



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Miia Ollonqvist ja Veera Tevasaari

Lasten motoristen taitojen edistäminen varhaiskasvatuk- sen esiopetuksessa

Opas motorisia taitoja tukevasta harjoittelusta luonnossa

Opinnäytetyö

Syksy 2021

SeAMK Sosiaali- ja terveysala
Fysioterapeutti (AMK) -tutkinto-ohjelma



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Fysioterapeutti (AMK)

Tekijät: Miia Ollonqvist ja Veera Tevasaari

Työn nimi: Lasten motoristen taitojen edistäminen varhaiskasvatuksen esiopetuksessa -

Opas motorisia taitoja tukevasta harjoittelusta luonnossa

Ohjaaja: Lehtori Marjut Koskela

Vuosi: 2021

Sivumäärä: 57

Liitteiden lukumäärä: 1

Alle kouluikäisistä suomalaislapsista vain 10–20 prosenttia liikkuu liikuntasuosituksen mukaan, eli vähintään kolme tuntia päivässä. Suurimman osan päivästäan lapset viettävätkin sisätiloissa kuten esim. kouluissa tai erilaisissa kulkuvälineissä istuen. Sisätiloissa olo vähentää lasten kosketusta luontoon ja lähiympäristöön vaikuttaen myös negatiivisesti motoristen taitojen kehitykseen.

Koronapandemian aikaisten sisäliikuntarajoitusten myötä ulkoilumäärät ovat kuitenkin jopa kaksinkertaistuneet aiempaan nähden. Luonto ja kotipaikan lähiympäristö ovat näin ollen mahdollistaneet turvallisen liikkumisen vakavasta pandemiatilanteesta huolimatta. Ulkona leikkiminen onkin välttämätöntä lasten terveen kokonaiskehityksen kannalta, sillä luonnossa liikkuminen tarjoaa aisteille runsaasti sisätiloissa liikkumisesta poikkeavia ärsykeitä. Näitä ärsykekokemuksia lapset tarvitsevat kehittyäkseen havaintomotorisissa ja motorisissa perustaidoissaan (liikkumis-, välineenkäsittely- ja tasapainotaidot).

Luontoliikunnan lisääminen varhaiskasvatuspäivään on tärkeää, jotta lapset voivat harjoittaa motorisia taitojaan ohjatun leikin ohella luontoympäristössä. Luontoliikuntaa voidaan integroida varhaiskasvatuksen esiopetuspäivään hyvin monipuolisesti esim. äidinkielen tai matematiikan opetukseen. Näin esikoululaiset voivat oppia samalla liikuntataitoja sekä esiopetuksen muita oppisisältöjä. Tärkeää on kuitenkin suunnata ohjaus lasten motoristen taitojen tukemisessa varhaiskasvatuksen esiopettajille, jotka kokevat tarvitsevansa koulutusta ja vinkkejä toiminnalliseen opettamiseen, liikunnan lisäämiseen arkitilanteissa sekä monipuolisiin liikuntaleikkeihin.

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää esikouluikäisten lasten motorisia taitoja luonnossa liikuen sekä ohjata varhaiskasvatuksen esiopettajia motorisen kehityksen tukemisessa. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Seinäjoen kaupungin Porukalla luontoon -hankkeen kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli laatia opas harjoituskortteineen esikouluikäisen lapsen motorisia taitoja tukevasta harjoittelusta luonnossa. Harjoitteissa on huomioitu sekä lasten motoriset perustaidot että havaintomotoriset taidot.

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Physiotherapy

Authors: Miia Ollonqvist and Veera Tevasaari

Title of thesis: Promoting Preschool Children's Motor Skills in Early Childhood Education – A Guide to Promote Motor Skills in Nature

Supervisor: Marjut Koskela, MA, Senior Lecturer

Year: 2021

Number of pages: 57

Number of appendices: 1

Less than 10 to 20 percent of the Finnish children who are under school age are exercising as recommended, which is at least three hours per day. Children are spending most of the days in indoor areas, such as schools or sitting in different kinds of transport means. The time that children are spending inside is reducing children's contact with nature and surrounding area, which has a negative impact on their motor development.

However, nowadays people exercise even twice as much outside than before because of the indoor exercise restrictions caused by Covid-19 pandemic. Nature and the immediate environment have, therefore, made it possible to move safely despite the serious pandemic situation. Playing outside is necessary for children's comprehensive development because outdoors exercising provides much varying stimulation to senses compared to exercising inside. Children need these experiences to develop their observational and motor skills (locomotor-, manipulation-, and balancing skills).

Adding physical activity in nature in early childhood education is important, because then children can practice their motor skills in addition to guided play in nature. People can integrate nature sports to preschool education in very versatile ways, for example for teaching mother language or mathematics. This way preschoolers can learn locomotor skills at the same time as other learning content in preschool education. It is very important to provide guidance for early childhood education teachers who think they need advice and tips to functional teaching, increasing exercise in everyday situations, and versatile sports games.

The purpose of this thesis is to promote preschoolers' motor skills by exercising in nature and to guide early education teachers to support children's motor development. The thesis was carried out in cooperation with Seinäjoki City's Porukalla luontoon -project. The aim was to draw up a guide including exercise cards for promoting children's motor skills by exercising in nature. Exercises have been considered both children's fundamental motor skills and perceptual motor skills.

Keywords: outdoor exercise in nature, preschoolers, early childhood education and care, fundamental motor skills, perceptual motor skills

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuvio- ja taulukkoluetelo	6
Käytetyt termit.....	7
1 JOHDANTO	8
2 LASTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET SUOMESSA.....	10
2.1 Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys lapselle.....	12
2.2 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset esiopetuksessa	13
3 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS	16
3.1 Motorisen oppimisen teoria	17
3.2 Motorisen kehityksen vaiheet	18
4 ESIKOULUIKÄISTEN LASTEN MOTORISET TAIDOT	21
4.1 Motoriset perustaidot.....	23
4.1.1 Liikkumistaidot	23
4.1.2 Tasapainotaidot	25
4.1.3 Välineenkäsittelytaidot	26
4.2 Havaintomotoriset taidot.....	26
5 LUONTOLIIKUNTA	29
5.1 Luonnossa liikkumisen terveystvaikutukset	29
5.2 Luonto motoristen taitojen harjoittelupaikkana.....	30
5.3 Havaintomotorinen harjoittelu luonnossa.....	31
5.4 Luontoliikunta osana esiopetusta	34
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	36
7 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS	37
7.1 Opinnäytetyöprosessi.....	37
7.2 Oppaan suunnittelu ja toteutus.....	38
7.3 Oppaan harjoitteiden testaus toimintapäivänä.....	39

8 POHDINTA.....	43
LÄHTEET	47
LIITTEET	57

Kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	14
Taulukko 1. Motorisen kehityksen vaiheet	18
Taulukko 2. 6–7-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen keskiarvot (ka) ja maksimipistemäärän saaneiden lasten osuudet (%).....	22

Käytetyt termit

Motoriset taidot	Harjoittelun myötä saavutettu motorinen kyky, joka ilmenee esim. kokonaisen kappaleen soittamisena virheettömästi pianolla (Kauranen 2011, 13).
Hienomotoriikka	Liikkeitä, jotka edellyttävät käsien ja erityisesti sormien tarkkaa täsmällisiä työskentelyä (Berg ym. 1998, 7). Hienomotorisissa toiminnissa käytämme useita pieniä lihaksia liikkeiden suorittamiseen. Tällaisia liikkeitä ovat mm. piirtäminen ja helmien pujottelu (Gallahue ym. 2012, 16).
Karkeamotoriikka	Isojen lihasryhmien tuottamia liikkeitä (Gallahue ym. 2012, 16), jotka edellyttävät laajoja liikeratoja sekä vartalon hyvää hallintaa (Berg ym. 1998, 7). Tällaisia liikkeitä ovat mm. juokseminen, hyppäminen ja heittäminen (Gallahue ym. 2012, 16).
Havaintomotoriikka	Taidot, joilla ihminen hahmottaa omaa kehoaan ja sen osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 644).
Kehotietoisuus	Ymmärrys kehon osista, siitä miten keho toimii ja miten kehonosia liikutetaan tehokkaimmin (Goodway, Ozmun & Gallahue 202, 277).
Varhaiskasvatus	Kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostama kokonaisuus, joka on osa suomalaista koulutusjärjestelmää. Tämä kokonaisuus kattaa lapsen ikävuodet 0–6. Lapsi viettääkin varhaiskasvatuksessa elämänsä ensivuodet peruskoulun aloittamiseen asti. Varhaiskasvatuksen eri toimintamuotoja ovat päiväkotitoiminta, perhepäivähoito ja avoin varhaiskasvatustoiminta (Opetushallitus, [Viitattu 24.4.2021]).
Liikuntakasvatus	Kasvatus- ja opetustapa kasvattaa lasta ja nuorta liikunnan avulla ohjaten liikunnalliseen elämäntapaan (Niemistö, 2020).

1 JOHDANTO

Viime vuosina lasten liian vähäinen liikkuminen ja siihen johtaneet elintavat ovat puhuttaneet yhteiskunnassamme. Alle kouluikäisistä suomalaislapsista vain 10–20 prosenttia liikkuu varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan, eli vähintään kolme tuntia päivässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 5, 13). Tämän passiivisen ja liikkumattoman elämäntavan tiedetäänkin olevan yhteydessä lasten motorisiin taitoihin (Niemi & Laukkanen 2019, [viitattu 26.3.2021]). Tutkimukset suomalaislasten motorisista taidoista ovat osoittaneet, että erityisen paljon haasteita lapsilla on välineenkäsittelytaidoissa sekä havaintomotorisissa taidoissa (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 53).

Esikouluikäisessä lasten tulisi hallita motoriset perustaidot jo mahdollisimman hyvin (Goodway, Ozmun & Gallahue 2021, 52). Motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen hyvä hallinta ovat pohjana monien tärkeiden taitojen, kuten kirjoittamisen, lukemisen ja laskemisen oppimiselle (Goodway ym. 2021, 276; Opetushallitus [viitattu 1.5.2021]). Erityisesti monien karkeamotoristen taitojen harjoittelu ja vakiinnuttaminen esiopetuksessa on tärkeää, jotta hienomotoriset taidot kehittyisivät edelleen (Sääkslahti 2018, 166). Lisäksi riittävän hyvät motoriset taidot mahdollistavat lajitaitojen oppimisen kouluikäisessä (Goodway ym. 2021, 178) vaikuttaen lapsen fyysiseen aktiivisuuteen (Aaltonen ym. 2015; Goodway 2021, 179) sekä terveeseen kokonaiskehitykseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 6).

Varhaiskasvatuksen esiopetukseen osallistuvat lähes kaikki lapset ennen kouluikää, joten siellä toteutetulla opetuksella ja kasvatuksella on lapsille suuri merkitys (L.21.8.1998/628; THL 2020). Tutkimustiedon mukaan monet varhaiskasvatuksen ammattilaiset kokevatkin suuria haasteita lasten motoristen perustaitojen tukemisessa ja opettamisessa (Goodway 2021, 52; Likes 2020, 15). Nämä haasteet saattavat olla syynä siihen, miksi juuri aikuisten järjestämissä opetustuokioissa ollaan perinteisesti paljon paikoillaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 29). On erityisen tärkeää ymmärtää, että motoriset taidot eivät ilmaannu lapselle itsestään. Lapsi tarvitseeekin motorisia perustaitoja oppiakseen runsaasti ja monipuolisesti ympäristön tarjoamia harjoittelumahdollisuuksia, sisältäen aikuisen aktiivista tukea sekä konkreettista ohjausta. (Robinson 2017, 2234, Robinson & Goodway 2009 mukaan.)

Nykyään yhä suurempi osa opetuksesta järjestetään luonnossa liikkuen (Mäkinen 2020; Sandseter 2012; Myllyniemi 2018, 37). Esiopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan opettamisen tulisi olla mahdollisimman toiminnallista ja leikinomaista. Näin ollen opetusta tulee myös

tämän ohjaavan suunnitelman mukaisesti järjestää ulkona. (Esiopetuksen opetussuunnitelma 2014.) Luonnossa lasten motoriset taidot vahvistuvat, fyysinen aktiivisuus lisääntyy ja oppiminen tehostuu (Tremblay ym.2015; Niemistö ym. 2019; Sandseter 2012; Myllyniemi 2018, 37). Lisäksi varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset voivat täyttyä, kun lapsi saa mahdollisuuden liikkua esiopetuspäivän aikana fyysistä aktiivisuutta lisäävässä ympäristössä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21).

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena on edistää esikouluikäisten lasten motorisia taitoja luonnossa liikkuen sekä ohjata varhaiskasvatuksen esiopettajia motorisen kehityksen tukemisessa. Yhteistyökumppanimme opinnäytetyössä oli Seinäjoen kaupungin Porukalla luontoon -hanke. Opinnäytetyömme tavoitteena oli laatia opas harjoituskortteineen esikouluikäisen lapsen motorisia taitoja tukevasta harjoittelusta luonnossa. Oppaan materiaali on monipuolinen. Teoriaosuudessa ja harjoituskorteissa on huomioitu motoristen perustaitojen lisäksi myös havaintomotoriset taidot, sillä niitä tukemalla voidaan samalla vaikuttaa lasten motoristen taitojen kehittymiseen (Opetushallitus [viitattu 1.5.2021]). Havaintomotoristen harjoitteiden teoria pohjautuu pitkälti Sherborne-liikuntaan ja ajatukseen subjektiivisten taitojen merkityksestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle (Sherborne 2006, 111). Oppaaseen on koottu myös selkeitä ohjeita tiettyjen motoristen perustaitojen harjoitteluun sekä vinkkejä niiden oikeaoppiseen suoritustekniikkaan. Oppaan harjoitteita hyödynsimme esikouluikäisten lasten parissa toteutetussa toimintapäivässä.

2 LASTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET SUOMESSA

Suomalaisista varhaiskasvatusikäisistä lapsista vain 10–20 prosenttia liikkuu varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaisesti, eli vähintään kolme tuntia päivässä. Lasten tiedetäänkin käyttävän liikkumiseen vain noin 1–2 tuntia päivästä, josta reippaan liikunnan osuus on keskimääräisesti tunnin verran. Enimmäkseen lasten liikkuminen ilmeneekin vain kevyenä touhuiluna. Huomioitavaa on se, että poikien tiedetään olevan keskimäärin aktiivisempia tyttöihin verrattuna. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21,13.) Tätä tietoa vahvistaa suomalainen tutkimus, jossa selvitettiin 3–6-vuotiaiden lasten (n= 172) fyysistä aktiivisuutta viikon ajan. Tutkimuksen mukaan pojista 43 prosenttia ja tytöistä vain 32 prosenttia liikkui suositusten mukaisesti. Lisäksi tutkimukseen osallistuneista lapsista osa liikkui muihin verrattuna selvästi intensiivisemmin. (Kyhälä, Reunamo & Ruismäki 2018, 105–121.)

Lasten fyysisen aktiivisuuden tiedetään jatkuvasti vähentyneen, vaikka lasten harrastuneisuus on vuosi vuodelta lisääntynyt. Tälle ilmiölle on haettu selitystä lapsia passivoivista ajanvietto-tavoista, jotka samalla vähentävät lasten ulkona olon määrää. (Soini & Sääkslahti 2017, 144.) Tällaisia ajanviettotapoja ovat etenkin sosiaalisen median ja elektroniikan lisääntynyt käyttö. Tiedetään, että iältään jo kolmevuotiaat suomalaislapset viettävät viihdemedian parissa aikaa arkipäivisin noin tunnin ja viikonloppuisin yli puolitoista tuntia. Lasten kasvaessa heidän ruutu-jen äärellä viettämä aika lisääntyy entisestään. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21,13.) Iältään 7–15-vuotiaiden lasten liikuntaan suhtautumista selvittäneen Liitu -tutkimuksen tulokset ovat hyvin samansuuntaisia. Niiden mukaan lapset löysivät liikunnasta vähemmän merkityksellisiä asioita kuin neljä vuotta sitten. Tällaisia asioita olivat liikunnan vaikutukset hyvään ulkonäköön, virkistymiseen ja rentoutumiseen. (Valtion liikuntaneuvosto 2018,148.) Tutkimuksen tulokset ovatkin saaneet aikaan pohdintaa siitä, voisivatko digitaalisen ympäristön virikkeet osaltaan korvata lasten- ja nuorten liikunnasta perinteisesti saamia elämyksiä (Valtion liikunta-neuvosto 2018, 4; Yle, [viitattu 2.3.2021]).

Suomalaisen tutkimustiedon mukaan lasten viihdemedian käyttöön vaikuttaa etenkin vanhempien sosioekonominen tausta (Määttä, Konttinen ym. 2017; Määttä, Kaukonen ym. 2017). Suomalainen kyselytutkimus selvitti 3-6-vuotiaiden lasten vanhempien sosioekonomisen taustan (n=864) vaikutusta lasten ruutu-aikaan. Kyseinen tutkimus toi esiin sen, että alemmin koulutautuneet vanhemmat arvostivat ylemmin koulutautuneisiin verrattuna enemmän sitä, että lapsi oppii jo varhain hallitsemaan nykuteknologiaa. Heidän vastauksissaan painottui se, että teknologiaosaamisesta olisi erityisen paljon hyötyä lapsen tulevan oppimisen kannalta. Tästä

johtuen alemmin kouluttautuneiden vanhempien lapset saivat päivittäin enemmän ruutuaikaa verrattuna ylemmin kouluttautuneiden vanhempien lapsiin. (Määttä, Kaukonen ym. 2017.) Tutkimustiedon mukaan hyvin koulutettujen ja toimeentulevien vanhempien lapset ovat muihin verrattuna fyysisesti aktiivisempia ja motorisilta taidoiltaan parempia (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 54, Tandonin ym. 2012, 1–9 mukaan).

Myös lasten elinympäristöllä on suuri vaikutus lasten päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, 5). Nykyään enemmistö suomalaislapsista asuu tiiviisti taajamissa tai kaupungeissa, joissa lasten elinpiiri koostuu lähinnä rakennetusta ympäristöstä. Lisäksi lapsille suunnatut leikkipaikat ja -puistot suunnitellaan tyypillisesti mahdollisimman turvallisiksi ja valmiiksi. Tällöin lasten mahdollisuudet vapaaseen leikkiin luonnonmukaisessa ympäristössä voivat olla hyvin rajalliset. (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 65.) Lasten olisi kuitenkin tärkeää päästä leikkimään spontaanisti luonnonmukaisissa maastoissa, sillä tuolloin lasten tiedetään liikkuvan intensiivisemmin ja kehittävän motorisia taitojaan monipuolisemmin (Sääkslahti 2018, 133; Goodway ym. 2021, 274). Tutkijat ovatkin esittäneet, että nimenomaan lasten spontaanin ulkoleikin määrän vähentyminen voi vaikuttaa heikentävästi nykyajan lasten motorisiin taitoihin (Soini & Sääkslahti 2017, 144, Iivonen ym. 2016, 32–37 mukaan).

Luonnonmukaisten leikkiympäristöjen lisäksi näyttäisi varhaiskasvatuksella olevan nykypäivänä lasten ulkoilun suhteen merkittävä rooli, sillä koko maan kattavaan taitavat tenavat -tutkimukseen osallistuneista 3–6- vuotiaista lapsista vain yhdeksän prosenttia ulkoili päiväkotipäivän jälkeen vähintään tunnin ja 10 prosenttia ei lainkaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22, 13). Lisäksi on näyttöä siitä, että suomalaiset lapset ovat arkipäivisin aktiivisempia, kuin viikonloppuisin. Näin ollen varhaiskasvatuksen merkitys lasten liikkumista tukevana ja lisääjänä instituutiona on merkittävä. (Kyhälä, Reunamo & Ruismäki 2018; Kyhälä ym. 2020.)

Toisaalta tiedetään, että myös varhaiskasvatuksessa järjestetyissä opetustuokioissa ollaan hyvin paljon paikoillaan, mikä osaltaan rajoittaa lasten päivittäistä fyysistä aktiivisuutta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 29). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten tieteellisissä perusteissa on julkaistu Etelä- ja Länsi-Suomessa 1–7- vuotiaiden lasten (n=2889) fyysistä aktiivisuutta varhaiskasvatuspäivän aikana selvittäneen tutkimuksen tulokset. Tutkimuksen mukaan lasten liikkumismäärät poikkeavat selvästi toisistaan eri päiväkotien välillä. Tutkimuksen perusteella lasten liikuntamäärien lisäämisen ohella on tärkeää tehdä laadukkaita muutoksia varhaiskasvatuksessa. Laadukasta muutosta saadaan aikaan muun muassa integroimalla liikkumista luontevasti varhaiskasvatuspäivään, tukemalla lasten motoristen

perustaitojen monipuolista hallintaa sekä huomioimalla lasten erilaiset tuen tarpeet yksilöllisesti. (Reunamo & Kyhälä, Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22, 54–58.)

Viimeisimmän tutkimustiedon mukaan näyttäisikin siltä, että varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumisessa olisi tapahtumassa Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeen myötä käänne parempaan. Hankkeeseen osallistuneiden 4-6- vuotiaiden lasten (n=780) liikkumista ja motorisia taitoja selvitettiin kolmella eri alueella: Keski-Suomessa, pääkaupunkiseudulla ja Pohjois-Suomessa. Mittauksia suoritettiin syksystä 2020 kevääseen 2021 asti, eli keskellä monenlaisia korona toimia ja rajoituksia. (Sääkslahti, Mehtälä & Tammelin 2021.) Tutkimustulosten mukaan kyseiseen tutkimukseen osallistuneista lapsista suurin osa liikkui mittausviikon aikana liikuntasuosittelun mukaisesti, eli vähintään kolme tuntia päivässä (Sääkslahti ym. 2021, 63).

2.1 Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys lapselle

Liikkumisen tiedetään olevan lapselle välttämätöntä, jotta lapsen fyysinen kasvu ja kehitys sujuisivat normaalisti. Liikkumisen kautta lapsen luut, lihakset ja jänteet vahvistuvat, jos muut elinympäristön kasvuolosuhteet, kuten riittävä ravinto, uni ja hygienia ovat kunnossa. (Pönkkö & Sääkslahti 2016, 138.) Ylipäätään lapsuusaikaa pidetään tärkeänä ajanjaksona, jolloin luodaan pohjaa liikunnalliselle elämäntavalle (Soini & Sääkslahti 2017, 130). Liikunnallisuus vaikuttaa monin tavoin lapsen psykososiaaliseen hyvinvointiin, sillä liikkumisen kautta lapset voivat osallistua ikätasonsa mukaisiin leikkeihin ja solmia kaverisuhteita (Bangsbo ym. 2016, 1177–1778; Niemistö & Laukkanen 2019, [viitattu 26.3.2021]). Se että lapsi kokee kuuluvansa ryhmään voi myös vahvistaa lapsen itsetuntoa, pätevyyskokemuksia ja helpottaa urheilulajeihin osallistumista (Bangsbo ym. 2016, 1177).

Monipuoliset liikunnalliset kokemukset ja lapsen fyysinen aktiivisuus vaikuttavat motoristen taitojen kehittymiseen (Goodway 2021, 51; Sääkslahti 2018, 72). Toisaalta tutkimustiedon mukaan lapsen motoriset taidot vaikuttavat yhtä lailla hänen fyysiseen aktiivisuuteensa (Aaltonen ym. 2015). Suomalaiseen FinnTwin pitkäikäistutkimukseen osallistuneiden identtisten kaksosten (n=3302) lapsuuden aikaisia motorisia taitoja ja fyysistä aktiivisuutta selvitettiin kyselyin aina aikuisikään asti. Kyseisessä tutkimuksessa havaittiin, että lapsuudessa motorisesti taitavampi kaksonen oli kertomansa mukaan myöhemmin elämässään toista fyysisesti aktiivisempi. (Aaltonen ym. 2015.) Tutkimustuloksia voi selittää Goodwayn ym. (2021, 179) esiin tuoma ajatus siitä, että paremmat motoriset taidot omaava lapsi osallistuu jo pienempänä mielellään

erilaisiin liikuntaleikkeihin ja organisoituun liikuntaan. Tuolloin hänen taitonsa vahvistuvat väistämättä koko ajan enemmän, jolloin hän on myös myöhemmin elämässään aktiivisempi.

Toisessa suomalaisessa pitkittäistutkimuksessa iältään 3-6- vuotiaiden lasten (n=4320) fyysistä aktiivisuutta selvitettiin heidän varttuessaan, vuosien 1980–2007 välillä. Myös tämän tutkimuksen perusteella lapsuuden fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti fyysiseen aktiivisuuteen myöhemmissäkin ikävaiheissa. (Telama ym. 2014.) Edelleen Adamon ym. satunnaisesti kontrolloidun tutkimuksen mukaan 3–5- vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen varhaiskasvatuksessa paransi huomattavasti interventoryhmäläisten motorisia taitoja verrattuna kontrolliryhmäläisten taitoihin. (Adamo ym.2016.)

Lisäksi runsas fyysinen aktiivisuus voi helpottaa lasten oppimista, parantaa keskittymistä sekä virittää aisteja opeteltavaan asiaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 29). Lasten tiedetään oppivan erityisen hyvin, kun he saavat hyödyntää koko kehoaan oppimisessa (Sääkslahti & Lauritsalo 2017, 510). Jopa yksittäiset kohtuullisesti kuormittavat liikuntatuokiot voivat olla hyödyksi, sillä ne parantavat hetkellisesti aivojen toimintaa, ajattelukykyä ja sitä kautta oppimista. Lisäksi liikkumisen kautta syntyy myös pidempiaikaisempia positiivisia muutoksia aivojen rakenteisiin. (Bangsbo ym. 2016, 1177–1778.) Syväoja ja Jaakkola (2017, 234) selventävät liikunnan ja oppimisen yhteyttä (Nokia ym. 2016, 1885–1873 mukaan) siitä näkökulmasta, että liikkumisen kautta lapselle muodostuu uusia hermosoluja hippokampuksen ja tyvitumakkeiden etuosien alueille. Tuolloin näiden muistista ja toiminnanohjauksesta vastaavien keskusten tilavuus kasvaa, vaikuttaen mitä ilmeisimmin myös lapsen kognitiivisiin taitoihin.

2.2 Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset esiopetuksessa

Esiopetuksessa olevien lasten hyvinvointia, liikkumista ja oppimista pyritään edistämään Suomessa valtakunnallisesti erilaisin suunnitelmin, suosituksin ja ohjelmin. Esiopetuksen taustalla on perusopetuslaki, (L 21.8.1998/628.) joka velvoittaa kuntia järjestämään esiopetusta kaikille lapsille ennen peruskouluun siirtymistä. Esiopetusta järjestetään Opetushallituksen (2014, 8) laatiman esiopetuksen opetussuunnitelman mukaisesti, jonka pohjalta esiopetusyksiköt laativat paikalliset opetussuunnitelmat. Lisäksi Suomessa on koettu tärkeäksi laatia valtakunnalliset Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21) siitä syystä, että lasten fyysisen aktiivisuuden on havaittu olevan yhä useamman varhaiskasvatusikäisen lapsen kohdalla liian vähäistä (Sääkslahti 2018, 129). Suurelta osin näihin

kansallisiin suosituksiin pohjautuu myös valtakunnallinen Liikkuva varhaiskasvatus- hyvinvointiohjelma, jota kutsuttiin aiemmin Ilo kasvaa liikkuen- ohjelmaksi (2015, [viitattu 18.5.2021]).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21) perustuvat YK:n lapsen oikeuksien yleissopimukseen ja tutkittuun tietoon aiheesta. Suositukset on suunnattu alle 8- vuotiaiden lasten kanssa toimiville aikuisille ja ne ottavat kantaa siihen, kuinka paljon, miten ja millaisissa ympäristöissä lapsen olisi suotavaa liikkua päivittäin. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset luovat näin ollen perustan sille, miten lasten tulisi liikkua, jotta päivittäinen liikkuminen edistäisi lapsen normaalia kehitystä, kasvua, hyvinvointia ja oppimista. (Sääkslahti 2018, 147.)



Kuvio 1. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan alle 8- vuotiaiden suomalaislasten tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivittäin (Sääkslahti 2018, 130). Päivittäisen liikunnan tulisi koostua kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta (Kuvio 1): kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta ja vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21, 13). Fyysisen aktiivisuuden olisi suositeltavaa koostua lyhyistä aktiivisuusjaksoista ja vaihtelevasta intensiteetistä. Päivittäisestä liikuntamäärästä reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa tulisi olla kaksi tuntia ja vauhdikkaasta fyysistä aktiivisuutta yksi tunti (Sääkslahti 2018, 130). Vauhdikkaalla fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan liikkumista, joka kuormittaa elimistöä ja saa aikaan lapsen hengästymisen. Tällaisia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi hippaleikit, trampoliinilla hyppiminen, uinti ja painiminen. Reippaana liikkumisena voidaan pitää ripeää kävelyä, pyörällä ajamista ja metsäretkeilyä. Kevyen liikunnan muotoja ovat puolestaan

keinuminen, tasapainoilu, pallonheitto ja rauhallisen musiikin tahdissa tanssiminen. (Sääkslahti 2018, 130–131.)

Valtakunnallisen Liikkuva varhaiskasvatus- ohjelman tavoitteena puolestaan on mahdollistaa jokaiselle varhaiskasvatuksessa olevalle lapselle liikunnan ilo ja riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus. Ohjelman määrällisenä tavoitteena on, että varhaiskasvatuspäivän aikana lapset liikkuisivat vähintään kaksi tuntia, mikä on noin 2/3 suositellusta fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärästä. Tavoitteeseen pääsemiseksi aikuisten on tuettava lapsille luonteenomaisia tapoja oppia, joissa korostuvat toiminnallisuus ja leikinomaisuus. Näin fyysinen aktiivisuus voi olla kiinteä osa varhaiskasvatuspäivää ja istuen tapahtuvaa oppimista on mahdollisimman vähän. (Ilo kasvaa liikkuen- ohjelma 2015, 5–7.)

3 LAPSEN MOTORINEN KEHITYS

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan läpi elämän jatkuvaa kehitysprosessia, jolloin opitaan erilaisia liikunnallisia taitoja (Jaakkola 2016, 25). Motorinen kehitysprosessi johtaa aluksi lapsen tahdonalaisten liikkeiden oppimiseen ja myöhemmin niiden laadulliseen kehittämiseen (Sääkslahti 2018, 49). Kaikilla lapsilla motorinen kehitys tapahtuu yleisellä tasolla vaiheittain. Toisin sanoen ennen uuden kehitysvaiheen saavuttamista täytyy lapsen hallita edeltäviin kehitysvaiheisiin liittyvät taidot. (Kauranen 2011, 346–347.)

Motorisen kehityksen nopeudessa ilmenee yksilöllisiä eroja. Tämä johtuu siitä, että motorinen kehitys on yhteydessä lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen, johon vaikuttavat myös perimä ja ympäristötekijät. (Goodway, Ozmun, Gallahue 2021, 4; Jaakkola 2016, 26; Jaakkola 2017, 160.) Perimän merkitys korostuu erityisesti varhaislapsuudessa, jolloin lapsen hermosto kehittyy nopeassa tahdissa (Kauranen 2011, 346–347). Lapsen kasvaessa on ympäristötekijöiden merkitys motorisen kehityksen suhteen yhä tärkeämpi, sillä lukuisten taitojen, kuten pyöräilyn tai mailapelien oppiminen vaatii jonkun taitavamman niitä opettamaan (Kauranen 2019, 493; Goodway, Ozmun & Gallahue 2021, 68). Vaikkakin esiopetusiässä monet motoriset taidot alkavat lukuisten toistojen myötä vakiintua, ovat ympäristön tarjoamat harjoittelu- ja liikkumismahdollisuudet edelleen lapsen motorisen kehityksen kannalta merkittävässä roolissa (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 491; Sääkslahti 2018, 166).

Yksilöön itseensä liittyvät tekijät vaikuttavat omalta osaltaan lapsen motoriseen kehitykseen esimerkiksi mieltymysten kautta. Yleisesti tyttöjen tiedetään olevan kiinnostuneempia tasapainoa vaativista lajeista, kun taas pojat harrastavat suhteellisesti enemmän erilaisia pallopelejä, joissa tarvitaan voimaa ja nopeutta (Jaakkola 2017, 164). Systemaattisen kansainvälisen katsauksen (n=59) perusteella poikia kannustetaan myös enemmän liikuntaharrastusten pariin, mikä osaltaan edistää poikien fyysistä aktiivisuutta ja sitä kautta motorista kehitystä (Barnett ym. 2016). Motoriseen kehitykseen vaikuttavia muita yksilötekijöitä ovat esimerkiksi etninen tausta, biologinen ikä, fyysisen aktiivisuuden määrä, fyysinen kunto, fyysinen ja psyykinen kehitysvaihe, elintavat sekä terveydentila (Sääkslahti 2018, 72, Malinan ym. 2004 mukaan; Jaakkola 2017, 160; Mc Donough, Liu & Gao 2020). Lisäksi lapsen temperamentilla tiedetään olevan vaikutusta motoriseen kehitykseen (Laukkanen ym. 2018; Niemistö ym. 2020). Laukkanen ym. (2018) ovat myös osoittaneet positiivisia luonteenpiirteitä, joiden myötä aikuisen on helpompi ohjata lasta fyysisesti aktiiviseen toimintaan. Tällaisia lasten motorista kehitystä

tukevia piirteitä ovat mm. lapsen sosiaalisuus, aktiivisuus ja tarkkaavaisuus (Laukkanen ym. 2018; Niemistö ym. 2020; Jyväskylän yliopisto 2020, [viitattu 30.3.2021]).

3.1 Motorisen oppimisen teoria

Motoriseen kehitykseen vaaditaan motorista oppimista, joka tyypillisesti määritellään harjoittelun ja kokemusten aikaansaamiksi ihmisen sisäisiksi prosesseiksi. Ne aiheuttavat suhteellisen pysyviä muutoksia motorisessa kyvykkyydessä ja taitoa vaativissa suorituksissa. Siksi uusien motoristen taitojen opettamisessa oikeiden liikemallien ohjaaminen on todella tärkeää. (Kauranen 2011, 293.) Lapsi ei kuitenkaan opi heti ensimmäisestä ohjauksesta oikeaa liikemallia, vaan uuden taiton oppiminen vaatii harjoittelua (Jaakkola 2016, 25).

Motorisen oppimisen myötä lapsen keskushermostoon syntyy ns. neurologinen edustus erilaisista opituista taidoista (Kauranen 2011, 293.) Motorisen käyttäytymisen kautta voidaan havainnoida motorisen oppimisen tasoa, mutta motoriseen käyttäytymiseen vaikuttaa aina myös muita tekijöitä, kuten lapsen vireystila ja motivaatio (Kauranen 2011, 8, 291–292). Pääsääntöisesti liikuntataidon oppiminen voidaan kuitenkin havaita suoritusten paranemisesta, yhdenmuikaistumisesta, pysyvyydestä sekä kyvystä hyödyntää opittua taitoa vaihtelevissa ympäristöissä (Jaakkola 2017, 166).

Kauranen kirjoittaa (2011, 308) Fittsin ja Possnerin (1967) mukaan motorisen oppimisprosessin kolmesta vaiheesta, joita ovat kognitiivinen, assosiatiivinen ja automaatiovaihe. Kognitiivisessa vaiheessa korostuu tehtävän suorittamisen vaatima kognitiivinen prosessointi ja strategioiden valinta tavoitteen saavuttamiseksi. Prosessin alkuvaiheessa oppija hyödyntää paljon mielikuvia ja tarvitsee enemmän ohjausta (Sandström & Ahonen 2016, 69). Assosiatiivisessa vaiheessa oppija jo tiedostaa, kuinka motorinen tehtävä kuuluu oikeaoppisesti suorittaa. Tuolloin suoritukset alkavat vakiintua ja varmentua ja liikkeiden hienosäätö kehittyy. Viimeisessä motorisen oppimisprosessin vaiheessa oppija on kehittänyt suorituksesta lopullisen motorisen ohjelman, eikä liikkeen suorittaminen vaadi enää suurta huomiokykyä. Näin liikkeen suoritus automatisoituu. (Kauranen 2011, 308; Fittsin ja Possnerin 1967 mukaan.)

Motorista oppimista voidaan myös lähestyä ekologisen teorian pohjalta. Kauranen (2011, 313–314) esittää Karl Newellin (1991) kehittämän teorian mukaan motorisen oppimisen olevan prosessi, johon vaikuttavat yksilön, ympäristön ja tehtävien ohella myös yksilön havainnot. Teoria korostaa oikeanlaisten havaintojen tekemistä motorisen toiminnan suunnittelussa ja strategian

valinnassa, jotta toiminnan tavoite saavutettaisiin. (Kauranen 2011, 313–314.) Lisäksi Jaakkola (2017, 155) tuo esiin (Davidsin ym. 2008 mukaan) ekologiseen teoriaan pohjautuvan ajatuksen siitä, että muutos yhdessä osa-alueessa, eli yksilössä, ympäristössä tai tehtävässä vaikuttaa aina myös muihin tekijöihin.

Edeltävän teorian pohjalta voidaankin ajatella, että ympäristön tai tehtävän muuntelulla on todennäköisesti vaikutusta myös itse suoritukseen. (Viholainen ym. 2011, 15; Jaakkola 2017, 155). Kun lapsen tehtävänä on heittää pallo seinään mahdollisimman taitavasti, eli koko vartaloa heittoliikkeessä hyödyntäen, on heittoetäisyyden muuntelu tähän hyvä keino. Lapsi todennäköisesti pyrkii heittämään paremmin, jos heittokohde on hieman kauempana. Samalla tavoin lapsen suoritukseen voidaan vaikuttaa muuntelemalla pallon ja maalitaulun kokoa tai värejä. (Goodway, Ozmun, Gallahue 2021, 190–192, 200.) Yksilöön liittyvä oppimista heikentävä tekijä liittyy tyypillisesti lapsen ruumiinrakenteeseen, kuten kasvupyrähdykseen tai lapsen yli-painoon (Goodway ym. 2021, 177; Likes 2018, 35). Ylipaino voi aiheuttaa lapselle hankaluuksia suoriutua etenkin juoksemisesta tai hyppäämisestä, sillä kehon massan liikuttaminen vaatii lapselta tuolloin turhan paljon voimantuottoa (Goodway ym. 2021, 177).

3.2 Motorisen kehityksen vaiheet

Lapsen motorinen kehitys jaetaan Gallahuen ja Donnellyn (2003) mukaan viiteen eri vaiheeseen: refleksitoimintojen-, alkeellisten taitojen omaksumisen-, motoristen perustaitojen omaksumisen-, erikoistuneiden liikkeiden- ja omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaiheeseen (Jaakkola 2016, 26).

Taulukko 1. Motorisen kehityksen vaiheet (Gallahue & Donnelly 2003, 62).

Vaihe 1.	Refleksitoimintojen vaihe (0–1 vuotta)
Vaihe 2.	Alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe (1–2 vuotta)
Vaihe 3.	Motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe (2–7 vuotta)
Vaihe 4.	Erikoistuneiden liikkeiden vaihe (7–14 vuotta)

Vaihe 5. Omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe (14 -)

Motorisen kehityksen ensimmäistä vaihetta kuvataan refleksitoimintojen vaiheeksi, joka sijoittuu syntymästä ensimmäiseen ikävuoteen. Kehitysvaiheen tarkoituksena on turvata vauvan hengissä selviytyminen ensimmäisten elinkuukausien aikana. Vaiheen aikana ilmeneviä refleksejä ovat muun muassa imemis-, tarttumis- ja sukellusrefleksit. Toista kehitysvaihetta kutsutaan alkeellisten taitojen omaksumisen vaiheeksi, joka alkaa heti ensimmäisen ikävuoden jälkeen ja jatkuu toiseen ikävuoteen saakka. Kehitysvaiheen aikana lapsi oppii perusliikuntataitojen (juokseminen, hyppääminen ja kiinniottaminen) alkeet. Nämä kaksi vaihetta luovat tärkeän pohjan kolmannelle kehitysvaiheelle. (Jaakkola 2016, 27, Gallahuen & Donnellyn 2003 mukaan.)

Kolmas kehitysvaihe onkin nimeltään motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe. Kehitysvaihe alkaa pääsääntöisesti 2-vuotiaana ja kestää seitsemännenten ikävuoden loppuun asti. Vaiheen aikana lapset omaksuvat suurimman osan motorisista perustaidoista yksilöllisesti omassa tahdissaan. Motorisen kehityksen kirjallisuudessa tämä vaihe jaetaan vielä lyhyempiin vaiheisiin: alkeis-, perus- ja kehittyneeseen vaiheeseen. (Jaakkola 2016, 27, Gallahuen & Donnellyn 2003 mukaan). Alkeisvaiheessa oleva lapsi on iältään 2–3-vuotias ja hänen liikkeensä ovat hyvin karkeita, koordinoimattomia sekä rytmittömiä. Tässä vaiheessa lapset selvästi yrittävät ensimmäistä kertaa erilaisia motorisia taitoja. Alkeisvaiheen jälkeen lapset siirtyvät perusvaiheeseen, joka sijoittuu 4–5 ikävuoden väliin. Perusvaiheen aikana lapsien kehitysvauhti saattaa olla hyvinkin poikkeava eri taidoissa ja osa aikuisista voi vielä olla tietyissä taidoissa kehityksen perusvaiheessa. Perusvaiheen aikana kuitenkin suoritusyritysten koordinaatio paranee ja lapset oppivat kontrolloimaan suorituksiaan ja niiden rytmiä, vaikkakin ne saattavat vielä olla kömpelöitä. (Jaakkola 2016, 28, Gallahuen & Donnellyn 2003 mukaan.)

Viimeisenä vaiheena motoristen perustaitojen omaksumisen vaiheessa on kehittynyt vaihe, jonka lapset saavuttavat useimmiten 6–7 ikävuoteen mennessä. Vaiheen aikana motoriset taidot ovat kehittyneet ja lapsen suorituksista on tullut koordinoituja ja rytmillisiä. Suoritusten tarkkuus ja nopeus ovat myös kehittyneet. Kuitenkin joissain taidoissa osa lapsista ei tule koskaan pääsemään kehittyneeseen motoristen perustaitojen vaiheeseen. Tällöin taitoja voidaan harjoitella myöhemmin, mutta oppiminen on hankalampaa ja vaatii kovaa työtä. (Jaakkola 2016, 28–29, Gallahuen & Donnellyn 2003 mukaan). Vaiheen aikana lapsen onkin tärkeää soveltaa

taitojaan erilaisissa toiminnoissa, jolloin lapsen motivaatio motoristen perustaitojen harjoitteluun säilyy ja kehitys jatkuu (Sääkslahti 2018, 166).

Neljäs motorisen kehityksen vaihe on erikoistuneiden liikkeiden vaihe, joka alkaa noin seitsemän kahdeksannen ikävuoden aikana ja saattaa ulottua jopa aikuisuuteen asti. Kehitysvaiheen aikana lapset innostuvat eri urheilulajeista ja oppivat lajitaitoja. Lajitaitojen oppiminen kuitenkin vaatii aiemmin opitut riittävät motoriset perustaidot. Erikoistuneiden liikkeiden vaihe voidaan jakaa kolmeen jaksoon, jotka ovat siirtymä-, soveltamis- ja hyödyntämisvaihe. Erikoistuneiden liikkeiden siirtymävaihe sijoittuu 7–10 ikävuoden välille ja sen aikana lapsen kiinnostus urheilua kohtaan alkaa herätä. Lajitaitojen oppimisen ja kehittymisen kannalta on tärkeää, että lapsi on oppinut riittävät motoriset perustaidot jo aiemmin. Toisaalta siirtymävaiheen aikana lapsi voi yhä oppia motorisia perustaitoja, mutta hieman aiempaa hitaammin. (Jaakkola 2016, 29–30, Gallahuen & Donnellyn 2003 mukaan). Siirtymävaiheen jälkeen tulee erikoistuneiden liikkeiden soveltamisvaihe, joka ajoittuu 11–13 ikävuoden väliin. Kuitenkin vaihe saattaa alkaa jo aiemmin riippuen lapsen omasta kehityksestä. Vaiheen aikana lapset alkavat tekemään päätöksiä siitä mihin lajeihin he osallistuvat ja panostavat. Lapset pyrkivätkin vaiheen aikana hiomaan lajitaitojaan ja osaamistaan vaadittavalle tasolle. Viimeisenä motorisen kehityksen vaiheena on omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe, joka kestää ihmisen koko elämän ajan. Tämän vaiheen aikana jo opittuja taitoja sovelletaan niin arkielämässä kuin työ- ja harrastuspiireissäkkin. (Jaakkola 2016, 30, Gallahuen & Donnellyn 2003 mukaan).

4 ESIKOULUIKÄISTEN LASTEN MOTORISET TAIDOT

Esikouluikään mennessä lapset ovat kasvaneet tasaiseen tahtiin pituutta ja kehittyneet hyvin vahvoiksi yksilöiksi. Kuusivuotiaana lapsilla on käytössään jo täydet nivelten liikelaajuudet ja seitsemänvuotiaana lapsen luontaisesti kehittynyt liikkuvuus on parhaimmillaan. Lapsien sormien pituuden lisääntyessä hienomotorisista toiminnoista kuten esineiden käsittelystä on tullut helpompaa. (Gallahue & Donnelly 2003, 40.) Hienomotoristen taitojen edistymisen edellytyksenä on kuitenkin yläraajojen karkeamotoriikan runsas aiempi harjoittelu (Sääkslahti 2018, 166). Lapsi kehittyikin kynäkäytössä vaadittavissa voimansäätelytaidoissaan vasta hallittuun hyvin karkeamotorisia taitoja, kuten pallon käsittelyä (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 488, Cleland-Donnelly, Mueller & Gallahue 2017 mukaan).

Esikouluikäiset lapset ovat motorisilta taidoiltaan jo varsin taitavia ja soveltavat mielellään aikaisemmin oppimiaan taitoja erilaisissa leikeissä ja ympäristöissä liikkeessaan (Sääkslahti 2018, 165). Iältään 6–8-vuotiaalle lapselle tärkeää on tuntee kuuluvansa ryhmään (Sääkslahti 2018, 167) ja osallistua muiden kanssa yhteisiin leikkeihin, sillä tämä edesauttaa mm. kouluun sopeutumista (Niemi & Laukkanen 2019, [viitattu 26.3.2021]). Motorisen oppimisen siirtymävaiheessa 7–10-vuotiaana lapset aloittavat myös erilaisten liikuntalajien kokeilut ja mahdollisesti valitsevat mieluisan harrastuksen (Jaakkola 2016, 30, Gallahue & Donnellyn 2003 mukaan). Harrastuksen valinta antaa myös kokemuksen lapselle omiin asioihin vaikuttamisesta ja vastuun saamisesta (Sääkslahti 2018, 167).

Esikouluikäisessä ensimmäiset sukupuolten väliset erot alkavat hahmottua, sillä pääsääntöisesti esikouluikäisessä olevat pojat kykenevät jo juoksemaan tyttöjä nopeammin sekä heittämään esimerkiksi palloa pidemmälle (Kauranen 2019, 496–497). Samankaltaisia havaintoja poikien paremmista välineenkäsittelytaidoista on saatu myös tutkimustiedon kautta (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016; Barnett ym. 2016). Suomalainen tutkimus selvitti iältään 3-10-vuotiaiden lasten (n=347) motorisia perustaitoja. (Taulukko 2). Tutkimukseen osallistuneet pojat olivat kaikissa ikäryhmissä parempia välineenkäsittelytaidoiltaan. Yllättävää on kuitenkin se, että kyseiseen tutkimukseen osallistuneet esikouluikäiset tytöt olivat juokсутaidoiltaan hieman parempia poikiin verrattuna. Kyseisen tutkimuksen perusteella kaikenikäisillä pojilla ja tytöillä haasteita oli eniten välineenkäsittelytaidoissa ja toisaalta myös edistynyttä koordinaatiota ja havaintomotoriikkaa vaativissa taidoissa, kuten laukkaamisessa ja vuorohyppelyssä. (Rintala ym. 2016, 53.)

Taulukko 2. 6–7-vuotiaiden lasten motoristen perustaitojen keskiarvot (ka) ja maksimipistemäärän saaneiden lasten osuudet (%) Test of Gross Motor Development, Third Edition-testin tulosten perusteella (Rintala ym. 2016, 52–53). *: sukupuolten välinen ero on Mann-Whitney U-testin mukaan tilastollisesti merkitsevä, $p < 0.05$ (Rintala ym. 2016, 52–53).

	6-vuotiaat				7-vuotiaat			
	Tytöt		Pojat		Tytöt		Pojat	
Motorinen taito	ka	%	ka	%	ka	%	ka	%
Juoksu	7.08	57	7.20	50	7.00	52	6.88	50
Laukka	5.05	3	4.83	10	5.95	19	5.38	6
Konkkaus	6.30	35	6.47	33	7.14	62	6.81	38
Vuorohyppely	2.86	5	2.73	13	4.29	24	3.44	13
Tasaponnistushyppy	5.16	16	5.10	23	6.19	33	5.94	25
Sivulaukka	6.46	35	6.63	33	7.62	71	6.56	50
2-käden mailalyönti	6.30	5	7.90*	17	7.48	10	8.50	25
1-käden kämmenlyönti	2.65	0	4.60*	10	3.95	0	6.25*	31
Pompotus	1.86	3	2.50	10	3.86	29	4.38	38
Kiinniotto	3.65	14	4.83*	43	4.19	33	5.44*	69
Potku	3.41	0	4.70*	3	5.00	5	5.63	6
Yliolan heitto	4.22	0	5.10	17	4.19	5	5.69*	13
Alakautta heitto	5.49	19	6.43	30	6.57	33	6.19	34

Joillain esiopetusikäisillä lapsilla voi myös esiintyä huomattavia vaikeuksia oppia erilaisia motorisia taitoja, vaikka ympäristön tarjoamat mahdollisuudet olisivatkin olleet kaikin tavoin suotuisat (Asunta, Viholainen & Ahonen 2017, 422). Tällaisia erilaisia motorisen oppimisen ongelmia esiintyy arviolta jopa 5–6- prosentilla kouluikäisistä lapsista (Asunta ym. 2017, 422, APA 2013 mukaan). Motoriset suoritukset näyttävät tuolloin tyypillisesti hitailta ja epätarkoilta. Lisäksi lasten liikemalleissa voidaan havaita suurta vaihtelua suoritusten välillä. (Viholainen ym. 2011, 9.) Motoristen ongelmien taustalla olevaa aiheuttajaa voi olla vaikea tiedostaa, sillä niihin yhteydessä ovat niin tarkkaavaisuuden, oppimisen kuin käyttäytymisen ongelmat sekä lapsen

fyysiseen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin liittyvät tekijät (Viholainen ym. 2011, 9; Viholainen & Asunta 2018, 244, Rigolin, Peakin & Kanen 2012 & Wagnerin ym. 2012 mukaan).

4.1 Motoriset perustaidot

Motoriset perustaidot ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot (Jaakkola 2016, 21, Gallahuen ja Donnellyn 2003 mukaan). Motoriset perustaidot lapsen tulisi hallita ennen seitsemättä ikävuotta, jolloin suurin osa lapsista on saavuttanut motorisissa perustaidoissaan jo kehittyneen vaiheen (Jaakkola 2016, 28). Motoristen perustaitojen luokitteluun sisältyvät myös liikunnalliset perustaidot, joiden viitekehys tarkastella motorisia taitoja on aiempaa näkemystä suppeampi (Jaakkola 2016, 21, Gallahuen ja Donnellyn 2003 mukaan). Liikunnallisia perustaitoja ovatkin juokseminen, hyppääminen ja kiinni ottaminen. Näiden taitojen taitaminen luo perustan lukuisten muiden motoristen taitojen oppimiselle. Kaikki ihmiset tarvitsevat liikunnallisia perustaitoja selviytyäkseen elämässään erilaisista fyysisistä haasteista. Lapsuudessa ja nuoruudessa omaksutut liikunnalliset perustaidot edistävät liikunnallista elämäntapaa koko elämänkaaren ajan ja luovat pohjan erilaisten lajitaitojen kehittymiselle. (Jaakkola 2016, 19–29.)

4.1.1 Liikkumistaidot

Motorisiin perustaitoihin kuuluvia liikkumistaitoja ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, ponnistaminen, loikkaaminen, hyppääminen esteen yli, laukkaaminen, liukuminen, harppaaminen ja kiipeäminen (Jaakkola 2016, 21, Gallahuen & Donnellyn 2003 mukaan). Liikkumistaidoista juokseminen on hyvin tärkeä taito, sillä se vaatii lapselta paljon fyysisiä ominaisuuksia, kuten hyvää tasapainoa ja rytmikykyä. Useimmat liikuntalajit sisältävätkin siirtymisiä paikasta toiseen juosten. Jo lapsuudessa erilaisiin leikkeihin ja peleihin osallistuminen vaatii riittävää juoksutaitoa. (Jaakkola 2016, 40.) Kehittyneen vaiheen juoksu on havaittavissa Jaakkolan (2016, 47) mukaan iältään 6–7-vuotiailla lapsilla. Kehittyneeseen vaiheeseen päästäkseen lapset tarvitsevat riittävän määrän juoksuharjoittelua, kuten ulkoleikkeihin osallistumista.

Kehittyneessä juoksussa ilmeneviä ydinkohtia voidaan havainnoida tarkastelemalla vartalon ja pään toimintaa, käsien ja käsivarsien toimintaa sekä jalkojen toimintaa (Viholainen ym. 2011, 41–43). Kehittynyt juoksu ilmenee lapsella hyvän juoksurytmin löytymisenä. Tuolloin kädet rytmittävät juoksuliikettä kyynärniveltä ollessa koukistettuna 90 asteen kulmassa, kehon lihasten

ja raajojen toimiessa koordinoitusti yhdessä. Juoksusuuntaan nähden voimantuotto on suoraviivaista, eli sivuttaissuuntainen liike on hyvin vähäistä. (Jaakkola 2016, 40.) Pieni sivuttaissuuntainen joustoliike ilmenee kuitenkin lantiossa tukivaiheen aikana, vaikka muuten lantio on juostessa neutraalissa asennossa (Sandström, Ahonen 2016, 334). Kehittyneessä juoksussa havaitaan jo selkeä lentovaihe ja tukivaihe. Askellus juostessa on rullaavaa, eli molempien jalkojen juoksuaskel on riittävän laaja. Riittävän laajalla juoksuaskeleella tarkoitetaan sitä, että takimmainen jalka käy lähellä pakaraa, jolloin nilkka ojentuu ja samaan aikaan vastakkaisen jalan reisi käy vaakatasossa. (Jaakkola 2016, 42.)

Jaakkolan mukaan (2016, 43) juoksun opettamiseen liittyvät ydinkohdat voidaan asettaa seuraavaan järjestykseen: 1. Päkiävoittainen aktiivinen askel 2. Lantio ylhäällä ja 3. Rullaava askel. Toisaalta Sandströmin ja Ahosen mukaan jalan ensikontakti alustaan tukivaiheessa voi vaihdella yksilöllisesti ja vauhdin mukaan. Näin ollen tukivaiheen kontakti alustaan tapahtuu joko päkiä, kantapää tai jalan ulkosyrjä edellä. (Sandström & Ahonen 2016, 333.) Lasten juoksussa on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että askelkontakti tukivaiheessa ei tapahtuisi koko jalkapohjalla. Tuolloin on todennäköistä, että lantiossa tapahtuu tipahtamisliike alas, joka heikentää rullaavaa juoksuaskellusta. (Jaakkola 2016, 43.)

Ensimmäiset ponnistuskokeilunsa lapsi tekee opittuaan kävelytaidon sekä alkeisvaiheen juoksun. Tuolloin vielä ponnistusvoima on melko heikko, sillä ponnistamaan lähdetään turhan korkeasta aloitusasennosta. Kehittyäkseen ponnistamisessa lapsen täytyy harjoitella erilaisia hyppyjä, loikkia ja kinkkaamista monipuolisesti. Hyppäämisessä ponnistaminen tapahtuu yhdellä tai kahdella jalalla ja alastulo molemmilla jaloilla. Loikkaamisessa ponnistaminen tapahtuu yhdellä jalalla ja alastulo toisella jalalla. Kinkkaamisessa hypätään ja tullaan alas samalla jalalla. Ponnistamista voidaan hyödyntää ja myös harjoitella monella tavalla, esimerkiksi erilaisia esteitä ylittämällä ja suoritusvauhtia lisäämällä, jolloin onnistuvat myös korkeus- ja pituushypyt paremmin. (Jaakkola 2016, 99–101.) Motoristen perustaitojen kehittyneessä vaiheessa lapsen hypyt ja loikat ovat yhdenmukaisempia kuin aiemmin ja ponnistusvaiheeseen ja alastuloon on tullut enemmän joustavuutta (Kauranen 2019, 496).

Liikkumistaitoihin kuuluva laukkaaminen on ensimmäinen epäsymmetrinen liike, jonka lapset oppivat. Kyseinen taito vaatii riittävästi dynaamista tasapainoa, koordinaatiota, jalkavoimia ja kykyä säilyttää liikerytmi. (Goodway 2021, 226.) Laukka-askel suuntautuu joko eteenpäin, jomankumman jalan johtaessa liikettä tai sivullepäin kylki edellä. Katseen tulee olla aina menosuuntaan päin. (Karvonen 2000, 82.) Esikoululainen, joka on hyvin kehittynyt laukkaamisessa

osaa jo vaihtaa suuntaa ja laukka-askelta johtavaa jalkaa. Laukkaamisen yhdistäminen muihin toimintoihin, kuten erilaisiin joukkuelajeihin tai tanssimiseen alkaa myös sujua. (Goodway 2021, 226–227.) Jos kuitenkin lapsella on haasteita laukkaamisessa, voidaan harjoittelu aloittaa ilman hyppyjä kävellen (Karvonen 2000, 82).

4.1.2 Tasapainotaidot

Tasapainotaitoja ovat mm. kieriminen, väistyminen, pysähtyminen, ojentaminen, pyörähtäminen ja erilaiset alastulot (Jaakkola 2021, 7–40). Nämä taidot toimivat perustana kaikelle liikkumiselle ja edellytyksenä sujuville motorisille suorituksille sekä liikkeiden hallinnalle. Tasapainotaitojen kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa erilaisten staattisten eli paikallaan pysyttäessä tarvittavien tasapainotaitojen hallitsemisesta. (Jaakkola 2021, 7–40.) Ennen kouluikää lapsi on tyypillisesti jo oppinut suurimman osan erilaisista dynaamisista tasapainotaidoista, jos hän on saanut liikkua ja leikkiä riittävästi monipuolisissa liikkumisympäristöissä (Jaakkola 2021, 7–40).

Tyypillisesti 6–8-vuotiaana lapset haastavat tasapainotaitojaan. Tämä näkyikin lasten haluna kokeilla erilaisia liikuntalajeja monipuolisemmin. Näin ollen lapsi saattaa esim. opetella maastohiihdon ohella mäenlaskua suksilla tai laudalla tai hyödyntää luistelutaitoaan jääkiekon pelaamiseen. (Sääkslahti 2018, 38, Sääkslahden ym. 2013, 27–31 mukaan.) Tässä ikävaiheessa lapsen olisi hyvä kuitenkin vähintään osata Jorvin testin mukaisesti: yhdellä jalalla seisominen 10 sekunnin ajan molemmilla jaloilla, yhdellä jalalla yhtäjaksoisesti hyppiminen 10 kertaa, yhtäjaksoinen kävely 10 cm leveällä puomilla 2,5 metrin matkalla eteen ja taaksepäin sekä viiden metrin kävely varpailla viivan päällä. (Berg yms. 1998, 4–5.)

Tasapainotaitojaan lapsi kehittää vielä pitkään, sillä tasapainotaitojen kehittymisen kannalta herkkyykskaudet ajoittuvat 6–11-vuoden ikään (Kauranen 2019, 497). Tasapainotaitoja lapsi voikin harjoitella monin eri tavoin, kuten kiipeilemällä, keinumalla, juoksemalla, harjoittamalla ketteryyttä, ponnistamalla ja tasapainoilemalla erilaisilla alustoilla niin sisällä kuin ulkonakin (Jaakkola 2021, 7–40; Jaakkola 2018, 15). Alustana voidaan hyödyntää erilaisia tasaisia pintoja, korkeudeltaan erilaisia esteitä sekä kynnyksiä ja rappusia. Ulkona alustaan vaihtelua tuovat tasamaan ohella metsämaatossa kulkeminen sekä ylä- ja alamäet. Lisäksi tukipinnan pienentäminen ja kehon painopisteen siirtäminen ylöspäin ovat hyviä keinoja kehittää tasapainoa,

joita voidaan harjoitella yksinkertaisimmillaan luistellen tai pyöräillen. (Sääkslahti 2018, 257–258.)

4.1.3 Välineenkäsittelytaidot

Erlaisia välineenkäsittelytaitoja ovat mm. heittäminen, kiinni ottaminen, pomputteleminen, potkaiseminen, kierittäminen, kauhaiseminen ja lyöminen (Jaakkola 2016, 21, Gallahuen ja Donnellyn 2003 mukaan). Nämä taidot ottavat suuren harppauksen kehityksessä 6–7 ikävuoden aikana, sillä esimerkiksi yläraajojen tarttumaotteet ja ennakoitokyky palloa kiinniottaessa kehittyvät nopeasti seitsemännen ikävuoden aikana. Esikouluiässä haasteena voi vielä olla erilaisten perusliikuntataitojen yhdistelemisen vaikeus. Esimerkiksi jalkapallon kuljettaminen potkien sekä pallon potkaiseminen vauhdista alkavat kehittyä vasta noin kuudennen ikävuoden aikana. Pallon heittämisen osalta alakouluun siirtyessään lapsi hallitseekin perusasiat yliolamattomasta ja on valmis oppimaan muita heittämisen tapoja sekä liikuntataitoja, joissa liikeratojen perusta on heittämisessä. Tällaisia liikuntataitoja tarvitaan muun muassa lentopallossa, jääkiekossa, golfissa ja yleisurheilussa. (Jaakkola 2016, 174–175.) Pallon potkaisemisen lisäksi myös pallon heittäminen juoksuvauhdista saattaa vielä seitsemänvuotiaana olla hankalaa. Näin ollen tyypillistä on, että lapsen juoksuvauhti pysähtyy ennen heittoliikkeen suorittamista. (Kauranen 2019, 496–497.) Välineenkäsittelytaitoja voidaan harjoittaa monipuolisesti esim. tarkkuusleikein, matkaa mitaten sekä välineen hallintataitoa harjoittavin leikein. Harjoittelussa on kuitenkin tärkeää huomioida lapsen taitotaso, jotta harjoittelua voidaan helpottaa tai vaikeuttaa esim. välineen kokoa, muotoa tai väriä muunnellen. (Goodway ym. 2021, 177–178.)

4.2 Havaintomotoriset taidot

Motoristen taitojen kehittymisen kannalta lasten havaintotoiminnoilla on tärkeä rooli (Sääkslahti 2018, 54). Havaintotoiminnoissa eri aistien ja niiden yhteistoiminnan kautta ympäristöstä kulkeutuu aistitietoa keskushermostoon tulkittavaksi ja ihminen pystyy suoriutumaan motorisista liikkeistä (Goodway, Ozmun & Gallahue 2021, 373). Esikouluiässä lapset osaavat tyypillisesti jo yhdistellä taitavasti eri aistien kautta tulevaa tietoa. Näin ollen lapset pitävät liikkumisharjoittelusta, jossa eri aisteja hyödynnetään monipuolisesti. (Sääkslahti 2018, 166.) Motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen hyvä hallinta ovat pohjana monien tärkeiden taitojen, kuten kirjoittamisen, lukemisen ja laskemisen oppimiselle (Goodway ym. 2021, 276; Opetushallitus [viitattu 1.5.2021]).

Näkö-, tunto- ja kinesteettisen aistin (=lihas- ja jänneaisti) välittämän tiedon tiedetään olevan liikkeiden säätelyssä keskiössä (Jaakkola 2010, 60). Tuntoaistin toiminta perustuu ihomme tunteoreseptoreihin, jotka vievät keskushermostoon tietoa kivusta, lämpötilasta ja liikkeestä. Tuntoaisti reagoi myös ihon venytykseen ja nivelten liikkeeseen. (Jaakkola 2010, 68.) Kinesteettisen aistin toiminta perustuu lihasten- ja jänteiden sisältämien tunteoreseptoreiden eli proprioseptoreiden keräämään tietoon jänteiden- ja lihasten venytyksistä, paineesta ja voimasta (Jaakkola 2010, 68, Meron, Kyröläisen & Häkkisen 2007, 37–71 mukaan). Proprioseptiivistä tietoa kehon asennoista lapsi saa myös vestibulaarisen järjestelmän kautta. Vestibulaarisen järjestelmän toiminta perustuu pään asentoon. Asennon mukaisesti sisäkorvassa oleva neste liikkuu ja stimuloi sisäkorvassa olevia reseptoreita. Tällä tavoin kehon asennosta välittyy tietoa aivoihin ja selkäyttimeen hermoyhteyksin. (Goodway, Ozmun & Gallahue 2021, 376.) Aivoissa proprioseptoreiden ja muiden aistireseptoreiden keräämää tietoa tulkitaan ja yhdennetään sopivan motorisen vasteen eli liikkeen aikaansaamiseksi (Sandström & Ahonen 2016, 27–38).

Havaintotoiminnot voidaan jakaa kehontuntemukseen, avaruudelliseen hahmottamiseen, ajan hahmottamiseen ja suunnan hahmottamiseen. Kehontuntemuksella tarkoitetaan tietoisuutta eri kehonosista ja niiden suhteista, sekä siitä kuinka tehokkaimmin eri kehonosia liikutetaan ja kuinka ne rentoutetaan. (Goodway 2021, 278; Karvonen 2000, 21.) Esikouluikäisiä on syytä ohjata kehontuntemuksen kehittymisen vuoksi tunnistamaan, liikuttamaan ja nimeämään ranteitaan, kyynärpäitään, kylkiään, takareisiään, pohkeitaan ja nilkkojaan. Lisäksi juuri tässä ikävaiheessa on oleellista ohjata lapsia myös voimankäytön säätelyyn. Lapsen kätisyyden pitäisi tässä ikävaiheessa olla myös vakiintunut. Toisaalta jos vakiintumista ei vielä ole tapahtunut, voidaan lasta auttaa kysymyksin, kuten ”kummallako kädellä tehtävä on helpompi suorittaa”? (Sääkslahti 2018, 258.)

Avaruudellisen hahmottamisen kautta lapsi kykenee hallitsemaan kehoaan erilaisissa tiloissa, oman kehonsa mittasuhteet sekä etäisyydet huomioon ottaen (Goodway 2021, 278; Karvonen 2000, 21). Ajan hahmottaminen puolestaan tarkoittaa sitä, että lapsi ymmärtää liikesuorituksissa oikean toimintajärjestyksen ja liikkeiden rytmi on hallinnassa (Karvonen 2000, 21). Esikouluikäisessä ajan hahmottamista tarvitaan useissa silmä-käsi-koordinaatiota tai silmä-jalka-koordinaatiota vaativissa toiminnoissa, kuten pallon kiinniottamisessa tai laukkaamisessa. (Goodway 2021, 277.) Erityisesti näköaistiin liittyvät havaintotaidot kehittyvätkin esikouluvuotena nopeasti, jos lapsi saa mahdollisuuksia harjaantua niissä (Goodway ym.2021, 269–271).

Suunnan hahmottamisen kehittyessä lapsi kykenee liikkumaan tehokkaasti tilassa ja ymmärtää suuntia (vasen, oikea, ylhäällä, alhaalla) sekä mittasuhteita. Myös lateraalisuuden kehittyminen, eli sisäinen tietoisuus kehon vasemmasta ja oikeasta puolesta liitetään suunnan hahmottamiseen. (Karvonen 2000, 21.) Esikouluikäisten lasten tulisi jo tuntea kehonsa niin hyvin, että he osaavat pyydettyäessä liikuttaa kehon eri puolia eli oikeaa ja vasenta sekä etu- ja takapuolta. Arjessa tämä ns. lateraalisuuden kehittyminen on havaittavissa lasten itsenäisenä selviytymisenä niin pukeutumis- kuin vessatilanteissakin. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 491.) Jos lapsella on hankaluuksia kehon eri puolien tunnistamisessa tässä ikävaiheessa, voidaan kehitystä tukea kiipeilyharjoittelun tai yleisesti liikkumistaitojen harjoittelulla (Sääkslahti 2018, 92, Ayresin ym. 2008 mukaan). Ennen kouluikää lapsen tulisi hallita hyvin suunnan hahmottamiseen liittyvät taidot, sillä niiden taitaminen on edellytys kirjainten hahmottamiselle ja siten lukemaan oppimiselle (Goodway ym. 2021, 276).

5 LUONTOLIIKUNTA

Käsitteenä luontoliikunta sanaa ei olla määritelty tarkasti (Kokkonen 2019, 10–11). Se kuitenkin limittyy vahvasti sanan ulkoilu kanssa, joka alkuperäisen määritelmän mukaan juontaa juurensa vuoden 1973 Virkistyskomitean mietinnöstä (Kokkonen 2019, 10–11, Komiteanmietintö 1973:143 mukaan). Ulkoilulla tarkoitetaan tuossa määritelmässä vapaa-aikana ulkosalla jalan, hiihtäen, pyöräillen tai muilla samankaltaisilla tavoilla liikkumista tai oleskelua. Ulkoilun erona luontoliikunta käsitteeseen on se, ettei sille ominaista ole tavoitteellisuus vaan virkistäytyminen (Kokkonen 2019, 11, Luontoon sivuston mukaan, [viitattu 10.9.2021]). Luontoliikunta on sen sijaan tyypillisesti tavoitteellista toimintaa, kuten fyysisen kunnan kohentamista tai lajitaitojen harjoittelua. Puhuttaessa lasten luonnossa liikkumisesta liitetään siihen usein myös aiempien määrittelyiden ohella leikki, toiminnallisuus sekä mielikuvitusta ruokkivat luonnon elementit (Metsähallitus, [viitattu 20.8.2021]).

Vielä muutamia vuosia sitten monet lapset viettivät keskimäärin suurimman osan päivästänsä sisätiloissa, kuten kouluissa tai erilaisissa kulkuvälineissä istuen. Tämä sisätiloissa olo vähensi huomattavasti lasten kosketusta luontoon sekä lähiympäristöön. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 23.) Nyt kuitenkin koronapandemian aikana lähiympäristön ja luonnon merkitys liikkumisympäristönä on korostunut. Tästä huolimatta pandemian rajoitusten koskiessa sisäliikuntaa järjestäviä tahoja, on suomalaislasten ja -nuorten aktiivisuus laskenut jopa kymmeniä prosentteja, keväällä ja kesällä 2020 kerätyn aineiston pohjalta laaditun Valtion liikuntaneuvoston (2020, 13–15) julkaisun mukaan. (Marttila 2021, 20.) Eryteisesti etäopetukseen siirtyminen vähensi lasten liikkumista ulkona, koska päivittäiset omin voimin tehdyt koulumatkat jäivät kokonaan tekemättä (Vasankari ym. 2021, 15). Toisaalta sisäliikuntarajoitusten johdosta ulkoilumäärien tiedetään jopa kaksinkertaistuneen Suomen Ladun toiminnanjohtaja Eki Karlssonin (2021) mukaan. Aiempien tietojen valossa liikkumisesta vain kaksi kolmasosaa tapahtui ulkona (Marttila 2021, 21, Karlsson 2021 mukaan.) Luonto ja kotipaikan lähiympäristö ovat näin ollen mahdollistaneet turvallisen liikkumisen vakavasta pandemiatilanteesta huolimatta (Marttila 2021, 21).

5.1 Luonnossa liikkumisen terveystulokset

Luontoliikunnan fysiologiset vaikutukset ovat samanlaiset kuin minkä tahansa muun liikunnan. Kuitenkin luonto ympäristönä antaa aisteille sisätiloissa liikkumisesta poikkeavia ärsykeitä. Luontoympäristön on todettu mm. auttavan stressistä palautumisessa, parantavan unirytmää

sekä lisäävän psyykkistä hyvinvointia. (Kokkonen 2019, 11, Tyrväinen ym. 2018, 48–58 mukaan.) Ajallisesti lyhyelläkin ulkoilulla luonnossa on suuri vaikutus, sillä jo viiden minuutin luonnossa olon jälkeen tiedetään mielialan kohentuvan. Puolestaan jo 15–20 minuuttia luonnossa oloa alentaa verenpainetta ja lisää elinvoimaisuutta merkittävästi. (Metsähallitus, [viitattu 29.1.2021].) Metsässä liikkuminen kuormittaa myös tuki- ja liikuntaelimiä monipuolisemmin kuin tasaisella alustalla liikkuminen. Erilaiset pinnan muodot ja luonnon elementit vaativat liikkujalta lisäksi hyvää motorista kykyä. Tutkimukset ovatkin osoittaneet, että luonnon kannustavat vaikutukset ovat viime vuosina vahvistuneet. Vahva luontosuhde voi kannustaa liikkumaan ja näin ollen lisätä fyysisen aktiivisuuden määrää päivittäisessä elämässä. (Metsähallitus, [viitattu 29.1.2021]; Kokkonen 2019, 11, Tyrväinen ym. 2018, 48–58 mukaan.)

5.2 Luonto motoristen taitojen harjoittelupaikkana

Ulkona leikkiminen on välttämätöntä lasten terveen kokonaisukehityksen kannalta (Tremblay ym.2015). Luonnossa liikkuminen tarjoaa lapsille runsaasti kokemuksia, joita he tarvitsevat kehittyäkseen havaintomotorisissa- ja motorisissa perustaidoissaan (Goodway ym.2021, 274). Eräs suomalainen tutkimus selvitti eri puolilla Suomea asuvien 3–7-vuotiaiden lasten (n= 945) motorisia taitoja. Tutkimuksen mukaan asuinympäristö ja etenkin luonnon monipuolisuus vaikuttavat lasten motorisiin taitoihin. Tutkimuksen tulosten mukaan harvemmin asutuilla seuduilla, kuten maaseudulla asuvat lapset ovat motorisesti taitavampia, fyysisesti aktiivisempia ja viettävät enemmän aikaa ulkona. (Niemistö ym. 2019, [viitattu 10.4.2021].) Myös eräs toinen suomalainen tutkimus (Sääkslahti ym. 2019) selvitti päiväkotien liikkumisolosuhteiden yhteyttä 2–7-vuotiaiden lasten motorisiin taitoihin. Tutkimuksen mukaan lapsilla, joiden päiväkodin ulkoilualue oli laajempi, havaittiin myös paremmat välineenkäsittelytaidot. Myös piha-alueen erilaiset pinnanmuodot tukivat selvästi lasten liikkumistaitojen kehittymistä. (Sääkslahti ym. 2019, 81–83.)

Luonnossa lapsilla on sisätiloihin verrattuna enemmän tilaa harjoitella motorisia taitojaan, sillä luonnossa lasten ei tarvitse koko ajan varoa rikkovansa jotakin tai törmäävänsä johonkin (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 91–92; Sääkslahti 2018, 133). Ulkona leikkimisen tiedetään myös olevan fyysisesti kuormittavampaa verrattuna sisällä leikkimiseen, erityisesti lasten juostessa, kiipeillessä, työntäessä ja vetäessä (Soini 2015, 97). Luonnossa lasten liikkuminen on monipuolista ja fyysiseltä aktiivisuudeltaan intensiivistä erityisesti silloin, kun lapset saavat liikkua omaehtoisesti (Sääkslahti 2018, 133; Mc Clain & Vandermaas- Peeler

2016, 45). Kiipeily metsämättäille ja niiltä alas hyppääminen, puissa roikkuminen sekä kivien ja käpyjen mahdollisimman kauas heittäminen ovat esimerkkejä toiminnoista, joissa lasten fyysisen aktiivisuuden intensiteetti kasvaa ja motoriset taidot kehittyvät (Sääkslahti 2018, 134; Sääkslahti & Niemistö 2021, 464). Etenkin metsämaaston epätasaisuus edellyttää lapsilta tasamaalla kulkemiseen verrattuna enemmän koko kehon suurten lihasten voimankäyttöä ja hyvää tasapainoa (Sääkslahti 2018, 134). Metsämaastossa liikkeessään ja motorisia taitoja haastaessaan täytyvät samalla myös varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksiset melkein pä itsestään (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 91–92).

Brussonin ym. (2015, 6423) systemaattisen järjestelmällisen katsauksen (n=21) mukaan lasten luonnossa liikkumisella on fyysisen aktiivisuuden ohella todettu positiivisia vaikutuksia myös lasten sosiaalisuuteen, aggressiivisuuden vähentymiseen ja tapaturmilta välttymiseen. Selitystä sille, miksi luonnossa liikkuminen auttaa lapsia välttymään loukkaantumisilta on löydetty useissa tutkimuksissa erityisesti harjoittelun merkityksestä (Bento & Dias 2017, 158–159; Tremblay ym.2015; Sandseter 2012, 15). Harjoittelun myötä lapsi oppii itsenäisesti kohtaamaan erilaisia riskejä, joita ympäristössä saattaa yllättäen kohdata (Bento & Dias 2017, 158–159). Siksi lapset, jotka eivät ole saaneet kiipeillä puissa tai koittaa aikuisen valvonnassa erilaisia työkaluja ovat mahdollisesti myöhemmin elämässään riskeille alttiimpia (Bento & Dias 2017, 158–159; Tremblay ym.2015). Erityisesti norjalaisten varhaiskasvattajien tiedetään suosivan tilannekohtaista arviointia riskien hallinnassa, ottaen huomioon lasten yksilölliset motoriset taidot. Näin jokaiselle lapselle voidaan sallia omien rajojensa testaaminen myös varhaiskasvatuksessa. (Sandseter 2012, 21–22.)

5.3 Havaintomotorinen harjoittelu luonnossa

Luonto liikkumisympäristönä on erityinen, sillä luonnossa liikkeessään lapset voivat hyödyntää aistejaan ja koko kehoaan havaintojen tekoon monipuolisesti (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 82). Tämän vuoksi luonnossa tapahtuva harjoittelu soveltuukin hyvin esikouluikäisille, jotka nauttivat eri aistikanavia hyödyntävästä liikkumisharjoittelusta (Sääkslahti 2018, 166). Eri aistikanavien monipuolinen hyödyntäminen osana harjoittelua tukee lapsen havainnointitaitojen kehittymistä, vaikuttaen myös lapsen kognitiiviseen, motoriseen ja sosiaaliseen kehitykseen (Parikka-Nihti & Suomela 2014, 82–94; Sherborne 2006, 111).

Työssämme havaintomotorisen harjoittelun taustalla toimii Veronica Sherbornen (1992–1990) kehittämä Sherborne-liikunta (Ahlstrand 2017), joka harjoittaa monipuolisesti lapsen subjektiivisia taitoja eli ns. tietoisuutta omasta kehosta. Sherbornen mukaan lasten liikuntatunneilla harjoitellaan usein välineenkäsittelytaitoja tai isompien välineiden, kuten liukumäkien, puolapuiden tai keinujen käyttöä (Sherborne 2006, 41). Tällaiset objektiiviset taidot ovat Sherbornen mukaan tärkeitä, mutta niiden oppimiseksi lasten on opittava hallitsemaan myös kehoaan (Sherborne 2006, 111). Sherborne-liikunta tukeekin lasten kokonaisvaltaista kehitystä monipuolisen liikunnan ja kehonkokemusten kautta. Näin ollen harjoitteet kehittävät motoristen taitojen ohella myös lasten sosiaalisia, psyykkisiä ja fyysisiä taitoja. (Sherborne 2006, 111.) Sherborne-liikuntaa hyödynnetään paljon yhä tänäkin päivänä niin seuratoiminnassa, päiväkoodeissa kuin osana fysioterapiaakin (Paralympiakomitea, [viitattu 30.8.2021]). Sherbornen mukaan jokainen lasten kanssa toimiva voi soveltaa hänen menetelmäänsä omalla tavallaan niin sisällä kuin ulkonakin liikkuen (Sherborne 2006, 111).

Sherborne-liikunnan keskeisenä tavoitteena on tukea lapsen tietoisuutta omasta kehostaan erilaisin tavoitteellisin harjoittein (Sherborne 2006, 41–52). Tärkeä lähtökohta harjoittelussa on se, että lapset tunnistavat kehonsa ensiksi kokonaisuutena, ennemmin kuin keskittyvät siihen millä tavoin kehon eri osat liikkuvat. Kehon kokonaiseksi tuntemisen kokemuksia lapsi voikin hankkia ulkona liikkeessään esimerkiksi kieriessään, keinuessaan, trampoliinilla hyppiessään, uidessaan tai liukumäessä liukuessaan. Kokemus kehosta kokonaisena syntyy, kun liike etenee vapaasti kehon painon vaikutuksesta. (Sherborne 2006, 41.) Tämänkaltaiset harjoitteet antavat samalla aisteille monipuolisia harjoitusärsyksiä (Goodway ym. 2021, 278).

Aistien harjoittelu: Aisteja voidaan luonnossa harjoittaa monipuolisesti sensorisen informaation kautta (Goodway 2021, 278). Lapsen säännöllinen paljasjalkakävely aktivoi jalkapohjan ihotuntoa sekä nilkan asento- ja liiketuntoa eli proprioseptiikkaa. Paljasjalkakävely tukee näin ollen tasapainon kehitystä, hyvää pystyasentoa, liikkumistaitoja sekä vahvistaa lihaksia. (Saarikoski 2017, 580–581.) Motoriikkaa voidaan harjoittaa luonnossa paljasjaloin kävellen esimerkiksi paljasjalkaratojen muodossa (Saarikoski 2016). Myös ponnistamista tasajalkaan, koko jalkapohjaa hyödyntäen, voidaan erinomaisesti harjoittaa märällä hiekalla, jolloin jäljet hiekassa osoittavat konkreettisesti sen, miten ponnistus on tapahtunut ja miten pitkälle hyppy on kantanut (Jaakkola 2018, 119). Luonnossa aistihavaintoja voidaan vahvistaa myös vedessä tapahtuvan harjoittelun myötä (Goodway 2021, 278). Sama liike voidaan suorittaa ensin vedessä ja sitten maalla, jonka jälkeen voidaan vertailla liikesuorituksia toisiinsa (Goodway ym.

2021, 278; Jaakkola 2016, 278, 63–65). Tällä tavoin esimerkiksi oikeanlaisen juokсутekniikan hahmottaminen voi olla helpompaa (Jaakkola 2016, 278, 63–65).

Kehontuntemuksen harjoittelu: Kehontuntemusta voidaan luonnossa harjoitella erilaisten esteratojen muodossa, joissa ryömitään, kuljetaan epätasaisessa maastossa sekä ylitetään ja alitetaan esteitä. Samalla tavoin lapsen kehontuntemusta voivat vahvistaa erilaisten perinneleikkien leikkiminen ulkona tai erilaisten rytmien tahtiin liikkumistaitojen harjoittelu. Kehontuntemuksen harjoittelua on myös yhden aistikanavan, kuten silmien peittäminen erilaisten motoristen harjoitteiden aikana. (Goodway 2021, 278.) Tuolloin lapsi aistii vahvasti myös luonnon äänet ja tuoksut (Sääkslahti 2018, 208).

Kehon keskipisteen tiedostamisen harjoittelu: Kehon keskipisteen tiedostamiseksi lasten on Sherbornen (2006, 48) mukaan osattava käpertyä pieneksi ”paketiiksi” tai ”nyytiksi”. Tuolloin asetutaan makaamaan kyljelleen ja otetaan polvien takaa napakka ote. Leikinomaisuutta harjoitteluun saadaan, kun tämä ”paketti” pyritään kaverin toimesta purkamaan jaloista vetäen. Kun lapsi oppii tiedostamaan kehonsa keskipisteen alkavat kuperkeikat sujua, painopisteen kulkiessa pyörähtäessä hartioiden ja selän kautta kohti lantiota. (Sherborne 2006, 50.) Kuperkeikkoja voidaan harjoitella myös luonnossa monin eri tavoin: puun oksalta tai kiipeilytelineen tangolta käsien varassa kierähtämällä tai lumessa ja nurmikolla harjoitellen. Edellä mainittujen tapojen lisäksi myös vedessä voidaan harjoitella kuperkeikkoja pohjasta ponnistaen tai altaan reunalta veteen pyörähtäen. (Ahlstrand 2017, 24.) Parin avustuksella kuperkeikkaa voidaan harjoitella kontallaan olevan parin selän tai istuvan aikuisen olan yli kierähtäen. (Ahlstrand 2017, 24; Sherborne 2006, 22.)

Parin kautta saadut kokemukset omasta kehosta ja sen liikkeistä voivatkin olla monille lapsille hyvin merkityksellisiä oppimiskokemuksia (Sherborne 2006, 4). Ahlstrand (2017, 18) tiivistääkin Sherbornen (2006, 111 mukaan) ajatukset lasten perustarpeista niin, että jokaisen lapsen tulee olla tietoinen itsestään ja toisista. Parin kanssa voidaan turvallisesti kokeilla toisen ihmisen lähellä olemista eri tavoin, kuten selät vastakkain, vierekkäin, peräkkäin tai kasvot vastakkain. Harjoittelussa voidaan hyödyntää erilaisia rooleja, kuten toisen avustamista tai vastustamista. (Laasonen 2005, 147.) Sherborne käyttääkin erilaisista voimankäyttöä vaativista leikeistä, kuten oppaastamme löytyvästä ”kivenjätkäle” -leikistä nimitystä ”vastustaja”-leikki (Sherborne 2006, 31).

5.4 Luontoliikunta osana esiopetusta

Luontoliikuntaa toteutetaan Suomessa esimerkiksi seikkailukasvatuksen viitekehyksestä (Karppinen, Marttila & Saaranen-Kauppinen 2020). Lasten parissa seikkailukasvatus voidaan nähdä ennen kaikkea kokonaisvaltaisena kasvatus- ja kasvuprosessina, jonka kautta lapset oppivat yhdessä mielekkäällä ja haasteellisella tavalla asioita itsestään, luonnosta ja toisistaan (Mäntylä 2020, 205). Mäkinen (2020, 214) on kuvaillut seikkailukasvatusta osana opetusta suunnitelmalliseksi toiminnaksi, jonka kautta pyritään vaikuttamaan yksilöihin. Seikkailukasvatuksesta voidaankin puhua yhtä hyvin kokemuksellisena oppimisena. Toisaalta seikkailutoiminnan voidaan ajatella olevan pelkästään leikkiä, jolloin seikkailulle ei ole alun perin olemassa tiettyjä tavoitteita. Seikkailuun osallistutaan tuolloin toiminnan itsensä vuoksi, jolloin se tyypillisesti sitouttaa, motivoi ja palkitsee osallistujia ikään katsomatta. (Riihimäki 2020, 283.)

Esiopetuksen opetussuunnitelman (2014, 30–38) mukaan opettamisessa tulee huomioida lapsille ominaiset tavat oppia, lasten kiinnostuksen kohteet sekä opettavien asioiden konkretisoiminen. Näin ollen erilaisia opetuskokonaisuuksia sekä motoristen taitojen opettamista tulee toteuttaa myös luontoympäristössä. Seikkailutoiminta ja luontoliikunta sopivat mielestämme esiopetuksessa hyödynnettäviksi, sillä niihin molempiin sisältyy niin opetuksen, kasvatuksen kuin leikinkin elementtejä (Karppinen ym. 2020; Metsähallitus, [viitattu 20.8.2021]). Varhaiskasvattajille (n=2008) suunnattu kysely osana Ilo kasvaa liikkuen -hanketta onkin tuonut ilmi varhaiskasvattajien tarpeen saada monipuolisia ideoita liikuntakasvatukseen työssään. Luontoon lähteminen onkin varsin hyvä keino vastata haasteeseen arkiliikunnan lisäämisestä ja liikumisen monipuolistamisesta. (Likes 2020, 15.)

Luontoliikuntaan voidaan varhaiskasvatuksen esiopetuksessa integroida hyvin monipuolisesti erilaisia oppisisältöjä, kuten luontokasvatusta, äidinkieltä tai matematiikkaa. Näin esikoululainen voi oppia samalla sekä liikuntataitoja, että esiopetuksen muita oppisisältöjä. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 493–496.) Matemaattisia taitoja opitaan esiopetuksessa havainnoimalla luontoa. Omaa kehoa voidaan hyödyntää etäisyyksien mittaamiseen, erityyppistä rakentelua kolmiulotteisuuden opettelussa ja liikuntaleikkejä sijainti- ja suhdekäsitteiden oppimisessa. (Esiopetuksen opetussuunnitelma 2014, 36.) Luontoympäristössä rakentelu ei esimerkiksi vaadi suuria hankintoja, sillä lapset voivat rakenteluleikeissään hyödyntää erilaisia luonnonmateriaaleja, kuten savea, hiekkaa, keppejä ja kasvien osia (Bento & Dias 2017, 157–169). Tällä tavoin luonnossa lapsen luovuus kehittyy, kun hän ei ole koko ajan valmiiden lelujen ympäröimänä.

Samalla lapset voivat oppia säästeliäitä, ekologisesti kestäviä tapoja kuluttaa. (Parikka-Nihti 2017, 19.)

Suomessa luonnossa liikkumista on pyritty lisäämään varhaiskasvatuksen puolelle ja koulu- maailmaan erilaisin keinoin. Seinäjoella Hyllykalliolla sijaitseva Tanelinrannan päiväkoti on vakiinnuttanut toimintaansa vuosi sitten metsäeskarin. Metsäeskarin tavoitteena on lisätä lasten ulkona olon määrää ja innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti eri ympäristöissä. Esikouluopettaja pitää huolen siitä, että esikoululaiset oppivat toiminnallisesti esiopetuksen opetussuunnitelman mukaiset tavoitteet, hetkessä elämistä unohtamatta. Metsäeskarissa varhaiskasvuspäivät alkavat normaalisti päiväkodin tiloista, josta aamupalan jälkeen siirrytään päiväkodin lähellä sijaitsevalle kodalle. Mukana kodalle mentäessä on yleensä maitokärryt, joissa lapset saavat itse kuljettaa metsään tarvittavat asiat. Myös kodalle saavuttaessa jokaisella esikoululaisella on omat roolinsa, aina puiden hakemisesta nuotion sytyttämiseen asti. (Henk. tiedonanto 2021, [viitattu 10.2.2021].)

Luonnossa oppimisen nähdään olevan syvempää, kuin verratessa sisätiloissa toteutettaviin opetustilanteisiin. Tämä johtuu siitä, että lapsi painaa muistiinsa opiskeltavia asioita useiden eri aistikanavien ja motorisen toiminnan kautta. (Myllyniemi 2018, 37.) Kokemuspohjaisen tiedon kautta luonnossa opettamisen tiedetään sopivan erityisen hyvin myös erityistä tukea tarvitseville lapsille. Luontoympäristössä erilaisille oppijoille on tilaa kohdata negatiivisiakin tunteita omassa rauhassaan ja usein onnistumisen kokemukset peittoavat pienet epäonnistumiset. (Nihti 2018, 70.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää esikouluikäisten lasten motorisia taitoja luonnossa liikuen sekä ohjata varhaiskasvatuksen esiopettajia motorisen kehityksen tukemisessa. Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Seinäjoen kaupungin Porukalla luontoon -hankkeen kanssa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli laatia opas harjoituskortteineen esikouluikäisen lapsen motorisia taitoja tukevasta harjoittelusta luonnossa. Harjoitteissa on huomioitu sekä lasten motoriset perustaidot että havaintomotoriset taidot.

7 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA TOTEUTUS

Toiminnallisella opinnäytetyöllä tarkoitetaan opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on luoda konkreettinen tuotos kuten esim. tapahtuma tai käytännön opas. Tuotoksen avulla voidaan tuottaa uutta tietoa eri kohderyhmille kuten alan ammattilaisille tai yrityksille. Opinnäytetyön tuotoksen ohella teoreettinen tiedonkeruu sekä prosessin raportointi kuuluvat toiminnalliseen osuuteen. Opinnäytetyömenetelmänä toiminnallinen opinnäytetyö on käytännönläheinen ja työelämälähtöinen menetelmä, joka toimiikin ammattikorkeakouluissa vaihtoehtoisena opinnäytetyönä tutkimusotteelle tai kirjallisuuskatsaukselle. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10, 38, 51.)

Toiminnallinen opinnäytetyöprosessi koostuu kuudesta eri työvaiheesta; ideointi-, suunnittelu, tiedonkeruu-, toteutus-, analysointi- ja raportointivaiheesta (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10). Prosessin alussa on tärkeää muodostaa toimintasuunnitelma, joka auttaa tekijöitä hahmottamaan mitä ollaan tekemässä ja miksi. Tärkeää onkin muistaa keskittyä luomaan uutta tietoa eikä toistaa jo aiemmin tehtyä. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 26–28.) Toimintasuunnitelman tarkoituksena on auttaa tekijöitä koko prosessin edetessä aivan raportointivaiheeseen asti, sillä siihen kootaan myös tiedot, miten työ on toteutunut ja missä aikataulussa. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 26–28, 31.) Opinnäytetyöprosessissa eniten aikaa kuluu tiedonkeruuseen ja itse raportin kirjoittamiseen (Hakala 2004, 76). Tämän vuoksi pieni joustovara on myös tärkeä huomioida suunnitelmaa ja aikataulua tehdessä (Vilkkä & Airaksinen 2004, 26–28, 31). Tiedonkeruussa tulee hyödyntää monipuolisesti painettuja lähteitä, verkkolähteitä sekä tutkimuksia (Hakala 2004, 87). On myös hyvä muistaa, että toiminnallisessa opinnäytetyössä lähteiden soveltuvuus ja laatu korvaavat itse määrän (Vilkkä & Airaksinen 2004, 82).

7.1 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi alkoi keväällä 2020, jolloin valitsimme aiheeksemme lasten motoristen taitojen tukemisen. Rajasimme aiheen esikouluikäisiin lapsiin ja suuntasimme niin sanottujen kouluvalmiuksien tukemiseen. Opinnäytetyön tiimoilta otimme yhteyttä Seinäjoen kaupungin sivistyskeskukseen; kasvatuksen- ja opetuksen toimialaan, jolloin meidän ehdotettiin ottavan yhteyttä Porukalla luontoon -hankkeessa toimivaan liikuntakoordinaattoriin. Näin muodostui yhteistyömme Seinäjoen kaupungin Porukalla luontoon -hankkeen kanssa.

Porukalla luontoon -hanke sai alkunsa keväällä 2017, jolloin käynnistettiin yhteistyöhanke päiväkotien, tieto- ja viestintäteknologian, liikuntakasvatuksen sekä

oppimisympäristöjen kehittämiseksi. Hanke toimi alkuaikoina nimellä Porukalla liikkeelle -hanke, jolloin toiminta koostui varhaiskasvatuksessa liikuntakerhotoiminnoista ja koulutuksista. Näiden avulla on lisätty varhaiskasvatushenkilöstön tietoa liikuntakasvatuksesta ja sen tärkeydestä. (Taurula, 2021.)

Vuonna 2020 aiemmasta poiketen hankkeessa on ollut mukana koko varhaiskasvatus. Hankkeen myötä on tuettu myös perheliikuntaa laajemmin ja järjestetty mm. perheliikuntakerhoja sekä tehty yhteistyötä Seinäjoen kaupungin neuvoloiden kanssa. Keväällä 2021 hankkeen nimi muuttui Porukalla luontoon -hankkeeksi. (Taurula 2021.)

Opinnäytetyön tekemisen aloitimme aikataulun mukaisesti syksyllä 2020. Opinnäytetyöprosessin alussa teimme opinnäytetyösuunnitelman, jota varten etsimme tutkimus- ja teoritietoa aiheeseen liittyen. Havaitimme haasteen motoristen kouluvalmiuksien määrittelyssä, joten suuntasimme opinnäytetyön aihetta luontoliikunnan pariin. Hyödynsimme paljon erilaisia ajatuskarttoja, jotta saimme nopeasti aiheen muokatuksi. Tutkimuslupaa haimme Seinäjoen sivistyskeskukselta vuodenvaihteessa. Myönteisen päätöksen saatuaamme järjestimme Teams-palaverin liikuntakoordinaattorin ja Seinäjoen kaupungin metsäeskariryhmän esiopettajan kanssa. Selvitimme kokempohjaista tietoa lasten motoristen taitojen haasteista ja yleistietoa Porukalla luontoon -hankkeesta.

Keväällä 2021 keskityimme tiedonhakuun teoreettisen viitekehyksen muodostamiseksi, johon hyödynsimme opinnäytetyöviikkojen lisäksi myös omaa vapaa-aikaamme. Loppukesän ja alkusyksyn 2021 aikana muokkasimme otsikointia ja jäsentelimme tekstiä selkeämmäksi. Viimeistelimme opinnäytetyön ja oikoluimme tekstin alkusyksyllä 2021.

7.2 Oppaan suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyömme toiminnallinen toteutustapa oli selvillä opinnäytetyön ideointivaiheesta lähtien. Aloitimme oppaan tekemisen keväällä 2021, kun olimme saaneet teoreettisen viitekehyksen lähes valmiiksi kirjoitettua. Oppaan harjoitteet kokosimme aluksi Word-tiedostoon ja aloimme luonnostella PowerPointia. PowerPoint valikoitui lopulliseksi oppaan alustaksi sen käytettävyyden ja monipuolisuuden vuoksi. Luonnostelimme oppaan rakenteen opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Otsikointi pysyi loppuun asti melkein pä samankaltaisena, mutta tuotoksesta poistimme varhaiskasvatuksen valtakunnalliset liikuntasuosituksiset. Saimme paljon vinkkejä ja ohjausta oppaan tekemiseen opettajilta ja ulkopuolisilta henkilöiltä. Meille tärkeää oli, että opas olisi selkeä, johdonmukainen sekä tiedollisesti kattava.

Oppaan ulkoasun ja kuvituksen viimeistelimme ennen syksyä 2021. Kuvituksen tarkoituksena oli luoda oppaasta miellyttävä luettava. Eläinhahmot löysimme PowerPointin omista kuvioista ja lehdet, joita esim. oppaan kansilehdellä on, ovat internetin ilmaisista Powerpointin pohjista kopioituja. Harjoituskorteissa olemme hyödyntäneet myös motorisia perustaitoja kuvaavia liikesarjoja, jotka ovat koottu Jaakkolan Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni (2016; mukailen Galahue & Donnelly 2003, 203, 458, 461 & 510) - ja Goodwayn ym. Understanding motor development. Infants, children, adolescents, adults (2021, 203) -kirjoista. Liikesarjojen kuviin muokasimme Paint –ohjelmalla jokaiselle hahmolle vihreät shortsit, jotta kuvat sopivat oppaamme vihreään teemaan.

Toimintapäivän jälkeen pyysimme Seinäjoen kaupungin liikuntakoordinaattorilta palautetta oppaan ulkoasuun ja sisältöön liittyen. Palaute oli todella hyödyllistä meille, sillä oppaan motoristen taitojen vinkit-osioiden emme huomanneet ajatella sisältöä tavallisen varhaiskasvattajan näkökulmasta. Tämän vuoksi tarkensimme muutamaa kohtaa lisäämällä tekstiin selvennöksen eri termeistä, kuten termistä tukijalka. Lisäksi poistimme havaintomotoriikka-radasta leikin ”vastakkainasettelu” ja lisäsimme tilalle leikin ”liiku kuin...”. Oppaan kokonaiskuva oli liikuntakoordinaattorin mukaan selkeä ja helppolukuinen. Mieluisimpia kohtia olivat vinkit eri motoristen taitojen kohdalla sekä harjoitteista maastopyöräily ja ylöspäin hypätessä korkeuden merkitseminen puuhun.

Valmis tuotoksemme on opas motorista kehitystä tukevista harjoitteista luonnossa. Oppaan harjoitteissa on monipuolisesti huomioitu lapsen kokonaisvaltainen motorinen kehitys, sillä harjoitteita on jokaisesta motoristen perustaitojen kategoriasta sekä havaintomotorinen-rata kehittämään lapsen kehonhahmotusta ja kehon eri osien hallintaa. Opas on suunniteltu esikouluikäisten lasten parissa työskenteleville varhaiskasvatuksen opettajille. Opas on kätevästi saatavilla opinnäytetyömme liitteet –osiosta PDF-tiedoston muodossa, jolloin jokainen halukas voi sen helposti tulostaa käyttöönsä ja rakentaa leikkaamalla luontoliikunta-korttien kansion ja sisälle harjoituskortit.

7.3 Oppaan harjoitteiden testaus toimintapäivänä

Toiminnalliseen opinnäytetyöhömme kuului oppaan ohella myös toimintapäivä, joka järjestettiin 24.8.2021 yhdessä Seinäjoen kaupungin liikuntakoordinaattorin ja metsäeskariryhmän kanssa. Toimintapäivän aikana testasimme, toimivatko oppaan harjoitteet käytännössä

esikouluikäisten lasten kanssa liikkua. Lisäksi tavoitteenamme oli havainnoida, miten lapset ottavat harjoitteet vastaan. Toimintailtapäivä toteutettiin metsäeskarin kodalla, juuri esikouluun siirtyneiden lasten ryhmässä, joita oli toimintapäivänä paikalla kymmenen. Metsäeskarin esiopettaja oli tiedottanut toimintailtapäivästä ennakkoon lasten vanhempia sekä lapsia. Toimintapäivässä mukana olivat osallistumassa vuorollaan sekä havainnoimassa lapsia kaksi esiopetusryhmässä työskentelevää aikuista. Ryhmän esiopettaja itse oli paikalla vain alkuvalmisteluiden aikana. Porukalla luontoon -hankkeen liikuntakoordinaattori kuvasi sovitusti toimintapäivän antia. Liikuntakoordinaattori oli ehdottanut keväällä 2021 videoinnin hyödyntämistä, sillä käytännössä useiden esikouluopettajien saaminen kokoon alkuperäisen ideamme mukaan osoittautui haastavaksi vallitsevan pandemiatilanteen vuoksi. Tarkoituksena onkin, että liikuntakoordinaattori jakaa varhaiskasvatusyksiköissä toimiville liikuntavastaaville linkin opinnäytetyöstämme oppaineen. Liikuntakoordinaattori aikoo myös mahdollisesti lisätä lyhyen videon valitsemastaan leikistä sähköiseen ”liikuntalootaan”, jonne kerätään vinkkejä hyödynnettäväksi yleisesti koko varhaiskasvatuksessa.

Toimintapäivämme alkoi meidän saapuessa metsäeskarin kodalle iltapäivällä. Paikalle saapuessamme tutustuimme aluksi lapseen spontaanisti. Tällöin kartoitimme myös ryhmän aikuisilta sääntöjä ja lasten liikuntatottumuksia kyseisessä ympäristössä. Sen jälkeen lapsiryhmän vetovastuu siirtyi meille. Olimme valinneet ennakkoon oppaastamme harjoitteita, joita voisimme tarpeen mukaan soveltaa ja karsia. Aloitimme tutustumisleikistä, jossa lapset saivat pareittain hyödyntää kehoaan vuorollaan nimiensä alkukirjaimien muodostamiseen. Meidän tehtäväksemme jäi tulkita kirjaimet ja niiden pohjalta arvuutella kunkin lapsen oikea nimi. Kyseisen harjoitteen aikana lapset keskittyivät hyvin tehtävään ja saivat tarvittaessa apua ryhmässä työskentelevältä aikuiselta. Mielestämme tehtävä soveltui hyvin alkuleikiksi esikouluikäisille. Tehtävän kautta lapset saivat harjoitella parityöskentelyä ja oman kehon käyttöä kirjainten muodostamisessa.

Tutustumisleikin jälkeen toteutimme ”asentohipan”, jonka aikana lapset saivat juosta ja samalla harjoittaa tasapainotaitojaan. Ennen hippaa sovimme pääpiirteissään hippa-alueen rajat ympäristön maamerkkejä mukaillen ja viivoja maahan piirtäen. Näytimme myös mallia, millaisiin asentoihin hippa voi kiinni otettavan pyytää jäämään. Olimme myös varmistaneet ryhmän aikuisista, että lapset voivat olla hippaa kyseisessä metsämaastossa. Kerroimme lapsille vielä varmuuden vuoksi, että metsässä juostessa on syytä nostella polvia, jotta ei kaatuisi puiden juuriin tai mahdollisiin kantoihin. Eräs tyttö näyttikin kaikille esimerkkiä tällaisesta

juoksutyylissä. Hippaa leikimme loppujen lopuksi noin 10–15 minuuttia, sillä metsässä juokseminen melko laajalla alueella sai etenkin hipat hengästymään. Pidimme pienen tauon metsässä ja totesimme, että hipan voi hyvin toteuttaa myös metsämaastossa, etenkin kun se on lapsille jo tuttu ja säännöt ovat kaikille selvät.

”Asentohipan” jälkeen siirryimme harjoittelemaan yliolan heittämistä hiekkakentälle. Yliolan heiton valitsimme harjoitteeksi toimintapäivään, sillä yleisesti on tiedossa, että lasten välineenkäsittelytaidoissa on puutteita. Tutkimustieto osaltaan vahvistaa tätä yleisesti tiedossa olevaa asiaa (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016, 53; Barnett ym. 2016). Olimme myös etukäteen kuulleet syksyllä aloittavien esikoululaisten harjoittelevan alkuun etenkin motorisia perustaitoja. Harjoittelu sujui yllättävän hyvin ryhmältä, vaikka välipala-aika alkoi jo lähestyä. Kertasimme aluksi mallia näyttäen, miten heitetään yläkautta. Sen jälkeen lapset saivat heittää palloa useita kertoja niin pitkälle kuin pystyivät. Jokainen sai ohjeeksi merkitä sen kohdan maahan, mihin asti pallo vierii. Tämän jälkeen lapset heittelivät käpyjä samoin ohjein. Teimme yhdessä havaintoja lentävätkö kävyt vai pallot pidemmälle. Lopuksi ohjeistimme lapsia ottamaan muutama vauhtiaskeleen ennen heittoa. Havaitimme, että kyseisessä ryhmässä oli ikävaiheen mukaisesti paljon taitavia yliolan heittäjiä, mutta vauhdista heittämisen hallitsi selvästi tällä kertaa vain muutama lapsi. Loppuharjoitteeksi otimme vielä ”kävynryöstön”, jossa heittotaidon lisäksi lapsilta vaadittiin nopeutta ja tarkkuutta. Toteutimme leikin ryöstäen omasta pesästä, jotta törmäyksiltä voitiin välttyä. Näin jokainen sai heittää 3 kertaa, jonka jälkeen laskettiin yhdessä, montako käpyä omassa pesässä oli. Harjoitteen jälkeen siirryimme kodalle välipalalle.

Välipalan jälkeen lapset harjoittelivat vielä laukka-askeleita ja ”vastakkaisia kävelytyylejä” leikinomaisesti pareittain. Laukan harjoittelu valikoitui oppaaseemme erääksi harjoitteeksi sen perusteella, että laukka-askellus vaatii lapsilta hyviä havaintomotorisia taitoja, joten sen oppiminen ei ole tutkimustiedon valossa kaikille lapsille itsestäänselvyys (Rintala, Sääkslahti & Iivonen, Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:22, 33). Viimeinen harjoite eli ”vastakkaiset kävelytyylit” valikoitui oppaaseemme Sherbornen harjoitteista. Harjoitteen tavoitteena on auttaa ymmärtämään vastakohtia omaa kehoa hyödyntäen. Harjoitteen alkuperäinen nimi eli ”hassut kävelytyylit” kertoo harjoitteen luonteesta paljon. (Sherborne 1993, 44.) Mielestämme harjoite sopi hyvin ulkotiloihin, kunhan tilaa on riittävästi. Esim. tasaisella alueella on helppo juosta kovaa ja metsäpolulla voi kulkea peräkkäin mm. karhunaskelin pienen pienenä tai suuren suurenä. Harjoite ei kuitenkaan toiminut tavoittelemallamme tavalla, sillä lapsien oli vaikea keksiä erilaisia liikkumistyylejä ja niiden vastakohtia, joten päädyimme ehdottelemaan erilaisia

vaihtoehtoja, jolloin molemmat pareista pystyivät liikkumaan samalla tyyllillä. Havaintojemme perusteella korjasimmekin oppaassa olevan harjoitteen ”liiku kuin...” leikiksi.

Päivän päätteeksi saimme vielä palautetta liikuntakoordinaattorilta, joka kertoi, että meillä oli lapsiin ”hyvä ote” ja lasten oli helppo lähestyä meitä. Pyysimme suullista palautetta myös lapsilta. Lapset saivat vapaasti kertoa, mikä päivästä jäi parhaiten mieleen. Useille lapsille käpyjen heittäminen oli ollut mieleenpainuvinta päivässä päivälevon ohella. Lopuksi jätimmekin ison kasan käpyjä kuusen juurelle lasten jatkokäyttöä varten ja hyvästelimme lapset. Päivä oli kaikin puolin onnistunut.

8 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheen taustalla oli meidän molempien kiinnostus lasten fysioterapiaa ja motoristen taitojen kehittämistä kohtaan. Työn kohderyhmäksi halusimme valita esikouluikäiset lapset, sillä aiempaa tutkimustietoa esikouluikäisten lasten motorisia taitoja tukevasta harjoittelusta oli hyvin vähän, eikä aiheeseen liittyvää opinnäytetyötä ollut vielä tehty. Esikouluikäisten valinta kohderyhmäksi tuntui meistä myös tärkeältä siitä syystä, että viimeistään esikouluikäisessä lasten motoristen perustaitojen tulisi olla jo mahdollisimman pitkälle kehittyneet (Jaakkola 2016, 28–29, Gallahuen & Donnellyn 2003 mukaan). Ajattelimme, että hyvä motoristen perustaitojen hallinta on tärkeää jo siitäkin syystä, että lapsen kouluun siirtymä sujuisi mahdollisimman vaivatta.

Myös maailmalla pinnalla ollut lasten liikkumattomuus aiempina vuosina herätti meidän kiinnostuksemme, jonka vuoksi halusimmekin pyrkiä lisäämään liikuntaa vaivattomasti lasten esikoulupäiviin. Aiheen valintaa tuki löytämämme suomalaisille varhaiskasvattajille (n= 2008) suunnattu kysely osana valtakunnallista Ilo kasvaa liikkuen -hanketta. Varhaiskasvattajat toivat kyselyssä esiin kaipaavansa vinkkejä niin motoristen taitojen opettamiseen kuin toiminnalliseen opettamiseen. Runsaasti vinkkejä koettiin tarvittavan erityisesti eri ikäisille suunnatusta liikunnallisesta toiminnasta, monipuolisesta liikkumisesta, liikuntaleikeistä ja liikunnan lisäämisestä arkisissa tilanteissa. (Likes 2020, 15.) Tämä suuri tarve erilaisille vinkeille ja ohjaukselle saattaakin olla syynä siihen miksi varhaiskasvattajien järjestämissä opetustuokioissa ollaan perinteisesti paljon paikoillaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 29).

Koronapandemian ajankohtaisuuden vuoksi suuntasimme motorisia taitoja tukevat harjoitteet luontoon, jossa turvallinen liikkuminen on mahdollista. Luontoliikunnan merkitystä ja tärkeyttä korostivat koronapandemian aikaiset rajoitukset, jotka koskivat sisäliikuntaa tuottavia tahoja. (Valtion liikuntaneuvosto 2020, 13–15). Rajoitusten vuoksi monet ihmiset ovatkin lähteneet pienemmällä kynnyksellä ulos ja luontoon liikkumaan. Toivommekin, että työmme vaikuttaisi osaltaan myös niihin moniin lapsia passivoiviin ajanviettopauihin, joita olemme opinnäytetyösämme nostaneet esiin, sillä tutkimusten perusteella luonnossa liikkumisen hyödyt ovat kiistattomat (Brussoni ym.2015; Tremblay ym.2015; Bento & Dias 2017; Niemistö ym. 2019, 158–159; Sääkslahti ym. 2019, 81–83).

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi opetti meille paljon. Kehityimme erityisesti tiedonhauksissa taidoissa, tieteellisen tekstin kirjoittamisessa, ydinasioiden poimimisessa eri

lähteistä sekä parityöskentelytaidoissa. Opinnäytetyöprosessin alussa meidän aiheemme oli meille hieman vieras, sillä kaikki lasten fysioterapiaan liittyvät opintojaksot ja työharjoittelu olivat vielä käymättä. Toisaalta tämä tietämättömyys saattoikin toimia suurimpana motivaattorina työtä tehdessä, sillä aina ongelmatilanteita kohdatessamme pystyimme palaamaan ajatukseen siitä, että teemme tärkeää työtä esikouluikäisten lasten motoristen taitojen tukemiseksi.

Opinnäytetyöprosessin aikana teimme oppaan, joka sisälsi luontoliikunta-kortit sekä havaintomotoriikka-radan. Oppaan toteutuksessa motoristen perustaitojen ohella keskiössä olivat havaintomotoriset taidot, sillä ymmärsimme opinnäytetyöprosessin aikana miten erilaiset puutteet havaintomotorisissa taidoissa voivat vaikeuttaa lapsen motoristen taitojen oppimista kuten esim. pyörällä ajoa. Ammatillisesta näkökulmasta ajatellen pyöräilyn oppimista voidaankin pitää hyvänä mittarina esimerkiksi juuri havaintotoimintojen kehittymiselle esikouluikäisessä. Havaintomotorisen harjoittelun nostimme esille myös siitä syystä, että lasten motoristen taitojen harjoittelu kohdentuu usein objektiivisiin taitoihin ja subjektiiviset taidot jäävät ns. unholaan. Oppaan sisällöstä järjestimme toimintapäivän Seinäjoella metsäeskariryhmässä. Toimintapäivä oli prosessin loppuvaiheessa meille tärkeässä roolissa, sillä päivän aikana saimme käytännössä nähdä harjoitteiden soveltuvuuden esikouluikäisten kohderyhmälle. Toimintapäivän jälkeen korjasimmekin muutamaa harjoitetta käytännöllisemmäksi ja tarkensimme oppaan teoriaosuutta varhaiskasvatukseen sopivammaksi.

Kaikkeen emme kuitenkaan voineet varautua prosessin edetessä. Esimerkiksi välillä koronatilanteen heikentyessä kaupungin palveluita, kuten kirjastoja suljettiin, joka osaltaan vaikeutti tiedonhakua. Tiedonhaussa haasteita tuotti etenkin oppaan motoristen perustaitojen vinkit-osion sekä luontoliikunta-korttien yksipuoliset lähteet (Jaakkola, Kauranen, Goodway, Ozmun, Gallahue, Donnelly & Karvonen). Lopulta jouduimme kuitenkin hyväksymään tämän asian ja toteamaan ettei muiden tekijöiden teoksia oikeasti ollut olemassa. Tiedonhaussa haasteena oli myös luontoliikuntaan liittyvien tutkimusten etsiminen, sillä opinnäytetyöprosessin alkupuolella tuntui, ettei tutkimuksia aiheeseen liittyen ollut edes tehty. Lopulta kuitenkin tutkimuksia ja erilaisia artikkeleita alkoi löytyä erilaisten julkaisujen, kuten WHO:n raporttien lähdeluetteloista. Uskommekin, että aihe alkaa tulevaisuudessa kiinnostaa tutkijoita yhä enemmän, sillä luontoon liittyvät teemat kiinnostavat ja koskettavat erityisen paljon nykyään.

Opinnäytetyömme pohjalta voimmekin todeta, että tulevaisuudessa olisi erityisen tärkeää kartoittaa esikouluikäisten lasten liikuntatottumuksia koko Suomen alueella, hyödyntäen yhteneviä mittareita. Aiemmat tutkimukset aiheesta sijoittuvat usein tietyille maakunta-alueelle tai liian

suuren ikäryhmään. Tärkeää olisikin rajata ikähaarukka 6–7-vuotiaisiin esikoululapsiin ja tarkastella liikuntatottumuksia koko Suomen alueella, jotta voidaan keskenään vertailla esim. kaupunkikohtaisia eroja. Tällaisessa interventiossa pitäisi myös hyödyntää yhteneviä ja luotettavia mittareita, sillä tutkimustuloksia vertailtaessa on vaikeaa suhteuttaa tuloksia keskenään, jos mittareina on käytetty toisella alueella aikamäärettä ja toisella askelmäärää. Kuitenkin viimeisen tutkimustiedon valossa juuri 4–6-vuotiaat lapset liikkuvat liikuntasuosituksiin nähden riittävästi. Vuosina 2019–2021 toteutetun Piilo -hankkeen tulosraportin mukaan hankkeeseen osallistuneista noin 800 lapsesta kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden suosituksen saavutti reilusti yli 90 prosenttia lapsista. (Sääkslahti, Mehtälä & Tammelin 2021, 4.) Tämän tutkimustuloksen pohjalta on kuitenkin mahdotonta tehdä yleistystä koko Suomen alueelle. Olemmekin työn edessä pohtineet paljon, miksi Piilo- hankkeen tulokset ovat suuresti ristiriidassa aiempaan tutkittuun tietoon. Onko lasten liikkumisen määrä voinut kasvaa niin suuresti koronapandemian aikana? Onko tuloksiin syynä työskentely etänä, jolloin työpäivästä on jäänyt puuttumaan työmatkat. Ovatko perheet tällöin saaneet enemmän yhteistä aikaa arkeen?

Liikuntatottumuksien kartoittamisen lisäksi meidän mielestämme tutkijoiden olisi tärkeää toteuttaa erilaisia interventioita, joissa tutkittaisiin luontoliikunnan vaikutusta lasten motoriseen kehitykseen. Olisi kannattavaa esim. pohtia, ovatko motoristen taitojen haasteisiin syynä meidän yhteiskuntamme ns. rakennetut asuin ympäristöt, joissa lapsen omaehtoiselle leikkimiselle ei ole mahdollisuutta. Tutkimustietoa valmiiksi suunniteltujen leikkipuistojen sekä luonnossa tapahtuvan vapaan leikin vaikutuksista lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen olisi tärkeää selvittää. Edellisen kaltaisesta aiheesta voisivat esim. tulevat fysioterapeuttiopiskelijat tehdä opinnäytetyön interventioineen. Muita tulevaisuudessa tarvittavia laajoja tutkimusaiheita ovat esim. varhaiskasvatuksen esiopettajien taidot ja tietotaso lasten motoristen taitojen tukemisessa sekä liikunnallisten tuokioiden järjestämisestä. Tärkeää olisikin selvittää koko Suomen alueella, että mitkä asiat varhaiskasvattajat kokevat haasteellisiksi esim. liikuntatuokioiden järjestämistilanteissa ja minkälaisista vinkeistä tai tiedoista he voisivat oikeasti hyötyä työelämässä.

Opinnäytetyömme yhteistyöhaon kautta olemme päässeet ohjaamaan Seinäjoella työskentelevien varhaiskasvatuksen esiopettajien työtä motoristen taitojen tukemisessa. Työstämme merkityksellisen tekee se, että työmme siirtyy opinnäytetyön ja oppaan muodossa varhaiskasvatukseen ja sieltä toivottavasti myös varhaiskasvattajien työpäiviin. Tulevaisuudessa tulemme

myös mahdollisesti esittelemään opastamme hankkeen ohjausryhmälle syksyn 2021 aikana ja varhaiskasvattajien koulutuspäivässä keväällä 2022.

LÄHTEET

- Aaltonen, S., Latvala, A., Rose, R.J., Pulkkinen, L., Kujala, U.M., Kaprio, J. & Silventoinen, K. 2015. [Verkkolehtiartikkeli]. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 47(10), 2111–2118. [Viitattu 9.3.2021]. Saatavana: https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2015/10000/Motor_Development_and_Physical_Activity_A.13.aspx
- Adamo, K. B., Wilson, S., Harvey, A. L. J., Grattan, K. P., Naylor, P-J., Temple, V. A. & Goldfied, G. S. 2016. [Verkkolehtiartikkeli]. *Medicine & Science & Sports & Exercise*. 48 (5), 926–932. Does intervening in childcare settings impact fundamental movement skill development. [Viitattu 16.5.2021]. Saatavana: https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2016/05000/Does_Intervening_in_Childcare_Settings_Impact.21.aspx
- Ahlstrand, A. 2017. Moikataan varpailla. Oivalluksia ohjaamisesta, liikkumisesta ja oppimisesta. Helsinki: Oppimateriaalikeskus Opike.
- APA. 2013. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Asunta, P., Viholainen, H. & Ahonen, T. 2017. Motorisen oppimisen vaikeudet liikuntapedagogiikan arjessa. Teoksessa: Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 422–436.
- Ayres, J. A. 2008. Aistimusten aallokossa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L.B., Weiss, M., Williams, A.C., Lintunen, T., Green, K., Hansen, P.R., Naylor, P-J., Ericsson, I., Nielsen, G., Froberg, K., Bugge, A., Lundbye-Jensen, J., Schibberijn, J., Dagkas, S., Agerkaard, S., Von Seelen, J., Østergaard, C., Skovgaard, T., Busch, H. & Elbe, A-M. 2016. The Copenhagen consensus conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. [Verkkolehtiartikkeli]. *British Journal of Sports and Medicine*. 2016 (50), 1177–1178. [Viitattu 1.6.2021]. Saatavana: <https://bjism.bmj.com/content/bjsports/50/19/1177.full.pdf>
- Barnett, L., Lai, S., Veldman, S., Hardy, L., Cliff, D., Morgan, P., Zask, A., Lubans, D., Shultz, S., Ridgers, N., Rush, E., Brown, H. & Okely, A. 2016. Correlates of gross motor competence in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. [Verkkolehtiartikkeli]. *Sports Medicine*. 46 (11), 1663–1688. [Viitattu 22.3.2021]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5055571/>
- Bento, D & Dias, G. 2017. The importance of outdoor play for young children’s healthy development. [Verkkolehtiartikkeli]. *Porto Biomedical Journal*. 2 (5), 157–160. [Viitattu 29.7.2021]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6806863/>
- Berg, R., Immonen, M., Niitamo, E., Storås, K. & Talvitie, U. 1998. Lasten karkeamotoristen taitojen arviointi fysioterapiassa. Jorvin karkeamotorinen testi 5-vuotiaille. Jyväskylä: Jyväskylän Yliopistopaino ja ER-Paino Oy.

- Brussoni, M., Gibbons, R., Gray, C., Ishikawa, T., Hansen Sandseter, E., Bienenstock, A., Chabot, G., Fuselli, P., Herrington, S., Janssen, I., Pickett, W., Power, M., Stanger, N., Sampson, M. & Tremblay, M. 2015. What is the relationship between risky outdoor play and health in children? A systematic review. [Verkkolehtiartikkeli]. International Journal of Environmental Research and Public Health. 12(6), 6423–6454. [Viitattu 9.8.2021]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4483710/>
- Davids, K., Button, C. & Bennet, S. 2008. Dynamics of skill acquisition. A constraints-led approach. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Esiopetuksen opetussuunnitelma. 2014. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 2.3.2021]. Saatavana: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- Fitts, P. & Possner, M. 1967. Human performance. Brooks/Cole.
- Gallahue, D. L. & Donnelly, F. C. 2003. Developmental physical education for all children. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gallahue, D., Goodway, J. & Ozmun, J. 2012. Understanding motor development. Infants, children, adolescents, adults. Seventh edition. Singapore: McGraw-Hill, 16.
- Goodway, J.D., Ozmun, J.C. & Gallahue, D.L. 2021. Understanding motor development. Infants, children, adolescents, adults. Burlington: Jones & Bartlett Learning.
- Hakala, J. T. 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus
- Henkilökohtainen tiedonanto. 28.1.2021. Haastattelu ja tiedonanto. [Viitattu 10.2.2021].
- Iivonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. 2016. Motoristen taitojen tieteelliset perusteet. [Verkkojulkaisu]. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. [Viitattu 18.5.2021]. Saatavana: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ilo kasvaa liikkuen ohjelma: Henkilöstön näkemyksiä ja kokemuksia liikkumisen edistämisestä varhaiskasvatuksessa. 2020. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Likes tutkimuskeskus. [Viitattu 3.3.2021]. Saatavana: https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikku.fi/files/tiedostot/henkilostokysely_tulosraportti_2020_web.pdf
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. Juva: PS- kustannus.
- Jaakkola, T. 2017. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus: Jyväskylä, 486–504.

- Jaakkola, T. 2017. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. (toim.) Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus: Jyväskylä, 147–169.
- Jaakkola, T. 2018. Ketteryys. Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. 2021. Tasapaino, harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jyväskylän yliopisto. 29.4.2020. Tutkimusuutiset. Lapsen ikä, harrastuneisuus ja yksilöllinen reagoitintapa parantavat motorista oppimista. [Verkkosivu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 20.4.2021]. Saatavana: <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2020/04/lapsen-ika-harrastuneisuus-ja-yksilollinen-reaqointitapa-parantavat-motoristen-taitojen-oppimista>
- Karlsson, E. 2021. Urheilugaala palkitsi Suomen Ladun. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.8.2021]. Saatavana: <https://www.suomenlatu.fi/uutiset/kaikki-uutiset/vaikuta/urheilugaala-palkitsi-suomen-ladun.html>
- Karppinen, S.J.A., Marttila, M. & Saaranen-Kauppinen, A. 2020. Seikkailukasvatusta Suomessa- pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Outdoor adventure education in Finland- pedagogical and didactic perspectives. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Humanistinen Ammattikorkeakoulu. [Viitattu 20.8.2021]. Saatavana: <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2020/01/seikkailukasvatusta-suomessa-outdoor-adventure-education-in-finland.pdf>
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois. Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 167. Tampere: Tammerprint Oy.
- Kauranen, K. 2019. Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kokkonen, J. 2019. Ulkoilu ja luontoliikunta - monen ministeriön tontilla. Liikuntatieteellisen seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 15. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Kirjapaino Mondia. 10–11 & 25–26. [Viitattu 26.8.2021]. Saatavana: https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/ulkoilu-ja-luontoliikunta-web.pdf
- Kyhälä, A-L., Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2018. Children are more physically active and less sedentary on weekdays compared with weekends. [Verkkolehtiartikkeli]. Journal of Early Childhood Education Research. 7(1), 100-126. [Viitattu 3.3.2021]. Saatavana: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/246620/Kyhala_Reunamo_Ruismaki_issue7_1.pdf?sequence=1&isAll
- Kyhälä, A-L., Reunamo, J., Ruismäki, H. & Valtonen, J. 2020. Ajankäyttö ja vähintään koulu- tai harrastuskuormitteinen fyysinen aktiivisuus lasten toiminnoissa varhaiskasvatuksessa.

[Verkkolehtiartikkeli]. Liikunta- ja tiede. 57(4), 71–78. [Viitattu 16.3.2021]. Saatavana: https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/4_2020/lt_4_2020-s71-78.pdf

Kyrönlampi, T., Mäkitalo, K. & Uitto, M. 2020. Esi- ja alkuopetuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

L 21.8.1998/628. Perusopetuslaki.

Laasonen, K. 2005. Liikkumisen iloa Sherborne-menetelmällä. Teoksessa: P. Rintala., T. Ahonen., M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 129–147.

Laukkanen, A., Niemistö, D., Finni, T., Cantell, M., Korhonen, E. & Sääkslahti, A. 2018. Correlates of physical activity parenting: The Skilled Kids Study. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 30.3.2021]. Saatavana: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/60169/laukkanenetal2018scandinavianjournalofmedicine26scienceinsports.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Liikkuva varhaiskasvatus hyvinvointiohjelma. 2021. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 20.3.2021]. Saatavana: <https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/fi/liikkuvavarhaiskasvatus>

Likes. 2018. Tulokortti. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Likes tutkimuskeskus. [Viitattu 25.2.2021]. Saatavana: http://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2776-tulokortti2018_FI_PDF_150.pdf

Likes. 2020. Liikkuva varhaiskasvatus hyvinvointiohjelma. [Verkkosivusto]. Saatavana: <https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/fi/materiaalit>

Luontoon- sivusto. 2021. [Verkkosivu]. [Viitattu 13.9.2021]. Saatavana: <https://www.luontoon.fi/etusivu>

Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Physical activity, growth, and development. Champaign, IL: Human Kinetics.

Marttila, M. 2021. Elämys- ja seikkailupedagogiikka vie ulos talvellakin. [Verkkojulkaisu]. Liikunta ja tiede 2: 2021. 20–21. [Viitattu 8.8.2021]. Saatavana: https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/2_2021/lt_2_2021_s20-22.pdf

Mc Donough, D., Liu, W. & Gao, Z. 2020. Effects of physical activity on children’s motor skill development: A systematic review of randomized controlled trials. [Verkkolehtiartikkeli]. Biomed Res Int. [Viitattu 11.3.2021]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7787723/>

Mc Lain, C. & Vandermaas- Peeler, M. 2016. Social contexts of development in natural outdoor environments: children’s motor activities, personal challenges and peer interactions at the river and the creek. [Verkkolehtiartikkeli]. Journal of adventure and education and outdoor learning. 16:1, 31-48. [Viitattu 2.8.2021]. Saatavana:

https://www.researchgate.net/publication/282803899_Social_contexts_of_development_in_natural_outdoor_environments_children%27s_motor_activities_personal_challenges_and_peer_interactions_at_the_river_and_the_creek

- Mero, A., Kyröläinen, H. & Häkkinen, K. 2007. Hermolihasjärjestelmän rakenne ja toiminta. Teoksessa: K. Keskinen & K. Häkkinen (toim.) Urheiluvaimennus. Lahti: VK-kustannus. 37–71.
- Metsähallitus. Luonto houkuttelee liikkumaan. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.8.2021]. Saatavana: <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta>
- Metsähallitus. Luonto ja terveys. [Verkkosivu]. [Viitattu 29.1.2021]. Saatavana: <https://www.metsa.fi/vapaa-aika-luonnossa/hyvinvointia-luonnosta/luonto-ja-terveys/>
- Myllyniemi, U. 2018. Säännöllinen ulkoluokka opetus. [Verkkojulkaisu]. Teoksessa: M. Laine, M. Elonheimo & A. Kettunen (toim.) Loikkaa ulkoluokkaan. Opas ulkona opettamiseen, 37–39. [Viitattu 18.5.2021]. Saatavana: <https://ulkoluokka.fi/wp-content/uploads/2020/01/ulkoluokka-nettiin.pdf>
- Mäkinen, S. 2020. Seikkailukasvatuksen mahdollisuudet perusopetuksessa. [Verkkojulkaisu]. Teoksessa: S.J. Karppinen, M. Marttila & A. Saaranen-Kauppinen (toim.) Seikkailukasvatusta Suomessa- pedagogisia ja didaktisia näkökulmia, 212–221. [Viitattu 18.5.2021]. Saatavana: <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2020/01/seikkailukasvatusta-suomessa-outdoor-adventure-education-in-finland.pdf>
- Mäntylä, T. 2014. Luhtaröllit- seikkaileva päiväkotiryhmä Pirkkalassa. [Verkkojulkaisu]. Teoksessa: S.J. Karppinen, M. Marttila & A. Saaranen-Kauppinen (toim.) Seikkailukasvatusta Suomessa- pedagogisia ja didaktisia näkökulmia, 204-211. Saatavana: <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2020/01/seikkailukasvatusta-suomessa-outdoor-adventure-education-in-finland.pdf>
- Määttä, S., Kaukonen, R., Vepsäläinen, H., Lehto, E., Ylönen, Ray, C., Erkkola, M. & Roos, E. 2017. The mediating role of the home environment in relation to parental educational level and preschool children’s screen time: a cross-sectional study. [Verkkolehtiartikkeli]. PMC Public Health. 688 (17). [Viitattu 25.2.2021]. Saatavana: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-4694-9>
- Määttä, S., Konttinen., H., Haukkala, A., Erkkola, M. & Roos, E. 2017. Preschool children’s context specific sedentary behaviours and parental socioeconomic status in Finland: a cross sectional study. [Verkkolehtiartikkeli]. BMJ Journals. 7(11). [Viitattu 15.3.2021]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5695314/>
- Niemistö, D. & Laukkanen, A. 2019. Lasten motorisissa taidoissa yllättäviä eroja. [Verkkosivu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 26.3.2021]. Saatavana: <https://jyunity.fi/ajattelijat/lasten-motorisissa-taidoissa-yllattavia-eroja/>

- Niemistö, D. 2020. Lasten ja nuorten harrastaminen kaipaa liikuntakasvatusta. [Verkkosivu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. [Viitattu 18.5.2021]. Saatavana: <https://jyunity.fi/ajattelijat/lasten-ja-nuorten-harrastaminen-kaipaa-liikuntakasvatusta/>
- Niemistö, D., Finni, T., Cantell, M., Korhonen, E. & Sääkslahti, A. 2020. Individual, Family, and Fundamental Correlates of Motor Competence in Young Children: Regression Model Analysis of Data Obtained from Two Motor Tests. [Verkkolehtiartikkeli]. International Journal of Environmental Research and Public Health. 17(7). [Viitattu 11.4.2021]. Saatavana: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/7/2548/htm>
- Niemistö, D., Finni, T., Haapala, E.A., Cantell, M., Korhonen, E. & Sääkslahti, A. 2019. Environmental correlates of motor competence in children- The Skilled Kids Study. [Verkkolehtiartikkeli]. International Journal of Environmental Research and Public Health. 16(11). [Viitattu 10.4.2021]. Saatavana: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/11/1989/htm>
- Nihti, K. 2018. Erilaiset oppijat ulkoluokassa. [Verkkojulkaisu]. Teoksessa: A. Laine, M. Elonheimo & A. Kettunen (toim.) Loikkaa ulkoluokkaan- opas ulkona opettamiseen, 70-74. [Viitattu 1.8.2021]. Saatavana: <https://ulkoluokka.fi/wp-content/uploads/2020/01/ulkoluokkaneettiin.pdf>
- Nokia, M.S., Lensu, S., Ahtiainen, J.P., Johansson, P.P., Koch, L.G. & Steven, L. 2016. Physiology, 1. Physical exercise increases adult hippocampal neurogenesis in male rats provided it is aerobic and sustained. Key points summary. The Journal of physiology, 594, 1855–1873.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. [Verkkojulkaisu]. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. [Viitattu 18.5.2021]. Saatavana: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Iloa leikkiä ja yhdessä tekemistä. [Verkkojulkaisu]. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 21. [Viitattu 20.10.2020]. Saatavana: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>
- Opetushallitus. 2021. Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 1–2, 3–6 ja 7-9. [Verkkosivusto]. [Viitattu 1.5.2021]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tavoitteisiin-liittyvat-keskeiset-sisaltoalueet-vuosiluokilla-1-2-3>
- Opetushallitus. Mitä on varhaiskasvatus? [Verkkosivusto]. [Viitattu 24.4.2021]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>
- Paralympiakomitea. Sherborne. 2021. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Paralympiakomitea ry. [Viitattu 30.8.2021]. Saatavana: <https://www.paralympia.fi/palvelut/koulutus/sherborne>
- Parikka-Nihti, M. & Suomela, L. 2014. Iloa ja ihmettelyä. Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 486–504.
- Raittila, R. & Siippainen, A. 2017. Varhaiskasvatuksen pedagoginen toimintaympäristö. Teoksessa: M. Koivula, A. Siippainen & P. Eerola-Pennanen (toim.) Valloittava varhaiskasvatus: Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: kustannusosakeyhtiö Vastapaino Oy, 283–306.
- Reunamo, J. & Kyhälä, A-L. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. (toim.) Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, 54–58. [Viitattu 10.12.2020]. Saatavana: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rigoli, D., Piek, J. & Kane, R. 2012. Motor coordination and psychosocial correlates in a normative adolescent sample. *Pediatrics* 129, 892-900.
- Riihimäki, M. 2020. Adventurous occupations and spiritual change in adventure and outdoor therapy. [Verkkojulkaisu]. Teoksessa: S.J. Karppinen, M. Marttila & A. Saaranen-Kauppinen (toim.) Seikkailukasvatusta Suomessa- pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Helsinki: Humanistinen Ammattikorkeakoulu, 283-293. Saatavana: <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2020/01/seikkailukasvatusta-suomessa-outdoor-adventure-education-in-finland.pdf>
- Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S. 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. [Verkkolehtiartikkeli]. *Liikunta ja tiede*. 53 (6), 49–55. [Viitattu 10.3.2021]. Saatavana: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt_6-16_tutkimusartikkelit_rintala_lowres.pdf
- Robinson, L.E. & Goodway J.D. 2009. Instructional climates in preschool children who are at risk. Part 1: object-control skill development. [Verkkolehtiartikkeli]. *Res Q Exercise Sport*. 80 (3), 42-553. [Viitattu 20.12.2020]. Saatavana: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19791639/>
- Robinson, L.E., Veldman, S.L.C., Palmer, K.K. & Okely, A. 2017. A Ball skills intervention in preschoolers: The CHAMP Randomized controlled trial. [Verkkolehtiartikkeli]. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 49 (11), 2234-2239. [Viitattu 20.12.2020]. Saatavana: https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2017/11000/A_Ball_Skills_Intervention_in_Preschoolers_The.12.aspx
- Saarikoski, R. 2016. Lapsen alaraajojen ja motoriikan kehityksen tukeminen. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 1.8.2021]. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Saatavana: <https://www.terveyskirjasto.fi/tju00333#T1>
- Saarikoski, R. 2017. Lasten- ja nuorten jalkaterveydestä huolehtiminen. Teoksessa: M. Stolt, A. Flink, R. Saarikoski & P. Väyrynen (toim.) Jalkaterveys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 578-588.

- Sandseter, E. 2012. Restrictive safety or unsafe freedom? Norwegian ECEC practitioners' perceptions and practices concerning children's risky play. [Verkkolehtiartikkeli]. Child care in practice. 18 (1), 83–101. [Viitattu 19.7.2021]. Saatavana: https://www.researchgate.net/publication/233440128_Restrictive_Safety_or_Unsafe_Freedom_Norwegian_ECEC_Practitioners%27_Perceptions_and_Practices_Concerning_Children%27s_Risky_Play
- Sandström, M. & Ahonen, J. 2016. Liikkuva ihminen, aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK- Kustannus Oy.
- Sherborne, V. 2006. (3.p.) Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta. Yleisopetus, erityisopetus ja esiopetus. Kääntäjä Marjaana Valve. Kehitysvammaliitto ry:1993. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Soini, A. & Sääkslahti, A. 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa: Koivula, M., Siippainen, A & Eerola-Pennanen, P (toim.) Valloittava varhaiskasvatus. Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino Oy, 129–144.
- Soini, A. 2015. Always on the move? Measured physical activity of three-year-old preschool children. [Verkkojulkaisu]. Jyväskylä: University of Jyväskylä. [Viitattu 1.9.2021]. Saatavana: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Suomen latu. 2021. [Verkkosivu]. [Viitattu 10.9.2021]. Saatavana: https://www.suomenlatu.fi/?gclid=EAlaQobChMIpOmylZb38gIV10eRBR1xxw01EAAYASAAEglzSPD_BwE
- Syvöja, H. & Jaakkola, T. 2017. Liikunta, kognitiivinen toiminta ja koulumenestys. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 234–253.
- Sääkslahti, A. & Lauritsalo, K. 2017. Liikuntapedagogiikka alakoulussa. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus: Jyväskylä, 505–517.
- Sääkslahti, A. & Niemistö, D. 2021. Outdoor activities and motor development in 2-7-year-old boys and girls. [Verkkolehtiartikkeli]. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä. 47(21), 463-468. [Viitattu 16.5.2021]. Saatavana: <https://efsupit.ro/images/stories/februarie2021/Art%2047.pdf>
- Sääkslahti, A. & Niemistö, D. 2021. Outdoor activities and motor development in 2-7-year-old boys and girls. [Verkkolehtiartikkeli]. Journal of Physical education and sports 47 (21), 463–468. [Viitattu 18.5.2021]. Saatavana: <https://efsupit.ro/images/stories/februarie2021/Art%2047.pdf>
- Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Sääkslahti, A., Mehtälä, A. & Tammelin, T. 2021. Piilo - Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen seuranta. [Verkkojulkaisu]. Kehittämävaiheen 2019–2021 tulosraportti. Helsinki: Likes & Opetus- ja kulttuuriministeriö. [Viitattu 23.9.2021]. Saatavana: https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2021/09/Piilo_tulosraportti-1.pdf
- Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen, E. & Juutinen-Finni, T. 2019. Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. [Verkkolehtiartikkeli]. Liikunta & Tiede. 56 (2–3), 77–83. [Viitattu 19.3.2021]. Saatavana: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2019/lt_2-3_19_tutkimusartikkeli-saakslahti_lowres.pdf
- Tandon, P., Zhou, C., Sallis, J., Chain, K., Frank, L. & Saelens, B. 2012. Home environment relationships with children’s physical activity, sedentary time, and screen time by socioeconomic status. [Verkkolehtiartikkeli]. International journal of behavioral nutrition and physical activity. 88 (9), 1-9. [Viitattu 12.3.2021]. Saatavana: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-9-88>
- Taurula, P. 28.1.2021. Haastattelu ja tiedonanto. [Viitattu 12.3.2021].
- Telama, R., Xiaolin, Y., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. & Raitakari, O. 2014. Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. [Verkkolehtiartikkeli]. Medicine & Science in Sports & Exercise. 46 (8), 955-962. [Viitattu 3.3.2021]. Saatavana: https://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2014/05000/Tracking_of_Physical_Activity_from_Early_Childhood.14.aspx
- THL. 2020. Tilastoraportti 33/2020. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.3.2020]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140541/Tr33_20.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Tremblay, M., Gray, C., Babcock, S., Barnes, J., Costas Bradstreet, C., Carr, D., Chabot, G., Choquette, L., Chorney, D., Collyer, C., Herrington, S., Janson, K., Janssen, I., Larouche, R., Pickett, W., Power, M., Sandseter, E., Simon, B. & Brussoni, M. 2015. Position statement on active outdoor play. [Verkkolehtiartikkeli]. International Journal of Environmental Research and Public Health. 12 (6), 6475–6505. [Viitattu 16.8.2021]. Saatavana: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4483712/>
- Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointi-hyödyt. Teoksessa: L. Tyrväinen, M. Kurttila, T. Sievänen & S. Tuulentie (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomen kirjallisuuden seura. Kirjokansi 90, 48–58.
- Valtion liikuntaneuvosto 2020. Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Teoksessa: Kantomaa, M. (toim.) Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. Saatavana: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-VLN-julkaisuja-2020-2.pdf>
- Valtion liikuntaneuvosto. 2018. Lasten- ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitututkimuksen tuloksia 2018. [Verkkosivu]. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.

[Viitattu 18.5.2021]. Saatavana: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf

- Vasankari, T., Jussila, A-M., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Kokko, S & Sievänen, H. 2020. Koronarajoitukset vaikuttivat rajusti lasten ja nuorten liikkumiseen. [Verkkojulkaisu]. Teoksessa: Kantomaa, M. (toim.) Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 15. [Viitattu 20.7.2021]. Saatavana: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-VLN-julkaisuja-2020-2.pdf>
- Viholainen, H. & Asunta, P. 2018. Motorisen oppimisen vaikeudet lapsen arjessa. Teoksessa: P. Pihlaja & R. Viitala (toim.) Varhaiserityiskasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus, 241–254.
- Viholainen, H., Hemmola, P-M, Suvikas, J. & Purtsi, J. 2011. Loikkiksella ketteräksi. Arviointi, opetus- ja kuntoutusmateriaaleja. 1.painos. Helsinki: Niilo Mäki Instituutti & Suomen CP-liitto ry.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.–2. p. Helsinki: Tammi.
- Virkistyskomitean mietintö 1973:143
- Vuorela, A. 2016. Yle uutiset. Esikouluvuosi sujuu metsässäkin- uni, ruoka ja oppi maistuu paremmin. [Verkkosivu]. [Viitattu 10.9.2021]. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-8880029>
- Wagner, M., Bös, K., Jascenoka, J., Jekauc, D. & Petermann, F. 2012. Peer problems mediate the relationship between developmental coordination disorder and behavioral problems in school aged children. Research in Developmental Disabilities 33, 2027-2079.
- White, J. 2008. Playing and learning outdoors. Making provision for high-quality experiences in the outdoor environment. Abingdon: Routledge.
- Yle. 2019. Lasten liikuntatutkimus paljastaa, että liikunta ei kiinnosta lapsia – Professori: "Jotain kummallista on käynnissä". [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 2.3.2021]. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-10622417>

LIITTEET

Liite 1. Opas motoristen taitojen tukemiseen luonnossa

Liite 1. Opas motoristen taitojen tukemiseen luonnossa



Motorista kehitystä tukevat harjoitteet luonnossa

Opas esikouluikäisen lapsen motoristen
taitojen tukemiseen

Mia Ollonqvist & Veera Tevasaari

Seinäjoen ammattikorkeakoulu

Fysioterapian tutkinto-ohjelma

2021

Sisällysluettelo

Esipuhe ja ohjeita oppaan käyttöön	3
Luontoliikunta	4
Esikouluikäisen motoriset taidot	5
Luontoliikunnan hyödyntäminen osana esiopetusta	6
Kansio luontoliikunta-korteille	7
Tasapainotaidot	8
Liikkumistaidot	10
Välineenkäsittelytaidot	12
Havaintomotoriikka-rata	14
Oppaan harjoitteiden soveltaminen (esimerkki)	18
Lähdeluettelo	19

Esipuhe ja ohjeita oppaan käyttöön

Hyvä esikouluikäisten lasten parissa työskentelevä aikuinen. Käsissäsi oleva opas on suunnattu lisäämään 6-7-vuotiaiden lasten päivittäisen aktiivisuuden määrää sekä tukemaan motorisia taitoja omaehtoisen ja ohjatun luonnossa liikkumisen avulla.

Oppaan harjoitteita voit hyödyntää osana esikoulupäivää. Tarvittaessa voit soveltaa harjoitteita myös omien tavoitteidesi mukaan esimerkiksi toteuttamalla yksittäisiä harjoitteita, vaihtamalla harjoitteissa käytettäviä välineitä tai muodostamalla harjoitteista oman kokonaisuuden. Vain mielikuvitus on rajana.

Huomioi kuitenkin aina lasten turvallisuus metsäympäristössä.



Luontoliikunta

- **Määritelmä:**
 - Limittyy termien ulkoilu ja luonnossa liikkuminen kanssa [1]
 - Käytetään puhuttaessa luonnon hyvinvointitekijöistä [2]
 - Ominaista luonnossa liikkuminen ja tavoitteellisuus [1]
 - Lasten luonnossa liikkumiseen liitetään myös leikki, toiminnallisuus sekä mielikuvitusta ruokkivat luonnon elementit [2]
- **Taustaa:**
 - Luonnon merkitys tavoitteellisen liikunnan ympäristönä korostunut 2000-luvun aikana [3]
 - Koronapandemian myötä ulkoilumäärät jopa kaksinkertaistuneet [4]

Esikouluikäisen motoriset taidot

- Esikouluikäisistä lapsista suurin osa saavuttanut taidoissaan motoristen perustaitojen kehittyneen vaiheen [8]
 - Näitä taitoja ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot [8 & 9]
- 6-7-vuoden iässä on tärkeää soveltaa ja yhdistellä eri taitoja liikunnallisissa leikeissä ja erilaisissa ympäristöissä liikkuen [10]
 - Harjoittelu siirtyessä myöhemmälle, on motoristen perustaitojen oppiminen hitaampaa ja työläämpää [8]
- Tyypillisimpiä motoristen taitojen haasteita:
 - Mm. pallon potkaiseminen, yliolan heitto, yhden käden kämmenlyönti & laukka [21]

Luontoliikunnan hyödyntäminen osana esiopetusta



Luontoliikunta lisää lasten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrää [2] kehittäen samalla lasten motorisia taitoja sekä tasapainonhallintaa [5]



Luonto ympäristönä mahdollistaa eri oppimissisältöjen integroimisen keskenään [6 & 5]. Heittelyä ja hyppelyä sisältävissä leikeissä tarvitaan usein luokittelua, laskemista ja päättelykykyä [5]



Luonnossa liikkueissa lapset oppivat myös kunnioittamaan luontoa [7] sekä hyödyntämään eri luonnon materiaaleja [3]

Muistiinpanot



2021; Miia Ollonqvist & Veera Tevasaari

Taita tästä oma kansiosi kortteille



Tasapainotaidot

- Tasapainotaidot ovat kaiken liikkumisen perusta [13]
 - Elämän erilaiset yllättävät tilanteet kuten liukastuminen vaativat kehittynyttä tasapainotaitoa sekä nopeaa reagointikykyä [14]
 - Tasapainotaitojen herkkyyskaudet ovat ikävuosina 6-11 [11]. Kehitys ottaa spurtin 4-6-vuotiaana [13]
 - Erityisesti dynaamisia tasapainotaitoja tulisi harjoitella läpi elämän [13]
- Vinkkejä tasapainon säilyttämiseen:
 - Jos tasapainoilu epävakaalla tai kapealla alustalla on haastavaa, tulee vahvistaa nilkkaniveltä liikuttavia lihaksia ja parantaa niiden hallintaa [13]
 - Esim. kantakävely, varpaillenousu ja jalkaterän sisäsyryllä sekä ulkosyryllä kävely
 - Staattisen tasapainon ylläpitämisen haastaessa voidaan katse kohdentaa kauempana olevaan kiintopisteeseen ja vähentää rauhallisesti yksitellen tukeutuvia kehonosia

Staattinen tasapaino

Paikallaan ollessa tapahtuvaa tasapainoilua, jolloin kehon massakeskipiste on tukipinnan päällä [13]

Asettohippa

Hippa, jossa kiinniottaja saa päättää kuinka monta jalkaa ja kättä maata saa koskettaa, esim. "kaksi kämmentä". Tällöin kiinni jäänyt asettaa jalkansa puuta vasten tai kannon päälle, jolloin vain kämmenet koskettavat maata. Pelastus tapahtuu toistamalla tämän asennon. Erilaiset asennot hipan aikana kehittävät monipuolisesti vartalonhallintaa



Dynaaminen tasapaino

Liikkumisen aikana tapahtuvaa asennon säätelyä, kehon massakeskipisteen ja tukipinnan liikkeessa suhteessa toisiinsa [13]

Maastopyöräily metsäpoluilla

Pyöräilyssä tarvittavat taidot (liikkeelle lähtö, pysähtyminen, kääntyminen ja polkimien päällä tasapainoilu) harjaantuvat [10]. Polkujen kapeus ja esteet haastavat myös monipuolisesti havaintomotorisia taitoja [12]

"Maa on laavaa"-leikki

Sopikaa yhdessä alue, joka on laavaa eli ns. kiellettyä aluetta. Esim. kallion ollessa laavaa lapset tasapainoilevat juurakoissa, kantojen päällä sekä sammalmättäillä



Tasapainotaidot

Liikkumistaidot

- Liikkumistaitoja, kuten juoksemista, laukkaamista tai erilaisia hyppyjä lapsi tarvitsee liikkuaan paikasta toiseen ja erilaisiin liikuntalajeihin osallistuaan [8]
- Liikkumistaitoja voidaan harjoitella esikouluiässä erilaisten pelien ja leikkien muodossa monipuolisesti (hippa, maa-meri-laiva, lipunryöstö, kukkulan kuningas) [8]

• Vinkkejä juoksetekniikkaan:

- Jos polvet eivät nouse ylös (reidet käy vaakatasossa), voidaan sammalilla tai matalassa vedessä harjoitella tehostettua polvennostajuoksua [8]
- Päkiäjuoksuun tähdätessä kannattaa harjoitella juoksemista ilman kenkiä, jolloin jalkaterän asento säilyy luonnollisena juoksun eri vaiheissa kehittämällä samalla jalkaterän pieniä lihaksia [8]
- Vuorotahdista liikettä voidaan harjoitella hiihtohyppyjen avulla pienet painot kädessä [8]

• Vinkkejä laukkaamiseen:

- Jos rytmin löytäminen on haastavaa, voidaan harjoittelu aloittaa ilman hyppyä kävellessä [15]

• Vinkkejä ponnistamiseen:

- Ponnistamista molempia jalkapohjia hyödyntäen voidaan harjoittaa märällä hiekalla (jäljet hiekassa osoittavat hypyn pituuden ja sen miten ponnistus on tapahtunut) [8]

Hyppääminen

↑ Syvä alkuasento. Ponnistusvaiheessa koukistuneet nivelet ojentuvat ja käsien avulla tuotetaan voimaa ylöspäin. Alastulon jousto kohdentuu lähelle ponnistuskohtaa [8]

→ Syvä alkuasento, käsien ojentuessa korkealle taakse. Ponnistuksessa nojaututaan eteenpäin käsien heilahtaessa samansuuntaisesti. Koukistuneet nivelet ojentuvat ja reidet ovat rinnakkain. Alastulossa painopiste on edessä [8 & 12]

Korkeushyppykilpailu

Ryhmissä kukin hyppää vuorollaan mahdollisimman korkealle ja piirtää puuhun viivan merkiksi väriliidun avulla



Jaakkola, 2016, 110 & 112;
mukaiillen Gallahue &
Donnelly, 2003, 458, 461
[muokattu 18.8.2021]



Laukkaaminen

Laukka-askel suuntautuu joko eteenpäin jommankumman jalan johtaessa liikettä tai sivullepäin kylki edellä. Lentovaiheessa jalat ovat lähellä maanpintaa. Polvet koukistuvat hieman ja taaimmainen jalka asettuu johtavan jalan kantapäähän taakse (eteenpäin laukka) / sisäsyrjän viereen (sivuttainen laukka) [15]

Peilikuva-leikki (pareittain)

Pareittain laukataan sovitulla alueella. Toinen pareista näyttää laukkaamistyylin ja toinen etenee sen peilikuvana esim. vastakkainen kylki edellä [12]



Liikkumistäidot

Välineenkäsittelytaidot

- Jaetaan karkeamotorisiin ja hienomotorisiin käsittelytaitoihin. Karkeamotoriset taidot luovat pohjan hienomotoristen taitojen kehitykselle [10 & 16]
- Erityisesti silmä-käsi koordinaatio kehittyy nopeasti ikävuosina 3-7 [12]
 - Välineenkäsittelytaitojen monipuolinen harjoittelu luo pohjaa tulevaisuuden lajitaidoille [8 & 12]

• Vinkkejä heittoliikkeen suorittamiseen:

- Tarkista, että heittokäteen nähden vastakkainen jalka edessä [8]
- Painonsiirron haastaessa, suositellaan korokkeen asettamista tukijalan (heittokädestä vastakkaisen alaraaja) alle [8]
- Taitotason ja tilanteen mukaan voidaan harjoittelua helpottaa tai vaikeuttaa välineen kokoa, muotoa tai väriä muunnellen [12]
- Tarkista millainen ote lapsella on heitettävästä välineestä kuten pallosta. Ote riippuu käden koosta, sillä pallon tulee olla asetettuna sormien väliin eikä kämmenelle (erilaisia otetyylejä on kolme; kahden, kolmen ja neljän sormen ote) [8]

• Vinkkejä kiinniottamiseen:

- Tarkasta seuraako lapsi palloa katsellaan sen lentoradalla ja ottaako lapsi pallon kiinni sormillaan käsivarsista jousaen [8 & 12]

Yliolan heitto

Heittokäden vastakkainen jalka on edessä ja paino taaimmaisella jalalla. Vartalo on kierrettynä heittokäden puolelle, jolloin käden kyynärpäätä johteinen liike (olka- ja kyynärvarsi muodostavat L-kirjaimen) suorittaa heiton, samalla lantion kääntyessä eteen ja painon siirtyessä tukijalalle. Käden liikerata jatkuu tukijalan ulkopuolelle ja peukalo kääntyy sisäänpäin [8]

Kävynryöstö (joukkueittain)

Yksitellen lähdetään ryöstöretkelle pesälle, josta otetaan mukaan käpy. Sovitun viivan takaa pelaaja yrittää saada kävyn omaan pesäänsä heittäen. Voittaja joukkue on se, jolla on eniten käpyjä pesässään



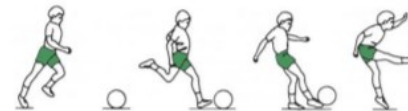
Jaakkola, 2016, 174; mukailen
Gallahue & Donnelly, 2003, 510
[muokattu 18.8.2021]

Pallon potkaiseminen

Ennen potkaisua otetaan pitkä viimeinen juoksu-/kävelyaskel. Takaa tulevan jalan osuessa palloon polvi suoristuu ja seuraa potku jalkaterällä. Samalla koko vartalo nojaa taaksepäin ja potkaiseva jalka saattelee pallon mahdollisimman pitkälle. Ylävartalo kiertyy potkaisevan jalan puolelle, käden noustessa ylös [12 & 15]

Nopeuskilpailu (pareittain)

Pareittain potkitaan ylämäkeen palloa samalla koittaen kavuta mäen päälle mahdollisimman nopeasti. Kilpailun voittaa pari, joka on ensimmäisenä mäen päällä



Goodway, J.D. ym.
2021, 203
[muokattu
18.8.2021]



Välineenkäsittelytaidot

Havaintomotoriikka-rata

Hyvä kehonhahmotus ja kehon eri osien hallinta toimivat perustana motoristen taitojen kehittymiselle. Esikouluikäinen lapsi osaa tyypillisesti tunnistaa kehonsa osat ja kehon puoliskot [17]. Monesti kuitenkin motorisia taitoja harjoittaessa objektiiviset taidot ovat keskiössä ja subjektiiviset taidot jäävät unholaan [18].

Havaintomotorisen-radan tarkoituksena on tukea lapsen kehitystä subjektiivisesta näkökulmasta eri aistikanavia hyödyntäen [10]. Radan harjoitteet auttavat myös aikuisia havainnoimaan esikouluikäisten lapsien motorisia taitoja suhteessa ympäristöön. Harjoitteet ovat pääosin pareittain toteutettavia, jonka vuoksi kannustammekin aikuisia vaikuttamaan parien valintaan. Tällöin lapset voivat oppia toisiltaan ja kehittää motorisia taitoja toistensa oppien avulla.

1. Tutustu ja arvaa

Pareittain, molemmat parit esittävät oman nimen ensimmäisen kirjaimen kehojensa avulla toisille ryhmäläisille. Muut saavat päätellä kirjaimen ja arvuutella etunimen [15]

Tavoite: Kehittää tasapainotaitoja, ryhmäytymistaitoja, ongelmanratkaisutaitoja sekä oman kehon massakeskipisteen hahmotusta [15]

2. "Liiku kuin..."

Lapset liikkuvat ympäriinsä sovitulla alueella. Aikuinen kertoo, miten seuraavaksi liikutaan sanoen "liikkukaa kuin...". Erilaisia liikkumistyyliä voivat olla mm. erilaiset mielentilat (iloinen, surullinen), olotilat (rento, jäykkä), eläimet & hahmot (peikko, mörkö) [19]

Tavoite: Haastaa mielikuvitusta ja kehittää tietoisuutta kehon eri osista ja niiden tuottamasta liikkeestä [15 & 19]

3. Kivenjätkäle

Pareittain lapset koittavat työntää kumoon konttausasennossa olevan "kivenjätkäle". Säännöt kieltävät satuttamasta kaveria ja työntämisen kaulan sekä pään alueelta

Tavoite: Kehittää hahmotusta oman kehon massakeskipisteestä ja voiman käytön säätelyä [10 & 19]

4. Aistien varassa

Pareittain liikutaan metsässä käsikädessä. Toinen pareista kuljettaa, silmät sidottuna olevaa paria, johdattaen hänet erilaisten tunnisteltavien asioiden luokse. Parin tulee tällöin arvata mitä hänen kädessään on.

Lämpimällä ilmalla voidaan toteuttaa ilman kenkiä, tunnustelemalla esim. sammalia, puunrunkoja ja nurmikkoa [20]

Tavoite: Kehittää tuntoaistin avulla havaintomotoriikkaa [15]

5. Kuperkeikka

Pareittain tehdään kuperkeikkoja pehmeällä sammalalustalla. Viittävä maa voi helpottaa takaperinkuperkeikan tekoa

Tavoite: Kehittää oman kehon massakeskipisteen hahmotusta. Jos kuperkeikka ei onnistu ja kallistuu jommallekummalle sivulle, voidaan harjoitella selällään kippurassa keinumista tai puun oksan ympäri käsien varassa kierähtämistä [7 & 19]

6. Pukkihyppely

Pienessä ryhmässä etsitään kaatunut puun runko, jonka päällä pukkihyppely suoritetaan jonossa puun rungon puolelta toiselle.

Tavoite: Kehittää yläraajojen voimantuottoa, painopisteen hallintaa yläraajojen varassa toteutuvan liikkeen aikana, painon kohdistamista yläraajoille, lonkkien ja polvien koukistumista [19] sekä kehon keskilinjan ylitystä ja sivuttaisliikettä

7. Tukin pyöritys

Pareittain lapset kierittävät toisiaan maassa tasaisella alustalla [13]. Kieritettävän tulee olla mahdollisimman rentona harjoitteen ajan [19]

Tavoite: Kehittää keskinäistä luottamusta sekä kehon kokonaiseksi tuntemista kehonpainon liikkussa vapaasti [19]

8. Kierrä kaveri ympäri

Pareittain lapset kiertävät toistensa ympäri. Aluksi kiivetään selän ylitse, jonka jälkeen ryömivät alitse esim. jalkojen välistä tai mahan alta [19]

Tavoite: Kehittää kiipeämistaitoja, tasapainonhallintaa, voimankäyttöä sekä kehon massakeskipisteen ylläpitoa [15]

9. Arvaa säätila

Pareittain ollessa toinen pareista istuu ja toinen makaa mahallaan kaverin reisien päällä. Kaverin selkään tehdään eri säätiloja kuten sateen ropinaa tai voimakas tuulen vire. Parin tulee arvata mistä säätilasta on kyse.

Tavoite: Kehittää tuntoaistia [15] ja tietoisuutta selän sijainnista suhteessa muuhun kehoon [19]

Oppaan harjoitteiden soveltaminen

Luontobingo, johon on koottu harjoitteita kaikista oppaan eri kategorioista

Jakakaa lapset ryhmiin, joissa vähintään yksi lapsi osaa lukea tai ryhmässä on aikuinen. Sopikaa yhdessä jokin aikaraja bingolle.

- Ruutuihin voidaan myös liittää kuvia eri harjoitteista, jolloin lasten on helpompi havainnoida tehtäviä
- Ideoita talvella toteutettavaan bingoon
 - Pulkan veto tai työntö
 - Lumipallon heitto
 - Lumiukon teko

Puunoksalla roikkuminen

Kolmen eri eläimen tavoin liikkuminen (esim.jänis)

Kuperkeikan teko

Tasapainoilu puunrungon päällä

Peikkokävely

Tasapainoilu juurakoissa

Laukkaaminen

Käpyjen heittäminen Kaverin kanssa

Pukkihyppely puun rungon puolelta toiselle

Tasajalkaan hyppäminen kannon päälle ja pois

Kurkiseisonta

Kottikärrykävely

Karhukävely

Ison kiven päälle kiipeäminen

Kuralätäkössä hyppäminen

Matki kaverin liikkumistyyliä

Lähdeluettelo

[1] Kokkonen, J. 2019. Ulkoilu ja luontoliikunta - monen ministeriön tontilla. Liikuntatieteellisen seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 15. Helsinki: Kirjapaino Mondia. 10–11 & 25–26. [Verkkójulkaisu]. [Viitattu 26.8.2021]. Saatavana: https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/ulkoilu-ja-luontoliikunta-web.pdf

[2] Metsähallitus. Luonto ja terveys. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.8.2021]. Saatavana: <https://www.metsa.fi/vapaa-aika-luonnossa/hyvinvointia-luonnosta/luonto-ja-terveys/>

[3] Metsähallitus. Luonto houkuttelee liikkumaan. [Verkkosivu]. [Viitattu 20.8.2021]. Saatavana: <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta>

[4] Marttila, M. 2021. Elämys- ja seikkailupedagogiikka vie ulos talvellakin. Liikunta ja tiede 2–2021. 20–21. [Verkkójulkaisu]. [Viitattu 20.8.2021]. Saatavana: [lt_2_2021_s20-22_003\).pdf](#)

[5] Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2016. Liikkuva lapsi. Teoksessa: Hujala, E. & Turja, L. (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja. 147.

[6] Esiopetuksen opetussuunnitelma. 2014. [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Opetushallitus. 24. [Viitattu 2.3.2021]. Saatavana: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/esiopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

[7] Ahlstrand, A. 2017. Moikataan varpailla. Oivalluksia ohjaamisesta, liikkumisesta ja oppimisesta. 114.

Lähdeluettelo

- [8] Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. Juva: PS- kustannus. 28-30, 39, 53, 63-65, 109, 111, 118-119, 175-176 & 215.
- [9] Gallahue, D. L. & Donnelly, F. C. 2003. Developmental physical education for all children. Champaign, IL: Human Kinetics. 203, 458, 461 & 510.
- [10] Sääkslahti, A. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2018. Jyväskylä: PS- kustannus. 55, 116, 165-166, 255 & 258.
- [11] Kauranen, K. 2019. Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy. 497.
- [12] Goodway, J.D., Ozmun, J.C & Gallahue, D.L. 2021. Understanding motor development. Infants, children, adolescents, adults. Burlington: Jones & Bartlett Learning. 5, 53, 177-178, 202-203, 226-228, 232-233, 270 & 268-279 .
- [13] Jaakkola, T. 2021. Tasapaino. Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus. 12, 14 & 31.
- [14] Jaakkola, T. 2018. Ketteryys. Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus. 15.
- [15] Karvonen, T. 2000. Hyppää pois. Lasten motoriikan arviointi ja kehittäminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. 20, 66, 82 & 123-125.

Lähdeluettelo

- [16] Gallahue, D., Goodway, J. & Ozmum, J. 2012. Understanding motor development. Infants, children, adolescents, adults. Seventh edition. Singapore: McGraw-Hill. 16.
- [17] Sääkslahti, A. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2018. Jyväskylä: PS- kustannus, 96-97; Pönkkö ja Sääkslahti, A. 2017a. Liikkuva lapsi. Teoksessa: Hujala, E & Turja, L. (toim.). Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 136-149.
- [18] Sherborne, V. 1996. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta: Yleisopetus, erityisopetus ja esiopetus. Kääntäjä Marjaana Valve. Kehitysvammaliitto ry: 1993. Helsinki: Hakapaino Oy.
- [19] Sherborne, V. 2006. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry. 10-11, 13, 15, 31-34, 41-42, 44 & 46-47.
- [20] Saarikoski, R. 22.12.2016. Lapsen alaraajojen ja motoriikan kehityksen tukeminen. Teoksessa: Stolt, M. & Saarikoski, R. (toim.). Terveet jalat. Painos 6. [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Duodecim. [Viitattu 28.8.2021]. Saatavana Terveysportin Oppiportista. Vaatii käyttöoikeuden.
- [21] Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S. 2016. 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. [Verkkolehtiartikkeli] Liikunta ja tiede. 53 (6), 49–55. [Viitattu 10.3.2021] Saatavana:
https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt_6-16_tutkimusartikkelit_rintala_lowres.pdf