

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Fysioterapiakoulutus

Valtteri Kärkkäinen
Erkka Surakka

ALAKOULUIKÄISEN LAPSEN MOTORISEN KEHITYKSEN
TUKEMINEN
-Opas vanhemmille

Opinnäytetyö
Syyskuu 2021



OPINNÄYTETYÖ
Syyskuu 2021
Fysioterapiakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijät
Valtteri Kärkkäinen & Erkki Surakka

Nimeke
ALAKOULUIKÄISEN LAPSEN MOTORISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN
Opas vanhemmille

Toimeksiantaja
Mannerheimin Lastensuojeluliitto Joensuun yhdistys

Tiivistelmä

Motorinen kehittyminen on läpi elämän jatkuva prosessi. Kehittyminen etenee vaiheittain noudattaen lähes samaa järjestystä sekä nopeutta, mutta jokaisen lapsen kohdalla kehitys on yksilöllistä. Motorinen kehitys tapahtuu kolmesta yhteistekijän vaikutuksesta, jotka ovat yksilötekijät, tehtävät ja ympäristö. Kehitykseen vaikuttaa myös merkittävästi motorinen oppiminen, jolla tarkoitetaan harjoittelun ja kokemuksen aikaansaamia sisäisiä prosesseja, jotka johtavat suhteellisen pysyviin muutoksiin motorisessa kyvykkyydessä sekä taitoa vaativissa suorituksissa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli, että lasten motoriset taidot kehittyvät oppaan avulla. Tarkoituksena oli lisätä vanhempien tietämystä alakouluikäisten lasten motorisesta kehitymisestä. Oppaan avulla vanhemmat saavat luotettavaa tietoa motorisesta kehitymisestä, jota on helppo kehittää leikkien avulla.

Oppaan sisältö muodostui motorisen kehityksen teorian perusteella. Leikit jaettiin kolmeen eri teemaan; tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin eli motorisiin perustaitoihin. Oppaan sisällöstä saimme myönteistä palautetta monelta eri taholta. Jatkokehittämisideana esitämme digitaalista opasta, mikä olisi videon muodossa. Toiminnallisen tapahtuman järjestäminen, jossa lapset ja vanhemmat yhdessä osallistuvat leikkimiseen olisi jatkotutkimusideana.

Kieli
suomi

Sivut 38
Liitteet 1
Liitesivumäärä 11

Asiasanat
alakouluikäinen lapsi, motorinen kehitys, motoriset perustaidot, opas



THESIS
September 2021
Degree Programme in Physiotherapy

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 13 260 600

Authors
Valtteri Kärkkäinen & Erkka Surakka

Title
Supporting Motor Development in Lower Comprehensive School-Age Children
A Guide for Parents

Commissioned by
The Mannerheim League of Child Welfare

Abstract

Motor development is a lifelong process. Development advances in stages which follow almost the same order and speed but for each child the development is an individual process. Motor development is a result of three common factors which are individual factors, tasks and environment. Motor development is also significantly affected by the motor learning which means internal processes caused by training and experiences that lead to relatively permanent changes in motor capability and motor skills requiring tasks.

The aim of the thesis was that, with the help of the guide, the motor development of children would develop. The objective of the thesis was to give more information to parents about motor development in lower comprehensive school age children. With the help of the guide, the parents get reliable information about motor development, which is easy to develop with the games presented in the guide.

The content of the guide was based on the theory basis of motor development. The games were divided into three different themes, that is, balance skills, locomotor skills and manipulative skills. The content of the guide we received positive feedback from many different actors. A further development idea is to make a digital guide in a video format. An idea for a further study is to organize a functional event where children and their parents would take part in play and games together.

Language
Finnish

Pages 38
Appendices 1
Pages of Appendices 11

Keywords
primary school aged child, motor development, fundamental motor skills, guide

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Alakouluikäinen lapsi	6
2.1	Lapsen kehitys.....	6
2.2	Lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhde.....	7
2.3	Liikuntamotivaatio	8
3	Motorinen kehitys.....	9
3.1	Motorisen kehityksen perusteet	9
3.2	Motorisen kehityksen tiimalasimalli.....	11
3.2.1	Motoristen perustaitojen vaihe	12
3.2.2	Erikoistuneiden liiketaitojen vaihe	14
3.3	Motorinen oppiminen	16
3.4	Herkkyykskausi.....	18
3.5	Motoriset oppimisvaikeudet	19
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tehtävät	20
5	Opinnäytetyön toteutus	21
5.1	Aloitusvaihe	22
5.2	Suunnitteluvaihe	23
5.3	Esivaihe	24
5.4	Työstö- ja tarkistusvaihe	25
5.5	Viimeistelyvaihe	26
6	Opas opinnäytetyön tuotoksena	27
6.1	Hyvän oppaan ominaisuudet	27
6.2	Oppaan suunnittelu.....	28
7	Pohdinta.....	29
7.1	Opinnäytetyön tuotoksen arviointi.....	29
7.2	Opinnäytetyöprosessin arviointi	31
7.3	Luotettavuus ja eettisyys	33
7.4	Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu	34
7.5	Jatkotutkimus- ja kehittämisideat.....	35
	Lähteet.....	37

Liitteet

Liite 1 Sähköinen opas

1 Johdanto

Viimeisimpien MOVE-testauksien mukaan lasten motoriset taidot ovat pysyneet pitkälti vuodesta toiseen samalla tasolla (Valtion liikuntaneuvosto 2020). Ne lapset, jotka eniten aikaa viettivät leikkien ulkona, omaavat paremmat motoriset taidot. Suomessa on kuitenkin alueellisia eroja, ja ne selittyvät laajemmin liikuntaympäristöön- ja kulttuuriin liittyvillä tekijöillä. Kansalliset panostukset liikunnalliseen elämäntapaan, leikkimistä ja liikkumista suosivat yhdyskuntarakenne, lasten suurempi itsenäisen liikkumisen vapaus voivat olla syitä, jotka linkittyvät vahvasti lapsen hyvään motoriseen kehitykseen. Toisin sanoen kaupungissa asuvien lapsien ympäristö ei välttämättä suosi liikkumista samoissa määrin verrattuna taajamien ulkopuolella asuviin. Toisaalta rakennetut liikuntamahdollisuudet pääasiassa keskittyvät taajamien sisäpuolelle. (Laukkanen & Niemistö 2019.)

Motorinen kehittyminen onkin siis monen tekijän summa, ja valitsimme sen yhtenä meidän kiinnostuksemme kohteena opinnäytetyöaiheeksi. Alakouluikäiset lapset valikoituivat tarkkailun kohteeksi, sillä fysioterapeuttikoulutuksen aikana tämä kohderyhmä jää vähemmälle huomiolle.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Mannerheimin lastensuojeluliitto Joensuun yhdistys, joka on toiminut jo pitkään lapsiperheiden ja nuorien hyvinvoinnin hyväksi. Valmistamme yhdistykselle oppaan, joka keskittyy alakouluikäisten lasten motorisen kehityksen tukemiseen. Oppaan tarkoituksena on antaa lapsiperheiden vanhemmille tietoa ja käytännön esimerkkejä alakouluikäisen lapsen motorisen kehityksen tukemiseen. Opinnäytetyössä käydään läpi motoriseen kehitykseen vaikuttavia tekijöitä, jossa myös vanhempien keskeinen rooli tuodaan esille. Tehtävänä on luoda helppolukuinen opas lasten vanhemmille. Opinnäytetyön tavoitteena on, että lasten motoriset taidot kehittyvät.

2 Alakouluikäinen lapsi

2.1 Lapsen kehitys

Alakouluikäinen lapsi on innokas ja kykeneväinen ottamaan vastuuta. Lapset pystyvät suoriutumaan uusista tilanteista ja ovat halukkaita oppimaan lisää itsestään ja laajemmin avautuneesta maailmasta. Alakouluun astuminen on suuri askel lapsen elämässä, vaikkakin suurin osa lapsista on jo aiemmin kokenut elämässä suuren muutoksen mentyään päiväkotiin. Päiväkoti on lapselle ikään kuin valmisteluvaihe, jossa siirrytään itsekeskeisemmästä ja aikuisten valvomasta leikkikentästä ryhmäkeskeisempään maailmaan, jossa noudatetaan yleisiä sääntöjä ja käyttäytymistapoja. Koulutaipaleen alussa lapselle syntyy edellytykset kognitiiviselle ymmärtämiselle. Lukemisen oppiminen on ensimmäisen ja toisen luokan suurimpia saavutuksia. Lapsi alkaa myös kehittämään ymmärrystään rahasta, ajasta ja muista erilaisista kognitiivista käsitteistä. (Gallahue, Ozmun & Goodway. 2012, 177.)

Alakouluikäiset lapset ovat keskimäärin 111–152 senttimetriä pitkiä ja 20–40 kilogramman painoisia. Pituutta tulee vuodessa noin 5–7 senttiä ja painoa 2–3 kiloa. Pituuskasvu on hidasta varsinkin 8-vuotiaasta 10-vuotiaaksi. Kasvumalleissa ei ole suuria eroja 10-vuotiaaksi saakka poikien ja tyttöjen välillä. Molemmilla sukupuolilla raajojen kasvu on suurempaa verrattuna muuhun vartaloon, mutta tytöillä lantion ja reisien koko on suurempi. Pojilla taas on pidemmät kädet ja jalat, minkä lisäksi he ovat pidempiä tyttöihin nähden. Yleisellä tasolla tytöt ovat poikia noin vuoden edellä fysiologisessa kehityksessä. Lapsen reaktioaika on hidas alakoulun ensimmäisillä luokilla, mikä vaikeuttaa käsi-silmä- ja jalka-silmäkoordinaatiota, mutta lapsen varttuessa koordinaatio kehittyy. Alakouluikäisillä on suuret energiatasot, mutta usein heillä on matala kestävyyskunto, mikä saa heidät väsymään nopeasti. (Gallahue ym. 2012, 178.)

Varhain kehittyvillä lapsilla murrosikä osuu tähän ikävaiheeseen. Tyttöillä murrosikä alkaa varhaisimmillaan yhdeksän vuoden iässä ja pojilla kymmenen ja

puolen ikävuoden tienoilla. Murrosiässä tapahtuva kasvu ilmenee kolmessa vaiheessa. Murrosikä alkaa hitaalla vaiheella, jossa kasvua tulee vuodessa noin viisi senttiä ja hitaimmillaan vain kaksi senttiä. Hitaan kasvun jälkeistä vaihetta kutsutaan kasvupyrähdykseksi, joka on nopean kasvun vaihe ja kestää noin kaksi vuotta. Kasvupyrähdyksen jälkeen kasvaminen taas hidastuu ja päättyy lopulta. Tytöt saavuttavat kasvupyrähdyksen huippuvaiheen keskimäärin 12-vuotiaana ja pojat noin 14-vuotiaana. Tyttöillä pituutta tulee kasvupyrähdyksen aikana keskimäärin kaiken kaikkiaan 28 senttiä ja pojilla 31 senttiä. Kasvamisen kiihtyminen ilmenee ensin useimmiten käsissä ja jalkaterissä. (MLL 2019.)

2.2 Lapsen ja vanhemman vuorovaikutussuhde

Varhaisessa lapsuudessa luodaan pysyviä asenteita ja tottumuksia liikunnan suhteen. Lapsen totuttua passiiviseen elämäntyyliin sen muuttaminen aikuisenakin on hyvin vaikeaa. Runsas ruutuaika, liiallinen istuminen tai autolla kuljettaminen eivät edistä myönteisten asenteiden syntymistä liikkumista kohtaan. Tämä vaikuttaa niin lasten terveyteen kuin myös kansanterveyteen. (Karvonen 2000, 29-32.)

Asenteiden luomisessa kodilla on suuri merkitys. Vanhemmat tai huoltajat eivät useinkaan ajattele, kuinka moniin arkisiin pieniin toimintoihin voisivat ottaa lapsensa mukaan. Lapsen osallistaminen arjen pieniin toimintoihin on tärkeää, koska asioita tehdään yhdessä perheenä, joten kilpaileminen ja suorituskeskeisyys voidaan sivuuttaa. Vanhempien on helppoa viedä lapset kerhotoimintaan, jossa liikkumista tukee ulkopuolinen taho. Kuitenkin lapsen kanssa kotona yhdessä tekeminen ja erilainen hyötyliikunta saattaa tuoda lapselle hyvin monipuolisen ja syvällisen kuvan vuorovaikutussuhteiden syntymisestä. (Karvonen 2000, 29-32.)

Kerhot ja ryhmät, joissa lapsi liikkuu vanhemman tai vanhempiansa kanssa ovat erinomaista vaihtelua tavallisille kerhomuodoille. Myös alakoulun henkilökunnalla on mahdollisuus vaikuttaa liikuntaesimerkkien antamisessa ja neuvonnassa. Vanhemmille olisi tärkeää painottaa, että yhteiseen liikkumiseen ja sen

suunnitteluun ei tarvita erityisiä toimenpiteitä. Luisteleminen, uiminen, luonnossa liikkuminen, kotona jumppailu ja pallottelu ovat toimintoja, jotka lapsi kokee merkityksellisenä, kun voi tehdä niitä yhdessä vanhemman, vanhempien tai koko perheen kanssa. Vanhempien olisi hyvä olla tietoisia, miten lapsen motorista kehitystä arvioidaan ja kuinka he voisivat parhaimpansa mukaan tukea lapsen motorista kehitystä. (Karvonen 2000, 29-32.)

2.3 Liikuntamotivaatio

Innostunut ja myönteisesti liikuntaan suhtautuva lapsi oppii helpommin uusia taitoja kuin oppimistilanteita pelkäävä tai itsestään epävarma lapsi (Aro & Nurmi 2019, 128). Liikuntaan hyvin motivoitunut lapsi ponnistelee liikuntatunneilla, harrastaa liikuntaa myös vapaa-ajallaan ja valitsee muitakin toimintatapoja, jotka tukevat liikunnallista elämäntapaa (Liukkonen & Jaakkola 2017, 131). Motivaation kannalta on tärkeää, että lapsi kokee liikunnan itselleen kiinnostavaksi ja merkitykselliseksi, sillä tämä lisää innokkuutta liikuntaa kohtaan. Vanhemman antama positiivinen palaute lisää hetkellistä innokkuutta, mutta pidemmällä aikavälillä lapsen on tärkeää löytää itselleen merkityksellinen syy liikkua. (Terveyskylä 2020.)

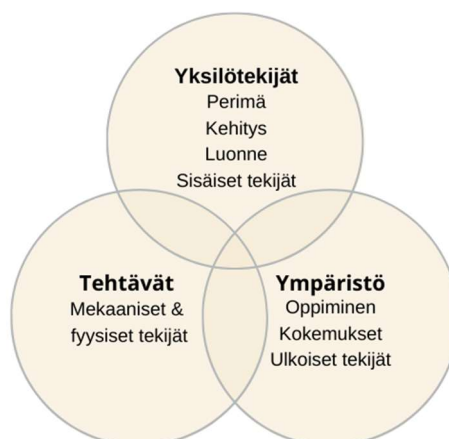
Liikuntamotivaatiota pidemmällä aikavälillä kantavat liikunnan ilo ja myönteinen suhtautuminen liikuntaan. Liikunnan ilo syntyy, kun lapsi nauttii liikunnan tuomasta mielekkästä tekemisestä ja onnistumisen tunteesta. Tämä vahvistaa minäkuvaa ja tukee näin liikuntamotivaatiota. (Terveyskylä 2020.) Vanhempien rooli on merkittävä lasten liikuntamotivaation ja liikunnan harrastamisen näkökulmasta. Vanhemmilla on suurempi vaikutus lasten liikuntamotivaatioon kuin esimerkiksi liikunnanopettajalla. Vanhempien roolin suuruus onkin luonnollista, sillä pohja liikunnalliselle elämäntavalla ja liikuntamotivaation säätelylle muotoutuu lapsuuden aikana tiiviissä vuorovaikutuksessa vanhempien ja huoltajien kanssa. (Laukkanen 2020.)

3 Motorinen kehitys

3.1 Motorisen kehityksen perusteet

Motorinen kehittyminen on läpi elämän jatkuva prosessi. Motorinen kehittyminen etenee vaiheittain ja noudattaa lähes kaikilla lapsilla samaa järjestystä ja nopeutta, mutta on jokaisella lapsella yksilöllistä. Jokaisen kehitysvaiheen saavuttaminen edellyttää aikaisempien kehitysvaiheiden hallintaa. Kehitys on sidoksissa ikään, muttei kuitenkaan ole siitä riippuvainen. Yksilötekijät, tehtävät ja ympäristö ovat tekijöitä, joiden yhteisvaikutuksesta johtuen motorinen kehitys tapahtuu. Kuvassa 1 on avattu tarkemmin näitä osatekijöitä. (Kauranen 2011, 346; Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 4-5.)

Yksilötekijöillä on suurempi rooli lapsuuden kehityksessä, mutta niiden rooli pienenee, kun taas ympäristön merkitys kasvaa iän karttuessa. Toisaalta mikäli lapsella ei ole tarpeeksi tehtäviä ja vuorovaikutusta ympäristön kanssa, eivät yksilötekijät takaa kehitystä. Opittujen taitojen määrä auttaa myös oppimisessa, sillä mitä enemmän aikuinen on oppinut eliniän aikana taitoja, sitä todennäköisempää on, että hän pystyy helpommin omaksumaan uuden motorisen taidon. Uusien taitojen oppiminen rakentuu vanhojen taitojen päälle. (Jaakkola 2016, 25-26.)



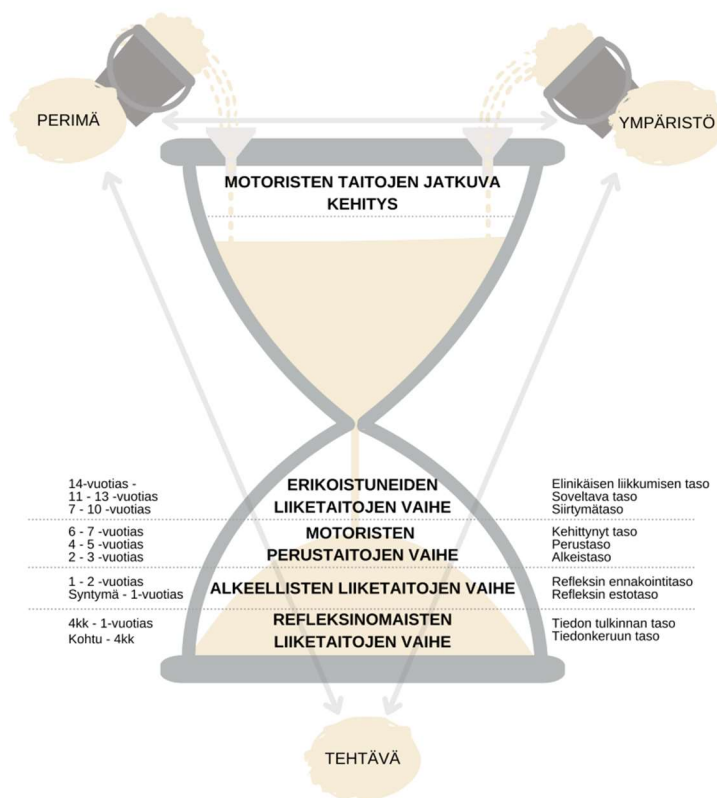
Kuva 1. Yhteistekijät Motorisessa kehityksessä (Mukaillen Gallahue ym. 2012, 4).

Motoriikan osalta ensimmäinen selvästi havaittava kehitysvaihe etenee kefalokaudaalaisesti eli päästä varpaisiin. Sikiöaikoina on jo havaittavissa tämä kehitysvaihe pään kehittyessä ennen muuta vartaloa. Syntymän jälkeen pään kannattelu onkin ensimmäisiä taitoja, jonka lapsi oppii ennen muun vartalon hallintaa. Toinen havaittava vaihe on proksimodistaalinen eli vartalon keskiosista ääriosiin etenevä kehitys. Sikiön kehityksen aikana proksimaaliset nivelet kehittyvät ennen distaalisia niveliä ja lapsi liikuttelee syntymän jälkeen eniten proksimaalisia olka- ja lonkkaniveliä. Raajojen distaalisimpien nivelten tahdonalaiset ja koordinoitut liikkeet ilmaantuvat motoriikkaan viimeisenä. Kolmas havaittava vaihe lapsen motorisessa kehityksessä on siirtyminen kokonaisvaltaisesta eriytyneeseen liikkeeseen. Lapsen ensimmäiset liikkeet suoritetaan pääosin suurilla lihaksilla ja ne ovat kokonaisvaltaisia sekä karkeamotorisia koko vartalon liikkeitä. Toiminnot alkavat eriytyä kehityksen myötä hienomotorisiksi liikkeiksi, jotka suoritetaan täsmällisesti pienillä lihaksilla. (Kauranen 2011, 346.)

Suurin osa aivoista on tarkoitettu liikkumisen ohjaamiseen. Ihmisen aivosoluista noin puolet on varattu liikkeiden hallintaan ja neljäsosa havaintotoimintoihin. Motoristen perustaitojen oppiminen on moniaistillista, koska se on riippuvaista siitä, mitä kuulemme, näemme, maistamme, haistamme ja tunnemme. Aistitoimintojen herkistämistä ympäristöstä tulevien ärsykkeiden järjestämiseen ja vastaanottamiseen kutsutaan havaintomotoriseksi oppimiseksi. (Karvonen 2000, 19-20). Havaintomotoriikan avulla käsittelemme eri aisteilla tietoa itsestämme ja ympäristöstämme, jotta tuotamme eri tilanteissa oikean motorisen vasteen. Aistitietoa käsitellessä valikoimme ja yhdisteemme sitä aikaisempiin kokemuksiin, mikä vaikuttaa päätöksentekoomme. Havaintomotorinen toiminta on suurimmaksi osaksi tiedostamatonta ja automatisoitunutta, kuten tasapainon säilyttäminen kävellessä. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2009, 76.)

3.2 Motorisen kehityksen tiimalasimalli

Käytämme opinnäytetyön motorisen kehittymisen teoriapohjana Gallahuen ym. (2012, 50) tiimalasimallia. Tiimalasimalli on tiedon yhteen kokoava teoreettinen malli, jossa ilmenevien taitojen vaiheiden ikähaarukan tulisi toimia yleisenä suuntaviivana. Mallin tarkoitus on auttaa havainnollistamaan motorisen kehityksen vaiheiden laajuutta iän ja taitojen näkökulmasta. Tiimalasimalli on jaettu neljän eri taidon vaiheeseen, ja ne ovat refleksinomaisten taitojen vaihe, alkeellisten liiketaitojen vaihe, motoristen perustaitojen vaihe ja erikoistuneiden liiketaitojen vaihe. Kehitys etenee edellä mainittujen vaiheiden mukaan, mutta esimerkiksi 10-vuotiaan voimistelijan tasapainotaidot voivat olla ikäistään paremmalla tasolla, kuitenkin hänen liikkumis- ja välineenkäsittelytaitonsa, kuten heittäminen, kiinniottaminen ja juokseminen saattavat olla jäljessä mallin mukaisesta kehityksestä. (Gallahue ym. 2012, 50.)



Kuva 2. Gallahuen tiimalasimalli motorisesta kehittämisestä (mukaillen Gallahue ym. 2012, 50).

Ensimmäinen tiimalasimallin vaihe on refleksinomaisten liiketaitojen vaihe, joka alkaa sikiön ollessa neljän kuukauden ikäinen ja jatkuu ensimmäisen ikävuoden loppuun. Seuraava vaihe on alkeellisten liiketaitojen vaihe, joka on osittain päällekkäin edellisen vaiheen kanssa. Alkeellisten liiketaitojen vaihe sijoittuu kehityksessä syntymästä ja toisen ikävuoden väliseen aikaan. Tätä vaihetta seuraa motoristen perustaitojen vaihe, joka on jaettu kolmeen eri vaiheeseen. Vaiheet etenevät kahden vuoden sykleissä alkaen toisesta ikävuodesta päättyen seitsemänteen ikävuoteen. Tiimalasimallin viimeinen vaihe on erikoistuneiden liiketaitojen vaihe, joka alkaa seitsemän vuoden iässä ja jatkuu aikuisuuteen asti. Vaihe on jaettu vielä kolmeen osioon, joiden pituudet vaihtelevat. (Gallahue ym. 2012, 50.)

Refleksinomaisten liiketaitojen vaiheessa tapahtuu tahattomia aivokuoren hallitsemia liikkeitä, joita kutsutaan reflekseiksi. Tämä on motorisen kehityksen perusta, jonka avulla vauva kerää tietoa lähiympäristöstä. Refleksit ovat ihmisen liikkumisen ensimmäinen muoto ja ne ovat enemmänkin kyky kuin opittava taito. Tahdonalaisten perusliikkeiden ensimmäinen muoto ovat alkeelliset liiketaidot, jotka ovat kehityksestä riippuvaisia. Kyvyt kehittyvät eri aikaan riippuen lapsesta ja hänen biologisista, ympäristöllisistä ja tehtävällisistä tekijöistä. (Gallahue 2012, 51.)

3.2.1 Motoristen perustaitojen vaihe

Motoristen perustaitojen vaihe on uloskasvuvaihe alkeellisten liiketaitojen vaiheesta. Tämä kasvuvaihe edustaa aikaa, jolloin lapsi liikkumalla aktiivisesti tutkii ja kokeilee kehonsa rajoja. Motoristen perustaitojen vaiheessa lapsi oppii erilaisia tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja ensin yhtä perustaitoa harjoittaen ja myöhemmin yhdistämällä jo opittuja taitoja. (Gallahue ym. 2012, 51)



Kuva 3. Motoriset perustaidot (mukaillen Gallahue, D. & Donnelly 2003, 15).

Tasapainotaidot voidaan jakaa karkeasti dynaamisiin ja staattisiin taitoihin. Staattisella tasapainolla tarkoitetaan tilannetta, jossa säilytetään kehon asento tai tasapaino paikallaan ollessa. Tällainen taito on esimerkiksi tuolilla istuminen. Dynaamisella tasapainolla tarkoitetaan tilannetta, jossa ylläpidetään asento kehon ollessa liikkeessä, kuten juostessa. Lähes kaikki liikuntataidot vaativat dynaamista tasapainoilua. Liikkumistaidoilla tarkoitetaan taitoja, joilla ihminen liikuttaa itseään paikasta A paikkaan B, kuten koulumatkan käveleminen. Välineenkäsittelytaidot voidaan jakaa kahteen eri alaluokkaan, joita ovat hieno- ja karkeamotoriset taidot. Useiden lihasryhmien tai suurien lihasten säätelmiä taitoja, joilla tuotamme voimaa eri välineisiin tai pysäyttääksemme ne, kuten pallon heittäminen ja kiinniottaminen, kutsutaan karkeaksi motorisiksi taidoiksi. Hienomotoriset taidot puolestaan ovat pienten lihasten ja lihasryhmien taitoja, joilla pyrimme saavuttamaan kontrolloituja ja tarkkoja liikkeitä. Hienomotorisesta taidosta hyvä esimerkki on pallon potkaiseminen ilmasta. (Jaakkola 2014, 13-14.)

Suurin osa ihmisen tekemistä liikkeistä ovat yhdistelmiä edellä mainittuja taitoja. Jalkapallossa juokseminen ja hyppääminen ovat lajissa esiintyviä liikkumistaitoja. Välineenkäsittelytaitoja taas ovat pallon kuljettaminen ja syöttäminen. Tasapainotaitoja ilmenee kääntyessä sekä kurottaessa (Gallahue ym. 2012, 49.) Motoriset perustaidot opitaan seitsemänteen ikävuoteen mennessä, mutta ne automatisoituvat 8–12-vuotiaana, kun motoriikkaan kehittyä

uusia liikkeitä. Lapsi oppii erityisesti liikkeitä, jotka ovat leikinomaisen kehittymisen ulkopuolella, kuten lumilautailuun kuuluvat liikkeet. Suorituksen kehittyminen on hermostollisen kehityksen ansiota, koska lapsen lihasvoiman kehittyminen on vielä hidasta. Tyttöjen kasvupyrähdys ajoittuu tälle ikäjaksolle, mikä tuo haasteita motoriikassa. Pojille kyseinen vaihe yleensä ajoittuu myöhemmälle ajanjaksolle. (Kauranen 2011, 354.)

3.2.2 Erikoistuneiden liiketaitojen vaihe

Erikoistuneiden liiketaitojen vaiheen aikana lapsen liikkeet muodostavat perustan, jota he voivat soveltaa arjen, vapaa-ajan ja liikunnan monimutkaisemmissakin aktiviteeteissa. Tässä vaiheessa motoriset perustaidot hioutuvat, yhdistyvät ja täsmentyvät jatkossa enemmän haasteita tuoviin tilanteisiin. Tanssi ja kolmiloikka ovat molemmat erilaisia harrastuksia, mutta yhteistä niissä on se, että motoristen perustaitojen tulee olla vaaditulla tasolla. (Gallahue ym. 2012, 54.) Gallahue tiivistää (Gallahue ym. 2012, 54), että motoristen perustaitojen kokonaisvaltainen hallitseminen seitsemänteen ikävuoteen mennessä johtaa erikoistuneiden liiketaitojen vaiheessa mutkattomampaan spesifien liikkeiden oppimiseen.

Erikoistuneiden liiketaitojen vaihe on jaettu kolmeen osaan, joista ensimmäinen on siirtymävaihe. Siirtymävaiheeseen astuminen tapahtuu yleisesti seitsemän vuoden iässä ja päättyy kymmenen vuoden iässä. Lapsi alkaa yhdistellä ja soveltaa perustaitoja yhä vaativimmissa liikkeissä. Hyvänä esimerkkinä tämän vaiheen taidoista on hyppynarulla hyppiminen. Siirtymävaiheen taidot sisältävät samoja elementtejä kuin motoriset perustaidot, mutta ne ovat kontrolloidumpia ja tarkempia. Tässä vaiheessa motorisen kehityksen kannalta on erityisen tärkeää, että lapsi on monipuolisesti aktiivinen. Lapsen motoriikkaa tulisi haastaa monipuolisesti, koska liian suppea keskittyminen tiettyihin motorisiin taitoihin tässä vaiheessa kehitystä saattaa vaikuttaa haitallisesti erikoistuneiden liiketaitojen kahteen viimeiseen vaiheeseen. (Gallahue ym. 2012, 54.)

11-vuotiaana motorinen kehitys siirtyy soveltavaan vaiheeseen, joka kestää kolme vuotta. Soveltavan vaiheen aikana lapsi alkaa tarkkailla aktiviteetteja osallistumisen näkökulmasta eli hän joko etsii mieluisia tai välttelee epämieluisia aktiviteetteja. Edellisen vaiheen aikana lapsella on rajalliset kognitiiviset kyvyt sekä yleinen innokkuus kaikenlaisia aktiviteetteja kohtaan. Painoarvo keskittyy soveltavassa vaiheessa enemmän liikkeiden laatuun, kuten muotoon, taitoon, tarkkuuteen ja määrään. Tämä on motorisen kehityksen monimutkaisten taitojen hioutumisen aikaa, ja jatkossa hioutuneita taitoja hyödynnetään edistyneempiin peleihin ja harrastuksiin. (Gallahue ym. 2012, 54.)

Elinikäisen liikkumisen taso on erikoistuneiden liiketaitojen viimeinen vaihe. Se alkaa yleisesti 14 vuoden iässä ja jatkuu aikuisikään. Taso pidetään motorisen kehityksen huippuna ja yleisesti ajatellaan, että tähän tasoon mennessä hankitut liikerepertuaarit ovat käytössä läpi elämän. Soveltavan vaiheen kiinnostuksen kohteet ja osaaminen tarkentuvat ja soveltuvat arkeen sekä vapaa-aikaan elinikäisen liikkumisen tasolla. Tekijät, kuten käytettävissä oleva aika, fasilitetit, välineet ja raha sekä psyykkiset ja fyysiset rajoitukset vaikuttavat tähän tasoon. Näiden lisäksi lahjakkuus, fyysinen kunto ja motivaatio vaikuttavat henkilön aktiivisuuteen. Tiivistettynä elinikäisen liikkumisen taso on kulminaatiopiste kaikille edeltäville tasoille. Taso tulisi kuitenkin nähdä jatkumona motorisen kehityksen elinikäiselle prosessille. (Gallahue ym. 2012, 55.)

Lähes tuhat 4.–7.- luokkalaista oli mukana suomalaisessa tutkimuksessa, jossa toteutettiin kahden vuoden seuranta. Tarkkailun kohteena oli koulumenestys sekä motoriset taidot. Tutkimuksessa hyvää lukuaineiden osaamista ennusti hyvät motoriset taidot. Koulumenestyksen ja motoristen taitojen välillä havaittiin toisiaan vahvistava kierre. Positiivista kierrettä kahden edellä mainitun tekijän välillä voidaan selittää sillä, että kognitiivisten taitojen ja motoristen taitojen hallinasta vastaa samat aivoalueet. Lisäksi koulumenestys myös parani niillä oppilailla tutkimusjakson aikana, joiden fyysinen kunto parani. (Syväoja, Kankaanpää, Joensuu, Kallio, Hakonen, Hillman & Tammelin 2019.)

3.3 Motorinen oppiminen

Oppimisella tarkoitetaan kokemukseen perustuvaa, suhteellisen pysyvää muutosta yksilön taidoissa, valmiuksissa ja tiedoissa sekä näiden välityksellä yksilön toiminnassa. Tyypillistä oppimisessa on tiedon aktiivinen järjestely ja käsittely eikä pelkästään passiivinen tiedon vastaanottaminen. (Ahonen, Cantell, Rintala & Nissinen 2005, 25.) Aikaisemmat kokemukset muovaavat oppijan aktiivista toimintaa. Kognitiiviset, sosiaaliset, fyysiset, motoriset ja emotionaaliset kokemukset niin edistävät kuin vaikeuttavat oppimistilanteita ja oppimista. (Hakala 1999, 64.)

Motorinen oppiminen voidaan määritellä kokemuksen ja harjoittelun aikaansaamilla sisäisillä prosesseilla, jotka tuottavat suhteellisen pysyviä muutoksia taitoa vaativissa suorituksissa sekä motorisessa kyvykkyydessä. Motorisesta oppimisesta puhutaan vain silloin, kun muutokset ovat pysyviä.

Motorisen oppimisen avulla ihminen sopeutuu ympäristön asettamiin motorisiin vaatimuksiin, mikä onkin välttämätöntä uusien taitojen omaksumisessa. Motorista oppimista voi olla esimerkiksi kehittyminen harjoittelussa suorituksessa, suorituksen yhdenmukaistuminen tai opitun suorituksen siirtäminen eri ympäristöön. Motorinen oppiminen on vahvasti mukana taitoa vaativissa suorituksissa ja muutoksissa sekä liikkeiden koordinoinnissa ja kognitiivisissa toiminnoissa.

Rakenteellisia muutoksia on havaittavissa keskushermoston hermoyhteyksissä jättäen pysyviä muutoksia motoriseen suorituskykyyn sekä motoriikkaan. Motorisen oppimisen tulokset ovat huomattavasti pysyvämpiä verrattuna muihin fyysisten ominaisuuksien harjoittelun tulosten pysyvyyteen. Liikesuoritusten oikein opettaminen ja oppiminen onkin tärkeää, koska väärin opittujen motoristen liikemallien poisoppiminen on haastavaa ja työlästä. Toisaalta motorista oppimista on myös liikemallin poisoppiminen. (Kauranen 2011, 291.) Motorista oppimista voidaan verrata ongelmanratkaisuun, jossa sisäisten mallien ohjautuminen lopulta automatisoituneeksi, pitkäkestoiseen muistiimme tallentuneiksi uusiksi mallien muodostamiksi verkostoiksi on ratkaisu ongelmaan (Hakala 2000, 66).

Lapsuudessa hermojärjestelmä rakentuu siten, että jokaiselle toiminnolle on motoriseen säätelyjärjestelmään ja keskushermostoon neurologinen edustus. Motorisen kehityksen myötä keskushermoston hermostollinen perusta rakentuu hermosoluista, jonka varaan motorinen toiminta perustuu. Motorisen oppimisen tilannesidonnaisuus on myös oleellisessa osassa, sillä tietynlaisessa ympäristössä opittu motorinen taito ei välttämättä onnistu toisessa ympäristössä. Motorisia taitoja voi oppia tiedostamatta tyvitumakkeiden avulla tai tiedostetusti isoivokuorella. Yli puolet oppimisesta on tiedostamatonta eli harjoittelun aikana motorisia taitoja opitaan pääsääntöisesti tiedostamatta. Usein isoivokuorelle liikkeiden kontrollin ja oppimisprosessin siirtäminen vain hidastaa oppimista ja tekee liikkeiden suorittamisesta kömpelön näköistä. Ihmisen motoriikassa tyvitumakkeet huolehtivat liikkeiden suunnittelusta, tarkkuudesta ja ajoituksesta. Uusien taitojen motorisessa oppimisessa ja liikkeiden kontrolloinnissa tiedostamattomien prosessien käyttö on tehokkaampaa, kuin isoivokuoren tiedostettujen prosessien.

(Kauranen 2011, 292-293.)

Koulumenestyksellä ja hyvillä motorisilla taidoilla on myös yhteys, mitä selittävät myönteiset vaikutukset liikunnan osalta käyttäytymiseen, keskittymiseen sekä muistiin. Motorisia taitoja esiintyy myös koulumaailmassa, kuten monien työvälineiden hallinta esimerkiksi saksien ja kynien. (Innostun liikkumaan 2021.) Koulupäivästä 30–60 prosenttia sisältää toimintaa, joka edellyttää hienomotoristen taitojen käyttöä, kuten kengännauhojen solmimista ja kynällä kirjoittamista (Nurmi ym. 2009, 75). Hyvä motorinen koordinaatiokyky on yhteydessä itsesäätelyyn ja sosiaalisiin taitoihin. Motoristen taitojen oppimiseen vaikuttaa keskushermoston ja hermoverkkojen kypsyminen, mikä on myös yhteydessä sosiaalistumiseen ja kielenkehitykseen. Vaikutus ulottuu myös lapsen persoonallisuuden kehittymiseen minäkäsityksen muodostuessa. Lapsi tuntee oman kehonsa sitä paremmin, mitä enemmän hänellä on tietoa minäkuvastaan, sillä minäkuvan tuntemisella on uusien asioiden oppimisen kannalta myönteinen vaikutus. (Innostun liikkumaan 2021.)

Heikentyneillä motorisilla taidoilla sekä lapsuusiällä vähentyneellä liikunnallisella aktiivisuudella on selkeä korrelaatioyhteys. Selkeä yhteys löytyy myös hyvillä

motorisilla perustaidoilla, jotka ennustavat fyysisesti aktiivista elämäntapaa ja fyysisen aktiivisuuden määrää (Innostun liikkumaan 2021.) Lapsuusiässä vähentynyt liikunnallinen aktiivisuus on suorassa yhteydessä heikentyneisiin motorisiin taitoihin. Fyysisesti aktiivinen elämäntapa ja fyysisen aktiivisuuden määrä ennustavat hyviä motorisia taitoja. (Innostun liikkumaan 2021.)

3.4 Herkkyyskausi

Herkkyyskaudella tarkoitetaan eri ominaisuuksien nopean kehittymisen kausia. (Seppänen, Aalto & Tapio 2010, 35.) Lapsen fyysiset ominaisuudet kehittyvät nopean kehityksen kautena ensisijaisesti geenien ohjaamana ja luonnostaan nopeammin. Mikäli lapsi ei herkkyyskaudella opi siihen tarkoitettua ominaisuutta, vaatii myöhemmin taidon opettelu huomattavasti enemmän harjoittelua. Liikunnallisille taidoille voidaan osoittaa herkkyyskausi, mutta erityistä motoristen taitojen herkkyyskautta ei ole pystytty osoittamaan, mikä korostaa ympäristön merkitystä motorisessa kehityksessä. (Kauranen 2011, 347.)

Liikunnallisten taitojen kehittyminen voidaan jakaa kahteen herkkyyskauteen. 6–9-vuotiaana lapsi liikkuu leikkien ja oppien, ja sen avulla omaksutaan yleiset liikemallit. Perusliikkeiden yhdistelmät ovat jo tuttuja lapsille. Ponnistus ja vauhdinotto on joustava kokonaisuus, joka ilmenee usein lapsien leikeissä. Kyseisessä ikävaiheessa harjoittelu painottuu nopeuteen, tasapainoon ja liikkuvuuteen. Nopeutta voidaan kehittää millä liikkumistavalla tahansa kunhan toteutuva leikki sisältää lyhytaikaisia ja nopeita suoritusjaksoja. Alakouluikäisten lasten spontaani liikkumistapa on intervallityyppinen liikkumistapa, mikä tulee esille leikeissä ja peleissä. (Miettinen 1990, 14-17.)

Toinen liikunnallinen herkkyyskausi on 10–12-vuotiailla. Perustaidot on jo aikaisemmin opittu, joten erityisesti lasten harrastusten parissa tätä herkkyyskauden aikaa pidetään lajitaitojen oppimisen kulta-aikana. Lasten väliset liikunnalliset lahjakkuuserot tulevat entistä enemmän esille tässä vaiheessa. Oppimisvalmius ja suoritusteho kohoavat tässä ikävaiheessa ja

lapsien taitojen oppiminen on helpompaa ja nopeampaa kuin missään muussa kehityksen vaiheessa. Onkin tärkeää kehityksen kannalta haastaa lasta riittävästi. Lasta kiinnostaa myös ryhmätyöskentely ja vastuun ottaminen yhtenä ryhmän jäsenenä. (Miettinen 1990, 14-17.)

3.5 Motoriset oppimisvaikeudet

Lapsen motorista kehitystä hidastavat motoriset oppimisvaikeudet, jotka esiintyvät niin hieno- kuin karkeamotoriikan alueilla tai mahdollisesti molemmilla samaan aikaan. Termiä motoriikan oppimisvaikeudet käytetään silloin, kun vaikeuksia ei voida selittää kehitysvammalla, neurologisilla syillä taikka sairauksilla. Se, että lapsen motoriset taidot ovat huomattavasti ikätasoistaan heikoimmat, on tyypillistä. Motorisen oppimisen vaikeuksia esiintyy kouluikäisistä lapsista 5–6 prosentilla, pojilla tyttöjä useammin. Vaikeudet vaikuttavat laajasti lapsen kokonaiskehitykseen ja toimintaan, sillä lähes kaikessa toiminnassa motoriikka on mukana. Heikoilla motorisilla taidoilla on myös yhteys käyttäytymiseen, tarkkaavaisuuteen ja oppimiseen sekä psykososiaaliseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Motorisen oppimisen vaikeuksia esiintyy 5–6 prosentilla lapsista. Lapsilla, joilla on motorisen oppimisen vaikeuksia, on yleensä myös muita ongelmia. (Ahonen, Asunta & Viholainen 2019, 395.)

Keskeisin vaikeus lapsilla, joilla on motorisia oppimisvaikeuksia, on motorisen liikemallien kehittyminen, mikä ilmenee mahdollisena liikkeelle lähdön hitautena sekä törmäilyinä ympärillä oleviin ihmisiin ja esineisiin. Vaikeuksia ilmenee myös liikkeiden rytmityksessä, ajoituksessa ja ohjauksessa. Myös uusien motoristen taitojen oppiminen on työlästä. Yhteenvetona voidaankin sanoa, että ongelmat heijastuvat lapsen arkielämän moniin toimintoihin, kuten pukeutumiseen, kirjoittamiseen, askarteluun, leikkimiseen sekä pihapeleissä liikkumiseen. (Ahonen ym. 2019, 395.) Hyvinä käytännön esimerkkeinä oppimisvaikeuksista ovat voiman liiallinen tai vähäinen käyttö sekä kengännauhojen solmiminen (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 85).

Suomalaisessa pitkittäistutkimuksessa suoritettiin 12 vuotta kestävä seuranta motorisista oppimisvaikeuksista kärsiville lapsille, jotka olivat aloitushetkellä viiden vuoden ikäisiä. Tutkimuksen tulokset kertovat, että motoriset oppimisvaikeudet ovat yleisesti pysyviä ja on tyypillistä, että niihin yhdistyy myös ongelmia oppimisen muilla osa-alueilla. (Cantell, Smyth & Ahonen 2003.) Alakouluikäisillä koulun edellyttämät uudet motoriset taidot, kuten kirjoittaminen, erilaiset kädentaidot, liikunta ja erilaiset liikuntamuodot tuottavat hankaluuksia. Alakouluikäisissä liikunnalliset taidot ja osaaminen ovat koulukavereiden arvostuksen kohteena ja tästä syystä on vaarana, että motorisista oppimisvaikeuksista kärsivän lapsen itseluottamus ja minäkäsitys voivat saada isoja kolhuja erilaisissa fyysiseen osaamiseen liittyvissä vertailutilanteissa. Olisikin hyvin tärkeää todeta motoriset oppimisen vaikeudet ajoissa ja kannustaa lasta motorisesti aktivoiviin toimintoihin. Tilanteita, joissa vaaditaan uusia motorisia taitoja, tulisi kiinnittää huomiota myös ohjaavan aikuisen herkkyyteen ja hienotunteisuuteen, jotta kehitys ja liikunnallinen kiinnostus eivät kärsisi. (Nurmi ym. 2014, 85–86.)

Motoriset oppimisvaikeudet luokitellaan hermoston kehityksellisiin häiriöihin, kuten lukemisvaikeudetkin. Perinnöllinen taipumus häiriön kehittymiseen on noin 70 prosenttia, kuten muissakin kehityksellisissä häiriöissä. Perinnölliset tekijät selittävät myös sitä, että melkein 70 prosentilla lapsista, joilla ilmenee motorisen oppimisen vaikeuksia, on myös taustalla muita kehityksellisiä häiriöitä, kuten lukemisongelma tai ADHD. Geenien vaikutukset hermoston kehitykseen eivät ole kaikista huolimatta tarkkarajaisia. Useiden eri hermoverkkojen ja aivorakenteiden kehittymiseen saattaa vaikuttaa samaiset geenit. Toisena merkittävänä tekijänä pidetään hyvin pienipainoisena syntymistä. (Ahonen ym. 2019, 395–396.)

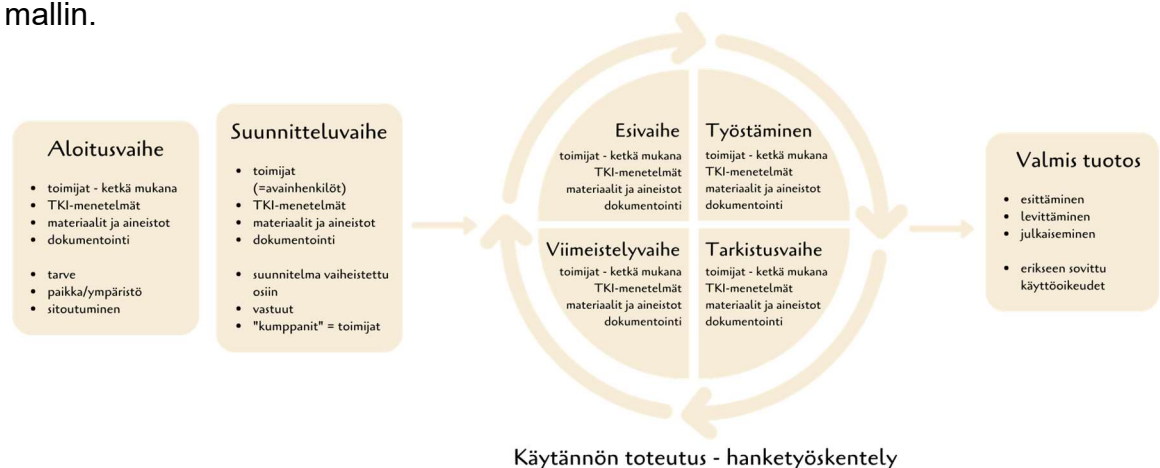
4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tehtävät

Opinnäytetyömme tarkoituksena on vahvistaa vanhempien tietämystä alakouluikäisten lasten motorisesta kehittymisestä. Työssämme tuomme esille

vanhempien keskeisen roolin ja motorisen kehityksen merkityksen. Opinnäytetyön tehtävänä on luoda helppolukuinen opas, joka on suunnattu lasten vanhemmille. Vanhemmat pääsevät leikkien muodossa helposti tukemaan lasten motorista kehittymistä. Leikkeihin osallistuminen tukee myös lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutussuhdetta. Materiaalin avulla vanhemmat saavat motorisesta kehityksestä luotettavaa tietoa, joka on helppo yhdistää oppaan leikkien muodossa arkipäivään. Opas tarjoaa leikkejä, jotka on valikoitu motoristen perustaitojen näkökulmasta. Niissä huomioidaan myös eri taitotasot. Valikoidut leikit ovat toteutettavissa joka kodissa, ja opas on sähköinen, joten se on jokaisen saatavilla. Opinnäytetyön tavoitteena on, että lasten motoriset taidot kehittyvät.

5 Opinnäytetyön toteutus

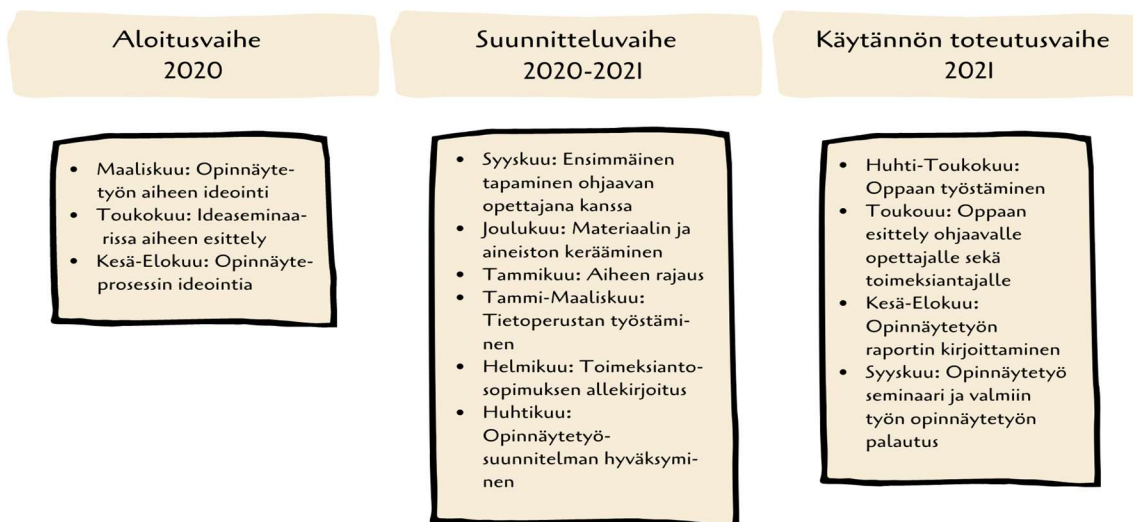
Opinnäytetyömme on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on keskeistä tuottaa malli, opas, esite, perehdytyskansio tai prosessikuvaus. Valitsimme viitekehukseksi opinnäytetyöhömme Kari Salosen (2013) kehittämistoiminnan konstruktivistisen mallin.



Kuva 4. Konstruktivisen kehittämistyön malli (Salonen 2013, 20).

Konstruktivisen kehittämistyön malli koostuu seitsemästä eri vaiheesta, joita ovat aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstäminen, tarkistusvaihe,

viimeistelyvaihe ja valmis tuotos. (Salonen 2013, 20). Kuvassa 5 olemme kuvanneet opinnäytetyöprosessimme etenemistä.



Kuva 5. Opinnäytetyöprosessi

5.1 Aloitusvaihe

Aloitusvaihe koostuu ilmaistusta kehittämistarpeesta, alustavasta kehittämistehtävästä, toimintaympäristöstä ja jo idean mahdollisesti mukana olevista osallistujista sekä heidän osastaan prosessissa. Edellä mainittujen tekijöiden summa antaa suunnan kehittämishankkeelle. Aloitusvaiheessa on tärkeää nostaa esille tekijät, jotka mahdollistavat hankkeen onnistumisen. Lisäksi sitoutumisesta, aiheen rajaamisesta ja sen kirkastamisesta on hyvä käydä keskustelua osallistujien kesken. (Salonen 2013, 17.)

Opinnäytetyön ideoinnin aloitimme maaliskuussa 2020. Mietimme yhdessä yhteistä mielenkiinnon kohdetta opinnäytetyöhön. Ideoita nousi monia, mutta lasten ja nuorten liikkuminen nousi vahvimmin keskusteluissamme esille. Aihe tuntui olevan muutenkin ajankohtainen. Pehdyimme tarkemmin aiheeseen ja opinnäytetöihin, jotka käsittelivät lasten ja nuorten liikkumista. Huomasimme motorisen kehityksen olevan suuressa osassa lasten ja nuorten kehittymistä muutenkin kuin liikunnan näkökulmasta.

Tutkittuamme muita aiheesta tehtyjä opinnäytetöitä aloitimme aiheen rajauksen. Lasten motorisesta kehityksestä on tehty lukuisia opinnäytetöitä, mutta huomasimme, että toiminnallista tapahtumaa osana opinnäytetyötä ei ollut juuri tehty. Päätimme suunnitella tapahtuman alakouluikäisille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Tapahtuman ideana oli lisätä tietoisuutta lasten motorisesta kehityksestä vanhemmille toiminnan ohessa. Toukokuussa 2020 osallistuimme opintoihimme kuuluvaan seminaariin, jossa käsitellään valittuja opinnäytetöiden aiheita. Esittelimme ideapaperin seminaarin ohjaavalle opettajalle. Saimme myönteistä palautetta ideastamme ja annoimme toiveen opinnäytetyön ohjaavasta opettajasta. Kesäloman aikana pidimme välillä keskenämme yhteyttä pohtien tulevaa opinnäytetyöprosessia, mutta työstämistä emme aloittaneet.

5.2 Suunnitteluvaihe

Aloitussvaiheen jälkeen seuraa suunnitteluvaihe, jossa kehittämishankkeesta tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma eli tämän työn kohdalla opinnäytetyösuunnitelma. Siinä tulee ilmetä tavoitteet, toimintaympäristö, vaiheet ja kehittämishankkeeseen osallistuvat henkilöt. Aloitus- ja suunnitteluvaiheessa ei ole tarpeen suunnitella kaikkea tarkasti, sillä etukäteen ei voida sanoa tarkasti, mitkä asiat toimivat. Yleensä nämä osatekijät tarkentuvat työskentelyn aikana. Tärkeää on kuitenkin suunnitella työskentely huolellisesti. (Salonen 2013, 17.)

Syyskuussa 2020 aloitimme ohjaavan opettajan kanssa opinnäytetyöohjaukset. Sovimme tapaavamme keskimäärin kerran kuussa etänä. Ensimmäisessä tapaamisessa keskustelimme tapahtuman järjestämisestä ja siihen liittyvistä vaikeuksista. Koronapandemian johdosta päätimme jättää toiminnallisen tapahtuman järjestämisen ja aloimme miettiä eri vaihtoehtoja opinnäytetyön suorittamiseksi. Päädyimme vaihtamaan tapahtuman oppaaseen. Syksyn aikana meillä molemmilla oli kaksi fysioterapiaharjoittelujaksoa muiden koulukurssien ohella, joten päätimme jättää opinnäytetyön työstämisen vähemmälle.

Joulukuussa 2020 aloitimme varsinaisesti aineiston ja materiaalin keräämisen tietoperustan työstämistä varten. Lasten motorista kontrollia käsittelevät

opinnäytetyöt olivat hyödyllistä luettavaa, sillä niiden avulla löysimme hyödyllisiä alkuperäisiä lähteitä. Huomasimme myös, mistä kappaleista motorisen kontrollin tietoperusta koostuu. Tammikuussa 2021 rajasimme aiheemme tarkemmin lasten motorisen kontrollin kehittymiseen, jonka vaiheita taustoittava opas on suunnattu vanhemmille. Pohdimme oppaan suuntaamista myös alakoulun opettajille, erityisesti luokanopettajille. Päädyimme kuitenkin valitsemaan kohderyhmäksemme vanhemmat, sillä lapsi viettää suurimman osan ajastaan kotona.

Tammikuun puolella välissä olimme rajanneet aiheen ja kasanneet alkuun tarvittavat materiaalit. Aloitimme tietoperustan työstämisen, joka kesti maaliskuuhun saakka. Työskentelimme kaksi kertaa viikossa pääsääntöisesti iltaisin. Opinnäytetyön ohjauksessa ohjaavilta opettajilta ja muilta opiskelijoilta saatu palaute edisti prosessiamme. Lisäksi ohjausten yhteydessä seurasimme muiden opiskelijoiden opinnäytetöiden etenemistä, josta saimme myös omaan työhön vinkkejä.

Helmikuussa allekirjoitimme sopimuksen opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantaja on lasten ja nuorten hyvinvointia edistävä järjestö. Toimeksiantajan kanssa keskustelimme etänä tietoperustan sisällöstä ja heidän toiveistaan. Molempien puolelta ajatukset tietoperustan ja oppaan sisällöstä kohtasivat. Huhtikuussa 2021 opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin, jonka jälkeen alkoi oppaan työstäminen.

5.3 Esivaihe

Suunnitteluvaiheen jälkeen kehittämishankkeessa opinnäytetyön tekijät siirtyvät siihen ympäristöön, jossa itse työskentely toteutuu. Yleisesti ottaen esivaihetta pidetään lyhyehkönä ja sekä suurimmaksi osaksi vaihe sisältää suunnitelman läpilukua. Samalla organisoidaan yhdessä tapahtuvaa työskentelyä. (Salonen 2013, 17.) Meidän opinnäytetyössämme esivaihe kuvastaa oppaan suunnittelua.

Helmikuussa 2021 opinnäytetyöohjauksessa esittelimme teoriaosuuden ohella oppaan alustavan suunnitelman. Opas valmistuu opinnäytetyön teoriaperustan pohjalta. Keskustelimme myös toimeksiantajan kanssa oppaan sisällöstä ja heidän toiveistaan. Alustavan suunnitelman mukaan opas sisältää leikkejä, jotka kehittävät lapsen motorisia taitoja. Ydinajatuksena on, että lapset ja vanhemmat ovat vuorovaikutuksessa leikkien aikana, ja heidän motoriset taitonsa kehittyvät.

5.4 Työstö- ja tarkistusvaihe

Kehittämishankkeen toiseksi tärkein vaihe on työstövaihe. Tässä vaiheessa toimijoiden työskentely on tiiviimpää kuin edellisissä vaiheissa. Kaikki kehittämishankkeen osatekijät heijastuvat opinnäytetyön lopputulokseen. Työskentelijöille vaihe on ammatillisen oppimisen kannalta tärkeä, sillä tämä voi olla haastava ja raskas. Työstövaiheessa suunnitelmallisuus, itsenäisyys, vuorovaikutteisuus sekä itsensä kehittäminen ovat piirteitä, jotka ovat keskiössä työskentelyn aikana. Kehittämishankkeen onnistumisen ja ammatillisen kehittymisen näkökulmasta ohjaus, vertaistuki ja palaute ovat tärkeässä roolissa. (Salonen 2013, 18.) Tarkistusvaihe on eroteltu erilliseksi vaiheeksi, mutta toisaalta se esiintyy kehittämishankkeen kaikissa vaiheissa. Kuitenkin tarkistusvaiheen erottaminen erilliseksi vaiheeksi ilmaisee vaiheen tärkeyden kehittämishankkeen kannalta. Vaiheen lopuksi toimijat tekevät päätöksen siirtävätkö he tuotoksen takaisin työstövaiheeseen vai siirtävätkö suoraan viimeistelyvaiheeseen. (Salonen 2013, 18.)

Huhtikuussa 2021 aloitimme oppaan työstämisen alustavan suunnitelman avulla. Oppaan leikkien aihealueet muotoutuivat motoristen perustaitojen pohjalta: tasapaino-, liikkumis-, ja välineenkäsittelytaidot. (Gallahue & Donnelly 2003, 15). Niiden pohjalta aloimme pohtimaan, mitä oppaan tulee sisältää. Tutustuimme muihin oppaisiin eri aloilta ja etsimme niistä hyviä piirteitä meidän opastamme varten. Halusimme tehdä oppaan lasten vanhemmille, jotta he voivat yhdessä lasten kanssa leikkien kehittää motorisia taitoja. Halusimme myös, että leikit ovat helposti toteutettavissa jokaisen perheen kotipiirissä.

Opinnäytetyömme teoriaosuuden pohjalta oppaan rakentaminen tuntui helpolta. Leikkien valitseminen oppaaseen ei tuottanut vaikeuksia, sillä hyödynsimme useita lähteitä ja vaihtoehtoja riitti. Kokeilimme myös käytännössä niitä leikkejä, jotka valitsimme oppaaseen, jotta ne ovat varmasti helposti toteutettavissa. Huhtikuun opinnäytetyöohjauksessa esittelimme keskeneräisen oppaan ohjaaville opettajille ja muille opiskelijoille. Palautteessa mainittiin leikkien olevan sopivia ja oppaan sisältö vastasi hyvin kohderyhmää. Toimeksiantajan palaute oppaasta sai myös myönteisen vastaanoton.

Palautteiden jälkeen viimeistelimme vielä oppaan visuaalisesti. Tämä työvaihe vei eniten työtunteja oppaan työstämisessä. Oppaan värimaailma on valittu toimeksiantajan väreihin sopivaksi. Työskentelyyn käytimme Canva-ohjelman ilmaisversiota. Lisäsimme visuaalisia elementtejä oppaaseen lisäämään mielikuvia leikeistä. (Rentola 2006, 102). Esittelimme toukokuussa opinnäytetyöohjauksessa oppaan, joka oli myös visuaalisesti viimeistelty. Opas keräsi kehuja ja siitä löytyi vain pieniä yksittäisiä kehittämiskohteita. Toimeksiantaja antoi meille myös palautetta onnistuneesta visuaalisesta ilmeestä sekä sisällöstä.

5.5 Viimeistelyvaihe

Viimeistelyvaiheen kesto voi olla yllättävän pitkä, joten siihen on hyvä varata aikaa. Opiskelijoita saattaa yllättää vaiheen vaativuus, sillä vaiheessa viimeistellään kehittämishanke sekä tuotos. Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu näistä kahdesta tekijästä. (Salonen 2013, 18.)

Viimeistelyvaiheessa opinnäytetyömme opas sekä raportti, oli lähipiirissä luettavissa, jolloin saimme palautetta työmme sisällöstä. Teimme vielä pieniä muokkauksia näiden palautteiden avulla. Raportin viimeistelyvaiheessa käytimme eniten aikaa pohdinta osioon. Huomasimme tämän vaiheen vievän aikaan, kun pohdimme koko prosessin kulkua. Pyrimme kertomaan syvällisesti, kuinka työmme on edennyt aloituksesta saakka ja avaamaan valintoja, joita työskentelyssä olemme tehneet.

Ennen opinnäytetyöseminaaria lähetimme oppaan sekä raportin Moodle-alustalle, jotta vertaisarvioijat sekä ohjaava opettaja voivat lukea työmme ja antaa palautetta seminaarin yhteydessä. Esitimme työmme opinnäytetyöseminaarissa 24.9.2021. Seminaarissa saimme palautetta ohjaavan opettajan ja vertaisarvioijien lisäksi opiskelijakollegoilta erityisesti oppaasta ja sen ulkoasusta. Seminaarin jälkeen teimme kypsyysnäytteen ja lähetimme englannin kielen opettajalle englanninkielisen tiivistelmän tarkastettavaksi. Seminaarista saatujen palautteiden pohjalta teimme työhömmme viimeiset muokkaukset. Erityisesti pohdinta osioon avasimme ajatuksiamme tarkemmin prosessin kulusta sekä jäsentelimme raportin loogisemmaksi. Opinnäytetyön lopullisen version palautimme syyskuun lopussa. Valmiin opinnäytetyön julkaisimme Theseuksessa.

6 Opas opinnäytetyön tuotoksena

6.1 Hyvän oppaan ominaisuudet

Hyvän oppaan tarkoituksena on auttaa lukijaa tiedostamaan, toimimaan ja oppimaan uutta. Oppaan tulee vastata sisällöltään lukijan tarpeisiin. Oletus lukijasta auttaa hahmottamaan tekstiä oikeaan suuntaan ja lisäämään kiinnostusta. Perusasioista on hyvä puhua, mutta liian yksinkertaiset asiat eivät välttämättä kiinnosta. Suurta tietämystä vaativa teksti voi puolestaan tuntua vaikealta. Oppaan kirjoituksessa on tärkeää valita kieliasu ymmärrettäväksi. Tieteellistä termistöä käytettäessä on tärkeää myös selittää, mitä sanat tarkoittavat. Selkeän kieliasun valitseminen on varma valinta, sillä harvemmin lukija toivoo, että teksti sisältää enemmän kielikuvia ja sivistäviä ilmauksia. (Rentola 2006, 92-97.)

Hyvä opas sisältää esipuheen, jossa on tärkeää esitellä, miksi opas on kirjoitettu. Tarkoituksena on saavuttaa lukijan mielenkiinto oppaan tekstiä kohtaan. Kirjoittajan asiantuntijuus on tärkeää tuoda ilmi. Kirjoittajan vaatimattomuus luo lukijalle mielikuvan, ettei oppaan kirjoittaja usko kirjoittamansa tekstin sisältöön. Visuaalisesta näkökulmasta kuvien lisääminen oppaaseen lisää tekstin arvoa.

Kuitenkaan kuvia ei kannata lisätä liikaa oppaaseen, jotta se ei muutu sekavaksi. (Rentola 2006, 98-102.)

6.2 Oppaan suunnittelu

Ensimmäinen askel oppaan suunnittelussa oli tutustua muihin oppaisiin ja perehtyä minkälainen rakenne sopisi meidän tuotokseemme. Halusimme pitää oppaan helppolukuisena, jotta jokainen vanhempi ymmärtää tekstiä. Leikkien osalta halusimme valita sellaisia, joihin vanhempi voi osallistua yhdessä lapsen kanssa. Toinen leikkien valintakriteeri olisi, että leikkien vaatimat tarvikkeet löytyisivät jokaisesta kotitaloudesta. Oppaassa pyrimme tuomaan esille motorisen kehityksen tärkeyden osana lapsen kasvua. Leikkien tarkoituksena on edistää motorisia taitoja sekä lapsen ja vanhemman välistä vuorovaikutussuhdetta.

Oppaan sisältö perustuu opinnäytetyömme tietoperustaan. Kummallekaan oppaan työstäminen ei ollut tuttua, joten lähdimme etsimään ohjelmaa, jolla oppaan voisi valmistaa. Ystäväpiiriltämme kuulimme Canva-nimisestä ilmaisohjelmasta. Tutkimme myös muita ohjelmia, mutta nopeasti tulimme siihen lopputulokseen, että valitsimme Canvan sen monipuolisuuden johdosta. Ohjelmalla visuaalisen puolen valmistaminen tuntui vaivattomalta, kun Canvan valmiiden esimerkkien kautta hahmottui meidän työemme ulkoasu. Ohjelman kautta saimme myös lisättyä monipuolisesti kuvia oppaaseen, mikä helpotti ulkoasun muodostamista. Kaikkia Canvan ilmaisia mediatiedostoja saa käyttää kaupalliseen ja ei kaupalliseen käyttöön. (Canva 2021.)

7 Pohdinta

7.1 Opinnäytetyön tuotoksen arviointi

Opinnäytetyön tavoitteena on, että lasten motoriset taidot kehittyvät ja tarkoituksena on lisätä vanhempien tietämystä alakouluikäisten lasten motorisesta kehittämisestä. Olemme valmistaneet oppaan, jonka avulla pyrimme vaikuttamaan vanhempien tietämykseen motorisesta kehittämisestä. Koemme, että oppaamme sisältää hyödyllisiä leikkejä, joita on helppo ottaa käyttöön pihapiirissä.

Oppaan sisältöä rakentaessa käytimme opinnäytetyön teoriaperustaa pohjana, jonka avulla oppaan työstäminen tuntui helpolta. Halusimme kirjoittaa oppaan tieto-osuuden siten, että kuka tahansa lukija ymmärtäisi sitä, vaikka ei aikaisemmin olisi kuullut motorisesta kehittämisestä. Halusimme aloittaa oppaan tekstillä, joka on osoitettu vanhemmille. Tekstin tarkoituksena on osoittaa lukijalle motorisen kehityksen merkitys osana lapsen kasvua. Olemme ottaneet osioon mukaan suomalaisen tutkimuksen, jossa todettiin motorisilla taidoilla ja koulumenestyksellä olevan yhteyttä alakouluikäisillä lapsilla. (Syväoja ym. 2019). Otimme tutkimuksen mukaan osioon, sillä tutkimukseen ja tutkittuun tietoon vetoaminen vaikuttaa lukijaan ja luo tekstiin uskottavuutta. (Kivelä 2021). Osion lopussa esitellään myös kaikki oppaantekoprosessissa mukana olleet osapuolet: opinnäytetyön tekijät, Karelia-ammattikorkeakoulu sekä toimeksiantaja.

Oppaan seuraavassa osiossa lukijalle kerrotaan lyhyesti motorisen kehityksen perusteet. Motorinen kehittyminen on käsitteenä laaja, joten asian selittäminen lyhyesti tuntui aluksi haastavalta. Pyrimme pitämään tekstin riittävän ytimekkäänä, mutta perusteellisena. Kysyimme osiosta palautetta henkilöiltä, jotka eivät etukäteen olleet perehtyneitä motoriseen kehitykseen. Saimme kehittäväää ja myönteistä palautetta, jonka avulla muokkasimme tekstiä parempaan muotoon. Osiossa kerromme oppaan rakenteesta, jossa leikit on jaettu kolmeen eri motorisen taidon osioon. Lisäksi emme ole asettaneet leikeille ikähaarukoita, koska jokainen lapsen motoriset taidot kehittyvät yksilöllisesti.

(Gallahue ym. 2012, 4-5) Koemme, että tällainen lähestymistapa on parempi oppaassa, jolla pyrimme edistämään lasten liikkumista.

Seuraavissa oppaan osioissa esittelemme leikkejä, jotka jaoimme kolmeen eri osioon motoristen perustaitojen perusteella. Jokaisen leikin kohdalla kerrotaan, mitä toteutukseen tarvitaan ja kuinka monta osallistujaa leikissä vähintään olisi hyvä olla. Tavoitteenamme oli valita leikkejä, jotka ovat mahdollisimman helppo toteuttaa pihapiirissä. Jokaisen osion alussa olemme kertoneet, mitä esiteltävä motorinen perustaito käytännössä tarkoittaa, jotta vanhemmat ymmärtävät leikit paremmin.

Aluksi pohdimme sopivaa leikkien määrää oppaaseen. Tulimme siihen tulokseen, että valitsimme kolme leikkiä jokaiseen osioon. Täten oppaassa olisi yhteensä yhdeksän leikkiä. Sen jälkeen aloitimme leikkien valitsemisen hyödyntäen Jaakkolan (2014) lähdettä, josta näimme mallin, kuinka leikit voisi oppaassa tuoda esille. Leikkien valinnoissa painotimme yhdessä tekemistä. Halusimme valita leikkejä, johon lapsien lisäksi voi osallistua vanhempi. Leikkien valinta ei tuottanut erityisiä vaikeuksia. Valittuamme kaikki yhdeksän leikkiä pohdimme jokaisen leikin kohdalla, kuinka tästä tuodaan ilmi erilaisia variaatioita. Lopputuloksesta tuli mielestämme hyvä. Jälkikäteen pohdimme kriittisesti, kuinka opas ei ota huomioon kaikkia lapsia. Oppaamme kohderyhmänä on alakouluikäiset lapset, joten opas ei välttämättä ota huomioon erityistä tukea vaativia lapsia esimerkiksi lapsia, joilla on ADHD.

Oppaan työstämisessä viimeiseksi jätimme visuaalisen ilmeen muodostamisen. Meidät molemmat yllättivät se, kuinka paljon aikaa kului oppaan ulkomuodon työstämiseen. Kokeilimme erilaisia visuaalisia malleja, joilla pyrimme luomaan oppaasta mielekkään näköisen. Oppaan värimaailman osalta päädyimme siniseen teemaan, mikä on toimeksiantajamme yhdistyksen pääväri. Leikkien kohdalla pyrimme valitsemaan sellaisia kuvia, jotka vahvistavat mielikuvia oppaan sisällöstä. Oppaasta tuli mielestämme visuaalisesti miellyttävä, joten olemme tyytyväisiä lopputulokseen.

7.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessimme alkoi maaliskuussa 2020 ja valmistui lokakuussa 2021. Prosessin kesto oli noin puolitoista vuotta. Viitekehyksenä meidän opinnäytetyöprosessillemme oli Kari Salosen (2013, 20) konstruktivisen kehittämistyön malli. Mallissa on seitsemän erilaista vaihetta, jotka ovat aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos. Pitkän prosessin aikana malli kuvasi hyvin meidän työskentelyämme, jossa pystyimme jakamaan suuria kokonaisuuksia pienempiin osiin.

Koko prosessin ajan työskentelyymme vaikutti maailmanlaajuinen koronaepidemia. Käytännössä tämä näkyi eniten, sillä että julkiset tilat olivat kiinni, joten työskentely kirjastoissa ei onnistunut. Päätimme työskennellä kuitenkin samassa tilassa, joten työskentely tapahtui kotiympäristöissä. Totesimme molemmat, ettei etätyöskentelytapa sopinut meille prosessin aikana. Pidimme huolen siitä, että molemmat olivat terveitä tapaamisien aikana. Koemme kuitenkin pääosin, ettei vallitsevat poikkeusolot vaikuttaneet prosessissa etenemiseen. Muutaman kerran jouduimme perumaan sovittuja tapaamisia johtuen koronakaranteeneista. Kirimme aikataulun sittemmin seuraaville kerroilla kiinni.

Aloitusvaiheessa meillä oli suurin piirtein tiedossa, mistä aiheesta lähdemme opinnäytetyötä tekemään. Lasten ja nuorten liikkuminen nousi vahvimmin esille keskusteluissa, erityisesti motorinen kehittyminen. Seuraavaksi aloitimme rajaamalla kohderyhmän tiettyyn ikäluokkaan. Haastavinta oli ikäluokan rajaaminen ja aiheen tarkentaminen. Ennen ideaseminaaria päädyimme valitsemaan alakouluikäiset lapset, sillä tästä ikäryhmästä oli vähemmän opinnäytetöitä. Halusimme tehdä opinnäytetyön aiheesta, josta ei ollut vielä tehty opinnäytetyötä. Seminaarin jälkeen ja lukuvuoden päättyessä ajattelimme, että kesäloman aikana jätämme opinnäytetyön ideoinnin kypsymään. Mielestämme tämä oli oikea ratkaisu ja syksyllä palasimme uusien ideoiden kanssa opinnäytetyön pariin.

Suunnitteluvaiheessa tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma eli meidän työemme kohdalla opinnäytetyösuunnitelma (Salonen 2013, 17). Syksyllä aloitimme ohjaavien opettajien kanssa opinnäytetyön ohjaukset ja muodostimme työllemme tavoitteet. Syyslukukausi oli meillä molemmilla kiireinen käytännön opiskeluiden ja muiden opintokiireiden vuoksi, joten päätimme alkaa etsimään materiaalia ja aineistoa loppuvuodesta. Opinnäytetyön ohjauksia pidettiin kerran kuukaudessa, joissa tekstin muodossa emme edenneet kovinkaan merkittävästi. Kuitenkin olimme säännöllisesti yhteydessä toisiimme ja suunnittelimme prosessin etenemistä.

Suunnitteluvaiheen viikoittaisen työskentelyn aloitimme tammikuussa. Huomasimme työn etenevän vauhdilla ja ohjaavien opettajien kommentit ohjasivat työtämme oikeaan suuntaan. Rajasimme aiheen alakouluikäisen lapsen motoriseen kehittymiseen. Tässä vaiheessa hahmotimme kokonaisuuden paremmin ja aloitimme tiiviin sekä tehokkaan työskentelyn. Tietoperustan edetessä pohdimme työllemme toimeksiantajaa. Halusimme toimeksiantajan, joka työskentelee aihealueen parissa ja hyötyisi meidän valmistamasta oppaasta. Löydettyämme toimeksiantajan kävimme keskustelun opinnäytetyön sisällöstä ja pyrimme vastaamaan heidän toiveisiinsa. Huhtikuussa 2021 opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin.

Esivaiheessa opinnäytetyön tekijät etenevät sille työskentälle, missä työskentely tapahtuu. Samalla organisoidaan yhdessä tapahtuvaa työskentelyä. (Salonen 2013, 17.) Meidän työemme kannalta tämä tarkoitti oppaan suunnittelua. Vaihe kestoltaan oli lyhyt, sillä meille oli muodostunut selkeä kuva oppaan sisällöstä. Tässä vaiheessa olimme aikatauluttaneet työskentelymme hyvin, joten eteneminen oli tehokasta.

Työstö- ja tarkistusvaiheen aloittaminen oli helppoa, sillä olimme luoneet selkeän kuvan oppaan sisällöstä ja ulkoasusta. Salosen (2013, 18) mukaan suunnitelmallisuus sekä vuorovaikutteisuus ovat keskiössä työskentelyn aikana. Tämä kuvastaakin parhaiten meidän työskentelyämme, mikä oli intensiivistä ja suunnitelmallista läpi oppaan työstämisen. Teimme oppaasta useampia ulkoasuja, joista saadun palautteen perusteella valitsimme toimivimman ja

selkeimmän. Huomasimme yhteistyömme sujuvan luonnollisesti ja ajatusmaailmamme kohtasivat prosessin etenemisen suhteen. Mielestämme opinnäytetyön etenemisen kannalta on tärkeää, että tekijät tulevat hyvin toimeen keskenään ja pystyvät ammattimaiseen vuorovaikutukseen. Pitkän prosessin aikana jaoimme eri näkökantoja, joista kuitenkin pääsimme yksimielisyyteen avoimen keskustelun kautta.

Käytössämme olleen Salosen (2013, 18) mallin mukaan viimeistelyvaiheen kesto voi olla yllättävän pitkä, sillä vaiheessa viimeistellään kehittämishanke sekä tuotos. Annoimme tässä vaiheessa raportin ja tuotoksen luettavaksi lähipiirillemme. Ulkopuolisen palautteen avulla huomasimme työssämme puutteita ja parannusehdotuksia. Palautteen perusteella teimme työhömmme viimeiset muutokset. Viimeiseksi tarkastimme opinnäytetyön asetukset, jotta ne mukailevat koulumme opinnäytetyöohjeita. Viimeistelyn ohella tarkastimme, että työ etenee loogisesti ja tuntui viimein siltä, että viimeinen pala palapelistä oli asetettu paikalleen.

7.3 Luotettavuus ja eettisyys

Fysioterapeutin ammatillisessa osaamisessa on keskeistä eettinen osaaminen. (Suomen Fysioterapeutit 2021.) Ammattietiikka pohjautuu osaamiseen, ammatillisen tietouteen, arvojen sekä elämäkokemuksen sisäistämiseen. Näiden edellä mainittujen taitojen avulla fysioterapeutti pystyy pohtimaan eettisesti, tekemään päätöksiä sekä arvioimaan oman toimintansa seurauksia kriittisesti (Suomen urheilufysioterapeutit ry 2020). Hyvälle tieteelliselle käytännölle lähtökohtina toimivat huolellisuus, rehellisyys ja tarkkuus sekä arviointi. Muiden osapuolien töiden asianmukainen huomioon ottaminen lähdeviittauksissa antaa heidän saavutuksilleen asianmukaisen arvon ja merkityksen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Opinnäytetyössä tutkimukset on valittu luotettavin perustein. Suosimme pitkittäistutkimuksia tai tutkimuksia, joissa on suuri otos. Tutkimukset ovat tällöin helpommin yleistettävissä. Opinnäytetyön toimeksiantaja ei ollut meille

kummallekaan entuudestaan tuttu, joten meillä ei ollut ennakkoasetelmia tai mielikuvia, jotka olisivat vaikuttaneet työskentelyyn. Opinnäytetyön tekijöiden, toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa on allekirjoitettu sopimus, joka on toimitettu jokaiselle osapuolelle.

Aloittaessamme opinnäytetyön teoriaosuuden etsimme mahdollisimman tuoretta ja luotettavaa kirjallisuutta. Valtaosa lähteistämme on alle kymmenen vuotta vanhoja. Työmme kuitenkin sisältää muutamia vanhempia lähteitä, mutta näiden kohdalla olimme kriittisempiä. Tämä näkyi siinä, että vertailimme vanhempaa kirjallisuutta nykypäivän kirjallisuuteen. Opinnäytetyöhön valittujen yli kymmenen vuotta vanhojen lähteiden osalta tieto täsmäsi nykypäivään. Pääosin käytimme suomen kielistä kirjallisuutta, mutta yksi tärkeimmistä lähteistämme on englanninkielinen. Luotettavuuden näkökulmasta englannin kielen suomentaminen saattaa muuttaa alkuperäisen kirjallisuuden tarkoitusta. Erityisesti sellaisten englanninkielisten sanojen kohdalla, joille ei löytynyt tarkkaa vastinetta suomen kielestä, jouduimme valitsemaan mielestämme lähimmän ilmauksen.

Oppaan luotettavuutta lisää se, että siinä käyttämämme teoria on opinnäytetyöstämme löytyvää materiaalia, jonka olemme kriittisesti opinnäytetyöhömmä valinneet. Opas perustuu tutkittuun tietoon. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme noudattaneet Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöohjeita ja lähdeviitteet on merkattu huolellisesti.

7.4 Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu

Meille molemmille opinnäytetyön tekeminen oli uusi asia, mutta koulussa olemme tehneet kirjallisia oppimistehtäviä opinnäytetyökaavalla, joten tehtävät ovat hyvin tukeneet opinnäytetyöprosessin kulkua. Parityöskentely opinnäytetyön osalta tuntui luontevalta, sillä suurin osa koulutehtävien työstämisestä tapahtuu ryhmissä. Työskentelyn rytmitys onnistui mielestämme hyvin ja pääsääntöisesti

työstimme opinnäytetyötä kasvotusten. Koko prosessin ajan yhteistyömme oli tiivistä ja sujuvaa, mikä helpotti prosessin etenemistä kokonaisuutena.

Aloitimme teoriaosuuden työstämisen hankittuamme materiaalit. Aikataulutuksen osalta päätimme työskennellä vähintään kaksi kertaa viikossa. Huomasimme tässä vaiheessa, että työskentelyn tiiviys sekä aikataulutus ovat olennaisessa osassa prosessin etenemistä. Opinnäytetyön aloittaminen oli mielestämme vaikein osuus, sillä oikean materiaalin valitseminen suuresta määrästä oli aikaa vievää. Valitsimme lähteitä, jotka ovat suunnattu opinnäytetyön kohderyhmään. Materiaalien valitseminen opetti meille lähdekriittisyyttä, minkä lisäksi opimme tekemään teoriaosuudesta luotettavan hyödyntämällä uusia tutkimuksia.

Kumpikaan meistä ei ollut aikaisemmin työstänyt opasta. Aluksi meidän piti ottaa selvää mistä opas koostuu, ja mitkä ovat hyvän oppaan ominaisuudet. Luettuamme lukuisia oppaita, poimimme niistä hyviä piirteitä, joita hyödynsimme omassa oppaassa. Esipuheella pyrimme herättämään lukijan mielenkiinnon aihetta kohtaan, ja sen jälkeen pureudumme aiheeseen tarkemmin. Huomasimme perusteellisesti tehdyn opinnäytetyön teoriaosuuden helpottavan oppaan työstämistä, sillä opas perustuu teoriaosuuteen. Lisäksi opimme tiivistämään laajasta teoriaosuudesta tärkeimmät tiedot oppaaseen siten, että mahdollisimman moni aiheeseen perehtymätön lukija ymmärtäisi asian.

7.5 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat

Motorista kehittymistä on tutkittu paljon varhaiskasvatuksen näkökulmasta. Teimme opinnäytetyön alakouluikäisten lasten näkökulmasta. Huomasimme, ettei motorista kontrollia kehittäviä tapahtumia osana opinnäytetyötä ole tehty. Koronapandemian johdosta emme päässeet itse järjestämään tapahtumaa, joten päädyimme oppaaseen. Jatkokehittämisideana opinnäytetyön opas voisi olla digitaalisena versiona, jossa tuotos esitellään esimerkiksi YouTube -videona. Leikkien näyttäminen videolla voisi olla helpompi tapa sisäistää leikki kuin ohjeen antaminen kirjallisesti.

Jatkotutkimusideana mielestämme olisi tapahtuman järjestäminen lapsille ja vanhemmille. Tapahtumassa jaettaisiin informaatiota vanhemmille motorisesta kehitymisestä. Toiminnallisessa tapahtumassa lapset ja vanhemmat oppivat leikkejä, jotka kehittävät motorisia taitoja.

Lähteet

- Ahonen, T. Asunta, P. Viholainen H. 2019. Motoriset oppimisvaikeudet ja niiden vaikutus lapsen arkeen. Ahonen, T. Aro, M. Aro, T. Lerkkanen, M-K, Siiskonen, T. (toim.). Oppimisen vaikeudet. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 394-396.
- Ahonen, T. Cantell, M. Rintala, P. Nissinen, A. 2005. Liiku ja opi. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Aro, T. Nurmi, J. 2019. Motivaatio, tunteet ja oppiminen. Ahonen, T. Aro, M. Aro, T. Lerkkanen, M-K, Siiskonen, T. (toim.). Oppimisen vaikeudet. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti, 128.
- Cantell, M. Smyth, M. Ahonen, T. 2003. Two Distinct Pathways for Developmental Coordination. Human movement science 22 (4-5), 407-596.
- Canva. 2021. Free Media Licence Agreement. <https://www.canva.com/policies/free-media/>. 26.9.2021.
- Gallahue, D. Donnelly, F. 2003. Developmental Physical Education for All Children. Kiina: Human Kinetics.
- Gallahue, D. Ozmun, J. & Goodway, J. 2012. Understanding Motor Development. Singapore: McGraw Hill.
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino Oy.
- Hakonen, H. Hillman, C. Joensuu, L. Kallio, J. Kankaanpää, A. Syväoja, H. Tammelin, T. 2019. The Longitudinal Associations of Fitness and Motor Skills with Academic Achievement. Medicine and Science in Sports and Exercise, 51 (10), 2050-2057.
- Innostun liikkumaan. 2021. Motoristen taitojen merkitys ja osallistuminen arjessa. <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-taidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motoristen-taitojen-merkitys-ja-osallistuminen-arjessa/>. 2.2.2021.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiili juoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Porvoo: Bookwell Oy.
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni!. Juva: Bookwell Oy.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Tammerprint Oy.
- Karvonen, K. 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Kivelä, R. 2021. Argumentaation tavat. Peda.net. <https://peda.net/p/RailiK/%C3%A4i4-ib16hl-kivr/t2ajr>. 4.7.2021.
- Laukkanen, A. Niemistö, D. 2019. Lasten motorisissa taidoissa yllättäviä eroja. Jyunity. <https://jyunity.fi/ajattelijat/lasten-motorisissa-taidoissa-yllattavia-eroja/>. 9.3.2021.
- Laukkanen, A. 2020. Lapset kertovat – mitkä vanhempien toimet innostavat liikkumaan, mitkä eivät?. Jyväskylän yliopisto. <https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liikkuva-perhe/blogi/lasten-liikuntainnostus-ja-motivaatio>. 28.3.2021.
- Liikuntaneuvosto. 2020. Koululaisten Move!-mittaukset 2020: Lasten ja nuorten kestävyyskunto on heikentynyt. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/2020/12/09/move-2020-lasten-ja->

- nuorten-kestavyyskunto-on-heikentynyt/. 9.3.2021.
- Liukkonen, J. Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 130-146.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. 9-12 vuotiaan fyysinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>. 4.2.2021.
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Nurmi, J-E. Ahonen, T. Lyytinen, H. Lyytinen, P. Pulkkinen, L. Ruoppila, I. 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Nurmi, J-E. Ahonen, T. Lyytinen, H. Lyytinen, P. Pulkkinen, L. Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Juva: Bookwell Oy.
- Rentola, M. 2006. Hyvä opas. Teoksessa Jussila, R. Ojanen, E & Tuominen, T (toim.). Tieto kirjaksi. Saarijärvi: Saarijärvi Offset Oy.
- Rödström, M. 1992. Lapsen kehitys 7-12 vuotta. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 28.6.2021.
- Seppänen, L. Aalto, R. Tapio, H. 2010. Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Suomen fysioterapeutit. 2020. Fysioterapeuttien eettiset ohjeet. <https://docplayer.fi/21226644-Fysioterapeuttien-eettiset-ohjeet.html>. 20.5.2021.
- Suomen fysioterapeutit. 2021. Eettinen osaaminen. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/ammattin-kehittaminen/ammattietiikka/>. 20.5.2021.
- Terveyskylä. 2020. Liikuntamotivaatio ja liikunnan aloittaminen. <https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/liikunta/liikuntamotivaatio-ja-liikunnan-aloittaminen>. 28.3.2021
- Terveysverkko. 2021. Motivaatio. <https://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/motivaatio/>. 9.2.2021.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 27.2021.

ALAKOULUIKÄISEN LAPSEN MOTORISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN

Opas vanhemmille

Valtteri Kärkkäinen
Erkka Surakka



MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Joensuun yhdistys

VANHEMMILLE

Tuoreen tutkimuksen mukaan lasten liikunta-aktiivisuuden lasku alkaa alakoulun ensimmäisten luokkien aikana. Olemme tuottaneet oppaan tukemaan lasten motorista kehittymistä ja näin ollen lisäämään liikunta-aktiivisuutta. Lapsi viettää suurimman osan ajastaan kotona, joten onkin perusteltua tuottaa opas juuri vanhemmille. Tavoitteena on lisätä aktiivisuutta kotioiloissa sekä muodostaa lähiympäristöstä liikuntamyönteinen.

Oppaaseen on koottu leikkejä, joihin vanhemmat voivat osallistua yhdessä lapsen/lasten kanssa. Olemme valinneet leikit, jotka tuovat vaihtelevuutta teidän arkeen. Mikä tärkeintä, leikkien aikana hauskan yhdessä tekemisen lisäksi sivutuotteena kehittyvät motoriset taidot.

Suomalaisessa tutkimuksessa oli mukana lähes tuhat 4-7-luokkalaista lasta, joiden motorisia taitoja ja koulumenestystä seurattiin kahden vuoden ajan. Tutkimuksessa hyvät motoriset taidot ennustivat hyvää lukuaineiden osaamista kaksi vuotta kestäneessä seurannassa. Koulumenestyksen ja motoristen taitojen välillä havaittiin suomalaisen tutkimuksen mukaan toisiaan vahvistava kierre. Positiivista kierrettä kahden edellä mainitun tekijän välillä voidaan selittää sillä, että samat aivoalueet vastaavat sekä motoristen taitojen että kognitiivisten taitojen hallinnasta. Lisäksi oppilailla, joiden fyysinen kunto parani tutkimusjakson aikana, myös koulumenestys parani.

- Syväoja, Kankaanpää, Joensuu, Kallio, Hakonen, Hillman & Tammelin (2019)

Oppaan ovat tuottanut Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat osana opinnäytetyötä. Toimeksiantajana on toiminut Mannerheimin lastensuojeluliitto Joensuun yhdistys.



Valtteri Kärkkäinen



Erkka Surakka



Karelia
ammattikorkeakoulu



MLL
MANNERHEIMIN
LASTENSUOJELULIITON
Joensuun yhdistys

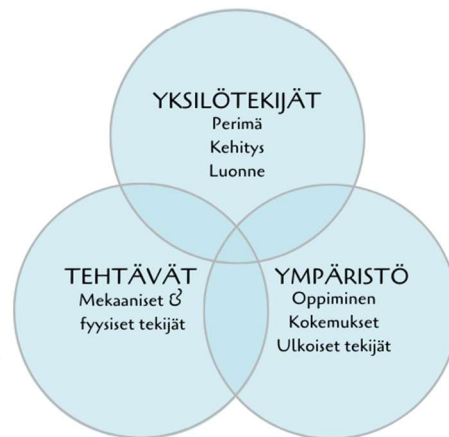
SISÄLLYSLUETTELO

Motorinen kehitys	4
Liikkumistaidot	5
Tasapainotaidot.....	7
Välineenkäsittelytaidot	9
Lähteet.....	11

MOTORINEN KEHITYS

Motorista kehittymistä voidaan kuvata läpi elämän jatkuvaksi prosessiksi. Motorinen kehittyminen etenee vaiheittain, mikä noudattaa lähes kaikilla lapsilla samaa järjestystä ja nopeutta, mutta se on jokaisella lapsella yksilöllistä. Jokaisen kehitysvaiheen saavuttaminen edellyttää aikaisempien kehitysvaiheiden hallintaa. Kuvainnollisesti se on kuin rappusilla etenemistä.

Motorinen kehitys tapahtuu kolmen tekijän yhteisvaikutuksesta. Yksilötekijöillä on suurempi rooli lapsuuden kehityksessä, mutta sen rooli pienenee iän karttuessa, kun taas ympäristön kasvaa. Tehtävät osiolla tarkoitetaan suoritettavan aktiviteetin vaatimuksia. Mikäli lapsella ei ole riittävästi tehtäviä ja vuorovaikutusta ympäristön kanssa, eivät yksilötekijät takaa kehitystä.



Oppaassa leikit on jaettu kolmeen eri motoriikka osioon eli motorisiin perustaitoihin: liikkumistaidot, tasapainotaidot sekä välineenkäsittelytaidot. Koulutaipaleen alussa ykkösluokkalaisten motoriset perustaidot ovat keskimäärin opittuja. Alakoulun aikana perustaidot hioutuvat ja yhdistyvät yhdeksi kokonaisuudeksi, mikä mahdollistaa entistäkin haastavempien liikkeiden suorittamisen. Tätä voidaankin kutsua alakouluikäisen lapsen motorisen kehityksen tavoitteeksi.

Leikkejä emme ole luokitelleet iän mukaan, vaan otamme huomioon lapsen motoriset taidot. Motoriset taidot kehittyvät jokaisella yksilöllisesti, joten tarkkoja ikähaarukoita ei ole oleellista asettaa.

JOS TÄMÄ TEORIAOSIO
KIINNOSTAA SINUA, NIIN
KÄY KATSOMASSA MEIDÄN
OPINNÄYTETYÖ, MISSÄ
AVAAMME VIELÄ
TARKEMMIN LAPSEN
MOTORISEN KEHITYMISEN.
LÖYDÄT OPINNÄYTETYÖN
OPPAAN NIMELLÄ
THESEUKSESTA.

Liikkumistaidot ovat sananmukaisesti taitoja, joilla liikutamme itseämme paikasta toiseen.

- Käveleminen
- Juokseminen
- Ponnistaminen
- Loikkaaminen
- Harppaaminen
- Hyppääminen esteen yli
- Laukkaaminen
- Liukuminen
- Kiipeäminen

Liikkumistaitojen harjoittelussa kannattaa hyödyntää erilaisia alustoja, (kova/pehmeä, hiekka, nurmi, jää, lumi, metsä) myös erilaiset maastot, kuten tasamaa, ylämäki ja alamäki tuovat lisää vaihtelevuutta leikkeihin. Harjoitteissa on myös hyödyllistä ottaa mukaan kaikkia liikesuuntia (eteen, taakse, molemmille sivuille, ylös ja alas).

Kengurukoulu

Leikin tavoite: Liikkumistaidot ja tasapainotaidot

Tarvikkeet: -

Osallistujamäärä: Vähintään 2

Leikki sopii parhaiten ulkotiloissa leikittäväksi. Leikin tarkoituksena on liikkua sovittu matka jollain hyppimistyyllillä, joka on etukäteen sovittu. Esimerkiksi matkaksi voi sopia kymmenen metriä ja hyppimistyyliksi kengurun pompun. Tämän jälkeen pompitaan matka niin kuin kenguru.

Huomioitavaa: Aluksi matka voidaan pomppia lapsen kanssa ilman muita tavoitteita. Sen jälkeen voidaan laskea, kuinka monella pompulla etenee sovittu matka ja kannustaa hyppimään seuraavalla kerralla vähemmällä pomppumäärällä. Leikkiä voi soveltaa monella eri tavalla, kuten hyppimillä mahdollisimman korkealle, hyppimillä mahdollisimman hiljaa, hyppimällä mahdollisimman nopeasti tai hitaasti. Ympäristöstä voi myös ottaa esteitä matkalle joiden yli hypitään.



Saarihippa

Leikin tavoite: Liikkumistaidot, tasapainotaidot ja kehon hallinta

Tarvikkeet: -

Osallistujamäärä: Vähintään 3



Leikki sopii parhaiten ulkotiloissa leikittäväksi. Perusideana on hippaleikki. Aluksi maahan merkitään tasaisin välein alueita, jotka ovat saaria. Liikkuminen on sallittua vain hyppimällä saarelta toiselle, välttä koskemista muualle eli veteen. Saaret voidaan merkata hiekalle helposti, mutta muille alustoille voi käyttää esimerkiksi narua tai vanteita. Alueiden merkitsemiseen käy mikä tahansa väline. Vanhempi aloittaa hippana ja yrittää ottaa kiinni lapsia. Hippa vaihtuu, kun hän koskettaa kanssapelaajaa.

Huomioitavaa: Muutaman saaren välille voi muodostaa sillan, jossa kuuluu tasapainoilla saarelta toiselle. Siltana voi toimia esimerkiksi keppi tai oksa. Leikin voi hyvin myös toteuttaa kahdestaan.

Hiirenhäntä

Leikin tavoite: Liikkumistaidot ja tasapainotaidot

Tarvikkeet: Naru

Osallistujamäärä: Vähintään 2

Leikkiin tarvitaan hieman tilaa ja hiirenhäntänä voidaan käyttää esimerkiksi narua. Aluksi vanhempi siirtyy hiirenhännän pyörittäjäksi, ja tehtävänä on siirtyä leikkialueen keskelle ja pyörittää häntäänsä sovitusta merkistä alkaen. Muut leikkijät asettuvat pyörittäjän ympärille siten, että ovat hännän ulottuvilla. Leikin aloitusta varten kaikki on valmista, joten hännän pyörittäjä voi aloittaa ja muut leikkijät hyppivät hännän yli. Narun osuessa toiseen leikkijään roolit vaihtuvat.

Huomioitavaa: Lapsen haastaminen hyppäämään narun yli erilaisilla tavoilla esimerkiksi yhdellä jalalla tai tasajalkahypyillä on oiva tapa kehittää motorisia taitoja. Myös narun pyörittäminen kehittää motorisia taitoja välineenkäsittelytaitojen näkökulmasta.



Tasapainotaidot voidaan jakaa staattisiin ja dynaamisiin taitoihin. Staattinen tasapaino tarkoittaa asennon säilyttämistä kehon ollessa paikallaan, kuten yhdellä jalalla seisominen. Dynaaminen tasapaino tarkoittaa asennon ylläpitämistä kehon ollessa liikkeessä, kuten juostessa. Suurin osa liikuntataidoistamme vaatii dynaamista tasapainoa.

- Kääntyminen
- Pyörähtäminen
- Pysähtyminen
- Venyttäminen
- Heiluminen
- Väistyminen
- Taivuttaminen
- Kieriminen
- Tasapainoilu

Tasapaino on ihmisen kaiken toiminnan ja liikkumisen perusta. Tasapainon harjoittamisessa olennaisessa roolissa on tukipinta. Mitä pienempi tukipinta on maata vasten, sitä haastavampi on ylläpitää tasapainoa.

Paripeili

Leikin tavoite: Tasapainotaidot ja kehonhallinta

Tarvikkeet: Mikä tahansa tasapainoilualusta

Osallistujamäärä: Vähintään 2

Leikkiin tarvitaan tasapainoilualusta, joka voi olla esimerkiksi pitkä penkki tai kaatunut puu. Leikkiin soveltuu myös hyvin tasainen lattia. Vanhempi asettuu lapsen kanssa vastakkain, jonka jälkeen vanhempi aloittaa. Tavoitteena on suorittaa tasapainoa vaativa liike, jonka toinen pareista jäljittelee peilikuvana. Rooleja vaihdetaan kahden tai kolmen liikkeen jälkeen.

Huomioitavaa: Leikissä on tärkeää huomioida lasten taitotasot. Helpointa on aloittaa tasaiselta alustalta, jonka jälkeen voi siirtyä haastavampaan. Leikistä saadaan myös kilpailu, mikäli alustalta putoamiset lasketaan. Suuremmalla leikkijämäärällä pareja voidaan vaihdella ja pyrkiä muodostamaan parit samantasoisten lasten kanssa.



Tasapainotaisto

Leikin tavoite: Tasapainotaidot ja kehonhallinta

Tarvikkeet: -

Osallistujamäärä: Vähintään 2



Aluksi valitaan parit. Parit asettuvat vastakkain ja ottavat etäisyyden siten, että molemmat yltävät toisiaan olkapäiden korkeudella. Jalat ovat hartioiden leveydellä. Tavoitteena on kämmenien avulla yrittää horjuttaa paria. Osumakohtana sallitaan vain parin kämmenet. Taiston voittaa parista se, joka pystyy horjuttamaan toisen tasapainoa niin, että toinen jaloista liikkuu maata pitkin tai nousee ilmaan.

Huomioitavaa: Leikkiä voi helposti soveltaa haastavemmaksi sopimalla esimerkiksi, että toinen jaloista nostetaan ilmaan tai vain varpaat/kantapäät saavat koskettaa maahan. Leikistä on helppoa muodostaa kilpailumuotoinen, siten että lasketaan kumpi saa kaadettua toisen ensin kolme kertaa.

Merimiespaini

Leikin tavoite: Tasapainotaidot ja kehonhallinta

Tarvikkeet: -

Osallistujamäärä: Vähintään 2

Aluksi valitaan parit. Molemmat parit asettavat oikean jalkansa ulkosyrjän vastakkain ja ottavat oikealla kädellä kättelyotteen. Leikin tavoitteena on horjuttaa paria ja pyrkiä siihen, että jompi kumpi jalkapohjista nousee ilmaan tai liikkuu maata pitkin, tällöin voittaa erän.

Huomioitavaa: Kättelyotetta voidaan vaihtaa vasemmalle puolelle samoin vastakkaisia jalkoja. Leikkiä on helppo muokata kilpailumuotoiseksi esimerkiksi laskemalla kumpi saa horjutettua toisen ensin kolme kertaa.



Välineenkäsittelytaidot voidaan jakaa karkea- ja hienomotorisiin taitoihin.

Karkeamotoriset taidot tarkoittavat suurempien lihasten tai useiden lihasryhmien säätelemää taitoja, joiden avulla liikutamme tai pysäytämme välineitä, esimerkiksi pallon heittäminen, potkaiseminen tai kiinniottaminen. Hienomotoriset taidot tarkoittavat pienempien lihasten ja lihasryhmien säätelemää taitoja, joiden tavoitteena on suorittaa kontrolloituja ja tarkkoja liikkeitä, esimerkiksi pallon potkaiseminen ilmasta.

- Potkaiseminen
- Heittäminen
- Kiinniottaminen
- Kauhaiseminen
- Iskeminen
- Lyöminen ilmasta
- Pomputteleminen
- Kierittäminen
- Potkaiseminen ilmasta

Välineenkäsittelytaidoissa korostuu myös silmien ja käsien välinen yhteistyö eli silmä-käsi koordinaatio. Koordinaatio kehittyy käsittelemällä erilaisia välineitä ja vaihtamalla niitä leikkien aikana. Käsittelytaitojen harjaannuttaminen luo pohjan hyvälle kehohahmotukselle ja parantaa edellytyksiä keuhonhallinnalle.

Pomppuskaba

Leikin tavoite: Välineenkäsittelytaidot

Tarvikkeet: Sanomalehti ja ilmapallo

Osallistujamäärä: Vähintään 1

Leikkiin tarvitaan jokin maila esimerkiksi kääritty sanomalehti.

Lisäksi tarvitaan jokin pallo esimerkiksi ilmapallo. Nimensä mukaisesti tarkoitus on pomputella ilmapalloa käärityllä sanomalehdellä. Lapsella sekä aikuisella voi molemmilla olla oma ilmapallo ja kääritty sanomalehti kädessä. Ohjaa lasta käyttämään sanomalehteä myös heikommissa kädessä sekä pomputtelua sanomalehden eri kohdilla, kuten kärjellä.

Huomioitavaa: Leikissä voi käyttää muita useita pomputteluun soveltuvia välineitä ja kehityksen näkökulmasta se onkin suositeltavaa. Esimerkkeinä sulkapallomaila ja sulkapallo, tennismaila ja tennispallo, kovakantinen kirja ja paperimyyty sekä kämmenillä pallon pomputtelu. Leikki on helppo yhdistää kilpailun omaiseksi sopimalla kumpi pitää palloa kauemmin ilmassa tai kumpi saa ensin 20 pomppua. Leikkiin voi ottaa myös mukaan tasapainon harjoitusta esimerkiksi sopimalla, että pomputtelun aikana seistään yhdellä jalalla.



Taitosyöttö

Leikin tavoite: Välineenkäsittelytaidot

Tarvikkeet: Pallo

Osallistujamäärä: Vähintään 2

Leikkiin tarvitaan vähintään yksi pallo, mutta palloja voi ottaa mukaan enemmän. Aluksi otetaan muutaman metrin etäisyys lapsen kanssa, jonka jälkeen vanhempi aloittaa syöttämällä pallon lapselle haluamallaan tyyllillä. Tämän jälkeen lapsi syöttää pallon takaisin ja yrittää jäljitellä samaa tyyliä. Kahden tai kolmen heiton jälkeen roolit vaihtuvat. Tyylejä voi olla esimerkiksi heikomman käden heitto, takaperin heitto, pään yli heitto kahdella kädellä tai vierittäminen maata pitkin. Leikissä tärkeää on huomioida myös pallon kiinniottaminen.

Huomioitavaa: Leikkiä on helppo soveltaa helpommaksi tai haastavemmaksi. Aluksi kannattaa lähteä liikkeelle normaalista heittoasennosta paremmalla kädellä. Lapsen mielikuvitusta kannattaa hyödyntää keksissä uusia heittotyyliä. Leikkiin voi ottaa mukaan myös tasapainon harjoitusta esimerkiksi sopimalla, että heittämisen ja kiinniottamisen aikana seistään yhdellä jalalla.



Heittorumba

Leikin tavoite: Välineenkäsittelytaidot

Tarvikkeet: Erilaisia heittovälineitä ja ämpäri

Osallistujamäärä: Vähintään 2

Leikkiin tarvitaan heittämiseen soveltuvia välineitä, joita löytyy kaikkien kotitalouksista esimerkiksi pallo, tyhjä tulitikkurasia tai paperilennokki. Välineiden keksimisessä mielikuvituksella ei ole rajoja. Samoja välineitä tarvitaan leikkijämäärän verran. Lisäksi tarvitaan yksi ämpäri, joka toimii maalina heittovälineille, kuitenkin ämpäriin voi myös korvata jollain muulla välineellä. Leikin tarkoituksena on heittää väline mahdollisimman lähelle maalia. Sovitaan leikkijöiden kesken maalina toimivalle esineelle paikka sekä heittoetäisyys välineille, jonka jälkeen jokainen heittää yhden kerran jokaista välinettä. Uuden välineen kohdalla heittämisen aloittaa se, joka edellisellä kierroksella osui kauimmaksi maalia. Kun kaikki välineet on heitetty katsotaan kunkin välineen kohdalla, kenen heitto on lähimpänä maalia.

Huomioitavaa: Leikkiä on helppo soveltaa kilpailumuotoiseksi. Kauimmaksi heittänyt saa yhden pisteen, seuraava saa kaksi pistettä, sitä seuraava kolme pistettä ja niin edelleen. Alussa sovitaan pistemäärä, mihin kilpaillaan. Leikkiä voi myös soveltaa haastavemmaksi vaihtamalla heittovälineitä sekä heittotapoja. Leikin edetessä voidaan sopia kierroksia, jolloin kaikki heittävät heikommalla kädellä.



LÄHTEET

GALLAHUE, D. DONNELLY, F. 2003. DEVELOPMENTAL PHYSICAL EDUCATION FOR ALL CHILDREN. KIINA: HUMAN KINETICS.

GALLAHUE, D. OZMUN, J. & GOODWAY, J. 2012. UNDERSTANDING MOTOR DEVELOPMENT. SINGAPORE: MCGRAW HILL.

INNOSTUN LIIKKUMAAN. 2021. KENGURUKOULU.
[HTTPS://INNOSTUNLIIKKUMAAN.FI/CARD/34-KENGURUKOULU/](https://innostunliikkumaan.fi/card/34-kengurukoulu/). 25.4.2021.

JAAKKOLA, T. 2016. JUOKSE, HYPPÄÄ, HEITÄ, OTA KIINNI!. JUVA: BOOKWELL OY.

KAURANEN, K. 2011. MOTORIIKAN SÄÄTELY JA MOTORINEN OPPIMINEN. TAMPERE: TAMMERPRINT OY.

LOUNASSALO, I. SALIN, K. KANKAANPÄÄ, A. HIRVENSALO, M. PALOMÄKI, S. TOLVANEN, A. YANG, X. TAMMELIN, T. 2019. DISTINCT TRAJECTORIES OF PHYSICAL ACTIVITY AND RELATED FACTORS DURING THE LIFE COURSE IN THE GENERAL POPULATION. BMC PUBLIC HEALTH 19 (271).

OPETUSHALLITUS. 2021. LIIKUNNAN TAVOITTEISIIN LIITTYVÄT KESKEISET SISÄLTÖALUEET VUOSILUOKILLA 1-2, 3-6 JA 7-9.
[HTTPS://WWW.OPH.FI/FI/KOULUTUS-JA-TUTKINNOT/LIIKUNNAN-TAVOITTEISIIN-LIITTYVAT-KESKEISET-SISALTOALUEET-VUOSILUOKILLA-1-2-3](https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tavoitteisiin-liittyvat-keskeiset-sisaltoalueet-vuosiluokilla-1-2-3). 25.4.2021.