

samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

JULIA LITUKKA & OONA REUNANEN

# **5–7-vuotiaiden motoristen taitojen kehittäminen esikouluympäristössä**

Opinnäytetyö

FYSIOTERAPIAN TUTKINTO-OHJELMA  
2023

## TIIVISTELMÄ

Litukka, Julia & Reunanen, Oona. 5–7-vuotiaiden esikouluikäisten motoristen taitojen kehittäminen esikouluympäristössä.

Opinnäytetyö, AMK

Fysioterapia

Lokakuu 2023

Sivumäärä: 45

Motoristen taitojen kehityksen kannalta varhaiset ikävuodet ovat keskeisintä aikaa. Liikkeen ja aktiivisuuden kautta lapsi lisää tietoisuuttaan omasta kehostaan ja oppii hallitsemaan liikkeitään. Riittävät motoriset taidot mahdollistavat lapselle osallistumisen ikä- ja kehitystasolle tyypillisiin leikkeihin. Väestössä lisääntynyt passiivisuus ja inaktiivinen elämäntapa näkyvät myös lasten motoristen taitojen yleisenä heikentymisenä. Toisaalta heikot motoriset taidot aiheuttavat inaktiivisuutta ja vähentävät liikkumista.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä esikouluopettajien ja -ohjaajien tietoisuutta lasten motoristen taitojen harjoittamisesta. Samalla luotiin keino esikoulupäivien aktiivisuuden lisäämiseen ja passiivisen elämäntavan syntymiseen ennaltaehkäisyyn esikouluikäisissä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa opas, joka luotiin jo olemassa olevaa tutkittua tietoa ja tutkimuksia hyödyntäen. Työ toteutettiin yhteistyössä tamperealaisen esikoulun lasten ja henkilökunnan kanssa. Esikoulu pysyy työssä anonyymina, sillä opas luotiin sovellettavaksi minkä tahansa esikoulun käyttöön. Työn toteutustapa oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka lopputuloksena syntyi opas 5–7-vuotiaiden motoristen taitojen kehittämiseen esikouluympäristössä.

Työn tuotoksena toteutettiin konkreettinen työkalu motoristen taitojen kehityksen tukemiseen esikouluympäristöön. Näin tuotiin esikouluarkeen fysioterapeuttisesta näkökulmasta luotua, tarkoituksenmukaista ja ikätasoisesti motorisia taitoja kehittävää toimintaa.

Oppaan harjoitteissa ja leikeissä on huomioitu ikävuosien mukainen taitotaso jaotellen harjoitteet vaativuustasoilla 1–3. Kaikki harjoitteet ja leikit sisältävät spesifisti tiettyjä motorisia taitoja harjoitettavia liikkeitä. Harjoitteiden ideointiin on käytetty terveysalan ammattilaisille tarkoitettuja sivustoja, liikepankkeja sekä kirjallisuutta. Opas pilotoitiin yhteistyöesikoululla ja lopputulos viimeisteltiin tästä saadun palautteen perusteella.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, liikunta, motoriset taidot, motorinen oppiminen, motorinen kehitys, lasten kehitys, esikoulu

## Abstract

Litukka, Julia & Reunanen, Oona: Development of preschoolers' (age 5-7) motor skills in a preschool environment.

Bachelor's thesis

Physiotherapy

October 2023

Number of pages: 45

In terms of the development of motor skills, the early years are the most important time. Through movement and activity, the child increases awareness of their own body and learns to control their movements. Sufficient motor skills enable the child to participate in games that are typical for age and development level. The increased passivity and inactive lifestyle in the population is also reflected in the general weakening of children's motor skills. On the other hand, weak motor skills lead to inactivity and reduce movement.

The purpose of this thesis is to increase the awareness of preschool teachers and instructors about practicing children's motor skills in preschool. At the same time, a means was created to increase the activity of preschool days and prevent the emergence of a passive lifestyle in preschool age (children aged 5-7 in Finland).

The aim of this thesis was to produce a guide that was created using already existing research information and studies. The work was carried out in cooperation with the children and staff (teachers and nannies) of the preschool in Tampere. They will be anonymous in this thesis, as the guide was created to be used by any preschool.

The method of implementation of the work was a functional thesis, the result of which was a guide for the development of motor skills of 5-7-year-olds in a preschool environment. The result of the work was a concrete tool to support the development of motor skills in preschool environment. In this way, an activity created from a physiotherapeutic point of view, appropriate and age-appropriate for developing motor skills was brought into preschool everyday life.

In the exercises and games of the guide, the skill level according to the age group has been considered, dividing the exercises into difficulty levels 1-3. All exercises and games contain specific movements that practice certain motor skills.

Websites intended for health professionals, exercise database and literature have been used for the ideation of the exercises. The guide was piloted at a cooperative preschool and the result was finalized based on the feedback received.

Keywords: physical activity, exercise, motor skills, motor learning, motor development, child development, preschool

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄ...	6
3 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS .....	7
3.1 Lasten liikunta .....	9
3.2 Liikunnan fysiologinen ja terveydellinen merkitys .....	11
3.3 Liikunnan yhteiskunnallinen ja taloudellinen vaikutus.....	11
4 LIIKUNTAYMPÄRISTÖ .....	12
5 MOTORISET TAIDOT.....	14
5.1 Motoriset perustaidot .....	15
5.2 Tasapainotaidot.....	17
5.3 Liikkumistaidot.....	18
5.4 Käsittelytaidot .....	18
6 MOTORINEN OPPIMINEN .....	19
5–7-VUOTIAAN LAPSEN MOTORINEN KEHITYS .....	21
6.1 Motoristen perustaitojen oppimisen vaihe .....	23
6.2 Motoriseen kehitykseen vaikuttavat tekijät .....	24
6.3 5–7-vuotiaiden lasten fysioterapia .....	26
7 MENETELMÄT .....	27
7.1 Kehitysprosessi .....	28
7.2 Tiedonhaku.....	30
7.3 Pilotointi.....	31
8 VALMIS TUOTOS.....	34
9 POHDINTA .....	36
9.1 Luotettavuus ja eettisyys .....	38
9.2 Käyttökelpoisuus ja kehittämisideat .....	38
LÄHTEET.....	40

## 1 JOHDANTO

Jokaisella meistä motoriset taidot kehittyvät koko elinikämme ajan, mutta innostus ja motivaatio liikuntaa kohtaan luodaan jo lapsena (Finni, J ym., 2012.). Ennen murrosikää luoduilla motoristen perustaitojen osaamisella luodaan pohja, joiden varaan murrosikään siirryttäessä aletaan rakentaa muiden osa-alueiden pohjaa (Selvitysraportti, 2006). Lapsilla suurin osa päivästä tapahtuvasta fyysisestä aktiivisuudesta tapahtuu omaehtoisesti ja koostuu niistä asioista, joista lapsi kokee itse nauttivansa.

Esikouluikäiset viettävät arjestaan hyvin suurimman osan tutussa esikouluympäristössä. Ympäristössä, jossa päävastuu on varhaiskasvatuksen opettajilla (Opetushallitus, 2023). Varhaiskasvatushenkilöstön tehtäväksi jää siis huolehtia fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen tavoitteiden täyttymisestä päivittäin ja tehdä tämä yhteistyössä vanhempien kanssa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, 2005).

Nykyisestä opetussuunnitelmasta löytyy yhtenä osa-alueena motoriset taidot ja niiden kehittäminen mainittuna, mutta tarkempia sisältövaatimuksia, tavoitteita tai keinoja ei ole määritelty. Opinnäytetyönä toteutettu opas luotiin ennaltaehkäiseväksi työkaluksi yksiköihin, jotta jo olemassa olevat ohjeet ja säädökset saataisiin konkreettisesti käytäntöön ja lasten motoriset taidot kehittymään tasavertaisemmin koulutaipaletta ajatellen.

Opinnäytetyömme keskittyy 5–7-vuotiaiden lasten motoristen taitojen kehittymiseen ja kehittämiseen esikouluarjessa. Käsittelemme myös fyysisen aktiivisuuden ja liikuntaympäristön merkitystä ja mahdollisia vaikutuksia myös aikuisikään.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄ

Opinnäytetyömme tarkoituksena on edistää esikouluikäisten liikunnallisia kykyjä ja motivaatiota fyysiseen aktiivisuuteen, sekä lisätä esikoulussa toimivien työntekijöiden tietoisuutta tavoista, joilla tukea motoristen taitojen kehittymistä.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää esikouluikäisten 5–7-vuotiaiden motorisia taitoja esikouluympäristössä, luomalla esikouluopettajille opas, joka sisältää valmiita harjoitekortteja tarkoituksen täyttymiseen ja tarjota uusia työkaluja hyödyntäen jo olemassa olevaa opetussuunnitelmaa ja lasten liikuntasuosituksia. Pyrimme näin lisäämään lasten liikunnallisia valmiuksia juuri kyseisessä kehityksen vaiheessa.

Opas toteutetaan kuva- ja tekstimuodossa ja sitä hyödynnetään yhteistyöesikoulumme lapsilla, jotka aloittavat esikoulunsa syksyllä 2023. Tutkittuun tietoon perustuvat harjoitekortit tullaan käyttöohjeineen jakamaan tamperelaisen esikoulun käyttöön. Työn tilaajaesikoululle järjestetään opinnäytetyön pohjalta koulutus, jossa käydään läpi harjoitekorttien sisältö, sekä varmistetaan näin sen käyttöönoton sujuvuus. Opinnäytetyön tuotos tulee myös saataville yleiseen jakoon ja sitä voidaan hyödyntää myös muihin esikouluihin.

### 3 LASTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fysiologisesti ajateltuna lästä riippumatta fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lihasten tahdonalaista, energiankulutusta ja yleensä aktiiviseen liikkeeseen/toimintaan johtavaa toimintaa. Arkikäytössä ja kielessä se on helposti yhdistettävissä liikuntaan, eli sellaiseen fyysiseen aktiivisuuteen, jota toteutetaan tyypillisesti harrastuksena tiettyjen syiden, vaikutusten tai motivaatiotekijöiden takia (Liikuntaan liittyviä määritelmiä: Käypä hoito- suositus, 2015, kohta fyysinen aktiivisuus). Fyysisellä aktiivisuudella ja sen tarkoituksenmukaisella lisäämisellä on myös suora vaikutus motoristen taitojen kehittymiselle. (Kivistö, E. 2019).

Lapsuusiän passiivisuus vaikuttaa olevan pysyvämpi elämäntapa myös aikuisuudessa verrattuna niihin, jotka ovat fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan oppineita jo varhaisemmalla iällä. (Lounassalo, I, ym., 2019, s.9). Leikit ja pelit kuitenkin tukevat fyysisen aktiivisuuden kehittymistä läpi lapsuusiän harjoittaen samalla myös muiden taitojen kuten vuorovaikutuksen opettelua. (Gray, P. 2017).

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset kattavat lapset aina syntymästä kahdeksaan ikävuoteen saakka. Suosituksen sisältö on kiteytetty lauseeseen: ”vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä.” (Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset, 2021). Kolmesta tunnista yhden tulisi olla selkeästi vauhdikkaampaa tekemistä, jossa syke nousee. Tämänlaista tekemistä voivat olla esimerkiksi hippaleikit, hiihto, uinti, juoksu tai muut vauhdikkaat fyysiset aktiviteetit. (Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset, 2021).

Tämän lisäksi päivittäin lapsilla tulisi olla kaksi tuntia reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa. Nämä voivat pitää sisällään metsässä liikkumista, kävelyä, tasapainoilua, pallonheittoa tai luistelua (Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset, 2021).

Opetus- ja kulttuuriministeriön laatima suositus varhaisvuosien osalta pohjautuu YK:n lapsen oikeuksien yleissopimukseen (Sääkslahti, A, 2016). Sen mukaan aktiivisten hetkien lisäksi lapselle tulisi tarjota rinnalle mahdollisuus rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. (Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset, 2021). Yleissopimuksesta on poimittu liikuntasuosituksiin ne kohdat, jotka erityisesti koskettavat fyysisen aktiivisuuden näkökulmaa ja osa-alueita. Yleisperiaatteena pidetään mm. artikloja 18, 31, 29, 24, sekä 23. Sisällöltään ne käsittelevät vanhemman vastuuta lapsen kasvatuksesta, valtion ja kuntien tuen merkitystä ja vastuuta, lapsen oikeuteen saada apua lapsen sairastuessa, sekä koulutuksen kulmakiviä. (Sääkslahti, A, 2016).

Itsessään yhden tunnin mittainen liikuntatunti ja päivittäiset pienet hetket ulkona eivät riitä täyttämään liikuntasuosituksia. Lasten ja nuorten vähentynyt fyysinen aktiivisuus ei ratkea pelkästään vanhempien toiminnalla, vaan arjen aktiivisuuteen pitää pystyä vaikuttamaan enemmän myös varhaiskasvatuksessa ja esikouluympäristössä. Olisi tärkeä tukea arjen fyysistä aktiivisuutta lisäävillä harjoitteilla ja toiminnoilla, sillä iän lisääntyessä, istumisen määrä kasvaa ennestään ja näin kasvaa myös riskit myöhemmässä vaiheessa erinäisille tuki- ja liikuntaelimistön sairauksille. (Tammelin ym., 2014).

Vuosittain vähentyvä lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus erityisesti arjessa lisää riskiä aikuisiän terveysongelmille ja sairauksille, sekä altistaa painonnousulle. Kyse on suojella ja ennaltaehkäistä myöhemmin mahdollisesti vastassa olevia haasteita fyysisen aktiivisuuden avulla (WHO, 2010).

On todettu, että lasten motoristen taitojen kehittämiseksi aikataulussaan pitäisi lapsilla olla päivittäinen mahdollisuus fyysisen aktiivisuuteen ja motoristen taitojen kehittämiseen niin varhaiskasvatuksen kuin perusopetuksen puolella. (Laukkanen, A. 2016). Harjoitteiden ohella ei kuitenkaan saisi unohtaa positiivisen palautteen, innostamisen ja kannustamisen huomioimista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b, s.33).

Koska aiemmin on todettu vanhempien liikuntatottumuksilla olevan vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen, tarjoamalla riittävä määrä liikunnallista



toimintaa mahdollistetaan jokaiselle lapselle yhtäläiset lähtökohdat kehitykselle taustasta riippumatta. Tässä myös opettajilla on näin myös paremmat edellytykset, vastuu ja mahdollisuudet seurata, suunnitella ja muokata toimintaa kehityksen mukaan yksilölle sopivaksi. (Laukkanen, A. 2016).

### 3.1 Lasten liikunta

Tutkittua tietoa lasten liikunnan merkityksestä terveydelle on vielä tänäkin päivänä suhteellisen vähän. Aikuisten kohdalla liikunnan merkitystä kuvataan mm. pitkäaikaissairauksien ehkäisyn kautta, joka puolestaan osaltaan motivoisi ihmisiä liikkumaan. Tutkitun tiedon rajallisuus perustuu siihen, että kyse on vasta lapsista, joten vaikutuksia pidemmältä ajanjaksolta ei ole ollut mahdollista juurikaan tutkia ennaltaehkäisyn näkökulmasta. On kuitenkin todettu yhteyksiä lapsuusajan liikunnalla mm. unen, oppimisen ja fysiologisen kehityksen osa-alueilla. (Ojanen, R, 2022).

Tiedetään myös, että liikunta lapsesta pitäen ennustaa aktiivista elämäntapaa, joka puolestaan pidemmällä aikavälillä ennaltaehkäisee myös sairauksia. Lapsuusiässä liikunnalla on myös tärkeä rooli päivärytmin ylläpitämisessä, kun lapsi harjoittelee aiemmin oppimiaan perusliikkeitä ja havainnoi erityisesti virikkeellistä ympäristöään. (Ojanen, R, 2022). Näin psyykkiset vaikutukset erityisesti liikkumisvarmuuteen, sosiaaliin vuorovaikutustilanteisiin ja minäkuvaan ovat positiiviset (Sääkslahti, A. ym., 2016).

Kokemukset, joita liikunnasta parhaimmillaan saadaan kantavat läpi elämän. Itsetunnon paraneminen, ajattelun, muistamisen ja rytmittämisen kehittyminen ovat vaikutuksia ja tavoitteita, joita lasten liikunnalla pyritään saavuttamaan (Sääkslahti, A. ym., 2016). Lapsi joutuu perustaitoja opetellessa myös havainnoimaan ympäristöään, haastamaan omaa ajattelu- ja päätöksentekokykyä, sekä muokkaamaan omaa toimintaansa ympäristön mukaan. Se, että annamme luvan kokeilla, onnistua, kehittää ja kehittyä auttavat pohjan luomisessa, kun lähestytään murrosikää ja aikuisuutta (Ojanen, R. 2005).

Esikouluikäisiä eli 5–7-vuotiaita ajatellen myös ensimmäinen herkkyyskausi osuu esikoulun kohdalle. Tällöin suositaan erityisesti leikkejä ja pelejä, joissa rasiustasot vaihtelevat. Myös oppimiskyky on parhaimmillaan ja liikuntamuodot ja mahdollisuudet ovat laajat (Ojanen, R. 2005). Lapsi ilmaisee itseään ja omia tunteita hyvin pitkään toiminnan kautta, sillä sanavarasto ei ole vielä riittävän kattava sanalliseen vuorovaikutukseen riittävässä määrin. Liikunnalla pystymme myös opettamaan ja opettelemaan myös monipuolisesti tunnetaitoja (Telama, R., ym.2001).

Liikunnan haitat lapsilla ovat vähäisiä esikouluikäisiä ajatellessa. Lasten liikunnan ei ole todettu vaikuttavat negatiivisesti kasvuun, ja turvallisuustekijät huomioidessa riskit ovat vähäiset. Haitat liittyvät lähinnä kasvun edetessä ylikuormitukseen ja liikuntavammoihin ikäkaudesta ja mahdollisesta urheilulajista riippuen (Telama, R. ym., 2001). Mitä mielekkäämmäksi ympäristö ja liikuntahetket muodostetaan, sitä suuremmalla todennäköisyydellä ilo liikuntaa kohtaan säilyy aikuisikään saakka (Sääkslahti, A. ym., 2016).

Lapsuusiän liikunnalla on tutkimuksissa osoitettu yhteys motoristen taitojen kehittymiseen, aikuisiän sekä fyysisen aktiivisuuden että painonhallinnan, niin kuin myös sydän- ja verenkiertoelimistön terveyden välillä. Lisäksi on pystytty yhdistämään hyvät motoriset perustaidot myöhemmässä vaiheessa järjestettyyn toimintaan osallistumisessa, esimerkiksi liikuntakerhot, sekä eli lajijärjestöt (Barnett, L. ym., 2016).

Kasvuikässä vastaan alkaa tulla myös erinäisiä kasvuun ja kehitykseen liittyviä vammoja, joiden ennaltaehkäisy on hyvä aloittaa jo varhaisessa vaiheessa. Näin vaikutukset vammojen vastaan tullessa saadaan minimoitua. Toisaalta yleisesti liikunnalla ja hyvällä motoristen taitojen perustasolla pystytään tukemaan myös muiden elämän osa-alueiden, kuten sosiaalisten taitojen ja itsetunnon kehitystä ja ennaltaehkäisemään mahdollisesti näiden taitojen puutteesta johtuvia haasteita myöhemmillä ikävuosilla. (Innostunliikkumaan.fi, 2023).

### 3.2 Liikunnan fysiologinen ja terveydellinen merkitys

Lapsen ja nuoren luut tarvitsevat oikeanlaista harjoittelua ja liikuntaa riittävän kasvun takaamiseksi. Lasten liikkumattomuudella on todettu myöhemmässä vaiheessa olevan yhteys mm. mineraalikatsoon. (Opetushallitus, 2023). Riittäväällä tasolla olevalla fyysisellä kunnolla vastataan myöhemmin yhteiskunnan vaatimiin vaatimuksiin ja velvoitteisiin (Sääkslahti, A, 2005). Laajemmasta näkökulmasta ajateltuna liikunnan vaikutukset ovat monissa määrin samanlaisia kuin aikuisilla. (Opetushallitus, 2023).

Liikunnalla voidaan tukea lapsen itsetuntoa, parantaa oppimista ja luo myönteistä minäkuvaa. Lisäksi se vaikuttaa, muistin kehittymiseen, käsitteiden oppimiseen, sekä rytmittäjän parantumiseen. Lisäksi unenlaadun on todettu paranevan liikunnan vaikutuksesta (Opetushallitus, 2023). Lasten liikunnalla vaikutetaan myös kehon rasvakudoksen osuuteen ja ehkäistään liikalihavuutta. (Kelley, G.A ym. (2014). Jo lapsuudesta alkaen fyysisten ominaisuuksien monipuolinen harjoittaminen on kuitenkin ennaltaehkäisyn näkökulmasta suositeltavaa. (Sääkslahti, A, 2016).

### 3.3 Liikunnan yhteiskunnallinen ja taloudellinen vaikutus

Viime vuosina on tehty arvioita ja tutkimuksia fyysisen aktiivisuuden ja liikkumattomuuden suorista ja epäsuorista vaikutuksista mm. terveydenhuollon ja tuottavuuden kustannuksiin. Valtioneuvoston tekemän selonteon mukaan vuonna 2018 liikkumattomuudesta koituvat kustannukset Suomessa ovat vuositasolla jopa yli kolme miljardia euroa (OKM, 2018).

## 4 LIIKUNTAYMPÄRISTÖ

Lapsen liikuntaympäristöllä käsitetään niin sisäliikunta- kuin ulkoliikuntaympäristö sekä siellä olevat leikkiin ja liikuntaan käytettävät välineet. (Kauranen 2011, s. 347, s.349). Liikuntaympäristö on yksi motoriseen kehitykseen vaikuttavista osatekijöistä. (Jaakkola, T, 2017, s.25). Ympäristöllä on joko positiivinen tai negatiivinen vaikutus motoristen taitojen kehittymiseen. Kiinnostava ympäristö parhaimmillaan houkuttelee lasta liikkumaan, mikäli siihen annetaan mahdollisuus. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b, s. 23).

Lapsen toimintaympäristö ja ympäristön antamat ärsykkeet vaikuttavat lapsen motoriseen toimintaan merkittävästi. Tämä korostuu erityisesti 5–8 vuoden ikäisillä lapsilla, jolloin taito oppia kokonaisvaltaisia taitoja esimerkiksi hyppäämisen tai heittämissä herkistyy. (Kauranen 2011, s.347, s.349). Liikuntatuokioiden yhdessä muiden lasten ja aikuisten kanssa ovat tärkeä osa lapsen päivärytmiä ja virikkeellisen toimintaympäristön tulisi luoda myös mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksille. (Sandberg, E, 2022).

Ympäristö luo edellytykset liikunnalle sen monimuotoisuudessaan ja innostaa lapsia kokeilemaan. Iästä riippumatta, liikunta edistää kaikkia terveyden osa-alueita aina fyysisestä psyykkiseen, sosiaalisesta puolesta puhumatta. (Poitras ym., 2016). Oppimisen lisäksi fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan positiivinen vaikutus myös motoristen taitojen kehittymiseen (Barnett, L. ym., 2016). Myös vaikutukset jaksamiseen ja keskittymiskyvyn paranemiseen ovat myöhemmin yhteydessä myös oppimistuloksiin. (Poitras ym., 2016).

Säännöllisen ja ohjatun liikunnan merkitys on tärkeä osa lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja motorisen oppimisen tukemista. Jyväskylän yliopistossa vuonna 2021 tehdyn tutkimuksen mukaan, motivoivana liikuntaympäristönä pidetään paikkoja, joissa on mahdollisuus niin rauhoittumiseen kuin aktiiviseen toimintaan. Paikkoja, joissa huomioon on otettu enemmän kuin vain fyysiset tarpeet (Lehtinen, V, 2021, s.2). Ohjatun liikunnan aikana oleellista on lasten

liikuntakäyttäytymisen havainnointi ja sen mukaisesti aktiviteettien suunnittelu. Turvalliset liikuntavälineet tulee kuitenkin olla käytettävissä lasten omaehtoisen leikin aikana. (Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet, 2022, s.50).

Jotta päiväkodit onnistuvat tarjoamaan lapselle hänen kehitystään ja oppimistaan tukevan oppimisympäristön, on varhaiskasvatuksen fyysiseen ympäristöön kiinnitettävä huomiota. Jyväskylän yliopistossa teetetyt tutkimuksen tuloksissa todetaan, että selkeä liikuntakasvatuksen suunnitelma, maastoltaan vaihteleva piha-alue sekä sisäliikuntaan tarkoitettu sali vaikuttivat positiivisesti päiväkodin lasten motoristen taitojen kehittymiseen ja siksi ne tulisivat olla olemassa jokaisessa päiväkodissa (Sääkslahti ym., 2019).

Toiminallisuuden huomioinnin tarve nousee vuosi vuodelta suurempaan rooliin niin liikuntaympäristöjen, päiväkotien kuin koulujenkin suunnittelu ja rakentamisvaiheessa. Siinä missä kilpa- ja huippu-urheilun olosuhdevaatimukset kasvavat, kasvaa myös tarve olosuhteiden kunnostamiselle myös muissa ympäristöissä. Voimme itse vaikuttaa ympäristöllä siihen, edistämmekö vai ehkäisemmekö liikkumistamme (Pyykkönen, T. ym., 2013). Ympäristö, jossa on tilaa juosta, hyppiä, kiivetä ja laskeutua, on pohja niin perusliikuntataitojen että motoristen taitojen kehittymisen mahdollistamiselle. (Innostun liikkumaan, 2023).

Aiheesta tehdyissä tutkimuksissa on todettu lasten viettävän sisätiloissa vain päiväkodissa ollessa jopa 94 prosenttia joko istuen tai muuten kevyttä liikuntaa toteuttaen. Suurin osa fyysisestä aktiivisuudesta sijoittui ulkoiluhetkiin, jossa erityisen suosituksi nousi palloilu ja vapaa tila. (Brown ym., 2009). Suomessa prosenttiluvut sisätiloissa vietetyn ajan suhteen ovat yleisesti hieman alhaisemmat, mutta kokonaisuudessa näillä on kuitenkin suuri merkitys (Sääkslahti ym., 2019). Jo varhaislapsuudesta alkaen selkeä istumisten tauotus myös esi-kouluympäristössä assosioi koulussa toteutuvaan aktiivisuuteen. (Tammelin ym., 2009).

Ympäristöllä voimme vaikuttaa myös positiivisesti lapsen minäkuvan ja vuorovaikutustaitojen kehittymiseen. Tämä vaatii suunnitelmallisuuden liikunnassa,

onnistumisen tunteen ja hyvien kokemusten luomisen. Liian yksipuolisella, aikaisella tai kovalla kilpailuasetelman luomisella saatamme puolestaan vaarantaa positiivisten vaikutusten määrää. (Sääkslahti, A., ym., 2016).

Välinevalinnoilla ja ärsykkeillä on suuri merkitys lapsen liikuntaympäristössä. Parhaimmillaan ympäristö ohjaa lasta valitsemaan tarkoituksenmukaisimmat välineet, aktivoimaan omia ajatustoimintoja, sekä tukemaan mielikuvituksen kehittymistä, sekä ajatus- ja muistitoimintoja. Ympäristöstä löytyvät symbolit, merkit, rajat ja säännöt lapsi oppii näin käytännön kautta. Nämä ovat taitoja, joita tarvitaan niin sisä- kuin ulkoympäristössä iästä riippumatta (Telama, R ym., 2001).

## 5 MOTORISET TAIDOT

Motoriseksi taidoksi nimitetään jotakin kykyä tai ominaisuutta, joka on saavutettu erityisen harjoittelun ja opetteluun avulla. (Kauranen, 2011, s.13) Motorinen taito vaatii yhden tai useamman kehon osan hallintaa yhtäaikaaisesti ja tahdonalainen liike koostuu tällöin raajojen liikkeistä tai niiden yhdistelmistä. Motoriset taidot ovat tavoitteellista ja opittua liikettä. Yksilölliset motoriset taidot kehittyvät ympäristön olosuhteiden sekä yksilön ominaisuuksien vaikutuksesta. (Innostun liikkumaan, 2023).

Motoriset taidot voidaan luokitella useammalla eri tavalla. Anatomisesti liikkeen suorittamisen kannalta keskeisin on jako hieno- ja karkeamotorisiin taitoihin. Karkeamotoriset liikkeet saadaan aikaan kehon suurilla lihasryhmillä, kun taas hienomotoriset liikkeet vaativat tarkkuutta ja näin kehon pieniä lihaksia. (Innostun liikkumaan, 2023). Ihanteellista motoristen taitojen opettelu-aikaa eletään varhaiskouluvuosina (Barnett, L ym., 2016). Motoriset taidot pääsevät kehittymään karkeamotorisista liikkeistä ja niiden kannalta keskeisin harjoittelumuoto on välineen käsittelytaidot. (Innostun liikkumaan, 2023).

## 5.1 Motoriset perustaidot

Motoristen taitojen järjestäytyneitä kokonaisuuksia kutsutaan motorisiksi perustaidoiksi, joita lapsi oppii ikätasonsa mukaisesti ensin erillisinä ja myöhemmin yhdistää näitä luonnostaan yleisiin liikkumismuotoihin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s.34) Motoriset perustaidot alkavat kehittyä jo varhaisessa lapsuudessa. (Innostun liikkumaan, 2023).

Motoristen perustaitojen hallinta mahdollistaa itsenäisen liikkumisen, ja ne ovat vahva perusta kaikille arjen taidoille, leikille sekä myöhemmin lajitaidoille. (Innostun liikkumaan, 2023). Näiden taitojen puuttuessa valmiudet myöhemmällä iällä erinäisten spesifiempien taitojen oppimiselle heikkenevät. (Suomen valmentajat, 2015, s.196). Tästä syystä motoriset perustaidot olisivat hyvä oppia ja hallita ennen kouluikää. (Innostun liikkumaan, 2023).

Motoriset perustaidot käsittävät kaikki ne taidot sekä taitoyhdistelmät, joita ihminen tarvitsee arjesta ja sen asettamista motorisista haasteista selviytymiseen (Sääkslahti, A, 2015, s.56). Motoriset perustaidot nimensä mukaisesti luovat perustan kaikelle liikkumiselle. Nämä taidot luokitellaan käyttötarkoituksensa mukaisesti kolmeen pääryhmään: tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaitoihin (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s. 32).

Motorisia perustaitoja opeteltaessa on nähtävissä merkittäviä muutoksia lapsen kyvyssä suorittaa tasapainoa, liikettä ja välineenkäsittelyä vaativia suorituksia. Motoristen perustaitojen oppimisen alkuvaiheessa lapsi ei kykene hallitsemaan tasapainoa, liikkeen nopeutta tai laajuutta. Perustaidot opittuaan lapsi kykenee tuottamaan biomekaanisesti tehokkaat liikemallit esimerkiksi juostessa, potkiessa ja kiinniottaessa. (Gallahue, 2012, s.38) Taulukkoon 1 on koottu motoristen perustaitojen yhdenlainen luokittelu tähän ajatteluun perustuen.

TASAPAINOTAIDOT	LIKKUMISTAIIDOT	KÄSITTELYTAIDOT
KIERIMINEN	KÄVELEMINEN	VIERITTÄMINEN
PYSTYASENNOT	JUOKSEMINEN	HEITTÄMINEN
PÄÄ ALASPÄIN ASENNOT	HYPPIMINEN	POTKIMINEN
HEILUMINEN	LOIKKIMINEN	TYÖNTÄMINEN
VÄISTÄMINEN	LAUKKAAMINEN	LYÖMINEN
KOUKISTAMINEN	LIUKUMINEN	POMPUTTAMINEN
OJENTAMINEN	KINKKAAMINEN	KIINNIOTTAMINEN
PYSÄHTYMINEN		

Taulukko 1. Motoriset perustaidot ja niiden osa-alueet (Mukaiillen Gallahue ym., 2012, s.14–17)

Tasapainotaidot ja niiden kehittyminen ovat edellytys muille motorisille taidoille. Liikkumistaitoihin lukeutuvat esimerkiksi käveleminen, juokseminen ja hyppääminen eli erilaiset tavat liikkua paikasta toiseen. Kun taas käsittelytaidot tarkoittavat erilaisten välineiden, esineiden ja telineiden käsittelyä eri kehon osilla esimerkiksi heittämällä tai potkaisemalla. Kaikkia näitä taitoja tarvitaan, oli sitten kyse arkiliikkumisesta, leikeistä, peleistä tai liikuntaharrastuksista (Rintala P. ym., 2016, s.50)

Motoristen perustaitojen kehittämisessä on havaintomotorisilla taidoilla myös suuri merkitys, jotta lapsi oppii käyttämään saamaansa aistitietoa hyödyksi liikkeen aikaansaamiseksi. Havaintomotorisilla taidoilla tarkoitetaan lapsen kykyä hahmottaa omaa kehoaan suhteessa liikkeeseen ja ympäröivään tilaan. Sitä taitavammaksi liikkujaksi lapsi kehittyy, mitä paremmin hän pystyy



hyödyntämään aisti-informaation ja toimimaan sen mukaan. (Innostun liikkumaan, 2023). Kohderyhmä 5–7-vuotiaat lapset kuuluvat perustaitojen oppimisen näkökulmasta parhaaseen mahdolliseen niin sanottuun kulta-aikaan (Jaakkola, T. ym., 2017, s.161).

## 5.2 Tasapainotaidot

Meidän on pystyttävä sopeuttamaan asennot tahdonlaisiin liikkeisiin ympäristön muuttuessa. Tätä mukautumista ympäristön luomiin tilanteisiin kutsutaan tasapainotaidoksi. Tasapainotaidot voidaan jakaa pääkäsitteen alle vielä sekä dynaamiseen että staattiseen tasapainoon. Sekä dynaamista että staattista tasapainoa tulee harjoittaa niin iästä, sukupuolesta kun kehityskaudestakin riippumatta, sillä se on osa-alue, joka seuraa läpi koko elämän (Jaakkola, T, 2021, s.12).

Tasapainotaidot luovat pohjan ihmisen liikkeelle, niin paikallaollessa, kuin liikkuessakin. Staattisella tasapainolla tarkoitetaan massakeskipisteen painottamista tukipinnan päälle. Dynaamista tasapainoa puolestaan on se, mikä tapahtuu liikkeessä, eli massakeskipiste liikkuu tukipinnan myös liikkuessakin (Jaakkola, T, 2021, s.14). Harjoitteita suunniteltaessa merkitystä on sillä, miten tukipintaa hyödynnämme. Tukipintaa suuntaamalla tasapainon hallinta helpottuu ja puolestaan tasapainotaitojen kehittyessä tukipintaa voidaan kaventaa harjoitteeseen sopivaksi. (Kauranen, 2011, s.181).

Tasapainoharjoitteet voidaan kohderyhmän mukaan yhdistää pelien tai leikkien maailmaan, sekä toiminallisiin harjoitteisiin ja tuokioihin. Tasapainoharjoitteina voidaan hyödyntää kierimistä, pyörimistä, ojentamista, heilumista, sekä asennon vaihteluita pääalaspäin asennosta pystyasentojen staattisiin liikkeisiin (Innostun liikkumaan, 2023).

### 5.3 Liikkumistaidot

Liikkumistaidot pitävät sisällään nimensä mukaisesti taidot, joiden avulla pystymme luomaan haluamme liikkeen ja siirtymään asennosta ja paikasta toiseen. Liikkumistaidot pitävät usein sisällään myös voiman ja nopeuden käytön säätelyä (Opetushallitus, 2023).

Liikkumistaitoja harjoittaa käveleminen, juokseminen, loikkiminen, hyppiminen, kiipeileminen, laukkaaminen, liukuminen ja kinkkaaminen (Innostun liikumaan, 2023). Liikkumistaidoista voidaan tehdä mm. erilaisia tempuratoja, jolloin myös nopeus-, voima- ja koordinaatio-ominaisuudet kehittyvät. Taitoja voidaan yhdistää myös muihin motorisiin taitoihin esimerkiksi ylittämällä esteitä, kiipeämällä tikapuita pitkin tai laskemalla pulkkamäkeä. Näin liikkumistaitojen harjoittaminen tapahtuu huomaamatta ja tekee harjoittelusta huomattavasti mielekkäämpää. Lisäksi liikkumistaitoja harjoittaessa alustan ja maaston vaihtelut ovat hyvä tapa yhdistellä jo opittua. Näitä taitoja tulisi jokaisen liikuntatunnin myös jollain tasolla sisältää (Opetushallitus, 2023).

Liikkumistaitojen harjoittelussa voidaan hyödyntää myös rytmikykyä. Rytmikyky tarkoittaa mekanismia, joka yhdistyy liikkeiden oikea-aikaiseen ajoittamiseen. Erilaiset temmot ja tahdit mahdollistavat nopean reagoinnin joko odottamattomiin tai odotettuihin ärsykkeisiin ja tilanteisiin. Rytmikykyä on hyvä yhdistää motoristen taitojen opettelu-prosessissa, sillä reaktionopeus kehittyy 6–10 ikävuoden välillä (Seppänen, L ym., 2010, s.45).

### 5.4 Käsittelytaidot

Välineenkäsittelytaidot vaativat lapselta niin havainto- kuin motoristen toimintojen yhteistyötä ja voivat usein etenkin alkuun olla haastavia. Välineenkäsittelytaidot jaetaan kahteen alaluokkaan: karkeamotorisiin ja hienomotorisiin taitoihin. Molempien osa-alueiden tarkoitus on, että lapsi pystyy käsittelemään erilaisia esineitä, välineitä ja telineitä tarkoituksenmukaisesti. Liikuntatunnit keskittyvät enemmän karkeamotorisiin taitoihin ja hienomotorisia esimerkiksi askarrellessa tai spesifin lajin pariin mentäessä. (Opetushallitus, 2023)

5–7-vuotiaat lapset ovat vielä motoristen taitojen alkuvaiheessa, joten harjoitteet on hyvä aloittaa symmetrisistä kehon molemmilla puolilla tehtävistä harjoitteista. Motoristen taitojen kehittyessä siirrytään epäsymmetrisiin taitoihin. Välineenkäsittelyyn soveltuvat harjoitteet ovat kuitenkin helposti muokattavissa ryhmähetkissä ja pieni eriytys onnistuu helposti. Esimerkiksi silloin kun toinen pompottaa palloa yhdellä kädellä pisteestä A pisteeseen B, voi toinen lapsi siirtyä seuraavaan vaiheeseen ja toteuttaa saman harjoitteen yhdellä kädellä tehtynä. Tavoite molemmilla lapsilla on tällöin sama, mutta yksilöllinen kehitystahti on huomioitu tarpeita ja tasoa vastaavaksi (Innostun liikkumaan, 2023).

Välineenkäsittelytaitoharjoitteena voidaan hyödyntää mm. vierittämistä, heittämistä, pallon potkimista, pompottamista tai kiinniottamista. Samat harjoitteet seuraavat näin lasta ensimmäiselle vuosiluokalle mentäessä, jolloin tavoitteena on mailapeliin perusteet ja aiemmin mainitut harjoitteet yhdistettynä peleihin ja leikkeihin (Opetushallitus, 2023).

## 6 MOTORINEN OPPIMINEN

Terminä motorinen oppiminen luokitellaan joukoksi harjoittelun ja kokemuksen aikaansaamia prosesseja, jotka johtavat pysyviin muutoksiin taitoa vaativissa suorituksissa ja käsite on hyvä erottaa motorisista taidoista. Motoriseen oppimiseen lukeutuvat nimenomaan taitoa vaativat suoritukset ja liikkeiden koordinoimien muutokset, eivät esimerkiksi kestävyys- tai lihaskunnon lisääntyminen. Motorisen oppimisen seurauksesta aiheutuu siis pysyviä muutoksia keskushermoston hermoyhteyksiin. Motorinen oppiminen on tilannesidonnaista, jolloin taito koodataan muistiin liittyen tiettyyn kontekstiin. (Kauranen K., 2011, s.291, 292) Motorisen kehityksen vaiheet etenevät lapsella refleksiivisistä ja alkeellisista taidoista perustavalaatuisten ja erikoistuneiden taitojen oppimiseen. (Gallahue, 2012, s.38)

Lapsella motoriset taidot kehittyvät liikkuesssa, jolloin edellytykset uusien asioiden oppimiseen parantuvat. Hyvät motoriset taidot tuovat lapsen arkeen iloa ja onnistumisen tunnetta. Motorinen oppiminen edistää lapsen elämänlaatua ja ehkäisee sosiaalista syrjäytymistä. Motoriset taidot mahdollistavat liikunnallisen lapsuuden, joka edistää myönteistä elämäntulkua ja ennustaa myös aktiivista aikuisuutta. (OKM, 2021, s.6, 20)

Yksi keskeisistä rooleista varhaisvuosien liikuntakasvatuksessa tulee olla motoristen perustaitojen oppimisella, sillä juuri tässä kehitysvaiheessa perustaitojen opettelu johtaa todennäköisimmin näiden taitojen käyttämiseen ja kehittämiseen myös eri ympäristöissä. Opitut perustaidot mukautuvat näin joustaviksi myös erilaisiin ympäristöihin ja liikuntamuotoihin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016, s.34–35)

Motorinen oppiminen voidaan jakaa vielä kahteen alaotsikkoon eksplisiittinen ja implisiittinen oppiminen. Näillä tarkoitetaan sekä tiedostettua oppimista, eksplisiittinen että tiedostamatonta oppimista, implisiittinen. Eksplisiittinen oppiminen tapahtuu aivokuoren alueella ja implisiittinen tyvitumakkeissa. (Kauranen, K, 2011, s.291–293).

Prosentuaalisesti motorisesta oppimisesta yli puolet tapahtuu tiedostamatta. Käytännössä pelien, leikkien ja toiminallisen harjoittelun kautta. Lapsen motorisen kehityksen näkökulmasta toiminnan suunnittelun tulisikin perustua tehokkaampaan vaihtoehtoon eli implisiittiseen oppimiseen. Näin liikemalleista tulee sujuvia, kun tyvitumakkeiden tehtäviin kuuluu lisäksi tiedostamaton tarkkuus, suunnittelu ja ajoituksen hahmottaminen (Kauranen, K, 2011, s.291–293).

## 5–7-VUOTIAAN LAPSEN MOTORINEN KEHITYS

Motorisella kehittämisellä nimitetään prosessia, jonka myötä lapsi omaksuu liikunnallisia taitoja kasvun yhteydessä. Prosessiin vaikuttavat täten myös hermo-lihasjärjestelmän kypsyminen ja kehon koostumuksen sekä sen osien suhteiden muuttuminen. (Kihu, 2011).

Esikoulun edetessä tunnetilojen muutokset vilkkaasta ja uteliaasta vaihtuvat aika ajoin uhmakkuuteen ja omatoimisuuden opetteluun tarpeeseen. Toisaalta myös pelkotiloja saattaa syntyä ja mm. hyväksytyksi tuntemisen arvo nousee. Näin aikuisen roolina on luoda lapselle mahdollisuuksia onnistua ja tuntea lapsen olevan arvokas. Erinäisten taitojen kehittyessä saatetaankin kokea painetta onnistumiselle ja epäonnistumiset puolestaan tuntuvat suuremmilta kuin mitä ne todellisuudessa ovat (Korhonen, L, 2021).

Tärkeä osa lapsen kasvun kokonaisuutta on motoristen taitojen oppiminen. Yleistaitojen kehityksen ja motoristen taitojen oppimisen kannalta optimaalinta aikaa on ikävuodet kahdesta seitsemään. Kehitys alkaa vauvaiän refleksiivisistä eli heijastereaktioista kohti tahdonalaisia liikkeitä, edeten kehon keski- osista ääriosiin, suurista liikkeistä pienempiin. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat paitsi geeniperimä myös ympäristö ja sen tuomat harjoittelumahdollisuudet. (Innostun liikkumaan, 2023)

Kun puhutaan esikouluikäisistä 5–7-vuotiaista lapsista, luetellaan heidät leikki-ikäisten lasten ikäryhmään. Tyypillistä tässä iässä on vilkkaus ja uteliaisuus, joka paistaa läpi kaikessa arkitekemisessä. ikä, jolloin kaikki maailmassa tuntuu mahdolliselta ja lapsi alkaa aiempaa enemmän pohtia tarkoituksenmukaisuutta ja taito kysyä ja joissakin määrin kyseenalaistaa lisääntyy. (Korhonen, L, 2021). Karkean motorisen kehityksen jaottelun mukaan 5–7-vuotiaat ovat parhaassa motoristen taitojen opetteluun vaiheessa, josta he 8- vuoden iässä siirtyvät erikoistuneiden liikkeiden oppimiseen. (Kauranen, 2011, 349). Leikeissä otetaan aiempaa paremmin muu ympärillä oleva maailma huomioon ja

erityisesti mielikuvista vaativat pelit ja leikit nostavat suosiotaan (Korhonen, L, 2021).

Tämä on ikäkausi, joka antaa laajat mahdollisuudet haluttujen taitojen kehittämiseksi, mutta luo myös omat haasteensa liikuntamuodosta riippumatta. Yleisesti lasten fysioterapiassa pyritään tukemaan lapsen liikkumista ja toimintakykyä luonnollisin liikemallein hyödyntämällä optimaalisesti jo olemassa olevia oppeja ja taitoja (Laitinen, E, n.d.).

Lapsen liikunnalla kehitykseen vaikuttavia tekijöitä ovat niin fyysinen kasvu, biologinen kypsyminen, fysiologinen kehitys kuin kehon koostumuksen muutokset. Fysioterapian näkökulmasta fysiologisen kehityksen tukeminen on keskeisin osa-alue. Kaikkeen ei voida vaikuttaa, mutta fysioterapialla voidaan saada aikaan muutoksia motoristen taitojen oppimiseen juuri fysiologisen kasvun näkökulmasta (Peda.net).

Lasten fysioterapian näkökulmasta kulmakiviä ovat motorisen ja sensomotorisen tason ymmärtäminen ja hyödyntäminen, sekä ikätasoon sovitettut leikit ja harjoitteet. Yleisimpiä harjoitetyyppejä ovat leikit, radat ja pelit. Ympäristöt, välineet ja harjoitemallit, jotka tukevat ja täydentävät lapsen jo olemassa olevaa liikepankkia. Myös lapsen tutut ja totut aikataulut on otettava huomioon suunnittelussa. Parhaimmillaan taitojen kehittyessä pystytään tukemaan ja turvaamaan koulunkäyntiä, kun yhteistyö esimerkiksi esikoulun henkilökunnan kanssa on toimivaa (Laitinen, E, n.d.).

Monipuolinen liikunta, leikki ja sinnikäs harjoittelu kehittävät kasvun ohella lapsen motorisia taitoja. Lapsen liikunta on fyysisesti aktiivista leikkiä, jossa lapsi pääsee harjoittelemaan ja toistamaan päivittäin motorisia taitoja mielekkäällä tavalla. Motorisia taitoja monipuolistaa se, että lapsi leikkii muiden kanssa yhdessä erilaisissa ympäristöissä ja kaikkina vuodenaikoina. (OKM, 2021, s.20)

Lapsen ja nuoren motorinen kehitys jaetaan viiteen eri vaiheeseen: heijaste-toiminnot (0–1), alkeellisten taitojen omaksuminen (1–2), perustaitojen oppiminen (3–7), erikoistuneiden liikkeiden oppiminen (8–14) sekä taitojen

hyödyntäminen (15-vuotiaasta eteenpäin). (Kauranen, 2011, s.349) Nämä vaiheet ja niissä tapahtuva kehitys sekä opitut motoriset taidot menevät kuitenkin paljolti myös päällekkäin yksilön mukaan. (Kihu, 2011)

### 6.1 Motoristen perustaitojen oppimisen vaihe

Opinnäytetyössämme keskitymme esikouluikäisiin, joilla on edellä mainitun jaon mukaisesti käynnissä perustaitojen oppimisen vaihe. Taitojen osalta esikouluikäinen lapsi osaa yhdistellä liikkeitä koko ajan paremmin. Opitaan hyppimään yhdellä jalalla, kyetään kuljettamaan palloa ja potkaisemaan vauhdista sekä omaksutaan yksinkertaisten pelien ja leikkien säännöt. (Kauranen K., 2011, s.354).

Viiden- kuuden ikävuoden aikana lapsi leikkii mielikuvitusrikkaita leikkejä yhdessä toisten kanssa. Lapsi hallitsee ja hahmottaa kehoaan hyvin sekä osaa liikkua monipuolisesti erilaisissakin ympäristöissä ja maastoissa. Taitojen oppiminen on tässä iässä nopeaa. Lapsi oppii yrittämisen ja erehtymisen kautta, kun vain ympäristö tarjoaa siihen mahdollisuuden. Kuuden vuoden iässä lapsi alkaa jo harjoittelemaan erilaisia liikeyhdistelmiä ja lajitaitoja, kuten hiihtoa, uintia ja pyöräilyä. Hyviä harjoituksia esikouluikäiselle motorisiin perustaitoihin ovat esimerkiksi kuperkeikka sekä erilaiset hyyt. Hienomotoriikkaan hyviä harjoitteita ovat piirtäminen, kengän nauhojen solmiminen ja napittaminen. (Innostun liikkumaan, 2023).

Optimaalisen kehityksen kulun mukaan esikouluikäinen lapsi on jo liikunnallisesti hyvin kehittynyt, mikä näkyy muun muassa liikkeiden sulavuutena sekä taidokkaampana yhdistämisenä. Koska perusmotoriset taidot alkavat olla hyvin hallussa, lapsi nauttii liikuntaleikeistä, kuten kiipeilystä, juoksemisesta tai potkulautailusta. (MLL, n.d., s.6–8).

## 6.2 Motoriseen kehitykseen vaikuttavat tekijät

Motorinen kehittyminen on erinäisten osa-alueiden lopputuotos. Kyse on geeniperimän ja ympäristön luomasta vuorovaikutuksesta. (Jaakkola, 2016, s.25). Muun muassa käsin kirjoittamisen edellytyksen eivät pääse kehittymään, mikäli käsien motoriikka ja nämä mainitut karkeamotoriset käsittelytaidot tuottavat vaikeuksia. (OKM, 2021, s.20).

Alle kouluikäiset lapset pääsääntöisesti osaavat juosta, laukata ja hypätä yhdellä tai kahdella jalalla sekä loikata. Kuusivuotiaista noin puolet hallitsevat hyvin liikkumistaidoista helpoimman eli juoksemisen. Tasapainotaidoissa taas on suuria yksilöllisiä eroja ja lähes kaikille lapsille pallon käsittely on haastavaa. Motoriikan kehittymiseksi esikouluikäiset lapset tarvitsevat harjoitusta erityisesti pallon käsittelytaitoihin kuten heittämiseen, kiinniottamiseen, pomputtamiseen ja potkaisemiseen tai lyömiseen mailalla. (OKM, 2021, s.20)

Yksilön näkökulmasta persoonallisuus, biologinen ikä, henkilökohtainen fyysisen aktiivisuuden määrä, sekä psyykinen kehitysvaihe yhdessä ravinnon ja levon kanssa toimivat osatekijöinä siihen, kuinka yksilön motorinen kehitys etenee. (Jaakkola, 2016, s.26) Yleisesti kansainväliset tutkimustulokset antavat viitteitä siitä, että viimeisen 30 vuoden aikana motorisesti heikkojen lasten osuus väestössä on kasvanut. (OKM, 2021, s.20)

Viimeisten vuosikymmenten aikana lapsen motorinen kehitys on nähty vuorovaikutussuhteena ympäristön kanssa. Varhaislapsuuden ympäristötekijöiden ja virikkeellisten liikuntaympäristöjen merkitys on korostunut lapsen motorisessa kehityksessä. (Kauranen, 2011, s. 349) Vaikka lapsuudessa geeneillä on suurempi merkitys, vanhetessa ympäristön merkitys korostuu. Myös elintavoilla eli ravinnolla ja unella on vaikutusta tähän motoristen taitojen kehitysprosessiin (Innostun liikkumaan, 2023).

Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteiden mukaisesti lasten jokapäiväisessä liikkumisessa tulee hyödyntää eri aisteja, materiaaleja, ryhmässä sekä yksin toimimista. Liikkumisen tulee vaihdella intensiteetiltään ja nopeudeltaan.



Kaikilla näillä tekijöillä on vaikutusta siihen, miten monipuolisesti lasten motoriset taidot pääsevät kehittymään. (Opetushallitus, 2022, s.50–51).

Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet vanhempien sosioekonomisen taustan yhteyden lasten liikkumisen edellytyksiin ja siten myös motoristen taitojen hallintaan. Hyvin koulutettujen vanhempien lapsen ovat motorisilta taidoiltaan muita taitavampia ja heidän fyysisen aktiivisuutensa määrä on korkeampi. (Rintala, 2016, s.54).

Toisaalta vanhempien lapsilleen osoittaman tuen, kuten hankittujen liikuntavälineiden määrä on osoitettu edistävän liikuntataitoja lapsilla. Näitä lasten kotiympäristöön vaikuttavia seikkoja tulisi päiväkodin ja koulun liikuntakasvatuksen tasavertaistaa antamalla jokaiselle lapselle mahdollisuus motoristen taitojen harjoitteluun. Siksi opettajat kouluissa ja varhaiskasvatuksessa tarvitsevat työkaluja tunnistamaan motorisen kehityksen lainalaisuuksia sekä harjoittamaan motorisia kehitysviiveitä. (Rintala, 2016, s.54).

Kyse on kuitenkin pohjimmiltaan myös motivoinnista. Miksi halutaan tehdä toistoja toistojen perään, miten ylläpidetään intoa myös haastavien harjoitteiden eteen tullessa, miksi lapsi jaksaa yrittää onnistumiseen saakka? Motivaatio siis yleisesti vastaa meille kysymykseen ”miksi?”. Lasten kohdalla sisäinen halua kokea ja kokeilla on yksi tekijä motivaation ylläpitämisessä. Kaikkien kohdalla toki näin ei välttämättä ole. Taustalla saattaa olla pelkotilat tai muistot epäonnistuneista kokeiluista. Silloin aikuisen, oli kyseessä ammattilainen tai vanhempi rooli esimerkin näyttämisestä korostuu (Laitinen, S, 2021, s. 15–20).

Motivaatio ja onnistunut motivointi auttaa kuitenkin siihen, että myös haastavan tehtävän vastaan tullessa ilo, onnistumisen kokemus ja sitoutuneisuus paistaa lapsesta lävitse (Laitinen, S, 2021, s.15). Näiden kokemusten luomisessa suunnitelmallisuus ja taustatekijöiden ymmärrys nostaa merkitystään ja tulee esiin erityisesti arjessa usein palautteen annon muodossa. Palautteella voimme joko lisätä ja vahvistaa myös motivaation säilymistä ja lisääntymistä. Kannustavalla palautteella voidaan myös motivoida yrittämään uudelleen asioita, jotka eivät ensimmäisellä kerralla vielä suju (Sandberg, E, 2022).

### 6.3 5–7-vuotiaiden lasten fysioterapia

Fysioterapeuttien ydinosaamista on terveyden, liikkumisen ja toimintakyvyn edistäminen, palauttaminen ja ylläpitäminen (Suomen fysioterapeutit, 2016). Koska suurin osa 1–6-vuotiaista lapsista osallistuu varhaiskasvatukseen, on fysioterapeuttien asiantuntijuuden hyödyntäminen kasvavissa määrin lasten ja nuorten inaktiivisuuden lisääntyessä (Suomen fysioterapeutit, 2016).

Fysioterapian näkökulmasta esikouluikäinen on kehitykseltään ikäkaudella, joka antaa laajat mahdollisuudet haluttujen taitojen kehittämiseksi, mutta luo myös omat haasteensa. Yleisesti lasten fysioterapiassa pyritään tukemaan lapsen liikkumista ja toimintakykyä luonnollisin liikemallein hyödyntämällä optimaalisesti jo olemassa olevia oppeja ja taitoja (Laitinen, E, n.d.).

Lasten fysioterapian kulmakiviä ovat motorisen ja sensomotorisen tason ymmärtäminen ja hyödyntäminen, sekä ikätasoon sovitettavat leikit ja harjoitteet. Yleisimpiä harjoitetyyppejä ovat leikit, radat ja pelit. Ympäristöt, välineet ja harjoitemallit, jotka tukevat ja täydentävät lapsen jo olemassa olevaa liikepankkia. Myös lapsen tutut ja totut aikataulut on otettava huomioon suunnittelussa. Parhaimmillaan taitojen kehittyessä pystytään tukemaan ja turvaamaan koulunkäyntiä, kun yhteistyö esimerkiksi esikoulun henkilökunnan kanssa on toimivaa (Laitinen, E, n.d.).

Kyse on kuitenkin myös motivoinnista. Miksi halutaan tehdä toistoja toistojen perään, miten ylläpidetään intoa myös haastavien harjoitteiden eteen tullessa, miksi lapsi jaksaa yrittää onnistumiseen saakka? Motivaatio siis yleisesti vastaa meille kysymykseen ”miksi?”. Lasten kohdalla sisäinen halua kokea ja kokeilla on yksi tekijä motivaation ylläpitämisessä. Kaikkien kohdalla toki näin ei välttämättä ole. Taustalla saattaa olla pelkotilat tai muistot epäonnistuneista kokeiluista. Silloin aikuisen, oli kyseessä ammattilainen tai vanhempi rooli esi-merkin näyttämisestä korostuu (Laitinen, S, 2021, s. 15–20).

Motivaatio ja onnistunut motiivointi auttaa kuitenkin siihen, että myös haastavan tehtävän vastaan tullessa ilo, onnistumisen kokemus ja sitoutuneisuus

paistaa lapsesta lävitse (Laitinen, S, 2021, s.15). Näiden kokemusten luomisessa suunnitelmallisuus ja taustatekijöiden ymmärrys nostaa merkitystään.

## 7 MENETELMÄT

Toiminnallisuus, käytännönläheisyys ja työelämälähtöisyys ovat ammattikorkeakoulussa tehdyn opinnäytetyön kulmakiviä, siksi opinnäytetyömme toteutustapa on toiminnallinen. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on aina opastaa, ohjeistaa tai järjeistää jotakin käytännön toimintaa ammatillisessa kentässä. Lopputuotos voi olla aina mallista, prosessikuvaukseen, tai esitteestä perehdytyskansioon. (Salonen, 2013, s.5). Käytännön toteutustapa voi olla melkein mikä vain konkreettinen tuote, kuten meidän työssämme opas. Tuotteen sisältö muovautuu kohderyhmän tarpeiden mukaisesti. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää siis käytännön toteutuksen sekä työn raportoinnin tutkimusviestinnän tavoin. (Vilka & Airaksinen, 2003, s.9, 51)

Opinnäytetyömme tekeminen on edennyt konstruktiiivisen mallin mukaisesti. Konstruktiiivisessa mallissa tavoitteena on rakentaa ratkaisu olemassa olevaan ongelmaan jo olemassa olevan aiemmin tutkitun tiedon avulla (Toikka & Rantanen, 2009, s.16). Malli korostaa muun muassa kehittämishankkeen huolellista suunnitteluvaihetta, toiminnassa oppimista, osallisuutta sekä monipuolista menetelmäosaamista. Konstruktiiivinen malli sisältää elementtejä spiraalimallista, jossa läpi prosessin toteutetaan reflektointia ja arviointia sekä niiden pohjalta eteenpäin suuntautumista. (Salonen, 2013, s.16)

Kehittämishanke lähtee liikkeelle kehittämistarpeesta ja mukana olevista sitoutuneista toimijoista. Aloitusvaiheen jälkeen päästään siirtymään suunnittelu- vaiheeseen, jossa työ keskittyy kirjallisen kehittämissuunnitelman kokoamiseen. Suunnitelmassa tulee ilmetä niin työn tavoitteet kuin prosessiin liittyvät käytännön asiatkin aina aikataulutuksesta materiaaleihin sekä dokumenttien käsittelyyn. Suunnitelman ollessa valmis päästään siirtymään ”kentälle” eli

ympäristöön, jossa itse käytännön työskentely toteutuu. Tällöin alkaa kaikkein vaativin ja pisin vaihe eli työstövaihe. (Salonen, 2013, s.17)

Työstövaiheessa käytännön toteutus ja toimijoiden roolit, menetelmät sekä materiaalit ja dokumentoitavat realisoituvat. Tämä vaihe on ammatillisesti hyvin kehittävä ja siinä nousee tarkasteluun tekijöiden itsenäisyys, vuorovaikeutus sekä itsensä kehittäminen. Tarkistusvaihe on vuorossa työstövaiheen lopulla, jolloin toimijat arvioivat tuotosta ja siirtyvät sen perusteella joko viimeistelyvaiheeseen tai palaavat työstövaiheeseen. Toisaalta konstruktivisessa mallissa tätä tarkistusvaihetta esiintyy läpi prosessin kaikissa vaiheissa. Viimeistelyvaiheessa sekä tuotos että kirjallinen raportti viimeistellään toiminnallisen opinnäytetyön kriteerit täyttäväksi. (Salonen, 2013, s.18)

## 7.1 Kehitysprosessi

Lähtökohtana jaoimme molemmat yhteisen kiinnostuksen lasten fysioterapiaa kohtaan. Lisäksi päiväkotia ja koulu ympäristönä oli yksi lähtökohdista, minkä parissa opinnäytetyö olisi mielenkiintoista toteuttaa. Ajatus oli yhdistää nämä kaksi asiaa ja pystyä ennaltaehkäisyyn ja terveyden edistämisen näkökulmasta luomaan opinnäytetyö. Aihe inspiroi myös ajankohtaisuudellaan, sillä tämän-tyyppisille kehittämistehtäville on tuoreimpien tutkimustulosten valossa suuri tarve.

Aloimme etsiä yhteistyökumppania projektille alkusyksyn 2022 aikana tavoitteenamme löytää esikoulu, jonka tarpeita kuunnellen saamme työstettyä op- paasta mahdollisimman hyvin minkä tahansa esikoulun arkea palvelevan op- paan. Lopulta löysimme tamperelaisen esikoulun, jonka kanssa yhteistyö ja ideamme hiominen lähti liikkeelle. Kävimme loppusyksystä yhteistyöesikou- lulla paikan päällä tutustumassa kahden esikouluryhmän arkeen ja päiväryt- miin, sekä esittäydymme opinnäytetyömme idean kanssa lapsille ja opettajille. Aihe rajautui tuolloin syksyn 2023 aikana lopulliseen muotoonsa ja ikäryh- mäksi muodostui näin 5–7-vuotiaat esikouluikäiset lapset.

Ajatus motorisiin taitoihin keskittymisestä alkoi hahmottua ja kirkastua, kun esikoulun opettajat kertoivat motoriikan olevan osa-alue, johon kaipaavat ammatillista osaamista. Päädyimme tässä vaiheessa siihen, että oppaaseen saamme tiivistettyä ajatuksemme matalan kynnyksen työkaluksi.

Vierailumme jälkeen saimme selkeämmän kuvan siitä, millä yksityiskohdilla teemme oppaasta helppokäyttöisen ja miten haluamme jaotella harjoitteet oppaaseen. Näiden ideoiden pohjalta alkoi oppaan ja opinnäytetyön suunnitteluvaihe. Suunnitteluvaihe koostui monipuolisesta perehtymisestä aiheeseen. Pohdimme työn tavoitteita ja tarkoitusta, etsimme lähteitä ja tutkimustietoa teoriatiedon pohjaksi sekä suunnittelimme opinnäytetyön aikataulutusta. Hiomme näkökulmaa muotoon, joka vastaisi esikoulun tarpeita oman ammattiryhmän näkökulmasta. Esittelimme suunnitelman tilaajalle vielä loppusyksyn 2022 aikana. Suunnitelman ollessa valmis, pääsimme siirtymään esivaiheeseen, jossa lähdimme suunnitelman pohjalta työstämään itse opinnäytetyötä ja opasta.

Monivaiheinen työstövaihe on kokonaisuudessaan kestänyt keväästä 2022 syksyyn 2023 saakka. Tänä aikana olemme kirjoittaneet sekä opasta että opinnäytetyötä. Kirjoittamisprosessin lomassa loimme myös itse tarinan ja kuvituksen oppaalle. Ensin ideoimme ja valitsimme harjoitteet mielestämme toimivaksi kokoelmaksi. Sen jälkeen kirjoitimme harjoitteista tarkemmat ohjeet ja kuvaukset itse oppaaseen. Lukuun ottamatta itse kuvittamaamme oppaassa seikkailevaa hahmoa, sekä oppaan että kuvakorttien toteuttamiseen käytösämme oli graafisensuunnittelun työkalu Canva. Pyysimme tämän vaiheen aikana palautetta omista lähipiireistämme niin aikuisilta, kuin kohderyhmän sisällä olevilta lapsilta. Palaute ei näin tullut vielä tässä vaiheessa tilaajalta, mutta saimme hieman osviittaa suunnasta täysin ulkopuolisilta henkilöiltä ja näin toteutimme aktiivisesti tarkistusvaihetta.

Ennen viimeistelyvaihetta alkusyksyllä 2023 keräsimme palautteen toistamiseen kevään ja alkukesän 2023 jälkeen jälleen myös esikoulun opettajilta sekä lapsilta. Tämän palautteen pohjalta pääsimme opinnäytetyömme teossa viimeistelyvaiheeseen, jossa teimme viimeiset korjaukset sekä oppaaseen että

opinnäytetyöhön. Hiomisen ja viimeisten muokkausten jälkeen opinnäytetyömme kävi uudelleen myös läheisten luettava, että ohjaajamme kommentoitavana, jonka jälkeen viimeinen lokakuussa 2023 valmis opinnäytetyö pääsee esitykseen ja opas yhteistyöesikoulumme käytettäväksi.

## 7.2 Tiedonhaku

Opinnäytetyötä varten keräsimme ja vertailimme tietoa monista eri lähteistä ja tutkimuksista. Teoriapohjan tavoitteena tiedonhaussa oli saada mahdollisimman monipuolinen näkökulma ei vain motorisiin taitoihin lapsilla, vaan yleisestisen ympärillä vaikuttaviin asioihin. Tietoa keräsimme muun muassa PubMed ja Google Scholar tietokannoista. Näissä käyttämiämme hakusanoja olivat: motoriset perustaidot, lasten fyysinen aktiivisuus, motorinen kehitys, lasten liikunta ja ympäristön vaikutus aktiivisuuteen.

Perehtyminen myös tänä päivänä käytössä olevaan opetussuunnitelmaan oli aiheellista, sillä harjoitteiden tuli soveltua ja täydentää olemassa olevia aseuksia ja lainsäädäntöä. Lisäksi keskustelimme sekä esikoululaisten että opettajien kanssa rytmeistä ja rutiineista, joita heillä jo on. Näin valmis opas palvelisi juuri heidän tarpeitaan parhaalla mahdollisella tavalla.

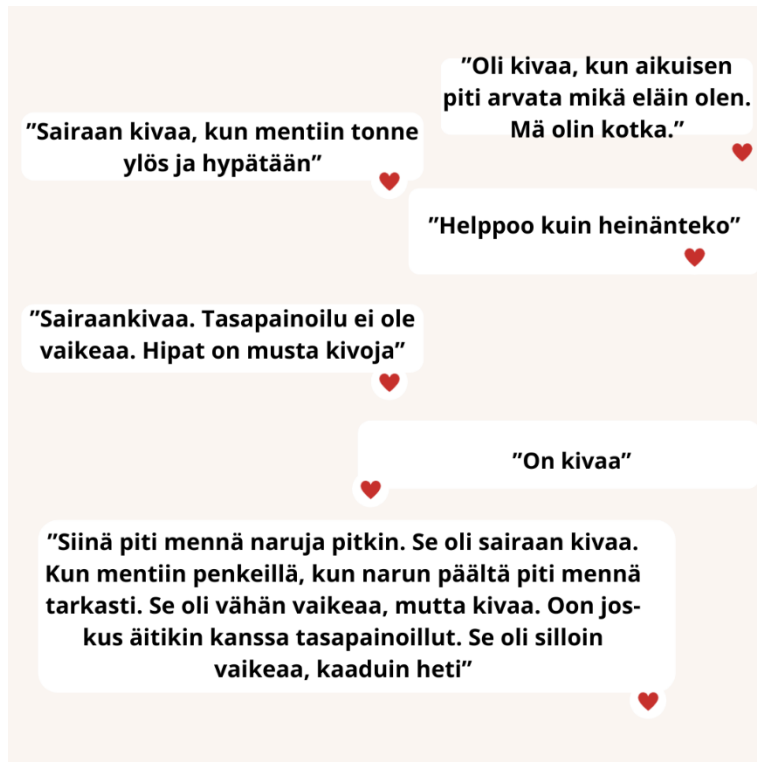
Lähteinä käytössä oli niin painettua kirjallisuutta, e-aineistoja, verkkosivustoja, valtioneuvoston selontekoja ja tieteellisiä artikkeleita niin suomen kuin englannin kielellä. Lähteiden ikähaarukka on noin kymmenen vuotta, mutta hyväksyimme myös joitakin alkuperäisiä vanhempia lähteitä, joiden osalta tieto oli paikkansapitävää myös tänä päivänä. Lisäksi harjoitteiden osalta lähdelistaan liittyi inspiroivana elementtinä lasten kirjallisuus, jonka pohjalta muokkasimme harjoitteita oppaaseen sopivaksi ja toimimme tutkitun tiedon pohjalta fysioterapeuttista näkökulmaa, jo osaltaan tuttuihin peleihin ja leikkeihin.

### 7.3 Pilotointi

Opinnäytetyön prosessin edetessä pilotointi toteutettiin lopulta kaksi kertaa. Ensimmäisen kierroksen palautteet perustuivat oppaan sekä harjoitekorttien lukemiseen, tutustumiseen ja silmäilyyn. Huhtikuussa 2023 esikouluryhmät saivat tuotokset kokeiluunsa, mutta kiireisen esikouluarjen ohessa varsinainen käytännön kokeilu jäi valitettavasti tuolloin vielä tekemättä. Saimme kuitenkin toukokuun lopulla palautteet esikouluopettajilta esittämiimme kysymyksiin perustuen. Kysymykset olivat: 1. ”Mistä piditte/mikä toimi?”, 2. ”Mitä toivoisitte kehitettävän?” ja 3. ”Henkilökunnan näkökulmasta: oliko opas käytettävyydeltään toimiva/tavoitteita vastaava/helposti arkeen mukaan otettava?”

Opettajien puolelta oltiin tyytyväisiä harjoitekorttien ulkomuotoon, niissä oleviin symboleihin sekä siihen, miten opas tukee materiaalillaan harjoitekorttien käyttöä. Muutaman leikit he nimesivät heti vaikuttavan toimivalta. Palautteissa nousi esille toivomukset muutamiin tarkennuksiin harjoitteiden ohjeissa, jatkokäytössä ja laajuudessa ja nämä toteutimme kesän 2023 aikana.

Jotta saimme toteutettua tavoitteemme mukaisesti mahdollisimman hyvin esikoulun arkea palvelevan tuotoksen, halusimme ehdottomasti toteuttaa vielä toisen käytännön pilotointikierroksen. Viimein elokuussa 2023 esikoulujen alkaessa saimme käyntiin toisen, käytännön kokeiluun perustuvan pilotointikierroksen. Kolmen viikon kokeilujakson jälkeen syyskuussa saimme sekä lapsilta että opettajilta kerätyn palautteen yhteenvedon. Lasten palautteet on kerätty opettajien toimesta suullisesti ryhmän kesken kysyen ja keskustellen. Palautteita ei voi yhdistää yksittäiseen henkilöön, eikä se palvelisi opinnäytetyömme tarkoitusta. Kommentteja on kerätty anonyymisti kuvioon 2.

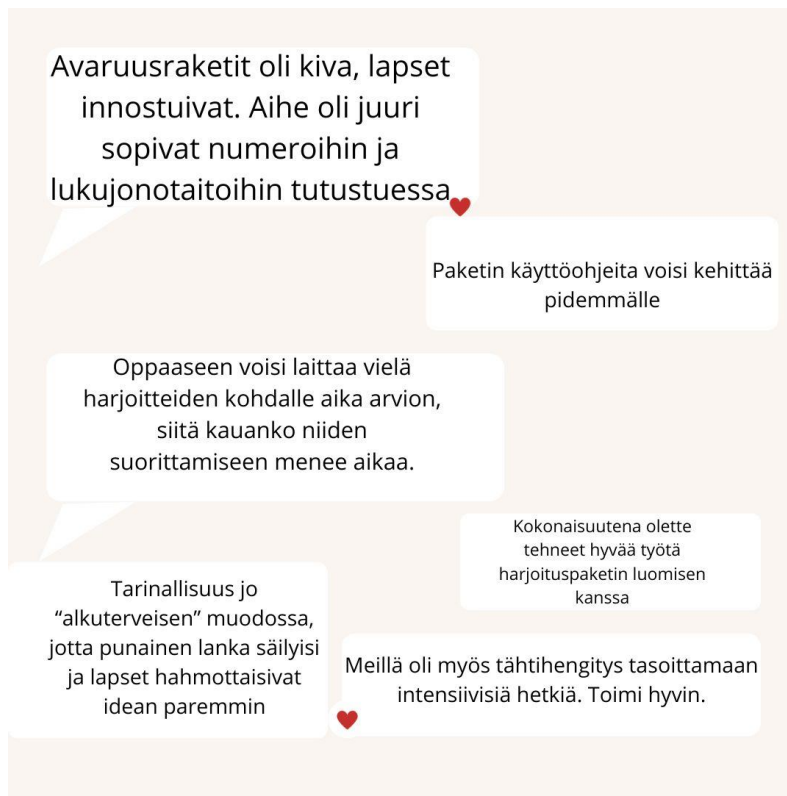


Kuvio 2. Lasten antamat anonyymit palautteet toisen pilotointikierron jälkeen harjoitteesta pandan viivaviidakko, eläintarha sekaisin, sekä avaruusraketti:

Aikuisten palautteiden pohjakysymyksinä toimivat samat kysymykset kuin ensimmäisessä pilotoinnissa. Palautteissa nousi esiin nyt selkeämmin tietyt pidetyt ja hyväksi havaitut harjoitteet, kuten tähtihengitys rentoutumiseen ja avaruusraketit. Lisäksi harjoitteiden jaottelun koettiin helpottavan toiminnan suunnittelua ja sopivien leikkien valitsemista. Henkilökunnan palautteet on kerätty kuvioon 3. Kehityskohteiksi mainittiin muun muassa harjoitekorttien kuvitukseen ja muotoiluun liittyviä huomioita.

Lisäksi toivottiin taitojen arviointiin toimivaa työkalua. Kaikkien palautteiden taustat ymmärsimme hyvin ja otimme ne hartaasti mietintään. Kuitenkin vain osaan pystyimme lopulta tarttumaan opinnäytetyömme resursseilla. Esimerkiksi aitojen leikkutilanteiden kuvituksen toteuttaminen kortteihin olisi ollut hyvin haastavaa toteuttaa kuvausluvut ja muut tarvittavat toimet huomioiden.





Kuvio 3. Esikoulun henkilökunnan antamat palautteet pilotoinnin pohjalta.

Yleisesti palautteissa toistui se, kuinka yhdessä tekeminen oli innostanut koettelemaan uusia asioita. Mielikuvituksen yhdistäminen toiminnalliseen leikkiin koettiin hyvin toimivaksi. Mielipiteitä jakoi selkeästi harjoitteet, jotka ennakkoon on suunniteltu haasteasteikoilla vaikeammaksi. Palautteiden pohjalta ne saattavat olla vielä erityisesti esikoulun alkaessa liian haastavia joillekin lapsista. Toisaalta on vaikea arvioida ja ennustaa, jäävätkö arkeen toisaalta ne harjoitteet, jotka eivät juurikaan luo osalle haastetta esikouluvuoden alussa. Palautetta oli myös huomioitavana seikkana paljon leikistä "tähtihengitys". Palautteiden pohjalta pilotointikierron jälkeen pyrimme punnitsemaan valintoja ja vaihtoehtoja teoriapohjaan ja tilaajan tarpeisiin ja toiveisiin peilaten.

Kehitysprosessin loppumetreillä kahden pilotointikierron jälkeen toteutimme sekä oppaaseen että harjoitekortteihin viimeiset korjaukset ja viimeistelytyön mahdollisimman hyvin palautteisiin vastaten. Toiveemme oli pystyä vastaamaan toiveisiin ja reagoida kaikkiin parannusehdotuksiin. Tätä emme

voineet kuitenkin täysin toteuttaa, sillä toiveet poikkesivat opinnäytetyön tarkoituksesta ja olisivat ylittäneet aihealueemme rajat.

## 8 VALMIS TUOTOS

Työmme lopputuloksena muodostui kokonaisuus, jossa on esikouluopettajille ja henkilökunnalle luotu opas ja 5–7-vuotiaille esikoululaisille tarkoitettut opaskortit. Lopputuotosta tukee itse opinnäytetyö, joka antaa teoreettisen pohjan ja selityksen valinnoille aina väreistä harjoitteiden keston ja ympäristöön.

Oppaaseen on suunniteltu ja koottu esikouluryhmien ohjaajia varten esikoulujen arkeen helposti sovellettavat harjoitteet, pelit ja leikit. Oppaan alussa on lukijalle osuus, jossa avataan opinnäytetyömme tarkoitusta ja tavoitetta. Lyhyt ja ytimekäs tietoisuus on tiivistetysti kerätty teoriatausta oppaan lukijalle. Käyttöohjeet helpottavat oppaan ja opaskorttien käyttötarkoituksen hahmottamista.

Harjoitteet on jaoteltu ja järjestetty niiden käyttötarkoituksen mukaisesti ulkona ja sisällä tehtäviin sekä taukotuokioihin soveltuviin harjoitteisiin. Tasovariaatioiltaan aktiviteetit vastaavat niitä kehitysvaiheita ja taitoja, jotka esikoululaisella tulisi olla hallinnassa omaan ikävuoteen ja kehitykseen suhteutettuna. Oppaasta löytyy aikuiselle kaikki tarvittava tieto välineistä harjoitteiden arvioituun keston, vaatimustasoon sekä harjoitettavaan motoriseen taitoon ja tavoitteisiin. Pääasiassa opas pyrkii tuomaan teorian käytäntöön ja arkeen auttaen lisäämään tarkoituksenmukaista ja motoriikkaa kehittävää aktiivisuutta arkipäiviin.

Opas, kuten opaskortitkin ovat graafiselta ulkonäöltään värikkäät ja eloiset, houkuttelevan ja mukaansatempaavan yleisilmeen muodostaen. Erilaisin symbolein on kuvattu, mihin käyttötarkoitukseen harjoite on, mitä taitoja se kehittää ja minkä vaikeusasteen harjoite on kyseessä. Symboleiden merkitykset on

esitetty helppolukuisesti taulukossa oppaan alussa. Harjoitteet on numeroitu ja järjestetty samaan järjestykseen kuin harjoitekortitkin.

Harjoitekortit luotiin visuaaliselta ilmeeltään vastaamaan kohderyhmää eli esikoululaisia. Korttien kuvituksen pääosassa seikkailee suunnittelemamme pandahahmo, joka tervehtii jokaisessa kortissa lapsia antamalla päivän tehtävän. Pienemmän kokonsa ansiosta harjoitekortit voidaan halutessa laittaa esimerkiksi lorupussiin, josta lapsi saa käydä valitsemassa kortin. Näin kortit ovat myös helposti mukaan otettavissa esimerkiksi ulkoleikkeihin.

Ohjeistus korteissa on oppaaseen verraten selkeästi tarinallisempi, minkä ansiosta motoristen taitojen opettelu tapahtuu huomaamatta tarinan edetessä leikin ohessa. Panda antaa kortissa esikoululaisille vihjeen, ohjeet ja vinkit tulevaan harjoitteeseen. Tämän jälkeen aikuinen laittaa toiminnan käyntiin oppaassa olevien tarkempien ohjeiden mukaisesti. Harjoittelun lopuksi jokainen lapsi saa palkinnoksi taitokortin toteuttamastaan harjoittelusta.

Taitokortti luotiin tilaajan palautteen ja toiveiden pohjalta tukemaan motoristen taitojen kehityksen seuraamista. Opinnäytetyömme tavoitetta palvelevaksi loimme tämän taitokorttikonseptin virallisemmän arviointitaulukon sijaan. Taitokorttiin on kuvattu motoriset taidot jo tutuksi tullein symbolein; tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineen käsittelytaidot. Symboleiden perässä on tyhjää tilaa, johon aikuinen voi merkata huomioita ja palautetta esikoululaiselle jatkamalla lausetta: ”Osaat hyvin...”. Näin taitokortit toimivat palkintona harjoitteista lapselle sekä muistiinpanovälineenä aikuisille tehdyistä huomioista.

Valmis opas sekä harjoitekortit toimitetaan paperisena versiona tilaajalle käyttövalmiina. Materiaali on saatavilla myös sähköisesti, jotta sitä voidaan mahdollisesti hyödyntää myös muissa esikouluissa kautta maan.

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyömme idea lähti yhteisestä kiinnostuksestamme lasten fysioterapiaan sekä fysioterapeuttiseen ennaltaehkäisevään työhön. Lisäksi oma taustamme lasten kanssa työskentelystä pohjusti ajatusta siitä, että tähän aihepiiriin meillä olisi annettavaa. Aihe rajautui yhteistyöesikoulun löytyessä ja keskusteltaessa heidän tarpeistaan, ajatuksista ja arjesta esikoulussa. Motoriseen oppimiseen kaivattiin yhteistyöesikoulussamme apua ja fysioterapeuttista näkökulmaa. Esikoulun opettajien ja muun henkilökunnan lisäksi pääsimme kysymään myös itse 5–7-vuotiaiden lasten ajatuksia esikoulupäivistä. Saimme kuulla heiltä toiveita ja ideoita leikkeihin sekä niissä käytettäviin välineisiin.

Yhteistyökumppanimme lisäksi työmme pohjautuu vahvasti tutkittuun tietoon. Tietoa haettaessa ajankohtaisia tutkimuksia löytyi kattavissa määrin niin fyysisen aktiivisuuden kuin motoristen taitojen osalta. Ikätasoisien motoristen taitojen heikentyminen esiintyi usein otsikoissa lasten ja nuorten inaktiivisuuden lisääntymisen kanssa käsikädessä. Tietolähteistä nousi esiin kaksi selkeää faktaa. Ensinäkin fyysisen aktiivisuuden suosituksista jäävät nykypäivänä valitettavan suuri osa, jopa yli 60 % kouluikäisistä. (Valtion liikuntaneuvosto, 2019, s.3) Toisaalta yhä nuorempien, jopa päiväkotikäisten lasten, motoristen taitojen kehityksessä on kasvavissa määrin puutteita. (Jyväskylän yliopisto, 2019)

Onnistuimme säilyttämään alussa valitsemamme punaisen langan tavoitteiden ja tarkoituksen suhteen. Opinnäytetyömme aihealue oli laaja ja vaati idean kriittistä silmäilyä prosessin jokaisessa vaiheessa. Pyrimme alusta loppuun saakka keskittymään ajatukseen inaktiivisuuden lisääntymisen ennaltaehkäisystä kouluikään siirryttäessä kehittämällä motorisia taitoja tavoitteellisesti jo esikoulussa. Tilaajalta saamamme palautteen perusteella, uskomme, että luomastamme oppaasta on konkreettinen hyöty esikoulun aikuisille toteuttaa lapsille tarkoituksenmukaista ja motorisia taitoja kehittävää aktiivisuutta. Kokonaisuuteen tilaaja oli tyytyväinen ja tämä tuo uskoa jatkokäytön onnistumiselle.

Opinnäytetyöprosessin myötä tietotaitomme lasten fyysisestä aktiivisuudesta, siihen vaikuttavista tekijöistä ja lasten fysioterapiasta kasvoi merkittävästi. Tiedon ja ajatusten lisääntyminen lisäsi haastetta kirjoitusprosessin jäsentelyyn ja lopulta tuli karsia paljon tekstiä ja toistoa työstä pois.

Itsessään prosessin läpikäyminen opetti valtavasti myös projektityöskentelystä, sen aikataulutamisesta, siinä vaadittavasta muutoskyvystä sekä toisaalta sen palkitsevuudesta. Suunnitelmallisina ihmisinä suunnitelmasta poikkeaminen ei ole luonnollista, mutta esimerkiksi aikataulun suhteen sitä oppi prosessin aikana tekemään. Työn tavoite oli oleellista pitää alusta loppuun kirkkaana mielessä, jotta odottamattomien tilanteiden eteen sattuessa osasi tehdä oikeat prosessia Työmme tavoite ja tarkoitus vahvistuivat läpi prosessin, sillä niitä sai useamman kerran kerrata yhdessä, jotta aihealue pysyi käsissä ja kokonaisuus sopivan tiiviinä.

Olemme tyytyväisiä lopulliseen oppaaseen, sen ulkoasuun, tarinallisuuteen ja käytännönläheisyyteen. Tuotos ilmaisee alkuperäistä ideaamme ja palvelee sekä opinnäytetyömme tavoitetta että tarkoitusta. Pystyimme toteuttamaan monipuolisen harjoituskokoelman, joka palvelee tavoitetta asiakasryhmälähtöisesti eli lasten toiveet huomioiden. Vaikka toteutimme prosessin yhdessä yhden esikoulun kanssa, uskomme siitä olevan apua kaikille esikouluille. Toivomme, että työmme tavoittaa mahdollisimman monet esikouluryhmät, sillä aihe on ajankohtainen ja tärkeä.

Prosessissa toisen kirjoittajan tuki ja keskinäinen yhteistyö oli suuressa roolissa prosessin lopputuloksen kanssa. Vaikka tahtotila olisi monta kertaa ollut vastata kaikkeen pilotointikierroksilta niin läheisiltä, ohjaajalta, kuin tilaajalta saatuihin palautteisiin, onnistuimme kriittisesti ja tarkoin valitsemaan ja punnitsemaan muutoksia ja niiden hyötysuhdetta.

## 9.1 Luotettavuus ja eettisyys

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu eettisesti kestävien tiedonhankintamenetelmien noudattaminen. Tiedonhankinnassa tämä tarkoittaa sitä, että hankittu tieto perustuu asianmukaisiin tietolähteisiin ja oman alan tieteellisen kirjallisuuden tuntemukseen. Tarkoin lähdeviittein osoitetaan toisten tutkijoiden saavutusten huomioon ottaminen. (Vilkka, 2021, s.37) Työmme teoriatieto pohjautuu alan tutkimuksiin, ammattilaisten tekemiin suosituksiin ja ammattikirjallisuuteen. Tiedonhaussa käytimme mahdollisimman tuoreita lähteitä, pääasiassa kymmenen vuoden sisään julkaistuja lähteitä. Vanhimman lähteet liittyivät anatomisiin ja kehityksellisiin teorioihin, jotka eivät ole muuttuneet tähän päivään. Lähteitä valikoidessa huomioimme julkaisijan ja lähdealustan uskotavuutta kriittisesti. Lähdeluettelo on laaja vahvistaaksemme näin tiedon toistettavuutta.

Tutkimusetiikka edellyttää niin ikään huomioimaan tutkimusaineistojen turvallisen säilyttämisen sekä varmistamaan tutkittavien anonymiteettisuoja. (Vilkka, 2021, s. 42, 45) Palautetta kerätessä tuli huomioida nämä pelisäännöt. Päätimme jo työn alkumetreillä, että työmme tavoitetta ei palvele henkilötietojen tai esikoulun tunnistettavuus. Oli siis luonnollista toteuttaa työ pitäen osallistujat täysin anonymieinä. Läpi prosessin puhuimme esikoulun sijainnista vain kaupungin tarkkuudella. Ryhmistä tai lapsista emme avanneet mitään yksityiskohtaista. Pilotointijaksoilla palautteet lapsilta kerättiin esikouluopettajien puolelta ja ne jaettiin meille anonymisti sähköpostitse. Aikuisten palautteet taas jaoimme työhömme samaan tyyliin, tunnistamattomina. Huolehdimme täten yhteistyökumppanin yksityisyydestä ja alusta asti informoimme tarkasti heidän osallistumisensa tarkoituksesta. Sekä esikoulun henkilökunnan että lasten osalta osallistuminen prosessiin perustui täysin vapaaehtoisuuteen.

## 9.2 Käyttökelpoisuus ja kehittämisideat

Koska opas on alkujaan tehty ajatuksella maanlaajuisesta käytöstä, sitä ei ole sidottu ympäristöltään ja välineistöltään vain yhteistyöesikoulun resursseihin. Opas on käyttökelpoinen missä vain esikoulussa ja välineen käsittelytaitoja

lukuun ottamatta taitojen opettelu ei juuri vaadi ympäristöltä erikoisuuksia. Välineistö on kuitenkin suunniteltu osista, jotka hyvin monen esikoulun liikuntavälineistöstä löytyy. Tilaajan palautteen perusteella lopullinen opas on sekä riittävän kattava, mutta helppolukuinen ja -käyttöinen.

Koska aihe on ajankohtainen ja sen kehityksellä on merkittävät vaikutukset yhteiskunnan tulevaisuuteen, prosessi synnytti myös jatkokehitysideoita. Harjoitteiden toteuttamisen lisäksi opaskortteihin voitaisiin jatkokehittää motoristen taitojen kehityksen arviointiin ja seurantaan tarkoitettu työkalu. Opinnäytetyön resurssien ja laajuuden vuoksi jatkokehittäminen opaskorttien osalta ei ollut vielä mahdollista, mutta toivottavasti idea näkee päivänvalon vielä jonain päivänä.

Työkalusta saatavan tiedon avulla jatkotutkimuksena olisi hyödyllistä ja mielenkiintoista kerätä tietoa, siitä miten laajemmalla ja pidemmällä käytöllä oppaan aktiviteeteista on vaikutusta lasten motoristen taitojen kehittymiseen. Tällöin oppaamme harjoitteet toimisivat pohjana arvokkaalle lasten fyysisen aktiivisuuden seuranta- ja tutkimustyölle.

## LÄHTEET

Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset. (2021). ukkinstituutti.fi. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/alle-kouluikaisten-liikkumisen-suositukset/>

Barnett, L., Lai, S., Veldeman, S., Hardly, L., Cliff, D., Morgan, P., Zask, A., Lubans, D., Shultz, S., Ridgers, N., Brown, H. & Okely, A. (2016). Correlates of Gross Motor Competence in Children and Adolescents: A systematic Review and Meta-Analysis. Sports Med. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26894274/>

Brown, W., Pfeiffer, K., McIver, K., Dowda, M., Addy, C. & Pate, R. (2009). Social and environmental factors associated with preschoolers' no sedentary physical activity. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2648129/>

Gallahue, D, Ozmun, J., & Goodway, J. (2012). Understanding motor development. Singapore: Mc Graw Hill

Gray, P., (2017). What exactly is play, and why is it such a powerful vehicle for learning? Topics in Language Disorders, 37 (3). s.215–228

Innostun liikkumaan.fi. (2023). Motoriset taidot – mitä ne ovat? <https://innostunliikkumaan.fi/motoriset-aidot-arjessa-ja-niiden-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/motoristen-taitojen-oppimiseen-vaikuttavat-tekijat/>

Innostun liikkumaan.fi. (2023). Motoristen taitojen haasteet. [Motoristen taitojen haasteet | Innostun liikkumaan](https://innostunliikkumaan.fi/motoristen-taitojen-haasteet/)

Jaakkola, T. (2017). Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille. Jyväskylä. PS-kustannus.



Jaakkola, T. (2021). Tasapaino. Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi. PS-kustannus. [https://www.ps-kustannus.fi/lisamateriaalit/tasapaino\\_naytesivut.pdf](https://www.ps-kustannus.fi/lisamateriaalit/tasapaino_naytesivut.pdf)

Jyväskylän yliopisto. (2019). Lasten motorisissa taidoissa yllättäviä eroja. <https://jyunity.fi/ajattelijat/lasten-motorisissa-taidoissa-yllattavia-eroja/>

Kauranen, K. (2011). Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellinen Seura ry.

Kelley, G.A., Kelley, K.S., Pate, R.R. (2014). Effects of exercise on BMI z-score in overweight and obese children and adolescents: a systematic review with meta-analysis. BMC Pediatrics.225

Kihuenergia.kihu.fi (2011). Motorisen kehityksen vaiheet. <https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/Amer.%20jalkapallo387Taidonkehittyminen.pdf>

Kivistö, E. (2019). Fysioterapeutit kouluilla. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/ammatin-kehittaminen/fysioterapeutit-kouluilla/>

Kokko, S., Hämylä, S. & Martin, L. (2021). Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU- tutkimuksen tuloksia 2020. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/76500?locale-attribute=fi>

Korhonen, L. (2021). Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Duodecim terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018#s3>

Laitinen, E. (n.d.). Lasten fysioterapia. Haettu 26.8.2023 osoitteesta: <https://ennilaitinen.com/lasten-fysioterapia/>

Laitinen, S. (2021). Pienten lasten motivaatio. PS-kustannus. [https://www.varhaiskasvatuksentietopalvelu.fi/lisamateriaalit/pienten-lasten-motivaatio\\_naytesivut.pdf](https://www.varhaiskasvatuksentietopalvelu.fi/lisamateriaalit/pienten-lasten-motivaatio_naytesivut.pdf)

Laukkanen A. (2016) Physical activity and motor competence in 4-8-year-old children- results of a family-based cluster-randomized controlled physical activity trial. Jyväskylän yliopisto.

[file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/978-951-39-6583-9\\_vaitos15042016.pdf](file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/978-951-39-6583-9_vaitos15042016.pdf)

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Liikuntaan liittyviä määritelmiä: Käypä hoito -suositus. (2015). Käypä hoito työryhmä liikunta. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypa-hoito.fi/nix01203>. Ei varsinaista tekijää.

Lounassalo, I., Salin, K., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Tolvanen, A., Yang, X. & Tammelin, T. (2019). Distinct trajectories of physical activity and related factors during the life course in the general population: a systematic review. BMC Public Health. 19:271, S. 1–12.

Mannerheimin lastensuojelu liitto. (2007). Lapsi eri ikävuosina - 5-vuotias. <Lapsi-eri-ikäkausina-5-v.pdf> (mll.fi)

Mörsky E. & Mönkkönen T. (2022). Varhaiskasvatusikäisten lasten unen määrän yhteys motorisiin taitoihin ja liikkumiseen. Liikunta ja tiede 59. [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2022/lt\\_3\\_2022\\_91-98.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2022/lt_3_2022_91-98.pdf)

Niemi, P. & Vihersaari, J. (2015). ”Onko lasten kömpelyys ylisuojelevien lasten vika?”. (pro gradu -työ, Jyväskylän yliopisto). <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45942/URN-NBN-fi-jyu-201505191896.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Nieppola, K. (n.d.). Motoristen taitojen määrittely ja oppiminen. <https://peda.net/p/kaisa.nieppola/liisin-blogi/mjo/mtmj>

Ojanen, R. (2005). Kouluikäisten terveyden polku. Liike on tärkeä. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/liike-tarkea>

Ojanen, R. (2023). Liike on tärkeä. Opetushallitus (2023). [Liike on tärkeä | Opetushallitus \(oph.fi\)](#)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2018). Valtioneuvoston selonteko liikuta politiikasta. [Liikunnan lisääminen elämänkaarella \(eduskunta.fi\)](#)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016B). Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset: iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. [OKM21.pdf \(valtioneuvosto.fi\)](#)

Opetushallitus. (2023). Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet vuosiluokilla 1–2, 3–6 ja 7–9. Kohta. Motoriset perustaidot. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tavoitteisiin-liittyvat-keskeiset-sisaltoalueet-vuosiluokilla-1-2-3>

Opetushallituksen määräykset ja ohjeet 2022:2a. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2022\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_0.pdf)

Poitras, V., Gray, C., Borghese, M., Carson, V., Chaput, J-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P., Russel, P., Gorber, S., Kho, M., Sampson, M. & Tremblay, M. (2016). Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27306431/>

Pyykkönen, T., Perähuhta, M., Högström, H., Lehtinen, P. (2013). Liikuntaympäristöt kulttuuriperintönä – opas arviointiin.

<https://www.museovirasto.fi/uploads/Arkisto-ja-kokoelmapalvelut/Julkaisut/liikuntaymparistot-kulttuuriperintona.pdf>

Rintala, P., Sääkslahti, A. & Iivonen, S. (2016). 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2016/lit\\_6-16\\_tutkimusartikkelit\\_rintala\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2016/lit_6-16_tutkimusartikkelit_rintala_lowres.pdf)

Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen oppinäytetyöhön. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sandberg, E. (2022). Innostavan ja motivoivan palautteen antaminen. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Innostavan ja motivoivan palautteen antaminen - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](https://www.mannerheiminlastensuojeluliitto.fi/julkaisut/innostavan-ja-motivoivan-palautteen-antaminen)

Pyöry, L., Aalto, R. & Tapio, H. (2010). Nuoren urheilijan fyysinen harjoittelu. Jyväskylä. WSOY-pro.

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2005). Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. [Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17 \(valtioneuvosto.fi\)](https://www.sosiaali-ja-terveysministerio.fi/julkaisut/oppaita/2005/17)

Suomen valmentajat. (2015). Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-kustannus.

Sääkslahti, A., Niemistö, D., Nevalainen, K., Laukkanen, A., Korhonen E. & Finni Juutinen, T. (2019). Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/64920>

Sääkslahti, A. (2016). Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. [https://www.eslu.fi/site/assets/files/1550/tieteelliset\\_perusteet-varhaisvuosien\\_fyysisen\\_aktiivisuudensuosituksille.pdf](https://www.eslu.fi/site/assets/files/1550/tieteelliset_perusteet-varhaisvuosien_fyysisen_aktiivisuudensuosituksille.pdf)

Sääkslahti, A. (2005). Liikuntaintervention vaikutus 3–7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13496/S%c3%84%c3%84KSLAHTI\\_ARJA\\_screen.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/13496/S%c3%84%c3%84KSLAHTI_ARJA_screen.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Suomen fysioterapeutit. (2016). Fysioterapeutin ydinosaminen. <http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaminen/>

Tammelin, T., Aira, A., Kulmala, J., Kallio, J., Kantomaa, M. & Valtonen, M. (2014). Suomalaisen fyysinen aktiivisuus – tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa. Suomen lääkärilehti 25–32/2014 vsk 69. <https://docplayer.fi/318162-Suomalaislasten-fyysinen-aktiivisuus.html>

Telama, R., Välimäki, I., Nupponen, H., Numminen, P., Sääkslahti, A. & Raitakari, O. (2001). Suomalaisen lasten ja nuorten liikunta tänään. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo92364>

Valtion liikuntaneuvosto. (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Liitu-tutkimuksen tuloksia 2018. [https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf)

Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2022. (2022). Opintopolku.fi. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/varhaiskasvatus/8265240/tekstikappale/8265261>

Vilka, H. (2021). Näin onnistut opinnäytetyössä: ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. PS-Kustannus.

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi.