

Johanna Rautalahti & Ronja Raittinen

Leikki-ikäisen motoriset taidot -opas 3–5-vuotiaan lapsen vanhemmille

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Fysioterapeuttikoulutus

2026



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Fysioterapeutti (AMK)
Tekijä/Tekijät	Johanna Rautalahti & Ronja Raittinen
Työn nimi	Leikki-ikäisen motoriset taidot -opas 3–5-vuotiaan lapsen vanhemmille
Toimeksiantaja	Yksityinen liikuntapäiväkot
Vuosi	2026
Sivut	52 sivua, liitteitä 16 sivua
Työn ohjaaja(t)	Pia Kraft-Oksala & Piia Soikkeli

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyössä perehdyttiin 3–5-vuotiaan lapsen motoristen perustaitojen ja fyysisen aktiivisuuden väliseen yhteyteen. Opinnäytetyön tarkoitus oli tuottaa opas yksityisen liikuntapäiväkodin 3–5-vuotiaiden lasten vanhemmille. Opinnäytetyön tavoite oli oppaassa olevan tiedon avulla tuoda esille vanhempien tärkeää roolia lapsen motorisen kehityksen tukijoina, lisätä vanhempien tietoa lapsen motorisista perustaidoista ja fyysisen aktiivisuuden hyödyistä sekä tarjota käytännön harjoitteita tukemaan lapsen motorista kehitystä ja oppimista.

Tutkimusten mukaan motoristen perustaitojen ja fyysisen aktiivisuuden puute johtuu osittain vanhempien vähäisestä tiedosta lapsen motoriseen kehitykseen vaikuttavista tekijöistä. Lapsen elinympäristön tarjoamalla harjoittelu mahdollisuuksilla on merkittävä vaikutus motoristen perustaitojen kehittymiselle. Osa vanhemmista ei pidä motoristen perustaitojen harjoittelua tärkeänä. Vanhempien tietoisuuden lisääminen on tärkeää, jotta he voivat tukea lapsen motorista kehitystä. Tutkijat ovat huolissaan lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja tuovat ilmi fyysisesti aktiivisen toiminnan olevan yhteydessä motoristen perustaitojen kehittymiseen.

Opinnäytetyön menetelmäksi valikoitu tuotekehitysprosessi oppaan tuottamisen myötä. Tutkimusten mukaan vanhemmat, jotka kokivat motoristen perustaitojen olevan tärkeitä eivät osanneet kertoa konkreettisia tapoja, joilla tukea lapsen taitojen harjoittelua. Tämän myötä opinnäytetyö tarjoaa vanhemmille tietoa heidän roolistaan lapsen motorisen kehityksen tukijoina. Työ sisältää kotiympäristössä leikin avulla toteutettavia harjoitteita, joiden tavoitteena on tukea lapsen motorisista perustaidoista juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä. Työssä esiteltä Sherborne menetelmä mahdollistaa motoristen perustaitojen vaatimien ominaisuuksien harjoittelun ilman lapsen tiedostamista harjoittelusta. Menetelmä sopii toteutettavaksi kotiympäristöön eikä vaadi erillisiä harjoitteluvälineitä. Opinnäytetyö noudattaa hyvän tieteellisen käytännön, luotettavuuden sekä eettisyyden periaatteita.

Asiasanat: fysioterapia, motorinen kehitys, motorinen oppiminen, motoriset perustaidot, leikki-ikäinen lapsi, fyysinen aktiivisuus, Sherborne menetelmä, vanhemman osallisuus, opas

Degree title	Bachelor of Health Care
Author (authors)	Johanna Rautalahti & Ronja Raittinen
Thesis title	Motor skills of Preschool-Aged Children: A Guide for Parents of 3-5-Year-Old Children
Commissioned by	Private Sports Kindergarten
Time	2026
Pages	52 pages, 16 pages of appendices
Supervisor	Pia Kraft-Oksala & Piia Soikkeli

ABSTRACT

In the thesis, the relationship between fundamental motor skills and physical activity of 3–5-year-old children was examined. The purpose of the thesis was to produce a guide for the parents of 3–5-years-old children client’s a private sports kindergarten. The aim of the thesis was to highlight the important role of parents as supporters of child’s motor development, to increase parents’ knowledge of child’s fundamental motor skills and the benefits of physical activity, and to provide practical exercises to support the child’s motor development and learning.

According to studies, the lack of fundamental motor skills and physical activity is partly due to parents’ limited knowledge of the factors affecting child’s motor development. The practice opportunities provided by the child’s living environment have a significant impact on the development of fundamental motor skills. Some parents do not consider practicing fundamental motor skills to be important. Increasing parents’ awareness is important so that they can support the child’s motor development. Researchers are concerned about the amount of children’s physical activity and point out that physically active behavior is associated with the development of fundamental motor skills.

The method chosen for the thesis was a product development process, resulting in the production of a guide. According to studies, parents who considered fundamental motor skills to be important were not able to describe concrete ways to support the practice of their child’s skills. As a result, the thesis provides parents with information about their role as supporters of the child’s motor development. The thesis includes exercises carried out though play in the home environment, the aim of which is to support the child’s fundamental motor skills of running, jumping and throwing. The Sherborne method presented in the thesis enables the training of the abilities required for fundamental motor skills without the child being aware of training. The method is suitable for implementation in the home environment and does not require separate training equipment. The thesis follows the principles of good scientific practice, reliability, and ethics.

Keywords: physiotherapy, motor development, motor learning, fundamental motor skills, preschool-aged child, physical activity, Sherborne developmental movement, parent engagement, guide

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS	7
3	MOTORINEN KEHITYS JA MOTORINEN OPPIMINEN	8
3.1	Motoriset perustaidot	11
3.2	Motorisen kehityksen vaiheet	13
4	MOTORISET PERUSTAI DOT 3–5-VUODEN IÄSSÄ	14
4.1	Juokseminen	16
4.2	Hyppääminen	19
4.3	Heittäminen	22
5	LEIKKI-IKÄISEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN TUKEMINEN	26
5.1	Vanhemmuuden merkitys kasvulle	28
5.2	Kotiympäristössä tapahtuva fyysinen aktiivisuus	30
6	TARKOITUS JA TAVOITE	33
7	TUOTEKEHITYSPROSESSI	33
7.1	Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen	34
7.2	Ideavaihe	34
7.3	Tuotteen luonnosteluvaihe	35
7.4	Tuotteen kehittäminen	38
7.5	Tuotteen viimeistely	41
7.6	Valmis opas	42
8	POHDINTA	42
8.1	Eettisyys ja luotettavuus	44
8.2	Opinnäytetyön työvaiheet ja aikataulu	45
8.3	Jatkokehitysideat	46
	LÄHTEET	47
	KUVALUETTELO	50
	TAULUKKOLUETTELO	52

LIITTEET

Liite 1. Tutkimusartikkelit

Liite 2. Esitestaus - Webropol-kysely

Liite 3. Valmis opas - Liikkeen ja leikin iloa: Opas 3–5-vuotiaiden motoristen taitojen tukemiseen

1 JOHDANTO

Lapsen leikki-ikä on merkityksellinen ikävaihe motoristen perustaitojen oppimisen ja fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisen kannalta. Leikki-ikäisellä tarkoitetaan lasta, joka on 3–6-vuoden ikäinen. Kolmen ikävuoden jälkeen lasten välillä alkaa näyttäytymään eroja fyysisen aktiivisuuden määrässä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 16.) Opetus- ja kulttuuri ministeriön (2024) teettämässä tutkimuksessa 76 % lapsista täytti varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Passiivista toimintaa kertyi keskimäärin 9,4 tuntia vuorokauden aikana. Fyysisen aktiivisuuden määrään vaikuttavat vahvasti kotiympäristöstä opitut mallit (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 16). Tutkimusten mukaan fyysisen aktiivisuuden ja motoristen perustaitojen puute johtuu osittain vanhempien vähäisestä tiedosta lapsen varhaisvuosien kehityksestä. Vanhempien tietoisuuden lisääminen on tärkeää, jotta he voivat tukea oman lapsensa fyysistä aktiivisuutta ja motorista kehitystä. (Agard ym. 2021.) Tästä syystä opinnäytetyön aihe on merkityksellinen lasten kokonaisvaltaisen kasvun ja motorisen kehityksen kannalta.

Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa opas päiväkodin lasten vanhemmille. Opinnäytetyön tavoitteena on oppaassa olevan tiedon avulla tuoda esiin vanhempien tärkeää roolia lapsen motoristen perustaitojen kehityksen tukijoina sekä lisätä heidän tietoansa lasten fyysisestä aktiivisuudesta. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii yksityinen liikuntapäiväkoti, joka esitellään tarkemmin seuraavassa luvussa. Yhdessä toimeksiantajan edustajan kanssa päädyttiin tarkoitukseen lisätä vanhempien tietoisuutta motorisesta kehityksestä ja tavoitteeseen lisätä vanhempien osallisuutta lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen kotiympäristössä. Vanhemmat toimivat roolimalleina lapselle ja voivat vaikuttaa omalla toiminnallaan lapsen fyysisen aktiivisuuden muodostumiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 22).

Opinnäytetyössä keskitytään leikki-ikäisen kokonaisvaltaisen kehityksen osaluista motoriseen kehitykseen ja fyysiseen aktiivisuuteen. Motoriseen kehitykseen vaikuttavista tekijöistä keskitytään ympäristöön ja motoristen perustaitojen vaatimiin ominaisuuksiin. Motorisista perustaidoista käsitellään juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä. Hyvät motoriset perustaidot lisäävät lapsen

valmiuksia liikkua sekä osallistua ja nauttia fyysisestä aktiivisuudesta, nyt ja tulevaisuudessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 32.) Kaurasen (2021, 576) mukaan on tutkittu, että perimän merkitys motoristen taitojen oppimisessa on vähäistä, mikä korostaa ympäristön vaikutusta lapsen motoriseen kehitykseen. Tämän takia opinnäytetyössä painotetaan kotiympäristön merkitystä. Lapsen motorisen kehityksen ja hyvinvoivan tulevaisuuden optimoimiseksi lapsen ympäristön tulee olla kannustava, tukeva ja harjoittelu mahdollisuuksia tarjoava (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 32). Tässä kasvatuksella ja kotiympäristöllä on tärkeä rooli.

Opinnäytetyössä käsitellään perusterveen lapsen motorista kehitystä. Mikäli lapsen motorisen kehityksen etenemisessä ilmenee huolta, on syytä ottaa yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen. Motoristen perustaitojen huomattava viivästyminen voi viitata motoriikan haasteisiin (Motorinen kehitys... s.a.). Puhuttaessa lapsen motorisesta kehityksestä, on hyvä muistaa, että normaalissa motorisessa kehityksessä on havaittavissa yksilöllisiä eroja (Goodway ym. 2019, osa 1 luku 4 Individual Differences).

2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

Opinnäytetyö toteutetaan toimeksiantajalle, jona voi toimia yritys tai organisaatio. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii yksityinen liikuntapäiväkoti, jonka toiveena oli pysyä anonyyminä. Päiväkodissa noudatetaan valtakunnallista varhaiskasvatuksen suunnitelmaa ja päiväkodin toiminta perustuu kokopäiväpedagogiikkaan. Päiväkodin tärkeitä periaatteita ovat hyvinvoinnin kokonaisuus, turvallisuus, ympäristökasvatus, yhdenvertaisuus ja oppimisen ilo. Näihin kuuluvat lapsen yksilöllinen kohtaaminen, vuorovaikutus, yhteishenki, onnellinen lapsuus, kokonaisvaltaisesti laadukas varhaiskasvatus, sekä kestävä kehityksen arvot ja toimintatavat. Päiväkodin asiakastyytyväisyyttä ja toiminnan laatua seurataan ja kehitetään vuosittain.

Opinnäytetyöllä halutaan vastata toimeksiantajan kehittämis- tai tutkimustarpeisiin, jotta toimeksiantaja hyötyy valmiista tuotoksesta ja yhteistyö on kannattavaa. Toimeksiantajan edustajan kanssa opinnäytetyössä päädyttiin keskittymään vanhempien rooliin henkilöstön liikunnallisen kouluttautumisen ta-

kia. Toimeksiantaja toivoo opinnäytetyöltä fysioterapeuttista näkökulmaa lapsen motorisesta kehityksestä sekä vanhempien tietoisuuden ja osaamisen lisäämistä lasten motorisen kehityksen tukemisessa. Päiväkoti huomioi liikuntasuosituksien toteutumisen varhaiskasvatuspäivän aikana, mutta on huomionnut suositusten vähäistä noudattamista kotiympäristöissä. Tämä tuli esille myös Opetus- ja kulttuuriministeriön (2024) teettämässä tutkimuksessa. Tutkimuksessa käytettiin ranteeseen asetettavia liikemittareita, jotka keräsivät tietoa lasten eri tason aktiivisuudesta ja passiivisuudesta. Tutkimukseen osallistui 2 400 4–6-vuotiasta lasta. Tutkimustulokset osoittivat lasten saavuttavan fyysisen aktiivisuudensuosituksen todennäköisemmin varhaiskasvatuspäivän aikana, kuin vapaapäivän aikana. Opinnäytetyön avulla osallistetaan vanhempia lisäämään lapsien fyysistä aktiivisuutta kotiympäristössä motoriset kehitysvaiheet huomioiden.

Lapset ovat jaettu päiväkodissa taaperoihin eli 0–3-, sekä leikki-ikäisiin eli 3–5-vuotiaisiin lapsiin. Taaperoilla motorinen kehitys etenee hyvin yksilöllisesti, mikä voi ilmetä suurempina eroina lasten taitotasossa. Leikki-ikäiset alkavat omaksumaan motorisia perustaitoja tasaisemmalla tasolla, eikä yksilölliset erot ole niin suuria kuin nuoremmassa ikäryhmässä. Tästä syystä kohderyhmäksi valikoitui 3–5-vuotiaat lapset ja heidän vanhempansa.


3 MOTORINEN KEHITYS JA MOTORINEN OPPIMINEN

Tässä luvussa avataan käsitteet motorinen kehitys ja motorinen oppiminen. Luvussa kerrotaan motoriseen kehitykseen vaikuttavista tekijöistä, joihin luokituvat yksilötekijät ja ympäristötekijät sekä harjoiteltavan motorisen taidon vaatimukset.

Sääkslahden (2018, 49) mukaan motorista kehitystä kutsutaan kehitysprosessiksi, jossa lapsi oppii ensin tahdonalaisen liikkumisen ja tämän myötä motoristen taitojen laadullisen kehittymisen (kuva 1). Motorinen kehitys on koko elämän kestävä prosessi, jonka aikana ihminen pystyy jatkuvasti oppimaan uusia motorisia taitoja ja kehittämään niitä (Jaakkola 2017, osa I Motorinen kehitys; Goodway ym. 2019, osa 1 luku 1 Life span study of the developmental process). Motoristen taitojen kehittyminen on kuitenkin tehokkainta lapsuudessa (Jaakkola 2017, osa I Motorinen kehitys).

Motorinen oppiminen tarkoittaa prosessia, jossa motoriset taidot kehittyvät vaiheittain laadukkaiksi taidoiksi harjoittelun ja kokemuksen myötä (Goodway ym. 2019, osa 1 luku 1 Terminology used in motor development; Jaakkola 2010, 32; Motorinen kehitys... s.a). Harjoittelun kautta tapahtuvat muutokset yksilön toiminnassa parantavat motoristen taitojen suorittamista ja täten edistävät taitotason kehittymistä (kuva 1). (Goodway ym. 2019, osa 1 luku 1 Terminology used in motor development; Jaakkola 2010, 32; Kauranen 2021, 575). Vahvistukseen motorisia taitojaan lapsi tarvitsee lukuisia toistoja harjoiteltavasta taidosta (Autio 2007, 29, 30: Motorinen kehitys... s.a).

KÄSITE	TARKOITUS
Motorinen kehitys	Kehitysprosessi, jossa motoriset taidot kehittyvät tietyssä järjestyksessä
Motorinen oppiminen	Motoristen taitojen kehittyminen harjoittelun seurauksena



Kuva 1. Käsitteet motorinen kehitys & motorinen oppiminen (Mukaiillen Jaakkola 2010, 32)

Motoriseen kehitykseen vaikuttavat yksilölliset ominaisuudet, ympäristö sekä motorisen taidon asettamat vaatimukset, jotka toimivat vuorovaikutuksessa keskenään (kuva 2) (Motoriset taidot - mitä ne ovat s.a.; Goodway ym. 2019, osa 1 luku 1 Understanding motor development: an overview; Favazza, ym. 2023, 13). Eri osatekijät painottuvat lapsen ikäkausien mukaan (Kauranen 2021, 576).



Kuva 2. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat tekijät (mukaiillen Goodway ym. 2019, osa 1 luku 1 Understanding motor development: an overview)

Motorisiin taitoihin vaikuttavat yksilötekijät, joihin voidaan luokitella fyysisten ominaisuuksien kehittymien, biologiset tekijät, kuten sukupuoli, ikä ja perimä, temperamentti, terveydentila, etninen tausta, motivaatio sekä kommunikatiiviset ja kognitiiviset ominaisuudet (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 72; Goodway ym. 2019, osa 1 luku 4 Physical task factors prematurity). Fyysisistä ominaisuuksista hermoston kehittyminen, lihasten vahvistuminen ja aistitoimintojen yhteistyö vaikuttavat olennaisesti motorisiin taitoihin, sillä ne muodostavat edellytykset motorisien taitojen oppimiselle (Sääkslahti 2018, 50, 72). Varhaislapsuudessa geeneillä on suurempi merkitys, kun taas leikki-iässä ympäristön tarjoamien harjoittelumahdollisuuksien merkitys korostuu (Motorinen kehitys... s.a; Kauranen 2021, 575).

Ympäristötekijöihin kuuluvat lapsen liikuntatottumukset, -kokemukset ja -aktiivisuus sekä ympäristön tarjoamat liikkumismahdollisuudet, kuten harjoittelu tila, kesto, toistuvuus, välineet ja ohjaus, joka sisältää palautteen. (Kauranen 2021, 576; Favazza, ym. 2023, 13). Ympäristötekijät rakentuvat sosiaalisesta, fyysisestä ja asenneympäristöstä missä yksilö toimii ja elää (Motoriset taidot – mitä ne ovat s.a; World health organization 2013, 169). Perheissä muodostuneet tavat vaikuttavat yksilön käyttäytymiseen ja asenteeseen sosiaalisessa ympäristössä. Perhe pystyy tarjoamaan lapselle turvan tunnetta ja emotionaalista sekä fyysistä tukea, jolla voidaan vaikuttaa lapsen kokemukseen fyysisestä aktiivisuudesta. Ympäristöön vaikuttavat tekijät voivat olla luonteeltaan motorista toimintaa rajoittavia tai edistäviä. Positiivinen suhtautuminen ympäristöön lisää lapsen mielekkyyttä liikkua eri ympäristöissä, kun taas negatiivinen suhtautuminen voi heikentää tätä. On hyvä pohtia, pystyykö mahdollisia ympäristön negatiivisia suhtautumisen malleja välttämään tai muuttamaan kokonaan. (World health organization 2013, 169, 170, 185, 186.)

Motoriset taidot koostuvat yksittäisistä liikkeistä ja liikkeiden yhdistelmästä. Motorinen taito edellyttää lapsen fyysisten ominaisuuksien kehittymistä ja kypsymistä sekä kykyä hallita ja osata yhdistää ne taidot, joita kyseinen liikemalli edellyttää. (Motoriset taidot - mitä ne ovat s.a; Sääkslahti 2018, 51.) Motorisen taidon ominaisuudet määrittävät, millaisia taitoja suoritukseen tarvitaan, kuten hahmottaminen, kognitiiviset taidot, karkea- ja hienomotoriikka. Esimerkkinä esteen yli hyppääminen edellyttää tasapainoa, kun taas pallon heittämisessä ja kiinniottamisessa vaaditaan käden ja näköaistin koordinoitua yhteistyötä.

(Favazza, ym. 2023, 13; Motoriset taidot - mitä ne ovat s.a.) Motoristen taitojen kehitys on pitkä prosessi, joka vaatii toistuvaa ja pitkäjänteistä harjoittelua (Jaakkola 2017, osa I Motorinen kehitys).

3.1 Motoriset perustaidot

Tässä alaluvussa käsitellään, mitä tarkoittaa käsite motoriset perustaidot ja kerrotan mitä motoriset perustaidot ovat. Alaluvussa käydään lisäksi läpi mihin ikään mennessä motoriset perustaidot tulisi omaksua.

Motoristen taitojen yhdistelmiä kutsutaan motorisiksi perustaidoiksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 32). Sääkslahti (2018, 54) ja Yang ym. (2024, 1, 2) määrittelevät motoriset perustaidot hallituiksi liikkeiksi ja niiden yhdistelmiksi, jotka muodostavat pohjan vaativimmille lajitaidoille. Motoriset perustaidot ovat käytännön liikkumistaitoja ja liikunnallisen kehityksen perusta (Autio 2007, 29). Nämä tulisi omata ennen seitsemää ikävuotta (Sääkslahti 2018, 51; Motoriset taidot – mitä ne ovat s.a.). Oppimisen kannalta otollisinta aikaa ovat ikävuodet kahdesta seitsemään, jolloin lapsen hermosto kehittyy aktiivisesti (Motorinen kehitys... s.a; Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen 2025). Lapsi, joka hallitsee ikäkaudelleen tyypilliset motoriset perustaidot, pystyy vapaaseen ja monipuoliseen liikkumiseen sekä olemaan fyysisesti aktiivinen arjessa (Motoriset taidot – mitä ne ovat s.a.).

Motoriset perustaidot voidaan luokitella käyttötarkoituksen perusteella kolmeen luokkaan: tasapainotaidot, liikkumistaidot & välineenkäsittelytaidot (kuva 3) (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 32). Liikkumistaitoihin luokitellaan liikkeet, joilla siirrytään paikasta toiseen. Tasapainotaitoihin luokitellaan liikkeet, joissa halutaan ylläpitää tietty asento. Tasapainotaidot voidaan jakaa paikalla tapahtuvaan tasapainoasentoon ja tasapainon säilyttämiseen liikkeenaikana. Välineenkäsittelytaitoihin luokitellaan taidot, joissa on mukana jokin väline. Välineenkäsittelytaidot ovat useiden leikeissä ja peleissä tarvittavien taitojen perusta. (Autio 2007, 29, 30, 49.)

LIIKKUMISTAIDOT	TASAPAINOTAIDOT	VÄLINEENKÄSITTELYTAIDOT
<ul style="list-style-type: none"> • käveleminen • juokseminen • hyppiminen • kiipeileminen 	<ul style="list-style-type: none"> • pysähtyminen • väistäminen • koukistaminen • ojentaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • heittäminen • potkiminen • kiinniottaminen • työntäminen



Kuva 3. Motoriset perustaidot (Mukaillen Motoriset taidot – mitä ne ovat s.a)

Motoriset perustaidot ovat opittuja tahdonalaisia liikkeitä ja liikkeiden yhdistelmiä, jossa yksi tai useampi kehon osa on mukana (Sääkslahti 2018, 51; Goodway ym. 2019, osa 1 luku 1 The psychomotor domain; Motoriset taidot – mitä ne ovat s.a.). Perusmotoristen taitojen suorittamiseen tarvitaan karkea- ja hienomotorisia taitoja sen mukaan, mitä lihaksia liikkeen suorittaminen vaatii. Karkeamotoriikkaan lukeutuu kehon isoilla lihaksilla tuotetut liikkeet sekä liikehallitukset kuten käveleminen, juokseminen ja hyppääminen. Karkeamotoriikka perustuu suurten lihasryhmien yhteistoimintaan, mikä mahdollistaa hallitun liikkuamisen sekä kontrolloidut asennot. Hienomotoriikka kattaa pienillä lihaksilla tehtyjä tarkkoja liikkeitä ja niiden hallitsemista, jolloin tarvitaan silmä-käsi-koordinaatiota kuten tarkkuus heitossa ja kirjoittamisessa. Hienomotoriset taidot kehittyvät, kun liikkuminen muuttuu suurpiirteisestä ja laajasta toiminnasta tarkemmaksi ja pienipiirteisemmäksi. (Motorinen kehitys... s.a.; Goodway ym. 2019, osa 1 luku 1 Classifying movement skills; Jaakkola 2010, 48; Motoriset taidot – mitä ne ovat s.a.) Halutun liikkeen suorittaminen voi vaatia sekä karkea-, että hienomotorisia taitoja (Jaakkola 2010, 48).

Motoriset perustaidot ja fyysinen aktiivisuus ovat olleet nykypäivänä aktiivisesti tutkimuskohteena. Tutkimuksien avulla voidaan todeta motoristen perustaitojen hallinnan ja fyysinen aktiivisuuden olevan yhteyksissä toisiinsa. (Xin ym. 2020; Yang ym. 2024, 15; Haugland ym. 2023; Sutapa ym. 2021.) Opin- näytetyön luvussa 5 käydään tarkemmin läpi leikki-ikäisen lapsen motorisen kehityksen tukemista fyysisen aktiivisuuden avulla sekä fyysisen aktiivisuuden vaikutusta motoristen perustaitojen oppimiseen.

Xin ym. (2020) haki systemaattisella kirjauskatsauksella vastausta kysymykseen, mitkä ovat motoristen perustaitojen ja fyysisen aktiivisuuden väliset yhteydet 3–6-vuotiailla lapsilla. Lopulta tutkimuksessa oli mukana kaksikymmen-

täkuusi tutkimusta, joista neljä oli tehty Suomessa. Kaksikymmentäyksi tutkimusta osoitti ainakin yhden merkitsevän yhteyden motoristen perustaitojen ja fyysisen aktiivisuuden välillä, riippumatta mitatuista taidoista, liikunnan intensiteetistä tai sukupuolesta. Vain kahdessa mukana olleessa tutkimuksessa havaittiin heikko tai kohtalainen negatiivinen yhteys motoristen perustaitojen ja fyysisen aktiivisuuden välillä. Tutkimustuloksista voidaan siis todeta, että motoristen perustaitojen hallinnalla on positiivinen yhteys fyysiseen aktiivisuuteen. Yang ym. (2024, 1–15) koosti meta-analyysin, jossa tarkasteltiin fyysisen aktiivisuuden vaikutusta motorisiin perustaitoihin lapsilla, joilla on normaali fyysinen kehitys. Aineistona käytettiin satunnaistettuja kontrolloituja tutkimuksia, joiden kesto vaihteli kuudesta viikosta kahteen vuoteen. Tulokset jaettiin ikäryhmittäin 3–5- ja 5–7-vuotiaat. Tutkimus toi ilmi, että fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä vaikutus motoristen perustaitojen kehittymiselle.

3.2 Motorisen kehityksen vaiheet

Tässä alaluvussa kerrotaan mitä ovat motorisen kehityksen vaiheet ja mihin kehitysvaiheeseen 3–5-vuotias leikki-ikäinen lapsi kuuluu.

Motorisen kehityksen vaiheet luokitellaan usein iän mukaan. Ikäkaudet ovat suuntaa antavia, sillä motorinen kehitysprosessi on yksilöllinen. Vaikka kehityspiirteiden ilmaantumisjärjestystä voidaan ennustaa, on se nimensä mukaisesti ennustamista ja motoristen perustaitojen esiintymisessä on vaihtelevuutta lasten välillä. (Goodway ym. 2019, osa 1 luku 4 Individual differences; osa 1 luku 1 Life span study of the developmental process, Age classifications of development.)

Motorisen kehityksen vaiheet ovat refleksitoimintojen vaihe, alkeismalli, perusvaihe ja kehittynyt vaihe (Sääkslahti 2018, 54; Motorinen kehitys... s.a; Jaakkola 2017, osa I Motorinen kehitys). Refleksitoimintojen vaiheen (0–1-vuotias) tarkoitus on tukea vauvan selviytymistä ensimmäisien elin kuukausien aikana. Alkeismallissa (1–2-vuotias) liikkumistaitojen omaksuminen alkaa vähitellen ja lapsen huomio kiinnittyy kokonaan oman kehon liikuttamiseen. Perusvaiheessa (3–7-vuotias) motoristen perustaitojen omaksuminen on vahvimmillaan. Lapsi osaa hahmottaa kehonsa osia sekä onnistuu huomioimaan liikuttamisen lisäksi jonkin verran ympäristöä ja muokkaamaan liikkumistaan tähän.

Kehittyneessä vaiheessa (7–14) alkaa liikkeiden erikoistuminen ja lapsi siirtää kaiken huomionsa ympäristön havainnointiin. (Motorinen kehitys... s.a; Jaakkola 2017, osa I Motorinen kehitys.) Lapsena omaksuttujen taitojen hyödyntäminen jatkuu koko loppu elämän (Motorinen kehitys... s.a; Jaakkola 2017, osa I Motorinen kehitys).

Opinnäytetyössä keskitytään 3–5-vuotiaan leikki-ikäisen lapsen motoriseen kehityksen, joka sijoittuu ikäkaudeltaan perusvaiheeseen. Ikävuodet kolmesta viiteen ovat tärkeää aikaa motoristen perustaitojen harjoitteluun, sillä perusvaiheessa taitojen kehittyminen on nopeaa ja tehokkainta (Sääkslahti 2018, 160; Jaakkola 2017, osa I Motorinen kehitys). Tämän vaiheen aikana yksilölliset kehityksen erot ovat selkeästi havaittavissa lapsen liikkeiden ollessa vielä kömpelöllä tasolla. Lapsi oppii vähitellen kontrolloimaan ja hallitsemaan liikkeitään sujuvammin ja sen kautta liikkeistä muodostuu kokonaisuuksia. Perusvaiheessa lapsi omaksuu suurimmanosan motorisista perustaidoista. (Jaakkola 2017, osa I Motorinen kehitys.)

Hu ym. (2023) tutkimuksessa tulee ilmi lasten motoristen perustaitojen progressiivisesti kehittyminen iän myötä. Tähän vaikuttavat lisäksi vanhempien aktiivinen fyysinen toiminta. Mikäli lasta ei kannusteta riittävästi tai hänelle ei tarjota mahdollisuutta harjoitella motorisia perustaitoja, taitojen oppiminen voi jäädä alkeellisiksi. Tämä ei tarkoita sitä, ettei motorisia taitoja voisi myöhemminkin oppia, mutta se vaatii erityistä panostusta. Mikäli usea motorinen perustaito jää kehittymättä, se rajoittaa lapsen toimintaa sekä vaikuttaa negatiivisesti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Jaakkola 2017, osa I Motorinen kehitys.)

4 MOTORISET PERUSTAIIDOT 3–5-VUODEN IÄSSÄ

Tässä luvussa käsitellään, mitä motorisia perustaitoja 3–5-vuotias leikki-ikäinen lapsi omaa ja harjoittelee. Avataan mistä syystä opinnäytetyössä käsitellään motorista perustaidoista juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä.

Kolmevuotiaan fyysisesti aktiivinen toiminta on tyypillisesti omaehtoista leikkimistä. Tässä iässä ulkoleikit ovat pinnalla ja kiinnostavat lasta. (Sääkslahti 2018, 146.) Liikkuminen tässä iässä on vielä hidasta ja koordinaatiossa on

puutteita. Kävely onnistuu kaikkiin suuntiin ja lapsi osaa seisoa yhden jalan varassa. Kolmevuotiaalta onnistuu juokseminen, hyppääminen ja heittäminen, mutta taidot ovat vielä alkeellisia. (Kauranen 2021, 578.) Kolme vuotta täyttänyt lapsi hakeutuu mielellään ikäistensä seuraan. Vanhemman on hyvä antaa lapselle tilaa ja mahdollisuuksia harjoitella ikätoverien kanssa, ja siirtyä itse toimimaan kannustajana. (Autio 2007, 55.) Tämä ei tarkoita sitä, että vanhempi voi siirtyä kokonaan sivuun liikunnallisen kasvattajan roolista.

Kolme–neljävuotias lapsi harjoittelee liikkumistaidoista varpaillaan kävelemistä, kinkkaamista ja kiipeilyä. Tasapainotaidoista pakoillaan hyppimistä, tasapainottelua sekä pallon potkaisemista, joka kuuluu myös välineenkäsittelytaitoihin. Lapsi harjoittelee välineenkäsittelytaidoista myös heittämistä ali- ja yliolan sekä ottamaan kiinni kahdella kädellä tai käyttämään kehoaan apuna esineiden pysäyttämässä. (Sääkslahti 2018, 75, 126, 146; Favazza, ym. 2023, 17.)

Kolmevuotiaan liikkeiden ollessa vielä varovaisia ja harkittuja, neljä–viisivuotiaan lapsen liikkeet muuttuvat itsevarmemmiksi ja holtittomammiksi (Goodway ym. 2019, osa 3 luku 10 Development in early childhood). Neljän ja viidenvanha lapsi kykenee hyppäämään useita kertoja peräkkäin ilman kaatumista ja heittämään palloa yliolan pidemmälle sekä tarkemmin (Favazza ym. 2023, 17). Tässä iässä lapsen fyysisesti aktiivinen toiminta alkaa lisääntymään ja vaihtumaan liikuntaharrastuksien pariin. Tämän mahdollistaa motoristen perustaitojen kehittyminen ja monipuolistuminen. (Sääkslahti 2018, 127, 146.)

Opinnäytetyöhön valikoitui käsiteltäviksi motorisiksi perustaidoiksi: juokseminen, hyppääminen & heittäminen. Nämä taidot ovat valikoitu, sillä juoksemisen varhaiset mallit alkavat kävelyn jälkeen ja on yksi tärkeimmistä motorisista perustaidoista. Heittäminen on yksi toiminnallisesti hyödyllisimmistä motorisista perustaidoista sekä se on osa monia lajitaitoja kuten koripallo, tennis ja lentopallo. Myös hyppääminen on keskeinen motorinen perustaito eri urheilulajeissa, kuten voimistelu, yleisurheilu sekä tanssi (Goodway ym. 2019, osa 3 luku 12 Running, jumping, luku 11 Throwing.) Lisäksi Yang ym. (2024, 3, 4) tutkimuksen tulokset osoittivat, että 3–5-vuotiaat kehittyvät erityisesti juoksemisessa, kiinniottamisessa ja eteenpäin hyppäämisessä. Nämä taidot ovat

lapselle luonteisia kiinnostuksen kohteita opetella ja testata mihin hänen kehonsa pystyy (Goodway ym. 2019, osa 3 luku 10 Development in early childhood).

4.1 Juokseminen

Tässä alaluvussa käsitellään juoksemisen fyysisiä ja biomekaanisia vaatimuksia. Analysoidaan miltä perusvaiheessa olevan lapsen juokseminen näyttää, sekä miten harjoitella taitoa.

Juokseminen lukeutuu motorisista perustaidoista liikkumistaitoihin, joka vaatii karkeamotoristen taitojen hallintaa ja on lähes kaikissa liikuntalajeissa tyyli liikua (Motorinen kehitys... s.a.). Juoksemisen taidon omaaminen tarjoaa lapselle mahdollisuuden tutustua ympäristöön, pelata erilaisia pelejä ja leikkejä sekä kehittää lapsen sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja. Juokseminen edellyttää riittäviä fyysisiä ominaisuuksia, tasapainoa ja rytmikykyä. Mikäli lapsuudessa ei ole omaksuttu riittävää juokсутaitoa, myöhemmässä elämänvaiheessa muiden lajitaitojen opettelu voi tuntua haasteelliselta. (Jaakkola 2017, osa II, juokseminen ja sen opettaminen.)

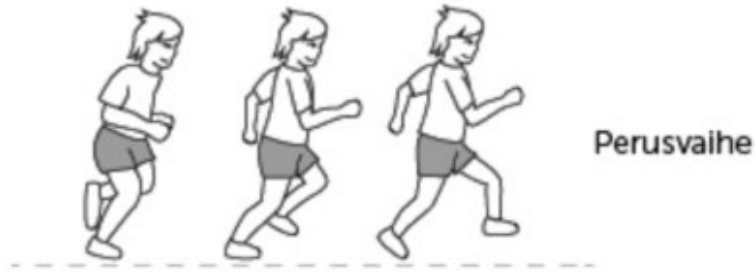
Juokseminen on luonnollinen jatkumo lapsen kehitykselle kävelyn oppimisen jälkeen. Juoksemisen askellus vaiheet jaetaan lentovaiheeseen ja tukivaiheeseen. Lentovaiheen aikana juoksijan molemmat jalat ovat ilmassa, kun taas tukivaiheessa toinen jalka on maassa. Lapsen juokseminen saattaa näyttää opetteluvaiheessa nopealta kävelyiltä, sillä lapsi ei vielä pysty irrottautumaan maasta niin, että juoksuun vaadittava lentovaihe olisi havaittavissa. Tavanomaisesti 2–3 vuoden iässä lapsilla on nähtävissä ensimmäiset juoksuaskeleet. (Jaakkola 2017, osa II, juoksemisen kehittyminen lapsuudessa.)

Juoksemisen onnistuminen edellyttää lapselta juokсутekniikan hallintaa (Sääkslahti 2018, 261). Keskeisiä juokсутekniikan ydinkohtia ovat päkiäpainotteen askellus, rullaava askel ja lantion pitäminen ylhäällä, lisäksi ylävartalon tulee olla kevyessä etunojassa (Jaakkola 2017, osa II, juoksemisen mekaniikka; Sääkslahti 2018, 261). Päkiäpainotteisesti juokseminen on monelle lapselle haastavaa ja usein lapsen askelkontakti maahan tulee koko jalkapoh-

jalle. Tällöin lantio ei pysy ylhäällä, joka mahdollistaisi juoksuaskeleen rullavuuden ja tehokkuuden. Juoksemisen opetteluvaiheessa leikki-ikäisen lapsen nopeutta lisäävä tekijä on juoksuaskeleen pituus, kehittyneessä vaiheessa nopeutta lisää parempi askeltiheys (Jaakkola 2017, osa II, juoksemisen mekaniikka).

Kehon suoraviivainen liike-vastaliike-periaate auttaa kohdistamaan juoksemisen voiman mahdollisimman tehokkaasti juoksusuuntaan, jolloin kehon sivuttaissuuntaiset liikkeet eivät hidasta eteenpäin suuntautuvaa liikettä tai heikennä lapsen tasapainoa. Useilla lapsilla jalkaterät kääntyvät juostessa ulospäin, mikä heikentää voimantuottoa. Kehon raajojen kulkiessa koordinoitusti suorassa linjassa sekä käsien rytmittäessä juoksemista, saadaan voima kohdistettua tehokkaasti juoksusuuntaan, jolloin juoksurytmi muuttuu sujuvammaksi ja on mahdollista saavuttaa nopea juoksurytmi. (Jaakkola 2017, osa II, juoksemisen mekaniikka.)

Perusvaiheessa olevalla lapsella juoksuun ilmestyy lehtovaihe, askel pitenee, ponnistava jalka ojentuu enemmän ja eteenpäin heilahtavalla jalalla on korkeampi lentorata kuin alkeismallissa. Lisäksi kädet tulevat mukaan liikkeeseen ja nopeus kehittyy. (Jaakkola 2017, osa II, juoksemisen kehittyminen lapsuudessa.) Perusvaiheen aikana lapsen kädet ovat koukussa lähellä vartaloa ja ne heilahtavat jalkojen kanssa vuorotahtiin. Askellus alkaa pitenemään, kun lapsen taaimmainen jalka ponnistaa ja etummaisesta jalan polvi nousee hieman ilmaan (kuva 4). (Sääkslahti 2018, 59.) Kolmevuotiaan juoksu asennossa vartalo on pysty asennossa eivätkä yläraajat vielä myötäile alaraajojen liikkeitä. Vähitellen lapsen ylävartalo kallistuu hieman etunojaan. Neljävuotias osaa juosta suoraviivaisesti eteenpäin sekä tehdä nopeita suunnanmuutoksia. Viisivuotias ei hämmenny, vaikka eteen tulisikin matala este, vaan osaa muokata askel korkeutta esteen yli. (Kauranen 2021, 578, 579.)



Kuva 4. Juoksemisen kehityksen vaihe perusvaiheessa (Jaakkola 2017, osa II, juoksemisen kehittyminen lapsuudessa)

Lapsi siirtyy mielellään paikasta toiseen juosten. Juoksemisen taitoa on hyvä kehittää ulkona eri leikkien kautta. Ulkoympäristössä on tarjolla paljon vaihtelevaa maastoa, mikä edistää lapsen juokсутaidon kehittymistä. (Jaakkola 2017, osa II, Juoksemisen eteneminen lapsuudessa ja nuoruudessa.) Taito säilyttää kehonhallinta ja tasapaino maaston muuttuessa on tärkeitä lapsen pystyessä pysymisen ja turvallisen juoksemisen kannalta. Turvallinen juokseminen vaatii lapselta myös kyvyn nostaa katse maasta eteenpäin, jotta hän pystyy seuraamaan ympäristöä. (Sääkslahti 2018, 247, 261.)

Eri alustoilla juostessa lapsi joutuu mukauttamaan oman toimintansa ympäristön huomioiden. Perusvaiheessa olevan lapsen juoksuharjoitteluun kannattaa yhdistää erilaisilla alustoilla juoksemista, kuten eri paksuisten tai tuntuisten patjojen päällä sekä ylä- ja alamäkeen. Sujuvan juoksemisen onnistumiseksi lapsen tulee opetella mukauttamaan askel korkeus ja askel pituus maaston mukaisesti. Ylämäkeen juostessa lapsi joutuu aktiivisemmin työntämään taakimmaisella jalalla, kun taas alamäkeä juostessa jalan rullaus tehostuu. (Sääkslahti 2018, 247, 261.) Lapsen kannattaa juosta myös ilman kenkiä, sillä se auttaa ohjaamaan lapsen askelta päkiäpainotteisemmaksi. Lapsen harjoittelussa ilman kenkiä jalkaterän pienet lihakset vahvistuvat paremmin ja lapsi tuntee paremmin jänteistä sekä lihaksista tulevat viestit, joka tukevat oppimista. (Jaakkola 2017, osa II, Juoksemisen eteneminen lapsuudessa ja nuoruudessa.)

Eri leikit lisäävät monipuolisuutta harjoitteluun sekä juoksemisen kehitykseen, joissakin leikeissä lapsi juoksee pidempiä matkoja rauhallisemmin, kun taas toisissa lyhyitä matkoja nopeammin (Jaakkola 2017, osa II, Juoksemisen ete-

neminen lapsuudessa ja nuoruudessa). Lapsen on hyvä harjoitella eri vauhteilla juoksemista esimerkiksi vauhtileikkien avulla (Sääkslahti 2018, 247). Musiikki on hyvä työväline juoksemisen rytmin vaihtelun opetteluun. Lasta voi ohjata juoksemaan kovempaa, kun musiikki on kovemmalla tai hitaammin musiikin soidessa hiljempaa. Lapset pitävät myös viestileikeistä, jossa kilpailutilanne motivoi lasta juoksemaan nopeasti kisatessa toista joukkuetta tai kilpailijaa vastaan. (Jaakkola 2017, osa II, Juoksemisen eteneminen lapsuudessa ja nuoruudessa & osa II, harjoitteita ja ideoita.)

Lapsen kiinnostusta ja mielekkyyttä kokeilla erilaisia juoksemiseen liittyviä haasteita ja leikkejä voidaan lisätä mielikuvia luomalla. Monipuolisia harjoittelumahdollisuuksia tarjoamalla pystytään kehittämään lapsen kestävyys- ja nopeusominaisuuksia. (Jaakkola 2017, osa II, Juoksemisen eteneminen lapsuudessa ja nuoruudessa.) Lasta voi innostaa kokeilemaan juoksemista erilaisilla tyyeillä, kuten matalilla, korkeilla, raskailla, kevyillä, isoilla tai pienillä askelilla. Lasta voi ohjata havainnoimaan eri juoksu tyylien eroja miltä ne tuntuvat kehossa. (Jaakkola 2017, osa II, opettamisen periaatteita.)

4.2 Hyppääminen

Tässä alaluvussa käsitellään eteenpäin suuntautuvan hyppäämisen fyysisiä ja biomekaanisia vaatimuksia. Analysoidaan miltä perusvaiheessa olevan lapsen hyppääminen näyttäytyy, sekä miten harjoitella taitoa.

Hyppääminen lukeutuu motorisista perustaidoista tasapaino- ja liikkumistaitoihin, ja vaatii karkeamotoristen taitojen hallintaa (Motorinen kehitys... s.a.). Hyppäämisen taito esiintyy useissa eri liikuntalajeissa, joissa se voi näyttäytyä vaativana hyppynä tai nopeiden suunnanmuutosten tekemisenä. Hyppääminen on taito, joka vaatii jalan lihaksilta voimaa niin ponnistusvaiheessa kuin alastulossa. Hyppääminen vaatii lisäksi keskivartalon hallintaa, moniraajakoordinaatio kykyä ja rytmittämistä sekä dynaamista tasapainoa. (Jaakkola 2017, osa II, hyppääminen ja sen opettaminen; Goodway ym. 2019, osa 3 luku 12 Prerequisites to jumping) Tarvittavien lihasten elastisuuden kehittyminen ja voiman tuotto vaativat monipuolisesti toteutettua pitkäjänteistä harjoittelua, minkä takia hyppäämisen kokemuksia olisi tärkeä saada paljon. (Jaakkola 2017, osa II, hyppääminen ja sen opettaminen.)

Hyppäämisen taidon kehittyminen alkaa, kun lapsi on oppinut kävelemään ja juoksemaan. Juoksemisen sujuessa lapsi kokeilee luontaisesti erilaisia tapoja ponnistaa ja hyppiä eteen sekä ylöspäin. (Jaakkola, 2017. osa II, ponnistamisen tavat; osa II, hyppääminen ja sen opettaminen.) Jalkojen lihastyön avulla maasta irrottautumista kutsutaan ponnistamiseksi ja se voidaan jakaa kolmeen eri päätyyliin – hyppääminen, kinkkaaminen ja loikkaaminen. Kaikki ponnistamisen eri tavat vaativat keholta hieman erilaista koordinaatio kykyä ja lihasaktiivisuutta. Hyvässä ponnistuksessa tärkeintä on koordinoitu konsentrisen (voimaa tuottavan) ja eksentrisen (jarruttavan) lihastyön yhdistäminen. Tässä opinnäytetyössä keskitytään eteenpäin suuntautuvaan hyppäämiseen ja sen opetteluun. Hyppääminen voi tapahtua kahdella tai yhdellä jalalla ponnistettuna, mutta alastulo tapahtuu molemmille jaloille. (Jaakkola 2017, osa II, ponnistamisen tavat.)

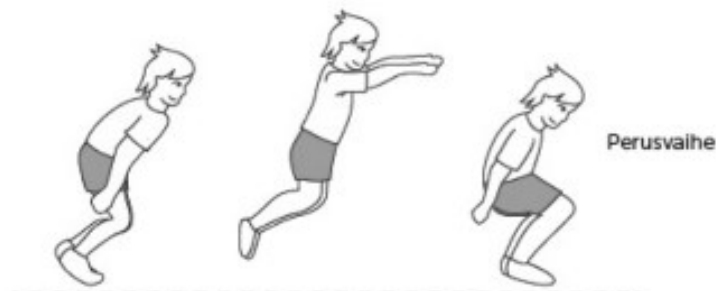
Hyppääminen koostuu kolmesta vaiheesta. Ensimmäisenä on valmisteluvaihe, jolloin keho asettuu tulevaa hyppyä varten. Tätä seuraa voimaa tuottava vaihe, jolloin keho tuottaa tarvittavan voiman irtautuakseen maasta. Loppuvaiheen aikana keho laskeutuu ja vaimentaa hypyn tuottaman voiman. (Goodway ym. 2019, osa 3 luku 12 Prerequisites to jumping.) Onnistuneessa hyppäämisessä vaiheet seuraavat sujuvasti toisiaan (Sääkslahti 2018, 262).

Kineettisen ketjun (kehon eri osat) huomioivassa ponnistuksessa voima pyritään kohdistamaan tehokkaasti hypyn suuntaan, jolloin loukkaantumisen riski pienenee. Tämän huomioiminen tarkoittaa käytännössä, että ponnistaessa jalkaterät osoittavat ponnistuksen suuntaan ja lantio, polvi sekä ylävartalo asetuvat jalkaterän päälle suorassa linjassa. Ponnistamisen tulee tapahtua koko jalkapohjalta, jolloin hyppääminen on tehokasta. (Jaakkola 2017, osa II, ponnistamisen mekaniikka; osa II, hyppyharjoittelun eteneminen lapsuudessa ja nuoruudessa.) Riittävä lihasvoima mahdollistaa sen, että lapsi saa ponnistettua itsensä irti maasta. Alatulossa lapsen on tärkeä joustaa polvistaan, mikä auttaa vaimentamaan alastuloa. Riittävä tasapainon hallinta takaa sen, ettei lapsi huoju tai kaadu alastulossa. (Sääkslahti 2018, 262.)

Lapsen irrottautuminen maasta vaatii useita kokeilukertoja, eikä lapsen kehonosat heti pysty toimimaan koordinoitusti keskenään (Jaakkola 2017, osa II,

ponnistamisen tavat). Zhao ym. (2021) tuo tutkimuksessaan ilmi leikki-ikäisen lapsen hyppäämiskyvyn kehittymiseen vaikuttavan ponnistusvaiheen aikainen nilkan liikkuvuus, selkärangan eteenpäin kallistuminen, alaraajoista saatava lihasvoima sekä lantion ojentuminen. Vaadittavat biomekaaniset ominaisuudet kehittyvät lapsella yksilöllisesti eri kehitysvaiheiden ja iän myötä. Tutkimustulosten mukaan kyykkyasennosta ponnistaminen kehittyy 3–4 vuoden iässä, mutta lentoaika ja korkeus kehittyvät tehokkaammaksi asteittain.

Perusvaiheessa oleva leikki-ikäinen lapsi osaa osittain hyödyntää käsiään hyppäämisen tehon lisäämisessä, mutta voima ei vielä suuntaudu täysin hypyn suuntaisesti (Jaakkola 2017, osa II, ponnistamisen tavat; Sääkslahti 2018, 61). Perusvaiheessa alkuasennon aikana lapsi koukistaa polviaan ja valmistautuu ponnistamaan. Hypyn alkuvaiheen aikana lapsen kädet pysyvät vartalonlinjan etupuolella ja käsillä pyritään tasapainottamaan hyppyä. Ponnistusvaiheessa lapsen polvet ja lantio ojentuvat hieman, mutta ojennus ei ole täysimitainen. (Jaakkola 2017, osa II, hyppäämisen kehittyminen lapsuudessa.) Alastulon aikana lapsi joustaa polvista hieman, mutta horjahtaa helposti (kuva 5) (Sääkslahti 2018, 61). Kolmevuotiaan hypätessä alastulo on joustamaton ja lapsi voi horjahtaa eteenpäin. Neljävuotiaan ponnistukseen on tullut lisää tehokkuutta ja alastulossa lapsi osaa koukistaa polvia alastulon vaimentamiseksi. Viisivuotias osaa hypätä matalia esteitä sekä pituutta noin yhden metrin verran. (Kauranen 2021, 578, 579.)



Kuva 5. Tasajalkaa hyppäämisen kehityksen vaihe perusvaiheessa (Jaakkola 2017, osa II, hyppäämisen kehittyminen lapsuudessa)

Lapsi luontaisesti hyppää lätäköiden tai muiden esteiden yli leikkimielisesti ikään kuin tarkoituksena olisi hypätä pituutta. Leikit ovatkin perusvaiheessa olevalle leikki-ikäiselle lapselle hyviä tilanteita kokeilla ja harjoitella erilaisia hyppyjä. Lasta on hyvä ohjata hyppimään monipuolisilla hyppy tyyleillä. Hyp-

piä voi eri suuntiin, ponnistaa tasajaloin tai yhdellä jalalla. Lapsen on hyvä harjoitella myös loikkaamista, konkkaamista ja vuorohyppelyä. Monipuolisten hyppyharjoitusten myötä lapsen turvallinen liikkumistaito kehittyy. (Jaakkola 2017, osa II, hyppyharjoittelun eteneminen lapsuudessa ja nuoruudessa; osa II, hyppääminen ja sen opettaminen; Sääkslahti 2018, 60, 247.)

Yksinkertaiset hyppy, kuten tasajalkaa ponnistaminen molemmilla jaloilla eteenpäin luo vakaan pohjan monipuolisten motoristen taitojen kehittymiselle. Pituushyppymäinen harjoittelu hiekkakentällä on hyvä tapa harjoitella eteenpäin hyppäämistä ja lasta voidaan kannustaa hyppäämään mahdollisimman pitkälle, minkä jälkeen voidaan katsoa, minkälainen jälki hyppystä jäi hiekkään. (Jaakkola 2017, osa II, hyppyharjoittelun eteneminen lapsuudessa ja nuoruudessa.) Leikit, joissa yritetään hypyn jälkeen jäädä paikoilleen pystyasentoon ovat oivallisia lapsen opeteltaessa joustamaan polvilla alastulon aikana. Hyppäämisen taitoa voidaan tukea luomalla lapselle erilaisia esteitä, joiden yli hypätä. Esteiden on hyvä olla eri korkuisia ja levyisiä, jolloin lapsi harjoittelee ponnistamisen voimakkuuden säätelyä. Hypyn aikaista lantion ja jalkojen suoraksi ojentamista voidaan harjoitella leikeillä, joissa lapsi hyppää kurotellakseen yläpuolellansa olevaa esinettä. (Sääkslahti 2018, 60.)

Hyppynaruhyppely mahdollistaa taitojen laaja-alaisen kehittymismahdollisuuden, sen käyttö on muokattavissa vastaamaan lapsen ikää ja motorisiin taitoihin sekä sen käyttö on vuodenaikasta riippumaton. Jo kaksivuotias lapsi innostuu hyppynarusta. Hyppynaruhyppely aloitetaan harjoittelemalla asteittain. Ensin opetellaan tasahyppy paikallaan olevan narun yli. Perushypyn opittua lapsi tavoittelee suurempia yhtäjaksoisia hyppymääriä ja voidaan aloittaa opettelemaan vaikeampia temppuja ja loru leikkejä. Pitkä hyppynaru, jota lapsen ei tarvitse pyörittää itse, tarjoaa hyvät mahdollisuudet aloittaa harjoittelu. Viisivuotias lapsi pystyy jo oppimaan itsenäisen rytmikkään narun pyörittämisen. (Autio 2007, 121, 124, 125.)

4.3 Heittäminen

Tässä alaluvussa käsitellään yliolan tapahtuvan heiton fyysisiä ja biomekaanisia vaatimuksia. Analysoidaan miltä perusvaiheessa olevan lapsen yliolanheitäminen näyttäytyy, sekä miten harjoitella taitoa.

Heittäminen lukeutuu motorisista perustaidoista välineenkäsittelytaitoihin ja on osa karkeamotorisiataitoja. Hyvän perusheittoliikkeen hallitseminen auttaa lasta selviämiään erilaisista fyysisistä haasteista arkisissa tilanteissa. Heittämisen taito on myös pohja monelle eri joukkuelajeille, joissa keskiössä on välineenkäsittelytaidot. (Jaakkola 2017, osa II, heittäminen ja sen opettaminen.) Heittäminen voidaan jakaa neljään eri tyyliin, joita ovat työntö, sivuttaisheitto, yliolanheitto ja aliolanheitto. Yliolanheitto on yleisemmin käytössä oleva heittotyyli, tämän takia keskitymme opinnäytetyössämme tähän. Eri heittämisen tyyliillä on erilaisia tavoitteita (Jaakkola 2017, osa II, heittämisen tavat). Yliolanheiton avulla lapsi onnistuu heittämään palloa pisimmälle (Sääkslahti 2018, 62).

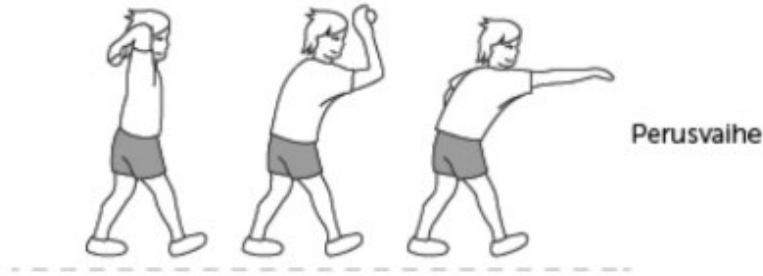
Monilla tekijöillä on vaikutusta siihen, miten lapsen heittäminen kehittyy. Näitä ovat lapsen fyysiset muutokset, kuten kehon koordinaation hallinta, raajojen kasvaminen sekä voiman lisääntymien. (Jaakkola 2017, osa II, heittämisen kehittyminen lapsuudessa.) Heittämisen onnistumiseksi lapsen tulee säilyttää tasapaino siten, että hän pysyy paikoillaan eikä heilu tai huoju. Riittävä lihasvoima mahdollistaa pallon heittämisen pitkälle, tämä vaatii suurten lihasten voiman hyödyntämistä esimerkiksi kiertämällä ylävartaloa heiton aikana. (Sääkslahti 2018, 26.) Riittävän harjoittelumäärän kautta 3–5-vuotias lapsi oppii hyödyntämään vartalostaan saatua voimaa heittämiseen (Jaakkola 2017, osa II, heittämisen kehittyminen lapsuudessa). Lisäksi lapsen käsityksen kehittyessä etäisyyksistä ja tarvittavasta voimankäytöstä, kykenee hän arvioimaan heitto etäisyyden ja suhteuttaa sen heiton edellyttämään voimankäyttöön. (Sääkslahti 2018, 26.)

Heittämisen onnistumiseksi heittoliikkeen vaiheiden tulee edetä hallitusti ja sujuvasti ilman ylimääräistä kehon jännitystä (Sääkslahti 2018, 26). Heittämisen vaiheisiin lukeutuu valmistautumis-, toiminta-, sekä palautumisvaihe. Heittoon valmistauduttaessa haetaan heittoasento, joka mahdollistaa tehokkaan heiton. Tässä vaiheessa keskivartalon lihasten aktivoiminen on hyvin tärkeää, jotta elastista energiaa pystytään hyödyntämään. Toiminta vaiheessa saatetaan heittoon tarvittava väline liikevirtausta hyödyntäen halutulle lentoradalle. Palautumisvaiheessa tarkoituksena on hidastaa sekä lopulta pysäyttää kehon

liike eksentristä (jarruttavaa) lihastyötä hyödyntäen. Palautumisvaiheen ollessa kontrolloitu, keho on tasapainoisessa asennossa ja loukkaantumisriski vähenee. (Jaakkola, 2017, osa II, tehoheitot ja heittämisen mekaniikka.)

Tehoheitolla tarkoitetaan voiman tuottoa, hyödyntämällä kaikkia kehon lihaksia heitettävää välinettä kohden. Tämä alkaa alaraajoista, josta voima siirtyy kineettistä ketjua (kehon eri osia) pitkin ylöspäin. Kineettinen ketju lähtee nilkasta polveen, josta se jatkuu lantion kautta keskivartaloon ja kohti heittoa suorittavaa kättä ja lopulta heitettävään välineeseen. Tämä on haastava taito hallita, sillä se vaatii kaikkien kehon lihasten, sekä raajojen koordinoitua yhteistyötä. Liikkeen virtauksessa erityisen oleellista on hyödyntää keskivartalosta saatavaa elastista energiaa, mikä vaatii konsentrisen (voimaa tuottavan) ja eksentrisen (jarruttavan) lihastyön yhdistämistä. Tehokas liikevirtaus heiton aikana vaatii riittävää painonsiirtoa eli painopisteen viemistä aktiivisesti takimmaiselta jalalta etummaisesta eli tukijalan päälle. Painon siirrossa lantio kääntyy eteenpäin, mikä tapahtuu ennen heittokäden heilahtamista. Mikäli tukijalka ei kykene pysäyttämään heiton aikana tapahtuvaa painonsiirtoa, kineettisen ketjun avulla tuotettua voimaa ei pystytä hyödyntämään. (Jaakkola 2017, osa II, tehoheitot ja heittämisen mekaniikka.)

Perusvaiheessa oleva lapsi valmistautuu heittoon viemällä käden hartialinjan yläpuolelle, jolloin heitettävä esine tulee pään taakse. Heittoliikkeen aikana käsisivarsi heilahtaa hartialinjan yläpuolelta eteenpäin. Lapsen heittokäden puoleinen jalka on vartalon etupuolella, joka haastaa vartalon kierron toteutumista. Heittoliikkeen aikana paino siirtyy osittain edessä olevalle tukijalalle. Perusvaiheessa oleva lapsi ei vielä osaa hyödyntää koko vartaloa heittoliikkeeseen, jolloin vain olkapää ja ylävartalo kiertyvät eteen heittoliikkeen ja suunnan mukaisesti (kuva 6). (Jaakkola 2017, osa II, heittämisen kehittyminen lapsuudessa.) Kolmevuotias osaa heittää pallon, mutta ei vielä tähdätä haluttuun kohteeseen. Neljävuotias lapsi onnistuu heittämään pallon yhdellä kädellä pään yläpuolelta, kuitenkin pallon irrottamisajankohta on vielä epävarma. Viiheen ikävuoteen mennessä pallon tähtääminen on kehittynyt ja lapsi pystyy heittämään palloa noin viisi metriä eteenpäin. (Kauranen 2021, 578, 579.)



Kuva 6. Yliolanheiton kehityksen vaihe perusvaiheessa (Jaakkola 2017, osa II, heittämisen kehittyminen lapsuudessa)

Yliolanheitossa heittävän käden alkuasento tulisi olla 90 asteen kulmassa siten, että olkavarsi on vaakatasossa. Näin heittämiseen on käytössä optimaalisin vipuvarsi ja heitot ovat mahdollisimman tehokkaita. Useilla lapsilla kyynärpäätä koukistuu heiton aikana ja laskeutuu hartialinjan alle. Yliolan tapahtuvaa heittoliikettä opetettaessa, lasta voi ohjata mielikuvien avulla, kuten ”heiton alkuasennossa heittävä käsi on kuin L-kirjain ja toinen käsi osoittaa supermiehen lailla eteenpäin heittosuuntaa kohti”. Lapsi voi harjoitella yliolanheittoa itselleen seinää vasten tai parin kanssa vastakkain asettumalla riittävälle etäisyydelle. (Jaakkola 2017, osa II, heittoharjoittelun eteneminen lapsuudessa ja nuoruudessa.)

Perusvaiheessa olevalle lapselle voi olla jo muodostunut niin sanottu parempi heittokäsi. Lasta ohjatessa tulisi huomioida, että heittoja tulisi harjoitella molemmilta puolilta, jotta lapsi oppisi hahmottamaan heittoliikettä ja kehoansa paremmin. Heittämistä harjoitellessa ensimmäisenä pyritään saamaan pituutta, jonka jälkeen tarkkuutta. (Jaakkola 2017, osa II, heittoharjoittelun eteneminen lapsuudessa ja nuoruudessa.)

Monipuoliset leikit, joissa lapsi pääsee heittämään tarkkuusheittoa eri korkeudella oleviin kohteisiin tai heittämään palloa mahdollisimman pitkälle, kehittävät lapsen heittotaitoa (Sääkslahti 2018, 62). Lasten muovikeiloja voi nostaa korokkeelle, jolloin keilojen kaato tapahtuu yliolan heitolla eikä vierittämällä, keilojen ollessa lattialla. Hernepussien heitto annettuun kohteeseen (kori, huvilanteen sisälle, viivan ylitse) on lapselle hauska harjoite kehittämään tarkkuusheittoa.

Yhdellä kädellä heittämistä on hyvä harjoitella erilaisten pallojen avulla (Sääkslahti 2018, 62). Välineenkäsittelytaitojen kehittymiselle pallopelit ovat

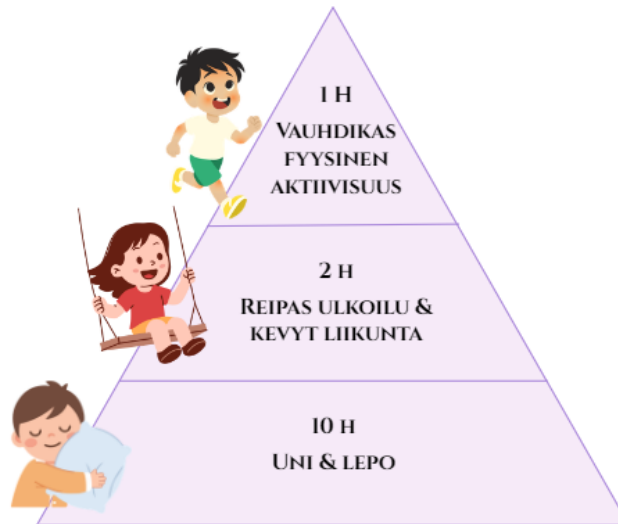
oivallisia. Pallo välineenä kiehtoo lasta jo pienenä. Palloja löytyy paljon erilaisia, lapsen on hyvä päästä tutustumaan eri kokoisiin, eri painoisiin sekä eri materiaaleista tehtyihin palloihin (ilmapallo, vaahtomuovi pallo, tennispallo, kengurupallo). (Autio 2007, 133.) Lapsen on hyvä harjoitella myös kahdella kädellä pallon vierittämistä, alakautta- ja yläkautta heittämistä sekä rinnan korkeudelta (Sääkslahti 2018, 248). Pallon käsittelytaidoissa riittääkin lapselle opittavaa, kuinka heitän eri tavoin, vieritän, otan kiinni tai lyön palloa (Autio 2007, 133). Mikäli perusvaiheessa olevalla lapsella ei ole juurikaan aiempaa heittokokemusta on hyvä aloittaa aliolan tapahtuvista heitoista, sillä se on helppo heittämisen tapa (Jaakkola 2017, osa II, heittoharjoittelun eteneminen lapsuudessa nuoruudessa).

5 LEIKKI-IKÄISEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN TUKEMINEN

Tässä luvussa kerrotaan, miten fyysisen aktiivisuuden avulla tuetaan leikkiikäisen lapsen motorista kehitystä. Lisäksi käydään läpi, minkä verran leikkiikäisen tulisi liikkua päivittäin.

Yhtenä edellytyksenä lapsen normaalille kehitykselle on fyysinen aktiivisuus, joka tarkoittaa liikettä, joka lisää kehon energiankulutusta verrattuna lepotilaan. Fyysinen aktiivisuus parantaa lapsen motorisia taitoja, toimintakykyä ja mielialaa, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimistöä sekä ennaltaehkäisee eri sairauksien riskitekijöitä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 12, 13). Xin ym. (2020) tutkimuksessaan ja Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016a, 6, 72) julkaisussaan osoittavat, että lapsi, joilla on paremmat motoriset perustaidot liikkuvat aktiivisemmin kuin heikommat motoriset perustaidot omaava lapsi.

Leikkiikäisen lapsen liikkumisen tulee sisältää vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta, reipasta ulkoilua sekä kevyttä liikuntaa, joita tulisi kertyä yhteensä vähintään kolme tuntia päivittäin (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 14, 15). Tästä ulkona tapahtuvan aktiivisen leikin tulisi olla 60–90 minuuttia (Favazza, ym. 2023, 15). Päivittäisen liikkumisen lisäksi rauhoittuminen ja uni ovat osa lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 14, 15). Leikkiikäisen yöllinen unen tarve on noin 10 tuntia, jonka lisäksi päivällä tulisi kertyä noin 3 tuntia lepoa (kuva 7) (THL 2023).



Kuva 7. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden & levon suositukset (mukaillen Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 14; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023)

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2024, 10, 47, 56.) tutki piilotutkimuksen avulla eri kunnissa asuvien 4–6- vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden toteutumisesta varhaiskasvatus- ja vapaapäivien aikana. Aktiivisuuttaan seurattiin ranteeseen asetettavien liikemittareiden avulla. Tuloksien mukaan varhaiskasvatuspäivien aikana lapset saavuttivat fyysisen aktiivisuuden suositukset todennäköisemmin. Vapaapäivien aikana kaupunkimaisissa kunnissa asuvat lapset olivat fyysisesti aktiivisempia, kun taajaan tai maaseudulla asuvat lapset. Keskimäärin 76 % lapsista täytti varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset tutkimuksen aikana. Passiivista toimintaa lapsilla kertyi arviolta 9,4 tuntia vuorokauden aikana. Tutkimus osoittaa, että kotiympäristöissä tapahtuva fyysisen aktiivisuuden suositusten mukainen aktiivisuus ei toteudu joka kodissa. (Opetus- ja kulttuuri ministeriö, 2024, 10, 47, 56.)

Lapsella on synnynnäinen tarve olla fyysisesti aktiivinen, joka tulee esiin aktiivisina leikkeinä. Fyysinen aktiivisuus ja leikkiminen on lapsen luontainen tapa toimia ja hahmottaa kehonsa toimintaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 5, 6, 9, 21, 72.) Merkittävin tekijä motoristen perustaitojen kehittymiselle leikkiässä on tavoitteellisesti toteutettu leikkiaktiiviteetti. Tällä tarkoitetaan leikkimisen muotoa, joka sisältää fyysisiä toimintoja ilman, että lapsi kokee harjoittavansa motorisia perustaitoja. (Sutapa ym. 2021.) Tästä voidaan todeta, leikin olevan lapsen motorisen kehityksen ja oppimisen keskeisin menetelmä (Favazza, ym. 2023, 14).

Motoriset perustaidot vaativat keholta eri ominaisuuksia ja näin ollen hyötyvät erilaisista harjoittelun muodoista ja fyysisen aktiivisuuden intensiteeteistä (Haugland ym. 2023). Eri tutkimukset antavat tietoa, minkälaisella fyysisen aktiivisuuden intensiteetillä voidaan tukea lasten motoristen taitojen kehitystä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 5). Haugland ym. (2023) tutkimus osoittaa erityisesti reippaan ja vauhdikkaan aktiivisuuden tukevan motoristen perustaitojen kehitystä. Tutkimuksen mukaan liikkumistaidot ovat voimakkaammin yhteydessä vauhdikkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen, kun taas tasapainotaidot ovat yhteydessä rauhallisempaan fyysiseen aktiivisuuteen. Keskeinen huomio oli paikallaan olemisen negatiivinen yhteys motoristen perustaitojen oppimiseen.

Aktiivinen lapsuus edistää lapsen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 6; Sääkslahti 2018, 123, 124.) Nykyään on paljon eri häiriötekijöitä, jotka vievät tilaa lapsen aktiivisesta leikistä ja siirtävät lapsen passiiviseen katsojan ja kuuntelijan rooliin (Autio 2007, 16). Passiiviseksi toiminnaksi luetaan aika, jonka lapsi viettää paikoillaan (Sääkslahti 2018, 124). Lasten fyysistä aktiivisuutta tutkineet tutkijat ovat huolissaan lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä (Sääkslahti 2018, 123). Opetus- ja kulttuuri ministeriön (2024) teettämässä tutkimuksessa huomattiin, että 24 % tutkimukseen osallistuneista 2 400:sta 4–6-vuotiaasta lapsesta ei täyttänyt varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Paikallaan oloa tulisi välttää, sillä se voi haitata motorista ja fyysistä kehitystä jo leikki-ikäisillä lapsilla (Haugland ym. 2023). Sutapa ym. (2021) tutkimuksessaan kertoo että, ilman fyysistä aktiivisuutta lapsen motoriset perustaidot ja kyky suoriutua arjen fyysisistä toiminnoista heikentyy.

5.1 Vanhemmuuden merkitys kasvulle

Tässä luvussa käsitellään vanhemmuuden roolia leikki-ikäisen lapsen motorisessa kehityksessä sekä vanhemman ja lapsen välisen vuorovaikutuksen merkitystä. Tarkastellaan, mikä merkitys vanhempien tietoisuudella on lapsen motoristen perustaitojen kehittymiseen ja tukemiseen.

Viime vuosien aikana on tutkittu paljon vanhemmuuden vaikutuksia varhaislapsuuteen sekä lapsen myöhempään kehitykseen. Keskeisinä teemoina ovat

olleet ympäristön virikkeellisyys ja sen puute sekä vanhemman ja lapsen välinen suhde. Vanhempien on tärkeä ymmärtää leikki-ikäisen lapsen motorisen kehityksen piirteitä, jonka avulla he voivat vastata lapsen tarpeisiin, lapsen kykyjen ja kiinnostuksenkohteiden mukaisesti. (Goodway ym. 2019, osa 1 luku 4 Factors in the environment, Development in early childhood.)

Agard ym. (2021) halusi ymmärtää tutkimuksensa avulla vanhempien käsityksiä, arvoja ja käytäntöjä liittyen motorisiin perustaitoihin sekä fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksessa suoritettiin haastattelu vanhemmille tutkiakseen heidän käsitystensä motoristen perustaitojen merkityksestä ja miten vanhemmat tukevat lastensa fyysistä aktiivisuutta arjessa. Osa vanhemmista eivät pitäneet lapsen motoristen perustaitojen harjoittelua tärkeänä. Vanhemmat, jotka kokivat taitojen olevan tärkeitä eivät kuitenkaan osanneet kertoa konkreettisia tapoja, joilla tukea lapsen motoristen perustaitojen harjoittelua ja kehittymistä. Lane ym. (2022) pyrki lisäämään vanhempien tietoisuutta työpajamenetelmän avulla. Työpaja sisälsi motorisia perustaitoja tukevia opetus materiaaleja, vuorovaikutuksellisia aktiviteetteja, varustepaketin kotona suoritettavan aktiivisuuden tukemiseksi sekä kurssin päätyttyä seurannan sähköpostin välityksellä. Vanhemmat kokivat työpajatyöskentelyn lisäävän heidän tietoisuuttansa sekä kasvattavan itsevarmuutta lasten motoristen perustaitojen harjoittamista kohtaan kotiympäristössä. Kuvassa 8 kuvataan, miten vanhemmat tukevat lapsen fyysistä aktiivisuutta ja motorisia taitoja.



Kuva 8. Hyvän ohjauksen piirteet (mukaillen Favazza ym. 2023, 15, 19; Yang ym. 2024, 1, 2; Hu ym. 2023; Agard ym. 2021)

Vanhemman tehtävä on tukea lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia, fyysistä aktiivisuutta sekä motorista kasvua ja kehitystä. Tähän kuuluvat fyysisen aktiivisuuden mahdollistaminen sekä arjessa tarvittavien motoristen perustaitojen opettaminen ja harjoittelun mahdollistaminen. Vanhemmat ovat ratkaisevassa asemassa päättäessään saako lapsi kokeilla ja keksiä erilaisia tapoja liikkua, hallita kehoaan ja ilmaista itseään. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 14, 25; Sääkslahti 2018, 71, 160.) Vanhemman on hyvä muistaa, että liiallisella

turvallisuushakuisuudella voidaan estää lapsen motorista kehitystä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 9). Lapsi tarvitsee kannustusta osallistuakseen fyysisiin aktiviteetteihin päivän aikana (Favazza ym. 2023, 15).

Motoristen perustaitojen kehittyminen vaatii tarkoituksenmukaista ohjaamista, palautetta, sekä harjoittelun mahdollistamista (Yang ym. 2024 1, 2). Hu ym. (2023) selvitti tutkimuksessaan millainen vuorovaikutus ja ohjaaminen edistävät lapsen motoristen perustaitojen kehitystä. Tulosten mukaan aktiivisempi vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä, johon lukeutuvat lapsen toiminnan ohjaaminen ja seuranta, edistävät motoristen perustaitojen kehittymistä ja luo enemmän harjoittelutilanteita. Vanhemman on tärkeä kommunikoida hyödyntäen katsekontaktia, selkeää sanallista ohjausta sekä huomioida äänenkäyttö. Sanalliseen selkeään ohjeistukseen on hyvä yhdistää harjoiteltavan taidon visuaalinen näyttäminen. Antaessa lapselle ohjeita on hyvä edetä johdonmukaisesti liiketaitojen, välineiden ja toiminnan ohjaamisen osalta. Mikäli lapsi kokee tehtävät, välineet tai säännöt haasteellisena, vanhempi voi mukauttaa niitä lapsen taitoihin sopiviksi. Lapsi tarvitsee riittävästi tilaa ja aikaa harjoitellakseen uusia taitoja. (Favazza, ym. 2023, 19.)

Vanhemman tulee tunnistaa ja reagoida lapselta tulevaan viestintään, joka voi olla sanallista tai sanatonta kehonkielen tai ilmeiden muodossa. Lapsella ei aina ole riittävästi sanoja kuvaamaan toimintaansa tai asioita, minkä takia vanhemman on hyvä täydentää lapsen puhetta. Esimerkiksi, jos lapsi kertoo, että hänellä on pallo, vanhempi voi täydentää lausetta vastaamalla ”kyllä, sinulla on pallo, jota olit juuri heittämässä”. (Favazza, ym. 2023, 19.) Hu ym. (2023) sekä Agard ym. (2021) tutkimuksissa tuo esiin lapsen kannustamisen ja vanhempien myönteisen lähestymistavan lisäävän lapsen minäpystyvyyttä ja positiivisia kokemuksia, jota edistävät motoristen perustaitojen oppimista, sekä fyysistä aktiivisuutta.

5.2 Kotiympäristössä tapahtuva fyysinen aktiivisuus

Tässä luvussa puhutaan kotiympäristössä tapahtuvasta fyysisestä aktiivisuudesta. Tuodaan esille ulkona tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden merkitys sekä esitellään perheliikuntaa soveltava menetelmä Sherborne, jonka englantilainen fysioterapeutti ja liikunnanopettaja Veronica Sherborne on kehittänyt.

Lapsen elinympäristön tarjoamalla harjoittelu mahdollisuuksilla on merkittävä vaikutus lapsen motoristen perustaitojen kehittymiselle. Mahdollisuuksien tarjoaminen innostaa ja tukee lapsen oppimista. (Motorinen kehitys... s.a.). Lapsi näkee monipuolisen ympäristön, jossa voi itse vapaasti leikkiä, kiinnostavana paikkana liikkumiseen ja on innokas muokkaamaan ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia leikkeihinsä. Lapsen motoristen perustaitojen kehittäminen vaatii paljon toistoja ja mahdollisuuksia harjoitella taitoja turvallisesti eri ympäristöissä. Leikki-ikäinen lapsi oppii, kun hän pääsee tutkimaan, kokeilemaan ja yrittämään omia taitojansa. Myös epäonnistumiset antavat tärkeitä oppeja, jonka vuoksi liiallista varoittelua ja toiminnan kieltämistä on hyvä välttää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 14, 23, 24; Sääkslahti 2018, 160; Sydänliitto neuvokas perhe, 2020.)

Ulkona tapahtuvasta fyysisestä aktiivisuudesta tulee huolehtia (Sääkslahti 2018, 126, 160). Leikki-ikäinen lapsi liikkuu mielellään ulkona, etenkin kun hänelle tarjotaan virikkeellisiä tilanteita, hiihtäminen, luisteleminen ja muut välineet (Autio 2007, 227). Ulkoleikit ovat lähtökohtaisesti vauhdikkaampia, kuin sisäleikit ja luovat aktiivisemmän ympäristön. Motoriset perustaidot ovat monipuolisemmin ja aktiivisemmassa käytössä ulkona ja täten kehittävät lapsen taitoja enemmän. (Sääkslahti 2018, 126, 160.) Niemistö ym. (2019) totesi tutkimuksessa, että liikkuminen monipuolisissa ulkoympäristöissä tukee lapsen motoristen perustaitojen harjoittelua. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, onko lapsen elinympäristöllä yhteys ulkona vietettyyn ajan määrään ja tätä kautta motorisiin taitoihin. Tuloksia havainnoidessa huomattiin, että vapaaleikki ja useat ympäristöominaisuudet niin luonnolliset kuin rakennetut alueet toimivat motorisen kehityksen ja fyysisen aktiivisuuden motivaatiotekijöinä lapsille.

Motoristen perustaitojen opettelua voidaan tukea käyttämällä eri välineitä, kuten palloa, hernepussia tai kiipeilytelineitä. (Sääkslahti 2018, 160; Favazza, ym. 2023, 19). Välineiden tulee olla houkuttelevia, monipuolisia, turvallisia sekä lapsen taitoihin sopivia, näin lasta innostetaan olemaan fyysisesti aktiivisempi (Autio 2007, 153,155; Favazza, ym. 2023, 19). Monipuoliset välineet haastavat lasta harjoittamaan itseään erilaisissa asennoissa, jolloin motoriset perustaidot ja niissä tarvittavat fyysiset ominaisuudet kehittyvät. Täytyy kuitenkin muistaa, ettei lapsen liikkuminen ole vain välineistä kiinni (Autio 2007, 153,

155). Englantilainen fysioterapeutti ja liikunnanopettaja Veronica Sherborne (1922–1990) on kehittänyt menetelmän, joka sopii hyvin perheliikunnaksi. Menetelmän toteuttamiseen ei tarvita erillisiä välineitä, tästä syystä harjoitteet voidaan toteuttaa helposti kotiympäristössä. Sherborne menetelmä tukee lapsen ja vanhemman välistä toimintaa, jossa korostuvat yhdessä tekeminen ja läheisyys. (Hyvinvoiva perhe s.a.)

Sherborne menetelmän harjoitteissa lapsi ja vanhempi ovat lähekkäin ja kosketuksen kautta perheenjäsenten välille muodostuu kehollinen vuorovaikutussuhde. Menetelmän harjoitteet rakentuvat motoristen perustaitojen ja vuorovaikutusta tukevien harjoitteiden ympärille. Harjoitukset houkuttelevat kokeilemaan eri tapoja liikkua ja toimia yhdessä vanhempana ja lapsena. Harjoitteet voidaan suorittaa lapsen ja vain toisen vanhemman kanssa tai koko perheen voimin. Uusien taitojen oppiminen vahvistaa lapsen itseluottamusta ja kannustaa harjoittelemaan lisää. Positiiviset kokemukset ja minä pystyvyys lisäävät lapsen omaehtoista fyysistä aktiivisuutta. (Hyvinvoiva perhe s.a.)

Liikkuminen lattiatasossa kuluttaa enemmän energiaa, mitä juokseminen tai käveleminen. Suoritteessa harjoitteita osallistujat joutuvat tietoisesti joko hallitsemaan kehoaan tai tuottamaan voimaa. Toiset Sherborne harjoitteista ovat rauhallisempia toteuttaa, kun toiset (Hyvinvoiva perhe s.a.). Harjoitteilla tuetaan arjessa tapahtuvaa fyysisen aktiivisuuden välttämättä ominaisuuksia, ilman tietoista motoristen taitojen harjoittamista.

Ensimmäisiä kertoja harjoitteita suorittaessa, aikuinen kertoo miten harjoite tulisi suorittaa. Lapsen on hyvä antaa kokeilla ja toteuttaa harjoitetta itsellensä luonnollisella ja turvallisella tavalla. Tällä vältetään liiallisen tarkkaa ohjaamista, silloin kun se ei ole tarpeellista. Tavoitteena on antaa lapsen tutustua oman kehonsa liikkeeseen ja taitoihin turvallisessa ympäristössä. Eri harjoitteissa lapsi saa aistia vanhemman kosketusta, mikä lisää turvallista ilmapiiriä. (Hyvinvoiva perhe s.a.)

6 TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa opas toimeksiantajana toimivan yksityisen liikuntapäiväkodin 3–5-vuotiaiden lasten vanhemmille. Opinnäytetyön tavoitteena on oppaassa olevan tiedon avulla tuoda esiin vanhempien tärkeää roolia lapsen motorisen kehityksen tukijoina, lisätä vanhempien tietoa lapsen fyysisen aktiivisuuden hyödyistä, motorisista taidoista sekä tarjota käytännön harjoitteita tukemaan lapsen motorista kehitystä ja oppimista.

7 TUOTEKEHITYSPROSESSI

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valikoitui tuotekehitysprosessi oppaan tuottamisen vuoksi. Sosiaali- ja terveystieteiden tuotteen kehittäminen etenee tuotekehityksen perusvaiheiden mukaan. Laadukas tuote syntyy tuoteprosessin kautta. Uusi tuote voi olla joko tuotettu materiaali tai palvelu, joissain tapauksissa myös näiden yhdistelmä. (Jämsä & Manninen 2000, 13, 28). Eri lähteet jakavat tuotekehitysprosessin vaiheet hieman eri tavoin, mikä todennäköisesti johtuu tiedon päivittymisestä ja muokkaantumisesta sekä kehitettävän tuotteen tai palvelun luonteesta (taulukko 1).

Taulukko 1. Eri tuotekehitysprosessin vaiheet

Tekijä(t)	Vaiheet
Jämsä & Manninen 2000	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen 2. Ideavaihe 3. Tuotteen luonnostelu 4. Tuotteen kehittäminen 5. Tuotteen viimeistely
Jokinen 2010	<ol style="list-style-type: none"> 1. Käynnistäminen 2. Luonnostelu 3. Kehittäminen 4. Viimeistely
Windahl & Välimaa 2012	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tarve 2. Ideointivaihe 3. Esiselvitysvaihe 4. Projektin perustaminen ja käynnistäminen 5. Tuotekehitysvaihe ja prototyyppi 6. Projektin viimeistely 7. Projektin tiedonsiirto ja päättäminen

Jämsä & Manninen (2000) teosta on käytetty eniten opinnäytetöissä, vaikka se on huomattavasti vanhempi teos mitä Jokinen (2010) tai Windahl & Välimaa (2012). Päädyimme käyttämään opinnäytetyössä Jämsä & Manninen (2000) teosta, joka jakaa tuotekehitysprosessin viiteen vaiheeseen. Koemme

vaiheiden laajuuden sopivan parhaiten sosiaali- ja terveysalan oppaan tuottamiseen.

7.1 Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen

Tuotekehitysprosessi alkaa kehitystarpeen tunnistamisella, joka vastaa organisaation tarpeita. Kehitystarve voi ilmetä tarpeesta kehittää käytössä olevaa tuotetta tai tarpeesta tuottaa uusi tuote. Tuotteen tarve voi nousta esille organisaation työyhteisöstä, asiakaspalautteista tai tilastoinneista. (Jämsä & Manninen 2000, 29, 30.)

Toimeksiantajamme toimiva organisaatio eli yksityinen liikuntapäiväkoti ei kokenut tarvetta päiväkodin omalle henkilöstölle suunnatulle tuotteelle, mutta osoitti mielenkiintoa yhteistyölle. Ensimmäisessä palaverissa toimeksiantajan edustaja toi ilmi huomionsa, lapsien kotona tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden mahdollisen vähäisyyden. Tämä ilmenee varhaiskasvatuksessa lasten motoristen perustaitojen eroavaisuuksina. Yhdessä toimeksiantajan edustajan kanssa totesimme kehitystarpeen vanhempien tietoisuuden lisäämisestä motoristen perustaitojen kehityksestä, lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä kotiympäristössä sekä kuinka nämä vaikuttavat toisiinsa. Oppaan katsotaan olevan helposti lähestyttävä ja tehokas tapa tuoda vanhemmille tietoa aiheesta. Täten ensimmäisessä palaverissa tunnistimme organisaation kehitystarpeen sekä sovimme yhteisen intressin yhteistyölle.

7.2 Ideavaihe

Kehittämistarpeen tunnistamisen jälkeen siirrytään ideavaiheeseen. Uutta tuotetta ideoidessa kohderyhmän ja kehittämistarpeen tarkka rajaaminen on merkityksellistä. Tuotteen ideointiin voi osallistua kehittämishankkeen organisaatio sekä mahdolliset muut prosessiin osallistuvat henkilöt. (Jämsä & Manninen 2000, 35–37.) Opinnäytetyötä on ideoitu yhdessä toimeksiantajan edustajan kanssa Teams palaverissa sekä sähköpostitse. Palaverissa sovimme käyvämmä tutustumassa toimeksiantajan tiloihin sekä kohderyhmään, päiväkodin pitämässä vanhempainillassa. Ohjaavien opettajien kanssa työtä on ideoitu pienryhmä tapaamisissa sekä Wihissä käytyjen keskustelujen avulla.

Lopullisen tuotteen laatuun vaikuttavat suunniteltavan tuotteen ydin kysymysten määrittely. Ydin kysymykset ohjaavat tuotettavaa tuotetta haluttujen tavoitteiden mukaiseksi ja määrittävät tuotteen ominaisuuksia. (Jämsä & Manninen 2000, 40.) Ideavaiheen aikana laadimme ydin kysymykset, jotka ovat määrittäneet mistä näkökulmasta opinnäytetyötä lähestytään (taulukko 2).

Taulukko 2. Ydinkysymykset (Rautalahti & Raittinen 2025)

Ydinkysymykset	
1.	Mitä tarkoittavat käsitteet motoriset perustaidot & motorinen oppiminen?
2.	Mitä motorisia perustaitoja 3–5-vuotiaat harjoittelevat?
3.	Millä keinoin vanhemmat voivat tukea 3–5-vuotiaan lapsen motorisia taitoja kotiympäristössä?

Opinnäytetyön aihetta ideoidessamme sovimme, että perehdymme leikki-ikäisen lapsen motoriseen kehitykseen, motorisiin perustaitoihin sekä millainen vaikutus vanhemmilla ja kotiympäristöllä on näihin. Opinnäytetyötä tehdessä fyysisen aktiivisuuden näkökulman merkitys on lisääntynyt. Aihetta rajataksemme, emme keskity opinnäytetyössä lapsen fyysiseen kehitykseen (paino, pituus jne.), sairauksiin tai motorisiin poikkeavuuksiin. Kotiympäristöä käsitellessä emme ottaneet huomioon sosioekonomisen taustan tai muiden elämäntapojen kuin fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia. Tavoitteenamme oli, että opinnäytetyömme on kaikille helposti lähestyttävä eikä työmme nosta ihmisiä eriarvoiseen asemaan. Motorinen oppiminen ja fyysinen aktiivisuus kuuluvat kaikille lapsille.

7.3 Tuotteen luonnosteluvaihe

Päätettyä ideavaiheessa, millainen kehiteltävästä tuotteesta ja sen sisällöstä halutaan tehdä, siirrytään tuotteen luonnosteluvaiheeseen (Jämsä & Manninen 2000, 23, 50). Luonnostelu vaiheessa olemme tehneet opinnäytetyön suunnitelman luomalla tuotteelle kirjallisen viitekehysten tutkimustiedon avulla.

Keskeinen osaaminen sosiaali- ja terveysalan sisältöä tuottaessa on kyky soveltaa tutkittua tietoa toiminnassaan sekä perustella näkemyksiä tutkitun tiedon avulla. Kirjallisuuden ja tutkimustiedon pohjalta tuotettu tuote lisää lopullisen tuotteen luotettavuutta sekä laatua. (Jämsä & Manninen 2000, 23, 50.)

Tiedonhankinta prosessin aloitimme perehtymällä eri tietokantoihin. Päädyimme käyttämään tietokantoja Pubmed sekä EBSCOhost, jonka alle kuuluvat CINAHL ja SPORTDiscus, sillä näistä löysimme osuvimmat tutkimukset opinnäytetyön aiheeseen. Lisäksi teimme hakuja tietokannoista Medic, PsycInfo, Web of Science, Education Resources, Information Center, kyseisistä tietokannoista emme lopulta päätyneet käyttämään tutkimuksia.

Tutkimusten hakuja tehdessä käytimme apunamme Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun tiedonhankinnan opasta. Laadimme tutkimusten rajaimiseksi sisäänotto- ja poissulkukriteerit (taulukko 3). Hakuja teimme tietokannoista suomen ja englannin kielellä, hakusanoissa hyödynsimme opinnäytetyön kannalta keskeisiä käsitteitä. Hakulauseissa käytimme yhdistämistä, katkaisemista ja fraasihakua. Seulotut tutkimukset ovat julkaistu kymmenen vuoden sisällä sekä ne ovat vertaisarvioitu, tämä lisää tutkimusten luotettavuutta. Hakutuloksia seulottaessa jätimme pois tutkimukset, jotka eivät käsitelleet perusterkeitä leikki-ikäisiä lapsia, tutkimukseen osallistuneet lapset olivat selvästi vanhempia kuin 3–5-vuotiaat tai tutkimuksessa keskityttiin tietyn urheilulajin pariin.

Taulukko 3. Sisäänotto- & poissulkukriteerit (Rautalahti & Raittinen 2025)

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Väitöskirjat, katsausartikkelit	AMK opinnäytetyöt & YAMK opinnäytetyöt, Pro gradut
Vertaisarvioidut tutkimukset	Tutkimukset, joita ei olla vertaisarvioitu
2015–2025 aikana julkaistut tutkimukset	Aiemmin, kuin 2015 julkaistut tutkimukset
Maksuttomana saatavat koko tekstit	Maksumuurin takana olevat tutkimukset
Suomen tai englannin kielellä julkaistu	Muilla vieraskielellä julkaistut

Kokonaisuudessaan hakusanoilla löysimme 2 531 tutkimusta, joista otsikon/tiivistelmän mukaan valikoitui 148. Otsikon/tiivistelmän avulla valikoidut tutkimukset, kävimme tarkemmin läpi sekä tarkistimme, ettei sama tutkimus esiinny useaan kertaan. Lopulta opinnäytetyössä hyödynsimme kymmentä eri tutkimusta, joista yhdeksän löytyi tiedonhankinnan kautta ja 1 manuaalisen haun kautta. Tutkimukset ovat esitelty taulukossa 4. Valitsemisamme tutkimuksissa käsiteltiin motorisia perustaitoja, fyysistä aktiivisuutta tai kotiympäristöä. Tutkimusten sisältö on kuvattu tarkemmin liitteessä 1 Tutkimusartikkelit.

Taulukko 4. Tiedonhakupolku (Rautalahti & Raittinen 2025)

Tietokannat	Hakusanat	Osumat	Otsikon avulla valitut	Valitut
Pubmed	fundamental motor skills development in preschool children	125	19	1
Pubmed	Fundamental movement skills in preschool children	130	13	4
Pubmed	jumping AND biomechanical AND pre-school children	19	3	1
Pubmed	childhood AND activity AND motor skills	710	4	1
Pubmed	Environment AND Children motor development NOT cerebral palsy	290	15	1
CINAHL	Early childhood AND physical development	34	6	1
Manuaalinen haku	Fyysinen aktiivisuus OR Motoriset taidot	177	1	1

Luonnosteluvaiheeseen kuuluu opinnäytetyön suunnitelman esitys, joka ohjaavien opettajien tulee hyväksyä. Opinnäytetyön suunnitelman esityksemme hyväksyttiin 9.9.2025. Saimme palautetta ohjaavilta opettajilta, toimeksiantajan edustajalta sekä opponenteilta esityksen ja kirjallisen viitekehysten rakenteesta sekä sisällöstä. Palautteen pohjalta teimme tarvittavia muutoksia kirjalliseen viitekehykseen.

Luonnosteluvaiheen aikana tulee ottaa huomioon eri tekijät ja näkökulmat, jotka ohjaavat tuotettavaa tuotetta lopulliseen haluttuun versioon. Vaikuttavia tekijöitä ovat organisaatiolta tulevat periaatteet ja toiveet, kohderyhmä, jolle tuote kehitetään sekä tuotteen kehittämistä ohjaavat lait ja säädökset. (Jämsä & Manninen 2000, 43.) Kävimme tutustumassa päiväkodin tiloihin 8.9.2025 sekä keskustelimme toimeksiantajan edustajan kanssa työn sen hetkisestä tilanteesta ja tulevasta vanhempainillasta. Tapaamisen jälkeen suunnittelimme materiaalin vanhempainiltaan, jonka tarkoituksena oli esitellä opinnäytetyön aihe ja kertoa tulevasta oppaasta kohderyhmällemme.

Vanhempainilta pidettiin päiväkodin tiloissa 15.9.2025. Vanhempainillassa saimme positiivista palautetta ja kiitosta oppaan kohderyhmältä, sekä toimeksiantajan edustajalta. Vanhemmat seurasivat esitystämme mielenkiinnolla ja saimme vaikutelmaa, että opasta jäätiin odottamaan. Esityksemme jälkeen keskustelimme, mitä oppaan sisällöltä toivotaan. Vanhemmat toivoivat kattavasti eri harjoitteita. Isoin huomio toimeksiantajalta oli organisaation pyyntö pysyä anonyyminä. Päätimme rakentaa oppaan kirjallisen viitekehysten tietojen pohjalta tiiviiseen ja helposti lähestyttävään muotoon.

7.4 Tuotteen kehittäminen

Tuotteen kehittelyyn siirryttäessä aloitetaan itse tuotteen tekeminen. Tuotteen kehittäminen alkaa, kun organisaatio ja tekijät ovat yhtä mieltä tulevasta tuotteesta ja sen sisällöstä. Laadukas tuote vastaa kohderyhmän tarpeita ja täyttää odotukset mahdollisimman hyvin. (Jämsä & Manninen 2000, 54, 127.) Vanhempainillan jälkeen siirryimme tuotteen kehittelyyn, suunnitteleamalla oppaan ulkoasua ja rakennetta.

Tuotteen tekeminen etenee käsikirjoituksen mukaan, joka alkaa tuotteen rakenteen ja asettelumallin luomisella (Jämsä & Manninen 2000, 56; Torkkola ym. 2002, 55). Valitsimme oppaan asettelumallin toteuttamiseen Canva suunnittelualustan, sillä koimme sen helppokäyttöiseksi sekä visuaalisesti selkeäksi, tyylikkääksi ja lukijaystävälliseksi. Alkuperäinen tarkoituksemme oli tehdä konkreettinen painettava opas, mutta painatukseen liittyvien haasteiden vuoksi päädyimme toteuttamaan oppaan sähköisenä versiona. Toimeksiantajan edustajan kanssa keskustelimme, että oppaan voi tarvittaessa tulostaa normaalisti.

Käsikirjoituksen avulla tekijä voi keskittyä tuotteen asiasisällön esittämiseen. Oppaan rakentaneen selkeyttä tukee asiatyyli, selkeä otsikointi ja asian jäsentely, jolloin tekstin ydinajatus palvelee kohderyhmää ja tekijän viestintää. (Jämsä & Manninen 2000, 56, 57; Torkkola ym. 2002, 55; Kielitoimiston ohjepankki s.a.) Käsikirjoituksen laatimisen aloitimme keskeisten sisältöjen valinnalla kirjallisen viitekehyksen pohjalta. Valitsimme aiheet, jotka halusimme nostaa oppaaseen ja loimme niiden pohjalta oppaan kokonaisrakenteen. Tämän jälkeen laadimme sisällysluettelon.

Terveys- ja sosiaalialan oppaat ovat tarkoitettu informaation jakamiseen. Asiasisällön muotoilu riippuu kohderyhmästä ja mikä tiedon välittämisen tarkoitus on. (Jämsä & Manninen 2000, 54.) Oppaan tekijälle itsestään selvät asiat, kuten käytettävä ammattitermistö tulee avata lukijalle ymmärrettävään muotoon. Selkeä viestintä auttaa lukijaa ymmärtämään tekstisisällön ja sen hyödyn. Oppaan sisältö on lukijalle ymmärrettävämpää, kun tekstissä käytetään käsky- muotoja. Lukija tarvitsee ohjeistuksille selkeät perusteet, miksi hänen tulisi toimia niiden mukaan ja miten ne hyödyttävät lukijaa. (Kielitoimiston ohjepankki

s.a.) Oppaan asiasisällön kirjoitimme huomioiden kohderyhmänä olevat vanhemmat. Tekstin muotoilimme helposti ymmärrettävään muotoon, jonka takia ammattitermistön käyttämistä rajattiin. Asiasisällön kirjoitimme nojaten kirjallisessa viitekehyksessä seulomaamme kirjallisuuteen ja tutkimustietoon.

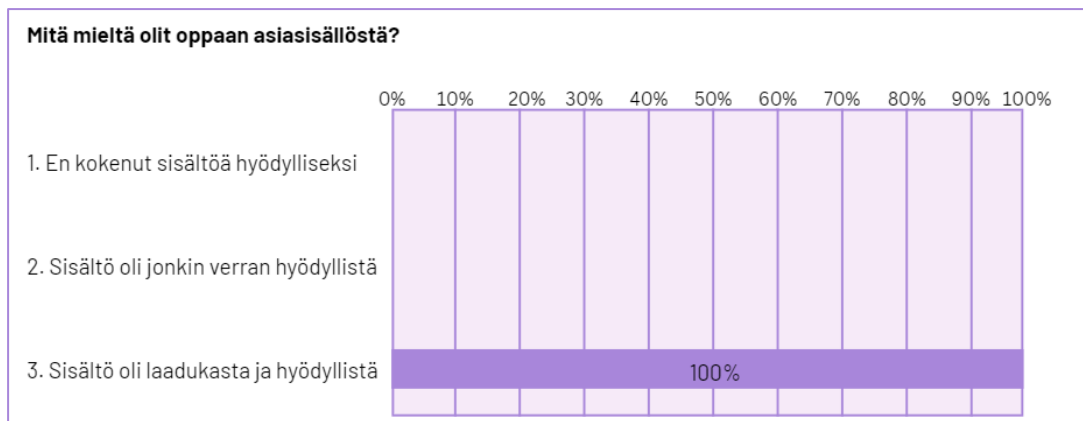
Visuaalisesti selkeä oppaan ulkoasu palvelee sen sisältöä. Lyhyille oppaille selkeimpänä toimii sivun pystymalli. Ohjeen selkeyttä lisää ennalta määritellyt sivujen marginaalit, tekstin tasaus, yhteneväinen kirjaisinkoko ja -tyyppi, rivivälit sekä otsikoiden korostus ja erottelu. (Torkkola ym. 2002, 55, 58.) Opasta tehdessä meille oli selkeä valinta käyttää sivun pystymallia. Koimme pystymallin olevan selkeä ja helposti luettava. Asiasisällön kirjoittamisen jälkeen keskityimme oppaan visuaaliseen ilmeeseen. Hyödynsimme työn visuaalisessa ilmeessä Canva-suunnittelualustan Pro-tilausta. Määritimme yhteneväisen kirjaisinkoon, fontti tyypin, rivivälit ja tekstin asettelumallin. Päätimme korostuskeinoin nostaa tärkeitä huomioita ja lisätietoja esille oppaaseen.

Sopivassa suhteessa tekstin ja kuvien yhdistäminen tukee ja parantaa ymmärrettävyyttä, sekä houkuttelee lukijaa lukemaan (Torkkola ym. 2002, 53). Viimeisenä lisäsimme kuvia Canvan kuvapankista tukemaan tekstin sanomaa sekä tuomaan visuaalista ilmettä. Hyödynsimme vanhempainiltaan luomamme materiaalin visuaalista ilmettä myös oppaassa, jolloin ulkoasut olivat yhtenäiset. Oppaan ulkoasun tulisi olla yhtäläinen organisaation brändin kanssa (Jämsä & Manninen 2000, 57). Opasta tehdessä jouduimme pohtimaan ulkoasua toimeksiantajan brändin ulkopuolelta, heidän toiveensa vuoksi pysyä anonyyminä.

Tuotekehittelyn etenemistä ja aikaansaannoksia seurataan väli tarkastuksien ja arvioiden avulla. Tarkastelut takaavat tuotekehitysprosessin tuloksellisen ja laadukkaan etenemisen. (Jämsä & Manninen 2000, 91.) Opasta tehdessä päivitimme toimeksiantajan edustajalle tuotteen etenemistä, mutta koulumme käytäntöjen vuoksi toimeksiantajan edustaja ei antanut palautetta keskeneräisestä oppaasta. Keskeneräisestä oppaasta pyysimme välitarkastuksia ohjaavilta opettajilta sekä opinnäytetyön opponenteilta.

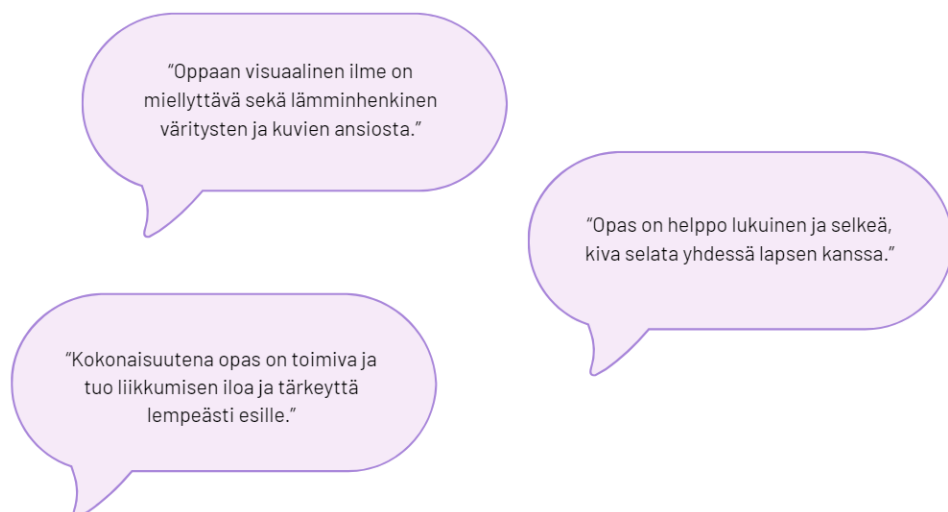
Ennen tuotteen viimeistelyä on hyvä kerätä palautetta ja arvioita kehitettävästä tuotteesta. Palautteen kerääminen esimerkiksi esitestauksen avulla

mahdollistaa muutosten tekemisen ennen lopullisen tuotteen julkaisemista. (Jämsä & Manninen 2000, 80.) Oppaan esitestauksen teetimme kohderyhmälle Webropol kyselyn avulla (liite 2). Lähetimme valmiin oppaan sekä esitestauskyselyn toimeksiantajan edustajalle, joka jakoi nämä sähköisesti pienelle joukolle kohderyhmää. Esitestauskyselyyn vastaaminen tapahtui anonyymisti ja vastausaikaa oli kaksi viikkoa. Kysely sisälsi monivalinta-, sekä avoimia kysymyksiä liittyen oppaan selkeyteen, asiasisältöön ja harjoitteisiin (kuva 8).



Kuva 9. Kuvaaja esitestauksen kysymyksen 1 tuloksista (Rautalahti & Raittinen 2026)

Esitestauskyselyn lopussa vastaajilla oli mahdollisuus antaa avointa palautetta oppaan kokonaisuudesta ja esittää kehittämisideoita. Avoimissa vastauksissa korostuivat oppaan asiasisällön selkeys sekä ulkoasun miellyttävyys ja sopivuus kohderyhmälle (kuva 9).



Kuva 9. Esitestauksen avoin palaute oppaan kokonaisuudesta (mukaillen Rautalahti & Raittinen 2026)

Esitestauksen tulos osoitti, ettei oppaaseen ollut tarpeellista tehdä muutoksia, sillä kohderyhmän toimesta kehittämistarpeita ei tunnistettu. Esitestauksen luotettavuutta heikentää vastausmäärä, joka jäi yhteen henkilöön. Esitestauksen jälkeen siirryimme tuotteen viimeistelyvaiheeseen.

7.5 Tuotteen viimeistely

Esitestauksen jälkeen käynnistyy viimeistely vaihe. Viimeistely vaihe sisältää mahdollisten yksityiskohtien hiomisen palautteen pohjalta, tuotteen jakelun sekä tuotteen käyttöönoton varmistamisen. (Jämsä & Manninen 2000, 81.) Tuotteen viimeistelyn aikana opinnäytetyön kirjallinen tuotos kävi läpi plagioinnin-, kielen- sekä abstraktien tarkastuksen, jonka jälkeen oli opinnäytetyöseminaari. Opinnäytetyö lähetettiin ensimmäiseen tarkastukseen 25.1.2026.

Opinnäytetyöseminaari pidettiin 17.2.2026, jossa esittelimme valmiin opinnäytetyön ja saimme viimeiset palautteet toimeksiantajan edustajalta, ohjaavilta opettajilta sekä opponenteilta. Palaute oli erittäin positiivista sekä korjaus huomioita tuli vain vähän. Saimme kiitosta työmme asiantuntevuudesta, kohderyhmän sekä aiheen kattavasta perustelusta, kirjallisen viitekehyksen johdonmukaisesta etenemisestä, lähteiden sopivuudesta sekä luotettavuudesta. Opinnäytetyön kirjallisen viitekehyksen sekä oppaan visuaalisista ilmettä pidettiin yhteneväisenä ja kohderyhmälle sopivana. Palautteissa nousi esille opinnäytetyön työelämälähtöisyys ja tavoitteiden täytyminen. Palautteessa meiltä toivottiin täydennystä rakenteelliseen sisältöön, kuten esitestauskyselyn ja oppaan lisäämisestä liitteiksi sekä oppaan tekijätietojen uudelleensijoittelusta.

Ennen opinnäytetyön julkaisua opinnäytetyön tekijöinä teimme erilliset kypsyysnäytteet, joiden avulla osoitimme perehtymisen alaan ja taitoomme soveltaa tietotaitoa. Kypsyysnäyte suoritettiin 20.2.2026. Valmiin opinnäytetyön arvioivat opinnäytetyön ohjaavat opettajat, opponentit sekä me tekijät, jonka jälkeen opinnäytetyö oli valmis julkaistavaksi. Maaliskuussa 2026 opinnäytetyö jaettiin kohderyhmälle ja julkaistiin Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden julkaisupalvelu Theseukseen.

7.6 Valmis opas

Valmiin oppaan tuotimme kirjallisen viitekehyksen pohjalta. Opas alkaa saatesanoilla lukijalle. Sisällön aloitamme avaamalla termin motorinen kehitys ja kerromme siihen vaikuttavista tekijöitä. Avaamme lyhyesti, mitä tarkoittavat termit liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaidot. Opas sisältää tietoa 3–5-vuotiaan lapsen fyysisestä aktiivisuudesta ja mitä motorisia perustaitoja lapsi omaa eri ikävuosina. Käsittelemme vanhemman roolia sekä mihin vanhemman tulee kiinnittää huomiota lapsen toimintaa ohjattaessa. Oppaan edessä olemme tuoneet esille nostoja tutkimustiedosta.

Olemme suunnitelleet oppaaseen useita leikin avulla toteutettavia harjoitteita, joilla tuetaan motorisista perustaidoista juoksemista, hyppäämistä ja heittämistä. Oppaan loppuun esittelemme Sherborne menetelmän harjoitteita, joiden avulla lisätään perheen välistä vuorovaikutusta, fyysistä aktiivisuutta ja tuetaan motoristen perustaitojen vaadittavia ominaisuuksia, ilman tietoista motoristen taitojen harjoittelua. Valmis opas ”Liikkeen ja leikin iloa: opas 3–5-vuotiaiden motoristen taitojen tukemiseen” löytyy liitteestä 3.

8 POHDINTA

Lasten fysioterapia valikoitui aiheeksemme, sillä fysioterapian erikoisaloista se kiinnosti meitä molempia ja oli ollut kiinnostuksen kohteenamme jo opintojen alusta alkaen. Olemme suorittaneet perusopinnot ja syventävän kurssin lasten ja nuorten fysioterapiasta. Olemme molemmat suorittaneet lisäksi kuuden viikon työelämän harjoittelun lasten neurologisten sairauksien parissa. Yhteisen kiinnostuksen kohteen myötä lähdimme kartoittamaan toimeksiantaja ehdokkaita ja päädyimme ottamaan yhteyttä yksityiseen liikuntapäiväkotiin.

Työtä aloittaessamme, meillä oli perustietopohja aiheesta. Työn edetessä käsitteet motorinen taito sekä motorinen perustaito aukesivat meille syvemmin sekä opimme niiden merkityksen. Käsite motorinen kehitys tuli alkuvaiheen jälkeen mukaan työhömmme, sillä huomasimme sen vaikuttavan oleellisesti motoriseen oppimiseen. Fyysisen aktiivisuuden yhteyttä motorisiin taitoihin, emme osanneet työn alkuvaiheessa tarkastella. Aiheeseen perehdyttäessämme fyysinen aktiivisuus nousi lähdetiedon kautta yhdeksi opinnäytetyön

keskeisimmäksi käsitteeksi. Tämän hahmotettuamme nostimme työssä esille fyysisen aktiivisuuden ja motoristen perustaitojen välistä yhteyttä.

Syvensimme tietoamme, mitä motorisia perustaitoja 3–5-vuotiaat lapset harjoittelevat ja missä vaiheessa taidon piirteet alkavat näkymään. Syvennyimme motorisen kehityksen vaiheista perusvaiheeseen. Tässä iässä keskeisiksi ja nopeasti kehittyviksi motorisiksi perustaidoiksi lähdetiedon mukaan nousi juokseminen, hyppääminen ja heittäminen. Tämän vuoksi valitsimme kyseiset taidot käsiteltäviksi opinnäytetyöhön.

Ennen työn aloittamista meillä oli tieto vanhempien tärkeästä roolista tukea lasten motorista oppimista. Vanhempien tiedon merkitys motorisesta kehityksestä syventyi työtä tehdessämme. Otimme Sherborne menetelmän opinnäytetyöhömme mukaan pohtiessamme vanhempien roolia lasten motorisen kehityksen tukijoina. Vanhempien esimerkki fyysisestä aktiivisuudesta vaikuttaa lapsen aktiivisuuteen. Sherborne menetellä pystytään tukemaan lapsen fyysisistä aktiivisuutta ilman tietoista motoristen perustaitojen harjoittelua ja näin ollen on tehokas tapa luoda yhteisiä aktiivisia hetkiä vanhemman ja lapsen välille.

Oppaan kohderyhmänä toimivat vanhemmat, joten halusimme pitää oppaan selkeänä ja käyttää ammattitermejä harkiten. Kirjallisessa viitekehyksessä halusimme nostaa fysioterapeutista osaamistamme enemmän esiin. Tämä näkyy kertoessamme motorisista perustaidoista. Huomioimme taitojen fyysiset ja biomekaaniset vaatimukset sekä avasimme leikki-ikäisen lapsen motorisen kehityksen perusvaiheen mukaisten motoristen taitojen, toimintamallin ja liikumisen näyttäytymisen.

Työn valmistuttua koemme, että aiheen kokonaisvaltainen tietämyksemme on kasvanut ja meillä on taito soveltaa oppimaamme käytäntöön. Ammattikorkeakoulun aikaisemmat kirjalliset työt loivat hyvän pohjan opinnäytetyön kirjallisen viitekehityksen kokoamiseen. Kumpikaan opinnäytetyön tekijöistä ei ollut aikaisemmin tuottanut opasta, joten sen tekeminen loi ajoittain hieman haasteita. Työn tekijöinä olemme tyytyväisiä tekemämme kirjalliseen viitekehitykseen sekä tuottamaamme oppaaseen. Opinnäytetyömme vastaa toimeksiantajan toiveeseen tuoda oppaan avulla fysioterapeutista näkökulmaa vanhemmille

lapsen motorisesta kehityksestä sekä lisätä vanhempien tietoisuuden ja osamisen määrää lasten motorisen kehityksen tukemisessa.

8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Sosiaali- ja terveystieteiden tuotteen sisällön tulee noudattaa alan kansainvälisiä tavoitteita sekä eettisiä ohjeita (Jämsä & Manninen 2000, 14). Suomessa jokaisella tieteen alalla sovelletaan hyvän tieteellisen käytännön mallia, joka ohjaa tutkimusten eettisiä näkökulmia. Sen tavoitteena on karsia epärehellisyyttä tutkimuksia harjoittavissa organisaatioissa, joita voivat olla ammattikorkeakoulut, yliopistot tai muut tutkimuksia tuottavat laitokset. (Arene ry 2019, 8, 10.)

Opinnäytetyötä tehdessä tulee toimia huolellisesti, avoimesti, rehellisesti ja kunnioittaa aikaisemmin tehtyjä tutkimuksia. Näistä opinnäytetyöntekijät lähtökohtaisesti ovat itse vastuussa, mutta vastuussa ovat lisäksi opinnäytetyötä ohjaavat opettajat, korkeakoulu tai yliopisto, sekä tutkimusyksikön johtaja. Hyvä tieteellistä käytäntöä noudattavat opinnäytetyöt välttävät plagiointia ja lainaa tietoa hyväksytysti viittaamalla alkuperäiseen tiedon lähteeseen ja kunnioittaa näin tekijänoikeuksia. (Arene ry 2019, 9, 10.)

Opinnäytetyömme noudattaa hyvän tieteellisen käytännön, luotettavuuden sekä eettisyyden periaatteita noudattaen tutkimuseettisen neuvottelulautakunnan (TENK) hyvän tieteellisen käytännön ohjeita (Arene ry 2019, 8). Opinnäytetyön eettisyyden olimme huomioineet työskentelyn alkuvaiheessa eri sopimuksien tekemisellä. Toimeksiantajan kautta meidän tuli tehdä tutkimuslupahakemus. Koulumme periaatteisiin kuului opinnäytetyösopimus, jonka allekirjoittivat opinnäytetyön tekijät, toimeksiantajan edustaja sekä ohjaavista opettajista menetelmän ohjaaja. Opinnäytetyösopimuksessa työn tekijöinä sitouduimme noudattamaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun eettisiä ohjeita.

Kirjallinen viitekehys on tehty systemaattista tiedonhakua käyttäen. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää käyttämämme tutkimustieto. Tarkastelimme tutkimuksia sisäänotto- ja poissulkukriteerien avulla. Tutkimusten tuli olla julkaistu kymmenen vuoden sisällä. Otimme huomioon, kauan tutkittavia ilmiöitä oli tutkittu sekä minkälaisia menetelmiä aineiston keruussa oli käytetty. Käytimme

8.3 Jatkokehitysideat

Tässä opinnäytetyössä keskityimme ympäristön ja motorisen taidon vaatimusten vaikutukseen motoriseen kehitykseen. Jatkossa huomiota voisi painottaa enemmän yksilötekijöihin, kuten lapsen minä pystyvyyteen ja motivaatioon.

Toimme työssä esiin fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia, mutta muihin elämäntapoihin emme tässä keskittyneet. Muiden elämäntapojen, kuten unen, ravitsemuksen, ruutuajan vaikutus motoriseen kehitykseen voisi olla mielestämme hyvä, sekä ajankohtainen jatkotutkimus idea.

Meidän opinnäytetyömme keskittyi perusterveiden 3–5-vuotiaiden lasten tyyppilliseen motoriseen kehitykseen, jatkokehitysideana voisi tarkastella motorisen kehityksen viivästymistä tai puutteita.

LÄHTEET

Agard, B., Zeng, N., McCloskey, M. L., Johnson, S. L. & Bellows, L. L. 2021. Moving Together: Understanding Parent Perceptions Related to Physical Activity and Motor Skill Development in Preschool Children. *International journal of environmental research and public health* 17, 9196. Saatavissa: <https://doi.org/10.3390/ijerph18179196> [viitattu 6.8.2025].

Arene ry. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382 [viitattu 25.12.2025].

Autio, T. 2007. Liiku ja leiki: motorisia perusharjoitteita lapsille. Viides painos. Lahti: VK-Kustannus.

Favazza, P.C. Ostrosky, M.M. Stalega, M. Yang, H.W. Aronson-Ensign, K. Block, M. Chaeung, W.C. Akemoglu, Y. 2023. Champps: children in action motor program for preschoolers. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://brookespublishing.com/wp-content/uploads/2022/08/CHAMPPS-Excerpt.pdf?srsId=AfmBOorzoS27Bh-GGxQF53fXtqPVQ-Y92Xnz1KDEp-G5c1cMvpqqB15i> [viitattu 5.7.2025].

Goodway, J.D., Ozmun, J.C. & Gallahue, D.L. 2019, Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. Jones & Bartlett Learning, LLC, Burlington. E-kirja. Saatavissa: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/xamk-ebooks/detail.action?docID=5885550#> [viitattu 20.6.2025].

Haugland, E. S., Nilsen, A. K. O., Okely, A. D., Aadland, K. N. & Aadland, E. 2023. Multivariate physical activity association patterns for fundamental motor skills and physical fitness in preschool children aged 3-5 years. *Journal of sports sciences* 7, 654–667. <https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2232219> [viitattu 6.8.2025].

Hu, J., Zhang, S., Ye, W., Zhu, Y., Zhou, H., Lu, L., Chen, Q. & Korivi, M. 2023. Influence of different caregiving styles on fundamental movement skills among children. *Frontiers in public health* 11, 1232551. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1232551> [viitattu 6.8.2025].

Hyvinvoiva perhe. s.a. Sherborne. Oulun seudun omaishoitajat ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://hyvinvoivaperhe.fi/category/perheille/sherborne/#> [viitattu 21.4.2025].

Jaakkola, T. 2017. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. 1.painos. Santalahti-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.elibrary.com/fi/book/9789524517942> [viitattu 6.5.2025].

Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jokinen, T. 2010. Tuotekehitys. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://lib.tkk.fi/Reports/2010/isbn9789526033204.pdf> [viitattu 10.4.2025].

Jämsä, K & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Ensimmäinen painos. Helsinki: Tammi.

Kauranen, K. 2021. Fysioterapeutin käsikirja. 4. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Kielitoimiston ohjepankki s.a. Ohjeita ohjeiden tekijöille. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kielitoimistonohjepankki.fi/vk/sopiva-savy-toimivat-ohjeet-ja-kysymykset/ohjeita-ohjeiden-tekijoille/> [viitattu 25.9.2025].

Lane, C., Naylor, P.J., Predy, M., Kurtzhals, M., Rhodes, R.E., Morton, K., Hunter, S. & Carson, V. 2022. Exploring a parent-focused physical literacy intervention for early childhood: a pragmatic controlled trial of the playshop. *BMC Public Health* 1, 659. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13048-5> [viitattu 8.8.2025].

Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. 2025. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.4.2025. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/> [viitattu 9.6.2025].

Motorinen kehitys – yleinen ja yksilöllinen eteneminen. s.a. Innostun liikkumaan. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-aidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motorinen-kehitys-yleinen-ja-yksilollinen-etenema/> [viitattu 26.4.2025].

Motoriset taidot – mitä ne ovat. s.a. Innostun liikkumaan. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-aidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motoristen-taitojen-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/> [viitattu 28.7.2025].

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. *International journal of environmental research and public health* 11, 1989. <https://doi.org/10.3390/ijerph16111989> [viitattu 9.8.2025].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2024. Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot suomessa: piilotutkimuksen tuloksia 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2024:10. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-739-0> [viitattu 1.8.2025].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016a. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8> [viitattu 14.4.2025].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016b. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5> [viitattu 17.4.2025].

Sutapa, P. Pratama, KW, Rosly, MM, Syed Ali, SK, Karakauki, M. 2021. Improving motor skills in early childhood through goal-oriented play activity. MDPI: *Children*, 11, 994. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3390/children8110994> [viitattu 4.8.2025].

Sydänliitto neuvokas perhe. 2019. Lapsen motoristen taitojen vahvistamien. WWW-dokumentti. Päivitetty 19.2.2020. Saatavissa: <https://neuvokas-perhe.fi/artikkeli/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen/> [viitattu 7.5.2025].

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Leikki-ikäisen uni 2–6 vuoden iässä. WWW-dokumentti. Päivitetty: 7.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/leikki-ikaisen-uni-2-6-vuoden-iassa> [viitattu 25.11.2025].

Torkkola, S. Heikkinen, H. Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäväksi: opas potilas ohjeiden tekijöille. Helsinki: tammi. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/xamk/951-26-4766-4> [viitattu 25.9.2025].

Windahl, R. & Välimaa, V. 2012. Tuotekehitysprojekti AMK-yritysyhteistyönä: opas tekijöille ja toimeksiantajille. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-216-334-9> [viitattu 10.4.2025].

World Health Organization. 2013. ICF: Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. 2013:6. Tampere: Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. E-kirja. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201303252595> [viitattu 13.4.2025].

Xin, F., Chen, S. T., Clark, C., Hong, J. T., Liu, Y. & Cai, Y. J. 2020. Relationship between Fundamental Movement Skills and Physical Activity in Pre-school-Aged Children: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health* 10, 3566. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103566> [viitattu 6.8.2025].

Yang, Y. Mao, X. Li, W. Wang, B. Fan, L. 2024. A meta-analysis of the effect of physical activity programs on fundamental movement skills in 3-7-year-old children. *Frontiers in public health*, 7, 12: 1489141. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1489141> [viitattu 8.8.2025].

Zhao, P. Ji, Z. Wen, R. Li, J. Liang, X. Jiang, G. 2021. Biomechanical characteristics of vertical jumping of preschool children in China based on motion capture and simulation modeling. MDPI: *Sensors*, 24, 8376. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3390/s21248376> [viitattu 3.8.2025].

KUVALUETTELO

Kuva 1. Käsitteet motorinen kehitys & motorinen oppiminen. Mukailten Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kuva 2. Motorisen kehitykseen vaikuttavat tekijät. Mukailten Goodway, JD., Ozmun, JC. & Gallahue, DL. 2019, Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. Jones & Bartlett Learning, LLC, Burlington. E-kirja. Saatavissa: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/xamk-ebooks/detail.action?docID=5885550#> [viitattu 3.10.2025].

Kuva 3. Motoriset perustaidot. Mukailten Motoriset taidot – mitä ne ovat. s.a. Innostun liikkumaan. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-taidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motoristen-taitojen-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/> [viitattu 3.10.2025].

Kuva 4. Juoksemisen kehityksen vaihe perusvaiheessa. Jaakkola, T. 2017. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. 1.painos. Santalahti-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789524517942> [viitattu 6.5.2025].

Kuva 5. Tasajalkaa hyppäämisen kehityksen vaihe perusvaiheessa. Jaakkola, T. 2017. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. 1.painos. Santalahti-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789524517942> [viitattu 6.5.2025].

Kuva 6. Yliolanheiton kehityksen vaihe perusvaiheessa. Jaakkola, T. 2017. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. 1.painos. Santalahti-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789524517942> [viitattu 6.5.2025].

Kuva 7. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden & levon suositukset. Mukailten Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016a. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8> & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Leikki-ikäisen uni 2–6 vuoden iässä. WWW-dokumentti. Päivitetty: 7.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/leikki-ikaisen-uni-2-6-vuoden-iassa> [viitattu 19.12.2025].

Kuva 8. Hyvän ohjauksen piirteet. Favazza, P.C. Ostrosky, M.M. Stalega, M. Yang, H.W. Arsonson-Ensign, K. Block, M. Chaeung, W.C. Akemoglu, Y. 2023. Champpps: children in action motor program for preschoolers. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://brookespublishing.com/wp-content/uploads/2022/08/CHAMPPS-Excerpt.pdf?srltid=AfmBOorzoS27Bh-GGxQF53fXtqPVQ-Y92Xnz1KDEp-G5c1cMvpqqB15i> ; Yang, Y. Mao, X. Li, W. Wang, B. Fan, L. 2024. A meta-analysis of the effect of physical activity programs on fundamental movement skills in 3-7-year-old children. *Frontiers in public health*, 7, 12: 1489141. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1489141> ; Hu, J., Zhang, S., Ye, W., Zhu, Y., Zhou, H., Lu, L., Chen, Q. & Korivi, M. 2023. Influence of different caregiving styles on fundamental movement skills among

children. *Frontiers in public health* 11, 1232551.
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1232551> & Agard, B., Zeng, N., McCloskey, M. L., John-son, S. L. & Bellows, L. L. 2021. Moving Together: Understanding Parent Perceptions Related to Physical Activity and Motor Skill Development in Preschool Children. *International journal of environmental research and public health* 17, 9196. Saatavissa:
<https://doi.org/10.3390/ijerph18179196> [Viitattu 21.2.2026].

Kuva 9. Kuvaaja esitestauksen kysymyksen 1 tuloksista. Rautalahti, J. & Raittinen, R. 2026.

Kuva 10. Esitestauksen avoin palaute oppaan kokonaisuudesta. Mukailten Rautalahti, J. & Raittinen, R. 2026.

Kuvat 1–3, 7–10 on tehty itse Canva-suunnittelualustan Pro-versiolla, ja sisältävät kuvapankin kuvia. Canva. 2026. Kuvapankki. Saatavissa:
<https://www.canva.com>

TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Eri tuotekehitysprosessin vaiheet. Windahl, R. & Välimaa, V. 2012. Tuotekehitysprojekti AMK-yritysyhteistyönä: opas tekijöille ja toimeksiantajille. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-216-334-9> [viitattu 10.4.2025]. & Jokinen, T. 2010. Tuotekehitys. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://lib.tkk.fi/Reports/2010/isbn9789526033204.pdf> [viitattu 10.4.2025]. & Jämsä, K & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Ensimmäinen painos. Helsinki: Tammi.

Taulukko 2. Ydinkysymykset. Rautalahti, J. & Raittinen, R. 2025

Taulukko 3. Sisäänotto- & poissulkukriteerit. Rautalahti, J. & Raittinen, R. 2025.

Taulukko 4. Tiedonhakupolku. Rautalahti, J. & Raittinen, R. 2025.

Taulukko 5. Opinnäytetyön aikataulu ja etenemisvaiheet. Rautalahti, J. & Raittinen, R. 2026.

Taulukko 6. Tutkimusartikkelit. Rautalahti, J. & Raittinen, R. 2025.

TUTKIMUSARTIKKELIT

Taulukko 6. Tutkimusartikkelit (Rautalahti & Raittinen 2025)

Tutkimuksen bibliografiset tiedot	Tutkimuskohde & tutkimuskysymykset	Otoskoko & menetelmät	Keskeiset tulokset	Hyöty opinnäytetyöhön
<p>1. tutkimus</p> <p>Xin, F., Chen, S. T., Clark, C., Hong, J. T., Liu, Y. & Cai, Y. J. 2020. Relationship between Fundamental Movement Skills and Physical Activity in Preschool-Aged Children: A Systematic Review. <i>International journal of environmental research and public health</i> 10, 3566. https://doi.org/10.3390/ijerph17103566 [viitattu 6.8.2025].</p>	<p>Tutkimus tarkasteli systemaattisesti perusliikuntataitojen ja fyysisen aktiivisuuden välisiä yhteyksiä esikouluikäisillä lapsilla.</p> <p>Mukana oli tutkimuksia Yhdysvalloista (6), Iso-Britanniasta (5), Suomesta (4), Australiasta (3), Kanadasta (2), Norjasta (2), Kiinasta (1), Kreikasta (1), Sveitsistä (1) ja Etelä-Afrikasta (1).</p>	<p>Systemaattinen tarkastelu tapahtui kuudesta sähköisestä tietokannasta. Tutkimuksissa tuli tarkastella 3–6- vuotiaita tyypillisesti kehittyviä lapsia. Lopulta 1377 tutkimuksesta 26 tutkimusta täytti sisäänottokriteerit.</p> <p>Tutkimukset kävivät läpi laadun arvioinnin (käytössä olivat Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ) -asteikko sekä Newcastle–Ottawa-asteikko (NOS). Kuusitoista tutkimusta arvioitiin metodologisesti laadukkaiksi, kymmenen tutkimusta keskitason laaduksi.</p> <p>Perusliikuntataitojen ja fyysisen aktiivisuuden välisen yhteyden arvioinnissa käytettiin loukkelusääntöä, joka perustuu aiemmassa tutkimuksessa esitettyyn käytäntöön (ei yhteyttä, epämääräinen/ristiriitainen yhteys & negatiivinen tai positiivinen yhteys).</p>	<p>Tutkimustulokset osoittivat, että perusliikuntataidoilla on heikko tai kohtalainen positiivinen yhteys kohtalaiseen tai rasittavaan fyysiseen aktiivisuuteen.</p>	<p>Tutkimus tarjoaa perustelun sille, minkä takia varhaislapsuudessa tulee kiinnittää huomiota lasten motoristen taitojen kehitykseen. Tutkimustulokset osoittavat, että lapset, joilla on paremmat motoriset taidot, liikkuvat enemmän ja aktiivisemmin.</p>
<p>2. tutkimus</p>	<p>Poikkileikkaustutkimuksen tarkoitus oli selvittää miten eri tasoiset fyysiset</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 952 3–5-vuotiasta esikouluikäistä lasta. Tutkimus toteutettiin Norjassa.</p>	<p>Fyysisen aktiivisuuden voimakkuuden todettiin olevan tilastollisesti merkittävä molemmilla sukupuolilla</p>	<p>Tutkimuksen avulla saimme näyttöä fyysisen aktiivisuuden huomioon otamisen tärkeyteen sekä fyysisen</p>

<p>Haugland, E. S., Nilsen, A. K. O., Okely, A. D., Aadland, K. N. & Aadland, E. 2023. Multivariate physical activity association patterns for fundamental motor skills and physical fitness in preschool children aged 3-5 years. <i>Journal of sports sciences</i> 7, 654–667. https://doi.org/10.1080/02640414.2023.2232219 [viitattu 6.8.2025].</p>	<p>aktiivisuudet ovat yhteydessä 3–5-vuotiaiden lasten perusmotorisiin taitoihin ja fyysiseen kuntoon.</p>	<p>Fyysinen aktiivisuus jaettiin 17 intensiteettiluokkaan. Aktiivisuutta mitattiin ActiGraph GT3X+ -kiihtyvyyssmittarilla. Mittaria tuli pitää seitsemän peräkkäisen päivän ajan lukematta vedessä olevaa aikaa.</p> <p>Motorisia perustaitoja arvioitiin Test of Gross Motor Development, 3 (TGMD-3) -testillä ja Preschooler Gross Motor Quality Scale (PGMQS) -asteikolla.</p> <p>Fyysistä kuntoa mitattiin puristusvoiman, pituushyppy paikaltaan ja nopeusketteryyden avulla. Nämä ovat osa Assessing Fitness in PREschoolers (PREFIT) -testipatteristoa.</p>	<p>iästä riippumatta. Erityisesti kohtalainen ja korkean intensiteetin liikunta näytti edistävän ja varhaisessa vaiheessa lasten fyysistä kehitystä.</p> <p>Fyysisen aktiivisuuden mukaan pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt.</p> <p>Motorisista taidoista tytöt suoriutuivat paremmin liikkumis- ja tasapainotaidoista, kun poikien esineenhallintaidot, pituusloikka sekä puristusvoima olivat paremmat.</p> <p>Motorisessa kunnossa ei esiintynyt sukupuolieroja. Iän karttuessa motoriset taidot sekä fyysinen kunto kehittyi.</p>	<p>aktiivisuuden laadun merkitykseen, kun puhutaan motoristen taitojen kehityksestä.</p> <p>On tärkeä huomioida, että motoriset perustaidot kehittyvät eri tavoin ja vaativat lapsen toiminnalta eri taitovaatimuksia. Eri motoriset taidot siis kehittyvät ja ovat yhteydessä eri tavoin fyysisen aktiivisuuden kanssa.</p>
<p>3. tutkimus</p> <p>Hu, J., Zhang, S., Ye, W., Zhu, Y., Zhou, H., Lu, L., Chen, Q. & Korivi, M. 2023. Influence of different caregiving styles on fundamental movement skills among children. <i>Frontiers in public health</i> 11, 1232551. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1232551 [viitattu 6.8.2025].</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli seurata vanhempien ja isovanhempien hoivatyylin vaikutusta esikouluikäisten lasten perusmotoristen taitojen kehitykseen.</p> <p>Tutkimuksessa tarkasteltiin lasten liikkumistaitoja, pallon käsittelytaitoja ja yleisiä perusliikkumistaitoja.</p>	<p>Tutkimukseen rekrytoitiin 698 poikaa ja 628 tyttöä, iältään lapset olivat 4–6-vuotiaita. Vanhempien ryhmässä oli 978 lasta ja isovanhempien ryhmässä 348 lasta. Tutkimus suoritettiin Kiinassa.</p> <p>Tutkimuksessa arvioituja motorisia perustaitoja arvioitiin Test of Gross Motor Development, 3 (TGMD-3) -testillä</p>	<p>Tutkimustulosten mukaan lasten liikkumistaidot, pallonkäsittelytaidot sekä yleiset perustaidot kehittyivät huomattavasti, sukupuolesta ja hoitotyypistä riippumatta, tutkimuksen aikana. Pallon käsittelytaitojen pistemäärä oli pojilla merkittävästi korkeampi kuin tytöillä. Liikkumistaitojen ja motoristen perustaitojen pisteet eivät eronneet merkittävästi sukupuolien välillä.</p>	<p>Vaikka opinnäytetyön tarkoitus ei ole verrata vanhempien ja isovanhempien välistä hoivatyylisiä, saada tutkimuksella perusteltua, minkä vuoksi vanhempien fyysisesti aktiivinen toiminta on vaikutuksissa lasten motoriseen kehitykseen.</p> <p>Tutkimuksen tuloksia käydessä läpi tulee huomioida, että tämä tutkimus on toteutettu Kiinassa, jossa perherakenteet, hoivakäytännöt sekä tavat ja kulttuuri ovat</p>

			Tutkimuksen mukaan vanhempien hoivatyö on parempi kuin isovanhempien, muun muassa aktiivisemmän fyysisen toiminnan vuoksi.	erilaiset kuin Suomessa. Tutkimus antaa meille kuitenkin tiedon, että vanhemmat, jotka osallistuva aktiivisesti lapsen fyysisen toiminnan toteuttamiseen, tukevat tehokkaasti lapsen motoristen taitojen kehittymistä.
<p>4. tutkimus</p> <p>Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2024. Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot suomessa: piilotutkimuksen tuloksia 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja, 2024:10. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-739-0 [viitattu 1.8.2025].</p>	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 4–6-vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä, laatua ja määrää.	<p>Tutkimukseen rekrytoitiin eri puolilta suomea varhaiskasvatuksen kautta 4–6-vuotiaita lapsia, joita kaikkiaan tavoitettiin 2 400. Lasten tuloksia tutkittiin ikäryhmittäin, sekä tarkasteltiin eri sukupuolten välisiä eroja.</p> <p>Tutkimuksessa käytettiin ranteseen asetettua liikemittaria, joka keräsi tietoa lasten eri tason aktiivisuudesta ja passiivisuudesta. Tutkimuksessa tarkasteltiin eri asuinympäristöissä asuvien lasten aktiivisuuteen viittaavia eroja kaupunki, taajaan ja maaseuduilla asuttujen alueiden välillä.</p>	<p>Tutkimus tulosten mukaan, kaupunkiympäristössä asuvat lapset ovat fyysisesti aktiivisempia, kuin taajan tai maaseutu asutuilla alueilla. Suositus täyttyi helpommin varhaiskasvatuspäivien aikana.</p> <p>Kevyttä aktiivisuutta kertyi kaikille keskimäärin 3 tuntia vuorokauden aikana. Passiivisuutta kertyi 9,4 tuntia vuorokauden aikana. Fyysinen aktiivisuus vaihteli asuinympäristöstä riippumatta varhaiskasvatus ja vapaapäivien välillä, joiden aikana lapsille kertyi noin 14 719 askelta, kun taas vapaapäivien aikana keskimäärin 13 347 askelta.</p>	Tutkimus antoi osviittaa asuin ympäristön ja varhaiskasvatuksen vaikutuksesta. Tutkimuksessa huomattiin kotona tapahtuvan aktiivisuuden olevan vähäisempää, jonka toimeksiantajamme edustaja myös toi meille esiin pohdittaessa mihin opinnäytetyöllä halutaan vaikuttaa. Opinnäytetyömme avulla tuodaan vanhemmille tietoisuutta, siitä ettei pelkkä varhaiskasvatuksessa tapahtuva aktiivisuus riitä.
<p>5. tutkimus</p> <p>Zhao, P. Ji, Z. Wen, R. Li, J. Liang, X. Jiang, G. 2021. Biomechanical characteristics of vertical jumping of preschool children in China based on motion capture and simulation modeling. MDPI: <i>Sensors</i>, 24, 8376.</p>	Tutkimuksessa tutkittiin esikouluikäisten pystysuoran hyppäämisen vaikuttavia erityispiirteitä eri kehitysvaiheiden ja iän näkökulmasta.	<p>Tutkimukseen osallistui yhteensä 90 lasta, josta 45 oli tyttöjä ja 45 poikia. Rekrytointi tapahtui päiväkodin kautta Pekingissä ja lapset jaettiin iän mukaa 3–4- ja 5-vuotiaiden ryhmiin. Tutkimuksesta rajattiin pois lapsen, joilla oli kehityksessä fyysisiä, kognitiivisia tai luustolihashen toimintahäiriöitä.</p> <p>Tutkimuksessa hyödynnettiin liikkeen tallennusta, hyppäämisen</p>	<p>Tutkimustulosten mukaan tehokkaan hyppäämisessä vaikuttavimpina tekijöinä on nilkan liikkuvuus ponnistusvaiheen aikana, selkärangan kallistuminen eteenpäin, alaraajoista saatava lihasvoima ja lantion ojentuminen.</p> <p>Tutkijat tuovat ilmi, ettei varhaiskasvatusikäisillä lapsilla ollut merkittäviä sukupuoleen viittaavia eroja, ja hyppyyn vaadittavat biomekaaniset</p>	Tutkimus täydensi muuta entuudestaan työhön kirjoitettua hyppäämisen biomekaniikan vaatimuksista. Vaikkakin tutkimuksessa puhuttiin pystysuorasta hyppystä, koimme voivamme hyödyntää tutkimusta hyppyyn vaadittavien ominaisuuksien osalta. Tutkimus toi myös tietoa, ettei varhaiskasvatusikäisillä lapsilla

<p>WWW-dokumentti. Saatavissa: https://doi.org/10.3390/s21248376 [viitattu 3.8.2025].</p>		<p>simuloitu mallijärjestelmää ja kahta eri kolmiulotteista mittausalustaa analysoidakseen eri ikäisten lasten hyppäämistä mahdollisimman tarkasti.</p>	<p>ominaisuudet kehittyvät yksilöllisesti eri kehitysvaiheiden edetessä ja iän lisääntyessä.</p> <p>Kyykkyasennosta ponnistaminen on huomattu kehittyvän 3–4 vuoden ikävuoden kohdalla, mutta hypyn lentoaika ja korkeus kehittyvät vaihteittain useiden toistojen kautta.</p>	<p>ole merkittäviä sukupuoleen viittaavia eroja hyppytaidon kehittämisessä.</p>
<p>6. tutkimus</p> <p>Sutapa, P. Pratama, KW, Rosly, MM, Syed Ali, SK, Karakauki, M. 2021. Improving motor skills in early childhood through goal-oriented play activity. MDPI: <i>Children</i> 11, 994. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://doi.org/10.3390/children8110994 [viitattu 4.8.2025].</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia, onko säännöllisesti tuotetulla fyysisellä leikki aktiviteeteillä vaikutusta 4–6-vuotiaiden lasten motoristen taitojen kehittymiseen.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 40 lasta Indonesiasta, jotka koostuivat eri ikäryhmistä (4–6 v) ja lapset suorittivat 12 viikon aikana kolme kertaa viikossa ohjattuja leikkiaktiviteettejä, joihin kuului 25 metrin juoksu, pallon heittäminen ja pomputtelu, esineiden järjestely, tasapainottelu ja liikkumistaidot. Yhtä aktiviteettiä suoritettiin yhteensä seitsemän minuuttia kerrallaan (kaksi yritystä) Tulosten analysointiin hyödynnettiin Wilcoxonin järjestysluku- ja t-testiä.</p>	<p>Tulokset osoittivat jokaisella tutkimukseen osallistuneella lapsella joka osa-alueella merkittävää tulosten parantumista. Näin ollen, voidaan todeta, että säännöllisesti tuotettu tavoitteellisella leikkiaktiviteetillä on merkittävä vaikutus lasten motoristen taitojen kehittymiselle. Tulosten mukaan tavoitteellisen aktiviteetin ei tarvitse olla päivittäistä, mutta useamman kerran viikossa tapahtuvaa.</p>	<p>Tutkimus tukee aiemmin muista lähteistä löydettyä tietoa harjoitteluun käytettävien toistojen merkityksellisyydestä. Tutkimus tuo myös ilmi passiivisuuden heikentävän motoristen taitojen kehittymistä, mikä on merkityksellinen näkökulma opinnäytetyömme tavoitteen kannalta.</p>
<p>7. tutkimus</p> <p>Agard, B., Zeng, N., McCloskey, M. L., Johnson, S. L. & Bellows, L. L. 2021. Moving Together: Understanding Parent Perceptions Related to Physical Activity and Motor Skill Development in Preschool Children. <i>International journal of environmental research and</i></p>	<p>Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena, jossa tarkasteltiin vanhempien ominaisuuksia, arvoja, käsityksiä ja käytäntöjä liittyen motorisiin perustaitoihin sekä fyysisen aktiivisuuteen.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 31 esikouluikäisen lapsen vanhempaa. Tutkimus toteutettiin Yhdysvalloissa.</p> <p>Tutkimus toteutettiin vanhempien puolistrukturoidulla haastattelulla, joka äänitettiin, litteroitiin ja tämän jälkeen analysoitiin. Keskeisiä aiheita olivat vanhempien kokemukset liikunnasta, vanhempien nykyiset liikuntatottumukset, vanhempien arvot ja käytännöt</p>	<p>Tutkimuksen tuloksista nousi esille, että vanhemmat arvostivat liikuntaa ja pitivät sitä tärkeänä. Monet vanhemmat olivat kuitenkin tietämättömiä motoristen taitojen merkityksestä. Vanhemmat kertoivat leikkivänsä yhdessä lastensa kanssa, mutta eivät osaa tietoisesti tukea lapsen motorista kehitystä.</p>	<p>Tutkimuksen perusteella vanhemmat ovat tärkeässä roolissa lasten fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen kehityksessä. Tutkimus tukee opinnäytetyömme tarkoitusta lisätä vanhempien tietoisuutta motorisista taidoista ja keinoista tukea kehitystä arjessa.</p>

<p><i>public health</i> 17, 9196. https://doi.org/10.3390/ijerph18179196 [viitattu 6.8.2025].</p>		<p>lapsen fyysisen aktiivisuuden edistämiseen ja kehittämiseen.</p>	<p>Tutkimusta tehdessä hän huomasi vanhempien tietämyksen motorisista perustaidoista olevan hyvin rajallista.</p>	
<p>8. tutkimus</p> <p>Yang, Y. Mao, X. Li, W. Wang, B. Fan, L. 2024. A meta-analysis of the effect of physical activity programs on fundamental movement skills in 3-7-year-old children. <i>Frontiers in public health</i>, 7, 12: 1489141. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1489141 [viitattu 8.8.2025].</p>	<p>Tutkimus oli meta-analyysi, jonka avulla haluttiin selvittää liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden vaikutusta 3–5 ja 5–7-vuotiaiden lasten perusmotorisiin taitoihin.</p>	<p>Tutkimus oli systemaattinen katsaus ja siitä toteutettiin meta-analyysi. Tutkimukseen valikoitui 10 eri tutkimusta, joissa kaikissa oli yhteensä 1 121 osallistujaa. Tutkimus toteutettiin Kiinassa.</p> <p>Valikoiduissa tutkimuksissa kriteerinä oli, että lapsilla oli normaali fyysinen kehitys ilma poikkeumia. Tutkimusten kestot vaihtelivat kuuden viikon ja kahden vuoden väliltä.</p>	<p>Eri liikunta ja fyysisen aktiivisuuden ohjelmat paransivat merkittäväällä tasolla lasten perusmotoristen taitojen kehittymistä. Kehittyneitä taitoja oli juokseminen, hyppääminen, pallon kiinniottaminen ja potkaisu, yläkautta heittäminen, dynaaminen tasapaino ja pallon kuljettaminen.</p> <p>Parhaimmat tulokset saavutettiin 12 viikon tai alle olevissa tutkimuksissa ja kun harjoittelua oli vähintään 90 minuuttia viikossa. Erityisesti 3–5-vuotiaat kehittivät juoksemisessa, kiinniottamisessa ja hyppäämisessä, kun taas 5–7-vuotiaat pallon potkaisemisessa.</p>	<p>Meta-analyysi antaa opinnäytetyöllemme vahvaa näyttöä siitä, että lapsen taidot kehittyvät säännöllisillä taitojen harjoittelu mahdollisuuksien, ohjauksen ja palautteenannon avulla. Useiden tutkimusten tulosten perusteella, kun keskitytään tietyn ikävaiheelle olennaiseen kehitystason taitojen harjoitteluun, lapsi pystyy vahvistamaan taitoja merkittävästi.</p> <p>Tulos 3–5-vuotiaiden kehittymisestä juoksemisessa ja hyppäämisessä tukevat opinnäytetyössä käytyjä kolmea motorista taitoa.</p>
<p>9. tutkimus</p> <p>Lane, C., Naylor, P.J., Predy, M., Kurtzhals, M., Rhodes, R.E., Morton, K., Hunter, S. & Carson, V. 2022. Exploring a parent-focused physical literacy intervention for early childhood: a pragmatic controlled trial of the playshop. <i>BMC Public Health</i> 1, 659. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://doi.org/10.1186/s1</p>	<p>Tutkimuksella haluttiin lisätä tietoa vanhemmille ja selvittää työpaja tyylillä toteutetun kurssin vaikutuksia lasten motoristen taitojen tukemisessa vanhempien näkökulmasta.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 143 vanhempaa Kandasta, jotka jaettiin satunnaisesti interventio ja kontrolli ryhmiin. Interventio ryhmä toteutti työpajoja, jotka sisälsivät opetusmateriaaleja, aktiviteettejä, välinepaketin kotiin ja seuranta sähköpostiviestejä työpajojen päätyttyä.</p> <p>Tutkimuksessa mitattiin vanhempien tietoisuutta ennen ja jälkeen kyselylomakkeiden avulla. Tutki-</p>	<p>Vanhempien tietoisuus, sekä itsevarmuus lisääntyi merkittävästi verrattuna kontrolliryhmään. Vanhemmat sai työpajoista konkreettisia apukeinoja kotiin, ja vanhempien valmiudet lisääntyivät tukemaan lapsen motorista kehitystä.</p>	<p>Tutkimus tukee opinnäytetyömme merkityksellisyyttä ja sitä, että olisi äärimmäisen tärkeää, että vanhemmilla olisi riittävästi tietoa ja työkaluja tarjolla lapsen kehityksen tukemisessa.</p> <p>Tutkimuksen toteutus aika tuo esille myös sen, että lyhyelläkin aikavälillä toteutettu vanhempien tietoisuuden lisääminen koetaan hyödylliseksi. Tämän avulla voidaan perustella hyötyä meidän</p>

2889-022-13048-5 [viitattu 8.8.2025].		musta toteutettiin neljä kuukautta, jonka jälkeen se keskeytyi COVID 19-pandemian vuoksi.		käynnistämme päiväkodin vanhempainillassa opinnäytetyöprosessin aikana.
<p>10. tutkimus</p> <p>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. <i>International journal of environmental research and public health</i> 11, 1989. https://doi.org/10.3390/ijerph16111989 [viitattu 9.8.2025].</p>	Suomalaisessa tutkimuksessa tutkittiin ympäristötekijöiden yhteyttä lasten motorisiin taitoihin.	<p>Tutkimukseen osallistui 945 lasta, iältään 3–7-vuotiaita. Osallistujat ovat Etelä-, Keski- ja Pohjois-Suomen päiväkodeista.</p> <p>Motoriset taidot mitattiin Test of Gross Motor Development, 3 (TGMD-3) -testillä sekä vanhemmille suunnatun kyselylomakkeen avulla, jossa arvioitiin lapsen ulkona vietetty aika ja osallistumista ohjattuun urheiluun.</p> <p>Ympäristötekijät koostuivat seuraavan jaon perusteella, päiväkodin maantieteellinen sijainti sekä asukastiheys postinumeroalueiden ja kansallisen väestötiheysrekisterin perusteella.</p>	<p>Tuloksissa havaittiin pääkaupunkiseudun lasten harrastavan enemmän järjestettyä liikuntaa, kun taas maaseudulla asuvat lapset viettivät enemmän aikaa ulkona. Maaseudulla asuvilla havaittiin olevan paremmat motoriset taidot.</p> <p>TGMD-3 pistemäärä osoittaa pojilla olevan paremmat esinehallinta taidot, kun taas tytöillä liikkumistaidot olivat paremmat.</p> <p>Tuloksien johtopäätöksenä voidaan todeta, että ulkona vietetty aika ja osallistuminen urheilutoimintaan ovat positiivisesti yhteydessä motoriikan kehittymiseen.</p>	<p>Tutkimuksen keskeinen tulos ”ympäristöllä on vaikutus lasten motoriseen kehitykseen” on opinnäytetyömme kannalta tärkeä, sillä yksi keskeinen sanomamme on ympäristön vaikutus leiki-ikäisen motoriseen kehitykseen.</p> <p>Emme keskity vanhempien sosioekonomiseen taustaan ja tarkoituksemme on, että tämän työn tulokset soveltuvat kaikille vanhemmille myös asuinpaikkaa katsomatta. Tämän takia emme tuo työn teksti osuudessa suurta painoarvoa maantieteelliselle sijainnille vain keskitymme meille oleelliseen tietoon, mitä tutkimus voi antaa.</p> <p>Tämän tutkimuksen arvoa nostaa sen toteutuminen Suomessa.</p>

Esitestaus - Webropol-kysely

Opinnäytetyön esitestaus 2026

Tämä palautelomake on osa kahden fysioterapeuttiopiskelijan opinnäytetyötä. Palautteen tarkoituksena on esitellä tuotettavaa opasta, joka tulee teidän vanhempien käytettäväksi opinnäytetyön julkaisemisen jälkeen keväällä 2026. Esitestauksesta saatavan palautteen pohjalta pystymme muokkaamaan opasta teidän käyttöön sopivammaksi.

Palautteeseen vastaaminen tapahtuu anonymisti ja vastaaminen vie aikaa n. 10 minuuttia. Vastaaminen on vapaaehtoista, mutta toivottavaa oppaan toimivuuden kannalta.

Kiitos kyselyyn vastaamisesta, arvostamme jokaista saamaamme palautetta!

1. Mitä mieltä olit oppaan asiassällöstä?

1. En kokenut sisältöä hyödylliseksi
2. Sisältö oli jonkin verran hyödyllistä
3. Sisältö oli laadukasta ja hyödyllistä

2. Onko oppaan tekstisisältö ymmärrettävää?

1. Teksti oli vaikealukuista
2. Teksti oli melko helppo ymmärtää
3. Teksti oli helppo ymmärtää

3. Juokseminen: Oliko leikit toteutuskelpoisia harjoitteita?

1. Leikit olivat liian vaativia
2. Osa leikeistä olivat toimivia
3. Kaikki leikit olivat toteutettavissa

4. Juokseminen: Mitkä leikit olivat erityisesti toimiva ja mitkä ei?

5. Hyppääminen: Oliko leikit toteutuskelpoisia harjoitteita?

1. Leikit olivat liian vaativia
2. Osa leikeistä olivat toimivia
3. Kaikki leikit olivat toteutettavissa

6. Hyppääminen: Mitkä leikit olivat erityisesti toimiva ja mitkä ei?

7. Heittäminen: Oliko leikit toteutuskelpoisia harjoitteita?

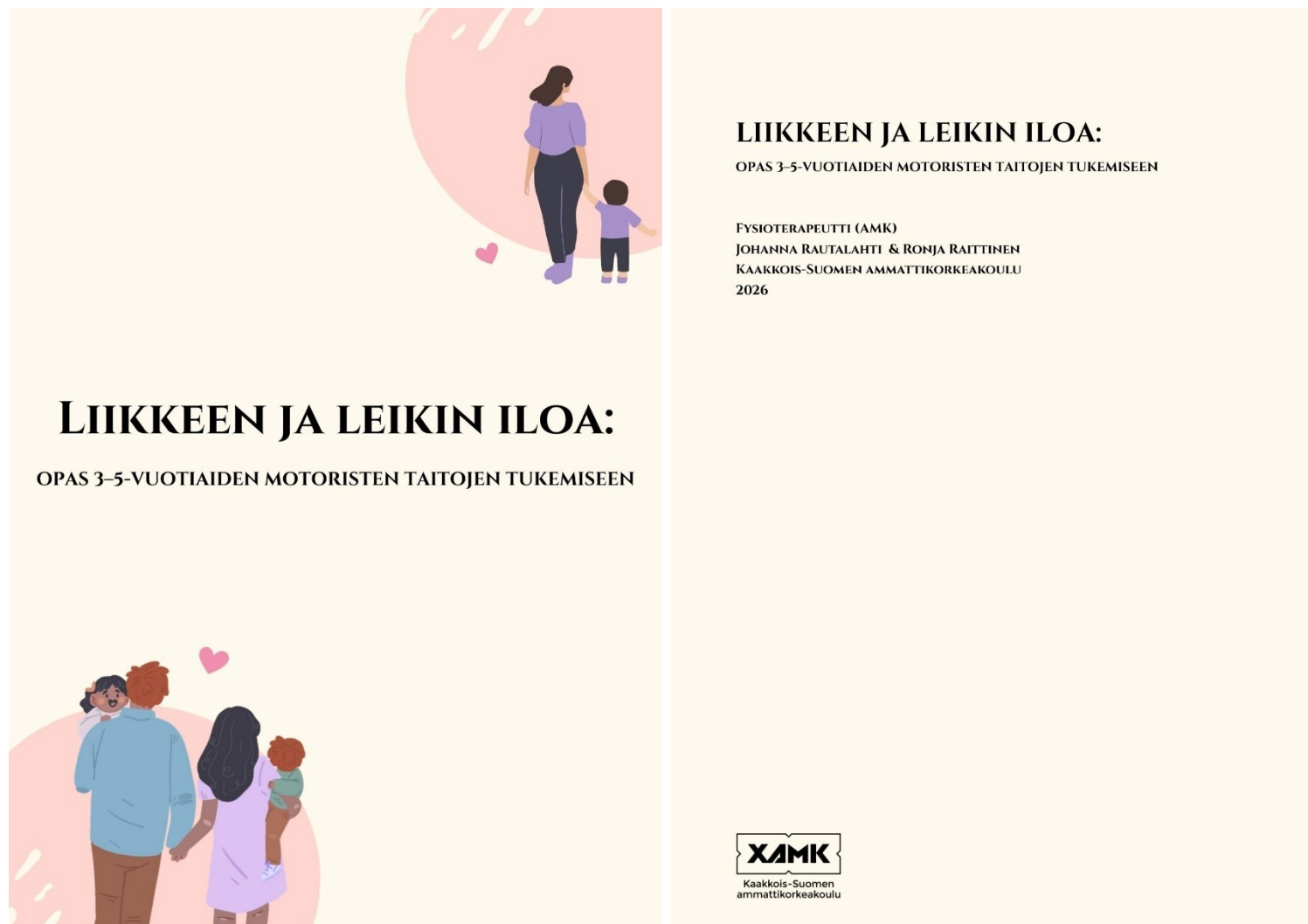
1. Leikit olivat liian vaativia
2. Osa leikeistä olivat toimivia
3. Kaikki leikit olivat toteutettavissa

8. Heittäminen: Mitkä leikit olivat erityisesti toimiva ja mitkä ei?

9. Vapaa palaute oppaan ulkoasusta (esim. tekstimäärä ja asettelu, kuvat, värimaailma...)

10. Miten opasta voisi mielestäsi kehittää?

Valmis opas - Liikkeen ja leikin iloa: Opas 3–5-vuotiaiden motoristen taitojen tukemiseen



LUKIJALLE

Hyvät vanhemmat, tämän oppaan tarkoituksena on lisätä tietoa perheenne 3–5-vuotiaan lapsen motorisesta kehityksestä ja keskeisistä motorisista perustaidoista.

Oppaassa käsitellään fyysisen aktiivisuuden, vanhemman osallisuuden ja lapsen ohjaamisen merkitystä leikki-ikäisen lapsen motorisessa kehityksessä. Oppaassa on useita leikkimielisiä harjoitteita tukemaan leikki-ikäisen lapsen fyysisiä ominaisuuksia motoristen perustaitojen oppimista varten.

Opas on tuotettu opinnäytetyönä kahden Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun fysioterapeuttipiskelijän opinnäytetyön kirjallisen viitekehyksen pohjalta.



SISÄLLYSLUETTELO

Motorinen kehitys.....	4
Fyysinen aktiivisuus ja vanhemmat.....	5
Lapsen ohjaaminen kotiympäristössä.....	6
3-5-vuotias leikki-ikäinen.....	7
Juokseminen.....	8
Juoksemisen harjoittelu.....	9
Hyppääminen.....	10
Hyppäämisen harjoittelu.....	11
Heittäminen.....	12
Heittämisen harjoittelu.....	13
Sherborne menetelmä.....	14
Loppusanat ja kiitokset.....	15
Lähteet	
Kuvaluettelo	



MOTORINEN KEHITYS

Motorinen kehitys on prosessi, jossa lapsi oppii ensin tahdonalaisen liikkumisen ja tämän myötä motoristen taitojen laadullisen kehittymisen^[1], s. 40]. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat yksilölliset ominaisuudet, ympäristö sekä motorisen taidon asettamat vaatimukset, jotka toimivat vuorovaikutuksessa keskenään (kuva 1.)^[2], s. 3].



Kuva 1. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat tekijät^[2], s. 3]

Motoriset taidot muodostavat liikkumisen perustan, taidot koostuvat yksittäisistä liikkeistä ja niiden yhdistelmästä. Motoristen taitojen yhdistelmiä kutsutaan motorisiksi perustaidoiksi, jotka voidaan luokitella liikkumis-, tasapaino- ja välineenkäsittelytaitoihin.^[1], s. 50; 4, s. 32.]

LIKKUMISTAITOT	TASAPAINOTAIDOT	VÄLINEKÄSITTELYTAIDOT
<ul style="list-style-type: none"> • käveleminen • juokseminen • hyppiminen • kiipeileminen 	<ul style="list-style-type: none"> • pysähtyminen • väistäminen • koukistaminen • ojentaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • heittäminen • potkiminen • kiinniottaminen • työntäminen

Kuva 2. Motoriset perustaidot^[2]

Motoriset taidot kehittyvät laadukkaiksi taidoiksi toistojen ja harjoittelun myötä^[3], s. 5]. Leikki-ässä ympäristön tarjoamien harjoittelumahdollisuuksien merkitys korostuu. Vanhemilla on tällöin tärkeä rooli lapsen motoristen taitojen kehittymisen tukemisessa.^[6], s. 576.]

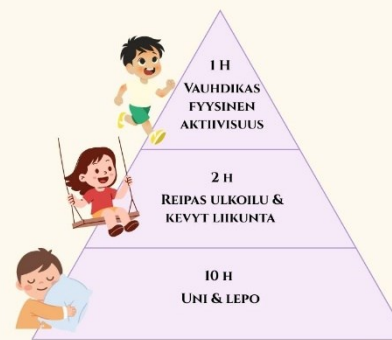
Hyvä tietää:

Motoristen taitojen kehittyminen ja oppiminen on tehokasta 3-5-vuotiaana, hermoston aktiivisen kehityksen vuoksi^[7], s. 90, 4].

FYYSINEN AKTIIVISUUS JA VANHEMMAT

Tutkimusten mukaan motoristen taitojen kehittyminen edellyttää fyysistä aktiivisuutta^[8], s. 10; 11]. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan liikettä, mikä lisää kehon energiankulutusta verrattuna lepotilaan^[8], s. 4, s. 12].

Lapsen aktiivisuus koostuu pääpiirteittäin fyysisesti aktiivisista leikeistä^[12], s. 9]. Leikki-ikäisen lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivittäin. Liikkumisen tulee sisältää vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta, reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa (kuva 3.)^[2], s. 15.]



Kuva 3. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset^[12], s. 15, s. 14]

Vanhemman on tärkeä ymmärtää lapsen motorista kehitystä, jotta hänellä on kyky tukea lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja kasvua^[5].

Vanhemmat toimivat fyysisen aktiivisuuden roolimalleina lapsille. Lapsi ottaa mallia vanhemmistaan ja oppii perheen elämäntavat jo pienestä^[14].

Tiesitkö:

Lapsen motoristen taitojen puute osittain johtuu vanhempien tietämysten puutteesta perusmotoristen taitojen kehityksestä ja etenemisestä^[18].



LAPSEN OHJAAMINEN KOTIYMPÄRISTÖSSÄ

Oppiakseen uusia motorisia taitoja lapsi tarvitsee mahdollisuuksia, tilaa ja aikaa harjoittelulle^[16, s. 8-14]. Vanhemmilta tuleva ohjaus vaikuttaa lapsen taitojen omaksumiseen^[17, s. 54-3].

Ohjatessa lasta on hyvä edetä johdonmukaisesti liiketaitojen, välineiden ja toiminnan osalta. Toimintaa tulee muokata lapsen taitoihin sopivaksi. Selkeä ja yksinkertaistettu kommunikointi, visuaalisten ohjeiden kanssa selkeyttää ohjeistusta lapselle^[16, s. 19].

Lapsella ei ole aina riittävästi sanoja kuvaamaan toimintaansa tai asioita, jolloin osa lapsen viestinnästä ilmenee sanattomasti kehonkielen tai ilmeiden kautta. Vanhemman tulee reagoida lapselta tulevaan viestintään.^[16, s. 19]

Liiallista varoittelua ja toiminnan kieltämistä tulee välttää, sillä epäonnistumiset ovat lapselle tärkeitä oppimistilanteita. Vanhempi voi lisätä lapsen turvallisuutta uusissa sekä haastavissa tilanteissa olemalla lapsen lähetyillä.^[18: 12, s. 24]

Positiivinen palaute ja uusien taitojen oppiminen vahvistavat lapsen itseluottamusta ja kannustavat lasta harjoittelemaan lisää^[19].

HARJOITTELU MAHDOLLISUDET



LAPSEN TAITOJEN HUOMIOINTI

SELKEÄ KOMMUNIKOINTI



KANNUSTAVA PALAUTE



Kuva 4. Hyvän ohjauksen piirteet^[16, s. 10-10]

Tiesitkö:

Tutkimusten mukaan aktiivinen vuorovaikutussuhde vanhemman ja lapsen välillä edistää motoristen perustaitojen kehittymistä. Tällä tarkoitetaan lapsen toiminnan ohjaamista ja seuranta^[20].



6

3-5-VUOTIAS LEIKKI-ikäINEN

Lapsen motoriset perustaidot kehittyvät asteittain iän myötä^[20].

Lapsi, joka hallitsee ikäkaudelleen tyypilliset motoriset perustaidot, pystyy vapaaseen ja monipuoliseen liikkumiseen sekä olemaan fyysisesti aktiivinen arjessa^[2]. Lapsen motoristen perustaitojen jäädessä alkeelliseksi, rajoittuu hänen arjessa toimiminen sekä kokonaisvaltainen hyvinvointi heikenty^[7].

Huomiona:

Tutkimuksen mukaan 3-5 vuotiaat lapset kehittyvät erityisesti juoksemisessa, hyppäämisessä sekä heittämisessä^[9].

3 VUODEN IKÄINEN

Fyysisesti aktiivinen toiminta on tyypillisesti omaehtoista leikkimistä^[1, s. 146].

Lapsi osaa seistä yhden jalan varassa sekä juosta, hypätä ja heittää alkeellisella tasolla^[6, s. 576].

Liikkuminen on vielä varovaista ja harkittua sekä koordinaatiossa on puutteita^[6, s. 576-5]. Lapsi juoksee pystyasennossa ja harjoittelee ylä- ja alaraajojen yhteistoimintaa, hypystä alastuloa ja kehonhallintaa sekä heiton suuntaamista kohdetta kohti^[6, s. 576].



4 VUODEN IKÄINEN

Lapsi oppii vähitellen kontrolloimaan ja hallitsemaan liikkeitään sujuvammin ja liikkeistä muodostuu kokonaisuuksia^[7]. Lapsen liikkeet muuttuvat näin itsevarmoiksi ja holtittomiksi^[9].

Lapsi osaa juosta suoravivaisesti eteenpäin ja tehdä suunnan muutoksia, väimentää hypyn alastuloa juostamalla polvista sekä heittää pallon yhdellä kädellä pään yläpuolelta^[6, s. 578].

Lapsi harjoittelee varpaillaan kävelyä, kinkkaamista, kiipeilyä, paikoillaan hyppimistä, pallon potkaisemista, sujuvampaa aili ja ylin olan heittämistä ja kiinnottamista^[6, s. 17].



5 VUODEN IKÄINEN

Fyysisesti aktiivinen toiminta lisääntyy ja vaihtuu liikunnallisten harrastusten pariin^[1, s. 127].

Lapsi kykenee hyppäämään useita kertoja peräkkäin ilman kaatumista ja heittämään palloa yli olan useita metrejä^[6, s. 17]. Lapsen juostessa on havaittavissa selkeä lentovaihe ja korkeampi askellus^[6, s. 579].



7

JUOKSEMINEN

Juokseminen lukeutuu motorisista perustaidoista liikkumistaitoihin, jonka osaaminen mahdollistaa tutustumisen ympäristöön, osallistumisen leikkeihin ja harrastustoimintaan. Juokseminen on luonnollinen jatkumo kävelylle ja tavanomaisesti kolmen vuoden iästä eteenpäin lapsen liikkumisessa on nähtävissä juoksuaskeleita^[7].

Juokseminen edellyttää riittäviä fyysisiä ominaisuuksia, tasapainoa ja rytmikykyä^[7], 1, s. 261]. Lapsen askelkontakti usein tulee koko jalkapohjalle, joka haastaa juoksemisen ydinkohtien sujumista, joita ovat päkiä painotteinen askellus, rullaava askel ja lantion pitäminen ylhäällä^[7]. Ylävartalon tulisi pysyä pienessä etunojassa ja käsien rytmittää vartalon vierellä. Taito säilyttää kehon hallinta ja tasapaino ovat tärkeitä lapsen pystyessä pysymisen kannalta.^[1, s. 261]



Kuva 4. Vauhdikas vipeltäjä^[7]

Leikki-ikäisen juoksussa näkyy lentovaihe, jolloin askel pituus pitenee ja juoksunopeus kehittyy. Nämä onnistuvat kun, ponnistusvaiheessa jalka pääsee ojentumaan ja heilahtavan jalan polvi koukistuu. Kädet pysyvät vartalon lähetyillä ja myötällevät hieman liikkettä.^[7], 1, s. 58]

Juoksemisen taidon omaaminen tarjoaa lapselle mahdollisuuden tutustua ympäristöön, pelata erilaisia pelejä ja leikkejä, mikä kehittää lapsen sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja.

Juoksun kehitystä voidaan harjoitella monipuolisesti eri leikkien avulla. Lapsen kiinnostusta ja mielekkyyttä kokeilla erilaisia juoksemiseen liittyviä haasteita ja leikkejä voidaan lisätä mielikuvia luomalla^[7]. Kaikki seuraavien sivujen harjoiteleikit voidaan toteuttaa sisätiloissa tai ulkona eri ympäristöissä, sekä kaikkina vuodenaikoina esim. Kotipihassa, puistossa, hiekkakentällä, nurmikolla tai lumihangessa.

Hyvä tietää:

Mikäli lapsuudessa ei ole omaksuttu riittävää juoksuaitoa, myöhemmässä elämänvaiheessa muiden lajitaitojen opettelu voi tuntua haasteelliselta^[7].

JUOKSEMISEN HARJOITTELU

HARJOITE 1. MUSIIKILEIKKI:

- Vanhempi soittaa eri tempoista musiikkia.
- Rauhallisen musiikin aikana juostaan isoilla ja pitkillä askeleilla, kuin jättiläinen.
- Ripeän musiikin aikana juostaan tiheästi, kuin pieni hiiri.
- Nopean musiikin aikana juostaan nopeasti, kuin gepardi.

Leikin tavoitteena on harjoitella nopeuden säätelyä ja kehonhallintaa. Musiikki ja vauhtileikit ovat hyvä työväline juoksemisen rytmin ja nopeuden säätelyn opetteluun^[1, s. 247].

Eri tyyliellä juostessa lapsi harjoittaa askeltiheyttä, lentovaihetta ja päkiäpainotteista askellusta. Musiikkia on tarkoitus vaihtaa yllättäen, jolloin lapsi joutuu reagoimaan nopeasti vaihtuvaan tempoon, tämä kehittää reagoitukykyä ja kehonhallintaa.^[7]

HARJOITE 2. VIESTILEIKKI:

- Vanhempi määrittää kotipesän ja aarrepesän sekä niiden etäisyyden.
- Leikkiin osallistuville viedään aarrepesälle omat arteet, esim. palloja tai käpyjä.
- Leikkijät ovat kotipesässä, josta sovitulla merkillä juoksevat hakemaan yhden arteen kerrallaan kotipesäänsä.
- Leikkijä, joka on ensimmäisenä saanut kaikki omat arteet kotipesään on voittaja.

Leikin tavoitteena on kehittää suoraviivaista eteenpäin suuntautuvaa juoksua. Kehon sivuttaisuuntaiset liikkeet hidastavat ja haastavat juostessa tarvittavaa tasapainoa. Suoraviivaisen juoksemisen ja raajojen koordinoitun yhteistyön avulla saavutetaan mahdollisimman tehokas liike^[7].

Leikkiä voi leikkiä ilman kilpailuasetelmaa tai lisäämällä haastetta takaperin juoksulla.

HARJOITE 3. LIKENNEVALOLEIKKI:

- Leikkijät liikkuvat vapaasti juosten sovitulla alueella.
- Joku leikkijöistä tai sivusta antaa käskyn "punainen", jolloin leikkijöiden tulee välittömästi pysähtyä.
- Pysähtymisen jälkeen seuraavana käskynä annetaan "vihreä" ja juokseminen jatkuu.

Leikin tavoitteena on harjoitella liikkeen pysäyttämistä, tasapainoa ja kehonhallintaa, joita juoksemisen taito edellyttää^[1, s. 261].

Leikkiin voi lisätä haastetta siten, että värejä ei sanota vaan ne näytetään valituilla esineillä, jolloin lapsi joutuu havainnoimaan ympäristöä. Tämä onnistuu, kun lapsen ylävartalo on pienessä etunojassa ja katse nostettu irti maasta^[1, s. 261].

HARJOITE 4. MAA-MERI-LAIVA:

- Leikkiin asetetaan alueet: maa, meri, laiva.
- Joku leikkijöistä tai sivusta sanoo jonkun alueista, jolloin leikkijät juoksevat kyseiselle alueelle.
- Alueelle päästyä, seuraa siirtymisohje seuraavalle alueelle.

Leikin tavoitteena on harjoitella liikkeen pysäyttämistä, vauhdin ja tasapainon hallintaa, sekä ohjeeseen reagoitua.

Taito säilyttää kehonhallinta ja tasapaino yllätyksellisissä tilanteissa on tärkeää lapsen pystyessä pysymisen kannalta^[1, s. 261].

HYPPÄÄMINEN

Hyppääminen lukeutuu perusmotorisista taidoista tasapaino ja liikkumistaitoihin. Juoksemisen sujuessa lapsi kokeilee luontaisesti erilaisia tapoja ponnistaa ja hyppiä eteen ja ylös päin.^[7]

Kolmeen ikävuoteen mennessä lapselta tulisi nähdä hyppyjä. Hyppääminen vaatii alaraajojen lihaksilta voimaa ja elastisuutta, kehonhallintaa, tasapainoa sekä moniraajakoordinaatiota.^[3: 7] Ponnistaessa jalkaterien tulisi osoittaa hypyn suuntaan, jolloin lantio, polvi sekä ylävartalo asettuvat suorassa linjassa jalkaterän päälle^[7].

Riittävä lihasvoima mahdollistaa ponnistamisen irti maasta. Alatulos lapsen on tärkeä joustaa polvista, mikä auttaa vaimentamaan laskeutumista. Riittävä tasapainon hallinta takaa sen, ettei lapsi huoju tai kaadu alatulosissa.^[1, s. 262.]



Kuva 5. Innokas hyppääjä^[7]

Leikki-ikäinen ottaa hyppeyn hieman vauhtia käsillään ja hyppääminen tapahtuu pienestä kyykky asennosta. Polvet ja lantio ojentuvat osittain hypyn aikana. Alas tullessa lapsi joustaa pienesti polvista, mutta horjahtaminen tapahtuu helposti.^[7: 1, s. 61.]

Leikit ovat hyviä tilanteita opetella erilaisia tapoja hypätä ja ponnistaa^[7].

Lasta on hyvä kannustaa hyppäämään pelien tai leikkien aikana eri tyyleillä, kuten tasajalkaa, yhdellä jalalla tai vuorohyppelyä^[7: 1, s. 90, 247].

Huomiona:
Monipuoliset hyppy edistävät lapsen turvallisen liikkumistaidon kehittymistä^[7].

HYPPÄÄMISEN HARJOITTELU

HARJOITE 1. SAMMAKKO LUMPEENLEHDellä

- Määritetään lähtö paikka, "lumpeenlehdet" joihin leikkijän eli sammakon tulee hyppiä sekä maali "sammakon koti".
- Sammakot lähtevät lähtöpaikasta hyppimään kohti ensimmäistä lumpeenlehteä ja jatkavat tätä kotinsa asti.
- Hyppyjen tulee olla mahdollisimman pitkiä, sammakon tulee käydä jokaisella lumpeenlehdellä eikä halua uiskennellä lammikossa.
- Leikkijät voivat laskea, kuka sammakko pääsee kotiin vähäisemmällä hypyllä.

Leikin tavoitteena on harjoitella pituushyppyä. Riittävä lihasvoima mahdollistaa pidemmän lentovaiheen ja maasta irtoamisen.^[1, s. 262.]

Tasajalkaa eteenpäin hyppääminen luo pohjan monipuolisten motoristen taitojen kehittymiselle^[7].



HARJOITE 2. HYPYNNARUHYPPELY

- Hypynaruhyppelyä voidaan tehdä kahden henkilön pyörittämänä tai sitomalla toinen narunpää esim. tolppaan.
- Hyppimisen harjoittelun voi aloittaa paikoillaan olevan narun yli hyppäämisestä. Narua voi liikuttaa myös pienellä sivuttaisliikkeellä.
- Lapsen oppiessa hyppimään narun yli, voi hypynarua pyörittää koko kierroksen verran.

Leikin tavoitteena on kehittää hyppäämisen rytmiä, kehonhallintaa sekä koordinaatiota.

Hypynaruhyppelyn avulla harjoitetaan ylöspäin suuntautuvaan hyppeyn tarvittavaa jalkojen ponnistusvoimaa^[1, s. 262.]. Koukussa olevat kädet tassapainottavat ja tehostavat hyppyliikettä^[7]. Hyppimisen rytmin harjoitteluun voidaan käyttää valmiita loruja^[17, s. 254].

HARJOITE 3. PEILI

- Asetetaan lähtöviiva sekä peilin paikka. Peilinä toimii yksi leikkijöistä.
- Aluksi peili on selin muihin leikkijöihin, jotka ovat lähtöviivalla.
- Muut leikkijät yrittävät päästä eri tyyleillä hyppien esimerkiksi tasajalan tai yhdellä jalalla hyppien kohti peiliä.
- Peili saa milloin vain kääntyä muihin päin, jolloin muiden tulee pysähtyä. Mikäli peili näkee jonkun liikkuvan, joutuu liikkunut henkilö takaisin lähtöviivalle.
- Yhden leikkijöistä päästyä peilin luokse vaihtuvat heidän roolinsa.
- Peilin vaihduttua kaikki palaavat lähtöviivalle.

Leikin tavoitteena on harjoitella eteenpäin hyppäämistä, hypyn alatuloa sekä liikkeen pysäyttämistä.

Tasapainon hallintaa tarvitaan hypyn alatulosissa, jottei lapsi horjahda. Alatulosissa lapsen tulee koukistaa polvia, joka vaimentaa laskeutumista.^[1, s. 262; 6, s. 578.]



HARJOITE 4. KENGURUHYPPELY

- Aikuinen heittää ilmapallon korkealle ilmaan.
- Lapsi on kenguru, joka hyppää korkealle ylöspäin, ojentaa vartalo pitkäksi kurkottamalla ilmapalloon ja lyö ilmapallon takaisin maata kohti.
- Vaihtoehtoisesti kengurut voivat ottaa mittaa toisistaan, kuka pystyy hyppäämään korkeimmalle.
- Hypyn korkeutta voi mitata, testaamalla kuka osuu korkeimmalle seinään tai tolppaa vasten.

Leikin tavoitteena on harjoitella hypynaikaista vartalon ojentamista. Ponnistuksen voiman tulee suuntautua hypyn suuntaan, jolloin kehon kuormitus vähenee. Tällöin polvet, lantio ja ylävartalo asettuvat suoraan linjaan jalkaterien nähden. Leikissä harjoitetaan käsien hyödyntämistä hypyn tehon lisäämiseen, jolloin kädet suuntautuvat hypyn suuntaisesti.^[7]



HEITTÄMINEN

Heittäminen lukeutuu perusmotorisista taidoista välineenkäsittelytaitoihin. Heittämisen kehittymiseen vaikuttavat lapsen fyysiset muutokset kuten, kehon koordinaation hallinta, voiman lisääntyminen ja raajojen kasvaminen.^[1] Kolmeen ikävuoteen mennessä lapsi osaa alkeellisen heittämisen^[1, s. 157].

Onnistunut heitto edellyttää hallittua heiton lentorataa, tasapainon säilymistä, vartalon kiertoa ja voiman hyödyntämistä. Toistojen kautta lapsi oppii hyödyntämään vartalostaan saatua voimaa heittämiseen. Riittävä lihasvoima ja vartalon kierto mahdollistavat pallon heittämisen pitkälle^[1, s. 261].



Kuva 6. Touhukas heittäjä^[7]

Leikki-ikäinen oppii harjoittelun kautta hyödyntämään vartalonsa voimaa, mikä lisää heiton pituutta. Heitto lähtee pään takaa ja käsivarsi heilahtaa pään vierestä. Lapsi ei vielä osaa hyödyntää koko vartaloa heittoliikkeeseen, jolloin hän vie heittokäden puoleisen jalan vartalon etupuolelle.^[7]

Heittämistä on hyvä harjoitella eri kokoisilla ja painoisilla palloilla voiman säätelyn ja välineenkäsittelytaitojen kehittymiseksi.

Lapselle on hyvä mahdollistaa tilanteita heittämiselle eri tavoin, kuten yläkautta, alakautta, rinnan korkeudelta ja vierittämällä. Lasta on hyvä ohjata heittämään molemminpuolisesti kehon hahmottamisen kehittymiseksi.^[1, s. 248; 17, s. 133]

Tiesitkö:
Heittämisen taito on pohja monelle eri joukkuelajille, joissa keskiössä on välineen käsittelytaidot^[7].

HEITTÄMISEN HARJOITTELU

HARJOITE 1. TARKKUUSHEITTO

- Asetetaan yksi tai useampi kori eri korkeuksille.
- Lapsen tulee heittää esimerkiksi palloa tai hernepusia koriin.
- Leikin alussa voidaan sopia pisteet eri korkeuksissa oleville koreille, jolloin leikin edetessä voi laskea paljon pisteitä saa.

Leikin tavoitteena on harjoitella tarkkuusheittoa. Heittotaito kehittyy, kun lapsi pääsee heittämään tarkkuusheittoa eri korkeudelle ja etäisyyksille^[1, s. 62].

Heittoja voi tehdä eri heittotyyleillä. Lisäpisteitä voi saada esim. haastavammalla kädellä heittämisestä.



HARJOITE 2. KOPITTELU

- Heittäjät asettuvat vastakkain kopittelua varten.
- Heiton tulisi tapahtua yhdellä kädellä hartialinja yläpuolelta.
- Pallon voi ottaa kiinni aluksi kahdella kädellä, jonka sujuessa vaihdetaan yhdellä kädellä kiinnottoon.

Kopittelun tavoitteena on harjoitella heittämiseen tarkkuutta, pituutta ja voimansäätelyä. Vartalonkierto mahdollistaa lihasvoiman hyödyntämisen, joka lisää heiton pituutta. Lapsen hahmottaessa etäisyyksiä kykenee hän arvioimaan heittoon tarvittavan voiman.^[1, s. 25]

Heittoetäisyyden voi aluksi pitää lyhyenä, jota lähdetään harjoituksen edetessä pidentämään, tämän mahdollistaa onnistumisen kokemuksen ja edistymisen seurannan.



HARJOITE 3. RAKETINLÄHTÖLAUKAUS

- Merkitään heittoviiva eli raketinlähdealusta.
- Raketti eli esimerkiksi pallo heitetään mahdollisimman pitkälle.
- Alastulokohta on hyvä merkitä, jolloin heittojen pituuskien muuttamista voidaan seurata.

Leikin tavoitteena on saattaa raketti avaruuteen, jolloin heiton tulee olla mahdollisimman pitkä. Yliolenheiton avulla lapsi onnistuu heittämään pisimmälle^[1, s. 62].

Yliolenheiton aikana käsivarren tulee heilahtaa hartialinjan yläpuolelta eteenpäin, jolloin heitosta tulee mahdollisimman tehokas ja voima saadaan kohdistettua heittoliikkeeseen^[7].



HARJOITE 4. KUUMA JA KYLMÄ PERUNA

- Useat leikkijät asettuvat piiriin tai kaksi leikkijää selät vastakkain. Leikkijät seisovat heittoasennossa, toinen jalka tukijalkana edessä. Pallon tullessa oikealta, vasen jalka on edessä.
- Leikkijät kuljettavat "perunaa" eli palloa piirissä. Pallon saadessa ja antaessa toiselle, leikkijän vartalon tulee kiertyä liikkeen mukana.
- Kuljetus vaihtuu määräytyy sen mukaan, onko peruna kuuma vai kylmä. Kuuma peruna liikkuu nopeasti leikkijältä toiselle, kun taas kylmä peruna liikkuu hitaasti.
- Leikkijät voivat vaihdella käskynantajaa ja pallon suuntaa. Huomaa jalkojen asennon muutos suuntaa vaihtaessa!

Leikin tavoitteena on harjoitella heittoasentoa ja vartalonkiertoa. Leikki-ikäisellä heittokäden puoleinen jalka on usein vartalon etupuolella, joka haastaa vartalonkierron toteutumista.

Yliolenheittäminen vaatii heittoasennon, jossa vastakkainen jalka on tukijalkana edessä, tällöin vartalo pääsee kiertymään heiton mukana. Ylävartalon kierto mahdollistaa koko kehon voiman hyödyntämisen heittoon.^[7]



SHERBORNE MENETELMÄ

Englantilainen fysioterapeutti ja liikunnanopettaja Veronica Sherborne (1922–1990) on kehittänyt menetelmän, joka sopii perheliikunnaksi. Menetelmässä korostuvat yhdessä tekeminen ja läheisyys. Harjoitteet voidaan suorittaa kahden perheenjäsenen tai koko perheen kanssa. ^[18.]

Menetelmän harjoitteet rakentuvat liikkumistaitojen ympärille ja houkuttelevat kokeilemaan vanhempana ja lapsena eri tapoja liikkua sekä toimia yhdessä. Harjoitteiden avulla lisätään fyysistä aktiivisuutta ja motorisissa perustaidoissa tarvittavia ominaisuuksia, ilman tietoista motoristen taitojen harjoittamista. ^[18.]

Harjoitteet vaativat eri intensiteettiä ja täten osallistujat joutuvat keskittymään enemmän joko kehon hallintaan ja tasapainoon tai voiman tuottamiseen ^[19.]. Seuraavat harjoitteet kehittävät valmiuksia motoristen perustaitojen kuten juoksemisen, hyppäämisen sekä heittämissen harjoittamiseen.



HARJOITE 1. TYÖNTÄMINEN

Lapsi ja vanhempi istuvat selät vastakkain lattialla. Toinen työntää pariansa jalkavöimien avulla eteenpäin. Tämän jälkeen parit vaihtavat rooleja. ^[19.]

Harjoitteen tavoitteena on alaraajojen lihasvoimien harjoittaminen ^[19.].



HARJOITE 2. RAKENNELMAT

Rakennelmat muodostuvat perheenjäsenistä. Toisia osallistujia tuetaan ja kannustetaan liittymään rakennelmaan itselle hyvältä tuntuvalla tavalla. ^[19.]

Harjoitteen tavoitteena on kehonhallinta ja kehon hahmottaminen ^[19.].

HARJOITE 3. KEINUTTELU

Harjoitteessa toinen istuu toisen jalkojen väliin kasvat vastakkain. Lapsi ja vanhempi ottavat toisiaan käsistä kiinni ja lähtevät keinuttelemaan kehojaan samaan suuntaan. Keinuttelua voi tehdä eri suuntiin ja sen tempoa voidaan muuttaa. ^[19.]

Harjoitteen tavoitteena on kehittää tasapainoa ja kehonhallintaa, mahdollistamalla liikekokemuksia eri suuntiin ^[19.]. Harjoitus sopii myös rauhoittumiseen.



HARJOITE 4. HYPPELY

Harjoitteessa toinen asettuu lattialle istumaan jalat auki tai selinmakuulle kaikki raajat tähtiasennossa. Toinen leikkijä hyppelee lattialla olevan leikkijän jalkojen ja käsien yli.

Harjoitteen tavoitteena on liikkeen ylöspäin suuntautuva hyppy, alastulo ja kehonhallinta. Harjoitus lisää vanhemman ja lapsen välistä luottamusta.



14

LOPPUSANAT JA KIITOKSET

Toivomme, että opas tarjosi sinulle vanhempana uutta tietoa ja mielekkäitä tapoja tukea lapsesi motoristen perustaitojen kehittymistä kotiympäristössä. Lyhyetkin fyysisen aktiivisuuden hetket ja harjoittelutilanteet ovat merkityksellisiä lapsesi motorisen oppimisen kannalta.

Kiitos oppaan lukemisesta ja aktiivisia harjoittelutilanteita perheellenne!

Aiheesta voit halutessasi lukea lisätietoa opinnäytetyön kirjallisesta viitekehyksestä "Leikki-ikäisen motoriset taidot- opas 3-5-vuotiaan lapsen vanhemmille" Suomen ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden julkaisupalvelu Theseuksesta ^[21].



15

LÄHTEET

- Sääksiähti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus
- Motoriset taidot - mitä ne ovat. s.a. Innostun liikkumaan. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-aidot-arjessa-ja-niiden-opimiseen-vaikuttavat-tekijat/> [viitattu 3.10.2025].
- Goodway, J.D., Ozmun, J.C. & Gallahue, D.L. 2019. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. Jones & Bartlett Learning, LLC. Burlington, E-kirja. Saatavissa: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/xamk-ebooks/detail.action?docId=5885550#> [viitattu 3.10.2025].
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016a. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5> [viitattu 12.10.2025].
- Motorinen kehitys - yleinen ja yksilöllinen eteneminen. s.a. Innostun liikkumaan. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-aidot-arjessa-ja-niiden-opimiseen-vaikuttavat-tekijat/motorinen-kehitys-yleinen-ja-yksilollinen-etenema/> [viitattu 3.10.2025].
- Kauranen, K. 2021. Fysioterapeutin käsikirja. 4. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Jaakkola, T. 2017. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. 1.painos. Santalahti-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.elliisilibrary.com/fi/book/9789524517842> [viitattu 12.10.2025].
- Haugland, E. S., Nilsen, A. K. O., Okely, A. D., Aadland, K. N. & Aadland, E. 2023. Multivariate physical activity association patterns for fundamental motor skills and physical fitness in preschool children aged 3-5 years. Journal of sports sciences 7, 664-667. <https://doi.org/10.1089/jss.2023.2222219> [viitattu 3.11.2025].
- Yang, Y. Mao, X. Li, W. Wang, B. Fan, L. 2024. A meta-analysis of the effect of physical activity programs on fundamental movement skills in 3-7-year-old children. Frontiers in public health, 7, 12: 1489141. Saatavissa: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1489141> [viitattu 3.11.2025].
- Xin, F., Chen, S. T., Clark, C., Hong, J. T., Liu, Y. & Cai, Y. J. 2020. Relationship between Fundamental Movement Skills and Physical Activity in Preschool-Aged Children: A Systematic Review. International journal of environmental research and public health 10, 3566. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103566> [viitattu 3.11.2025].
- Sutapa, P., Pratama, K.W., Rosly, M.M., Syed Ali, S.K., Karakauki, M. 2021. Improving motor skills in early childhood through goal-oriented play activity. MDPI: Children, 11, 894. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3390/children110894> [viitattu 3.11.2025].
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016b. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksat. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8> [viitattu 12.10.2025].
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Leikki-ikäisen uni 2-6 vuoden iässä. WWW-dokumentti. Päivitetty: 7.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/laaset-nuorat-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/laosen-uni/leikki-ikaisen-uni-2-6-vuoden-iasa/> [viitattu 19.12.2025].
- Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. 2025. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.4.2025. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikuminen/liikuminen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/> [viitattu 19.12.2025].
- Agard, B., Zeng, N., McCloskey, M. L., John-son, S. L. & Bellows, L. L. 2021. Moving Together: Understanding Parent Perceptions Related to Physical Activity and Motor Skill Development in Preschool Children. International journal of environmental research and public health 17, 9186. Saatavissa: <https://doi.org/10.3390/ijerph18179186> [viitattu 20.10.2025].
- Favazza, P.C., Ostrosky, M. M., Stalega, M., Yang, H.W., Aronson-Ensign, K., Block, M., Chaeung, W.C., Akemoglu, Y. 2023. Champs: children in action motor program for preschoolers. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://brookspublishing.com/wp-content/uploads/2022/08/CHAMPPS-Excerpt.pdf?srsltid=AfmB0orzoS27Bh-GGx0F53XtgPv0-Y92XnzKDEp-G5cIcHypggBISj> [viitattu 3.11.2025].
- Autio, T. 2007. Liiku ja leiki: motorisia perusharjoitteita lapsille. Viides painos. Lahti: VK-Kustannus.
- Sydänliitto neuvokas perhe. 2018. Lapsen motoristen taitojen vahvistaminen. WWW-dokumentti. Päivitetty 19.2.2020. Saatavissa: <https://neuvokasperhe.fi/artikkelit/laosen-motoristen-taitojen-vahvistaminen/> [viitattu 20.10.2025].
- Hyvinvoiva perhe. s.a. Sherborne. Oulun seudun omaishoitajat ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://hyvinvoivaerhe.fi/category/perheille/sherborne/#> [viitattu 3.11.2025].
- Hu, J., Zhang, S., Ye, W., Zhu, Y., Zhou, H., Lu, L., Chen, Q. & Korivi, M. 2023. Influence of different caregiving styles on fundamental movement skills among children. Frontiers in public health 11, 1232551. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1232551> [viitattu 20.10.2025].
- Rautalahti, J., Raittinen, R. 2026. Leikki-ikäisen motoriset taidot- opas 3-6-vuotiaan lapsen vanhemmille. Opinnäytetyö. [viitattu 20.12.2025].

KUVALUETTELO

Kuva 1. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat tekijät. Mukailen Goodway, J.D., Ozmun, J.C. & Gallahue, D.L. 2019. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. Jones & Bartlett Learning, LLC. Burlington, E-kirja. Saatavissa: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/xamk-ebooks/detail.action?docId=5885550#> [viitattu 3.10.2025].

Kuva 2. Motoriset perustaidot. Mukailen Motoriset taidot - mitä ne ovat. s.a. Innostun liikkumaan. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-aidot-arjessa-ja-niiden-opimiseen-vaikuttavat-tekijat/motoristen-taitojen-opimiseen-vaikuttavat-tekijat/> [viitattu 3.10.2025].

Kuva 3. Fyysisen aktiivisuuden suosituksat. Mukailen Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016B. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksat. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8> & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Leikki-ikäisen uni 2-6 vuoden iässä. WWW-dokumentti. Päivitetty: 7.12.2023. Saatavissa: <https://thl.fi/aiheet/laaset-nuorat-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/laosen-uni/leikki-ikaisen-uni-2-6-vuoden-iasa/> [viitattu 19.12.2025].

Kuva 4. Hyvän ohjauksen piirteet. Mukailen Favazza, P.C., Ostrosky, M.M., Stalega, M., Yang, H.W., Aronson-Ensign, K., Block, M., Chaeung, W.C., Akemoglu, Y. 2023. Champs: children in action motor program for preschoolers. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://brookspublishing.com/wp-content/uploads/2022/08/CHAMPPS-Excerpt.pdf?srsltid=AfmB0orzoS27Bh-GGx0F53XtgPv0-Y92XnzKDEp-G5cIcHypggBISj> & Hyvinvoiva perhe. s.a. Sherborne. Oulun seudun omaishoitajat ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://hyvinvoivaerhe.fi/category/perheille/sherborne/#> [viitattu 19.12.2025].

Kuva 5. Vauhdikas vipeltäjä. Jaakkola, T. 2017. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. 1.painos. Santalahti-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.elliisilibrary.com/fi/book/9789524517842> [viitattu 12.10.2025].

Kuva 6. Innokas hyppääjä. Jaakkola, T. 2017. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. 1.painos. Santalahti-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.elliisilibrary.com/fi/book/9789524517842> [viitattu 12.10.2025].

Kuva 7. Touhukas heittäjä. Jaakkola, T. 2017. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. 1.painos. Santalahti-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://www.elliisilibrary.com/fi/book/9789524517842> [viitattu 12.10.2025].

Kuvat 1-4 on tehty itse Canva-suunnittelualuston Pro-versiolla ja sisältävät kuvapankin kuvia. Canva. 2026. Kuvapankki. Saatavissa: <https://www.canva.com>