

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Fysioterapian koulutus

Alina Karvonen
Siiri Mähönen

1.-2.-LUOKKALAISTEN LASTEN MOTORIIKAN TUKEMINEN –
OPAS OPETTAJIEN KÄYTTÖÖN

Opinnäytetyö
Tammikuu 2022

Tekijä(t)

Alina Karvonen, Siiri Mähönen

Nimeke

1.–2.-luokkalaisten lasten motoriikan tukeminen – opas opettajien käyttöön

Toimeksiantaja

Joensuun kaupunki

Tiivistelmä

Motoriset haasteet ovat nyky-yhteiskunnassa lapsilla hyvin yleisiä. Tutkimusnäyttö puoltaa varhaisen tuen aloittamista, sillä näin voidaan ehkäistä myös muita haasteita, joita heikkoon motoriikkaan monesti liittyy. Motoriikan tukeminen on niin yksilön terveyden kannalta kuin kansanterveydellisestä näkökulmastakin katsottuna tärkeää, sillä motoriset haasteet vaikuttavat lapsen kokonaiskehitykseen, hyvinvointiin ja tulevaisuuteen. Tutkimusten mukaan lasten tulisi 6–9 vuoden iässä harjoitella motorisia perustaitoja sekä havaintomotorisia taitoja, joiden pohjalle myöhemmät taidot rakentuvat.

Opinnäytetyön tehtävä oli tuottaa lasten motoriikkaa tukeva helppolukuinen opas Joensuun kaupungin alakouluille. Opinnäytetyön tavoite oli lisätä alakoulun 1.–2. luokan opettajien tietoa lasten motoriikan tukemisesta teorian ja harjoitteiden muodossa. Oppaan harjoitteet tukevat kokonaisvaltaisesti lasten motoriikan eri osa-alueita. Opas on tehty Canva-ohjelmalla ja se sisältää ohjeet harjoitteille teksti-, kuva- ja videomuotoisina.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Työhön kuuluva lasten havainnointi tapahtui tekijöiden käytännön harjoittelun aikana erään alakoulun 1.–2.-luokkalaisten lasten (noin 50 oppilasta) oppitunneilla. Huomasimme, että motorisesti lahjakkaat ja/tai harjoitusta saaneet lapset suoriutuivat tehtävistä paremmin verrattuna motorisia haasteita omaaviin tai vähemmän liikuntaa harrastaviin lapsiin. Havainnot ovat yhteydessä teoretiseen motoriikan harjoittelun ja tukemisen tärkeydestä. Opinnäytetyön tekoon kuuluivat tieteellisen tiedon etsiminen, lasten kanssa toimiminen, oppaan suunnittelu ja toteutus sekä prosessin kriittinen pohdinta ja raportointi. Jatkossa voisi tutkia motoriikkaharjoitteiden toimivuutta käytännössä sekä sitä, miten harjoitteiden tekeminen on vaikuttanut lasten motoriseen kehitykseen pidemmällä aikavälillä.

Kieli
suomi

Sivuja 53
Liitteet 2
Liitesivumäärä 26

Asiasanat

motoriset taidot, motorinen kehitys, lapset, opas



THESIS
January 2022
Degree Programme in Physiotherapy

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

Authors

Alina Karvonen, Siiri Mähönen

Title

Supporting Motor Development in First and Second Graders – A Guide for Teachers

Commissioned by

City of Joensuu

Abstract

Motor problems are very common in children and research evidence is in favour of initiating support in early childhood. Supporting motor skills is important both for the health of an individual and for public health as difficulties in motor skills affect the child's overall development. According to research, children aged six to nine should practise basic motor skills and perceptual motor skills on the basis of which they will later learn to develop more complicated movements.

The purpose of this thesis was to devise a simple guide that can be distributed to lower comprehensive schools in the municipality of Joensuu. The aim of this thesis was to increase teachers' knowledge of how to support motor development in children. The guide includes theory and exercises. In addition to written instructions, there are pictures and videos of children performing the exercises.

The thesis was practise-based and the observation of the children was performed during a practical training at one lower comprehensive school. The observations revealed that children who were motorically gifted and/or had actively practised their motor skills performed the exercises better than those who had difficulties in motor development and/or who had been physically less active. The findings are consistent with theoretical knowledge. The thesis included a literature review, working with children, designing the guide, and critical reflection on the process. Ideas for further development could be to study the usability of the exercises in practice and to explore their effects on children's motor development in the longer term.

Language
Finnish

Pages 53
Appendices 2
Pages of Appendices 26

Keywords

motor skills, development of motor skills, children, a guide

Sisältö

1	Johdanto	5
2	6–9-vuotiaan lapsen motoriiikka	7
2.1	Lapsen motorinen kehitys	7
2.2	Ikäryhmän havaintomotoriset taidot sekä motoriset perustaidot	10
2.3	Motoriset haasteet ja niiden yleisyys	13
3	Lapsen motoriiikkaan vaikuttaminen.....	16
3.1	Motorisen taidon oppiminen.....	16
3.2	Motoristen taitojen arviointi	17
3.3	Motoristen taitojen tukeminen.....	17
3.4	Liikunnanopetus alkuluokilla	20
3.5	Tukitoimet perusopetuksessa	22
4	Opinnäytetyön lähtökohdat	23
4.1	Tavoite ja tehtävä	23
4.2	Toimeksiantaja	23
5	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	24
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	24
5.2	Opinnäytetyömenetelmän valinta ja aineiston hankinta.....	25
6	Opinnäytetyön toteutus	26
6.1	Aloitusvaihe	27
6.2	Suunnitelma- ja esivaihe.....	27
6.3	Työvaihe	29
6.3.1	Havainnointi.....	31
6.3.2	Havaintojen yhteys teorian tietoon	31
6.4	Tarkistus- ja viimeistelyvaihe	35
7	Valmis opas	35
7.1	Hyvän oppaan kriteerit.....	35
7.2	1.–2.-luokkalaisten lasten motoriiikan tukeminen -opas	37
8	Pohdinta.....	37
8.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	37
8.2	Opinnäytetyötuotoksen arviointi.....	43
8.3	Luotettavuus ja eettisyys.....	45
8.4	Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu	47
8.5	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat.....	49
	Lähteet	51

Liitteet

Liite 1 – Kuvauslupalomake

Liite 2 – sähköinen opas

1 Johdanto

Ylen uutisen mukaan kouluikäisten lasten päiviin olisi tärkeää lisätä monipuolista liikunnallista tekemistä, sillä nykypäivänä lapset ovat inaktiivisempia ja heidän liikuntamääränsä on vähentynyt verrattuna aiempaan (Rautio 2019). Edellä mainitussa uutisessa käsitellään lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä koskevaa LIITU-tutkimusta vuosilta 2018–2019, josta käy ilmi, että kohderyhmämme lapsista alle puolet (44 %) liikkuvat kansainvälisen liikuntasuosituksen mukaan riittävästi eli vähintään 60 minuuttia päivässä (Kokko & Martin 2019, 19). Myös Suomen kansallisessa liikuntasuosituksessa todetaan, että 1.–2.-luokkalaisten eli 6–9-vuotiaiden lasten tulisi liikkua vähintään tunti reippaasti ja rasittavasti joka päivä. Lasten liikunnan tulisi olla monipuolista ja mielekästä ja se voisi rakentua useista pienistä liikuntahetkistä päivän aikana. (UKK-instituutti 2021.)

LIITU-tutkimuksesta nousi myös esiin, että vain 5 %:lla lapsista ruutu-aika on suositellut korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Yhteiskunnan muutosten seurauksena lasten elämään on tullut passiivisempia vapaa-ajan viettotapoja, kuten tietokonepelit ja erilaiset puhelinsovellukset. Ruutuajan kasvuun vaikuttaa myös teknologian välityksellä tapahtuvan vuorovaikutuksen ja yhteydenpidon yleistymisen. (Kokko ym. 2019, 22, 25.) Tämän lisäksi teknologian käyttö on lisääntynyt viime vuosina myös kouluympäristössä ja perinteisemmät oppimisvälineet ovat väistyneet teknologian vallatessa opetusta (Ilomäki 2012, 7). Tällaisten yhteiskunnallisten muutosten on havaittu vähentävän ihmisten fyysistä aktiivisuutta eikä monenlaisia teknologisia ärsykejä sisältävä ympäristö aktivoi lapsia ja nuoria fyysiseen aktiivisuuteen samalla tavalla kuin ennen (Mikkola, Jokinen & Hytönen 2011, 95).

Motoriset haasteet ovat nyky-yhteiskunnassa lapsilla hyvin yleisiä. Niiden tukeminen on niin yksilön terveyden kannalta kuin kansanterveydellisestä näkökulmasta katsottuna tärkeää, sillä vaikeudet oppimisessa vaikuttavat lapsen kokonaiskehitykseen sekä hyvinvointiin ja näin ollen myös tulevaisuuteen. (Asunta 2018, 18.) Motoriikan tukemisen kannalta positiivisia

uudistuksia kouluissa ovat oppituntien toiminnallisuuden lisääminen eli fyysisen aktiivisuuden yhdistäminen oppimiseen sekä erilaiset kampanjat, kuten hallituksen Liikkuva koulu -ohjelma (Liikkuva koulu 2021a; Liikkuva koulu 2021b). Uskomme, että toiminnallisuuden lisääntyminen oppitunneilla voi lisätä opinnäytetyömme hyödynnettävyyttä ja näin ollen lisätä sen käyttöastetta koulumaailmassa.

Lasten tulisi 6–9 vuoden iässä harjoitella ja oppia monia motorisia perustaitoja sekä havaintomotorisia taitoja. Näiden pohjalta lähdetään myöhemmin rakentamaan liikeyhdistelmiä, lajiosaamista ja hienomotoriikkaa. (Gallahue & Ozmun 2006, 49, 51–52.) Tutkimusnäyttö puoltaa varhaista puuttumista lasten motorisiin haasteisiin, sillä näin voidaan ehkäistä myös muita ongelmia, joita yllä mainittujen taitojen puuttumisesta voi usein seurata. Tällainen on esimerkiksi suurentunut kiusatuksi tulemisen riski. (Bejerot, Plenty, Humble 2013.)

Motoristen taitojen hyvä hallitseminen on yhteydessä lapsen kokonaisvaltaiseen terveyteen. Useat tutkimukset puoltavat kasvatukseen yhdistettyä motoristen taitojen harjoittamista, koska sen on todettu olevan tehokasta motoriikan kehittymisen kannalta. (Logan, Robinson, Wilson & Lucas 2012.) On myös todettu, että lapsuuden liikunta-aktiivisuus ja liikunnallisuus kantavat usein aikuisuuteen saakka. Lapsuudessa opituilla hyvillä motorisilla perustaidoilla on lisäksi todettu olevan vahva yhteys aikuisuuden hyvälle motoriikalle ja pitkäaikaiselle liikunta-aktiivisuudelle. (Barnett, Beurden, Morgan, Brooks & Beard 2008; UKK-instituutti 2020.)

Opinnäytetyön tavoite oli lisätä alakoulun 1–2 luokan opettajien tietoa lasten motoriikan tukemisesta sekä tarjota konkreettisia koulumaailmaan soveltuvia tukemisideoita teorian ja harjoitteiden muodossa. Uskomme, että tämä kehittäisi koulumaailmaa eteenpäin, sillä tästä näkökulmasta ei ole aiemmin tehty fysioterapian opinnäytetyötä Suomessa. Opinnäytetyön tehtävä oli tuottaa lasten motoriikkaa tukeva opas Joensuun alakoulujen 1.–2.-luokkalaisten lasten luokanopettajille, jota he voivat hyödyntää lasten liikuntatunneilla, välitunneilla ja taukojumppina tai integroituna opetukseen.

2 6–9-vuotiaan lapsen motoriikka

2.1 Lapsen motorinen kehitys

Lapsen motorinen kehitys noudattaa tiettyjä lainalaisuuksia, joista ensimmäinen on vaiheiden eteneminen tietyssä järjestyksessä. Motorinen kehitys etenee kaikilla terveillä lapsilla suurin piirtein samaa järjestystä ja nopeutta. Tämän vuoksi uuden kehitysvaiheen saavuttamisen edellytys on edellisen vaiheen taitojen hallitseminen. Kehitysvaiheiden saavuttaminen on pitkälti kiinni keskushermoston myeliinisaatiosta ja kehitymisestä, joskin taitojen saavuttamiseen vaikuttaa merkittävästi myös ympäristö ja sen tarjoamat mahdollisuudet kehitykselle. Kokonaisuudessaan tätä motoristen taitojen prosessia kutsutaan kypsymiseksi, jolla tarkoitetaan neurofysiologisia muutoksia, jotka mahdollistavat uusien motoristen taitojen oppimisen. (Kauranen 2017, 493.)

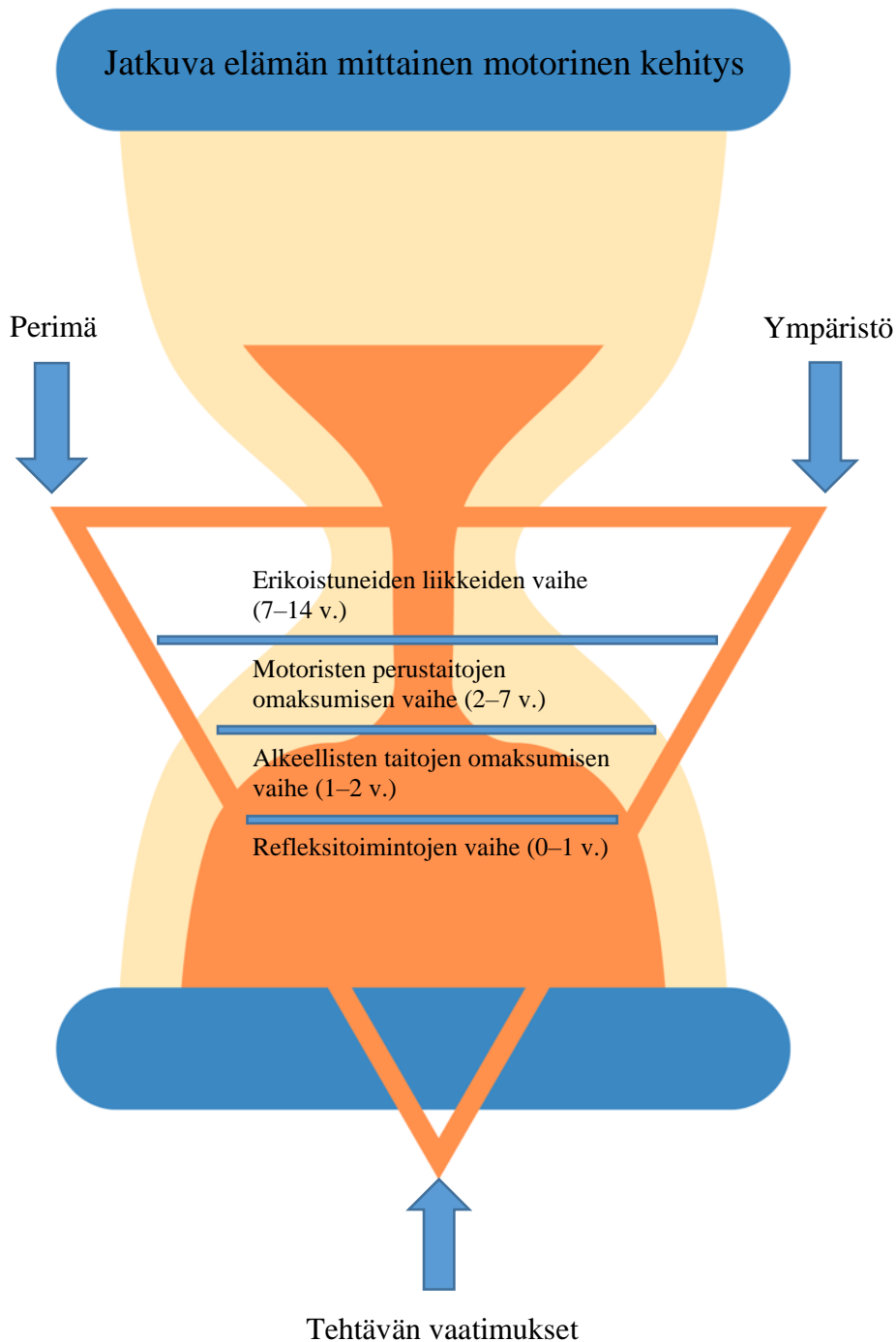
Muita motorisen kehityksen lainalaisuuksia ovat proksimodistaalinen kehitys sekä kokonaisvaltaisuudesta eriytyneeseen siirtyminen. Proksimodistaalisella kehityksellä tarkoitetaan sitä, että kehon ääriosien koordinoitua liikettä kehittyvät hitaammin kuin keskivartalon liikkeet. Tämän myötä kehonhallinta kehittyy aiemmin keskivartalossa ja sen jälkeen kehittyä vasta raajojen motorinen hallinta. Kokonaisvaltaisesta eriytyneeseen -kehityssuunnalla tarkoitetaan puolestaan sitä, että kehityksen alkuvaiheessa opittavat liikkeet ovat vielä hyvin karkeamotorisia ja kokonaisvaltaisia mutta kehityksen myötä liikkeet eriytyvät yhä pienemmiksi ja lopulta niistä tulee hienomotoriikkaa vaativia, pienten lihasten liikkeitä. Lapsen motoriikan kehityksen säännönmukaisuudesta huolimatta kehityksessä tapahtuu jatkuvaa aaltoliikettä. Siinä esiintyy hitaampia ja nopeampia kehityksen jaksoja, mikä osaltaan vaikuttaa saman ikäisten lasten hyvinkin toisistaan poikkeaviin taitoihin. (Kauranen 2017, 493.)

Keskushermoston kehittymisen ja myeliinisaation päätyttyä korostuu ympäristön vaikutus lapsen motorisessa kehityksessä. Lapsi oppii uusia taitoja kasvun ja fyysisen kehityksen ohella motoristen oppimisprosessien ja harjoittelun kautta. Lapsen kehityksessä on havaittu selkeästi kaksi eri ikäkautta, jolloin ympäristön vaikutukset kehitykseen on suurimmillaan. Nämä ajanjaksot vaikuttavat merkittävästi lapsen tulevaan suorituskyykyyn. Kyseiset ikäkaudet ajoittuvat ikävuosiin 5–8 sekä 9–12. Ikävuosina 5–8 lapsi oppii helposti yksinkertaisia ja kokonaisvaltaisia liikkeitä, kuten heittämisen ja juoksemisen. Tässä vaiheessa harjoittelun tulisikin olla mahdollisimman monipuolista ja pääpaino siinä olisi hyvä olla ketteryyden, tasapainon, liikkuvuuden ja nopeuden kehittämisessä, sillä myöhemmin näiden taitojen kehittäminen vaatii huomattavasti enemmän ponnistelua. Tämän ikäisille kehon ääriosien koordinaatiota vaativat monimutkaiset liikkeet ovat vielä haastavia, joten ne kannattaa jättää myöhemmälle ajalle ja keskittyä tässä vaiheessa kokonaisvaltaisuuden parantamiseen. (Kauranen 2017, 493.)

Lapsi on 6–9-vuoden iässä usein liikunnallisesti aktiivinen. Lapsen lihasvoima kasvaa ja kyky oppia paljon uutta lyhyen ajan sisällä on vahvimmillaan. Eri sukupuolten voima- ja nopeusominaisuuksissa ei esiinny tässä vaiheessa vielä merkittäviä eroja. Lapsi tarvitsee päivissään paljon lepoa, leikkiä ja vapaa-aikaa. Eritoten yhdessä tehty liikunnallinen tekeminen voi tuoda lapselle liikunnan iloa, vaikka itse liikunta ei ajatuksena innostaisikaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

Gallahuen ja Ozmundin (2006) tiimalasimalli on kaksiosainen. Itse mallin tiimalasi havainnollistaa ja kuvaa motorisen kehityksen etenemisen vaiheita. Mallissa kolmio taas kuvaa motoriseen kehitykseen vaikuttavia tekijöitä kaikissa eri elämänvaiheissa. Malli kuvaa motorista kehitystä ikäkausittain mutta se ei ole ikäsidonainen, sillä ihmiset kehittyvät eri tahtiin riippuen erinäisistä tekijöistä, kuten persoonasta, geeneistä ja ympäristöstä. (Gallahue ym. 2006, 54–56.) Lapsen motoriseen kehitykseen kuuluvat refleksitoimintojen vaihe (0–1-vuotias), alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe (1–2-vuotias), motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe (2–7-vuotias), erikoistuneiden liikkeiden vaihe (7–14-vuotias) ja omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe loppuelämän ajan.

Yleistaitojen kehittymisen sekä motoristen perustaitojen oppimisen kannalta tärkeää aikaa ovat ikävuodet kahdesta seitsemään. Lapsen kehitykseen vaikuttavat geeniperimä, ympäristöstä tuleva aistitieto ja ominaisuudet, joita harjoitus vaatii sekä lapselle tarjotut harjoittelumahdollisuudet. (Gallahue ym. 2006, 49–52.) Tiimalasimallin rakenne on kuvattu tarkemmin kuviossa 1.



Kuvio 1. Tiimalasimalli motorisesta kehityksestä, mukailleen Gallahuen mallia (Gallahue ym. 2006, 54–56).

Kuntoutukseen erikoistunut professori Shumway-Cook ja ihmisen fysiologiaan perehtynyt professori Woollacott tuovat teoksessaan (2012) esille, että on olemassa useita eri teorioita, jotka selittävät motorista oppimista ja kehitystä. Teoksessaan he kehottavatkin ottamaan huomioon motorisen kehityksen lainalaisuudet, suhtautumaan avoimesti eri teorioiden näkemyksiin ja yhdistelemään elementtejä eri teorioista. He korostavat, ettei mikään yksittäinen teoria anna valmista mallia motoriselle kehitykselle, vaan on otettava huomioon myös tiedon kehittyminen ja mahdolliset uudet näkemykset motorisesta oppimisesta. (Shumway-Cook & Woollacott 2012, 16–17.)

2.2 Ikäryhmän havaintomotoriset taidot sekä motoriset perustaidot

Havaintomotoriikka tarkoittaa lapsen kykyä hahmottaa omaa kehoaan ja sen mahdollisuuksia suhteessa ympäristöön. Tähän liittyvät esimerkiksi käsitteet lähellä ja kaukana, hitaasti ja nopeasti sekä kevyesti ja voimakkaasti. Niin havaintomotoristen kuin motoristen perustaitojenkin kannalta harjoittelumahdollisuuksien luominen lapselle on oppimisen keskiössä. Lapsi kykenee harjoittelemaan sinnikkäästi ja tekemään paljon toistoja, kun häntä kannustetaan ja hän saa ympäristöstään monipuolisesti erilaisia virikkeitä. Ympäristön muutosten avulla lapsi oppii soveltamaan motorisia taitojaan ja mukauttamaan niitä tilanteisiin ja tiloihin sopiviksi. Tällä tavoin taidot kehittyvät ja monipuolistuvat. Lapselle kehittyä näin uusia hermoverkkoja, sillä jo muodostuneet hermoverkot eivät aina riitä motorisiin suorituksiin uusissa ympäristöissä ja tilanteissa. Kokemusten ja ajan myötä lapsen motoriset taidot automatisoituvat. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2005, 14, 26.)

Havaintomotoristen taitojen harjoittaminen on tärkeää kohderyhmämme lapsille, sillä niiden hallinta luo pohjaa motoristen perustaitojen kehitykselle. Näiden taitojen avulla lapsi tunnistaa kehonsa eri puolten ja osien liikkeitä sekä tuottaa tahdonalaisia käskyjä aivoilta kehon eri osille. (Opintopolku 2021.) Motoriset perustaidot ovat lapsen kehityksen ja arjessa selviämisen kannalta välttämättömiä taitoja, joiden pohjalta rakentuu myöhäisemmissä ikävaiheissa

vaadittava motorinen osaaminen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 13). Motoriset perustaidot alkavat kehittyä siinä vaiheessa, kun havaintomotoriset taidot ovat jo kehittyneet riittävän pitkälle. Motoriset perustaidot jaetaan kolmeen kategoriaan, joita ovat tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaidot. (Opintopolku 2021.)

Tasapainotaidot haastavat kehon painopisteen hallintaa niin liikkeessä kuin paikallaankin. Tasapainotaidot mahdollistavat lapsen liikkumisen eri toiminnoissa sekä kehon hallinnan esimerkiksi suunnanmuutoksissa ja liikkeen vauhdin aloituksessa ja pysäytyksessä. Tasapainoa ylläpitäviä ja kehittäviä harjoitteita ovat esimerkiksi heiluminen, kääntyminen, koukistaminen ja ojentaminen. Liikkumistaidot ovat puolestaan niitä taitoja, joiden avulla lapsi siirtyy paikasta toiseen. Niitä ovat esimerkiksi juokseminen, käveleminen, hyppääminen ja kiipeäminen. Viimeinen perustaitojen osa-alue on välineenkäsittelytaidot. Näillä tarkoitetaan sellaisia taitoja, joiden avulla lapsi kykenee käsittelemään erilaisia esineitä, liikuntavälineitä sekä esimerkiksi toimimaan kiipeilytelineissä. Välineenkäsittelytaidot ovat lapselle kaikista haastavimpia motorisia taitoja, sillä ne edellyttävät havaintotaitojen ja motoristen toimintojen yhteistyötä. Näitä taitoja ovat esimerkiksi heittäminen, potkaiseminen, kuljettaminen ja pomputtaminen. (Opintopolku 2021.)

Gallahuen ym. (2006) mukaan motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe (*englanniksi* Fundamental Movement Phase) alkaa, kun lapsi aktiivisesti kokeilee kehonsa mahdollisuuksia ja oivaltaa pystyvänsä erilaisten liikkeiden suorittamiseen. Lapsi kehittää motoristen perustaitojen alkeita ja liikkeistä alkaa tulla motorisesti kontrolloituja sekä hallitumpia verrattuna aiempaan. Liikkumistaitojen, kuten juoksemisen ja hyppäämisen tulisi kehittyä tämän vaiheen aikana. Tämä vaihe pitää sisällään kolme tasoa, jotka on jaettu ikäkausittain 2–3-vuotiaisiin, 4–5-vuotiaisiin ja 6–7-vuotiaisiin. 6–7-vuotiaiden vaihetta kutsutaan perustaitojen kypsyneen vaiheeksi (*englanniksi* Mature Stage), jonka aikana motorisista perustaidoista tulee tarkempia, tehokkaampia ja paremmin organisoituja. (Gallahue ym. 2006, 51–52.)

Yleensä kuuden vuoden ikään mennessä lapsi hallitsee suurimman osan perustaidoista hyvin mutta haastetta tuovat vielä silmäkäsikoordinaatiota vaativat taidot, kuten pallon kiinniottaminen ja heittäminen. Jotkut synnynnäisesti lahjakkaat lapset saavuttavat perustaitojen kypsyminen vaiheen taidot luontaisen kehityksen myötä. Kuitenkin suurin osa lapsista tarvitsee nämä taidot oppiakseen kannustavan ympäristön, jossa harjoitella tuettuna. Mikäli lapsella ei ole tilaisuutta harjoitella kyseisiä taitoja, niin taitojen puute varjostaa lapsen tulevaa motorista kehitystä. Näiden taitojen puuttuminen voi näkyä vielä aikuisiässäkin. (Gallahue ym. 2006, 51–52.)

Seuraava vaihe on erikoistuneiden liikkeiden vaihe (*englanniksi* Specialized Movement Phase), jossa lapsen motoriset taidot ovat jo vakiintuneet ja lapsi pystyy soveltamaan oppimaansa esimerkiksi arkiaskareisiin ja urheiluharrastuksiin. Lapsi kykenee yhdistelemään erilaisia taitoja keskenään, kuten hyppynarulla hyppääminen. Myös yksilöllisten ominaisuuksien, kuten lapsen fysiikan, kulttuurin, kiinnostuksen kohteiden sekä ympäristöstä tulevien paineiden vaikutus alkaa näkyä. Tämä vaihe jaetaan kolmeen tasoon ikäkausittain. Nämä ikäkaudet ovat 7–10-vuotiaat, 11–13-vuotiaat ja 14-vuodesta eteenpäin koko loppuelämän. (Gallahue ym. 2006, 53.)

7–10-vuotiaiden vaihetta kutsutaan taitojen siirtymävaiheeksi (*englanniksi* Transitional Stage), jonka aikana lapsi alkaa vähitellen harjoittelemaan opittujen taitojen yhdistelyä. Liikkeiden suoritustekniikka kehittyy entisestään ja taitoja yhdistellään arjen peleihin ja leikkeihin. Tässä vaiheessa lapsi kehittyy huimaa vauhtia ja testailee eri lajeja, ja ympärillä olevien aikuisten tärkein tehtävä on kannustaa ja tukea lapsen taitojen oppimista ja kokeilua. Liikunnan olisi kuitenkin tärkeää olla monipuolista, jotta lapsen motoriset taidot pääsisivät kehittymään kokonaisvaltaisesti. Liian yksipuolinen liikunta ei suosi tulevia kehitysvaiheita. (Gallahue ym. 2006, 53.)

Kaurasen (2011) mukaan 6-vuotiaana lapsi kehittää motoriikkaan liittyen liikkeiden yhdistelytaitoja. Lapsi kykenee hyppimään yhdellä jalalla, muuttamaan juoksusuuntaa merkin mukaan ja kuljettamaan palloa juostessa. Lapsi myös hallitsee vartalon painonsiirrot erilaisten liikkeiden yhteydessä. 6-

vuotias lapsi ymmärtää selkeät pelien ja leikkien ohjeet ja osallistuu erilaisiin ryhmäkilpailuihin mielellään. Myös liikkeiden vuorotahtisuus on jo tässä iässä kehittynyt. 7-vuotiaan lapsen juoksunopeus kasvaa, liikkeistä tulee laadullisesti parempia ja liikeyhdistelmät ovat sujuvampia. Hienomotoriikka kehittyy ja käden tarttumaote sekä ennakointi ennen suoritusta ovat parempia. Lapsi on tässä ikävaiheessa notkeimmillaan. Ensimmäiset sukupuolten väliset erot motoriikassa ja suorituskävyssä tulevat esiin tässä ikävaiheessa, pojat esimerkiksi juoksevat tyttöjä nopeammin. 8-vuotiaasta eteenpäin uusien liikkeiden oppimiskyky on parhaimmillaan ja lapsen on helppo omaksua uusia taitoja. Lapsen motoriset perustaidot ovat varmentuneet ja lapsi kehittää liikkumiskykyään monipuolisemmaksi harjoittelemalla uusia liikeyhdistelmiä sekä itselle mieluisia lajitaitoja. Lapsen nopea kehitys tässä ikävaiheessa johtuu pääasiassa hermoston kehittymisestä, sillä varsinainen lihasvoiman lisääntyminen ei ole vielä alkanut. Kahdeksan ikävuoden jälkeen lapselle luontainen notkeus alkaa vähentyä, mikäli sitä ei harjoiteta. (Kauranen 2011, 354.)

2.3 Motoriset haasteet ja niiden yleisyys

Erilaiset tarkkaavaisuushäiriöt, kuten ADHD (*englanniksi* Attention Deficit Hyperactivity Disorder) ja ADD (*englanniksi* Attention Deficit Disorder) sekä oppimisvaikeudet ovat monesti yhteydessä motorisiin haasteisiin. Tällaisten ongelmien taustalla on usein puutteellinen hermoston kehitys. Monipuolisella ja järjestelmällisellä liikuntakasvatuksella on ennaltaehkäisevä ja motoriikkaa kehittävä vaikutus lapsen elämässä. Motoriikan tukeminen tulee suunnitella lapsen havaintomotoriikkaa ja motorisia perustaitoja huomioiden. Näin hermostolliset yhteydet lisääntyvät ja samalla lapsi saa pienestä pitäen liikunnasta hyviä kokemuksia. Tämä motivoi lasta harjoittelemaan, mikä puolestaan todennäköisesti kantaa liikunnallista elämäntyyliä myös nuoruuteen ja aikuisuuteen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 14.)

Motoristen haasteiden taustalla on monenlaisia syitä. Lapsen motorinen kömpelyys voi johtua esimerkiksi motorisen oppimisen vaikeudesta, toisin

sanoin kehityksellisestä koordinaatiohäiriöstä tai DCD:stä (*englanniksi* Developmental Coordination Disorder). Taustalla voi olla myös jokin vamma tai sairaus, kuten näkö-, kehitys- tai liikuntavamma. Myöskin elinympäristö ja sen tarjoamat harjoittelumahdollisuudet ovat vahvasti yhteydessä motoriseen oppimiseen ja niiden puute taas motorisiin haasteisiin. Haasteiden taustalla olevat syyt tulee aina selvittää, jotta osataan valita oikeanlaisia tukitoimia lapsen motoristen taitojen kehittymiseen ja oppimiseen. Jos motoriset vaikeudet johtuvat ympäristön vaikutuksista, kuten oppimisympäristöstä tai elintavoista (esimerkiksi ylipainosta tai vähäisistä liikkumiskokemuksista), hyötyy lapsi eniten monipuolisista harjoitteista kuten peleistä ja leikeistä, joilla voidaan kehittää motoriikan osa-alueita mahdollisimman monipuolisesti. Mikäli motoristen haasteiden taustalla on joitakin sairauksia tai diagnosoituja vaikeuksia, tarvitaan lisäksi ympäristön ja harjoitteiden mukauttamista oppimiselle suotuisaksi sekä motivointia. (Asunta 2018, 17–18.)

DCD:tä esiintyy kansainvälisesti noin 5–6 %:lla lapsista eli noin 1–2 oppilaalla luokasta. Se tarkoittaa kehityksellistä neurobiologista häiriötä, jonka johdosta lapsella on vaikeuksia oppia uusia motorisia taitoja. DCD:hen liittyy usein toiminnan ennakoinnin vaikeuksia sekä ongelmia muodostaa ja ylläpitää pysyviä liikemalleja. Nämä vaikeudet heijastuvat usein esimerkiksi kirjoittamiseen, pukeutumiseen sekä erilaisiin peleihin ja leikkeihin lapsen arjessa. (Asunta, Mälkönen, Viholainen, Ahonen & Rintala 2014, 5.) DCD-lapsen motorinen koordinaatiokyky ei ole iänmukaisella tasolla, mikä näkyy haasteina esimerkiksi kehonhahmotuksessa sekä hieno- ja karkeamotoriikassa. DCD:stä puhutaan silloin kun lapsen motoriset taidot eivät edisty ja kehitys viivästyy. (Kauranen 2017, 316.)

Koulumaailmassa DCD tunnetaan usein käsitteillä motorisen oppimisen vaikeus tai motoriikan oppimisvaikeus, ja usein käsite kehityksellinen koordinaatiohäiriö voi olla vieras. Motoriikan haasteisiin tulisi puuttua varhain. Tämä on kuitenkin usein hankalaa, sillä vaikeuksien vakavuusaste vaihtelee ja haasteet voivat näkyä niin hieno- ja karkeamotoriikassa kuin molemmissakin. Haastetta ongelmien tunnistamiseen tuo myös se, että motoriset vaikeudet esiintyvät yksinään vain 5 %:lla lapsista. Suurimmalla osalla näihin liittyy myös muita

oppimisvaikeuksia esimerkiksi matematiikan tai tarkkaavaisuuden osa-alueilla. (Asunta ym. 2014, 5.)

DCD:tä on pidetty maailmanlaajuisena kouluikäisten terveysriskinä, sillä motoriset oppimisvaikeudet heijastuvat hyvin monelle elämän osa-alueelle. On esimerkiksi todettu, että heikot motoriset taidot ovat yhteydessä negatiivisiin asenteisiin koululiikunnasta, lisääntyneeseen ylipainoriskiin, heikompaan koulumenestykseen sekä tulevaisuuden heikompaan kouluttautumiseen. Heikko motoriikka on yhteydessä myöskin vähäisempään tulevaisuuden liikunnallisuuteen. Näiden lisäksi heikko motoriikka voi aiheuttaa haasteita psyykkisessä ja sosiaalisessa kehityksessä ja näin ollen heijastua esimerkiksi kaverisuhteisiin. (Asunta ym. 2014, 6.)

Motorisen oppimisen vaikeudet voivat näkyä esimerkiksi liikkeiden suunnittelun ja ohjailun vaikeuksina, liikkumisen kömpelyytenä ja enemmistölle epätyypillisinä liikemalleina. Lisäksi voi ilmetä toiminnan hitautta, epätarkkuutta ja liikkeiden ajoittamisen ja lihasvoiman säätelyn hankaluuksia. Lapsella voi tässä tilanteessa olla hankaluutta myöskin kehonhahmotuksessa, esineiden käsittelyssä sekä käsialan selkeydessä. Tulevaisuudessa nämä voivat aiheuttaa lapselle ongelmia muun muassa itsetunnon kanssa, sosiaalisissa taidoissa ja vuorovaikutuksessa sekä oman arjen hallitsemisessa. (CanChild 2021.)

Suomessa julkaistiin vuonna 2011 laaja prospektiivinen pitkittäistutkimus, joka käsittelee epäiltyjen motoristen vaikeuksien ja vähäisen aktiivisen lapsuuden leikkimisen yhteyttä nuoruuden fyysiseen passiivisuuteen ja alhaiseen sydän- ja hengityselinten kuntoon. Tutkimus toteutettiin seurantatutkimuksena, jonka kohderyhmänä oli vuoden 1986 syntymäkohortti Pohjois-Suomesta. Tutkimuksen tiedonkeruu tapahtui äitien raskauden aikana ja seurantatutkimuksissa, jotka tehtiin lapsille 8- ja 16-vuotiaina, analysoitiin mm. lasten kasvua, kehitystä ja fyysistä aktiivisuutta kyselylomakkeiden ja terveystarkastusten keinoin. Tutkimuksessa ilmeni, että alhainen mieltymys aktiiviseen leikkimiseen lapsuudessa on yhteydessä nuoruuden passiivisuuteen sekä matalampaan sydän- ja hengityselimistöön kuntoon. Erityisen suuri riski nuoruuden passiivisuuteen oli niillä lapsilla, joilla

epäiltiin motoriikan ongelmia ja joiden mieltymys aktiiviseen leikkimiseen oli vähäinen. Tutkimuksessa mainitaan, että tunnistamalla nämä vähän aktiivisesti leikkivät ja motorisia vaikeuksia omaavat lapset, voidaan kohdentaa toimenpiteitä, joilla voidaan tukea lasten osallistumista aktiiviseen leikkiin ja motoriseen oppimiseen, jotka puolestaan vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen ja kuntoon myöhemmässä elämässä. (Kantomaa, Purtsi, Taanila, Remes, Viholainen, Rintala, Ahonen & Tammelin 2011.)

3 Lapsen motoriikkaan vaikuttaminen

3.1 Motorisen taidon oppiminen

Motorisen taidon oppiminen voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, joita ovat Kaurasen (2011) mukaan alku-, harjoittelu- ja lopullinen taitojen oppimisvaihe. Fitts ja Bosner (1967) luokittelevat nämä puolestaan kognitiiviseen, assosiativiseen ja autonomiseen vaiheeseen. Keskeistä molempien mallien mukaan on, että taitojen oppiminen on prosessi, joka etenee vaihe vaiheelta. Taidon oppimisen ensimmäisessä vaiheessa lapsen mielikuva taidosta rakentuu ja hän havainnoi sitä, mitä ominaisuuksia taidon suorittaminen häneltä vaatii. Ominaista tässä kohtaa on se, että suoritusten välillä on vielä paljon hajontaa ja virheitä tapahtuu paljon. Oppimisprosessin alussa oppija voi muuttaa käyttäytymistään ulkoisen palautteen avulla merkittävästi, joten ohjaajan on tärkeää antaa lapselle paljon palautetta tehdystä suorituksesta heti ensimmäisen vaiheen alusta alkaen. (Asunta 2018, 26–27.)

Motorisen taidon oppimisen toisessa vaiheessa suoritukset ovat yhtäläisempiä ja taloudellisemmin tuotettuja. Myös virheiden määrä vähenee. Kolmannessa eli viimeisessä osiossa taidon suorittaminen on automatisoitunutta ja liikkeet ovat puhtaita, nopeita ja tehokkaita. Lapsi pystyy liikesuoritukseen ilman sen suurempaa ajatustyötä ja siihen erityisesti keskittymättä sekä huomioimaan samalla myös ympäristönsä mittasuhteet ja muut tapahtumat. (Asunta 2018, 26–27.)

3.2 Motoristen taitojen arviointi

Asunnan ym. (2014) tekemän laajan kirjallisuuskatsauksen mukaan monet tutkimukset ovat osoittaneet, että noin puolet lapsista, joilla on motorisen oppimisen vaikeus, elävät sen kanssa myös aikuisina. Motoristen oppimisvaikeuksien tiedetään siis aiheuttavan ongelmia tulevaisuudessa, mikäli lapsi jää ilman tarvitsemaansa tukea. Motoriikkaan liittyvät oppimisvaikeudet tulee tunnistaa mahdollisimman aikaisin lapsen varhaisen tuen aloittamiseksi ja mahdollisimman hyvän tulevaisuuden takaamiseksi. Taitojen arvioinnin avulla voidaan tunnistaa ja diagnosoida motoriikkaan liittyviä oppimisvaikeuksia, suunnitella tarvittavia tukitoimia sekä seurata lapsen kehityksen etenemistä. Arviointia ja havainnointia voidaan suorittaa niin määrällisesti kuin laadullisestikin. (Asunta ym. 2014, 7–8.)

Määrällinen arviointi pohjautuu vakioituihin testeihin ja normaalikäsitteeseen, siinä missä laadullinen arviointi tarkoittaa liikkeiden suoritustapojen arviointia. Arvioinnin tueksi on tehty erilaisia lomakkeita ja apulistoja, kuten Ketteräksi-menetelmä ja Movement ABC-2 -tarkistuslista. Motoriikan testauksessa tulee ottaa huomioon lapsen muut mahdolliset kognitiiviset vaikeudet tai tarkkaavaisuushäiriöt. Testauksessa tärkeää on mahdollisimman monipuolisen käsityksen saaminen lapsen kokonaisvaltaisesta kehityksestä ja taidoista. (Asunta ym. 2014, 7–8.)

3.3 Motoristen taitojen tukeminen

Lapsella on synnynnäinen tarve liikkua ja tutkia paikkoja kehonsa avulla. Keskeistä lapsen motoriikan tukemisessa on kannustaa ja innostaa sekä auttaa lasta löytämään mieluisia tapoja liikkua. Lapsi harjoittaa motoriikkaansa liikkeessään, mikä edistää kokonaisvaltaista terveyttä, hyvinvointia ja toimintakyvyn eri osa-alueiden kehitystä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.)

Tutkimusnäyttöä on vielä liian suppeasti, jotta voidaan sanoa tietyn tukemismenetelmän olevan kaikissa tilanteissa ylitse muiden (Niilo Mäki Instituutti 2021). Tehokkaimpia tukemismuotoja lapsen motoristen taitojen kehittymisen kannalta ovat nykyisten tutkimusten mukaan kognitiivinen ohjaus sekä taidon pilkkominen pienempiin osiin. Kognitiivisessa ohjauksessa ohjaaja ei anna lapselle selkeitä ohjeita, vaan kertoo sanallisia vihjeitä ja selittää, miksi liikkeitä tehdään sekä esittää kysymyksiä, joiden avulla lapsi voi oivaltaa liikkeiden suoritustavat itse. Kognitiivisen ohjauksen vaiheet voidaan jakaa karkeasti neljään osaan. Nämä ovat toiminnan tavoitteen asettaminen, toimintasuunnitelman tekeminen, suunnitelman toteuttaminen sekä loppuarviointi. (Asunta 2018, 54, 88.) Taidon pilkkomisessa harjoiteltava taito puolestaan jaetaan pienempiin osioihin, jolloin lapsen on helpompi sisäistää liikkeen suoritusta varten tarvittavat ominaisuudet ja työvaiheet (Niilo Mäki Instituutti 2021).

Tutkimukset ovat osoittaneet, että DCD:n omaavan lapsen motoriaan tukemisessa tehokkain lähestymistapa vaikuttaisi olevan tehtäväorientaatio. Tämä tarkoittaa, että harjoitellaan konkreettisesti jotakin tiettyä taitoa, ei siis sitä varten tarvittavia ominaisuuksia. Lisäksi ohjauksessa keskeistä on huomioida ja antaa positiivista palautetta lapselle yrittämisestä ja kehitymisestä. Myöskin onnistumisen kokemusten mahdollistaminen vaikuttaa positiivisesti motoristen taitojen kehittymiseen. (Asunta 2018, 54, 88; Niilo Mäki Instituutti 2021.)

Lasten motoriaan tukemisessa hyviä tuloksia on saavutettu yksilöllisillä, tehtäväorientoituneilla ja kokonaisvaltaisilla menetelmillä, joiden keskiössä on ollut lapsen yksilöllisten tarpeiden huomioiminen. Lasten tukemisessa on kokeiltu monenlaisia eri tapoja mutta yhtä selkeästi parasta muotoa ei ole löydetty. Näyttäisi siltä, että tietyt menetelmät toimivat tietyillä lapsilla ja jotkut muut taas toisilla. Onkin huomattu, että valitaanpa mikä tukemistyyli tahansa, on ryhmässäkin tapahtuvan toiminnan mahdollisimman yksilölähtöinen soveltaminen paras vaihtoehto. Mitä varhaisemmassa kehitysvaiheessa tukeminen aloitetaan, sitä parempi vaste ja vaikutukset sillä on lapsen kehitykseen. Varhain tuen aloittamisella voidaan parhaillaan antaa lapselle

onnistumisen kokemuksia, luoda motivaatiota jatkaa liikunnallisia harjoituksia ja auttaa lasta sosiaalisessa kehityksessä. Tutkimustieto on osoittanut, että mikäli tukea ei anneta jo varhaislapsuudessa, motoriset haasteet voivat jäädä pysyviksi. (Mälkiä & Rintala 2002, 145.)

Asunnan (2018) tutkimuksen mukaan lasten motoristen taitojen oppimisen tueksi suositellaan monivaiheista ja moniammatillista lähestymistapaa, jossa tukea tulisi antaa kaikilla yllä mainitun kolmiportaisen mallin tasoilla. Tutkimuksen tuloksista ilmenee, että motoristen oppimisvaikeuksien varhaisella tunnistamisella ja niiden tukemisella ehkäistään parhaimmillaan oppimisesta ja yhteiskunnasta syrjäytymistä sekä mahdollisesti vältetään syvempien ongelmien syntymistä ja puutteita motorisissa taidoissa. (Asunta 2018, 4, 5, 91.)

Englannissa Surreyn yliopistossa vuonna 2016 tuotetussa artikkelissa käsitellään monia lasten motoriikkaan liittyviä tutkimuksia ja niiden tuloksia sekä asiayhteyksiä niiden välillä. Artikkelissa keskitytään pääasiassa tutkimuksiin liittyen kehitykselliseen koordinaatiohäiriöön, jonka diagnosoimisessa motoriset haasteet ovat keskiössä. Artikkelissa mainitaan, ettei DCD:tä ole tutkittu itse asiassa kovinkaan paljoa verrattuna muihin hermoston kehityksellisiin häiriöihin, kuten ADHD:n. Tämän johdosta osa lapsista jää virheellisesti ilman diagnoosia. Artikkelissa puhutaan myös siitä, että DCD:n tutkiminen voisi lisätä tietoa heikkojen motoristen taitojen yhteydestä aistien kehittymiseen sekä lapsen sosiaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen. Artikkelissa kehoitetaan lukuisten tutkimustulosten arvioinnin pohjalta, että olisi ehdottoman tärkeää lisätä ihmisten tietoisuutta edellä mainittujen asioiden yhteydestä toisiinsa. Näin lasta voitaisiin tukea oikein mahdollisimman aikaisessa vaiheessa hänen elämäänsä. Olisi tärkeää ymmärtää heikkojen motoristen taitojen asiayhteys lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. (Leonard 2016.) Näin ollen sekä kansainvälinen sekä kansallinen tutkimustieto tukevat näyttöä motoristen haasteiden seuraamuksista.

3.4 Liikunnanopetus alkuluokilla

Koululiikunnan perimmäisenä tarkoituksena on vaikuttaa myönteisesti lasten ja nuorten hyvinvointiin vahvistamalla heidän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyään sekä tukemalla heidän kehomyönteisyyttään. 1–2-vuosiluokilla liikuntatuntien pääpaino on motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen oppimisessa, sosiaalisten taitojen kehittämisessä sekä liikunnan ilon korostamisessa. Keskeistä oppitunneilla ovat positiiviset kokemukset eri liikuntalajien harrastamisessa sekä aktiivisen elämäntavan opettaminen. Liikuntatuntien tarkoituksena on myös edistää yhteisöllisyyttä, yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja kulttuurista moninaisuutta. (Opintopolku 2014.) 1–2-luokilla tapahtuvan liikunnan opetuksen on tärkeä keskittyä yhdessä tekemiseen, sillä näin voidaan harjoitella vuorovaikutustaitoja sekä sitä, kuinka omia tunteita voi ilmaista tilanteeseen sopivalla tavalla (Opetushallitus 2021 a).

Koululiikuntatuntien tulee olla turvallisia ja siinä tulee hyödyntää monipuolisesti eri vuodenaikojen ja paikkakuntien luomia mahdollisuuksia. Koululiikunnassa käytetään hyödyksi erilaisia tiloja, luontoa ja sisäliikuntapaikkoja. Liikuntatuntien keskeiset sisältöalueet jaetaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. 1.–2.-luokkalaisten fyysisen toimintakyvyn sisältöön kuuluu runsas fyysinen toiminta ja opetukseen valitaan leikkejä ja liikuntamuotoja, joissa harjoitellaan erityisesti tasapainoa- ja liikkumistaitoa (kiipeily, hypyt, juoksu), välineenkäsittelytaitoja (pallopelit, muut välineet) sekä edistetään kehon hallintaa (kehonhahmotus, itseilmaisuu, rytmisyys). Psyykkisen toimintakyvyn sisältöön kuuluu puolestaan iloa ja onnistumisia tuovia pelejä ja leikkejä, joissa kohdataan tilanteita, jotka tuovat lapselle erilaisia emotionaalisia kokemuksia tuetussa ilmapiirissä (kisailut, pelit). Sosiaalisen toimintakyvyn sisältö korostaa puolestaan yhdessä toimimista ja toisten auttamista yksinkertaisten sääntöleikkien, pelien ja tehtävien avulla. (Opintopolku 2014.)

Hyvät havaintomotoriset taidot luovat paremman pohjan motoristen perustaitojen oppimisen lisäksi myös akateemisten taitojen oppimiselle. Havaintomotoriikka perustuu kognitiiviseen kehitykseen ja näin ollen hyvä havaintomotoriikka tukee lasta uuden oppimisessa monilla eri elämän osa-

alueilla. Havaintomotoriikkaan yhdistyvät vahvasti erilaiset aistit ja niiden kautta ympäristön tulkitseminen. Lapsi saa tietoa kehostaan ja ympäristöstään liikkumisen avulla. Perussääntönä on, että lapsi oppii sitä, mitä hän harjoittaa, joten opettajien tulee kouluympäristössä mahdollistaa eri aistiärsykkeiden hyödyntäminen osana lapsen kehityksen tukemista. Tämä varmistuu muun muassa monipuolisten liikuntaympäristöjen tarjoamisen, erilaisten liikuntatuntien sisällöllisten valintojen sekä ohjeiden ja palautteen saannin mahdollistamisen kautta. (Opetushallitus 2021b).

Kehonhahmotuksen harjoittaminen on toinen ominaisuus, johon alakoulun 1–2-luokkalaisten liikuntatunneilla tulisi panostaa, sillä sekin on pohjana motorisille perustaidoille. Lapsen hahmottaessa kehonsa ja sitä kautta toimintansa mahdollisuudet ympäristöön vaikuttamiseen, hänen on helpompi hallita tasapainoaan sekä erilaisia liikkeitä ja liikkumistyylyjä. Kehonhahmotus kehittyy tarjottaessa lapselle erilaisia ja eri puolilla kehoa tuntuvia aistiärsykeitä, kuten uidessa tai leikkitelineillä liikkeessä. Myös keskilinjan ylittävät liikkeet ovat suoraan yhteydessä akateemisiin taitoihin, esimerkiksi lukemiseen ja kirjoittamiseen. (Opetushallitus 2021b).

Kasvuikäiselle liian vähäinen liikunta on hyvinvointi- ja terveysriski. Koululiikunnan merkitys lapsen motoriselle ja liikunnalliselle kehitykselle korostuu lapsen arjen fyysisen helpottumisen myötä. Lapsilla on passiivisempia ajanviettotapoja ja monien lasten vanhemmat kuljettavat heitä pienetkin välimatkat autolla. Ylipainoisten lasten määrä on tutkimusten mukaan Suomessa 30 vuoden aikana noussut kaksin- tai kolminkertaiseksi. Koululiikunnalla on lisäksi keskeinen rooli terveen ja turvallisen liikuntasuhteen muodostamisessa. (Tammelin, Iljukov ja Parkkari 2015.) Tutkimusten mukaan johdonmukaisesti ja lasta motivoivasti suunniteltu liikunta voi parhaillaan vahvistaa lapsen minäkuvaa siinä missä huonosti toteutettu liikunnanopetus voi vaikuttaa siihen negatiivisesti. Positiivisten kokemusten luominen ja tiivis palautteen anto ovat liikuntaan innostamisen keskiössä. On myös tärkeä huomioida, ettei lasten liikunta ole liian kuormittavaa, sillä lapsen kehitys ja kasvu ei vielä kestä liian raskasta ja yksipuolista harjoittelua. (UKK-instituutti 2020.)

3.5 Tukitoimet perusopetuksessa

Kolmiportaista mallia on käytetty Suomessa kouluympäristössä lapsen tarvitseman oppimistuen määrittelyyn jo vuodesta 2011 alkaen. Kolmiportainen malli tarkoittaa jakoa yleiseen, tehostettuun sekä erityiseen tukeen. Lapsi on oikeutettu saamaan välittömästi tarpeen ilmetessä riittävää tukea oppimiseensa ja koulunkäyntiinsä tarvitsemallaan kolmiportaisen mallin tasolla. On tärkeää, että koulu tekee yhteistyötä lapsen huoltajien kanssa niin tuen suunnittelu- kuin toteutusvaiheessakin. (Opetushallitus 2021c.)

Yleinen tuki on ensimmäinen käytettävä tuen keino. Tällä tarkoitetaan yksittäisiä lapsen oppimista helpottavia pedagogisia ratkaisuja ja tukitoimia. Yleisen tuen saaminen ei edellytä erillistä tukipäätöstä. Mikäli tämä ei riitä, lapselle tulee tarjota tehostettua tukea, jolla tarkoitetaan yksilöllisempää ja tehokkaampaa tukemista. Tehostettua tukea varten laaditaan tarkempi moniammatillisesti tehtävä pedagoginen arvio ja suunnitelma. Viimeinen taso on erityisen tuen antaminen, jossa lapselle laaditaan henkilökohtainen opetussuunnitelma, joka perustuu pedagogiseen selvitykseen ja siitä tehtävään hallintopäätökseen. Erityiseen tukeen kuuluvat erityisopetus ja muu perusopetuslain velvoittava tuki. (Opetushallitus 2021c.)

Opettajat ovat velvollisia antamaan motorisia oppimisvaikeuksia omaaville lapsille kattavasti heidän tarvitsemaansa tukea koulumaailmassa. Tähän liittyvät esimerkiksi liikunnan tukiopetus sekä pienryhmäopetus. Näin kuitenkin tapahtuu vielä valitettavan vähän, sillä opettajilla ei ole kovinkaan paljoa luotettavia ja tutkittuja työkaluja tätä varten. Suomen CP-liiton kehittämishankkeessa on luotu opettajien käyttöön motoriikan havainnointilomake (MOQ-T), joka kohdentuu 6–9-vuotiaiden oppilaiden havainnointiin ja arviointiin. Lomake on julkaistu opettajien käyttöön vuonna 2014. (Asunta ym. 2014, 8–9.) Liikkuva koulu -sivustolla on ohjeet lomakkeen käyttöön ja verkko-osoite lomakkeen täyttämiseen (Liikkuva koulu 2016). Esimerkiksi tämän avulla opettajat voivat arvioida kohderyhmämme lasten motorisia taitoja. Arvioinnin perusteella he

voivat soveltaa mielestään parhaiten kyseessä olevien lasten tukemiseen sopivia harjoitteita oppaastamme.

4 Opinnäytetyön lähtökohdat

4.1 Tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä alakoulun 1–2 luokan opettajien tietoa lasten motoriikan tukemisesta koulumaailmassa ja tarjota konkreettisia ideoita teorian ja harjoitteiden muodossa. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa lasten motoriikkaa tukeva opas Joensuun alakoulujen 1.–2.-luokkalaisten lasten luokanopettajille. Opasta opettajat voivat hyödyntää lasten liikuntatunneilla, välitunneilla sekä taukojumppina tai integroituna opetukseen, tukemaan lasten motoristen perustaitojen kehitystä.

4.2 Toimeksiantaja

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi Joensuun kaupunki ja opas toteutettiin yhteistyössä erään koulun kanssa, jossa suoritimme käytännön harjoittelumme koulufysioterapiaharjoitteluna keväällä 2021.

Toimeksiantajamme jakaa valmista opasta vuodesta 2022 alkaen Joensuun alueen alakouluille, joita on yhteensä 24. Harjoittelukoulumme on yksi näistä. (Joensuu 2021.) Olimme yhteydessä Joensuun kaupungin koulutusjohtajaan toimeksiantosopimukseen liittyen ja prosessin aikana toimimme tiiviissä yhteistyössä harjoittelukoulumme rehtorin ja muun henkilökunnan kanssa.

5 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa jokin tuotos toimeksiantajalle. Tämä voi olla esimerkiksi esite, opas, prosessikuvaus tai malli. Toinen olennainen toiminnallisen opinnäytetyön piirre ovat sen toimijat, joiden kanssa opiskelijat työskentelevät projektin eri vaiheissa esimerkiksi haastatteleamalla, vertaisarvioimalla ja keskustelemalla. Menetelmä eroaa juuri näiltä ominaisuuksiltaan tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä, jossa tarkoitus on enemmänkin tuottaa uutta tietoa, ja jossa työskentelytapa on melko monologinen opiskelijan itsensä toimiessa opinnäytetyön toimijana mahdollisten haastateltavien ihmisten ohella. Toiminnalliselle opinnäytetyölle ominaista on se, että se jaetaan vaiheisiin sen etenemisen mukaan. Vaiheistamisen avulla opinnäytetyöstä tulee selkeää, ymmärrettävää ja arvioitavaa, suunnitelmallinen ja toteutuskelpoinen. Toiminnallisen opinnäytetyön mallit ja vaiheet on usein jaettu lineaariseen- ja spiraalimalliin. (Salonen 2013, 5–6, 14–16.)

Lineaarisen mallin ydinajatuksena on sen eteneminen kaavamaisesti eteenpäin suunnitelman mukaan. Siinä ei tosin oteta huomioon inhimillisiä tai sosiaalisia tekijöitä, joten sen ajatellaan etenevän ilman mitään häiriötekijöitä eteenpäin. Spiraalimallissa puolestaan otetaan jatkuvasti sosiokulttuuriset tekijät huomioon, joten se sisältää paljon palautteen antoa, paluuta ja kehittämisideoita. Tämä tekee työskentelytavasta haastavaa, koska kehittämissankkeessa olevia tekijöitä ei voida käskyttää koneen lailla. Kari Salonen (2013) on yhdistänyt näiden kahden mallin vahvuudet luomalla niin kutsutun konstruktivisen mallin. Sen ideana on yhdistää huolellinen suunnittelu, vaiheistus, toiminnassa oppiminen, osallisuus, tutkimuksellinen kehittämisote ja monipuolisten metodien käyttö. (Salonen 2013, 5–6, 14–16.)

Toiminnallisen opinnäytetyön vaiheet ovat konstruktivisen mallin mukaan aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe, viimeistelyvaihe ja valmis tuotos. Aloitusvaihe toimii opinnäytetyön liikkeellä

panevana voimana ja se sisältää kehittämistarpeen, alustavan kehittämistehtävän, ympäristön, jossa toiminnallisuus toteutetaan sekä mahdolliset toimijat. Myös työskentelyn onnistumisen kannalta keskeiset asiat otetaan esille tässä vaiheessa. Suunnitelmavaiheessa tehdään kirjallinen opinnäytetyösuunnitelma, jossa tulevat esille aloitusvaiheessa pohditut asiat sekä selvitetään mukana olevien toimijoiden osallisuus ja vastuualueet työn etenemisessä. Esivaiheessa puolestaan opinnäytetyöntekijät siirtävät suunnitelmansa toteutusympäristöön. Tämä vaihe on yleensä nopea ja koostuu suunnitelman läpikäynnistä toimijoiden kanssa ja tulevaisuuden organisoinnista. (Salonen 2013, 17–18.)

Varsinaisessa työvaiheessa tekijät työskentelevät aktiivisesti tuotoksen eteen jopa päivittäin; samalla siinä realisoituvat kaikki toiminnallisen opinnäytetyön osatekijät: toimijat, tehtävä, aineistot ja kirjallinen dokumentoiminen. Vaihe on oppimisen kannalta merkitsevin ja siinä korostuu ohjauksen, palautteen saannin ja vertaistuen merkitykset. Tarkistusvaihe on lyhyt katsaus, jossa toimijat arvioivat yhdessä syntynyttä tuotosta ja mahdollisesti palauttavat sen työvaiheeseen tai siirtävät viimeistelyvaiheeseen sen mukaan, miten tyytyväisiä ovat työn tuotokseen. Viimeistelyvaihe koetaan usein työläänä, sillä se vie opiskelijoilta paljon aikaa, koska siinä viimeistellään sekä itse varsinainen tuotos että kehittämishankeraportti, jotka yhdessä muodostavat toiminnallisen opinnäytetyön. Toiminnallisen opinnäytetyön viimeisessä vaiheessa valmistuu valmis tuote, joka voi olla esimerkiksi kirja, opas tai malli. Vaihe sisältää myös tuotteen esittelyn ja levittämisen. (Salonen 2013, 18–19.)

5.2 Opinnäytetyömenetelmän valinta ja aineiston hankinta

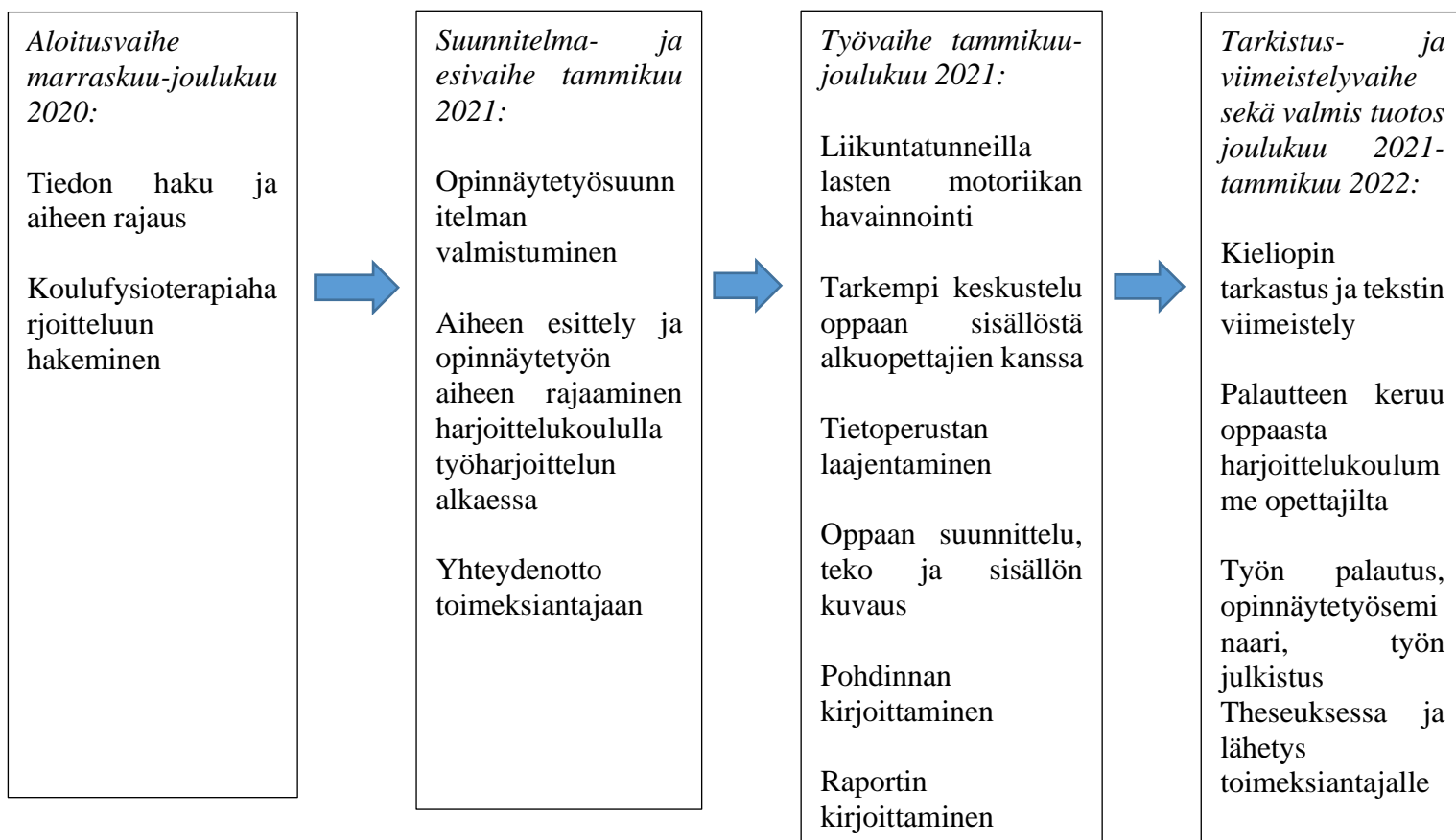
Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tuotoksena muodostui opas. Toiminnallisuus sopi tähän työhön, sillä pääsimme konkreettisesti havainnoimaan lasten käytöstä ja kehitystä koulumaailmassa lukemamme tutkimustiedon lisäksi. Toiminnallisuus tuki myös opasmuotoista toteutusta, koska näin saimme tehtyä konkreettisen lopputuloksen, jota

luokanopettajat voivat hyödyntää jatkossa lasten varhaiskasvatuksessa. Meille oli tärkeää, että työemme on hyödyllinen ja käyttökelpoinen kohderyhmälle.

Opas tuotettiin Canva-ilmaishjelmalla ja siihen sisältyy kuvia sekä videoita harjoitteista. Opinnäytetyömme toteutusta varten oppilaiden vanhemmat antoivat suostumuksensa meidän läsnäolollemme oppitunneilla. Kuvattavien lasten vanhemmat myös allekirjoittivat kuvauslupalomakkeet lastensa kuvaamista varten. Opinnäytetyömme toteutusta varten tarvitsimme myös tutkimusluvan harjoittelukoulumme rehtorilta. Kirjoitimme opasta omien havaintojemme sekä opettajien haastattelujen kautta saatujen tietojen pohjalta peilaten sitä teoretietoon lasten motoriikasta.

6 Opinnäytetyön toteutus

Käytimme opinnäytetyön teossa Salosen (2013) konstruktivista mallia. Seuraavaksi, kuviossa 2, esitellään pääpiirteet kustakin opinnäytetyöprosessimme vaiheesta.



Kuvio 2. Opinnäytetyöprosessi Salosen (2013) konstruktivisen mallin mukaan (Salonen 2013).

6.1 Aloitusvaihe

Aloitusvaihe alkoi marraskuussa 2020 toiminnallisen opinnäytetyön menetelmät -kurssilla. Pehdyimme jo tällöin viralliseen aiheeseemme, lasten motoriikkaan, kurssin lopputyössä ja keräsimme tietoa sekä perusteluja mahdollista opinnäytetyön aiheen valintaa varten. Tutustuimme tällöin myös monipuolisesti Theseus-tietokannassa julkaistuihin opinnäytetöihin eritoten lasten motoriikkaan liittyen, ja pohdimme minkä näkökulman haluaisimme ottaa työhömmme.

Tehtävän teon jälkeen päätimme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön kyseisestä aiheesta ja tarkoituksena oli, että opinnäytetyöhön sisältyisi opas. Idean varmistuttua ja keskusteltuaamme opinnäytetyötä ohjaavan opettajamme kanssa saimme idean yhdistää lasten havainnoinnin osaksi opasta. Tätä varten haimme koulufysioterapiaharjoitteluun eräälle alakoululle, jotta ikäryhmän havainnointi mahdollistuisi osana kolmatta käytännön harjoitteluamme.

6.2 Suunnitelma- ja esivaihe

Suunnitelmavaiheeseen kuului kirjallisen opinnäytetyösuunnitelman työstäminen ja sen esittely. Suunnitelma hyväksyttiin helmikuussa 2021 ja sisälsi kirjallisuuskatsauksen opinnäytetyömme kannalta oleellisista aiheista. Tässä vaiheessa meille varmistui myös käytännön harjoittelupaikka alakoululta ja näin ollen vaiheeseen kuului myös alustava yhteydenotto ja opinnäytetyöideamme esittely koulun terveydenhoitajalle, joka toimi harjoitteluohjaajanamme. Terveydenhoitaja suhtautui opinnäytetyöideamme myönteisesti ja välitti tiedon siitä muulle koulun henkilökunnalle ennen harjoittelumme alkua.

Opinnäytetyömme tietoperustaa kerättiin erilaisista fysioterapiaan liittyvistä tietokirjoista sekä verkkolähteistä. Opinnäytetyöhömmme liittyvää kirjallisuutta

löysimme hyvin koulumme kirjastosta sekä omista että läheistemme kokoelmista. Merkittävimmät teokset työmme pohjalla ovat Gallahuen ja Ozmunin (2006) sekä Kaurasen (2011, 2017) kirjallisuutta. Verkkolähteitä haimme aihepiiriimme liittyen monipuolisesti eri hakusanoja käyttäen. Teimme lähteitä valitessamme tarkkaa rajausta ja analyysia sivustojen luotettavuudesta ja viimeaikaisuudesta. Valitsimme lähteiksi yleisesti tunnettuja arvostettuja lähteitä, kuten UKK-instituutti, sosiaali- ja terveysministeriö sekä Opetushallitus.

Lisäksi hyödynsimme työssämme muun muassa Asunnan (2018) laajaa väitöskirjatutkimusta ja kansallisesti tunnettua vuonna 2019 julkaistua Liitu-tutkimusta lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä Suomessa. Etsimme sekä kansallista että kansainvälistä tutkimustietoa luotettavista tietokannoista monipuolisesti eri hakusanoja käyttäen. Käyttämiämme tietokantoja olivat muun muassa PubMed, Google Scholar ja Researchgate. Hakusanoina käytimme motorinen oppiminen (*englanniksi* Motor Learning), motoriset haasteet 6–9-vuotiailla lapsilla (*englanniksi* Motor Learning Difficulties in 6–9-year-old Children), motorinen kehitys (*englanniksi* Motor Development), motorinen kontrolli (*englanniksi* Motor Control), kehityksellinen koordinaatiohäiriö eli DCD (*englanniksi* Developmental Coordination Disorder), motoriset perustaidot (*englanniksi* Basic Motor Skills) ja havaintomotoriset taidot (*englanniksi* Perceptual Motor Skills).

Esivaihe alkoi tammikuussa 2021 aloitettuamme käytännön harjoittelun. Ensimmäisen harjoitteluviikon aikana keskustelimme koulun rehtorin ja 1.–2.-luokkalaisten opettajien kanssa opinnäytetyöideastamme tehdä opas koulun käyttöön. Ideamme koettiin tarpeellisena ja henkilökunta suhtautui oppaan tekemiseen positiivisesti. Tämän jälkeen otimme yhteyttä Joensuun kaupunkiin ja jo saman viikon aikana he lupautuivat toimeksiantajaksi. Muutama viikko tästä eteenpäin kirjoitimme tutkimuslupasopimuksen harjoittelukoulumme rehtorin ja opinnäytetyötä ohjaavan opettajamme kanssa.

6.3 Työvaihe

Työvaiheemme alkoi harjoittelun toisella viikolla, jolloin aloimme olla mukana viikoittain 1.–2.-luokkalaisten liikuntatunneilla, joilla havainnoimme ja arvioimme ohjauksen kautta lasten motorisia taitoja. Pidimme harjoittelun aikana lapsille myös muutamia motorisia taitoja harjoittavia liikuntatunteja, jotka tukivat meitä lasten yksilöllisten motoristen taitojen arvioinnissa ja oppaan sisällön suunnittelussa. Harjoittelun aikana keskustelimme opettajien kanssa lasten motorisista taidoista ja heidän ajatuksistaan keskeisimmistä asioista oppaan sisällön suhteen. Esille nousseita ajatuksia olivat esimerkiksi oppaan hyödynnettävyys kaikkien ikäryhmän lasten kanssa erilaisesta motorisesta taitotasosta ja haasteista huolimatta, oppaan monipuolinen käytettävyys monissa koulupäivän tilanteissa sekä harjoitteiden helppo toteutettavuus, jolloin ohjausta voi antaa mahdollisimman monelle lapselle yhtä aikaa. Opettajat kertoivat, ettei oppitunneilla useinkaan ole resursseja yksilökohtaiseen ohjaukseen. Näin ollen päätimme jo tässä vaiheessa valikoida mahdollisimman selkeät ja helposti ohjattavat sekä kaikille varioitavat harjoitteet oppaaseemme.

Havainnoinnin, vastaavanlaisiin opinnäytetöihin perehtymisen ja meidän keskinäisten sekä opettajien kanssa käytyjen dialogien kautta meille hahmottui tässä vaiheessa, mitä eri osa-alueita halusimme sisällyttää oppaaseemme ja millaiset harjoitteet tukisivat lasten motoriikkaa. Työvaihe oli opinnäytetyömme pisin prosessi ja se sisälsi harjoittelun aikana tapahtuneen toiminnan, tietoperustan viimeistelyn, hyvän oppaan rakenteeseen perehtymisen ja konkreettisen oppaan tekemisen tietoperustoineen sekä kuvallisine materiaaleineen. Työvaiheessa opinnäytetyöprojektin teon apuna oli useita eri tahoja, kuten opinnäytetyöohjaajamme ja harjoittelukoulumme monialainen henkilökunta.

Aloitimme oppaan tekemisen toukokuussa 2021 lukemalla samankaltaisista aiheista tehtyjä opinnäytetöitä ja niiden pohjalta tehtyjä oppaita. Perehdyimme myös hyvän oppaan kriteereihin ja rakenteisiin. Valitsimme oppaan teko-ohjelmaksi Canvan sen helppokäyttöisyyden ja edullisuuden vuoksi. Mielestämme Canva-ohjelmalla sai luotua asiakaslähtöisen ja koulumaailmaan

sopivan oppaan. Oppaan värimaailmaksi valikoituivat neutraalit ja selkeät värit sekä koulumaailmaan sopivat kuvituskuvat. Tutkiessamme erilaisia valmiita oppaita, kiinnitimme huomiota niiden eri osa-alueisiin. Meille tärkeiksi asioiksi oppaassamme korostuivat oppaan selkeä ulkoasu, kysymys-vastaus - muotoinen tekstityyli, tekstin informatiivisuus tiiviillä lauseilla sekä harjoitteiden kompakti määrä. Suunnittelimme oppaan harjoitteet lasten motorisia perustaitoja tukevaksi. Jokaisella oppaasta löytyvällä harjoitteella on selkeä tavoite.

Oppaamme alun teoriaosuudessa pyrimme korostamaan lapsen motorisen kehityksen ja motoristen perustaitojen keskeisimpiä asioita. Harjoitteiden ohjeistukset ilmaistaan oppaassa käskymuodossa, koska tällöin opettajien on helpoin ohjata lapsia liikkumaan harjoitteissa tarkoitetuilla tavoilla. Oppaan harjoitteet on esitetty tekstin lisäksi valokuvin ja videoin, koska konkreettiset esimerkit liikesuorituksista lisäävät harjoitteiden informatiivisuutta ja helpottavat opettajia harjoitteisiin perehtymisessä. Halusimme yhdistää käytännön harjoittelumme oppaamme kuvalliseen sisältöön, joten pyysimme kohderyhmämme lapsia malleiksi oppaaseemme.

Torstaina 4.11.2021 olimme harjoittelukoulullamme dokumentoimassa oppaaseen tulevaa kuvallista ja videollista materiaalia. Kuvattavat lapset toimivat innokkaasti malleina oppaamme kuvissa ja videoissa. Malleina toimi kaksi 2-luokkalaista lasta. Lasten opettaja välitti meille heidän vanhempiansa allekirjoittamat kuvauslupalomakkeet, joista toiset kappaleet jäivät vanhemmille. Aineiston kuvaaminen tapahtui koulun liikuntasalissa, jossa käytössämme olivat tavanomaiset liikuntavälineet. Työnjakomme toimi niin, että toinen kuvasi ja videoi ja toinen ohjeisti lapsille, kuinka harjoitteet tulisi suorittaa. Ennen harjoitusten kuvaamista kävimme lasten kanssa harjoitteiden ohjeet ja toteutustavat huolellisesti läpi ja lapset saivat kokeilla niiden suoritustapoja etukäteen. Lasten kohdalla harjoitusten tekeminen jaettiin niin, että toinen teki helpomman ja toinen haastavamman variaation. Niiden harjoitusten kohdalla, joissa on vain yksi suoritustapa, lapset suorittivat ne samanaikaisesti. Työskentely lasten kanssa sujui ongelmitta ja saimme hyvän käsityksen harjoitteiden toimivuudesta.

6.3.1 Havainnointi

Ohjasimme liikuntatunneilla motoriikkaratoja, liikuntapelejä, hiihtoa sekä luistelua. Lisäksi olimme seuraamassa muutamia opettajien ohjaamia liikunta- ja muita oppitunteja. Keskeisenä ilmiönä tuli esiin lasten motoriikan suuret taitotasoerot, jotka selittyvät esimerkiksi ympäristön tarjoamalla harjoittelumahdollisuuksilla, harrastuneisuudella, kiinnostuneisuudella ja persoonallisuuseroilla. Esimerkiksi luistelussa ja hiihdossa korostuivat joidenkin lasten harjaantuneisuus. Osa oli ensimmäisiä kertoja näiden lajien parissa, kun taas toisilla oli selkeästi useiden vuosien hiihto- ja luistelukokemus. Hiihdon ja luistelun kaltaiset lajitaidot edellyttävät lapselta jo useiden motoristen perustaitojen hallintaa sekä kykyä yhdistellä niitä, joten nämä eivät oletetustikaan onnistu vielä kaikilta tämän ikäisiltä lapsilta.

Huomasimme lisäksi selkeitä eroja myös sukupuolten välillä. Pojat esimerkiksi käsittelivät palloa keskimäärin tyttöjä taitavammin, kun taas tytöt pärjäsivät paremmin keskittymiskykyä vaativissa tilanteissa, kuten tasapainoharjoitteissa. Tämän lisäksi lasten motorisiin suorituksiin vaikuttivat myös ryhmien koot, lasten vilkkauserot sekä oppimisympäristön rauhallisuus tai hälyisyys. Havaintomme olivat pitkälti kirjoittamaamme tietoperustaan yhteydessä ja keskustelimme useaan otteeseen teorian ja käytännön yhtäläisyyksien selkeästä näkymisestä lasten motorisissa taidoissa. Avaamme seuraavissa kappaleissa lisää havainnoistamme suhteessa teorian tietoon.

6.3.2 Havaintojen yhteys teorian tietoon

Kohderyhmämme lasten motoriset taidot olivat keskenään hyvinkin eri tasolla. Kaurasen (2017) mukaan kehityksen säännönmukaisuudesta huolimatta lapsen kehityksessä esiintyy hitaampia ja nopeampia etenemisen jaksoja osana lapsen normaalia kehitystä. Tämä näkyy saman ikäisten lasten taitojen erilaisuutena ja eritasoisuutena toisiinsa nähden. Kauranen (2017) ja Gallahue ym. (2006) puhuvat teoksissaan ympäristön ja harjoitusmahdollisuuksien vaikutuksista

lapsen taitojen kehitykseen. 6–7 vuoden iässä ympäristön tuomilla mahdollisuuksilla on erittäin suuri vaikutus lapsen motoriikalle. Ympäristön vaikutukset näkyivät vahvasti esimerkiksi luistelu- ja hiihtotunneilla, joissa perheiden aktiivisuus ja lasten aikaisemmat kokemukset lajien parissa näkyivät vahvasti verrattuna sellaisiin lapsiin, joille ei ole ollut mahdollisuutta harjoitella näitä taitoja. (Kauranen 2017, 493; Gallahue ym. 2006, 49–52.)

Kaurasen (2017) mainitsemista asioista nousi lisäksi käytännön tilanteissa esille lasten melko hyvä motoristen perustaitojen hallinta verrattuna kehon ääriosien liikkeiden koordinaatioon tässä iässä. Kauranen painottaakin, että juuri kokonaisvaltaiset ja monipuoliset harjoitteet ovat parhaita tässä ikävaiheessa, sillä kehon ääriosien koordinaatio ei ole vielä kehittynyt. Eriytyneiden kehon ääriosien liikkeiden haasteellisuus korostui esimerkiksi lasten tanssitunnilla, jossa opettaja laittoi englanninkielisen musiikkia sisältävän opetusvideon päälle. Tunnilla lapsi joutui yhtä aikaan keskittymään uuteen vieraaseen kieleen, videollisten ohjeiden seuraamiseen, musiikin rytmin tarkkailuun sekä liikkeiden suorittamiseen. Tämä yhdistelmä tuotti heille vielä vaikeuksia: liikkuminen ei tapahtunut rytmissä ja suoritusten välillä oli paljon hajontaa. (Kauranen 2017, 493.)

Tanssitunnilla korostui lisäksi lapsen persoonakohtainen kiinnostus. Esimerkiksi lapsi, jolla oli motorisia haasteita lähes kaikilla muilla tunneilla, pärjäsiikin tanssitunnilla erityisen hyvin. Yleisesti lasten toiminnassa kummallakin luokalla näkyivät lisäksi persoonallisuuserot: osa heistä oli rohkeampia ja osa ujompia, osa välitti enemmän muiden mielipiteistä ja taidoista ja osa keskittyi omaan suoritukseensa enemmän. Gallahue ym. (2006) painottaa teoksessaan, että erikoistuneiden liikkeiden vaiheessa juuri tällaisten yksilöllisten muuttujien, kuten kiinnostuksen kohteiden, ympäristön vaikutusten, kulttuurierojen ja lapsen fyysisten ominaisuuksien, vaikutukset alkavat näkyä lapsen käytöksessä ja taidoissa eri lajien parissa (Gallahue ym. 2006, 53).

Tanssitunnilla näkyi myös lasten havaintomotoristen taitojen taso. Tämä näkyy esimerkiksi lapsen kykynä hahmottaa omaa kehoa ja sen rajoja suhteessa ympäröivään tilaan ja sekä liikkeiden säätelyyn. Havaintomotoriikkaan liittyvät

muun muassa käsitteet hitaasti ja nopeasti sekä kevyesti ja voimakkaasti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 14, 26.) Havaitimme, että osa lapsista kykeni esimerkiksi tekemään kehon ääriosilla liikettä ja yhdistämään siihen rytmisissä takaperin liikkumisen tilassa, mikä on motorisesti ensimmäisen luokan oppilaille vaativaa. Osalle kyseiset harjoitteet tuottivat todella paljon vaikeuksia eikä liikkeiden yhdistely eri tempolla onnistunut.

Gallahuen ym. (2006, 51–52) teorian mukaan 6–7-vuotiaat lapset ovat motoristen perustaitojen kypsymisen vaiheessa ja liikkumistaitojen, kuten juoksemisen ja hyppäämisen, tulisi olla jo kehittyneitä tähän ikävaiheeseen mennessä. Lasten kehitystasosta näki selvästi, että motoriset perustaidot olivat jo melko hyvin hallinnassa, kuten Gallahuen ym. (2006, 51–52) ja Kaurasen (2011, 354) mukaan kuuluisikin olla. Haastetta toivat teoriassakin mainitut silmäkäsi-koordinatiiviset taidot, mikä näkyi esimerkiksi kori- ja jalkapallojen hallinnassa pujottelutehtävissä sekä tarkkuusheitossa tähtäämisen ja kiinniottamisen vaikeutena. Lasten toiminnassa näkyi myös heidän mahdollisen osaamattomuutensa kompensoiminen vauhdilla ja laadusta tinkien. Lasten osaamisesta näkyi myös se, että he ovat vasta siirtymässä erikoistuneiden liikkeiden vaiheeseen, jossa taitoja opitaan yhdistelemään keskenään. Havaitimme, että haasteita tuotti esimerkiksi harjoite, jossa lapsen tuli juosta pallon luokse ja potkaista se vauhdista. Kyseisessä harjoitteessa korostui potkaisun hallitsemattomuus ja tähtäämisen vaikeus, kun pallot lentelivät ympäri liikuntasalia.

Gallahue ym. (2006, 53) mainitsee teoksessaan myös sen, että tässä ikävaiheessa lapsen taidot kehittyvät huimaa vauhtia, kun lapset testailevat erilaisia lajeja. Lasten nopea kehittyminen näkyi selkeinä eroina 1.-luokkalaisten ja 2.-luokkalaisten lasten välillä. 2.-luokkalaisilla kehon ääriosien liikkeet olivat jo selkeästi tarkemmat kuin 1.-luokkalaisilla ja heidän keskittymiskykynsä toimintaan oli myös parempaa. Tämä näkyi muun muassa turhautumisen vähentymisenä, ohjeiden parempana kuunteluna ja noudattamisena sekä siinä, että 2.-luokkalaiset jaksoivat odottaa paremmin omaa vuoroa.

Kaurasen (2011, 354) mukaan kohderyhmämme lapsilla alkavat näkyä ensimmäiset sukupuolten väliset erot motoriikassa ja suorituskyvyssä. Tämä näky esimerkiksi poikien päihittäessä tytöt juoksunopeudessa. Havaitimme poikien käsittelevän palloa luontevammin ja ketterämmin ja juoksevan tyttöjä nopeammin. Tytöt puolestaan pärjäsivät paremmin keskittymiskykyä vaativissa tilanteissa. Tytöt keskittyivät yleisesti paremmin tekniikkaan, kun taas pojat menivät enemmän nopeus edellä. Muusta ryhmästä selkeästi hyvillä motorisilla taidoillaan erottuivat ne tytöt, jotka harrastivat tanssia/voimistelua sekä pojista pallopelien pelaajat.

Kaurasen (2011, 354) mukaan 8-vuotiaasta eteenpäin lapsen kehitys liikkumisessa on hyvin nopeaa, joka johtuu pääosin hermoston kehittymisestä. Tämä näky selvästi 1.-2.-luokkalaisten lasten välillä taitotasoissa suoritusten tekniikan tarkkuutena. Liikehallintakykyä vaativat harjoitteet onnistuivat selkeästi paremmin 2.-luokkalaisilta kuin 1.-luokkalaisilta. Myös pallon hallinta, käsittely ja kuljetus sekä taitojen yhdistely olivat 2.-luokkalaisille helpompia. 2.-luokkalaiset uskalsivat myöntää 1.-luokkalaisia helpommin sen, jos eivät osanneet jotain heiltä pyydettyä taitoa.

Erilaiset tarkkaavaisuushäiriöt ja oppimisvaikeudet ovat monesti yhteydessä lasten motorisiin haasteisiin (Sosiaali- ja terveysministeriö 2005, 14). Tämä heijastui myös tekemissämme havainnoissa. Keskittymis- ja tarkkaavaisuusvaikeuksia omaavien lasten oli hankalampaa erottaa ohjeistus ja noudattaa sitä muiden taustäänien keskellä. Kyseisiä haasteita omaavien lasten kohdalla korostuivat myös arkuus ja ennakkoluulot uusia asioita kohtaan. Myös pitkäjänteisyyden ja yrittämisen puute sekä turhautuminen tulivat esille heidän toiminnassaan. Näissä tilanteissa huomasimme, että ohjaajien aktiivisella kannustamisella on suuri merkitys. Yleisestikin ympäristön meluisuus ja sieltä tulevat monet aistiärsykkeet vaikuttivat monien lasten keskittymiseen. Tämä näky esimerkiksi ulkoliikunnassa, jossa tuuli, muiden lasten äänet ja kiinnostava avara ympäristö hankaloittavat lasten keskittymistä ohjattuun toimintaan.

6.4 Tarkistus- ja viimeistelyvaihe

Tarkistusvaiheemme alkoi marraskuussa 2021, jolloin olimme saaneet tuotoksemme, oppaan, valmiiksi ja opinnäytetyön sisältökin oli suurpiirteisesti valmis. Tarkistusvaiheessa lähetimme sen hetkisen version oppaasta sekä opinnäytetyöstä ohjaajillemme, jotka arvioivat työmme ja antoivat korjausehdotuksia. Täten opinnäytetyöprosessimme palasi takaisin työstövaiheeseen. Muokattuamme opasta pyysimme siitä palautetta lähipiiriltämme sekä lähetimme sen harjoittelukoulumme 1–2 luokan opettajille arvioitavaksi. Täydensimme myös opinnäytetyön tietoperustaa sekä kirjoitimme projektimme pohdintaosuuden valmiiksi.

Viimeistelyvaiheessa teimme hienosäätöä oppaaseen luomalla qr-koodit sekä hiomalla sen ulkoasua ja tekstirakennetta. Tässä vaiheessa pidimme myös palaverit äidinkielten opettajien kanssa, jotka esittivät omat korjausehdotuksensa opinnäytetyön kieleen liittyen. Niiden perusteella teimme muokkauksia työhömmme. Vaiheeseen kuului myös opinnäytetyön ulkoasun läpikäyminen sekä pienten virheiden korjaaminen niin sisältöön, tekstiin kuin aseteluihinkin liittyen. Muokkausten jälkeen lähetimme oppaan ja opinnäytetyön uudelleen arvioitavaksi ohjaajillemme. Viimeisessä vaiheessa opinnäytetyö ja siihen kuuluva opas valmistuivat, esitimme työmme seminaarissa, lähetimme työn toimeksiantajalle sekä julkaisimme sen Theseus-verkkosivulle.

7 Valmis opas

7.1 Hyvän oppaan kriteerit

Hyvän oppaan laatimisessa korostuu kolme perusasiaa. Nämä ovat käskymuodon käyttäminen, lähestymistavan valitseminen kohderyhmän mukaisesti ja ohjeiden esille tuominen helposti hahmotettavassa muodossa. Käskymuotoa käyttäessä tulee muistaa lukijan puhuttelu, esimerkkinä "Nosta

kädet suoraksi ylös”. On tärkeää, että lukija hahmottaa itse, mitä juuri hänen pitää tehdä (opettaja) ja mitä muiden tulee tehdä (oppilaat). Oppaassa on hyvä olla perusteet toiminnalle, sillä tämä lisää luotettavuutta. Käskymuoto ei vaikuta komentelevalta tekstissä silloin, kun sen esille tuoma toiminta on lukijalle merkittävää ja perusteltua. Opas on keskeistä laatia sen lukijan ja sitä noudattavan henkilön näkökulmasta. Kannattaa kysyä itseltään opasta laatiessa, että “Mitkä vaiheet ovat toiminnalle olennaisia?”. Oppaan kielen tulee myös olla lukijalle ymmärrettävää, esimerkiksi ammatillisia termejä ei ole suotavaa käyttää tai ainakin niiden merkitys tulee avata oppaassa. Tekstissä tulee käyttää myös täsmällisiä ilmauksia, kuten “Toista kymmenen kertaa” eikä “Toista muutamia kertoja”. (Kotimaisten kielten keskus 2021.)

Tekijöiden nimet tulee aina löytyä oppaasta. Tarvittaessa ja oppaan tekijöiden niin halutessa, siinä voi olla myöskin tekijöiden yhteystiedot. Oppaan rakenteen tulee olla selkeä ja siinä on suotavaa käyttää väliotsikoita ja tarvittaessa myös kuvia sekä taulukoita. Ohjeista tulee tulla selkeästi ilmi niiden suoritusjärjestys, esimerkiksi mitä tehdään ensin, mitä tehdään viimeisenä ja onko joku toiminnan vaihe vapaaehtoista, kuten loppuverryttely. Oppaan sisältö voi edetä joko aikajärjestyksessä tai aihepiireittäin sen mukaan, mikä on oppaan sisällön kannalta järkevää. Monissa ohjeissa esiintyy vaiheittaista toimintaa, jota kannattaa selkeyttää luetteloilla ja numeroilla, esim. liike yksi, liike kaksi tms. (Kotimaisten kielten keskus 2021.)

Opas on selkeän viestinnän väline ja se perustuu kahteen kysymykseen: “Mitä haluat saavuttaa oppaalla?” ja “Kenelle teet opasta?”. Oppaan teossa ydinasia on miettiä sisältö, rakenne ja sävy kohderyhmän mukaan. Tekstissä tärkeintä on selkeys, ymmärrettävyys ja napakkuus. Lukijat suosivat tiiviitä ja ytimekkäitä tekstejä. (Valtioneuvoston kanslia 2020.)

7.2 1.–2.-luokkalaisten lasten motoriiikan tukeminen -opas

Oppaamme nimi on ” 1.–2.-luokkalaisten lasten motoriiikan tukeminen – opas opettajien käyttöön”. Opas on tehty Canva-ohjelmalla, sen ulkoasu on neutraali ja kuvitus koulumaailmaan liittyvä. Oppaassa on 24 sivua ja sen teksti on kirjoitettu kysymys-vastaus-muodossa ja se on pyritty kirjoittamaan helposti ymmärrettävällä kielellä, ilman ammattitermejä. Tekstin kieli on neutraalia ja siinä ei ilmaista mielipiteitä.

Oppaan alkupuolella on teoretietoa kohderyhmämme lasten motoriiikasta sekä motoriiikan harjoittamisesta ja arvioinnista. Oppaan loppuosaan on koottu harjoitteiden suoritustavoista kirjalliset ohjeet käskymuodossa sekä kuvalliset ja videolliset qr-koodien takaa löytyvät ohjeet. Oppaaseemme kuuluu kuusi harjoitetta, jotka rakentuvat lasten motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen pohjalle. Oppaassa on yhdet dynaamista ja staattista tasapainoa kehittävät harjoitteet, kaksi välineenkäsittelytaitoja kehittävä harjoitetta sekä kaksi harjoitetta, jotka kehittävät lapsen liikkumis-, kehonhahmotus- ja havaintomotorisia taitoja yhtäaikaisesti. Harjoitteet on suunniteltu niin, että ne kehittävät samanaikaisesti useaa motoriiikan eri osa- aluetta.

8 Pohdinta

8.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessimme mukaili Kari Salosen (2013) konstruktivistista mallia, mutta aloitus-, suunnitelma- ja esivaiheet menivät hieman päällekkäin erinäisten tekijöiden, kuten harjoittelun yhdistämisen ja kurssityön toteutuksen vuoksi. Opinnäytetyömme teko alkoi hieman yllättäen jo marraskuussa 2020 opinnäytetyön menetelmät -kurssilla, jolloin aloitimme kurssin lopputyön, jota päätimme jatkaa opinnäytetyöksi asti. Oivalsimme, että molempia kiinnostaa lasten kanssa työskentely ja näin ollen lasten kehitykseen ja motoriiikkaan

perehtyminen tuntui luontevalta. Olemme työskennelleet koulutuksemme aikana paljon yhdessä, mikä loi molemmille luottavaisen mielen aloittaa yhteistyö tämänkin prosessin tiimoilta.

Rajatessamme opinnäytetyömme aihetta kiinnitimme huomiota erinäisiin työmme kannalta oleellisiin seikkoihin. Ympäristöksi valitsimme koulumaailman, koska siihen liittyviä opinnäytetöitä oli tehty vähäisesti. Myöskään tästä näkökulmasta ei ole tehty aiemmin opettajille kohdennettuja koulumaailmassa hyödynnettäviä oppaita, vaikka lasten päivistä suurin osa ajasta kuluu koulussa ollessa. Tämä vahvisti ajatustamme oppaan hyödyllisyydestä kohderyhmälle. 1.–2.-luokkalaiset lapset valikoituivat kohderyhmäksi, koska tämä ikävaihe on keskeinen lasten motoristen taitojen kehitykselle (Gallahue ym. 2006, 49, 51–52). Uskomme, että näiden taitojen tukeminen koulussa voisi edistää lasten motorista kehitystä. Lisäksi 6–9-vuotiaisiin lapsiin keskittyviä opinnäytetöitä on tehty vähemmän verrattuna nuorempiin ikäryhmiin, mikä lisäsi perusteluja ikäryhmän rajaukselle.

Opinnäytetyömme tarkka aiheenrajaus tapahtui ensimmäisellä harjoitteluviikolla alakoulun opettajien kanssa keskustellessamme. Alkuperäinen ideamme oli keskittää opas erityisesti sellaisille lapsille, joilla on motorisia haasteita. Opettajien mielestä yleisempi koko ikäryhmälle kohdennettu opas oli kuitenkin käytettävämpi, sillä yksittäisen harjoitteiden kohdentaminen vain tietyille lapsille on luokkien suurten ryhmäkokojen vuoksi usein haastavaa. Opettajien tietämys motorisia haasteita omaavien lasten ohjaamisesta ja huomioinnista on lisäksi rajallinen. Näiden seikkojen vuoksi päätimme kohdentaa oppaan laajasti koko ikäryhmän motoristen taitojen tukemiseen.

Aloitus-, suunnitelma-, ja esivaiheessa kokosimme opinnäytetyömme teoriaperustaa sekä täsmensimme niitä teemoja, joihin halusimme työssämme paneutua. Päätimme jo kyseisellä kurssilla, että haluamme tehdä aiheesta toiminnallisen opinnäytetyön, sillä pidämme kumpikin projekteista ja yhteyskäytäntöön houkutteli. Lisäksi toiminnallisen opinnäytetyömenetelmän valintaa tuki nopeasti ja yllättäen ilmaantunut mahdollisuus päästä koulufysioterapiaharjoitteluun. Tartuimme tähän oivalliseen tilaisuuteen ja

positiiviseksi käänneeksi koululla suostuttiin heti yhteistyöhön kanssamme opinnäytetyöprosessin tiimoilta. Alkuopettajien vastaanotto opasideaamme kohtaan oli positiivisempi kuin olimme odottaneet. Tämä motivoi meitä jatkamaan työtä.

Vaiheet etenivät odotettua nopeammin, kun Joensuun kaupunki suostui heti ensimmäisestä yhteydenotosta lähtien toimeksiantajaksi työllemme ja suunnitelmamme hyväksyttiin jo helmikuussa 2021. Koemme toimineemme järjestelmällisesti ja sujuvasti kaikkien näiden vaiheiden aikana, vaikka prosessi ei edennytkään aivan oppikirjan mukaisessa järjestyksessä.

Työvaihe oli prosessimme pisin ja työläin vaihe, kestäen vuoden 2021 helmikuusta joulukuuhun asti. Kokosimme tietoperustaa koko työstövaiheen ajan uusien täsmennettävien aiheiden ja uuden tutkimusnäytön ilmetessä. Työn edetessä lisätietoa tarvittiin lasten havainnoinnin, oppaan harjoitteiden valinnan, ohjaajalta saamamme palautteen sekä keskinäisen ideointimme edistymisen vuoksi. Tiedonhakuun omat haasteensa toivat täsmällisten hakusanojen oivaltaminen, tietokantojen monipuolinen käyttö sekä nykyhetken uusimman tutkimusnäytön hyödyntäminen. Pyrimme lisäämään osaamistamme opinnäytetyömme teemoista mahdollisimman laajasti tiedonkeruun ja alkuopettajien kanssa käytyjen keskusteluiden kautta. Mielestämme osasimme valita lapsille oikeanlaisia harjoituksia liikuntatunneille, joiden avulla pystyimme käytännössä tutkimaan lasten motorisen osaamisen tasoa. Harjoittelun aikana otimme itse vastuuta lasten havainnoinnin ja tiedonkeruun onnistumisesta sekä ajan riittävydestä. Koululla suhtauduttiin harjoitteluunme avoimesti ja saimme suunnitella toimintamme opinnäytetyömme tekoa edistäväksi.

Suoritimme havainnointia koko käytännön harjoittelujaksomme ajan. Alkuun seurasimme tarkkailijoina muutamat 1.–2.-luokkalaisten lasten liikuntatunnit, joiden jälkeen keskustelimme opettajien kanssa havainnoistamme sekä niiden yhteydestä opettajien ajatuksiin ja lasten vanhempien heille kertomiin taustoihin lasten taidoista ja haasteista. Opettajat eivät saaneet kertoa meille kenenkään lapsen diagnooseja, mutta puhuimme yleisesti luokan motoriikan tasosta. Tämä auttoi meitä muodostamaan jonkinlaisen käsityksen lasten motoriikasta ja

motorisista haasteista sekä suunnittelemaan tulevat liikuntatunnit organisoiduiksi ja meidän opinnäytetyöhömmä kuuluvan havainnoinnin tavoitteita tukeviksi. Teimme kirjalliset suunnitelmat liikuntatunneille ja esittelimme ne opettajille etukäteen. Tällä lisäsimme toimintamme sujuvuutta liikuntatuntien aikana.

Ensimmäisillä ohjauskerroilla toinen meistä otti pääohjausvastuun ja toinen keskittyi enemmän yksittäisten oppilaiden tukemiseen tuntien aikana. Muutaman liikuntatunnin jälkeen huomasimme tässä ohjaustyylissä haasteena suuren ryhmäkoon ja lasten keskittymisen häiriintymisen. Muutimme toimintamme pienryhmä- ja paritoteutukseen riippuen tunnin aiheesta. Käytännössä tämä toimi paremmin lasten kanssa. Liikuntatunnit toteutuivat niin, että meistä kumpikin ohjasi tiettyjä harjoitteita ja ohjeistimme myös luokanopettajan sekä kouluavustajan harjoitteiden ohjeistamiseen. Havainnoimme kuitenkin myös itse tuntien aikana koko luokkaa. Kerroimme opettajille ja avustajille mitä harjoitteessa odotetaan lapselta, miten se tulee ohjeistaa ja mihin asioihin toivomme heidän kiinnittävän huomiota lasten suorituksissa. Haastetta toi ajoittain opettajien herkempi puuttuminen lasten suorittamiseen korjausehdotusten muodossa, kun taas meidän fysioterapeuttinen ajatuksemme oli nähdä lasten oma suoritustapa heille annettuja ohjeita vastaan. Tavoitteemme niin sanotuissa vapaissa ohjeissa, esimerkiksi ”Liiku tilassa eteenpäin hyppien” oli, että lapset saavat suorittaa taitoja kukin omalla tyylillään, jotta voimme arvioida lasten motorisia taitoja luottavasti. Opettajien toiminta vaikutti osittain muutamilla tunneilla havainnointiin, joten uusimme joitakin motorisia tehtäviä seuraavilla tunneilla. Tuntien jälkeen pyysimme opettajia ja avustajia kertomaan heidän ajatuksensa meille. Keskustelimme niistä sekä meidän omista huomioistamme keskenämme, kirjasimme ne ylös tietokoneelle sekä vertasimme niitä myöhemmin teoretietoon. Jos meille jäi epäselväksi lasten taidot esimerkiksi liikkumistaitojen osalta, otimme niitä uudestaan harjoitteiksi seuraavilla kerroilla.

Tapasimme harjoittelun aikana osaa lapsista myös harjoitteluohjaajamme koulun terveydenhoitajan vastaanotolla terveystarkastusten yhteydessä, joissa tapahtui tarkempi haastattelu sekä kartoitus lasten elintavoista,

liikuntatottumuksista ja mahdollisista motorisista haasteista. Tämä tuki havaintojamme oppitunneilla. Jos opinnäytetyön laajuuteen olisi mahtunut vastaavanlainen alkukartoitus jokaisen oppilaan kohdalla esimerkiksi vanhemmille etukäteen lähetetyn kyselyn avulla niin tämä olisi voinut antaa osaltaan tarkempaa selitystä kaikkien havainnoimiemme lasten nykyhetken motorisista taidoista. Pohdimme myös, millainen vaikutus sanavalinnoillamme on voinut olla lapsiin. Esimerkiksi jos toinen meistä ohjeisti lapsia ”Juoksemaan mahdollisimman nopeasti” ja toinen ”Juoksemaan kovaa”. Tarkkuutta lisätäksemme olisimme voineet miettiä tarkat sanavalinnat harjoitteiden ohjeille, jotta lasten suoritusten arviointi olisi ollut luotettavasti toistettavaa kenen tahansa suorittamana. Myös kannustamisella ja innostamisella tai näiden puutteella on voinut olla vaikutusta lasten suorituksiin. Motivointi ei tietenkään suoranaisesti paranna lasten motoriikkaa, mutta voi saada lapsen jatkamaan yrittämistä esimerkiksi haastavan taidon kohdalla.

Kokonaisuudessaan prosessimme eteni sujuvasti eikä meidän keskinäisiä tai muihin opinnäytetyön toimijoihin liittyviä vastoinkäymisiä ilmennyt. Yhteinen toimintamme oli järjestelmällistä ja työosuuksien jakaminen onnistui ongelmitta niin käytännönharjoittelun aikana kuin tekstiä kirjoittaessakin. Keräsimme tietoa ja kirjoitimme työtä mahdollisimman paljon yhdessä, koska halusimme siitä yhtenäisen ja molempien mielipiteet sekä kirjoitustyylin huomioivan. Työstäminen yhdessä vähensi jälkeensä korjattavan tekstin määrää, loi tunteen yhteisestä työskentelystä sekä tuki oppimisprosessin opettavaisuutta ja antoisuutta. Opinnäytetyön tekeminen lisäsi tietotaitoamme arvioida lähteitä kriittisesti. Prosessin aikana saimme myös harjoitusta tutkimustiedon lukemiseen ja tulosten hyödynnettävyyden yhdistämiseen käytännön fysioterapiaan.

Opinnäytetyön työstövaihe venyi suhteellisen pitkäksi, sillä pidimme välillä kirjoitustaukoa työharjoitteluiden, muiden opintokiireiden ja lomien vuoksi. Nämä tauot toivat työhön etäisyyttä, jonka kautta saimme uutta perspektiiviä työn tekemiseen. Taukojen jälkeen uudelleen aloittaminen toi myös omat haasteensa. Työn kirjoittaminen oli ajoittain haastavaa, sillä meillä ei ollut riittävän monipuolista käsitystä siitä mitä opinnäytetyön tulisi tarkalleen sisältää.

Myöskään selkeää kaikkia opinnäytetöitä kattavaa yleistä tehtävänantoa ei ollut. Haasteita toi raportointivaiheessa asioiden kirjaaminen, sillä emme olleet toteutusvaiheessa tietoisia siitä, mitä kaikkea todellisuudessa tulee kirjata ylös. Mielestämme onnistuimme kuitenkin kirjaamaan raporttiin työmme kannalta oleelliset asiat.

Työn etenemisen kannalta olisi voinut olla järkevämpää tehdä työtä yhtäjaksoisesti tauoitta, jotta asiat olisivat olleet koko ajan kirkkaana mielessä ja työ olisi edennyt todennäköisesti myös hieman nopeammalla aikataululla. Riittävän pitkästä pohdinta-ajasta ja työn prosessoinnista oli kuitenkin myös hyötyä oppimisen kannalta: se loi meille mahdollisuuden reflektoida ja täydentää työtämme kohti ammatillista kasvua. Olemme tyytyväisiä lopputulokseen, jonka tekemiseen käytimme paljon työtunteja verrattain työn vaadittavaan opintopisteelliseen laajuuteen nähden. Olemme huomanneet opinnoissamme jo aikaisemminkin, että käytämme tehtäviin paljon aikaa. Ajankäyttöä, -hallintaa ja asioiden tiivistämistä olisi hyvä harjoitella tulevaisuutta ajatellen. Pohdimme kriittisesti valmista työtä ja tiedostamme, että tähän aihepiiriin liittyen on olemassa paljon tutkimustietoa, joten työstä olisi voinut tehdä tätäkin syvällisemmän ja laajemman mikäli se olisi mahtunut työmme laajuuteen.

Viimeistely- ja tarkistusvaihe tuntuivat työläältä, kun mielestämme jo valmiin tuntuista työtä piti vielä lähteä hiomaan. Tässä vaiheessa oli sellainen tunne, ettei työn teko enää kehittä osaamistamme lasten motoriikasta. Kannustimme kuitenkin sinnikkäästi toisiamme ja saimme hiottua työstä mielestämme hyvän. Äidinkielen opettajien kanssa käytyjen lyhyiden palaverien lisäksi koimme tarpeelliseksi vielä lähettää tekstit lähipiirillemme luettavaksi, jotta he saivat antaa oman mielipiteensä tekstistä. Luimme työtä itsekkin moneen kertaan ja lopulta meille tuli tunne, että työ on nyt valmis palautettavaksi.

8.2 Opinnäytetyötuotoksen arviointi

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli koota ajankohtaista tutkittua tietoa lasten motoriikasta sekä sen tukemisesta ja tuottaa tutkitun tiedon pohjalta opas 1.–2.-luokkalaisten opettajille. Ideana on, että opettajat voisivat hyödyntää opasta eri tilanteissa koulupäivien aikana. Tavoitteena oli lisätä opettajien tietoisuutta lasten motorisesta kehityksestä ja tuoda kouluille fysioterapian näkökulmasta helppokäyttöisiä työkaluja lasten motoriikan tukemista varten. Mielestämme työskentelymme onnistui niin tavoitteen kuin tarkoituksenkin osalta. Opinnäytetyöstä ja siihen kuuluvasta oppaasta tuli sellainen kuin olimme alusta asti suunnitelleetkin.

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt opas on mielestämme kattava ja se sisältää monipuolisesti tietoa lasten motorisista perustaidoista ja niiden tukemisesta. Oppaassa on huomioitu kokonaisvaltaisesti kaikki motoristen perustaitojen osataidot sekä lasten havaintomotoriikka. Mielestämme onnistuimme tuottamaan oppaasta kielellisesti helppolukuisen ja sisällöllisesti kohderyhmälle selkeästi suunnatun. Kuvalliseen materiaaliin on valittu sekä kuvat että videot, mikä lisää oppaan helppo- ja monikäyttöisyyttä. Näin lukija voi itse valita, käyttääkö tekstiä, kuvia, videoita vai näitä kaikkia osana ohjaustaan. Tuotoksen kuvallinen materiaali on muokattu selkeän yksinkertaisesti, eikä niissä ole turhia keskittymistä häiritseviä yksityiskohtia. Kuvien ja videoiden taustaympäristö on siisti ja kouluympäristöön sopiva. Opasta suunnitellessamme pohdimme myös media-alan opiskelijan konsultoimista oppaamme toteutukseen, jolloin sen ulkoasusta ja kuvista olisi voinut saada visuaalisesti laadukkaampia. Päädyimme kuitenkin toteuttamaan oppaan itse aikatauluasioiden ja oman tietotekniikkaosaamisemme kehittämisen kannalta.

6–9-vuotiaille lapsille suositellaan liikuntaa 1–2 tuntia päivässä ja ihanteellista olisi liikkua tätäkin enemmän. Tulisi suosia myös maksimissaan kahden tunnin yhtäjaksoista istumista. (Tammelin, Iljukov ja Parkkari 2015.) Oppaamme tarjoaa opettajille ehdotuksia oppituntien istumisen tauottamiseen valmiiden harjoitteiden muodossa. Qr-koodien takaa löytyvät video-ohjeet harjoitteista helpottavat oppaan toimivuutta käytännössä koulupäivien aikana. Koodien

ideana on, että ne skannaamalla ohjevideot on mahdollista katsoa myös oppaan paperiversiosta. Näin ollen opettajat voivat halutessaan näyttää lapsille videot, joiden ohjeiden perusteella he kykenevät suorittamaan harjoitteet esimerkiksi integroituna opetukseen tai erillisenä taukojumppana. Myös esimerkiksi liikuntatuntien aikana lapset voivat itse puhelinten tai iPadien kautta katsoa harjoiteohjeet, mikäli opettaja ei pysty olla koko ajan läsnä ohjaamassa jokaista lasta.

Oppaan harjoitteiden valitseminen onnistui mielestämme hienosti ja jopa helposti laajan tietoperustan keruun ja aiheeseen perehtymisen jälkeen. Sanalliset suoritusohjeet pyrimme pitämään mahdollisimman lyhyinä ja sisällytimme harjoitteisiin myös vapaata tilaa lapsikohtaiselle soveltamiselle. Olemme tyytyväisiä lopputuotoksena syntyneen oppaamme ulkoasuun, joka on mielestämme oppaan käyttöympäristöön hyvin soveltuva, ajaton ja tyylikäs. Opas on pidetty ulkoasultaan yksinkertaisena mutta sen lukemisen houkuttelevuutta on lisätty lyhyillä kappaleilla, värivalinnoilla, erikokoisilla fonteilla ja kuvituskuvilla.

Kuvatessamme oppaan kuva- ja videomateriaaleja havaitsimme harjoitteiden olevan mallina oleville lapsille haastavuudeltaan sopivia. He kykenivät suorittamaan kaikki harjoitteet, vaikkakin liikevariaatioille oli tarvetta lasten keskinäisten taitoerojen vuoksi. Tämä oli yhteneväistä teorian tiedon ja aikaisemmin suorittamamme lasten havainnoinnin kanssa. Pystyimme luotettavasti arvioimaan harjoitteidemme sopivuutta ja toimivuutta kohderyhmälle, kun näimme ne tuttujen lasten suorittamina. Lasten mukana olo oppaan kuvallisissa ohjeissa lisää oppaan sopivuutta sen käyttöympäristöön tuomalla sen lähemmäksi koulumaailmaa.

Lähetimme valmiin oppaamme harjoittelukoulumme 1–2 luokan opettajille ja pyysimme heiltä palautetta sen ulkoasusta, sisällöstä ja siihen sisältyvistä harjoitteista. Heiltä ei tullut korjausehdotuksia oppaaseen. He ilmaisivat, että opas on heidän mielestään ”selkeästi jaoteltu”, ”kirjoitettu todella ymmärrettävään muotoon”, ”opas on kenen tahansa helppo ymmärtää” ja ”siinä on sopivasti teoriapohjaa ja konkreettisia esimerkkejä”. Palautteessa todettiin

myös, että ”videot ovat kiva lisä ja ne havainnollistavat harjoitteiden eri tasoja sekä sitä skaalaa, jolla oppilaan taidot voivat olla”.

8.3 Luotettavuus ja eettisyys

Kaikki opinnäytetyöt arvioidaan seuraavin kriteerein: tuloksellisuus, hyödynnettävyys, tarvittavuus, vaikuttavuus, systemaattisuus, perusteltavuus, ajankohtaisuus, uutuus ja ammatillisuus. Toiminnallisen opinnäytetyön kohdalla on näiden lisäksi vielä käytössä seuraavat arviointikriteerit: toimivuus, hyödyllisyys, uutuus, soveltuvuus, käyttö, kontekstuaalisuus (=paikallisuus), siirrettävyys (=levitettävyys), metodisuuden yhtenäisyys sekä hallittavuus (tutkimus- ja kehittämismenetelmät, aineistojen ja materiaalien hankinta) (Salonen 2013, 41). Tarkistusvaiheessa kaikki opinnäytetyön parissa työskentelevät toimijat arvioivat yhdessä työtä ja mahdollisesti palauttavat sen vielä takaisin työstövaiheeseen tai vaihtoehtoisesti siirtävät sen suoraan viimeistelyvaiheeseen (Salonen 2013, 18).

Jokainen lapsi ja erityisesti lapsi, jolla on motorisia oppimisvaikeuksia ja muita vastaavia haasteita, ansaitsee lain mukaan saada koulumaailmassa tarvitsemaansa tukea. Valitettavasti tämä ei toteudu kaikkien kohdalla. (Asunta ym. 2014, 8.) Tästä syystä koemme aiheemme eettisesti tärkeäksi ja koulumaailmaan tarpeelliseksi. Uskomme myös, että oppaamme toisi yhden lisätyökalun koulumaailmaan oppilaiden tukemisen avuksi.

Perehdyimme ETENEN sivuilta löytyviin terveydenhuollon yhteisiin eettisiin periaatteisiin ja pohdimme eettisestä näkökulmasta sellaisia aiheita, jotka tulisi huomioida meidän opinnäytetyössämme. Terveydenhuollon yhteisiin periaatteisiin kuuluvat oikeus hyvään hoitoon, ihmisarvon kunnioittaminen, itsemääräämisoikeus, oikeudenmukaisuus, hyvä ammattitaito ja hyvinvointia edistävä ilmapiiri sekä yhteistyö ja keskinäinen arvonanto. (ETENE 2001.)

Opinnäytetyötä tehdessämme pyrimme huomioimaan eettiset periaatteet ja luotettavuuden kaikissa työmme vaiheissa aiheen valinnasta alkaen. Pyrimme

myös arvioimaan toimintaamme kriittisesti ja korjaamaan sitä. Työstövaiheessa havainnointimme ja muun toimintamme eettisyyden ja luotettavuuden takaamiseksi oli tärkeä huomioida seuraavien asioiden toteutuminen: lasten motoristen taitojen havainnointi neutraalisti, yhtenäisten harjoiteohjeiden antaminen kaikille lapsille ja lapsen tarvitessa myös tarkempi ohjeistus, kaikkiin lapsiin suhtautuminen samalla tavalla, mahdollisimman muuttumattomat suoritussympäristöt sekä opinnäytetyön tekijöiden yhtenäiset arviointikäytännöt ja niiden kautta muodostuvat käsitykset kohderyhmän lasten taidoista.

Pyrimme tekemään oppaasta sisällöllisesti eettisen ja sellaisen, että sitä lukiessa ja siihen kuuluvia harjoitteita ohjatessa toteutuvat seuraavat sisällölliset seikat: lasten motoriikan arviointi ja tukeminen neutraalilla ja kannustavalla tavalla, lasten itsemääräämisoikeuden säilyminen, lasten huomioiminen tasavertaisesti oppitunneilla sekä tuen tarjoaminen jokaiselle sitä tarvitsevalle. Näiden kriteerien toteutuessa opas on käytettävyydeltään laaja ja se mahdollistaa eettisesti yhtenäisen toimintamallin eri kouluissa ja eri opettajien soveltaessa sitä.

Jo suunnitelmavaiheessa pyrimme tiedostamaan mahdollisesti käytännön toteutuksessa ilmaantuvat eettisyyskysymykset ja -ongelmat. Mietimme etukäteen yhdessä ratkaisumallit näille. Hyödynsimme myös omia aiempia kokemuksiamme koulumaailmaan liittyvistä haasteista, joita ovat esimerkiksi opettajien rajallinen aika oppilasta kohden, suuret luokkakoot, lasten taitotasoerot sekä joidenkin lasten erityistarpeet. Luotettavuutta pyrimme lisäämään vankalla tietopohjalla ja perusteluilla, lasten aktiivisella havainnoimisella ja järjestelmällisillä keskusteluilla opettajien kanssa. Kuulimme opettajien ajatuksia mutta muistimme pitää fysioterapeuttisen näkemyksen opinnäytetyömme keskiössä. Keräsimme tietoperustaa jo ennen toteutusvaihetta ja haimme aktiivisesti tietoa toteutusvaiheessa.

Tutustuimme työtä tehdessämme myös Arenen Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä koskeviin eettisiin suosituksiin. Eritoten varmistimme, että ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja henkilötietojen käsittely ja tietosuoja toteutuvat työssämme. (Arene ry 2020, 7, 9.) Kirjallisessa

raportoinnissa huomioimme eettisyyden niin, että kirjoitimme havainnoimastamme mainitsematta kenenkään yksittäisen lapsen tietoja, ominaisuuksia tai mitään, mistä heidät voisi tunnistaa. Oppaamme kuvallisissa materiaaleissa esiintyvät lapset ja heidän huoltajansa antoivat kirjallisen suostumuksensa oppaassa esiintymiseen allekirjoittamalla kuvauslupalomakkeet. Tämä lisää oppaamme eettisyyttä ja kunnioittaa siinä esiintyvien lasten yksityisyyttä ja itsemääräämisoikeutta. Lähetimme myös oppilaiden vanhemmille viestin, jossa informoimme heitä läsnäolostamme oppitunneilla. Kerroimme suorittavamme oppitunneilla havainnointia sekä aineiston keruuta opinnäytetyömme raportointia varten. Viestin puitteissa annoimme lapsille ja heidän vanhemmilleen luvan kieltää tämä toiminta, mikäli he olisivat kokeneet sen esimerkiksi epämieluisaksi tai yksityisyyttä loukkaavaksi. Tämän lisäksi opettajat mainitsivat oppilailleen meidän läsnäolostamme oppitunneilla. Kirjoitimme opinnäytetyön raportoinnin neutraalein ilmauksin, ketään arvostelematta. Lisäksi huolehdimme kaikki tarvittavat luvat opinnäytetyömme tekoa varten.

8.4 Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu

Olimme puhuneet yhteisestä opinnäytetyön teosta koulutuksemme alkumetreiltä asti, joten viimeistään molempia kiinnostavan aiheen löytyessä oli selvää, että halusimme toteuttaa prosessin yhdessä. Alussa aihetta pohtiessamme tiesimme varmaksi, että haluamme tehdä lasten kehitykseen ja sen tukemiseen kohdistuvan opinnäytetyön. Epäselvää tässä vaiheessa oli vielä se, minkälaiselle toimeksiantajalle, millaiselle kohderyhmälle ja mihin käyttötarkoitukseen halusimme oppaamme tulevan. Alkuun pohdimme pitkään, että rajaisimme kohderyhmän vain lapsiin, joilla on neurologisia kehityshäiriöitä tai kehitysvammoja mutta harjoittelupaikan varmistuttua alakoululta tuntui loogiselta yhdistää opinnäytetyö harjoitteluympäristöön, kysyä siellä toiveita oppaan sisällön suhteen ja rajata kohderyhmä niin kutsuttuihin kehityksellisesti terveisiin lapsiin.

Opinnäytetyön teon alussa käsityksemme lasten kokonaisvaltaisesta sekä eritoten motorisesta kehityksestä ja erilaisista lasten fysioterapeuttisista tukimenetelmistä oli suppea. Meitä kiinnosti kovasti saada lisätietoa aiheesta, jotta voimme hyödyntää sitä tulevaisuudessamme työskennellessämme fysioterapeutteina. Koemme tärkeäksi ymmärtää ja oppia ensin perustiedot terveen lapsen kehityksestä, jotta on jatkossa helpompi ymmärtää myös sellaisia lapsia, joilla on poikkeuksia kehityksessä. Todennäköisesti, tulevaisuuden fysioterapeutteina, tulemme työskentelemään sellaisten lasten ja mahdollisesti myös aikuistenkin kanssa, joilla on motorisia haasteita.

Aihe tuntui oppimisen kannalta merkitykselliseltä myös siksi, että koulutuksessamme ei ole käyty juurikaan läpi motorista kehitystä juuri 6–9 vuoden iässä eikä sen tarkemmin paneuduttu erilaisiin oppimisvaikeuksiin ja niiden yhteydessä mahdollisesti ilmaantuviin motorisiin kehityshaasteisiin. Onnistuimme aiheen rajauksessa mielestämme hyvin. Koemme resurssiemme riittäneen laadukkaaseen tiedonhakuun ja -tuottoon ja opinnäytetyömme osoittavan perehtyneisyyttä aiheeseen ja olevan näin ollen kriteerien mukainen (Arene 2020, 16–17).

Koemme, että moniammatillinen yhteistyö on keskeinen osa lapsen kehityksen tukemista ja tulevaisuuden kehittyvää työelämää. Halusimme ehdottomasti päästä työskentelemään muiden ammattiryhmien ammattilaisten kanssa oman oppimisemme ja näkökulmamme laajentamiseksi. Pyrimme työllämme tuomaan fysioterapeuttista näkökulmaa osaksi koulupäiviä. Näin myös opettajat voisivat tarttua motorisen kehityksen tukemiseen heidän ammatilliseen rooliinsa kuuluvalla tavalla (Asunta ym. 2014, 8). Työskentely opettajien kanssa lisäsi tietoaamme opettajien ammattitaidosta lasten motoriikan tukemiseen liittyen sekä heillä käytössä olevista resursseista yksilöä kohtaan oppitunneilla, eritoten liikuntatunneilla. Saimme myös yleistä kokemusta siitä, millaista opettaja-ammattiryhmän kanssa työskentely on. Koemme asiantuntijuutemme lisääntyneen lasten ja erityisesti opinnäytetyön kohderyhmämme lasten ryhmänohjauksesta yksilön tarpeet huomioiden. Oppimisemme kasvoi myös lajitaitojen opettamisessa lapsille ja nuorille. Koemme, että meillä ja opettajilla oli jokseenkin erilainen käsitys tiedon soveltamisesta käytäntöön lasten

motoriikan tukemiseen liittyen. Opettajat keskittivät tukemisen lasten liikuntatunneille lähinnä ryhmätasolla, kun taas meidän ajatuksemme oli lasten motorisen kehityksen tukeminen monipuolisesti koulupäivien aikana yksilön tarpeet huomioiden. Opettajilla ei myöskään ollut juurikaan tietoa siitä, mitä motoriset haasteet, esimerkiksi DCD ovat. Näistä meillä on taas koulutuksemme puolesta tarkempaa tietoa.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyön teko on ollut laaja ja opettavainen kokemus, joka on vienyt sekä asiantuntijuuttamme, ammatillista kasvuamme että käytännön osaamistamme eteenpäin, niin kuin opinnäytetyön kuuluukin (Arene 2020, 17). Teoreettinen tieto on laajentunut ja sen luku- ja tulkitsemistaidot ovat kehittyneet. Näiden lisäksi lasten kanssa työskentely ja motorista kehitystä tukevien harjoitteiden suunnittelu-, soveltamis- ja kehittämistaidot ovat varmentuneet. Opinnäytetyön teko on myös opettanut ottamaan aiempaa enemmän vastuuta omasta oppimisesta ja toiminnan suunnittelusta sekä aikataulutuksesta. Työprosessi on kehittänyt myös projektityöskentelytaitoja sekä vahvistanut yhteistyön tekemisen tärkeyttä. Nämä taidot ovat mielestämme erittäin keskeisiä työelämässä mallikkaasti toimivalle fysioterapeutille. Arvostamme näitä piirteitä toisissamme sekä muissa fysioterapeuteissa ja olemme tyytyväisiä kehitykseemme opinnäytetyöprosessin aikana.

8.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat

Lasten motoristen taitojen tukemisen opas on tarkoitettu hyödynnettäväksi Joensuun alueen alakoulujen alkuopettajille liikuntatunneilla, integroituna opetukseen oppitunneilla sekä välitunneilla lasten aktivoimiseen. Opas löytyy Joensuun kaupungin tietokannoista ja sitä on tarkoitus jakaa alakouluihin opettajien käyttöön. Opasta voi hyödyntää perinteisenä paperiversiona tekstin ja kuvallisten ohjeiden kera tai nettiversiona, jolloin lisänä on myös video-ohjeet. Tämän lisäksi opas löytyy Theseus-verkkokirjastosta, jolloin sitä voivat hyödyntää muun muassa Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapeuttiopiskelijat. Opas on hyödyllinen pienten oppilaiden opettajille

lisäämään tietoisuutta ja työkaluja motoriikan tukemiseen kouluympäristössä. Opas tuo kouluihin uudenlaisen keinon tukea lasten motorista kehitystä osana nykyistä opetussuunnitelmaa, sillä se on helposti hyödynnettävissä koulupäivien aikana ja sen sisältö käsittää laajasti ja kattavasti motorisen kehityksen ydinasiat.

Tämä opinnäytetyö on laaja kokonaisuus kohderyhmän lasten motorisesta kehityksestä, motoristen taitojen arvioinnista sekä motorisen tukemisen menetelmistä. Opas on testattu käytännössä toimivaksi ikäryhmän lasten suorittaessa sen harjoitteita niin käytännön harjoittelumme kuin oppaan dokumentoimisenkin yhteydessä. Saimme myös positiivista palautetta harjoittelukoulumme alkuopettajilta oppaamme ulkoasusta, sisällöstä sekä hyödynnettävyydestä käytännössä.

Jatkokehitysideana oppaалlemme voisi olla lasten motoriikkaharjoitteiden toimivuuden ja hyödynnettävyyden tutkiminen käytännössä. Toinen mahdollinen jatkotutkimuksen aihe voisi olla harjoitteiden tekemisen vaikutukset lasten motoriselle kehitykselle pidemmällä aikavälillä.

Lähteet

- Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20PINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>. 29.11.2021.
- Asunta, P., Mälkönen, I., Viholainen, H., Ahonen, T. & Rintala, P. 2014. Miten voimme tunnistaa lapsen, jolla on motorisen oppimisen vaikeuksia, ja tukea heitä kouluympäristössä? https://bulletin.nmi.fi/wp-content/uploads/2015/01/Asunta_4_2014_taitto.pdf. 9.2.2021.
- Asunta, P. 2018. Motorisen oppimisen vaikeuden tunnistaminen ja tukeminen kouluympäristössä. JUY DISSERTATIONS 27. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/59850/Piritta_Asunta_screen_korjattu.pdf?sequence=4&isAllowed=y. 16.11.2021.
- Barnett, L-M., Beurden, E-V., Morgan, J-P., Brooks, L-O. & Beard, J-R. 2008. Does childhood motor skill proficiency predict adolescent fitness? <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18981934/>. 5.2.2021.
- Bejerot, S., Plenty, S., Humble, A. & Humble, M-B. 2013. Poor motor skills: a risk marker for bully victimization. https://www.researchgate.net/publication/240306562_Poor_Motor_Skills_A_Risk_Marker_for_Bully_Victimization. 5.2.2021.
- CanChild. 2021. Developmental coordination disorder. <https://canchild.ca/en/diagnoses/developmental-coordination-disorder>. 9.2.2021.
- ETENE. 2001. Terveysthuollon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet. ETENE-julkaisuja I. Helsinki. <https://etene.fi/documents/1429646/1559098/ETENE-julkaisuja+1+Terveysthuollon+yhteinen+arvopohja%2C+yhteiset+tavoitteet+ja+periaatteet.pdf/4de20e99-c65a-4002-9e98-79a4941b4468>. 2.12.2021.
- Joensuu 2021. Alakoulut. <https://www.joensuu.fi/alakoulut>. 2.12.2021.
- Gallahue, D-L. & Ozmun, J-C. 2006. Understanding motor development – Infants, children, adolescents, adults. McGrawHill. Singapore.
- Ilomäki, L. 2012. Laatussa e-oppimateriaaleihin – E-oppimateriaalit opetuksessa ja oppimisessa. https://www.opi.fi/sites/default/files/documents/144415_laatussa_e-oppimateriaaleihin_2.pdf. 16.11.2021.
- Kantomaa, M-T., Purtsi, J., Taanila, A-M., Remes, J., Viholainen, H., Rintala, P., Ahonen, T. & Tammelin T-H. 2011. Suspected Motor Problems and Low Preference for Active Play in Childhood in Are Associated with Physical Inactivity and Low Fitness in Adolescence. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0014554>. 29.11.2021.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Tampere: Liikuntatieteellinen seura.
- Kauranen, K. 2017. Fysioterapeutinkäsikirja. Helsinki: Sanomapro Oy.

- Kokko, S. & Martin, L. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf. 26.1.2021.
- Kotimaisten kielen keskus. 2021. Vinkkejä ohjetekstin tekijöille. https://www.kotus.fi/ohjeet/virkakieliohjeita/ohjeita_ohjeiden_tekijoille. 1.4.2021.
- Leonard, H. 2016. The impact of poor motor skills on perceptual, social and cognitive development: the case of development coordination disorder. https://www.researchgate.net/publication/294887762_The_Impact_of_Poor_Motor_Skills_on_Perceptual_Social_and_Cognitive_Development_The_Case_of_Developmental_Coordination_Disorder#pf4. 26.1.2021.
- Liikkuva koulu. 2016. Apua motoristen taitojen oppimisvaikeuksien havainnointiin. <https://www.liikkuvakoulu.fi/ideat/apua-motoristen-taitojen-oppimisvaikeuksien-havainnointiin>. 2.12.2021.
- Liikkuva koulu. 2021a. Toiminnallisessa opetuksessa liike suuntaa työntekoa. <https://www.liikkuvakoulu.fi/tarinat/toiminnallisessa-opetuksessa-liike-suuntaa-ty%C3%B6ntekoa#haku>. 2.12.2021.
- Liikkuva koulu. 2021b. Liikkuva koulu – ohjelmakokonaisuus hallitusohjelmassa. <https://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>. 2.2.2021.
- Logan, S-W., Robinson L-E., Wilson, A-E. & Lucas, W-A. 2012. Getting the fundamentals of movement: a meta-analysis of the effectiveness of motor skill interventions in children. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21880055/>. 5.2.2021.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. 7–9-vuotiaan lapsen liikunnallinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/7-9-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>. 29.11.2021.
- Mikkola, H., Jokinen, P. & Hytönen, M. 2011. Tulevaisuuden koulua kehittämässä – Uusi teknologia haastaa ja inspiroi. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514295300.pdf>. 16.11.2021.
- Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi Erityisliikunta- Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 154. Tammerpaino Oy. Tampere.
- Niilo Mäki Instituutti. 2021. Motoriikka – tehokkaiksi tiedetyt tukitoimet. <https://www.nmi.fi/niilo-maki-instituutti/tietoa-oppimisesta-ja-oppimisvaikeuksista/motoriikka/>. 18.11.2021.
- Opetushallitus. 2021a. Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 1–2, 3–6 ja 7–9. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-opetuksen-tavoitteet-vuosiluokilla-1-2-3-6-ja-7-9>. 29.11.2021.
- Opetushallitus. 2021b. Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 1–2, 3–6 ja 7–9. <https://www.oph.fi/en/node/4643>. 29.11.2021.
- Opetushallitus. 2021c. Tuen tasot ja tukimuodot. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/oppimisen-ja-koulunkaynnin-tuki#f3d84268>. 2.2.2021.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>. 9.2.2021.

- Opintopolku/ePerusteet. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/sisallot/530525>. 26.1.2021.
- Opintopolku/ePerusteet. 2021. Imatran kaupungin opetussuunnitelma. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ops/2133908/perusopetus/oppiaineet/2181430/vlk/2181407/vuosi/2565242>. 11.5.2021.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 29.11.2021.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. Oppaita 2005:17. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72925/URN%3ANBN%3Afi-fe201504225286.pdf?sequence=1>. 11.2.2021.
- Shumway-Cook, A. & Woollacott, M-H. 2012. Motor control – translating research into clinical practice. SPi Technologies. China.
- Tammelin, T., Iljukov, S. & Parkkari, J. 2015. Kasvuikäisten liikunta. Duodecim lehti 131 (18): 1707–1708. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12429>. 29.11.2021.
- Theseus. 2021. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt ja julkaisut verkossa. <https://www.theseus.fi>. 29.11.2021.
- UKK-instituutti. 2020. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>. 29.11.2021.
- UKK-instituutti. 2021. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. Päivitetty 7–17-vuotiaan lapsen ja nuoren liikkumissuositus. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>. 16.11.2021.
- Valtioneuvoston kanslia. 2020. Hyvin suunniteltu, puoliksi kirjoitettu. <https://vnk.fi/-/hyvin-suunniteltu-puoliksi-kirjoitettu>. 1.4.2021.
- Rautio, M. 2019. Lasten liikuntatutkimus paljastaa, että liikunta ei kiinnosta lapsia – Professori: "Jotain kummallista on käynnissä". <https://yle.fi/uutiset/3-10622417>. 3.12.2021.

Liitteet

Liite 1 – Kuvauslupalomake

Tällä lomakkeella pyydetään lupaa käyttää alaikäisen oppilaan kuvia osana opinnäytetyön opasta. "1–2-luokkalaisten lasten motoriikan tukeminen- opas opettajien käyttöön" -opinnäytetyö ja siihen kuuluva opas toteutetaan vuosina 2021–2022 yhteistyössä harjoittelukoulumme 1–2-luokkalaisten opettajien ja oppilaiden kanssa. Valmis tuotos tuotetaan Joensuun kaupungille, joka jakaa opasta Joensuun kaupungin alakoulujen opettajille, jotka voivat hyödyntää opasta osana lasten motorisen kehityksen tukemista. Opinnäytetyö ja siihen kuuluva opas julkaistaan myös Theseus opinnäytetöiden -tietokannassa sen valmistuttua. Opas sisältää tietoa ikäryhmän motorisista taidoista, motoriikan tukemisesta sekä harjoitteet, joilla lasten motorista kehitystä voidaan tukea. Harjoitteiden havainnollistamisen tukena käytetään kuvia ja videoita, joissa kohderyhmän lapset suorittavat harjoitteita.

Oppaan kuvalliset materiaalit ottavat ja niitä käsittelevät vain me opasta tekevät fysioterapeuttiopiskelijat Alina Karvonen ja Siiri Mähönen. Materiaaleja käytetään ainoastaan oppaassa, jonka jälkeen kuvat hävitetään laitteiltamme asianmukaisesti tuhoamalla ne viimeistään toukokuuhun 2022 mennessä, jolloin opinnäytetyön julkaisu ja valmistumisemme viimeistään tapahtuu. Kuvien lisäksi oppaassa ei kerrota kuvattavien lasten henkilötietoja tietosuojan säilymiseksi.

Pyydämme kohteliaasti teiltä ja suostumuksen antavalta lapseltanne lupaa oppaan kuvissa ja videoissa esiintymiseen. Tulostamme lupalomakkeita kaksi, toinen jää itsellenne ja toinen meille opiskelijoille. Allekirjoitettuanne lomakkeet laitattehan ne lapsenne mukana kouluun opettajalle, joka välittää ne sitten meille. Mikäli tulette toisiin ajatuksiin, kuvamateriaalit voidaan poistaa oppaasta vielä ennen sen julkaisua.

Allekirjoittamalla vahvistan, että annan suostumukseni kuvaamiseen ja kuva-aineiston käyttämiseen edellä mainittuihin tarkoituksiin.

Paikka ja päivämäärä: _____

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys: _____

Kuvattavan lapsen allekirjoitus ja nimenselvennys: _____

Ystävällisin terveisin,

Alina Karvonen ja Siiri Mähönen

Liite 2 – sähköinen opas

**1.-2.-LUOKKALAISTEN
LASTEN MOTORIIKAN
TUKEMINEN
-
OPAS OPETTAJIEN
KÄYTTÖÖN**

SIIRI MÄHÖNEN & ALINA KARVONEN



Sisältö



- 1) Mitä ovat motoriset perustaidot?
- 2) Mitä ovat havaintomotoriset taidot?
- 3) Millainen on 1-2-luokkalaisten lapsen motoriikka?
- 4) Miten motoriset haasteet voivat ilmetä?
- 5) Miten motorisia taitoja voidaan arvioida?
- 6) Miksi lapsen motorista kehitystä tulisi tukea?
- 7) Miten lapsen motorista kehitystä tulisi tukea?

Mitä ovat motoriset perustaidot?

Motoriset perustaidot ovat lapsen kehityksen ja arjessa selviämisen kannalta välttämättömiä taitoja, joiden pohjalta rakentuu myöhäisemmissä ikävaiheissa vaadittava motorinen osaaminen. Nämä taidot voidaan jakaa tasapaino- liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoihin.

Tasapainotaidot mahdollistavat liikkumisen ja kehon hallinnan liikkeessä, suunnan muutoksissa ja paikallaan. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi heiluminen ja kääntyminen.

Liikkumistaidot tarkoittavat nimensä mukaisesti erilaisia taitoja liikkua paikasta toiseen. Näitä taitoja ovat esimerkiksi hyppääminen, juokseminen ja kiipeäminen.

Välineenkäsittelytaidot vaativat lapselta havaintotaitojen ja motoriikan yhteistyötä ja ne ovat sen vuoksi vaativimpia motorisia taitoja. Näiden taitojen avulla lapsi kykenee käsittelemään erilaisia liikuntavälineitä, kuten heittämään ja potkaisemaan palloa tai pelaamaan mailapelejä.

Mitä ovat havaintomotoriset taidot?

Havaintomotoriset taidot ovat niitä taitoja, joiden avulla lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen mahdollisuuksia suhteessa ympäristöön. Niihin liittyy esimerkiksi käsitteet lähellä ja kaukana, hitaasti ja nopeasti sekä kevyesti ja voimakkaasti.

Havaintomotoriset taidot luovat pohjaa motorisille perustaidoille, ja siksi näiden taitojen harjoittaminen on erityisen tärkeää 1.-2.-luokkalaisille lapsille.

Havaintomotoriikkaan liittyviä taitoja ovat mm. lapsen käsitys siitä, kuinka nopeasti/hitaasti ja mihin suuntaan pallo liikkuu, kun sitä liikuttaa tietyllä voimalla/tyylillä. Sekä kuinka lapsi ymmärtää käsitteet "Juokse hitaasti" tai "Pompi korkealle".

Millainen on 1-2-luokkalaisten lapsen motoriikka?

Seitsemänteen ikävuoteen mennessä lapsi hallitsee suurimman osan motorisista perustaidoista jo melko hyvin, mutta silmä-käsi-koordinaatiota vaativat taidot ovat monelle vielä haastavia.

6-9-vuotias lapsi tavallisesti harjoittelee opittujen taitojen yhdistelyä, jolloin yksittäisten liikkeiden suoritustekniikat kehittyvät edelleen ja niitä pystytään yhdistelemään keskenään esimerkiksi peleissä.

On tärkeä huomioida, että näinä ikävuosina hajonta lasten taidoissa voi olla suuri riippuen erinäisistä tekijöistä, kuten lapsen kiinnostuksen kohteista, harrastuneisuudesta, ympäristöstä ja hänelle tarjotuista harjoittelumahdollisuuksista.

Miten motoriset haasteet voivat ilmetä?

Motoriset vaikeudet voivat näkyä esimerkiksi liikkeiden suunnittelun ja ohjailun vaikeuksina, liikkumisen kömpelyytenä, epätyypillisinä liikemalleina, toiminnan hitautena ja epätarkkuutena sekä liikkeiden ajoittamisen ja lihasvoiman säätelyn hankaluuksina.

Vaikeuksia voi olla myös kehonhahmotuksessa, esineiden käsittelyssä sekä käsialan selkeydessä.



Miten motorisia taitoja voidaan arvioida?

Lasten motoristen taitojen arvioinnin avulla pyritään tunnistamaan mahdollisia motoriikkaan liittyviä oppimisvaikeuksia, suunnittelemaan tarvittavia tukitoimia sekä seuraamaan lapsen kehitystä.

Arviointia ja havainnointia voidaan suorittaa niin määrällisten kuin laadullistenkin menetelmien avulla.

Määrällinen arviointi perustuu vakioituihin testeihin, kuten Ketteräksi-menetelmä ja Movement ABC-2, sekä normaali-käsitteeseen vertaamiseen.

Laadullinen arviointi tarkoittaa puolestaan taitojen suoritustapojen arviointia.

Motoriikan testauksessa tulee ottaa huomioon lapsen muut mahdolliset kognitiivisen puolen tai tarkkaavaisuuden häiriöt.

Keskeistä on mahdollisimman monipuolisen käsityksen saaminen lapsen kokonaisvaltaisista taidoista.

Miksi lapsen motorista kehitystä tulisi tukea?

Hyvä kokonaisvaltainen motoristen taitojen hallinta mahdollistaa tulevissa ikävaiheissa liikeyhdistelmien muodostamisen, hienomotoriikan kehityksen sekä lajitaitojen oppimisen.

1.-2.-luokkalaisilla motorinen oppimiskyky on parhaimmillaan ja liikunnan olisi hyvä olla mahdollisimman monipuolista, jotta taidot varmentuisivat kokonaisvaltaisesti. Näin lapsen on jatkossa helpompi yhdistellä eri taitoja keskenään. Liian yksipuolinen harjoittelu ei tue lapsen kehitystä optimaalisesti.



Miksi lapsen motorista kehitystä tulisi tukea?

Varhaisella puuttumisella voidaan ehkäistä motorisia haasteita sekä niiden seurauksena mahdollisesti aiheutuvia muita vaikeuksia, kuten oppimisvaikeuksia. Lisäksi useissa tutkimuksissa on todettu lapsuuden motoristen taitojen harjoittamisen yhteys lapsen kokonaisvaltaiseen terveyteen sekä aikuisuuden liikunta-aktiivisuuteen.

Motoristen taitojen tukemista puoltaa myös se, että heikon motoriikan on todettu olevan yhteydessä negatiivisiin asenteisiin koululiikuntaa kohtaan, lisääntyneeseen ylipainoriskiin, heikompaan koulumenestykseen sekä tulevaisuuden matalampaan koulutusasteeseen. Se on lisäksi negatiivisesti yhteydessä lapsen psyykkiseen ja sosiaaliseen kehitykseen sekä arjen hallitsemiseen.

Miten lapsen motorista kehitystä voisi tukea?

- Tarjoa monipuolisia liikuntakokemuksia ja liikuntaan innostava ympäristö lapselle.
- Auta lasta löytämään hänelle mielekkäitä liikuntatapoja.
- Kiinnitä huomio lapsen yksilöllisiin vahvuuksiin ja tarjoa onnistumisen elämyksiä.
 - Kannusta ja innosta liikkumaan.
- Anna lapselle mahdollisuus oivaltaa liikkeiden suoritustavat itse ja auta vain tarvittaessa. Anna tilaa yksilöllisille suoritustavoille.
- Haastavien liikuntataitojen kohdalla pilko taito osiin.
- Lapset oppivat eri tavoin ja eri tahtia -> toiminnan yksilöllistäminen paras vaihtoehto.
 - Vie lapsi kokeilemaan erilaisissa ympäristöissä liikkumista, jotta lapsi motivoituu kehittämään taitojaan monipuolisesti eteenpäin.

Harjoitteet

Seuraavaksi oppaassa esitellään kuusi lasten motorikkaa kehittävää harjoitetta. Kunkin harjoitteen suoritustavoista on koottu kirjalliset, kuvalliset sekä videolliset ohjeet.

Harjoitteet on rakennettu lasten motoristen perustaitojen ja havaintomotoristen taitojen pohjalta. Ne on suunniteltu kehittävän samanaikaisesti useaa motoriikan eri osa-alueita.

Qr-koodit luetaan mobiililaitteella esimerkiksi Qr-koodin luku sovelluksen avulla. Skannattuasi koodin paina sivuston yläreunaan tulevaa linkkiä, josta pääset Youtubeen suojatun linkin takaa löytyvään ohjevideoon.



1. Hyppiminen esteen yli

Tavoite: Dynaamisen tasapainon kehittäminen

Tarkoitus: Harjoituksen tarkoituksena on hypätä esteen yli eteenpäin, sivulle ja taakse. Liikkeessä pyritään säilyttämään tasapaino hypyn jälkeen ja pysäyttämään liike.

Ohje: Ohjaa lapsi hyppimään ensin kahdella jalalla. Mikäli tämä onnistuu, niin ohjaa hyppimään kummallakin jalalla erikseen. Harjoitusta voi haastaa vielä laittamalla silmät kiinni.

Mielikuva: Hyppy esteen yli



Helpompi variaatio



Haastavampi variaatio



2. Lankulla tasapainoilu

Tavoite: Staattisen tasapainon kehittäminen

Tarkoitus: Harjoituksessa on tarkoituksena, että lapsi tasapainoilee kapealla alustalla, kuten lankulla/viivalla.

Variaatiot: Jalat peräkkäin kädet vartalon sivuilla, kädet suorana ylöspäin, yhdellä jalalla, yhdellä jalalla toinen lonkka koukistettuna, vaaka ym.

Mielikuva: Lankulla tasapainoilu



Helpompi variaatio



Haastavampi variaatio



3. Tilassa liikkuminen eri tyylein

Tavoite: Havaintomotoriikan ja liikkumistaitojen kehittäminen.



Tarkoitus: Harjoituksessa on tarkoituksena ohjata lasta liikkumaan tilassa yhdistäen eri mielikuvat ja liikkumistyyliä.

Ohjaa lapset asettumaan riviin ja kerro seuraavat ohjeet:

- Hiivi niin hiljaa ja hitaasti eteenpäin kuin pystyt
- Harpo niin pitkiä askelia eteenpäin kuin pystyt
- Kävele takaperin jalat niin suorassa linjassa kuin pystyt
- Hypi tasajalkaa niin nopeasti eteenpäin kuin pystyt
- Juokse eteenpäin niin, että kosketat jaloillasi takapuoleen

Voit keksiä vastaavia ohjeita myöskin itse tai osallistaa lapsia keksimään niitä.

Eri liikkumistyylejä



Esimerkkivideoita eri tyyleistä, keksi itse lisää!



SCAN ME



SCAN ME

4. Kehonhahmotus

Tavoite: Havaintomotoriikan ja kehonhahmotuksen harjoittaminen.



Tarkoitus: Harjoituksessa on tarkoituksena, että lapsi oppii tunnistamaan eri kehonosia ja hahmottamaan ohjeita suhteessa oman kehonsa toimintaan.

Ohjaa lasta toimimaan seuraavien ohjeiden mukaisesti:

- Kosketa oikealla kädellä vasenta olkapäätäsi
- Nosta vasen jalka ilmaan vartalon eteen ja koukista vasenta nilkkaasi
- Nouse varpaille ja kurota molemmilla käsillä kohti kattoa
- Vie vasen kätesi oikealle pakarallesi
- Kosketa vasemmalla peukalollasi oikeaa pikkurilliäsi
- Mene kyykkyyyn ja laita kädet lattiaan
- Laita silmät kiinni ja ota yksi askel taaksepäin

Voit keksiä vastaavia ohjeita myöskin itse tai osallistaa lapsia keksimään niitä.

Kehonhahmotus



**Esimerkkivideo
kehonhahmotus
harjoitteesta,
keksi itse lisää!**

5. Pallon heitto

Tavoite: Välineenkäsittelytaitojen kehittäminen

Tarkoitus: Harjoituksessa on tarkoituksena harjoitella pallon käsittely- ja hallintataitoja.

Ohje: Ohjaa lasta pomputtelemaan palloa suoraan eteenpäin hallitusti kahdella kädellä ja heittämään pallo ämpäriin. Helpompana variaationa pallon pomputtelu paikallaan ja vaikeampana variaationa pomputtelu yhdellä kädellä.



Helpompi variaatio



Haastavampi variaatio



6. Pallon hallinta ja potkaisu

Tavoite: Välineenkäsittelytaitojen kehittäminen

Tarkoitus: Harjoituksessa on tarkoituksena harjoitella pallon käsittely- ja hallintataitoja.

Ohje: Ohjaa lasta pujottelemaan rataa palloa jaloilla kuljettaen ja pysäyttämään pallo radan päähän. Tämän jälkeen neuvo lasta potkaisemaan pallo maaliin. Helpompana variaationa pallon kuljettaminen suoraan ilman pujottelua. Vaikeampi variaatio vauhdista pallon potkaisu maaliin.



Helpompi variaatio



Haastavampi variaatio



***Tämä opas on toteutettu Karelia-
Ammattikorkeakoulussa tehdyn
fysioterapian tutkinto-ohjelman
opinnäytetyön osana vuonna
2022.***

***Opinnäytetyö on julkaistu
Theseus-palvelussa nimellä
"1.-2.-luokkalaisten lasten
motoriikan tukeminen - opas
opettajien käyttöön". Tämän
oppaan teorialieto perustuu
opinnäytetyön lähteisiin, joten
halutessasi saat lisätietoa
oppaan aihepiireistä
opinnäytetyöstämme.***

***Opinnäytetyön sekä oppaan
toimeksiantajana on toiminut
Joensuun kaupunki ja se on
toteutettu yhteistyössä erään
Joensuun alakoulun kanssa.***

***Oppaan toteutuksesta ovat
vastanneet Alina Karvonen ja
Siiri Mähönen.***