

3-6-VUOTIAAN LAPSEN

# Sensomotorisen kehityksen tukeminen kotona

*-Opas vanhemmille-*

*Tekijä  
Jida Laitinen*

# Sisältö

<b>Alkusanat.....</b>	<b>2</b>
<b>Sensomotoriikka.....</b>	<b>3</b>
<b>Tasapaino ja asennonhallinta.....</b>	<b>5</b>
Hyppiminen.....	6
Keinuminen.....	7
Työntäminen, vetäminen, nostaminen....	8
<b>Kehonpuolten yhteistyö .....</b>	<b>9</b>
Kiipeily.....	10
Palloilu.....	11
Seuraaminen.....	12
<b>Tuntoaistimuksia.....</b>	<b>13</b>
Kääriytyminen.....	14
Autopesulat.....	15
Tunnustelu leikkejä.....	16
<b>Vinkkejä.....</b>	<b>17</b>
Lopuksi.....	18
Lähteet	

# Alkusanat

Opas on tarkoitettu 3–6-vuotiaiden lasten vanhemmille. Oppaaseen on koottu erilaisia toimintoja, leikkejä ja pelejä, joiden tavoiteena on lapsen sensomotorisen kehityksen tukeminen. Oppaan päätavoitteet ovat tasapainoaistin ja asennon hallinnan harjaantuminen, kehonpuolten yhteistyö sekä tuntoaistin harjoittelu. Erilaiset tasapainoa harjoittavat tehtävät ja kehon eri puolten välistä yhteistyötä vaativat tehtävät luovat pohjaa näppäryydelle ja jokapäiväisten taitojen kehittymiselle. Tuntoaisti, yhdessä asento- ja liikeaistin kanssa, vahvistavat kehon ja ympäristön hahmotusta. Oppaaseen on kerätty erilaisia toimintoja, rauhoittavista toiminnoista vireyttä kohottavaan, joista aikuinen voi tarkoituksenmukaisesti tarjota toimintoa lapsen tilanteen ja tarpeen mukaan. Lapsi, joka väsyä helposti tai ei pidä liikunnallisista leikeistä todennäköisesti tarvitsee niitä eniten. Tue lasta liikunnalliseen toimintaan ja tarvittaessa tee toiminta yksinkertaisemmaksi, jotta lapsi saa onnistumisen kokemuksia. Kaikki lapset voivat hyötyä näistä leikeistä ja peleistä, eivätkä pelkästään ne jotka kaipaavat tällaista toimintaa. Erilaisten ympäristöjen ja alustojen käyttö tukee lapsen kehitystä, joten toimintoja olisi hyvä tehdä erilaisissa ympäristöissä.

Leikkiessä ja pelatessa tulee muistaa turvallisuus edellä!

Luovuus ja soveltaminen on enemmän kuin sallittua ympäristön ja välineiden käytössä. Muista kannustaa lasta ilman kilpailullista asetelmaa, jotta lapsi voi tuntea onnistumisen kokemuksia.

# Sensomotoriikka

Sensomotorinen toiminta on kehon kykyä yhdistää aistit ja motoriikka. Lapsi osaa käyttää eri aisteilla vastaanotettua tietoa, kuten kuultuansa ja näkemäänsä, ja reagoida näihin motoristen taitojen kautta, esimerkiksi lapsi poistuu ylinopeutta ajavan ajoneuvon tieltä. Lapsi kokeilee kehonsa avulla millä erilaiset asiat tuntuvat, miten ne toimivat ja millä tavoin kehoa voi käyttää. Hermosto, lihakset ja aistit yhdessä auttavat lasta tiedostamaan ympäristönsä ja sopeutumaan siihen. Kolmannelta ikävuodesta seitsemänteen ikävuoteen lapsen sensomotoriseen kehitykseen pystytään parhaiten vaikuttamaan. Monipuoliset älyä vaativat taidot kehittyvät erityisesti seitsemänvuotiaasta lähtien. Sensomotoristen toimintojen perustan ollessa kunnossa älyä vaativien taitojen kehitys sujuu myös paremmin.

Sensomotoriseen kehitykseen liittyvät haasteet voivat näkyä monella eri tavalla kuten aistiherkkyyksinä, keskittymisvaikeutena tai motorisena haasteena. Sensomotoriikalla on tärkeä merkitys lapsen havainnointitoimintojen, kognitiivisten toimintojen ja kielellisten taitojen kypsymiseen

# Sensomotoriikka

Kun lapsi reagoi aistimukseen tarkoituksenmukaisella toimintareaktiolla, on sensomotorisen toiminnan jäsentyminen silloin tehokkainta. Me mukaudumme aistimukseen, mutta jotta voimme mukautua erilaisiin toimintoihin, aivojemme tulee tietää mitä ympärillämme tapahtuu. Aistikokemukset johtavat tarkoituksen mukaisiin toimintareaktioihin, jotka puolestaan johtavat sensoriseen integraatioon. Esimerkiksi pyörällä ajavan lapsen täytyy aistia painovoima ja oman kehonsa liikkeet, jotta hän voi pysyä pystyssä. Kun lapsi on vaarassa kaatua, aivot integroivat tasapainon menettämisestä syntyvät aistimukset, jolloin lapsi siirtää kehon painoa hieman toiselle puolelle ja näin muodostaa tarkoituksenmukaisen reaktion. Jos tarkoituksenmukainen reaktio on liian hidas tai se ei muodostu ollenkaan, lapsi kaatuu pyörällä. Jos lapsi epäonnistuu toistuvasti, hän saattaa alkaa vältellä pyörällä ajamista.

# Tasapaino ja kehonhallinta

Tasapainoa tarvitaan ylläpitämään istuma-asentoa, paikallaan seisoessa ja liikkuesssa. Tasapainon hallinta vaatii aistien, lihasten ja hermoston yhteistyötä. Tasapaino voidaan jakaa staattiseen ja dynaamiseen, joita voidaan harjoittelun avulla kehittää. Monipuolinen tasapainoharjoittelu kehittää sekä staattista että dynaamista tasapainoa. Lapsilla on paljon yksilöllisiä eroja tasapainossa. Tyttöillä on yleensä hieman parempi tasapaino kuin pojilla. Tasapainon ja asennon hallinnan avulla lapsi pystyy hallitsemaan kehoaan, jotta voi reagoida erilaisiin aisteihin oikeanlaisella tavalla. Keinumisen, hyppimisen ja erilaisten leikkien avulla kehonhallinta ja hahmotus kehittyy huomaamatta.



# Hyppiminen

Erilaisten lorujen avulla hyppimisen rytmiin on helpompi päästä etenkin hyppynaruilla.

Hyppiminen tehostaa monien aistien yhteistoimintaa esimerkiksi tasapainonhallintaa, lihaskoordinaatiota ja visuaalista järjestelmää. Hyppiminen on fyysistä aktiivisuutta, joka auttaa motorisessa kehittämisessä. Hyppyalustana voi käyttää erilaisia alustoja kuten trampoliinia, patjoja ja tyynyjä. Myös hyppynaruja voidaan hyödyntää, siinä tarvitaan paljon kehonpuolten yhteistyötä.



Kopittelu: Lapsi pomppii esimerkiksi trampoliinilla, aikuinen heittää palloa turvaverkon yli ja lapsi yrittää pomppiessaan ottaa palloa kiinni. Leikki vaatii koordinaatiota ja hyvää ajoitusta.

Polttopallo: Toinen pelaajista heittää palloa ja toinen yrittää tiettyjen rajojen sisällä väistellä palloa. Polttopalloa voi pelata monella eri alustalla esimerkiksi, nurmikolla, asfaltilla ja trampoliinilla. Lapsi hyppii trampoliinilla, toinen pelaaja heittää palloa turvaverkon yli ja yrittää osua lapseen ja lapsi yrittää väistää palloa. Osuttua roolit vaihtuvat.



# Työntäminen, vetäminen ja nostaminen

Työntäminen, vetäminen ja nostaminen tuottaa lapselle syvätuntoaistimuksia, joiden avulla myös kehonhallinta ja tasapaino kehittyvät. Syvätuntoaistimukset voivat rauhoittaa hermostoa, joten vetäminen ja työntäminen voi rauhoittaa levotonta lasta. Nostaessa työntäessä ja vetäessä asioita lapsi harjoittelee myös voiman säätelyä ja välineiden käsittelytaitoja. Arkisissa toimissa tarvitaan paljon näitä taitoja, esimerkiksi pulkan vetäminen, ostoskärrien työntäminen ja kauppakassien kanto. Lapsia onkin hyvä ottaa mukaan arkiaskareisiin.

Karhun kaato: Leikissä karhu eli aikuinen asettuu kontaus asentoon ja lapsi pyrkii työntämällä kaatamaan karhun lattialle. Karhu lopulta kaatuu. Rooleja voi myös vaihtaa niin, että lapsi on karhuna.



Vetäminen: Peitolle tai lakanalle laitetaan painoksi erilaisia asioita esimerkiksi tyynyjä. Lapsi vetää lakanaa ja erilaisia asioita voi kerätä matkalta kyytiin (myös sisaruksia voi napata matkalta kyytiin).

Kottikärrykävelyssä tarvitaan paljon kehonhallintaa. Lapsi voi toimia kottikärrynä ja kottikärryn kuljettajana esimerkiksi samanikäisen kaverin tai sisaruksen kanssa.





# Keinuminen

Keinumisen avulla lapsi aistii liikkeen ja oman kehonsa suhteessa painovoimaan. Lapsen tulee osata jännittää keskivartaloaan sekä hallita kehoaan. Keinuminen on lapsille luontainen tapa kehittää esimerkiksi tasapaino- ja rytmitaitoja.

Keinuessa lapsi joutuu käyttämään ja hallitsemaan koko kehoaan. Erilaisissa keinuissa keinuminen vahvistaa lapsen asennonhallintaa eri tavoilla. Perinteisen keinun lisäksi olisi hyvä keinua esimerkiksi riippukeinussa, rengaskeinussa ja levykeinussa. Keinun edestakainen tasainen liike voi olla lapselle myös hyvin rauhoittava kokemus.



Keinumista voi haastaa lisäämällä pallon potkaisun mukaan. Heittäjä koittaa ajoittaa heiton lapsen vauhteihin niin, että lapsi onnistuu potkaisemaan palloa. Palloa potkaistaessa keinun vaihdista lapsella tulee olla hyvä vartalonhallinta ja kyky yhdistellä liikkeitä. Heiton ja potkun ajoittaminen on tärkeää.

Keinis: Yksi pelaajista heittää noin 5-7 metrin päästä keinujen edestä pehmeää palloa. Tarkoituksena on osua pallolla keinuissa olevaan pelaajaan nilkan yläpuolelle. Nilkan alla olevalla osalla voi potkaista palloa tai suojata itseä. Jos pallo osuu keinujaan, keinuja siirtyy heittäjäksi ja heittäjä pääsee keinuihin.



# Kehonpuolten yhteistyö

Kehonpuolten välinen yhteistyö eli bilateraallinen koordinaatio tarkoittaa, että osaamme käyttää kehomme molempia puolia yhteistyössä. Tasapaino- ja liikeaistijärjestelmän avulla kehomme molemmat puolet toimivat yhteistyössä. Keskilinjan ylittäminen on bilateraallinen taito, jossa toista kättä, jalkaa tai silmää liikutetaan toisen käden, jalan tai silmän puolelle. Keskilinjan ylityksiä ovat muun muassa lukeminen oikealta vasemmalle, jalkojen ristiminen tai toisen käden raapiminen. Jos lapsen bilateraallinen koordinaatio on heikkoa, hänelle saattaa olla vaikeaa seurata liikkuvaa esinettä ilman pysäyttämättä katsettaan keskilinjaan, räpäyttämättä silmiään tai tarkentamatta katsettaan. Aivoja integroivia toimintoja on esimerkiksi visuaaliset taidot yhdistettynä kehonliikkeisiin, pallopelit sekä kiipeily. Muita hyviä kehonpuolten yhteistyötä vahvistavia toimintoja ovat askartelu, leipominen, muovailu ja kaikenlainen pöytätyöskentely.



# Kiipeily

Kiipeily vaatii lapselta oman kehonkannattelua ja kehonhallintaa. Jotta kiipeäminen harjoitteluvaiheessa onnistuu, tarvitaan sen toteuttamiseen hahmottamista ja silmä-käsi- ja silmä-jalkakoordinaatioita, mihin laitan käden ja mihin astun. Kehonpuolten yhteistyö on tärkeää, jotta kiipeily on sujuvaa. Taitojen kehittyessä ja sensomotoriikan kehittyessä kiipeily alkaa sujua itsestään, jolloin ei enää katseen apua kiipeilyssä tarvita.

Kiipeilyä voi harjoitella leikkipaikoilla kiipeilytelineissä. Myös loistava tapa harjoitella kiipeilyä on eripuolilla luontoa esimerkiksi isot lumikasat, kivet ja puut.



Maahan ei saa osua: Leikissä pyritään liikkumaan niin ettei jalat osu ollenkaan maahan ja liikkutaan vain esineitä ja asioita pitkin.

Lattia on laavaa: aina jonkun huutaessa "lattia on laavaa" tulee löytää paikka, jossa jalat eivät koske maahan. Kaikkien olessa ilmassa laava häviää ja voi normaalisti taas astua maahan. Leikkiä voi helpottaa asettamalla maahan valmiiksi esineitä tai asioita jonka päälle voi kiivetä. **10**



# Palloilu

Leikki-ikäiset lapset tarvitsevat erityisesti harjoitusta pallon heittämiseen, kiinniottoon, potkaisemiseen ja lyömiseen mailalla. Pallonkäsittelytaidoissa pojat ovat keskimäärin parempia tyttöihin verrattuna. Pallonkäsittelytaidot ovat tärkeitä hienomotoristen taitojen oppimiseen, kuten esimerkiksi se voi näkyä siistimpänä käsialana. Mailapeleissä tulee paljon keskilinjanylityksiä sekä kehonpuolten yhteistyötä. Lyönti täytyy ajoittaa oikein suhteessa palloon, jotta palloon osuu. Voimansäätely pallonkäsittelyssä on myös huomioitavaa. Mailalla lyöntiä voi harjoitella esimerkiksi saippuakuplia mailalla puhkomalla.



Ilmapallo-sulkapallo: Ilmapalloa lyödään sulkapallomailalla ja yritetään ettei pallo koskisi maata. Ilmapallon voi laittaa narulla jostain roikkumaan jolloin lyöminen on helpompaa..

Ilmapallo-lentopallo ja -jalkapallo: Ilmapalloa pyritään käsillä tai jaloilla pitämään ilmassa mahdollisimman kauan.



Angry birds -peli: Pehmoleluista rakennetaan muuri, jota yritetään noin 3-5 metrin päästä heittämällä kumota

# Näköhavainto

Vaikka lapsella olisi hyvä näkö, mutta puutteellinen taito yhdistää näkemäänsä, voi se aiheuttaa vaikeuksia näkemisen ymmärtämisessä. Aivot eivät pysty yhdistämään näköaistimuksia muiden aistien kanssa, jolloin katseen kiinnittäminen tiettyyn asiaan, katseella seuraaminen ja katseen tarkentaminen voi olla haastavaa. Taskulamppulla voi hyvin harjoitella visuaalisten taitojen yhdistymistä muihin aisteihin ja kehontoimintoihin.



Seuraa taskulamppua:  
Vanhemmalla ja lapsella on molemmilla taskulamput ja he ovat pimeässä tai hämärässä huoneessa. Vanhempi kuljettaa valoa ympäri huonetta ja lapsi yrittää kulkea omalla valolla samoja jälkiä pitkin perässä.

Taskulamppu-peli: Pimeässä tai hämärässä huoneessa aikuinen pyytää etsimään valolla jonkin tietyn asian tai muodon, esimerkiksi sydämen tai kellon.



# Tuntoaistimukset

Tuntoaistin avulla saadaan tietoa omasta kehosta, asioista ja esineistä sekä niiden ominaisuuksista. Muita aisteja hyödyntämällä sekä koskettamalla ja tunnustelemalla saadaan hahmotus ympäristöstä.

Kehoon kohdistuvien tuntoaistimusten avulla voidaan hahmottaa omaa kehoa ja sen rajoja.

Tuntoaistit kertovat myös usein kehoon kohdistuvasta vaarasta. Joskus kosketus rauhoittaa ja joskus taas herättää. Erilaisissa arjen tilanteissa voidaan aktivoida tuntoaistia. Tavoitteena on herättää kiinnostus erilaisten tuntoaistien käyttöön. Tuntoaistia kehittäviä harjoitteita ovat muun muassa syvätuntoaistimuksien hakeminen, vesileikit ja erilaiset tunnustelu leikit.



# Syvätuntoaistimus

Kääritynä oleminen antaa syväpainetuntokokemuksia ja onkin usein lapsien mielestä miellyttävää. Kääritynä oleminen tukee oman kehon hahmottamista. Lapsi, jolla on tuntoaistissa häiriötä, kietoo usein itsensä peiton sisään, joka yleensä rauhoittaa lasta.

Nakkisämpylä: Lapsi kääriytyy peittoon, patjaan tai mattoon rullalle nakkisämpyläksi. Lapsen päälle voi laittaa kastikkeita silittämällä nakkisämpylää, joka lisää syvätuntoaistimuksia.



Hampurilainen: Lattialle asetetaan iso tyyny tai patja hampurilaisen pohjaksi, sen jälkeen aletaan kasaamaan hampurilaista, lapsi voi olla esimerkiksi pihvi. Peitoista ja tyynyistä voidaan lisätä muita täytteitä ja viimeiseksi laittaa kanneksi iso tyyny tai patja. Ketsuppia ja sinappia voi lisätä silittämällä hampurilaista, joka lisää syvätuntoaistimuksia.

# Autopesulat

Vesi on erinomainen elementti tuntoaistin harjoittamiseen. Vesileikkejä on helppo toteuttaa eri ympäristöissä ja yleensä lapset pitävät vesileikeistä, sillä vesi antaa kokonaisvaltaista tuntoaistimusta koko keholle, jonka avulla lapsi voi rentoutua ja rauhoittua. Lisäämällä vedenlisäksi esimerkiksi partavaahtoa tai vaahtoutuvaa saippuaa saa lapsi leikkeihin lisää aistikokemusta. Kehon kokonaisvaltaiset aistimukset voivat rauhoittaa kehoa.



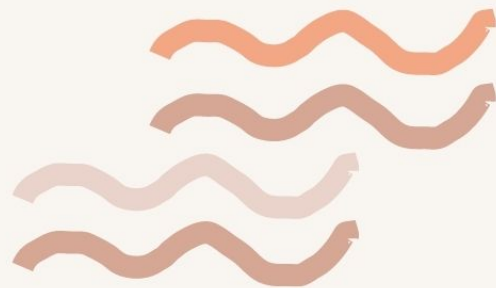
Pieni autopesula: Autopesulassa voidaan autoja tai muita leluja pestä. Pesemiseen voidaan käyttää esimerkiksi partavaahtoa tai vaahtoutuvaa saippuaa, vanha hammasharja käy hyvin harjapesusta, mutta pesun voi suorittaa myös harjattomana pesuna kädellä.

Iso autopesula: Lapsi menee konttausasentoon esittämään autoa ja kaverit pesevät auton eripuolilta esimerkiksi tyynyjä harjaina käyttämällä.





# Tunnusteluleikkejä



Tunnustellessaan asioita lapsi oppii taktiilisen aistijärjestelmän avulla tunnistamaan miltä erilaiset asiat ja esineet tuntuvat ja lapsen taktiilinen erottelukyky kehittyy. Tunnustelu leikkejä leikkiessä myös tavaroiden käsittely taidot kehittyvät. Jos lapsi uskaltaa pitää silmiään kiinni tunnistellessaan ja etsiessään, tuntoaistimuksiin keskittyminen vahvistuu.

Tunnustelu-pussi: Pussiin laitetaan erilaisia tavaroita ja esineitä ja lapsen tulee tunnustelemalla erottaa ilman että lapsi katsoo pussiin mitä siellä on.



Silmät kiinni: Lapsi laittaa silmät kiinni ja aikuinen valvoo lapsen liikkeitä. Lapsi voi liikkua huoneessa ja havaita ympäristöä erilaisten aistien avulla. Aikuinen voi vaikeuttaa tehtävää laittamalla esteitä lapsen eteen. Tässä kuitenkin tulee muistaa turvallisuus edellä.

# Muita vinkkejä

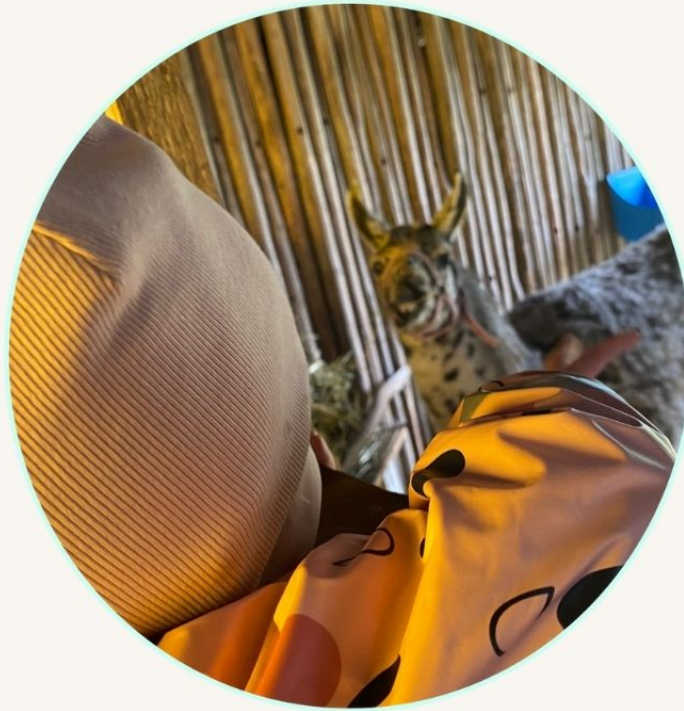
-Kapteenikäskee -leikki on hyvä ja hauska tapa saada lapsi tekemään asioita. Kun aikuinen sanoo "kapteeni käskee nostaa kädet ylös" tulee lapsen nostaa kätensä, jos aikuinen sanoo vain nosta kädet, lapsi ei saa nostaa käsiä.

-Temppurata on myös hyvä tapa saada lapsi tekemään asioita mistä hän ei tykkää tai ei ole niin hyvä. Temppuradan voi rakentaa esimerkiksi liittämällä oppaan toimintoja peräkkäin.

Muista antaa lapselle aikaa, jokainen lapsi kehittyy omassa tahdissaan. Kaikenlainen tekeminen lapsen kanssa yhdessä tukee hänen kasvua ja kehitystä. Vanhemman tehtävä on tarjota monipuolisia mahdollisuuksia toimia. Leikkejä ja pelejä voi soveltaa omalle lapselle sopivaksi. Kannustaminen lisää lapsen fyysistä aktiivisuutta ja motivaatiota!

Kaikenlainen yhteinen tekeminen lasten kanssa tukee heidän kasvuaan ja kehitystä.

# Lopuksi



Kiitos kuvissa esiintyvälle lapselle!

Tämä opas on tehty osana Jyväskylän ammattikorkeakoulun  
opinnäytetyötä.

Oppaassa on käytetty itse otettuja kuvia.

# Lähteet

## **Sensomotoriikka:**

Ayres, A. J. 2021. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. 4. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus

McIlroy, T. 2022. The Simple Guide to Sensory Development in Children. Empowered Parents, Teaching kids through play. Viitattu 24.3.2023. <https://empoweredparents.co/sensory-development/>.

## **Tasapaino ja kehonhallinta:**

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. 2016. varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 25.4.2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>.

Mitä on tasapaino. 2023. Terveyskylä. Viitattu 25.4.2023.

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-hyv%C3%A4%C3%A4n-tasapainoon/mit%C3%A4-on-tasapaino>

Söderena, M. 2013. Tunne, Aisti, Toimi. Tuntoaistia tukevia harjoituksia arkeen. Early Learning oy. Helsinki.  
Väyrynen, P. & Saarikoski, R. 2016. Liikehallinnan harjoittaminen. Terveet jalat 2016. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 25.4.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/tju00210>.

## **Kehonpuolten yhteistyö:**

Ayres, A. J. 2021. Aistimusten aallokossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia. 4. painos. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. 2016. varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 25.4.2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>.

Kranowitz, C. 2021. Tahotonta tohellusta. 5. painos. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Jyväskylä: PS-Kustannus.

## **Tuntoaisti:**

Burakoff, K. 2018. Tuntoaisti vuorovaikutuksessa. Papunet. Tietoa puhevammaisuudesta. Viitattu 25.4.2023. <https://papunet.net/tietoa/tuntoaisti-vuorovaikutuksessa>.

Kranowitz, C. 2021. Tahotonta tohellusta. 5. painos. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Syvätuntoaistimukset. 2017. Eksote terapiapalelut. Artikkelit. Viitattu 3.5.2023. [https://www.ekhva.fi/wp-content/uploads/2022/01/Syvätuntoaistimukset\\_nettoihje.pdf](https://www.ekhva.fi/wp-content/uploads/2022/01/Syvätuntoaistimukset_nettoihje.pdf).

Söderena, M. 2013. Tunne, Aisti, Toimi. Tuntoaistia tukevia harjoituksia arkeen. Early Learning oy. Helsinki.