

# 5–6-VUOTIAIDEN LASTEN MOTORISTEN PERUSTAITOJEN HARJOITUSOPAS



# 1. JOHDANTO

Opas on suunnattu 5–6-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Se sisältää leikkejä ja harjoitteita karkeamotoristen perustaitojen vahvistamiseen ja tukemiseen. Oppaan tavoitteena on antaa työkaluja kotiin motoristen perustaitojen harjoittamiseen ja kannustaa liikkumaan, ulkoilemaan ja touhuamaan yhdessä. Opas sisältää myös vinkkejä lapsen osallistamisesta arjen askareissa. Yhdessä tekeminen on myös motivoinnin keino.

Lapsilla on luontainen tarve liikkua ja heille tulisi mahdollistaa monipuolinen liikkumisympäristö. Heidän tulisi saada harjoittaa päivittäin motorisia perustaitojaan. Lapsi oppii tutkimalla, kokeilemalla, yrittämällä ja erehtymällä, sillä ne ovat lapselle ominaisia toimintatapoja. (1.)

Oppaan leikkejä ja harjoitteita voi toteuttaa yksittäisinä harjoitteina tai useamman yhdellä kertaa. Niitä voi myös yhdistellä lapsen kiinnostuksen mukaan ja toteuttaa sisällä sekä ulkona.

## 2.MOTORISET PERUSTAIIDOT

Motorisia perustaitoja tarvitaan, jotta voidaan selviytyä itsenäisesti arkipäiväisistä motorisista toiminnoista ja haasteista. Ne toimivat lapsen liikkumisen, leikkimisen ja kokonaisvaltaisen fyysisen aktiivisuuden perustana. Motoriset perustaidot voidaan jakaa tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaitoihin. (8.)

Leikkiminen ja liikkuminen kehittää lapsen motorisia perustaitoja. Motoriset perustaidot luovat pohjan myöhemmin tapahtuvalle lajitaitojen kehittymiselle (6). On todettu, että lapsuuden aikaiset hyvät motoriset taidot ennustavat myöhempien vuosien suurempaa fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi niillä on vaikutuksia lapsen terveystekijöihin ja kognitiivisiin taitoihin sekä yhteyksiä psykologiseen hyvinvointiin. (8.)

### 3.FYYSINEN AKTIIVISUUS

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaiseman varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia joka päivä. Liikkumisen tulisi olla kuormittavuudeltaan monipuolista. Lasten paikallaanolo- ja istumisjaksoja tulisi tauottaa. Yli tunnin kestäviä istumisjaksoja tulisi välttää ja tätä lyhyempiäkin paikallaanoloja tauottaa. Monipuolisen liikkumisen lisäksi rentoutuminen ja rauhoittuminen ovat lapselle tarpeellisia. Myös riittävästä unen määrästä ja terveellisestä ravinnosta on tärkeää huolehtia. (6.)

### 4.KANNUSTAVA PALAUTE

Lasta tulisi ohjata positiivisella vuorovaikutuksella kohti onnistumista. Lasten myönteisiä tunnekokemuksia vahvistamalla oppiminen tehostuu. Aikuinen voi eläytymisellään, ilmeillään sekä äänensävyllään ja -painollaan vahvistaa lasten myönteisiä tunnekokemuksia. Annettavan palautteen tulisi motivoida lasta kokeilemaan ja yrittämään. Kannustava palaute on hyvä kohdistaa oppimisen lisäksi myös yrittämiseen, kokeilemiseen, rohkeuteen ja sinnikkyyteen. Opeteltävien taitojen harjoittamisen ohella huomiota kannattaa kiinnittää jo olemassa oleviin taitoihin ja vahvuuksiin. Se auttaa tukemaan ja vahvistamaan lapsen itsetuntoa. Lisäksi se saattaa edistää uusien taitojen oppimista. (7.)

## LIKKUMISTAITDOT

Liikkumistaitojen avulla ihminen pystyy liikkumaan ja siirtymään paikasta toiseen. Tyypillisimpiä liikkumistaitoja ovat käveleminen ja juokseminen, mutta niihin kuuluvat muun muassa myös hyppääminen, laukkaaminen ja kiipeäminen. Hyvien liikkumistaitojen myötä reagoitokyky yllättävissä tilanteissa kasvaa. (5; 9.)

Monipuolinen liikkuminen erilaisilla alustoilla kehittää liikkumistaitoja. Alusta voi olla kova, pehmeä, liukas, kalteva, upottava tai epätasainen. Se voi myös olla lunta, jäätä, nurmea, hiekkaa tai metsämaastoa. Lisäksi voi koittaa kävellä paljain jaloin ja erilaisilla kengillä vuodenaikojen mukaan. (9.)

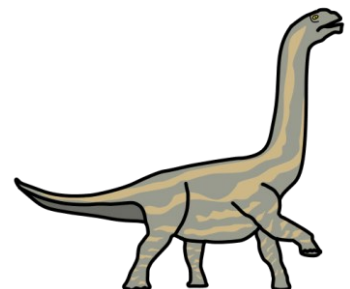
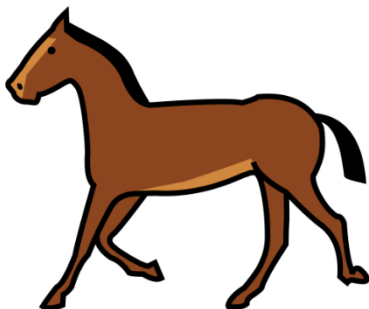
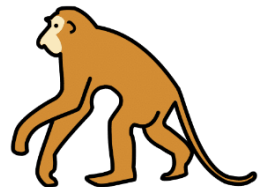
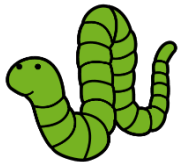
## 1. Eläinten tavalla liikkuminen

Mietitään eri eläimiä ja liikutaan niin, miten kuvittelee kyseisen eläimen liikkuvan.

Esimerkkejä eläimistä:

- rapu
- karhu
- mittarimato
- jänis
- hevonen

Leikkiä voi soveltaa suorittamalla liikkumistyyliä myös takaperin.  
Käytä mielikuvitusta ja keksi uusia eläimiä ja liikkumistyyliä.



## 2. Seuraa johtajaa

Kuljetaan jonossa. Jonon ensimmäinen eli johtaja näyttää liikkumistavan, jolla edetään ja takana kulkevat matkivat sitä seuraten perässä. Jokainen saa olla vuorollaan johtaja ja keksiä erilaisia liikkumistapoja.

Esimerkkejä liikkumistavoista:

- tasahyppyyin – yhdellä jalalla hyppien – vuorohyppely
- loikkien
- laukaten
- etuperin – takaperin
- kylki edellä (askel viereen – ristiin)
- nopeasti – hitaasti
- pitkä – lyhyt askel
- hiipien – tömistellen
- vaihdelkaa tunnetiloja

iloisesti – surullisesti

nauravasti – vihaisesti

kevyesti – raskaasti



### 3. Esteiden ylittäminen

Ylitetään esteet erilaisin hyppytavoin. Esteiden keksimisessä vain mielikuvitus on rajana. Niistä voi muodostaa radan tai etsiä luonnosta löytyviä esteitä, joita ylittää eritavoin kiipeämällä tai hyppäämällä (kivet, kannot, vesilammikot).

Esimerkkejä erilaisista hyppäämistyyleistä:

- vauhdilla/ilman
- sivuttain
- tasahyppy
- yhdellä jalalla
- loikkaamalla
- jalat leveällä/kapealla

Esteet voivat ensin olla matalia, maassa olevia esteitä. Haastetta voi lisätä asteittain edeten korkeampien esteiden ylityksiin. Muista harjoittaa esimerkiksi yhdellä jalalla hyppiessä molempia jalkoja.

Hyppiminen vahvistaa lihaksia ja pienet tärähdykset tukevat luuston kehitystä. Kun heilauttaa hypätessään käsiä vartalon takaa eteenpäin, saa hyppyyn lisää korkeutta ja pituutta.



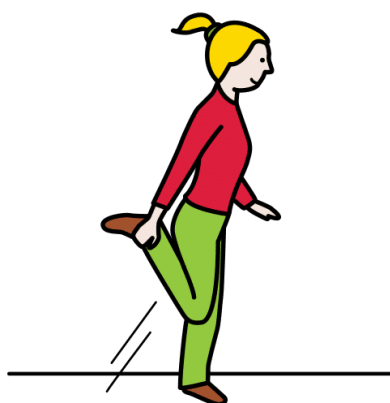
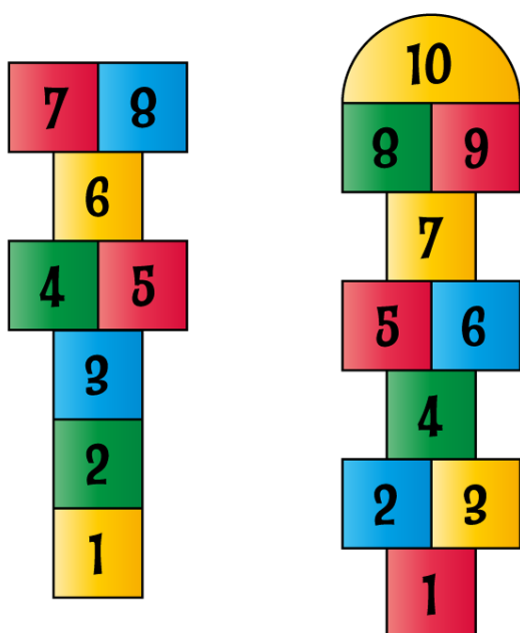
#### 4. Ruutuhyppely

Hypitään ruutuja vuorottelemalla yhden jalan ja tasajalan hyppyjä. Yhteen ruutuun tulee aina vain yksi jalka eli yhden jalan hyppyissä ruutuja on vain yksi ja tasajalan hyppyissä ruutuja on kaksi rinnakkain.

Lisää haastetta saa hyppimällä sivuttain (tasapuolisesti oikea ja vasen kylki edellä) tai takaperin.

Haastavuutta lisää myös hyppyetäisyyksien ja -suuntien vaihtelu.

Ruudukon voi piirtää hiekkaan tai katuliiduilla asfaltille. Sen voi muodostaa teipin avulla lattiaan tai hyödyntää matossa olevia kuvioita.

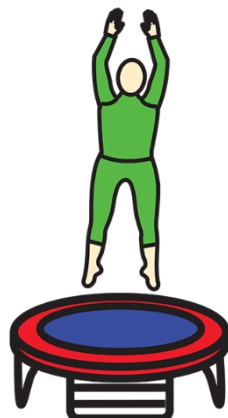


## TASAPAINOTAIDOT

Tasapainotaidot toimivat liikkumis- ja välineenkäsittelytaitojen perustana (8). Tasapaino on paikallaan tai liikkeessä tapahtuvaa asennon ylläpitoa. Paikallaan tapahtuvassa asennon ylläpidossa on kyse staattisesta tasapainosta. Asennon säätelyä ja tasapainon ylläpitoa liikkeessä kutsutaan dynaamiseksi tasapainoksi.

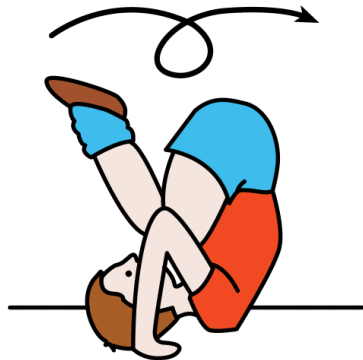
Tasapainotaidoista puhuttaessa tarkoitetaan kehon asentojen sopeuttamisesta liikkeisiin ja ympäristöön. (4.) Hyvät tasapainotaidot vaikuttavat kehonhallintaan ja niiden avulla voidaan välttää kaatuminen (5).

Tasapainotaidot kehittyvät monipuolisesti liikkuen ja leikkien fyysisesti aktiivisessa ympäristössä. Esimerkiksi keinuminen, hyppääminen, kiipeileminen, rytmiliikunta ja erilaisten esineiden päällä tasapainoilu kehittävät tasapainotaitoja. (4.)



# 1. Erilaiset liikkumistavat paikasta toiseen siirtyessä, peleissä tai leikeissä

- varpailla ja kantapäillä kävely
- takaperin ja sivuttain kävely
- kävely maassa olevaa viivaa/narua/matonreunaa pitkin
- kyykkykävely
- kävely hanska leuan alla
- kävely hanska tai tyyny pään päällä
- kottikärrykävely
- kuperkeikka
- kieriminen



## 2. Tasapainopeili

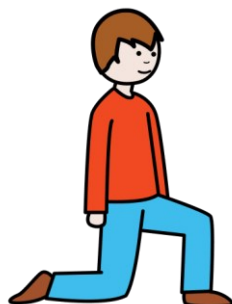
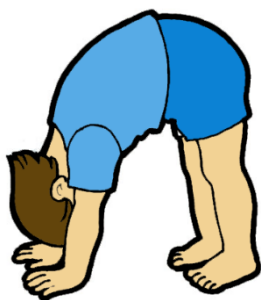
Seisotaan parin kanssa vastakkain kasvot toisiinsa päin.

Toinen tekee tasapainoa vaativan liikkeen tai asennon, jota toinen pyrkii jäljittelemään.

Esimerkkejä liikkeistä ja asennoista:

- haara- ja hiihtohyppy, hyppy 180°/360°
- kirjaimet
- yhden jalan seisonta
- pää, kaksi jalkaa ja yksi käsi lattiassa
- yksi jalka ja yksi käsi lattiassa
- yksi polvi ja yksi käsi lattiassa
- kantapäät/päkiät lattiassa
- vain selkä tai peppu lattiassa
- silta
- etunojassa tehtävät asennot
- mielikuvat, kuten puun huojuminen

Haastetta saa, kun koittaa säilyttää asennon sulkiessa silmänsä.



### 3. Numero näyttää

Päätetään ennakkoon jokin tasapainoa vaativa liike tai asento. Tämän jälkeen leikkijät heittävät vuorotellen noppaa ja toteuttavat sovitun liikkeen toistaen sen nopan osoittaman luvun mukaan. Mikäli kyseessä on staattinen eli paikoillaan pysyvä asento, voi rauhallisesti laskea nopan osoittama luvun yrittäen pysyä asennossa laskemisen ajan. Liikkeet tai asennot ja niiden järjestys voidaan sopia kokonaan ennakkoon.

Esimerkkejä liikkeistä ja asennoista:

- kuperkeikka eteen/taakse
- yhden jalan seisonta
- kävely viiva pitkin
- hyppiminen viivaa pitkin
- kieriminen
- päkiöille nousu/päkiäseisonta
- etunoja-asento kädet maassa ja jalat seinää vasten
- tähtiasento

Haastetta saa tekemällä staattiset asennot pehmeällä alustalla tai silmät kiinni. Vaihdelkaa myös liikkeiden suuntia ja suoritusnopeuksia.

Pyöriessä kehon pysty- ja vaaka-akselien ympäri sisäkorvan tasapainoelin harjaantuu (5). Esimerkiksi kieriminen, kuperkeikat tai pallon tavoin pyöriminen.

## VÄLINEEN KÄSITTELYTAIDOT

Käsittelytaitoihin kuuluu erilaisten välineiden käyttö jollakin kehon osalla. Taidot vaativat yhteistyötä silmien ja kehonosien välillä.

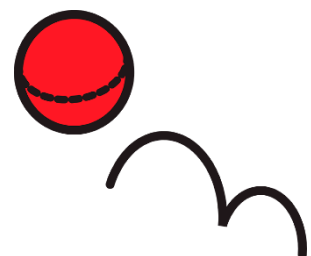
Tällaista yhteistyötä on silmä-käsi- ja silmä-jalkakoordinaatio sekä esineen suuntaan reagointi ja liikkuminen. Käsittelytaidot voidaan jakaa hieno- ja karkeamotorisiin taitoihin. (9.)

### 1. Pallo toiselle

Vieritetään tai heitetään palloa toiselle eri tyyleillä. Heitettävän pallon kokoa voi vaihdella.

Esimerkkejä vieritys- ja heittotyyleistä:

- maata pitkin
- ylä- ja alakautta
- sivulta
- yhdellä/kahdella kädellä
- pään yli taakse päin
- jalkojen välistä taakse päin



Yhdellä kädellä heitettäessä jalat ovat käyntiasennossa ja heittokäden vastakkainen jalka edessä.

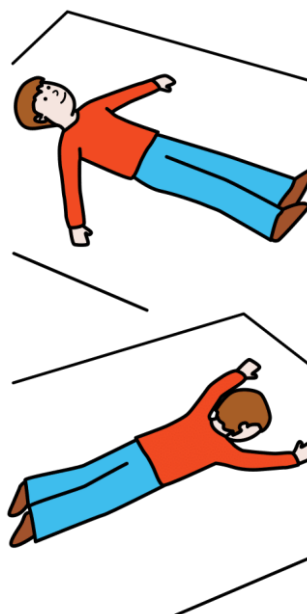
## 2. Ota pallo kiinni

Sovitaan ensin asento, johon toinen parista asettuu. Asentoja voi olla esimerkiksi kyykky, päin- tai selinmakuu. Sen jälkeen toinen parista heittää pallon ilmaan ja huutaa ”hep”, jolloin toinen nousee mahdollisimman nopeasti asennosta ylös yrittäen ottaa pallon kiinni yhden pompun kautta tai suoraan ilmasta.

Vuorotelkaa heittäjää. Palloina voi olla esimerkiksi ilma, tennis- tai rantapallo.

Haastetta lisää, jos kiinniottava pari sulkee silmänsä ja saa avata ne kuultuaan toisen huutavan ”hep” tai vasta ylös noustuaan.

Suurempi pallo on pienempää palloa helpompi ottaa kiinni ja kevyempi pallo tulee alas painavampaa palloa hitaammin.

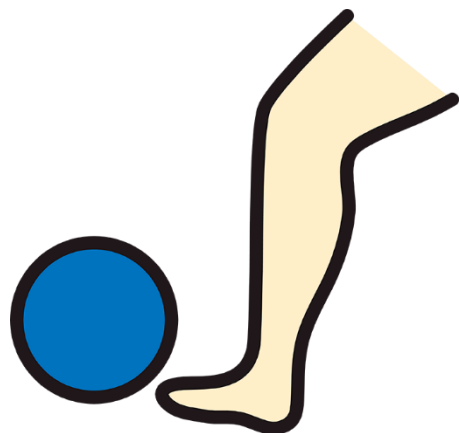


### 3. Pidä pallo ilmassa

Yritä pitää pallo ilmassa mahdollisimman kauan. Tätä voi pelata joko yksin pomputellen tai parin kanssa toisilleen vuorotellen lyöden. Palloksi sopii hyvin esimerkiksi ilmapallo tai rantapallo. Muista käyttää molempia yläraajoja tasapuolisesti.

Haastavuutta saa lisää vaihtelemalla:

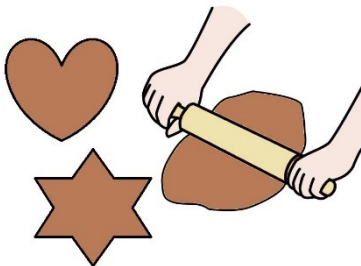
- kehonosia, joilla palloa kosketetaan  
esimerkkejä: nyrkki, kämmenselkä, jalka tai pää
- välineitä, joilla palloa kosketetaan  
esimerkkejä: pahvilautanen, kirja, talouspaperirullan hylsy
- asentoja  
esimerkkejä: rapu, yhdellä jalalla seisten tai kyykky





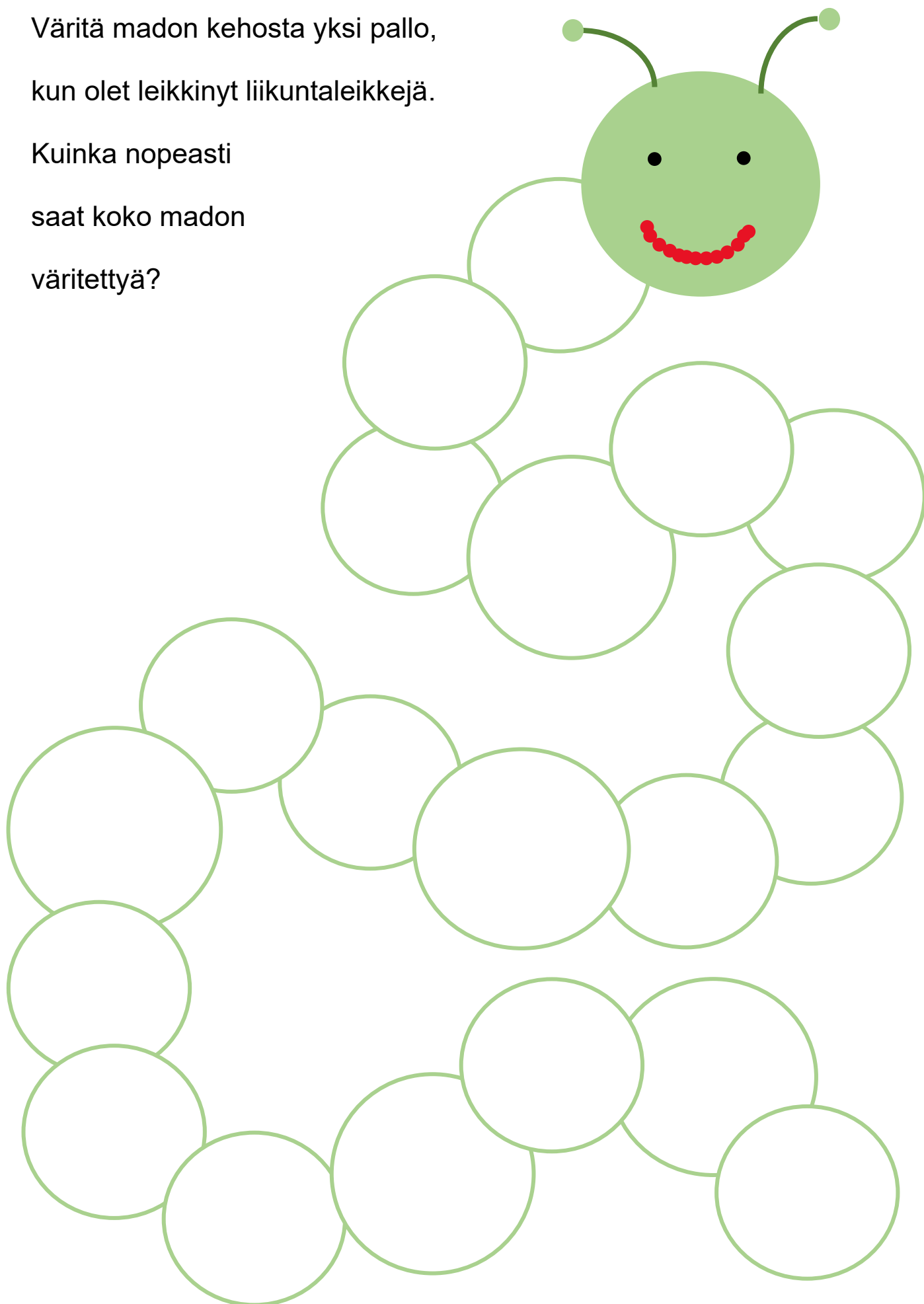
## OSALLISTAMINEN ARJESSA:

- Tue lapsesi omatoimisuutta esimerkiksi pukeminen ja riisuminen
- Ota lapsi mukaan siivoukseen astianpesukoneen täyttö/tyhjennys, pölyjen pyyhkiminen, pyykkien kuivumaan laittaminen, lelujen kerääminen
- Laittakaa yhdessä ruokaa tai leipokaa
- Lapsi voi auttaa myös pihatöissä haravointi, omenoiden kerääminen, lumityöt, kukkien kastelu



Väritä madon kehosta yksi pallo,  
kun olet leikkinyt liikuntaleikkejä.

Kuinka nopeasti  
saat koko madon  
väritettyä?



## LÄHTEET

1. Finne, J. (2017). *Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen*. Fitra.
2. Jaakkola, T. (2014). *Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi*. PS-kustannus.
3. Jaakkola, T. (2016). *Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille*. PS-kustannus.
4. Jaakkola, T. (2021). *Tasapaino: Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi*. PS-kustannus.
5. Kalaja, S. & Sääkslahti, A. (2009). *Liikunnalliset perustaidot*. Koululiikuntaliitto KLL.
6. Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016). *Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset: Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21.
6. Pulli, E. (2001). *Opi liikkuen, liiku leikkien*. Tammi.
7. Ranta, S. (2021). *Kasvun juuret. Miten tuetaan lapsen oppimista ja hyvinvointia?* PS-kustannus.
8. Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S. (2016). *3-10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot*. *Liikunta ja Tiede*, 53(6), 49-50. [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2016/lt\\_6-16\\_tutkimusartikkelit\\_rintala\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lt_6-16_tutkimusartikkelit_rintala_lowres.pdf)
9. Ruotsalainen, S-M. (2020). *Hyppää hippaa: Motoristen taitojen leikkikirja*. Publiva.
10. Terveyskylä. (15.8.2018). *Lastentalo*. Haettu 19.11.2022 osoitteesta <https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/kehitykselliset-poikkeavuudet-ja-oppimisvaikeudet/motoriikan-poikkeavuudet>

## KUVAT:

*Papunetin kuvapankki, papunet.net, Elina Vanninen, Sergio Palao / ARASAAC, Kirsi Alastalo, Paxtoncrafts Charitable Trust*