

TOIMINTATUTKIMUS 4-12-VUOTIAIDEN MOTORISIA TAITOJA HARJAAN-
NUTTAVAN OPPAAN KEHITTÄMISESTÄ PERHELIIKUNTAAN

Johanna Tuomi

Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
Kevät 2010
Liikuntatieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Tuomi, Johanna 2010. Toimintatutkimus 4-12-vuotiaiden motorisia taitoja harjaannuttavan oppaan kehittämisestä perheliikuntaan. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma 134 s. 11 liites.

Toimintatutkimuksen tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa 4-12-vuotiaiden lasten vanhemmille ilmaiseksi jaettava neuvontamateriaali, joka sisältäisi tietoa lasten liikunnan tärkeydestä, perheen merkityksestä siihen sekä käytännön harjoitteita, jotka kehittäsivät lasten havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja. Tutkimustehtävänä oli ensin selvittää, millaisia tarpeita ja odotuksia terveydenhoitohenkilöstö ja vanhemmat asettavat oppaalle sekä millaisesta perheliikunnasta lapset ja nuoret itse ovat kiinnostuneita. Tutkimuksen suunnittelua ohjaavana taustateorianä oli sosiaalis-kognitiivinen teoria. Tutkimuksen edetessä koottiin harjoitteita, joiden avulla voitiin tukea ja kehittää lapsen havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja. Harjoitteiden toimivuus testattiin liikunta-kerholaisilla ja vapaaehtoisilla perheillä.

Tutkimus on laadullinen toimintatutkimus, jonka suunnittelu, toteutus ja aineiston keruu suoritettiin vuosina 2008–2009. Tutkimukseen osallistui Keski-Suomen sairaanhoitopiirin hoitohenkilökuntaa (n=8), kerho-ohjaajia (n=3), lasten vanhempia (n=7), liikunnanopettajiksi opiskelevia (n=9) sekä 5.-6.-luokkalaisia oppilaita (n=148). Aineistonkeruumenetelminä olivat tutkijan tutkimuspäiväkirja, kysely, haastattelu sekä havainnointi.

Lähtötilanneselvityksen mukaan oppaalle oli kysyntää ja tarvetta, koska vastavia ilmaisia neuvontamateriaaleja harjoitteineen ei ole juuri tarjolla. Oppaan toivottiin antavan tietoa lasten liikunnasta, sen merkityksestä lapsen kehitykselle sekä perheen merkityksestä lasten liikunnalle. Harjoitteisiin kohdistuvia toiveita olivat harjoitteiden monipuolisuus, yksinkertaisuus ja selkeys. Vanhemmat korostivat myös kuvien merkitystä ja tärkeyttä selventämässä harjoitetta. Perheliikuntakyselystä selvisi, kuinka yksipuolista liikuntaa lapset harrastavat vanhempiensa kanssa. Suosikkeina olivat kävelylenkit. 5.-luokkalaisista (n=66) kaikki harrastivat jotakin liikuntamuotoa vanhempiensa tai isovanhempiensa kanssa. Sen sijaan 6.-luokkalaisista (n=82) vain 51 % liikkui yhdessä vanhempiensa tai isovanhempiensa kanssa. Tästä huolimatta, muutamia oppilaita lukuun ottamatta, oppilaat olivat kiinnostuneita kokeilemaan uusia perheliikuntamuotoja. Tässä tutkimuksessa avoimeksi jäi vielä kysymys, miten vanhemmat saadaan innostumaan yhteisistä liikuntahetkistä lastensa kanssa.

Toimintatutkimuksen perusteella ilmeni, että mitä enemmän oppaalla on ideoijia, sitä enemmän on toiveita oppaan toteutukselle. Neuvontamateriaalista on mahdollista luoda kaikkien tarpeita vastaava opasta. Siitä syystä kohderyhmän ja jakelukanavan määrittäminen on tärkeää. Tämän tutkimuksen tuotoksena syntyneen materiaalin kohderyhmänä ovat vähän liikkuvien 4–12-vuotiaiden lasten perheet. Moto-taituriksi -opasta on saatavilla vapaasti Internet-osoitteesta www.mielenterveysseura.fi/hankkeet/perheliikunnan_koor-dinointi_-hanke.

Avainsanat: havaintomotoriset taidot, motoriset perustaidot, perheliikunta, liikuntaneuvonta, liikuntamateriaali

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	6
2 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	8
3 SOSIAALIS-KOGNITIIVINEN TEORIA NEUVONTAMATERIAALIN LUOMISEN LÄHTÖKOHTANA	9
3.1 Sosiaalis-kognitiivinen teoria	9
3.2 Havainnoimalla oppimiseen liittyvät alaprosessit	10
3.3 Sosiaalis-kognitiivinen teoria ja neuvontamateriaali	14
4 HAVAINMOTORISTEN JA MOTORISTEN TAITOJEN KEHITTYMINEN LAPSILLA	15
4.1 Havaintomotoriset taidot	17
4.2 Motoriset perustaidot.....	18
4.2.1 Tasapainotaidot	21
4.2.2 Liikkumistaidot	22
4.2.3 Käsittelytaidot	23
4.3 Ympäristön vaikutus taitojen kehitykselle	24
4.3.1 Fyysisen ympäristön merkitys	25
4.3.2 Sosiaalisen ja kasvatuskulttuurisen ympäristön merkitys.....	25
4.4 Ongelmat motorisessa kehityksessä sekä niiden vaikutukset kouluvalmiuteen ja koulussa oppimiseen	27
4.5 Havaintomotoriset ja motoriset taidot neuvontamateriaalissa.....	30
5 PERHELIIKUNTA.....	31
5.1 Mitä on perheliikunta?.....	31
5.2 Perheen merkitys lapsen ja nuoren kehitykselle	32
5.3 Lapsen fyysinen aktiivisuus ja sen suositukset.....	34
5.3.1 Fyysisen aktiivisuuden määritelmä	34
5.3.2 Fyysisen aktiivisuuden suosituksia	34
6 TUTKIMUSONGELMAT.....	37
7 TUTKIMUSMENETELMÄT	38
7.1 Tutkimuksen lähtökohdat neuvontamateriaalin toimivuuden selvittämiseksi.....	38
7.2 Tutkimuksen toteuttaminen	40

7.3 Aineiston käsittely (aineiston analyysi)	41
7.4 Aineiston luotettavuus	43
8 NEUVONTAMATERIAALIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	45
8.1 Tarpeiden ja toiveiden kartoitus.....	45
8.1.1 Palaverit, osa 1	45
8.1.2 Esitteestä saadut palautteet	46
8.1.3 Vanhempien mietteitä neuvontamateriaalin ideasta.....	47
8.2 Käytännön harjoitteiden etsintää ja testausta.....	48
8.2.1 Harjoitteiden kerääminen.....	48
8.2.2 Harjoitteiden testaaminen kerhoissa ja siitä saadut palautteet.....	48
8.2.3 Vanhemmilta saatu palaute leikkimonisteesta	51
8.3 Muut palautteet	52
8.3.1 Fysioterapeutilta saatu palaute	52
8.3.2 Toimintaterapeuteilta saadut palautteet	54
8.4 Palaverit, osa 2.....	56
8.5 Valokuvien hankinta	56
8.6 Ensimmäinen versio oppaasta.....	57
8.6.1 Palautetta liikunnanopettajiksi opiskelevilta.....	57
8.6.2 Perheliikuntakysely	59
8.7 Moto-taituriksi -opas valmis.....	63
8.7.1 Viimeiset muutokset ja julkaiseminen.....	63
8.7.2 Moto-taituriksi.....	63
9 POHDINTA.....	65
9.1 Opas yleistarkastelussa.....	65
9.2 Moto-taituriksi-opas ja perusteoriat	66
9.3 Oppaan suunnittelun ja toteutuksen pohdintaa	67
9.4 Vanhempien merkitys lapsen liikkumiselle.....	68
9.5 Jatkotutkimusaiheet.....	69
10 KIITOKSET	71
LÄHTEET	73
LIITTEET.....	1
Liite 1: Esite Moto-Taituriksi oppaasta	81
Liite 2: Haastattelurunko	83

Liite 3: Lupa valokuvien käytöstä	87
Liite 4: Tutkimuslupa ja perheliikuntakysely	84
Liite 5: Valokuvasta piirroksiksi	87
Liite 6: Kuvio oppilaiden (n=148) eri liikuntamuotojen innostavuuden jakauma (%)	89
Liite 7: Taulukko kokeiltavien liikuntamuotojen määrä luokka-asteittain ja sukupuolittain	90
Liite 8: Taulukko oppilaiden (n=148) mukaviksi koettujen liikuntamuotojen määrä luokka-asteittain ja sukupuolittain	91
Liite 9: Taulukko yhdessä vanhempien kanssa (n=111) harrastettujen liikuntamuotojen jakauma luokka-asteittain ja sukupuolittain	92
Liite 10: Taulukko oppilaiden (n=139) liikunnan harrastamisen eri liikuntamuotojen jakautuma luokka-asteen ja sukupuolen mukaan	93
Liite 11: Valmis Moto-Taituriksi-opas: Vinkkejä ja virikkeitä lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa	94

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten elinympäristön kaupungistuminen ja teknistyminen ovat vaikuttaneet suuresti lasten arkipäivään ja vapaa-aikaan. Saulin ja Kartovaaran (2007) mukaan lasten television katselu sekä tietokoneiden ja pelikonsolien pelaamiset ovat lisääntyneet runsaasti vuosi vuodelta. Nämä puolestaan vähentävät lasten arkiliikuntaa ja ulkoilua yksin, kavereiden ja perheen kanssa. Ongelma on sama niin tytöillä kuin pojillakin. (Sauli & Kartovaara 2007, 11.) Ystävien ja kavereiden päivittäiset tapaamiset ovat vähentyneet, kun taas tapaamisia korvaavat puhelin- ja nettiyhteydet ystäviin ovat lisääntyneet (Myllyniemi 2009, 95). Myllyniemen (2009) teettämän tutkimuksen mukaan 10–14-vuotiaiden lasten ja nuorten kuuluminen johonkin yhdistykseen (järjestöön, seuraan, kerhoon tai vastaavaan) on vähentynyt huomattavasti verrattuna vuoteen 1998. Vuonna 1998 oli lapsia ja nuoria kuulunut järjestöihin 66 % kun se vuonna 2009 oli vain 32 %. (Myllyniemi 2009, 36.) Tämä kertoo myös siitä, etteivät lapset osallistu ohjattuun liikuntaan myöskään vapaa-ajalla.

Lasten ja nuorten ylipainon nousu ja liikkumattomuus ovat herättäneet myös kasvattajien ja tutkijoiden huolestuneisuuden ja siksi lasten ja nuorten liikkumiselle on julkaistu suosituksia: Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset julkaistiin vuonna 2005 ja Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7–18-vuotiaille vuonna 2008. Suositusten tarkoitus on lisätä lasten ja nuorten päivittäistä fyysistä aktiivisuutta sekä motoristen taitojen kehitystä.

Vähäinen liikkuminen ja sen tuoma ylipainon lisääntyminen johtavat muun muassa heikkoihin motorisiin taitoihin, mutta myös heikot motoriset taidot voivat vaikuttaa liikkumattomuuteen. Heikoilla havaintomotorisilla ja motorisilla taidoilla voi olla myös yhteyttä heikkoon kouluvalmiuteen ja oppimisvaikeuksiin. (Huisman & Nissinen 2005; Fisher ym. 2005.) Jos lapsi ei ole liikkunut tarpeeksi lapsuudessa, saattaa hänellä olla puutteita aistijärjestelmässä ja sitä kautta motorisissa taidoissa ja edelleen vaikeuksia koulutyöskentelyssä (Ayres 2008, 91, 94–97). Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden on huomattu vaikuttavat myös aikuisiällä liikunta-aktiivisuuteen ja sitä kautta aikuisiän terveyteen sekä kansanterveyteemme (Laakso, Nupponen & Telama 2007).

Yhteiskunnallinen kiire ja väsymys ovat myös vaikuttaneet vanhempien ja lasten yhteiseen aikaan. Myllyniemen (2008) teettämän tutkimuksen mukaan perheen tärkeys lapselle ja nuorelle ei ole kuitenkaan muuttunut. Perheeseen kuuluminen on ollut tärkeämpää lapselle ja nuorelle kuin mihinkään muuhun sosiaaliseen yksikköön kuuluminen. (Myllyniemi 2008, 115.) Perheet ovat siis edelleen tärkeässä roolissa lasten ja nuorten elämässä.

Näistä edellä mainituista tutkimuksista johtuen koen, että liikunnallisen neuvontamateriaalin luominen perheiden käyttöön voisi olla yksi keino lisätä lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta, havaintomotoristen ja motoristen perustaitojen kehittymistä, perheiden yhdessä oloa sekä liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Itse olen kokenut myös, ettei vanhemmilla aina ole ideoita, mitä lasten kanssa voisi liikunnallisessa merkityksessä tehdä. He tarvitsisivat konkreettisia vinkkejä ja virikkeitä, mutta sellaisia ei ilmaiseksi ole kovin paljoa tarjolla.

Toimintatutkimukseni tavoitteena on selvittää, millaisia tarpeita ja odotuksia neuvontamateriaalille asettavat niin terveydenhoitohenkilökunta kuin lasten vanhemmat. Tärkeää on myös selvittää, millaisilla harjoitteilla voidaan tukea ja kehittää lapsen havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja. Jotta tutkimus huomioisi myös lasten ja nuorten mielipiteen, tutkimuksessa tulee selvittää, millaisesta perheen kanssa tehtävästä liikunnasta lapset ja nuoret ovat kiinnostuneita.

Tämän työn perusteella pyrin luomaan ilmaista liikuntatietoutta sekä mukavia liikuntaharjoitteita perheiden käyttöön. Toivon myös, että neuvontamateriaalin avulla vanhemmat ymmärtäisivät liikunnan tärkeäksi osaksi lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehitystä ja motivoituisivat varaamaan enemmän perheen yhteistä liikunta-aikaa.

2 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksen lähtökohtana oli lasten vanhempien tarve saada tietoa vähän liikkuvien lasten liikunnasta sekä terveydenhoitohenkilökunnan tarpeesta antaa tietoa lasten vanhemmille liikunnan tärkeydestä lapsen kehitykselle. Näiden lisäksi oli tarve koota konkreettisia esimerkkejä, joilla voidaan harjaannuttaa erilaisia motorisia taitoja kotona tai sen lähiympäristössä ilman kalliita erityisvarusteita.

Tutkimuksen tehtävänä oli laatia neuvontamateriaali vähän liikkuvan lapsen vanhemmille. Neuvontamateriaalin avulla vanhemmille annettiin tietoa lapsille suositeltavasta liikunnan määrästä ja laadusta, liikunnan tärkeydestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle sekä energiatasapainon tärkeydestä liikkumisen yhteydessä. Tämän vuoksi neuvontamateriaalilla pyrittiin tukemaan ja edistämään lapsen havaintomotorisia taitoja, motorisia perustaitoja, liikunnallista aktiivisuutta, vanhemman ja lapsen yhdessä tekemistä sekä kannustaa heitä liikkumaan erilaisissa toimintaympäristöissä (sisällä ja ulkona: hiekalla, nurmella, metsässä, vedessä, lumella ja jäällä) ja hyödyntää niiden tarjoamia liikuntamahdollisuuksia. Oppaan oli tarkoitus olla perhelähtöinen yleisopas, joka ei ole laji- tai liikuntapaikkasidonnainen. Oppaasta oli tarkoitus tehdä ilmainen ja helposti kaikkien saatavilla oleva.

Tavoitteena oli, että opasmateriaalin teoriaosioista olisi apua terveydenhoitohenkilöstön keskusteluissa lasten perheiden kanssa. Näin ollen opasta voisi jakaa esimerkiksi lääkärikäynnin, neuvolakäynnin, fysioterapian ja toimintaterapian yhteydessä, päivähoitossa ja alakoulun vanhempaintapaamisissa.

3 SOSIAALIS-KOGNITIIVINEN TEORIA NEUVONTAMATERIAALIN LUOMISEN LÄHTÖKOHTANA

3.1 Sosiaalis-kognitiivinen teoria

Mallioppimisen käsitteen toi psykologiaan 1960-luvulla Albert Bandura. Banduran mukaan valtaosa sosiaalisesta toiminnasta omaksutaan jäljittelemällä ympäristön tarjoamia malleja. Kun havaitsemme, että muiden ihmisten toiminta johtaa myönteisiin tai kielteisiin seurauksiin, käytämme tätä tietoa oman toimintamme säätelyssä. (Bandura 2002.)

Sosiaalis-kognitiivinen teoria painottaa yksilön tiedonkäsittelyn ja sosiaalisuuden tärkeyttä. Tietoa ihminen saa sosiaalisesta ympäristöstä. Yksilö prosessoi näitä tietoja kognitiivisesti ja käyttää niitä tulevaisuudessa kykyjensä mukaan. Sosiaalis-kognitiivisen teorian mukaan ympäristö ei kuitenkaan automaattisesti muovaa ja ohjaa yksilöä, vaan ihmiset vaikuttavat itse omaan motivaatioonsa, käyttäytymiseensä ja kehitykseensä toimessaan sosiaalisissa verkostoissa, jotka muodostuvat vastavuoroisista vaikutteista. (Bandura 2002.)

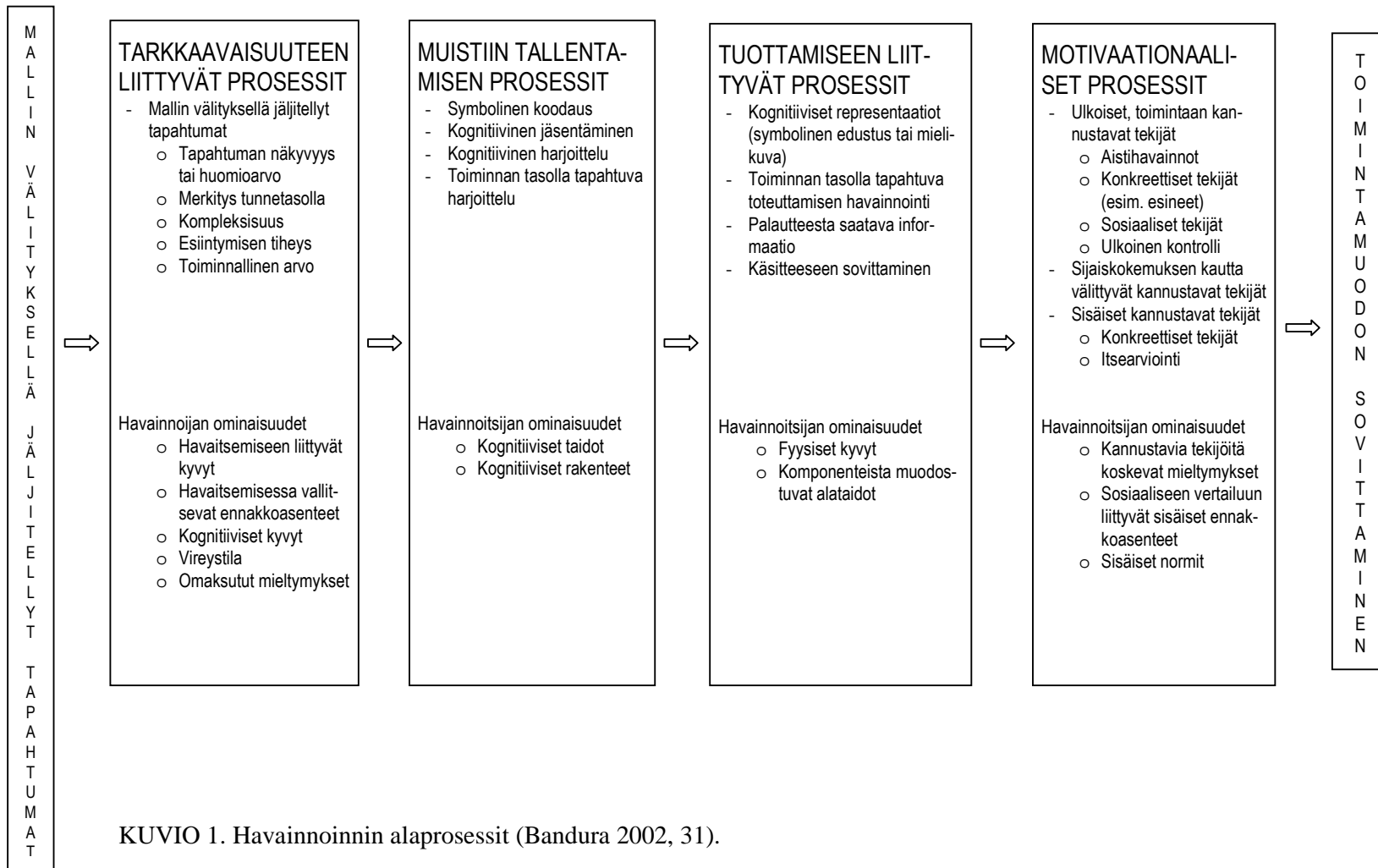
Sosiaalis-kognitiivinen teoria korostaa erityisesti sosiaalisten tekijöiden merkitystä yksilön kognitiivisessa kehityksessä, sillä lapsille tärkeiden henkilöiden kautta välittyy arvokkain tieto. Merkittäviä sosiaalistajia eivät ole ainoastaan vanhemmat ja opettajat, vaan myös ikätoverit. Se tuokin sosiaalistamisprosessin toiseen valoon perinteiseen käsitykseen verrattuna. Aiemmin sosialisiaation ajateltiin tapahtuvan vanhemmista lapsiin päin, kun nykykäsityksen mukaan sitä tapahtuu päinvastaiseenkin suuntaan. Uusimman näkemyksen mukaan keskeinen oppimisen muoto on mallista havainnoimalla oppiminen, eli sijaisoppimista. Kokemuksellinen oppiminen on myös tärkeää, mutta kaikkea sillä ei voi oppia. Vaikka kyseessä olisikin kokemuksellinen oppimiskokemus, niin voi havainnointia kuitenkin tapahtua epäsuorasti ihmisten käyttäytymisestä ja sen heille tuottamista seuraamuksista. (Bandura 2002.) Jotta lapsi oppisi erilaisia taitoja, tarvitsee hän säännöllisiä ohjeita ja mallisuorituksia (Wall, Rudisell, Goodway & Parish 2004).

Mallina olemalla vanhemmat ja lapselle merkitykselliset aikuiset edistävät lapsen uusien taitojen, kognitiivisten kykyjen sekä käyttäytymismuotojen omaksumista. He myös vaikuttavat lapsen oppimisen motivaatioon. (Bandura 2002.) Jotta lapsi oppisi esimerkiksi motorisia perustaitoja, tulisi aikuisten tarjota lapsille sellaisia tehtäviä harjoitteluun, jotka ylläpitävät hänen motivaatiotaan sekä mielenkiintoaan. Käytettävien välineiden ja ympäristöjen olisi sovelluttava lapsen fyysisille, psyykkisille ja sosiaalisille rajoitteille. Näin ollen esimerkiksi pallon tulisi olla lapselle sopivan kokoinen, jotta lapsen jalka ylettyy osumaan pallon keskelle. Jos harjoitteet, ympäristö tai välineet ovat lapsen kehitystasolle liian haastavat tai liian helpot, suuntautuu lapsen mielenkiinto muualle ja taitojen harjoitteluun käytettävä aika vähenee. (Gagen & Getschell 2006.)

Vanhemmat toimivat myös sosiaalisina kannustajina, jotka käynnistävät ja kanavoivat käyttäytymistä sosiaalisessa kanssakäymisessä. Olemalla mallina vanhemmat ilmaisevat tunneperäisiä reaktioita, jotka puolestaan aiheuttavat tunneperäistä viriämistä havainnoivassa lapsessa. Kun tällaista emotionaalista viriämistä tapahtuu lapsessa, omaksuvat he vanhemmiltansa asenteita, arvoja, tunneperäisiä asenteita, muita ihmisiä, paikkoja ja asioita kohtaan. (Bandura 2002.) Eli jos aikuinen ei ole kiinnostunut liikkumisesta ja näyttää sen negatiivisena asenteena liikuntaa kohtaan, niin lapsia ja nuoria on sen jälkeen vaikea saada innostumaan liikkumisesta.

3.2 Havainnoimalla oppimiseen liittyvät alaprosessit

Havainnoimalla oppiminen, eli mallioppiminen, ei ole yksinkertainen prosessi, vaan sitä säätelevät useat alaprosessit (ks. kuvio 1). Nämä alaprosessit liittyvät yksilön tarkkaavaisuuteen, muistiin, tuottamiseen ja motivaatioon. Lasten kohdalla tulee muistaa, että näihin alaprosesseihin vaikuttavat yksilölliset kehitykselliset tekijät. (Bandura 2002.)



Tarkkaavaisuuteen liittyvät prosessit vaikuttavat siihen, mitä lapset havaitsevat mallina olevien vaikutteiden tulvassa ja mitä tietoa he valitsevat valikoimistaan havainnoista. Jotta lapsessa herää kiinnostus ja tarkkaavaisuus mallia kohtaan, tulee jäljiteltävän tapahtuman olla näkyvä, selkeä, huomionarvoinen sekä herättää havainnoijassa tunteita. Tarkkaavaisuus lisääntyy, kun havainnoitava, esimerkiksi mallisuoritus, on monimuotoinen ja se toistetaan useasti. Toiminnalla tulee myös olla arvoa havaittajalle. Esimerkiksi käyttökelpoisella toiminnalla, jonka avulla voi saavuttaa jotakin, on tarkkaavaisuutta edistävä vaikutus. Näin lapsi kokee sen mielekkääksi ja hän innostuu siitä. Havaittajalla, eli tässä yhteydessä lapsella, tulee olla myös tarvittavat kyvyt eli kognitiivisia ominaisuuksia havainnoida mallia. Myös ennakoasenteet, vireytys sekä omaksutut mieltymykset vaikuttavat tarkkaavaisuuteen. (Bandura 2002.)

Muistissa säilymisen prosessit ovat tärkeitä, jotta havaitut asiat jäisivät mieleemme ja siten vaikuttaisivat meihin. Prosessi on aktiivinen, jossa muistiaines muutetaan ja jäsenetään mallin kautta välittyvien tapahtumien sisältämä tieto säännöiksi ja käsitteiksi muistirepresentaatioiden (skeemojen tai mielikuvien) muodostamista varten. Halutun toiminnon tai asian muistissa pysymiseen vaikuttaa symbolien koodaamisen, kognitiivinen jäsentämisen sekä harjaantumisen taito. Muistissa säilyttämiseen vaikuttaa myös kognitiiviset taidot sekä kognitiiviset mallit tai tapahtumasta muodostuneet mielikuvat. Myös itse harjoittelu, esimerkiksi motorisissa taidoissa, vahvistaa liikkeiden muistamista ja samalla oppimista. (Bandura 2002.) Ayresin (2008) mukaan juuri mielikuvien käytöllä voi värittää lapsen leikkiä, jolloin lapsi jaksaa toistaa ja yrittää pidempään leikissä harjoitettavaa taitoa. Mielikuvia käyttämällä saa lapsi myös leikistä enemmän irti. (Ayres 2008, 259.)

Käyttäytymisen tuottamisprosesseissa symboliset käsitteet muunnetaan asianmukaiseksi, tilanteeseen soveltuvaksi toiminnaksi. Tämä onnistuu yhteensovittamisprosessin kautta, jossa käyttäytymisen malleja mukautetaan niin, että ne sopivat yhteen toimintaa koskevan yksilön sisäisten käsitteiden kanssa. Uuden taidon käyttämisen toistamiseen sekä sen käyttötilanteisiin vaikuttavat taidon kognitiivinen edustettavuus sekä mielikuvat. Lapsen käyttäessä uutta taitoa, ympäristö reagoi toimintaan ja antaa palautetta taidon toimivuudesta. Jos se hyväksytään, muuttuu se pysyväksi. Jos palaute ei anna hyväksyntää, lapsi muuttaa ja korjaa tuotosta uudeksi taidoksi. Taitojen oppimiseen vaikuttavat

lapsen fyysiset ominaisuudet, jotka määrittävät millaisia taitoja hänellä on mahdollista oppia. Myös aikaisemmin opitut taidot vaikuttavat uuden taidon oppimiseen. (Bandura 2002.) Fyysistä ominaisuuksista kehonkoostumus on yksi taitojen oppimiseen vaikuttava tekijä. Ylipainon ja liikalihavuuden lisääntyminen vaikuttavat heikentävästi havaintomotoristen ja motoristen perustaitojen oppimista (Huisman & Nissinen 2005; Fisher ym. 2005). Asiaa tulee vaikeuttamaan se, että lasten ja nuorten ylipaino on koko ajan lisääntymässä (Dahlström ym. 1985; Malina ym. 2004, 657; Müller ym. 2001; Zahner & Dössegger 2004, 134). WHO-koululaistutkimuksen (2006) mukaan 11-vuotiaista suomalaislapsista 19 % on ylipainoisia ja liikalihavia, 13-vuotiaista 14 % ja 15-vuotiaista 16 %. (WHO-koululaistutkimus 2006.)

Viimeisenä mallioppimisen alatoimintana ovat *motivaatioprosessit*. Jotta lapsi toteuttaisi käyttäytymisessään oppimaansa asiaa jatkossakin, tulee siinä olla hänen arvostamia seuraamuksia tai seuraamukset ovat vähemmän palkitsevia tai rankaisevia. Lapsia motivoi esimerkiksi muiden lasten samankaltaisen taidon hyödyntämisen onnistuminen, mutta ne välttävät sellaisia, joista ovat nähneet aiheutuvan haittaa. Kannustavan motivaation lähteenä ovat myös henkilökohtaiset käyttäytymisnormit, joiden mukaan lapsi hyväksyy tai ei hyväksy havaitsemiaan asioita. Jos lapsella ei ole motivaatiota oppia, niin oppiminen ei onnistu. Motivaatioon vaikuttavia ulkoisia tekijöitä ovat aisteihin liittyvät aistimukset, kuten sensoriset tekijät. Esimerkiksi liikkumisen aiheuttama kipu saattaa vähentää motivaatiota. Motivaatiota lisääviä tekijöitä ovat konkreettiset hyödyt, kuten mielihyvän tunteet, palkinnot, sosiaaliset hyödyt sekä ulkoinen kontrolli. Myös sijaiskoke-
muksien kautta välittyvillä kannustavilla tekijöillä sekä sisäisillä tekijöillä on vaikutusta motivoitumiseen. Sisäiset tekijät voi olla esimerkiksi oman hyvinvoinnin lisääntyminen ja kunnon kehittyminen. Tällainen sisäinen palaute motivoi jatkamaan taidon harjoittelua. Havainnoijan omat mieltymykset, sosiaaliseen vertailuun liittyvät sisäiset ennako-
asenteet sekä sisäiset normit vaikuttavat tehtävistä ja toiminnoista motivoitumiseen. (Bandura 2002.) Yleisesti katsottuna, mitä motivoituneempi oppija on, sitä paremmat mahdollisuudet hänellä on kehittyä toivotussa tehtävässä. Lapsen on kuitenkin itse otettava jokainen kehityksen askel, vaikka kehityksen eteneminen olisi ollut työlästä. (Ayres 2008, 228, 231.)

3.3 Sosiaalis-kognitiivinen teoria ja neuvontamateriaali

Sosiaalis-kognitiivisen teorian käyttöä on suositeltu käytettäväksi juuri tämänlaisissa tutkimuksissa, jossa pyritään muuttamaan lasten liikunta- ja terveystottumuksia (Marcus 1995; Sallis ym. 2000). Tämän takia työn lähtökohdateoriaksi valitsin Banduran (2002) sosiaalis-kognitiivisen teorian.

Teoriaan pohjautuen neuvontamateriaalissa tulisi harjoitteiden kuvien olla selkeitä ja innostavia, jotta ne herättäisivät tarkkaavaisuutta ja mielenkiintoa sekä lapsessa että aikuisessa. Kun oppaan kuvat ovat yksinkertaisia, on lapsen helppo palauttaa myös muistista kuvaan liittyvä tapahtuma tai harjoitus. Kuvan yksinkertaisuus myös helpottaa kiinnittämään huomiota tehtävän kannalta oleellisiin asioihin. Aikuisen tulisi myös havainnollistaa tarpeeksi usein mallisuoritus selkeästi ja yksinkertaisesti, jotta lapsi pystyy säilyttämään tarkkaavaisuutensa. Oppaan ohjeistuksessa tulisi korostaa, että harjoitetta täytyy toistaa useaan kertaan, jotta se säilyisi muistissa.

Oppaassa tulisi olla aikuisille motivoivaa tietoa liikunnan tärkeydestä ja motoristen taitojen tärkeydestä lapsen kehitykselle. Vanhempia saattaa motivoida myös tieto perheen merkityksestä lapsen taitojen kehitykselle. Lapselle oppaan harjoitteiden tulisi olla monipuolisia, erilaisia, innostavia ja hauskoja sekä mielikuvitusta ja tunteita herättäviä. Siten lasten motivaatio säilyisi ja jopa lisääntyisi liikkumista kohtaan.

4 HAVAINNOMOTORISTEN JA MOTORISTEN TAITOJEN KEHITTYMINEN LAPSILLA

Motoriset perustaidot ovat meille ihmisille välttämättömiä, jotta voimme selviytyä elämämme arkipäivän tilanteista itsenäisesti (Sääkslahti 2005, 23). Motorisella kehityksellä tarkoitetaan vartalon ja sen osien tuottamien taitojen toiminnallisia muutoksia. Hermo-lihasjärjestelmän, luuston ja lihaksiston kehityksellä on erittäin suuri vaikutus motoriseen kehitykseen, samoin kuin ympäristöstä tulevan informaation ja aikaisempien kokemusten määrällä ja laadulla. (Numminen 2005, 94.)

Lasten motorinen kehitys kulkee samojen vaiheiden kautta, mutta kehityksen kulku on yksilöllistä, omassa tahdissa etenemistä. Ikäkausikehitys kuvaa vain arvioitua ajanjaksovaihtelua, jonka aikana on havaittu tietynlaista käyttäytymistä. Kehitys on ikään liittyvä, mutta se ei ole riippuvainen kronologisesta iästä. Kehittymiseen vaikuttavat perinnölliset tekijät, kokemus sekä ympäristö, jonka vuoksi se etenee henkilökohtaisen aikataulun mukaisesti. (Ayres 2008, 41; Gallahue & Ozmun 2006, 6-7.)

Motorinen kehitys noudattaa hermostollista kehitystä. Kehittyminen alkaa jo lapsen ollessa kohdussa refleksiliikkeiden (esimerkiksi imemis- ja tarttumisrefleksien) kehityksellä, joka kestää noin yksivuotiaaksi asti. Syntymästä noin kahteen ikävuoteen saakka kehittyvät alkeisliiketaidot (esimerkiksi ryömiminen, konttaaminen, istuminen, seisominen ilman tukea, käveleminen, tarttuminen ja irrottaminen), jotka luovat tärkeää pohjaa perusliiketaitojen kehitykselle. Perusliiketaitojen kehitysvaihe ajoittuu noin ikävuosille 2-7. Suositeltavaa olisi, että kouluun mennessä lapsi hallitsisi suurimman osan perusliiketaidoista (esimerkiksi juoksemisen, hyppäämisen, heittämisen, kiinnioton, lyömisen ja kuljettamisen). Usein kuitenkin kouluun mennessä lasten perustaidot ovat keskeneräisesti kehittyneet, ja siksi niiden kehittymiseen olisi hyvä keskittyä alakoulun ensimmäisillä luokilla. Erikoistuneet liiketaidot ovat puolestaan kypsyneitä perusliiketaitoja, jotka ovat kehittyneet ja yhdistyneet muodostaakseen lajitaitoja sekä muita spesifejä ja monimutkaisia liiketaitoja. (Gallahue & Ozmun 2006, 21, 48–54, 59, 124–137, 140–150, 189–191, 313.) Jotta perustaidot kehittyvät erikoistuneiksi liiketaidoiksi, tarvitsevat ne paljon toistoja (Ayres 2008, 153).

Liiketaitojen luokitteluun on käytössä erilaisia näkökulmia. Ne voidaan luokitella esimerkiksi lihaksiston näkökulmasta karkeamotorisiin taitoihin ja hienomotorisiin taitoihin. Näin katsottuna ensin kehittyvät karkeamotoriset taidot, jotka tarkoittavat isoilla lihasryhmillä tuotettuja liikkeitä. Tämän jälkeen kehittyvät tarkkuutta vaativat, pieniä lihaksia käyttävät hienomotoriset taidot, kuten kirjoittaminen ja saksilla leikkaaminen. Jotta esimerkiksi tarkka saksilla leikkaaminen onnistuu lapselta, tulee hänen karkeamotoriset taidot olla hyvin hallinnassa. Toiminnallisesta näkökulmasta katsottuna perusliiketaidot jaetaan puolestaan tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin sekä välineen käsittelytaitoihin. (Gallahue & Ozmun 2009, 17–18, 21; Numminen 2005, 147.) Tästä aiheesta lisää kappaleessa 4.2 (Motoriset perustaidot).

Arkipäivän tilanteissa hyvä kehonhallinta näkyy hyvinä motorisina perustaitoina ja niiden sujuvana muunteluna ympäristön vaatimuksia vastaaviksi. Siitä huolimatta motorisia perusliiketaitoja (esimerkiksi käveleminen, hyppiminen, juokseminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen) tulee edelleen harjoitella, jotta ne pääsevät automatisoitumaan. Se vaatii jälleen useita toistoja, runsasta ja monipuolista liikkumista erilaisissa maastoissa. Perusliiketaitojen automaattisessa vaiheessa lapsen ei enää tarvitse miettiä liikkumistaan, vaan hän voi siirtää kaiken huomionsa ympäristön havainnoimiseen. Mitä paremmat lapsen liikuntataidot ovat, sitä enemmän hänelle jää mahdollisuuksia seurata ympäröiviä tapahtumia. Tutkimusten mukaan se näkyy myös lasten tapaturmien vähenemisenä. (Gallahue & Ozmun 2006; Zahner & Dösseger 2004.)

Motorinen kehitys ja liikkuminen ovat keskeisessä roolissa lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä, jossa liikkumisen avulla voidaan oppia uusia taitoja ja laajentaa elinpiiriä. Nämä uudet mahdollisuudet ovat myös sosiaalisen ja kognitiivisen kehityksen pohjana. Liikunnan avulla voidaan kehittää motoristen taitojen lisäksi muun muassa lapsen itse-tuntoa, oman pätevyuden kokemista sekä vuorovaikutustaitoja. (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2005, 5.)

4.1 Havaintomotoriset taidot

Lapsen havaintokyvyllä on suuri yhteys motoristen taitojen kehittymiseen. Näköaistin, kuuloaistin, tuntoaistin, asento- ja liikeaistin, vestibulaarisen (painovoima, päännliikkeet, tasapaino) aistin ja viskeraalisen (sisäelimestä tulevat aistiärsykkeet) aistin avulla lapsi saa tietoa ympäristöstään. (Ayres 2008, 45–48; 74–81; Numminen 2005, 60–61.) Lapsi alkaa havainnoida ympäristöä jo kohdussa ollessaan tunto- ja kuuloaisteilla ja jatkaa havainnointia koko elämän ajan (Ayres 2008, 31; Gallahue & Ozmun 2006, 163).

Aistien kautta välittyvää tietoa käsitellään tietoisien havaitsemisen eli havaintotoimintojen kautta. Kun lapsi havaitsee ympäristön ärsykeitä aistien välityksellä, siirtyy havainto vieviä hermoratoja pitkin aivoihin, jossa se muuttuu liikkeen, taidon tai tunteen mielikuvaksi. Tämän jälkeen aivot aktivoivat vieviä hermoratoja pitkin tarvittavat kehonosat toteuttamaan esimerkiksi tarvittavan liikkeen, jota aistimukset palautetta antamalla korjaavat vielä tarpeen mukaan. (Ayres 2008, 31; Gallahue & Ozmun 2006, 267; Numminen 2005, 60–61, 66.) Eli jos yhtäkkiä horjahdamme, korjaamme automaattisesti asentoamme säilyttääksemme tasapainon. Tätä prosessia kutsutaan myös sensoriseksi integraatioksi. Sensorinen integraatio on tapahtumaketju, jossa otamme vastaan eri aistien tuomaa sensorista tietoa kehostamme ja ympäristöstämme. Aivomme on ohjelmoitu järjestämään eli integroimaan aistimuksista välittyvää tietoa meille tarkoituksenmukaisella tavalla. Tästä johtuen reagoimme automaattisesti, tehokkaasti ja vaivattomasti vastaanotettuihin aistiärsykkeisiimme. (Ayres 2008, 29–34, 42–44; Yack, Sutton & Aquilla 2001, 23.) Tärkeää on muistaa, että liikkuminen erilaisissa ympäristöissä, antaa meille paljon erilaisia aistikokemuksia niin ympäristöstä kuin kehostammekin. Ne puolestaan kehittävät meidän aivojamme edelleen. (Ayres 2008, 222.)

Havaintomotoriset taidot tarkoittavat lapsen hahmottamista ja käsitystä omasta kehostaan ja sen eri osista ja puolista, oikeasta ja vasemmasta sekä osien hahmottamista suhteessa ympäröivän tilaan, aikaan ja voimaan (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 44; Numminen 2005, 60–61; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 14). Havaintomotoriset taidot voidaan jakaa neljään osatekijään: kehonhahmotukseen, avaruudelliseen, suunnan ja ajan hahmottamiseen. Kehonhahmotuksella tarkoitetaan muun muassa, että lapsi osaa tunnistaa ja nimetä kehon eri osia, tietää niiden tärkeydestä, osaa

käyttää kehon eri puolia sekä tietää kehon eri osien välisistä suhteista ja siitä, kuinka kehoa liikutellaan tehokkaasti. Avaruudellisesta hahmottamisesta puhutaan silloin, kun lapsi hahmottaa itsensä suhteessa ympäristöön. Siihen liittyviä taitoja ovat esimerkiksi oman kehon hallitseminen tietyssä tilassa ja liikkeiden tehokkuuden säätely. Suunnan hahmottamisella tarkoitetaan tietoutta oman kehon oikean ja vasemman puoliskon välisestä koordinaatiosta, suuntatietoutta ja kykyä liikkua tilassa tehokkaasti. Samanaikaisuuden, rytmin, ennakkoinnin ja toimintajärjestelmän hallinta ovat puolestaan ajan hahmottamisen taitoja. Ne sisältävät myös kehittyneet silmän ja jalan sekä silmän ja käden yhteistoiminnan. (Karvonen 2000, 21–22.) Tutkimusten mukaan liikkuminen kuullun rytmiin mukaan, kuten tanssiminen musiikin tahdissa, tukee lapsen havaintomotoristen ja motoristen perustaitojen kehittymistä (Gallahue & Cleland-Donnelly 2003, 19; Lorenzo-Lasa, Ideishi & Ideishi 2007; Pollatou & Hatzitaki 2001; Zachopoulou, Tsapakidou & Derri 2004).

Havaintomotoriset taidot kehittyvät kokemusten myötä ollessaan vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa (Numminen 2005, 60). Esimerkiksi on huomattu, että lapsen visuaaliset ja tilan ymmärtämiseen liittyvät taidot näyttävät kehittyvän ripeästi silloin, kun lapsi alkaa itse liikkua ryömimällä tai konttaamalla (Ahonen, Viholainen, Cantell & Rintala 2005). Koulun aloittamisen ja siellä pärjäämisen kannalta havaintomotoristen taitojen, kuten kehon hahmotuksen, silmä-käsikoordinaation, oikean ja vasemman käden yhteistyön, ajallisten ja rytmillisten rakenteiden tunnistamisen, kehittäminen on tärkeää, koska ne ovat peruselementtejä hyvässä kirjoitus- ja lukemistaidossa. Kielellisten ja matemaattisten aineiden sekä luonnontieteiden opiskelussa tarvitaan oman kehon tuntemisen lisäksi esimerkiksi suuntien, etäisyyksien, käsitteiden, rajojen, sijaintien, kokojen, määrien, muotojen ja värien tuntemista ja osaamista. (Huisman & Nissinen 2005.)

4.2 Motoriset perustaidot

Havaintomotoristen taitojen kehittyminen mahdollistaa motoristen perustaitojen kehittymisen. Lapsen toiminnallisista yhdistelmistä kehittyä vähitellen koordinoituja, yhä

monipuolisempia toimintajärjestelmiä, kuten motorisia perustaitoja. (Von Hofsten 2007.) Motoriset perustaidot tarkoittavat kahden tai useamman kehonosan liikkeiden muodostamia kokonaisuuksia. Motoriset perustaidot ovat taitoja, jotka lapsen tulisi oppia jo ennen kouluikää. Ne tulisi oppia mahdollisimman oikein ja taloudellisesti. Jotta se olisi mahdollista, tulee toistoja olla paljon. Nämä taidot ovat tärkeitä lapsen jokapäiväiseen elämiseen tarvittavissa toiminnoissa. Tutkimuksien mukaan hyvät motoriset perustaidot vähentävät lasten tapaturmia. Esimerkiksi lapsi ei kompuroi ja hän osaa väistää esteitä. (Gallahue & Ozmun 2006, 59, 51–53; Numminen 1999, 24–31; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 13.)

Perustaidot voidaan toiminnallisen näkökulman mukaan jakaa kolmeen ryhmään niiden käyttötarkoituksen perusteella (ks. taulukko 1): tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja esineen käsittelytaitoihin. Tasapainotaidot sisältävät sekä staattisia että dynaamisia liikkeitä. Staattisia liikkeitä ovat muun muassa koukistus ja ojennus sekä dynaamisia muun muassa kieriminen ja pyöriminen. Liikkumisliikkeissä siirrytään paikasta toiseen, esimerkiksi ryömimällä, kävelemällä, juoksemalla ja hyppimällä. Käsittelytaitoja ovat esimerkiksi veto, pyöritys, pomputus, kuljetus ja kuoletus. Motoriset perustaidot luovat pohjan myös lajitaitojen oppimiselle. Lajitaidoilla tarkoitetaan kahden tai useamman perustaidon yhdistelmää, kuten esimerkiksi juoksemisesta ja hyppäämisestä syntyvää pituushyppyä. (Gallahue & Ozmun 2006, 18, 21–22; Numminen 1999, 24–31; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 13.)

Motoriset perustaidot ovat ihmisen itsenäiselle motoriselle selviytymiselle välttämättömiä taitoja ja taitojen yhdistelmiä (Gallahue & Ozmun 2006, Numminen 2005, 114; Sääkslahti 2005, 21, 88). Erilaiset lasten tarkkaavaisuushäiriöt ja oppimisen ongelmat liittyvät usein havaintomotorisiin ja motoristen perustaitojen ongelmiin. Näiden taustalta saattaa löytyä puutteellisesti kehittyneet hermostolliset prosessit (Ahvenainen, Ikonen & Koro 2001, 174; Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 94–95). Monipuolinen ja suunnitelmallinen liikuntakasvatus on lapsen kannalta mielekkäin tapa ennaltaehkäistä mahdollisten oppimisongelmien syntymistä (Kokljuschkin & Pulli 1995, 12, 18–19). Kun toiminta suunnitellaan lapsen havaintomotorisia ja motorisia taitoja vastaavaksi, lapsen hermostolliset prosessit harjaantuvat samalla, kun se tuottaa lapselle erityistä mielihyvää (Ayres 2008, 43). Mielihyvän kokemukset pitävät puolestaan yllä lapsen sisäistä moti-

vaatiota liikkumiseen (Bandura 2002).

TAULUKKO 1. Motoriset perustaidot (Gallahue & Cleland-Donnelly 2003, 54–55)

TASAPAINOTAIDOT = Staattinen ja dynaaminen tasapaino	LIKKUMISTAIDOT = Perustaidot ja liikeyhdistelmät	KÄSITTELYTAIDOT = Itsestä poispäin tapahtuvat ja vastaanottavat liikkeet
koukistaminen, ojentaminen, kääntyminen, taivuttaminen, kurkottaminen, nostaminen/pudottaminen, kannattaminen/lysähtäminen, loiton-taminen/lähentäminen, kasvaminen/kutistuminen, kiertäminen, pyörittäminen, heilahtaminen, heiluminen, pystyasennoissa tasapainottelemineen, pysähtyminen, väistäminen, pää alaspäin asennoissa tasapainottelemineen	ryömiminen, konttaaminen, kieriminen, pyöriminen, käveleminen, juokseminen, hyppeleminen, loikkiminen, kiipeäminen, laukkaaminen, väistäminen, pysähtyminen, kinkkaaminen, liukuminen	kantaminen, vierittäminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen, pukkaaminen, haltuunottaminen, pomputtaminen, syöttäminen, lyöminen, työntäminen, vetäminen, kuljettaminen maassa ja ilmassa

Thomaksen (2000) tutkimuksen mukaan sukupuolten väliset erot motorisissa taidoissa ovat melko vähäisiä varhaislapsuudessa. Eroja alkaa näkyä noin 10–11-vuotiaana. Alle kouluikäiset tytöt ovat onnistuneet keskimäärin poikia paremmin silmä-käsi-koordinaatiota ja liikkuvuutta vaativissa tehtävissä. Pojat puolestaan ovat onnistuneet tyttöjä paremmin nopeutta ja voimaa vaativissa tehtävissä. Sukupuolten välisten taiterojen uskotaan todennäköisemmin johtuvan kulttuurillisista ja sosiaalisista elinympäristöeroista. Myös tyttöjen ja poikien erilaisen kohtelun ja odotuksien uskotaan vaikutta-

van taitoeroihin. Taitoeroista huolimatta olisi tärkeää kannustaa ja rohkaista kaikkia lapsia motoristen taitojen harjoitteluun, jotta sukupuolierot vähentyisivät. (Thomas 2000.)

4.2.1 Tasapainotaidot

Tasapainotaitojen avulla pyritään pitämään kehon painopiste tukipisteen yläpuolella ja hallitsemaan kehoa suhteessa maan vetovoimaan. Tasapainoelin sijaitsee sisäkorvassa, joka välittää tietoa kehon asennoista, liikkeestä, kiihtyvyydestä ja painovoiman vaikutuksesta pään asentoihin. (Gallahue & Ozmun 2006, 194; Numminen 2005, 67.) Tasapainotaitoja ovat muun muassa koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen ja heiluminen. Tasapainoa tarvitaan myös esimerkiksi lähtemiseen paikalta, vauhdista pysähtymiseen, hypyn alastulossa ja harhauttamiseen. (Numminen 1999, 24–26.) Tasapainotaitojen oppiminen vaatii, että lapsi osaa yhdistää lihas- ja tasapainoasteista saatavaa tietoa (Ayres 2008, 51). Jos lapsella on ongelmia tasapainossa, tulisi hänen saada runsaasti lisää harjoitusta näille aistikanaville. Hyviä harjoitteita ovat esimerkiksi keinuminen ja tasapainoilu erilaisilla alustoilla. Lisää haastetta antaa myös maaston pinnanmuotojen ja korkeuksien vaihtelut, esimerkiksi metsässä kävely. (Sääkslahti & Cantell 2002, 16.)

Tasapainotaidoista ensimmäisenä kehittyvät paikalla (staattinen) tasapainoa vaativat taidot ja sen jälkeen liikkumista paikasta toiseen (dynaaminen) vaativat tasapainotaidot (Numminen 1999, 24; Numminen 2005, 115). Staattisen tasapainon ylläpitämisen kehittyminen on voimakasta 5–7-vuotiailla lapsilla (Numminen 2005, 119). Kuitenkin kuusi-vuotiailla lapsilla saattaa olla vielä vaikeuksia ja epätarkkuutta, koska asennon tasapainottamiseksi tehtävät liikkeet ovat suuria ja nopeita (Rival, Ceyte & Olivier 2006). Sääkslahden (2005) suomalaislapsille tekemän tutkimuksen mukaan poikien staattisen tasapainon nopean kehittymisen vaihe kesti 6.5-vuotiaaksi saakka, kun taas tyttöillä tasapainon kehittyminen oli aikaisempaa, 4.4–5.4 vuoden iässä (Sääkslahti 2005, 75). Dynaamiset tasapainotaidot alkavat kehittyä erityisesti 4–5 vuoden iässä. Tämä johtuu siitä, että lapsi alkaa hallita ennakoivan asennon mukauttamista. Noin 6–7-vuotiaana lapsen keskikeho kasvaa nopeasti, jolloin lapsen painopiste nousee. Näin lapsen dynaamista

tasapainoa säätelevien aistitoimintojen tulee sopeutua uusia olosuhteita vastaaviksi. (Austad & van der Meer 2007.) Tämä saattaa näkyä lapsen taidoissa hetkellisesti kömpelytenä. Samantapaista hetkellistä kömpelyyttä saattaa olla havaittavissa uudelleen murrosiässä nuoren kasvupyrähdyksen aikaan.

4.2.2 Liikkumistaidot

Liikkumistaidoilla tarkoitetaan taitoja, joilla lapsi voi liikkua paikasta toiseen. Näitä taitoja ovat esimerkiksi ryömiminen, kieriminen, konttaaminen, kiipeäminen, kävely, juokseminen, hyppiminen ja laukkaaminen. (Numminen 1999, 26.) Liikkumistaidot ovat rytmisiä, samanlaisena toistuvia peräkkäisiä suorituksia. Tästä johtuen niiden harjoittaminen kehittää myös rytmin hahmottamista. (Sääkslahti & Cantell 2002, 16.) Jotta liikkumistaitoja voidaan kehittää, tarvitsee lapsella olla riittävän pitkälle kehittyneet tasapainotaidot. Näin ollen on tärkeää tarjota lapselle lihas- ja tasapainoaistimuksia yhdistettynä tuntoaistimuksiin. (Ayres 1992, 49–52.) Liikkumistaitojen harjoittelun yhteydessä lapsi joutuu hahmottamaan myös ympäröivää tilaa. Tästä johtuen liikkumistaitojen harjoittelu on hyvä keino näkö-, lihasjänne- sekä tuntoaistimusten yhdistämiseksi. (Sääkslahti & Cantell 2002, 17.)

Noin 4–6-vuotiaana ovat lapsen kävelytaidot vakiintuneet. Juoksemista lapsi kokeilee usein noin 2–3-vuotiaana, mutta taidot kehittyvät sen mukaan, millaisissa ympäristöissä lapsi pääsee taitoja harjoittelemaan. Tästä johtuen lapselle tulisi antaa erilaisia turvallisia juoksumahdollisuuksia, jotta hän oppisi käyttämään tilaa, väistelemään ihmisiä ja muita esteitä sekä pysähtymään. (Gallahue & Ozmun 2006, 190, 202; Numminen 2005, 127.) Kun esimerkiksi juokseminen on tarpeeksi pitkälle kehittynyt, voi siihen yhdistää joustavasti muita liikkumistaitoja tai tasapaino- ja käsittelytaitoja (Gallahue & Ozmun 2006, 198).

Hyppääminen on vaativampi taito kuin käveleminen tai juokseminen. Hyppääminen tarvitsee voimaa ja tasapainoa: Jalkojen on jaksettava ponnistaa keho ilmaan ja ilmalennon aikana sekä alas tullessa on keho pystyttävä pitämään tasapainossa kaatumisen vält-

tämiseksi. Tasaponnistushyppy alkaa kehittyä noin 2–3-vuotiaana, jolloin lapsi oppii kokeilujen myötä käsien käytön toiminta-ajatuksen sekä suuntaamaan hyppynsä takaa eteen ja ylöspäin. Tällöin keho irtoaa hetkellisesti maasta ja lapsi kokee ilmalennon. Noin 4–5-vuotiaana lapsen hyppypituus lisääntyy huomattavasti. Tämän ikäinen lapsi pystyy hyppäämään tasaponnistuksella noin yhden metrin. (Gallahue & Ozmun 2006, 190; Halme 2008; Numminen 2005, 129.)

4.2.3 Käsittelytaidot

Käsittelytaidoilla tarkoitetaan esineen tai välineen käsittelytaitoa, jotka muodostuvat itsestä pois päin tapahtuvista ja vastaanottavista liikkeistä (Gallahue & Ozmun 2006, 218). Välinettä tai esinettä voidaan käsitellä niin käsillä, jaloilla kuin muillakin kehon osilla (Numminen 2005, 137). Nämä taidot ovat lapselle välttämättömiä, koska käsitteilytaidojen avulla lapsi voi olla ympäristön esineisiin vuorovaikutuksessa (Gallahue & Ozmun 2006, 218).

Käsittelytaitojen kehittyminen vaatii havaitsemis- ja motoristen toimintojen yhteistyötä. Ensin kehittyvät karkeamotoriset (suurten lihasryhmien yhteistyötä vaativat) taidot, joilla tarkoitetaan muun muassa työntöä, vetoa, vieritystä, pyöritystä, heittoa, kiinniotta, potkua, pompotusta, lyöntiä ja kuljetusta. Karkeamotoristen taitojen oppiminen on edellytys hienomotoristen (pienien lihasten erityistä tarkkuutta vaativien) käsittelytaidojen kehittymiselle. Niitä ovat esimerkiksi kengännauhojen solmiminen, piirtäminen, saksilla leikkaaminen ja kirjoittaminen. (Gallahue & Ozmun 2006, 18, 21–22; Numminen 1999, 26, 31.)

Keskimäärin noin 8–11-vuotiaana lapsi hallitsee esineiden liikuttamiseksi vaadittavan ennakoivan voimankäytön kontrollin (Gachoud, Mounoud, Hauert & Viviani 1983). Lapsella on kuitenkin mahdollisuus tulla jo 4–6-vuotiaana taitavaksi heittäjäksi, jos lapselle on tarjottu riittävästi heittokokemuksia, säännöllisiä ohjeita ja mallisuorituksia (Gallahue & Ozmun 2006, 191; Wall, Rudisell, Goodway & Parish 2004).

4.3 Ympäristön vaikutus taitojen kehittymiselle

Motorinen kehittyminen on biologisten prosessien vuorovaikutuksen harjoittelua sekä ympäristöstämme tulevien kokemusten tulosta. Kehittyminen on lapsen ja ympäristön välistä vuorovaikutusta, jossa liikkuminen esittää erittäin tärkeää osaa. Liikkuminen on välttämätön osa oppimista ja ajattelua, psyykkisen prosessoinnin ohella. (Ayres 2008, 84; Gallahue & Ozmun 2006, 15; Sääkslahti 2007, 72.)

Ympäristöstä saaduilla ärsykkeillä on tärkeä rooli hermoston kehittämisessä. Jotta lapsi oppii tahdonalaisesti liikuttamaan kehoaan, vaatii se vastavuoroista toimintaa ympäristön kanssa. Esimerkiksi lapsi näkee pallon ja päättää potkaista sen. Tällöin lapsi reagoi ympäristön ärsykkeeseen. Jos toinen lapsi näkee potkun ja potkaisee takaisin, tarkoittaa tämä silloin ympäristön reagoineen siihen takaisin. Aktiivisen vuorovaikutuksen aikaansaama hermostollinen kehittyminen johtaa useiden toistojen myötä kehon eri puolten toimintojen ohjauksen erilaistumiseen. Samalla myös lapsi oppii muun muassa kehohahmotusta ja -puolisuutta. (Ayres 2008, 84; Rigal 1994.)

Liikkumisella eli fyysisen aktiivisuuden määrällä ja laadulla on vaikutusta motoristen taitojen kehittymiselle. Skotlantilaisessa päiväkotilapsille tehdyssä tutkimuksessa todettiin kohtalaisella ja raskaalla fyysisellä aktiivisuudella olleen positiivista vaikutusta lasten motorisiin taitoihin, kun taas vähäisellä intensiteetillä liikkuvien lasten motoriset taidot olivat heikkomat. Saattaa olla, että vähän liikkuvilla lapsilla on heikkomat motoriset taidot tai motoristen taitojen heikkous vähentää lasten liikkumista. (Fisher ym. 2005.) Sallis ym. (2000) tutkimuksen mukaan fyysistä aktiivisuutta tukivat aikaisemmin aloitettu aktiivisuus, terveellinen ruokavalio, ulkona vietetty aika sekä saatavilla olevat liikuntavälineet (Sallis ym. 2000).

Liikkumisen avulla ja halulla käsitellä ympäristön esineitä lapsi hahmottaa ympäröivää maailmaa. Lapsen ja ympäristön välinen vuorovaikutus voidaan jakaa viiteen tasoon: Mikro-, meso-, ekso-, makro- ja kronosysteemiin. Mikrosysteemi on lapsen välitön elinympäristö, johon sisältyy lapsen perhe, päivähoito ja koulu sekä kaverit. Tämän ympäristön kanssa lapsi on päivittäin vuorovaikutuksessa. Mesosysteemi tarkoittaa yksilön mikroympäristöjen välistä yhteyttä, esimerkiksi kodin ja koulun tai kodin ja päiväkodin

välillä. Eksosysteemi käsittää sellaisia ympäristöjä, joihin lapsi on vain välillisesti vuorovaikutuksessa, kuten vanhempien työ. Makroympäristö sisältää puolestaan yhteiskunnallisia odotuksia ja normeja, lakeja, säädöksiä ja palvelujärjestelmiä. Kronosysteemi on sitä aikaa, jota elämme parhaillaan. Tällä hetkellä makro- ja kronoympäristöistä vaikuttaa lasten ja nuorten kehitykseen lama muun muassa työttömyydellä ja palveluiden karsimisella. Nämä kaikki vaikuttavat myös lapsen ja nuoren kehitykseen suoraan tai välillisesti, lyhyellä tai pitkällä aikavälillä. (Bronfenbrenner 2002; Lyytinen & Lyytinen 2006.)

4.3.1 Fyysisen ympäristön merkitys

Fyysisellä ympäristöllä on tutkittu olevan vaikutusta motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuteen. Monipuolisella fyysisellä ympäristöllä voidaan haastaa lapsi valitsemaan liikkumistehtäviä, liittämään tehtäviä toisiinsa sekä soveltamaan niitä erilaisissa tilanteissa. Tällainen haasteellinen ja monipuolinen ympäristö edistää motoristen taitojen kehitystä ja innostaa lasta olemaan fyysisesti aktiivinen. (Fjørtoft & Gundersen 2007; Malina ym. 2004, 208, 473.) Fyysinen ympäristö sisältää muun muassa liikkumisvälineitä (esimerkiksi palloja, hyppynaruja), pihatelineitä (kuten keinun, kiipeilytelineitä, liukumäen), lähimaaston (esimerkiksi metsän, hiekkakentän, uimarannat) sekä liikuntapaikkoja (kuten urheiluhalleja, urheilukentät, pallokentät, luisteluratoja, liikuntasaleja, hiihtolatuja) (Luukkonen & Sääkslahti 2002, 5,8).

4.3.2 Sosiaalisen ja kasvatuskulttuurisen ympäristön merkitys

Sosio-emotionaalinen ympäristö käsittää perheessä, päiväkodissa, koulussa ja harrastuksessa olevien ihmisten asenteet ja käyttäytymisen, rohkaisun ja kannustamisen (Luukkonen & Sääkslahti 2002, 5). Lapsen varhaisella ympäristöllä on suuri merkitys kehitykseen, koska se vaikuttaa lapsen kiinnostuksen kohteisiin ja käyttäytymiseen eri ikävaiheissa. Vanhempien omat kasvukokemukset, tiedollinen ja emotionaalinen pätevyys

kasvattajana, puolisoiden tuki sekä lapsen persoonallisuus vaikuttavat heidän tapansa toimia vanhempina. Aikuisen odotukset ja lapsen piirteet vaikuttavat siihen, millaiseksi heidän välinen vuorovaikutus muotoutuu. Aikuiset muokkaavat omalla toiminnallansa myös lapsen elinympäristöä. Siksi on tärkeää, että aikuiset tietävät lapsen kehityksestä, mitkä hidastavat ja edistävät sitä sekä miten kehitykselle voidaan luoda parhaimmat edellytykset. (Lyytikäinen & Lyytikäinen 2006.) Esimerkiksi myönteisiä tunteita ja elämyksiä sisältävät liikuntakokemukset vahvistavat lapsen positiivista minäkuvaa sekä siten myös lapsen itsetuntoa. (Luukkonen & Sääkslahti 2002, 5.) Tästä johtuen sosio-emotionaalaisella ympäristöllä on suuri merkitys positiivisen oppimisilmapiirin luomisessa.

Aikuiseen luottaminen lapsuuden varhaisissa vaiheissa on tärkeää, jotta lapsi uskaltaa tutustua ympäristöönsä ja olla vuorovaikutuksessa muiden lasten kanssa. Aikuisen on myös luotava turvallinen kasvuympäristö, mutta täysin riskitön se ei voi olla. Voidakseen selvitä jatkossa tulevaisuuden vaikeuksista, lapsen tulee pystyä kehittämään selviytymistaitojaan. Kodin tehtävänä onkin antaa tukea ja luoda muita suojaavia tekijöitä, joiden avulla lasta autetaan käsittelemään vaikeita tilanteita sekä oppimaan niistä. Nämä vahvistavat lapsen itseluottamusta sekä auttavat vastaisuudessa vaikeiden tilanteiden käsittelyä. (Lyytikäinen & Lyytikäinen 2006.) Auktoritatiivisen kasvatustyylin on tutkimusten mukaan todettu lisäävän selviytymistä sekä motivaatiota esimerkiksi koulussa. Auktoritatiivisessa kasvatusympäristössä vanhemmat ohjaavat, mutta samalla ovat avoimessa ja vastavuoroisessa suhteessa lapseen. Tällainen ympäristö tarjoaa mahdollisuuden pätevyyden, yhteenkuuluvuuden sekä itsenäisyyden kokemiseen. Ne tukevat lapsen motivaation kehittymistä. Yhteenkuuluvuuden tunne lisää myös kokemusta turvallisuudesta ympäristöstä ja itsenäisyydestä oman toiminnan suunnittelussa. (Ahonen & Pulkkinen 2006.)

Lapsen tullessa kouluikänsä kaverisuhteiden merkitys korostuu kehityksessä. Lapset haaveutuvat samaa sukupuolta olevien kavereiden seuraan, joilta he omaksuvat tyypillistä käyttäytymistä ja oppivat toiminnallisia taitoja, kuten liikkumistaitoja. Kaveripiirit opettavat myös moraalisen käyttäytymisen pelisääntöjä, jolloin he oppivat jakamaan ja vuorottelemaan. Kaverit myös vaikuttavat kokemuksiin ja suhtautumiseen esimerkiksi liikunnan harrastamisessa. Kaveriryhmät muodostuvat oman luokan oppilaista, harrastus-

ryhmästä tai naapuruston lapsista. Vaikka kaverisuhteiden merkitys korostuu lapsuudessa ja nuoruudessa, eivät ne heikennä vanhempien keskeistä asemaa lapsen kehitystä muokkaavana tekijänä. Jopa vielä lukioiässä nuoret kaipaavat vanhemman aikaa ja huomiota. Vanhempien vaikutus suhteessa kavereihin on arvoperäisempää ja pitkäkestoisempaa. Vanhemmat luovat kodin ilmapiirin, joka vaikuttaa lapsen suhtautumisiin muun muassa koulutyössä (koululiikunnasta pitämisessä), käyttäytymisessä sekä vapaaajan sisällöissä (vapaa-ajan liikunnan harrastamisessa ja liikkumisessa yleensä). (Aho-nen & Pulkkinen 2006.)

Kulttuurillinen ympäristö vaikuttaa myös lapsen ja nuoren kehitykseen. Muiden ihmisten, kuten kaverien, vanhempien, isovanhempien ja opettajien odotukset ja asettamat rajat pohjautuvat yhteiskunnallisiin arvoihin, alakulttuurien uskomuksiin ja instituutio-naalisiin tekijöihin. (Nurmi 2006.) Esimerkiksi vanhemmat hoitavat lapsiaan yhteisössä vallitsevien käsitysten mukaisesti. Vanhemmat ottavat ja siirtävät keskinäiseen kommunikaatioon aineksia (kulttuurillisia teemoja ja toimintamalleja) ympäröivästä elämästä. (Siren-Tiusanen 1997.) Perheen merkitystä lapsen liikunnallisten taitojen kehittymiselle käsitellään lisää kappaleessa 5 (Perheliikunta).

4.4 Ongelmat motorisessa kehityksessä sekä niiden vaikutukset kouluvalmiuteen ja koulussa oppimiseen

Jos lapsella on vaikeuksia oppia motorisia taitoja, kuten sitomaan kengännauhoja, ottamaan kiinni palloa tai kirjoittamaan, voi kyse olla motorisen kehityksen alueella esiintyvistä erityisvaikeudesta tai se voi olla osa laajempaa kehityksellistä ongelmaa. Kun lapsen motorinen kehitys on selvästi muita lapsia hitaampaa, eikä syy ole neurologiaan tai lihaksistoon liittyvää, puhutaan motorisesta kömpelyydestä. Motorista kömpelyyttä voidaan kutsua myös kehitykselliseksi koordinaatiohäiriöksi. Motorisessa kömpelyydessä lapsen motoriset taidot ja niiden kehittyminen poikkeavat ympäristön vaatimuksista niin suuresti, että se haittaa selvästi arkielämää. Samalla siitä on haittaa oppimisessa ja kanssakäymisessä muiden kanssa. Useat tutkijat ovat yhtä mieltä siitä, ettei motorinen kömpelyys ole kovin yhtenäinen oireyhtymä. Se saattaa ilmetä lapsen ainoana oireena, mutta

siihen liittyy usein muihin kehitysalueisiin liittyviä vaihtelevia ongelmia. Pulma voi esiintyä motoriikan alueella eri laajuksena tai vaihdella vaikeusasteen mukaan. (Ahonen 2005; Ahonen, Viholainen, Cantell & Rintala 2005.)

Tutkimustieto osoittaa, että suurella osalla motorisesti kömpelöitä lapsia koordinaatiohäiriöt ovat hyvin pysyviä. Suomalaislapsille tehdyssä seuranta tutkimuksessa on pystytty osoittamaan, että motorisesti kömpelöiksi arvioiduista viisi vuotiaista ja seitsemän vuoden ikäisinä tarkemmin tutkituista lapsista oli lähes puolella normaaliin vertailuryhmään verrattuna heikommalla motorisilla taidoilla vielä 11-, 15- ja 17-vuotiaina. Tämän takia varhaiset ja tehokkaat tukitoimet ovat perusteltuja ja tarpeellisia. Ongelmaksi on koitunut sellaisten lasten erottaminen toisistaan, joilla koordinaatio-ongelmat ovat pysyviä tai ne lapset, joilla kehityksen ennustus on positiivisempi. Luotettavia erottelumenetelmiä ei ole vielä löydetty. (Ahonen 2005.)

Aistijärjestelmissä olevat ongelmat, kuten sensorisen integraation häiriö vaikeuttaa motoristen taitojen oppimista. Sensorisen integraation häiriöllä tarkoitetaan muun muassa epätarkoituksenmukaisia ja epäjohdonmukaisia reaktioita aistimuksissa, vaikeuksia jäsentää ja analysoida aisteista tulevaa tietoa, heikentyntä kykyä yhdistää aisteista tulevaa tietoa sekä vaikeuksia hyödyntää sensorista informaatiota toimintojen suunnittelussa ja toteutuksessa. Näitä ovat esimerkiksi se, että lapsi välttää kosketusta, lapsi on epävarma kehon asennosta, lapsi häiriintyy helposti ja hänellä on heikko keskittymiskyky, lapsi reagoi aistiärsykkeeseen liian voimakkaasti tai liian heikosti sekä hänen vireystila on liian voimakas (ylivilkkaus) tai liian heikko (sulkeutunut ja passiivinen). Sensorisen integraation häiriön syitä ei tunneta vielä kovin hyvin. Tutkijoiden arvailemia syitä ovat muun muassa perinnöllinen alttius ja ympäristömyrkyt tai nämä molemmat yhdessä. Muita syitä voivat olla sikiöajalla tai syntymähetkellä koettu hapenpuute sekä aistiärsykkeiden vähyys tai puute. (Ayres 2008, 87–97 ; Yack, Sutton & Aquilla 2001, 41.)

Maailmalla osa kodittomista lapsista on joutunut elämään tyhjissä huoneissa ilman minikäänlaisia aistiärsykeitä, joita normaalisti vanhemmat lapselleen antavat. Tällainen aistiärsykeettömyys johtaa heikkoon kehitykseen, niin sosiaalisesti, psyykkisesti kuin fyysisesti, sekä merkittäviin sensorisen integraation ongelmiin. (Ayres 2008, 92.) Ayresin (2008) mukaan usein vanhemmat uskovat oppimis- ja käytösongelmien johtuvan

lapsen tahdosta, vaikka ne ovat usein neurologisia häiriöitä. Ayres korostaa, että vanhempien tulee auttaa lasta tekemään asioita, joka jäsentävät hermoston toimintaa tai ainakin tukevat lapsen itsetuntoa. Tämän johdosta lasten kanssa työskentelevien ja vanhempien on tärkeää luoda sellainen elinympäristö, josta saa runsaasti kokemusta erilaisista aistiärsykkeistä. Ne vaikuttavat vahvasti havaintomotoristen ja motoristen perustaitojen kehitykseen. (Ayres 2008, 93.)

Koulussa sensorisen integraation häiriö voi näkyä monella tavalla. Oireita voivat olla ylivilkkaus ja heikko keskittymiskyky, käytösongelmat, puheen ja kielenkehityksen viive, lihasjänteiden ja koordinaation vaikeudet sekä oppimisvaikeudet. Ylivilkkailla lapsilla on vaikeus istua paikallaan ja keskittyä oppimiseen, joka vaikeuttaa oppimista. Myös jatkuva levottomuus ja liikehdintä häiritsevät muita oppijoita. Sensorisen integraation häiriö vaikuttaa usein lapsen itsetuntoon negatiivisesti, koska mikään ei tunnu onnistuvan. Turhautuminen johtaa usein käytöshäiriöihin. (Ayres 2008, 91, 94–97.) Itsetunto-ongelmat ovat tuttuja monelle lapselle, joilla on aistijärjestelmissä häiriöitä. Siksi on hyvin tärkeää muistaa motivoida, houkutella ja kannustaa lasta kohtaamaan motorisia haasteita, jotta lapsi saisi niistä selviytyttyään onnistumisen elämyksiä. Näin lapsen taidot kehittyvät vähitellen, usko omaan kykyihinsä lisääntyy ja itsetunto vahvistuu. (Ayres 2008, 232–234.)

Jos lapsella on ongelmia vestibulaarisessa (asento ja liike), proprioseptisessä (painovoima, pään liikkeet ja tasapaino) ja taktiilisessa (tunto) aistijärjestelmässä ja ne eivät toimi riittävän hyvin, lapsen motorinen koordinaatio ja lihasjänteys ovat todennäköisesti huonoja. Tämä johtaa kompurointiin, kynän tippumiseen kädestä ja penkiltä putoamiseen. Kompurointi voi edelleen johtaa huonekaluihin tai ihmisiin törmäämisiin. Törmäämiseen vaikuttaa myös lapsen heikko kyky arvioida esineiden ja oman kehon sijaintia ja niiden välimatkaa. (Ayres 2008, 91, 94–97.) Ayres (2008) korostaa kuitenkin, että vaatteiden likaantuminen ja pienet kolhut kuuluvat leikkivän lapsen arkeen ja siksi niihin ei saisi liikaa kiinnittää huomiota. Leikkimällä lapsi saa tärkeitä aistikokemuksia, jotka puolestaan ovat tärkeitä lapsen kehitykselle. (Ayres 2008, 258.)

Monilla lapsilla, joilla on oppimisvaikeus, on usein jonkinasteinen sensorisen integraation häiriö. Vastaavasti lapset, joilla on sensorisen integraation ongelmia, kärsivät oppi-

misvaikeuksista. Koulussa lukemaan ja kirjoittamaan oppiminen sekä matemaattisten taitojen oppiminen edellyttävät erittäin runsasta ja tehokasta sensorista integraatiota sekä monimutkaisia aivojen toimintoja. Ongelma ei siis ole lapsen oppimiskyvyssä, vaan sensorisen integraation häiriö vaikuttaa suoraan aivojen oppimisprosesseihin. Oppimisen ongelmat yhdistettyinä käytösongelmiin vaikeuttavat koulutyöskentelyä. Jos oppilas jää paljon jälkeen koulussa oppimisesta, saattaa hän murrosiässä luovuttaa kokonaan ja keskeyttää koulunkäynnin. (Ayres 2008, 96–97.)

4.5 Havaintomotoriset ja motoriset taidot neuvontamateriaalissa

Se miksi oppaan harjoitteet perustuvat motoristen taitojen kehittämiseen, liittyy vähän liikkuvien lasten motoristen taitojen heikkouksiin. Niin kuin jo aikaisemmin tekstissä käsittelin, liikkumattomuus saattaa johtua huonoista motorisista taidoista. Heikot motoriset taidot voivat johtua myös vähäisistä aistikokemuksista, jotka myös saattavat vähentää liikkumista ja aiheuttaa liikkumattomuutta.

Oppaassa havaintomotoriset ja motoriset perustaitoharjoitteet tulee pyrkiä muuttamaan leikkien muotoon, koska se on lapsen tapa harjoitella erilaisia taitoja. Leikkien käyttö ei tee harjoittelusta niin ”totista puurtamista” ja samalla leikit saattavat innostaa lasta harjoittelemaan taitoa useammin kuin yhden kerran. Kun leikit sisältävät havaintomotorisia ja motorisia perustaitoharjoitteita, on harjoittelu tavoitteellista ja ne tukevat myös lapsen yleisiä oppimisen edellytyksiä. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) korostavatkin lapselle järjestettävän liikunnan olevan suunnitelmallista, tavoitteellista ja merkityksellistä.

5 PERHELIIKUNTA

5.1 Mitä on perheliikunta?

Perheliikunnalla tarkoitetaan perheen liikunnallisesti aktiivista yhdessäoloa kotona, eri ympäristöissä, eri vuoden aikoina ja eri toiminnoissa. Perheliikunta on myös terveysliikuntaa, johon voivat oman ydinperheen, vanhempien ja sisarusten, lisäksi osallistua niin isovanhemmat, naapurit kuin ystävätkin. Terveysliikunnalla pyritään edistämään niin lasten kuin aikuistenkin terveyttä liikunnan avulla. (Arvonen 2004a.) UKK-instituutti määrittelee terveysliikunnan kaikeksi sellaiseksi liikunnaksi, jolla on terveydelle myönteisiä vaikutuksia. Terveysliikunnan tavoitteena on hyvän kunnon saavuttaminen ja ylläpito. Terveyskunnan ollessa tarpeeksi hyvä, suoriutuu ihminen päivän toiminnoista väsymättä liikaa sekä samalla monien sairauksien riskit ennaltaehkäistyvät.

([http://www.ukkinstituutti.fi/fi/Tietoa_terveysliikunnasta.](http://www.ukkinstituutti.fi/fi/Tietoa_terveysliikunnasta))

Perheliikunnan tavoitteena on perheen omaehtoinen ja säännöllinen liikkuminen (Arvonen 2004b). Omaehtoisella liikunnalla tarkoitetaan sellaista liikuntaa, jota vanhemmat ja lapset tekevät yhdessä omasta halusta ja mielenkiinnosta joko oman perheen tai muiden perheiden kanssa (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 10–11). Yleensä jokainen vanhempi toivoo lapselleen hyvää ja haluaa antaa parhaat mahdolliset eväät tulevaisuutta varten. Nämä eväät koostuvat vanhempien omista kokemuksista, tiedoista ja asenteista. Useimmat suomalaiset vanhemmat tiedostavat liikunnan tärkeyden ja terveellisyyden, mutta tieto ei ole aina täsmällistä ja konkreettista. (Arvonen 2004b.)

Perheliikuntaa voi harrastaa monessa eri ympäristössä: esimerkiksi kotona, lähipuistossa, hiekkakentillä ja metsässä. Koti ja sen lähiympäristö on helposti saavutettavissa ja edullisin perheliikunnan toteutuspaikka. Kotona voi esimerkiksi pelailta, kisailla ja leikkiä. Tietenkin asunnon koko, tilaratkaisut sekä sisustus vaikuttavat siihen, miten paljon sisällä on mahdollista liikkua, mutta myös pienessä tilassa voi harrastaa liikuntaa. Tilaa tärkeämpää on antaa aikaa yhdessäololle, luoda harjoittelulle miellyttävä ja innostava tunnelma. Perheliikuntahetki voi olla vaikka vain sohvalla toteutettu jumppatempu.

(Arvonen 2004c; Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008; Numminen 2005, 226.)

Vuodenaikojen vaihtelu ja kodin lähiympäristö antaa usein paljon erilaisia mahdollisuuksia perheliikunnalle. Lähiympäristön leikkitelineet ja leikkipuistot tarjoavat esimerkiksi mahdollisuuksia keinumiseen, kiipeilyyn, hyppimiseen, juoksemiseen ja liukumäen laskemiseen. Muita lähiympäristön tarjoamia mahdollisuuksia voivat olla myös lähimetsät polkuineen, pelikentät ja hiekkakentät, koulujen ja päiväkotien pihat, luistelupaidat ja hiihtoladut. Kuitenkaan perusliikuntaa eli arkiliikuntaa ja arkiaskareita ei saa unohtaa, koska niillä on helppo lisätä fyysistä aktiivisuutta. Arkiaskareet, kuten pihatyöt, leipominen, marjastus ja siivous, ovat myös perheliikuntaa. Arkiliikuntaa voi lisätä kulkemalla esimerkiksi kävellen tai pyörällä lähikauppaan ja -kirjastoon. (Arvonen 2004c; Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008; Numminen 2005, 226.)

Neuvontamateriaalissa ei pidä korostaa hienojen ja kalliiden liikuntavälineiden tarvitsemista, vaan välineiden tulisi löytyä jokaisen lapsiperheen kotoa tai sen lähiympäristöstä. Ayres (2008) toteaaakin, etteivät lapset tarvitse kalliita leluja leikkiäkseen ja kehittäkseen taitojaan. Lapsen leikkiin kelpaavat esimerkiksi lusikat, vanhat sängynpeitot, tyhjät pahvilaatikot, muovipullot ja -purkit, uimarenkaat, paksut köydet, kattilat ja paistinpannut, tyynyt sekä muut kodin esineet. (Ayres 2008, 260.)

5.2 Perheen merkitys lapsen ja nuoren kehitykselle

Perheen kanssa on mukavaa ja turvallista liikkua ja lähteä kokeilemaan uusia asioita (Arvonen 2004a). Perheliikunnan avulla aikuisella on mahdollisuus kasvattaa lapsi ja nuori liikkumaan, oppimaan liikunnallisen elämäntavan. Tässä on tärkeässä roolissa oman aikuisen liikkumisen malli (Arvonen 2004b; Bandura 2002). Lapsi omaksuu vanhemmiltaan ja muilta kasvattajilta vallitsevaan kulttuurilliseen perinteeseen liittyvät tiedot, taidot ja arvojärjestelmät. Jotta omaksuminen olisi mahdollista, vaatii se kiintymyssuhteen muodostumista lapsen ja hoitavien aikuisten välillä. (Bronfenbrenner 2002;

Hautamäki 2004; Lyytinen & Lyytinen 2006.)

Perheen yhteiset liikuntahetket tarjoavat mahdollisuuden oppia tuntemaan lapsi ja nuori paremmin yksilöinä sekä eri olosuhteissa. Samalla paranee usko ja luottamus perheen jäsenten kykyihin ja taitoihin. Yhteiset liikuntahetket mahdollistavat myös perheen jäsenten välisen vuorovaikutussuhteen kehittymisen. Liikuntahetkillä on mahdollista kokea myös hauskaa ja hellää yhdessäoloa ja samalla on mahdollista lisätä sekä lapsen että aikuisen kekseliäisyyttä, luovuutta ja itsetuntemusta. (Arvonen 2004b.)

Varhaisnuorilla ja nuorilla saattaa olla arkuutta harrastaa liikuntaa perheiden kanssa, koska esimerkiksi yhteistä mielenkiintoista liikuntalajia tai liikuntatapaa ei ole löydetty. Siksi kannattaa lajiksi tai liikuntatavaksi valita molemmille uusi ja mielenkiintoinen liikuntalaji, jolloin molemmat ovat samalla lähtöviivalla. Tällaisia voivat olla esimerkiksi lumilautailu-, seinäkiipeily-, retkeily- tai melontakurssit. (Arvonen 2004a.) Murrosiässä perhe säilyy nuoren tärkeänä tukikohtana (Myllyniemi 2008, 115) ja nuori tarvitsee yhä vanhempien ymmärrystä ja hyväksyntää, vaikka kavereiden merkitys on tärkeää. Yhteisillä lenkeillä ja vaelluksilla saattaa olla helpompi keskustella aroistakin asioista. (Arvonen 2004a.) Tärkeintä on säilyttää yhdessä tekemisen tapa lapsuudesta varhaisnuoruuteen ja nuoruuteen saakka, vaikka sen toteutustapa muuttuisi vuosien varrella. Näin luottamus ja yhdessä tekeminen saattaa olla väylä pitää yhteyttä nuoreen. (Arvonen 2004b.)

Lasten ja nuorten liikuttamisessa on huomioitava, että tavoitteet ja vaatimukset ovat mitoitettu yksilöllisesti. Liian vaativat ja aikuismaiset tavoitteet, vertailu, liika kilpailunomaisuus ja pitkään jatkuva liikkuminen kylmässä tai kuumassa saattavat puolestaan haitata motivaatiota ja innostusta sekä sammuttaa liikuntakipinän. Sen sijaan vanhempien antama tuki, innostus ja ohjaus voivat lisätä suuresti lasten ja nuorten kiinnostusta liikkumista sekä sen myönteisiä vaikutuksia kohtaan. (Vuori 2004.)

Neuvontamateriaalissa tulee kiinnittää huomiota perheen tärkeään merkitykseen lapsen ja nuoren liikunnallisen elämäntavan löytämisessä. Perheen vanhemmat ovat esimerkki, turva ja mahdollisuus lapselle ja nuorelle. Perheen yhteisillä retkillä tai liikuntahetkillä on mahdollisuus turvallisesti kokeilla uusia asioita ja saada liikunnallista kokemusta.

Oppaassa olisi hyvä mainita myös perheille mahdollisia lähiliikuntapaikkoja ja toimintaympäristöjä, kuten pihat, leikkipuistot, hiekkakentät sekä metsät, joissa perheet voivat monipuolistaa liikkumistaan.

5.3 Lapsen fyysinen aktiivisuus ja sen suositukset

5.3.1 Fyysisen aktiivisuuden määritelmä

Fyysinen aktiivisuus määritellään lihasten tarkoituksellisesti tuottamana toimintana, joka lisää energiankulutusta (Bouchard & Shephard 1993; Vuori 2005). Toisin sanoen fyysisen aktiivisuus on liikkumista, jossa energiaa kulutetaan motorisia suorituksia toistamalla (Pate, Pratt, Blair, Haskell, Macera, Bouchard, Buchner, Ettinger, Health, King, Kriska, Leon, Marcus, Morris, Paffenbarger, Patrick, Pollock, Rippe, Sallis & Wilmore 1995). Määritelmä on moniulotteinen, koska se sisältää erilaisia näkökulmia. Niitä ovat esimerkiksi energian kuluttaminen, hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittuminen sekä liikkeiden määrä, laatu ja intensiteetti. Fyysinen aktiivisuus käsittää myös ihmisen kokonaisvaltaisen käyttäytymisen. (Sääkslahti 2005, 15.) Australiassa tehdyn tutkimuksen mukaan 5–6-vuotiaista ja 10–12-vuotiaista lapsista pojat ovat suuntautuneet enemmän joukkue- ja pallopeleihin, kun taas tytöt harrastivat enemmän omaehtoista liikkumista. Pojat liikkuiivat myös kovemmalla intensiteetillä kuin tytöt. Nuoremmat lapset liikkuiivat kauemmin keskiraskaalla tai raskaalla intensiteetillä kuin vanhemmat lapset. 96–99% lapsista liikkui vähintään yhden tunnin päivässä. Tutkimuksessa vanhempien sosioekonomisella taustalla ei havaittu olevan yhteyttä lasten liikunta-aktiivisuuteen. (Telford, Salmon, Timperio & Crawford 2005.)

5.3.2 Fyysisen aktiivisuuden suosituksia

Lapsella on sisäsyntyinen tarve liikkua, joten hän tarvitsee liikkumista eli liikuntaa. Se on myös edellytys hänen normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Lapsi pystyy

oman painonsa avulla kuormittamaan kehonsa eri osia ja vahvistamaan sidekudoksiaan, jänteitään ja luukudostaan. Myös lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö pääsee kehittymään, jos lapsi pääsee liikkumaan useita kertoja päivässä hengästymiseen saakka. Motoriset taidot kehittyvät ainoastaan harjoittelemalla niitä useasti erilaisissa ympäristöissä ja erilaisilla välineillä. Lasten tapa harjoitella keskittyy pääasiassa leikkimiseen ja omaehtoiseen liikkumiseen. Näin ollen varhaiskasvatushenkilökunnan ja vanhempien tulisi antaa lapselle mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen. (Sääkslahti 2005, 15–18, 93–95, 100.)

Vähän liikkuvia lapsia tulisi rohkaista liikkumaan antamalla virikkeitä leikkeihin välineiden ja ympäristön erilaisuuden ja vaihtelevuuden avulla (Sääkslahti 2005, 93–95). Länsimaissa ylipainoisia lapsia on noin 10–20 % ja määrä on koko ajan kasvamassa (Dahlström ym. 1985; Malina ym. 2004, 657; Müller ym. 2001; Zahner & Dössegger 2004, 134). Yhdysvalloissa yli 20 % lapsista on lihavia tai ylipainoisia sekä aikuisista 55 % (Gallahue & Ozmun 2006, 72). WHO-koululaistutkimuksen (2006) mukaan 11-vuotiaista suomalaislapsista 19 % on ylipainoisia tai liikalihavia, 13-vuotiaista 14 % ja 15-vuotiaista 16 % (WHO-koululaistutkimus 2006). Länsi-Suomen ja Oulun lääneissä sekä Ahvenanmaalla teetetyissä kouluterveyskyselyissä (2009) peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista oppilaista 16 % oli ylipainoisia (Kouluterveyskysely 2009a, 6). Lukion ensimmäisen ja toisen vuosiluokan oppilaista ylipainoisia oli yhteensä 14 % (Kouluterveyskysely 2009b, 6) ja ammatillisen oppilaitoksen ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoista 22% (Kouluterveyskysely 2009c, 4).

Lihavuus ja ylipaino heikentävät liikkumista, ja samalla lisäävät myös riskiä altistua muille vakaville sairauksille kuten sydän- ja verisuonisairauksille, tuki- ja liikuntaelinsairauksille, osteoporoosille sekä 2-tyyppin diabetekselle (Sääkslahti 2005, 97–100; Veugelers & Fitzgerald 2005; Vuori & Miettinen 2000, 91, 105). Siksi onkin tärkeää lapsen terveyden kannalta, että lapsi omaksuu liikunnallisen elämäntavan jo hyvin varhain (Sääkslahti 2005, 93). Myös hänen kokonaiskehitykselleen riittävän hyvä fyysinen toimintakyky on tärkeä tekijä, sillä se luo edellytyksiä mahdollisimman tasapainoiseen osallistumiseen ja yhteistoimintaan muiden samanikäisten lasten kanssa (Pönkkö 1999).

Kansainvälisiin suosituksiin (Cavill ym. 2001) pohjautuen päivittäisen liikunnan koko-

naismääräksi alle kouluikäisille lapsille ei enää riitä aikaisemmin suositeltu yksi tunti, vaan reipasta ja riittävän kuormittavaa eli hengästyttävää liikuntaa tulee olla enemmän, vähintään kaksi tuntia päivässä. 4–12-vuotiaille suositellaan liikunnallista aktiivisuutta noin 1,5–2 tuntia päivässä. Tarkoituksena on, että liikkuminen koostuu useista lyhyemmistä vähintään 10 minuuttia kestävästä aktiviteettijaksoista koko päivän ajalta, jolloin levon ja rasituksen määrät saadaan sopiviksi. (Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008; Halme 2003; Laukkanen 2002; Sääkslahti 2005; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

Oppaassa tulee olla maininta lapsille suositeltavan liikunnan määrästä. Tärkeää on myös korostaa, ettei liikunnan tarvitse olla yhtäjaksoista liikkumista. Päivittäisen liikunnan määrän voi jakaa useampaan päivän aikana toteutettavaan liikuntatuokioon, esimerkiksi useisiin 10 minuuttia kestäviin reippaisiin liikuntahetkiin. Hetket voivat olla esimerkiksi kävelyä päivähoitoon tai kouluun, välitunneilla touhuamista, pyöräilyä, pihaleikkejä tai ohjattua liikuntaa. (Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

6 TUTKIMUSONGELMAT

Tämän toimintatutkimuksen tarkoituksena oli kehittää vähän liikkuvien lasten perheille neuvontamateriaali, jonka tuli sisältää tietoa lasten liikunnasta sekä konkreettisia liikuntavinkkejä ja -virikkeitä lasten ja vanhempien yhteisiin hetkiin. Neuvontamateriaali pyrki olemaan yleinen perheliikuntaopas, joka ei ole laji- tai liikuntapaikkasidonnainen.

Perheliikuntaoppaan kehittelytyössä haettiin vastauksia seuraaviin tutkimusongelmiin:

1. Millaisia tarpeita ja odotuksia terveydenhoitohenkilöstöllä ja vanhemmilla oli oppaalle?
2. Millaisilla harjoitteilla voidaan tukea ja kehittää lapsen havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja?
3. Millaisesta perheen kanssa tehtävästä liikunnasta lapset ja nuoret ovat kiinnostuneita?

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

7.1 Tutkimuksen lähtökohdat neuvontamateriaalin toimivuuden selvittämiseksi

Selvittääkseni neuvontamateriaalin sisältöjä, siihen liittyviä toiveita ja tarpeita, valitsin tutkimukseeni laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimusotteen. Oppaan laatiminen oli tapaustutkimus, koska opas oli vain yksi neuvontamateriaalinen vaihtoehto lasten liikunnan ja sen laadun lisäämiseen sekä lasten motoristen taitojen kehittämiseen. Tapaustutkimuksen toteutusmuoto oli toimintatutkimus.

Toimintatutkimuksen tarkoituksena on tuoda esille uutta tietoa toiminnasta, mutta samalla kehittää sitä (Heikkinen & Jyrkämä 1999). Toimintatutkimusta käytetään esimerkiksi selvittääksemme käytännön ongelmalle ratkaisuja, työvälineitä tai parannusta (Eskola & Suoranta 1998, 128–129; Kohonen & Leppilampi 1994, 129; Syrjälä, Syrjäläinen, Ahonen & Saari 1994, 31). Oppaani lähtökohdat perustuivat Keski-Suomen sairaanhoitopiirin ja lasten vanhempien toiveelle saada ilmaista liikuntamateriaalia ensisijaisesti perheiden käyttöön, mutta myös kerhojen, koulujen ja päiväkotien käyttöön. Toiveiden perusteena oli se, että vastaavan tyylistä materiaalia on ilmaiseksi saatavilla hyvin vähän.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston koolla ei ole kovin suurta merkitystä, vaan ratkaisevaa on tulkintojen kestävyys ja syvyys. Tämän takia niillä ihmisillä, joilta aineistoa kerättiin, tuli olla tietoa tutkittavasta ilmiöstä mieluusti mahdollisimman paljon tai heillä olisi kokemusta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 87–88.) Tästä johtuen valitsin taustalähtökohtien selvittämiseksi erilaisia lasten liikunnan ammattilaisia tai motorisista taidoista tietäviä. Näin minun oli mahdollista saada kuva siitä, millaiselle materiaalille olisi kysyntää. Tarkoituksena ei ollut haastatella mahdollisimman useaa ihmistä, vaan enemmän usean eri ammatin edustajaa.

Oppaan suunnitteluvaiheessa tuli huomioida, että sen rakentaminen oli tilanne- ja ympäristökeskeistä. Se oli monien ihmisten yhteistä ongelmanratkaisua. (Eskola & Suoranta

1998, 129; Syrjälä ym. 1994, 31.) Tästä johtuen tieto ja kokemukset eivät olleet pysyviä, vaan ne kehittyivät jatkuvasti. Näitä periaatteita noudattamalla, toimintatutkimus muotoutui osallistujien yhteiseksi oppimisprosessiksi. (Aaltola & Syrjälä 1999.) Se on sosiaalinen prosessi, jossa liikutaan ja toimitaan sekä yksilöllisellä että sosiaalisella tasolla (Aaltola & Syrjälä 1999). Omassa tutkimuksessani se tarkoitti sitä, että tutkija osallistui tutkittavan yhteisön toimintaan ja pyrki yhteisön jäsenten kanssa ratkaisemaan tietyn ongelman (Eskola & Suoranta 1999, 129). Aarnoksen (2001) mukaan tutkimusaineiston kiinnostavuus lisääntyy myös, kun kysytään tutkimusaiheeseen liittyviä kysymyksiä usealta osapuolelta. Tällöin halutaan saada selville heidän ajatuksiaan ja käsityksiään tutkittavasta ilmiöstä. (Aarnos 2001.) Neuvontamateriaalin suunnittelu- ja toteutusvaiheessa halusin saada mahdollisimman monelta erilaiselta lasten parissa työskentelevältä ammattilaiselta mielipiteitä. Näin pystyin saamaan käsityksen, millaiselle oppaalle oli toivetta ja käyttöä. Haastatteluihin ja palautteen antamiseen osallistui Keski-Suomen sairaanhoitopiirin henkilökuntaa, toimintaterapeutteja, lasten vanhempia, liikuntakerho-ohjaajia sekä liikunnanopettajiksi opiskelevia opiskelijoita.

Valitessani harjoitteille testausryhmää halusin varmistaa, etteivät harjoitteet ole liian helppoja tai liian vaikeita. Tärkeää oli myös, että ryhmässä oli lapsia ja aikuisia, jotta aikuinen-lapsi-näkökulma tulisi esille. Aarnos (2001) kehottaa tutkijaa miettimään, tarvitaanko tutkimusongelman ratkaisemiseen mahdollisimman tyypillinen, vai mahdollisimman erikoinen tapaus. Tutkijan on osattava perustella, miksi juuri tämä tapaus on sopiva ja käyttökelpoinen. Hyvin valittu tutkimuskohde saattaa kertoa tutkittavasta ilmiöstä muidenkin puolesta. (Aarnos 2001.) Harjoitteiden testaamiseen valitsin sellaisia 4–12-vuotiaista lapsista koostuvia erityisliikunnan ryhmiä, joissa lapsilla oli motoristen taitojen oppimisen ja suorittamisen kanssa vaikeuksia. Näin pystyin selkeämmin havainnoimaan toimivatko harjoitteet vai eivät. ”Tavallisissa” liikuntakerhoissa lapset ovat usein jo valmiiksi taitavia eikä heillä luultavimmin olisi ollut ongelmia havaintomotorisissa ja motorisissa taitoissa. He eivät tarvitse liikkumisensa tueksi erityistä neuvontamateriaalia. Tämän takia sellaisessa ryhmässä olisi ollut turha testauttaa harjoitteita. Testausryhmässä oli myös mukana avustajia, jolloin paritehtävien tekeminen aikuisen kanssa oli mahdollista. ”Tavallisissa” liikuntakerhoryhmissä ei yleensä ole riittävästi avustajia suhteessa lasten lukumäärään.

Perheet valitsin sen mukaan, ketkä olivat vapaaehtoisia testaamaan harjoitteita. Perheitä ilmoittautui mukaan seitsemän. Perheissä olleiden lasten iät vaihtelivat 3–7 vuoteen. Perheet asuivat omakotitaloissa, rivitaloissa ja kerrostaloissa. Kaikki perheet asuivat Jyvässeudulla.

7.2 Tutkimuksen toteuttaminen

Neuvontamateriaalin suunnittelu alkoi syksyllä 2008. Ajatus jonkinlaisesta lasten liikunnan neuvontamateriaalista oli ollut mielessäni jo jonkin aikaa, koska ilmaismateriaalia perheille ja kerho-ohjaajille lasten ja nuorten liikuttamisesta on ollut hyvin vähän saatavilla. Lopullinen ajatus neuvontamateriaalista tuli esille keskusteluissa pro gradu-ohjaajani Arja Sääkslahden ja Keski-Suomen sairaanhoitopiirin liikuntavastaavan Jouni Airolan kanssa. Opas tulisi olemaan osa Keski-Suomen sairaanhoitopiirin preventiivtyötä. Sen tarkoituksena oli vahvistaa ja kehittää erikoissairaanhoidon ja perusterveydenhuollon yhteistä toimintaa ja samalla levittää lapsiperheille tietoa liikunnan tärkeydestä lapsen ja nuoren kehitykselle ja terveydelle sekä antaa harjoitteita, joilla havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja voisi kehittää.

Laadullisessa tutkimuksessa keskeisiä aineistonkeruumenetelmiä ovat muun muassa haastattelu, kysely ja osallistuva havainnointi. Niiden käyttö voi olla rinnakkaista, vaihtoehtoisesti tai eri tavoin yhdistettyjä. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 73.) Tässä tutkimuksessa käytin kaikkia näitä. Tutkimusaineisto koostui myös omasta pitämästäni tutkimuspäiväkirjastani.

Haastattelu. Haastatteleamalla eri toimialan ihmisiä (n=27) sain selville, millaisia toiveita ja odotuksia neuvontamateriaalille asetettiin. Haastatteluja teetettiin esitteen (liite 1), leikkimonisteen ja toteutettujen harjoitteiden perusteella. Haastatteluihin osallistui K-S sairaanhoitopiirin terveydenhuoltohenkilökuntaa (n=5), toimintaterapeutteja (n=3), lasten vanhempia (n=7), liikuntakerho-ohjaajia (n=3) sekä liikunnanopettajiksi opiskelevia (n=9). Haastattelut (liite 2) olivat avoimia haastatteluja, joissa kävimme henkilön tai

henkilöiden kanssa neuvontamateriaaliin liittyviä ideoita läpi, sitä miten he voisivat hyödyntää materiaalia, sitä mitä he kaipaisivat oppaaseen sekä mitä oppaassa olisi heidän mielestään hyvä olla.

Osallistuva havainnointi. Osallistuvaa havainnointia käytin harjoitteiden testaamisessa liikuntakerhoissa (n=2). Testauskertoja oli yhteensä neljä. Kerhoryhmiä oli aina kaksi peräkkäin ja yhden ryhmän kerhokerran kesto oli 60 minuuttia. Näin ollen sama harjoitus teetettiin kahdelle eri ryhmälle. Aikaisempi ryhmä koostui nuoremista (4–7-vuotiaista) kerholaisista ja myöhäisempi puolestaan vanhemmista (7–10-vuotiaista) kerholaisista. Kerhoissa mukana oli myös avustajia eri oppilaitoksista. He mahdollistivat yksilöllisen harjoittelun ja avustuksen. Havainnoimalla oli helppo kiinnittää huomiota lasten yksilöllisyyteen, harjoitteiden toimivuuteen sekä siihen, kuinka aikuiset ja lapset toimivat yhdessä tehdessään harjoitteita.

Kysely. Kyselyllä oli helpoin tapa saada vastauksia siitä, millainen liikunta lapsia kiinnosti, mitä eri liikuntamuotoja tai -lajeja he haluaisivat kokeilla, millaista liikuntaa he harrastavat yksin tai kavereiden kanssa sekä millaista liikuntaa yhdessä vanhempien tai isovanhempien kanssa. Perheliikuntakyselyyn (liite 3) vastasi 148 oppilasta, joista tyttöjä oli 73 ja poikia 75. Oppilaat olivat 5-6-luokkalaisia. 5-luokkalaisista vastasi 66 oppilasta (tyttöjä 28 ja poikia 38) ja 6-luokkalaisista 82 oppilasta (tyttöjä 45 ja poikia 37). Kyselyyn vastasi 94 % kaikista koulun 5.-6.-luokkalaisista oppilaista.

Tutkijan tutkimuspäiväkirja. Koko tutkimuksen ajan pidin tutkimuspäiväkirjaa, jonne merkitsin palautteita eri henkilöiltä, omia ajatuksiani ja ideoitani sekä havaintojani testiryhmistä. Tutkimuspäiväkirjana toimi erillinen vihko, jonne oli oppaan valmistumiseen mennessä kertynyt tutkimusmuistiinpanoja ja havaintoja 32 sivua

7.3 Aineiston käsittely (aineiston analyysi)

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analysoinnissa yhtenä vaihtoehtona oli käyttää sisällönanalyysiä. Sitä pidettiin yksittäisenä metodina, mutta myös väljänä teoreettisena kehyksenä, joka voitiin liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. Tärkeää tutkimusaineiston sisällön analysoinnissa oli löytää ne tärkeät ja hyödylliset asiat, jotka vaikuttivat

tutkimukseen ja sen tuloksiin. Toiseksi tärkein asia oli aineiston koodaaminen, jonka kukin voi tehdä haluamallaan tavalla. Koodimerkkien tuli sisältää muistiinpanoja, joilla tutkija jäsentää aineiston käsittelyä; ne olivat apuvälineitä tekstin kuvailuun ja aineiston jäsennyksen testausvälineitä. Niiden avulla voi etsiä ja tarkistaa tekstin eri kohtia. Kolmanneksi tärkeää oli pystyä muun muassa teemoittelemaan, luokittelemaan tai tyypittelemään aineiston sisältöä. Se oli varsinaista aineiston analysointia. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93–95.)

Tämä tutkimus perustui aikaisempiin tutkimuksiin lasten motoristen taitojen vaikutuksesta liikunnalliseen aktiivisuuteen. Tutkimuksen mukaan lapsen heikoilla motorisilla taidoilla voi olla yhteyttä liikkumattomuuteen ja sitä kautta ylipainoon. Heikoilla motorisilla taitoilla on myös todettu olevan negatiivinen vaikutus lapsen itsetuntoon sekä akateemisiin taitoihin. (Ayres 2008; Huisman & Nissinen 2005) Tutkimukseni lähtöoletuksena oli myös sosiaalis-kognitiivinen teoria (Bandura 2002), jonka perusteella taitojen oppimiseen tarvitaan vähintään kaksi henkilöä. Tässä tapauksessa se tarkoittaa lasta ja vanhempaa, jolloin lapsi havainnoi aikuisen esimerkkejä ja malleja. Tutkimuksen teoriaan vaikuttivat myös aikaisemmat tutkimustulokset, joiden perusteella vanhemmilla on suuri vaikutus lasten liikunnallisen elämäntavan oppimisessa. Vanhemmat usein vaikuttavat siihen, kiinnostuuko lapsi liikkumisesta vai ei. Koska tutkimukseni perustui teorialähtöön sekä tutkimustietoon, käytettiin tutkimuksessani Tuomen ja Sarajärven (2002) mukaan teorialähtöistä aineistoanalyysiä. Teorialähtöinen aineistoanalyysi oli perinteinen malli. Tässä mallissa oli syytä muun muassa määritellä tutkimuksessa kiinnostavat käsitteet. Käsitteet määritettiin jonkin jo tunnetun mukaisesti, joka mahdollistaa koko tutkimusilmiön määrittelemisen. Tutkimusta johti näin ollen aikaisemman tiedon perusteella luotu kehys. Tässä tutkimuksessa aikaisemman tutkimustiedon ja vanhojen harjoitteiden perusteella työstettiin ja testattiin uudenlaista materiaalia lasten ja vanhempien käyttöön. Teorialähtöinen analyysi oli yhdistetty deduktiiviseen päättelylogiikkaan. Näin tutkimuksen teoreettisessa osassa oli valmiiksi hahmotettu esimerkiksi aineistoon suhteutetut kategoriat. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 99–100.)

Tässä tutkimuksessa aineiston analysoinnissa oli käytetty sisällön erittelyä (Eskola & Suoranta 1999, 186–189), jossa aineisto oli jaettu eri ammattiryhmien mukaan; palaverihin hankkeen yhdyshenkilön Jouni Airolan kanssa, K-S terveydenhoitohenkilökunnan

palautteisiin, vanhempien palautteisiin, kerho-ohjaajien palautteisiin, liikunnanopettajiksi opiskelevien opiskelijoiden palautteisiin sekä omiin havaintoihini (harjoitteiden testaaminen). Näiden palaverien, palautteiden ja havaintojen kautta oli käsitelty oppaan työstövaiheita sekä sen muokkaamista ja muotoutumista. Suurimman osan palautteista kirjasin tutkijapäiväkirjaani. Muutamia palautteita tuli myös sähköpostitse, jolloin palautteenantajat vastasivat avoimeen kyselyyn. Omia havaintoja keräsin harjoitteiden testaamisesta liikuntakerhossa, jotka kirjasin tutkimuspäiväkirjaani. Palautteiden perusteella tutkimukseen lisättiin myös alakouluun teetetty kysely, jonka analysointiin tarvittiin määrällisiä tutkimusmenetelmiä.

Palautteiden, palaverien ja havaintojen perusteella neuvontamateriaalia työstettiin ja muokattiin niin, että materiaalista valmistui ensimmäinen kokeiluversio tammikuussa 2009. Tämän jälkeen ensimmäiseen versioon etsittiin uudelleen kehittämisideoita liikunnanopettajiksi opiskelevien haastattelulla keväällä 2009, jonka jälkeen oppaasta valmistui lopullinen versio elokuussa 2009.

7.4 Aineiston luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista ei ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. (Eskola & Suoranta 1999, 211; Tuomi & Sarajärvi 2003, 135.) Luotettavuuden lisäämiseksi on pyrittävä paljastamaan tutkittavien käsityksiä ja heidän maailmaansa mahdollisimman hyvin. Lisäksi myös tutkijan luotettava dokumentointi siitä, kuinka hän on päättänyt luokittelemaan ja kuvaamaan maailmaa haluamallaan tavalla. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 188–189.) Triangulaatio-menetelmät ovat yksi mahdollisuus lisätä tutkimuksen luotettavuutta. Triangulaatiolla tarkoitetaan erilaisten metodien, tutkijoiden, tiedonlähteiden tai teorioiden yhdistämistä. Luotettavuutta saadaan lisättyä aineistoon liittyvällä triangulaatiolla, jolloin tietoa kerätään monelta eri tiedonantajaryhmältä. Tutkijaan liittyvällä triangulaatiolla tarkoitetaan puolestaan sitä, että havainnointiin perustuvassa tutkimuksessa pitäisi olla useampi kuin yksi havainnoija. Luotettavuutta lisää myös, kun tutkimus huomioi monia teoreettisia näkökulmia, jolloin se laajentaa tutkimuksen näkö-

kulmaa. Useiden tutkimusmetodien käyttö, kuten haastattelu, kysely, havainnointi tai dokumenttien analysointi vahvistavat tutkimuksen luotettavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 140–142.)

Luotettavuuden lisäämiseksi käytin aineiston hankintaan useita aineistonhankintamenetelmiä, kuten haastattelua, kyselyä, havainnointia sekä omaa tutkimuspäiväkirjaa. Tässä tutkimuksessa eri ammattikuntien edustajat antoivat toiveita, odotuksia ja ideoita neuvontamateriaalista. Havainnoidessani lapsiryhmiä osallistuivat havainnointiin myös kerhon omat ohjaajat.

8 NEUVONTAMATERIAALIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

8.1 Tarpeiden ja toiveiden kartoitus

8.1.1 Palaverit, osa 1

Tutkimuksen suunnittelu käynnistyi syksyllä 2008, jolloin Keski-Suomen sairaanhoitopiiriin liikuntakoordinaattori-projektityöntekijä Jouni Airola kiinnostui liikuntamateriaalin ideasta. Hänen tehtävänä preventiiviryhmässä oli edistää Keski-Suomessa asuvien terveyttä liikunnan avulla kehittämällä monitoiminnallisia palvelu- ja hoitoketjuja.

15.9.2008 kokoonnuimme ensimmäisen kerran Jounin ja pro gradu-ohjaajani Arja Sääkslahden kanssa pohtimaan neuvontamateriaalini tyyliä, kohderyhmää sekä tarvetta, mihin Keski-Suomen sairaanhoitopiiri tarvitsisi materiaaliani. Palaverin perusteella työni keskittyisi 4-12 -vuotiaiden lasten motoristen taitojen kehittämiseen, joita lapset ja aikuiset voisivat tehdä yhdessä kotioloissa ja sen lähiympäristöissä. Tätä materiaalia voisi sitten jakaa esimerkiksi neuvolakäyntien yhteydessä, koska ilmaista liikuntamateriaalia on ollut hyvin vähän saatavilla perheille jaettavaksi.

25.9. ja 15.10.2008 palaverissa keskustelimme Arjan ja Jounin kanssa oppaan rakenteesta, millainen se voisi olla ja mitä se sisältäisi. Tämän pohjalta tein esitteen (liite 1) neuvontamateriaalista, jota Jouni Keski-Suomen sairaanhoitopiiriin kokouksissaan esitteli ja keräsi esitteestä heränneitä ajatuksia. Esitteessä oli tutkimussuunnitelma sekä esimerkkinä liikkumistaidoista hyppääminen. Hyppäämistaitoharjoite oli jaettu kolmelle eri ikätasolle soveltuvaksi tehtävän vaativuuden takia. Sen lisäksi harjoitteiden perässä oli piirroskuvat, jotka olin piirtänyt tietokoneella. Oppaan nimeksi olin laittanut ”Liikunnan ensiapupuopas.”

8.1.2 Esitteestä saadut palautteet

Neuvokas Perhe -koulutuspäivillä Jyväskylässä (22.10.2008) esite (liite 1) oli herättänyt osallistujissa suurta kiinnostusta, koska heiltä puuttui vastaava materiaali. Toiveena koulutuspäivältä olisi se, että materiaalissa olisi hyvä olla mahdollisimman sukupuoleltaan neutraaleja harjoitteita. Tämä toive oli tullut siksi, koska esitteessä kahdessa harjoituksessa tytöt hyppivät hyppynarulla. Kuvien luoman mielikuvan takia pojat eivät innostu hyppynaruilusta sekä hyppynarulla hyppiminen koetaan tyttöjen puuhaksi (osallistuja Neuvokas Perhe-koulutuksesta). Omassa tutkimuspäiväkirjassa olin pohtinut asiaa näin:

”Yhteiskunnassamme useat liikuntalajit ovat jakautuneet tyttöjen ja poikien lajeihin. Lasten mielestä hyppynarulla hyppääminen soveltuu niin tytöille kuin pojillekin ja siihen pitäisi myös aikuisten kannustaa. Tuntuu, että ongelma on enemmän aikuisten ajatusmaailmassa ja sinne muutosta kovasti kaivattaisiin.” JT (26.10.2008)

Neuvokas Perhe -kokouksen jälkeen (24.10.2008) tuli myös palautetta K-S sairaanhoitopiiriin asiantuntijajohtaja-projektityöntekijältä harjoitteiden soveltuvuudesta eri-ikäisille sekä siitä, että motivoivatko harjoitteet lapsia ja nuoria. Palautteenantajan mukaan idea neuvontamateriaalista oli ajatuksena ”ihan hyvä,” kunhan harjoitteet vastaavat ikätasoa. Hänen mielestään 12-vuotiaat tytöt eivät enää nykypäivänä ole innostuneita naruhyppelystä, eikä muustakaan mistä ennen pidettiin. Palautteenantajan mielestä lapset ja nuoret olisi otettava suunnitteluun mukaan. Hän asetti haasteen myös materiaalin tekijälle, siis minulle, jonka mukaan harjoitteiden tulisi olla tarpeeksi innostavia juttuja, jotka voittavat (tietokone) pelit ja ”meset” (messenger). Lopuksi hän toteaa kuitenkin tehtävän olevan mahdoton. Omia mietteitäni palautteesta päiväkirjassani:

”Tähänkö tämä kaikki jo tässä vaiheessa loppuu. Mahdottomuuden luomiseen. En usko. En minä tällä työllä yritä maailmaa muuttaa. Oppaan tarkoitus ei ole saada kaikkia vähän liikkuvia lapsia liikkumaan, koska se mahdotonta. Mutta jos edes muutamat perheet saivat materiaalista liikkumisen iloa ja ideoita perheen arkeen, niin tehtäväni sillä erää on toteutunut.” JT (28.10.2008)

”Olen eri mieltä 12-vuotiaiden lasten mielenkiinnosta hyppynarulla hyppimiseen. Jo-

kainen lapsi on erilainen ja kiinnostuu erilaisista asioista. Toiset innostuvat ja toiset eivät hyppynarulla hyppäämisestä, oli sitten kyseessä tytöt tai pojat. Kyllähän nyrkkeilyssäkin käytetään hyppynarulla hyppäämistä lämmittelyyn ja jalkatyöskentelyn kehittämiseen. Täytyy olla vain luova ja integroida se oikeaan koloon.” JT (28.10.2008)

8.1.3 Vanhempien mietteitä neuvontamateriaalin ideasta

Syksyllä 2008 kävin Mäki-Matin perhepuistossa (Jyväskylässä) valokuvaamassa leikkipuiston leikkilaineita sekä yritin saada myös lapsia kuviin. Lapset eivät kuitenkaan suostuneet kuvattavaksi, mutta vanhempien kanssa tuli puhetta oppaasta ja sen tarpeesta. Äitien (n=2) mielestä ilmainen liikuntavinkkimateriaali olisi hyvin tarpeellinen, kun ei sellaista ole juurikaan saatavilla. Jo ennen tämän työn suunnittelua, olin keskusteluissa vanhempien kanssa myös huomannut, että tällaiselle materiaalille olisi kysyntää. Internetissä ja kirjoissa on paljon tietoa ja käytännönharjoitteita liikkumiseen, mutta niitä ei ole koottu vielä yhdeksi selkeäksi ja ilmaiseksi oppaaksi.

Leikkipuistosta sain idean, että neuvontamateriaalissa voisi olla myös juuri leikkipuistoon soveltuvia harjoitteita, koska siellä lapset vanhempineen viettävät paljon aikaa. Leikkipuistoja on paljon varsinkin lähiasutusalueilla. Jos ei kotona mahdu liikkumaan, niin leikkipuistossa kyllä pystyy. Katsellessani sivusta lasten leikkejä, mietin miten lasten aktiivisuutta voisi lisätä. Hiekkakakkujen tekeminen on käden motoriikan kehittymisen kannalta kyllä tärkeää, mutta välillä voisi tehdä jotain vauhdikkaampaa. Mieleen tulivat omat lapsuuden leikkilainehipat ja keinuhipat, joissa vauhtia ja iloa riitti. Hiestä oltiin märkiä, kun kotiin lähdönaika tuli. Näin ollen yhdeksi osaksi harjoitteita valitsin pihatelineillä leikkiminen, jotta leikkilaineille saataisiin lisää fyysistä aktiivisuutta ja monipuolista kehon hallintaa vaativia taitoja.

8.2 Käytännön harjoitteiden etsintää ja testausta

8.2.1 Harjoitteiden kerääminen

Neuvontamateriaalin harjoitteiden keräämisen aloitin lokakuussa 2008. Päälähteinä käytin lasten liikuntaan liittyvää kirjallisuutta. Myös omaa materiaalia on kertynyt vuosien varrella, koska olen toiminut erilaisissa lasten ja nuorten liikunta- ja urheilukerhoissa (muun muassa yleisurheilu, telinevoimistelu, laskettelu, lumilautailu, liikkuva iltapäiväkerho) ohjaajana yli 12 vuotta. Lisäksi olen ollut Keski-Suomen liikunnalla (KesLi) lasten liikunnan ohjaajien kouluttajana (liikuntaleikkikoulu, löydä liikunta, nassikkapaini). Näiden vuosien varrella on ollut mahdollista kokeilla lasten ja nuorten kanssa omia ja muiden kehittämiä havaintomotorisia ja motorisia harjoitteita.

Harjoitteista tein leikkimonisteen, johon olin kerännyt harjoitteita, jotka kehittäisivät erityisesti havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja. Osaa harjoitteista olin jo aikaisemmin käyttänyt pitämässäni liikuntakerhoissa ja tiesin niiden toimivuuden. Osa harjoitteista oli minulle uusia. Päälähteenä sisältöjen kehittämisessä olivat Liikunnan salaisuudet esiopetus (Luukkonen & Sääkslahti 2004), 1 (Luukkonen & Sääkslahti 2002) ja 2 (Luukkonen & Sääkslahti 2003), Liikuntaleikkikoulun ohjaajamateriaali (2008), Suunnittelen liikuntaa -nettipalvelu (Nuori Suomi) sekä Leikki linkkinä lapseen (Yack, Sutton & Aquilla 2001). Edellä mainitut ja muut lähteet löytyvät neuvontamateriaalin lähdeluettelosta.

8.2.2 Harjoitteiden testaaminen kerhoissa ja siitä saadut palautteet

Syksyn 2008 ja talven 2009 aikana pääsin testaamaan liikuntaharjoitteiden toimivuutta eräissä lasten erityisliikunnan ”Pomppukerho” -ryhmissä, jotka olivat tarkoitettu keskittymiseen ja liikkumiseen tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Ryhmissä liikuntasisältöjen tavoitteena oli kehittää erityisesti motoriikkaa kuten tasapainoa ja koordinaatiota, kehontuntemusta, keskittymiskykyä, rytmittäjää ja sosiaalisia taitoja. ”Pomppukerho” soveltuu lähinnä lapsille, joiden motorinen kehitys on viivästynyt tai joille liikunta on

suositeltavaa jonkin pitkäaikaissairauden takia. Ryhmiä oli kaksi, 5-7-vuotiaille ja 7-10-vuotiaille, mutta käytännössä lasten iät vaihtelivat paljon ryhmien sisällä ja testikerroilla. Lasten lukumäärät vaihtelivat kerrasta riippuen 4-8 lapseen. Kerhoissa oli mukana aina avustajia, jolloin lapset testasivat harjoitteita jokaisella kerralla aikuisen tai toisen lapsen kanssa. Kerhokerrat pidettiin Liikuntatieteiden tiedekunnan telinesalissa. Itse ohjeistin harjoitteet ja niiden toteutuksen. Harjoitteiden tekemistä seurasin sivusta havainnoiden harjoitteiden toimivuutta tai olin jonkin lapsen mukana testaamassa konkreettisesti harjoitteen toimivuutta. Tuntien jälkeen keskustelimme kerho-ohjaajien kanssa, miten harjoitteet olivat heidän mielestään toimineet ja synnyttivätkö harjoitteet uusia ideoita.

Pomppukerhossa testauskertoja oli yhteensä neljä. 29.10 ja 5.11.2008 aiheena olivat käsittelytaidot, mutta mukaan oli integroitu myös muutamia havaintomotorisia harjoitteita. Alkulämmittelyä leikittiin yhteinen leiki, jonka jälkeen lapset pääsivät avustajansa kanssa kiertämään taitorataa, joka koostui testaamistani harjoitteista. Ohjaajien antaman palautteen mukaan harjoitteet olivat toimineet hyvin. Lapsilta kysyttäessä mielipidettä, olivat he tyytyväisiä. Suosituin tehtäväpiste oli trampoliinilla pomppiminen ja käsittelytaidoista yksi mukavimmista tehtävistä oli keilaus. 26.11.2008 aiheena oli tasapainotaitojen kehittäminen. Testikerta toteutettiin rataharjoituksena, jossa lapset kiersivät avustajien kanssa pareittain rataa tehtäväpisteeltä toiselle. Harjoitteet olivat toimivia, kun tehtävää sovellettiin kunkin lapsen kehityksen ja taidon mukaan. Tämä tuli huomioida jatkossakin eli siinä vaiheessa, kun oppaan kirjalliset ohjeet kirjoitetaan. Harjoitteita sai vapaasti soveltaa ja muokata juuri sellaisiksi kuin ne kullekin lapselle sopivat. Tällä testikerralla trampoliini vei taas voiton, mutta suurena ”kakkosena” oli keinuminen renkailla.

Viimeinen testauskerta oli 14.1.2009 ja silloin aiheena olivat liikkumistaidot. Mukaan oli liitetty myös muutama käsittelytaitoharjoitus. Tästä kerrasta tuli runsaasti mielenkiintoista palautetta harjoitteiden toimivuudesta. Havaintopäiväkirjasta mietteitä:

”Häntäpallon läimäytyksessä on huomioitava, että vanhempi antaa mallisuorituksen, jotta lapsen on helpompi aistia oikea liikesuoritus. Myös oikeaa lyöntiasentoa helpottaa, jos jalkojen paikat ovat merkitty maahan.” Ohjaaja

”Hiirenhäntä-leikissä tuotti ongelmaa, jos silmä-jalka-koordinaatio ei ollut vielä kehit-

tyntynyt riittävästi. Tässä voi taas soveltaa niin, että naru pysyykin paikalla ja lapsi astuu tai hyppää paikalla olevan narun yli.” JT

”Hevosmiehet ja -naiset -leikki tuotti paljon iloa ja naurua. Lapsista oli hauskaa leikkiä hevosta, mutta myös ohjastajaa.” JT

”Ilimato ja leijonankaato olivat lapsista ja avustajista mukavia, koska sain olla toiseen kosketuksessa ja samalla sai läheisyyttä, mutta myös itse ”vääntäminen” oli harjoitteissa hauskaa.” JT

Tällä kerralla pienemmillä lapsilla oli havaittavissa keskittymisvaikeuksia vaikeimmissa harjoitteissa. Vaikeimmiksi osoittautuivat lyöntiä ja rytmiä vaativat tehtävät. Ruutuhypelyssä huomasi, että pienillä yhdellä jalalla hyppiminen ei aina onnistunut. Ne, jotka olivat aikaisemmin hyppineet ruutua, olivat hyvin taitavia. Tässä huomasi, kuinka harjoittelu tekee mestarin. Tätä on myös muistettava korostaa lapsille, kun harjoitellaan uutta asiaa tai taitoa, eikä se tahdo millään onnistua. Kuitenkin on huomioitava, että liikemallin alkeisvaiheita on harjoiteltu ennen kun ryhdytään vaikeampia liikemalleja harjoittelemaan, esimerkiksi paikalla olevan pallon lyöminen pelkällä kädellä → ilmassa olevan pallon lyöminen kädellä → paikalla olevan pallon lyöminen mailalla → ilmassa olevan pallon lyöminen mailalla. Palloa sen suuruuden ja mailaa (tennismaila, pesäpallomaila) sen osumapinta-alan mukaan voi vaihdella tarpeen mukaan.

Talven 2008 aikana kävin myös yhdessä Aikuinen-lapsi-kerhossa, jossa testasin alkulämmittelyinä muutamia harjoitteita. Harjoitteet olivat pääosin havaintomotorisia harjoitteita. Tässä ryhmässä olin myös ohjaajana, jolloin pystyin havainnoimaan lasten ja aikuisten toimintaa samalla kun kerroin mitä tehtiin. Osallistuneiden perheiden lapset olivat hyvin nuoria jopa alle kaksivuotiaita. Se ei kuitenkaan haitannut tekemistämme.

Lapset tekivät harjoitteita taitojensa mukaan. Harjoitteet teimme kerhon lopussa, jolloin ne perheet, jotka halusivat, saivat osallistua yhteiseen harjoitteluhetkeen. Harjoitteissa ei ollut mitään ongelmia, kaikki toimivat hyvin perheiden omin sovellutuksin. Neuvontamateriaalissa tulee korostaa, että harjoitteita saa vapaasti muokata omalle lapselle sopivaksi.

8.2.3 Vanhemmilta saatu palaute leikkimonisteesta

Samaan aikaa kun testasin harjoitteita tutkimusryhmässä, olivat harjoitteet leikkimonisteena esitestauksessa myös muutamissa lapsiperheissä. Lapsiperheiden valinta harjoitteiden esitestaukseen tapahtui perheiden omasta halukkuudesta testata harjoitteita. Mukana oli yhteensä viisi perhettä. Harjoitteet olivat lähes samoja harjoitteita, joita olin kerhoissa testannut. Leikkimonisteen ulkonäkö oli hyvin yksinkertainen; harjoitteet olivat paperilla sanallisessa muodossa ilman kuvia. Tällä pyrin siihen, että vanhemmat joutuisivat lukemaan harjoitteita ja samalla etsimään virheitä tai ongelmakohtia tekstistä.

Vanhemmilta saadun minimuotoisen haastattelun mukaan harjoitteet kaipasivat visuaalista selvennystä. Harjoituksen tekstiin olisi kaivattu kuvia helpottamaan tekstiä. Myös kuvat motivoisivat sekä selkeyttäisivät harjoiteltavaa tehtävää. Vanhemmat ehdottivat, että kuvat olisivat voineet olla esimerkiksi kuvia liikkeistä tai leikin ideasta.

Marraskuun ja joulukuun testauskertojen alussa tai lopussa kyselin suullisesti myös palautetta harjoitteista ja siitä, miten harjoitteet olivat sujuneet. Palautteen mukaan on hyvin paljon perheestä ja perheen arjesta kiinni, miten harjoitteita pystyi ja ehti kokeilemaan. Myös joillekin perheille harjoitteet sopivat loistavasti ja he olivat hyvin innostuneita jatkamaan testausta ja toiselle taas ne eivät sopineet. Toisilla taas ei ollut riittävästi aikaa yhteisin perheliikuntahetkiin. Erään perheen vanhempi totesi, etteivät harjoitteet toimineet heillä, joten he lopettavat testauksen. Asia tuntui minusta arkaluontoiselta ja vanhempi näytti hiukan vaivaantuneelta, joten en halunnut kysellä asian tiimoilta enempään. Taustalla voi olla useita syitä, jotka saattoivat vaikuttaa harjoitteiden testaamisen epäonnistumiseen. Näitä voivat olla muun muassa elämäntilanteeseen liittyvät muutokset (jaksaminen, ehtiminen) tai tehtävätekstien lukemisen ja ymmärtämisen vaikeus. Tämän takia oli tärkeää kiinnittää huomiota ohjeiden selkeyteen ja yksinkertaisuuteen. Tämän kokemuksen perusteella voi myös todeta, että opas ei tule kaikissa perheissä toimimaan. Se vaan täytyy hyväksyä. Jokainen perhe on erilainen. Liikuntaharjoitteiden tekemiseen vaikuttavat esimerkiksi perheen yhteinen aika, vanhempien motivaatio sekä lapsen motivaatio. Kaikki harjoitteet eivät sovi kaikille lapsille. Jokainen lapsi etenee omia yksilöllisiä kehitysvaiheita pitkin, eikä voida olettaa, että heitä kiinnostavat samat harjoitteet tai että heidän taitonsa olisivat yhtä hyvät. Siksi oppaaseen on pyritty kerää-

mään harjoitteita riittävän paljon. Sillä varmistetaan, että siitä löytyy erilaisia ja eritasoisia taitoja harjoiteltaviksi mahdollisimman monelle.

Näiden kokemusten ja kommenttien perusteella näytti siltä, että oppaaseen olisi hyvä lisätä kuvat, jotka selventäisivät harjoitteen tekstiä sekä motivoisivat perhettä liikkumaan. Perheen aikuiset näyttivät tarvitsevan myös tiedollisia perusteluita siihen, miksi lapsen tarvitsee liikkua ja harjoitella havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja sekä miksi perhettä tarvitaan lapsen liikkumisen tueksi.

8.3 Muut palautteet

8.3.1 Fysioterapeutilta saatu palaute

5.11.2008 pääsin haastattelemaan yhdessä Jounin kanssa erästä K-S keskussairaалassa toimivaa lasten fysioterapeuttia sekä hänen harjoittelijaansa. Mukana keskusteluissa olivat esite (liite 1) neuvontamateriaalista sekä leikkimoniste. Oma lähtökohtani keskusteluille oli se, että jos opasta jaettaisiin vanhemmille esimerkiksi neuvola- ja fysioterapiakäynneillä, niin mitä oppaassa olisi heidän mielestään hyvä olla. Jos lapsella on neuvolakäynnin yhteydessä huomattu motorista kömpelyyttä, niin oppaassa olisi tärkeää olla harjoitteita, joilla heikkoa taitoa voisi kehittää.

Ideaa neuvontamateriaalista pidettiin hyvänä. Palautteen mukaan harjoitteiden olisi hyvä olla loogisemmassa järjestyksessä, koska se selkeyttäisi kokonaisuutta paremmin. Keskusteluissa kyseenalaistettiin harjoitteiden ikäjako; tarvitsiko sellaista olla. Ikä kun ei kerro lapsen kehityksen tasoa. Varsinkin K-S keskussairaalan lasten fysioterapeutilla käyneillä lapsilla motoriset ongelmat ovat aika suuria, ja niihin saattaa muun muassa liittyä kehitysvammaisuutta tai liikuntarajoitteisuutta. Kehityksellisissä koordinaatiohäiriöissä lapsi perheineen ohjataan usein toimintaterapiaan. Fysioterapeutin mielestä oppaalle olisi enemmän käyttöä toimintaterapeuteilla kuin fysioterapeuteilla. Fysioterapian harjoittelija halusi puolestaan korostaa, että vanhempia tulisi muistuttaa harjoittelemi-

sessä toistojen tärkeyttä. Yksi kerta ei riitä, vaan taitoa on harjoiteltava useasti.

Neuvontamateriaalia tehdessä täytyy pohtia tarkemmin ikäjaon tarpeellisuutta tai tarpeettomuutta. Kaikki lapset kuitenkin kehittyvät eritahtiin. Heillä saattaa olla erilaisia toiminnanrajoitteita, jotka saattavat vaikeuttaa harjoitteen tekemistä, vaikka biologisen iän mukaan heidän pitäisi pystyä suorittamaan tehtävä. Näin ollen on syytä poistaa ikäjaot materiaalista ja antaa valinnanvapaus vanhemmille ja muille aikuisille. He voivat sitten kokeilla ja päättää, mitkä harjoitteet soveltuvat millekin lapselle. Tässä on kuitenkin hyvä muistaa harjoittelijan kommentti toiston tärkeydestä, ettei yksi kerta riitä todistamaan, että tämä harjoitus ei sovellu juuri tälle lapselle. Harjoitusta on muokattava ja sovellettava lapselle sopivaksi sekä jaksaa harjoitella sitä riittävästi, jotta taidon on mahdollista kehittyä.

Käynnin yhteydessä halusin saada myös selville, millaisia mittareita tai testistöjä on käytössä, kun testataan lapsen motorisia taitoja. Testit ja niiden tekemiseen ja onnistumiseen vaikuttavat paljon muun muassa se ympäristö, jossa testit suoritetaan, lapsen motivaatio, onko testiliikettä harjoiteltu aikaisemmin sekä testaako testi juuri sitä mitä pitäisi. Näitä testejä sain mukaani luettavaksi useita: muun muassa Pediatric balance scale (PBS), Jorvin karkeamotorinen testi 5-vuotiaille, Eurofit, Movement ABC, Lene-arviointi. Jokainen testi oli kuitenkin vähän erilainen ja testaajat saattavat käyttää eri testejä. Testeistä kävi ilmi, että testattavat taidot olivat lähes kaikki karkeamotorisia taitoja, joihin sisältyi tasapaino-, liikkumis- sekä käsittelytaitoja. Poikkeuksena kuitenkin oli Eurofit, joka testaa fyysisen kunnon osia. Varsinaisia havaintomotorisia taitoja testaavia testejä ei ollut käytössä. Osassa testeistä ne oli korvattu aisteihin liittyvillä testeillä, esimerkiksi kuulo- ja näköaistien testit.

Testistöjen avulla pystyin vertaamaan leikkimonisteen harjoitteita ja arvioimaan, vastaivatko ne lainkaan testattavia taitoja. Ilokseni totesin, etteivät testeissä mitattavat taidot olleet erilaisia verrattuna leikkimonisteessa harjoiteltaviin taitoihin. Harjoitteen ja testin ulkoasu oli vaan erilainen, mutta sisältö lähestulkoon sama. Jos testattavana taitona on tasapaino, voidaan tasapainoa harjoitella monella eri tavalla. Näin ollen neuvontamateriaalin täytyy sisältää mahdollisimman paljon erilaisia taitoja kehittäviä harjoitteita. Harjoitteen ulkoasu ja rakenne voivat vaihdella. Tärkeintä on, että se kehittää tasapainoa,

niin dynaamista sekä staattistakin tasapainoa.

Palaverin jälkeen (5.11.2008) Jouni otti sähköpostitse yhteyttä Jyväskylän ammattikorkeakoulun opettajaan, jonka toivottiin esittelevän neuvontamateriaalia esimerkiksi fysioterapiaoiskelijoiden luennolla. Näin tulevat fysioterapeutit olisivat voineet antaa palautetta, toiveita ja ideoita. Tämä toive oli tullut fysioterapian harjoittelijalta K-S keskussairaaltalta palaverissa. Tähän sähköpostiin ei asianomainen opettaja kuitenkaan koskaan vastannut.

Haastattelun jälkeen Jounin avustuksella otimme myös yhteyttä Keski-Suomen alueen toimintaterapeuttien liiton yhdyshenkilöön toivoen, että neuvontamateriaali-idea voisi esitellä Keski-Suomen alueen toimintaterapeuteille. Tämä tapaaminen saatiin järjestettyä ja pääsin tapaamaan toimintaterapeutteja.

8.3.2 Toimintaterapeuteilta saadut palautteet

13.11.2008 tapasin Keski-Suomen alueen yhdyshenkilö Taru Sirosen avustuksella 10 toimintaterapeuttia Taito-Aivian pajalla. Heiltä sain palautetta ja vinkkejä neuvontamateriaalin ideasta sekä harjoitteista ryhmähaastattelun avulla. Neuvontamateriaalia oli kaivattu kovasti, ja siksi mielenkiintoa materiaalille oli runsaasti. Kehonhahmotustehtävät koettiin tärkeiksi, koska ne luovat pohjan muiden taitojen kehittymiselle. Ongelmaksi arjessa on koettu, etteivät kaikki aikuisetkaan tiedä kaikkia kehonosia. Toiveena oli muun muassa, että oppaassa olisi harjoitteita tai teorian tietoa siitä, että erilaisia makuja ja (ruuan) rakenteita tulisi lapsen kanssa testata ja kokeilla. Tämä on hyvin tärkeää, mutta oma työni liittyy liikuntaan ja sen lisäämiseen, joten siitä syystä en tätä toivetta ottanut huomioon oppaassa. Mielestäni tärkeää on pyrkiä pitämään opas tarpeeksi ”ohuena”, jotta mielenkiinto sen käyttämiseen säilyy. Jos oppaassa on liian paljon teoriaa, saattaa vanhemmilta loppua mielenkiinto ennen kuin harjoitteisiin päästään. Opas tulee pyrkiä pitämään yksinkertaisena ja selkeänä, sekä se saa sisältää vain välttämättömät liikkumiseen liittyvät asiat. Tämän palautteen mukaan kysyntää olisi myös muihin aiheisiin keskittyviin ja vanhemmille suunnattuihin ilmaismateriaaleille.

Keskusteluissa ilmeni myös pohdintaa oppaan nimestä. Ensiapu-sana viittasi toimintaterapeuttien mielestä kovasti sairauteen ja siksi he eivät suositelleet sanan käyttöä. ”Moto-taituri”, jota ehdotin, ei vaikuttanut palautteenantajista niin hyvältä vaihtoehdolta. Se puolestaan erään toimintaterapeutin mielestä viittasi moottorikoneisiin tai työkoneisiin. Itse perustelin sanaa sillä, että sitä on käytetty aikaisemmin motoristen taitojen yhteydessä, kuten Moto-kerho (Sääkslahti & Cantell 2002). Se olisi helppo muistaa ja motorisia harjoitteita harjoittelemalla voi tulla osaavaksi taituriksi. Tästä johtuen oppaan nimeksi alkoi muodostua vähitellen ”Moto-Taituriksi”.

Tapaamisen jälkeen palautetta ja ideoita tuli vielä sähköpostitse eräältä toimintaterapeutilta. Uusi idea oli jonkinlaisen seurannan tai muun porkkanan kehittäminen oppaaseen. Se kuulosti hyvältä, mutta tuntui tässä vaiheessa turhan työläältä lähteä miettimään. Omissa kerhoissani olen käyttänyt vaihtelevasti leimasinta, tarroja ja rasteja palkitsemisessa. Tämä toimii usein, mutta ei aina. Joskus palkitseminen voi olla vain sitä, että aikuinen antaa huomiota lapselle kannustamalla tai olemalla läsnä. Jo fyysinen kosketus, kuten taputus olalle, saattaa riittää palkitsemiseksi lapselle. Palkitsemista on tarpeen miettiä laajemminkin: pitääkö lapsi aina palkita konkreettisella tavaralla vai olisiko hyvä opettaa lapsi ymmärtämään taidon oppiminen palkintona harjoittelusta. Näin lasta ohjataan kiinnittämään huomiota sisäiseen palautteeseen ja liikunnasta saatavan mielihyvän kokemiseen. (Bandura 2002; Tjeerdma 1997.) Siksi jätän palkitsemisen, palautteenannon ja seurannan oppaan käyttäjän vastuulle.

Toimintaterapeutin palautteessa oli paljon muita hyviä ideoita, kuten oikean ja vasemman käden merkitseminen esimerkiksi hanskoilla; aarteiden etsintää karttaa apuna käyttäen, jolla voi harjoitella suuntien hahmottamista tilassa suhteessa itseen; erilaisten ratojen käyttöä; sosioemotionaalisten taitojen kehittämistä yhteisleikeillä käyttäen apuna Sherborne-menetelmää. Kaikkea ei kuitenkaan voi liittää yhteen oppaaseen ja siksi päädyin karsimaan nämä sinänsä hyvät ehdotukset pois.

8.4 Palaverit, osa 2

17.11.2008 tapasimme jälleen Jounin kanssa palaverin merkeissä. Tässä palaverissa keskustelimme siitä, millaisia teoriaosioita oppaassa olisi hyvä olla. Ehdotuksia olivat vuorovaikutus lapsen ja vanhemman välillä, liikunnan määrän ja laadun suositukset, liikunta ja ravinto, liikunta ja uni sekä aistien merkitys motoristen taitojen oppimisessa. Näin teoriaosilla olisi mahdollista motivoida vanhemmat ja lapset liikkumaan sekä perustella heille, miksi lapsi tarvitsee liikuntaa. Toiveena oli, että materiaalissa olisi myös internet-linkkejä sekä muita lähteitä, joiden perusteella teoreettiset lähtökohdat ja harjoitteet oli kirjoitettu.

17.12.2008 oli Jounin kanssa viimeinen palaveri, jossa sovimme oppaan ensimmäisen version olevan valmis helmikuun 2009 aikana. Sen jälkeen sitä oli tarkoitus esitellä helmikuussa Viitasaarella järjestettävässä K-S sairaanhoitopiirin koulutuksessa.

8.5 Valokuvien hankinta

Vanhemmilta saadun palautteen mukaan päätin selkiyttää oppaan tehtäväkuvauksia valokuvilla ja kuvasin lapsia harjoittelemassa harjoitteitani. Mukaan sain kolme alakouluikäistä lasta Jyväskylän Voimistelijoiden (JyVo) telinevoimisteluryhmästä: Aukusti Parikan, Arttu Hanhisen ja Iina Ristolaisen. Lasten vanhemmilta oli pyydetty kirjallinen lupa (Liite 4) valokuvien käytöstä gradu-materiaalissani sekä lupa nimien julkaisusta. Kaikilta vanhemmilta tuli myöntävä vastaus.

Valokuvat on otettu Jyväskylän monitoimitalon telinesalissa 23.11.2008, jossa kokeilimme harjoitteitani ja kuvasimme ne. Lapset olivat hyvin innoissaan harjoitteista, mutta myös kuvauksesta. Oli hauska huomata, kuinka pojat innostuivat hyppimään hypynarua, vaikka aikaisemmin saadun palautteen perusteella sen ei olisi pitänyt poikia kiinnostaa. Tästä täytyy päätellä, että poikiakin on erilaisia. Eli yleistää ei voi. Muita erityistä iloa tuottavia harjoitteita olivat muun muassa ilmapalloilu ja keilaus.

8.6 Ensimmäinen versio oppaasta

Tammikuun lopulla 2009 valmistui ensimmäinen versio oppaasta, jossa kansilehden lisäksi löytyivät teoriaosuudet: Miksi lapsen tarvitsee liikkua, Joka päivä 1 ½-2 tuntia liikkumista, Monipuolisuus on valttia, Iloa ja elämyksiä liikunnasta, Perheet liikkumaan sekä Liikunta, ravinto ja uni. Lisäksi harjoitteet oli valittu ja niihin oli lisätty ymmärtämistä helpottavat valokuvat: havaintomotorisia harjoitteita oli 12 kpl, tasapainotaitoharjoitteita 11 kpl, liikkumistaitoharjoitteita 11 kpl, käsittelyharjoitteita 12 kpl ja lisäksi kahdeksan harjoitusta pihatelineillä.

Tätä opasta ei kuitenkaan päästy esittelemään Viitasaarella terveydenhoitohenkilökunnalle, koska koulutus oli siirretty keväämmälle ja samalla Jounin jäädessä työtehtävästä pois, oli yhteydenpito K-S sairaanhoitopiirin preventioryhmään vähentynyt. Tästä johtuen opasta esiteltiin helmikuussa 2009 yhdeksälle liikunnanopettajaksi opiskelevalle opiskelijalle. Heiltä saadun palautteen perusteella oppaan muokkausta jatkettiin lähinnä kirjallisten ohjeiden osalta.

8.6.1 Palautetta liikunnanopettajiksi opiskelevilta

Helmikuussa 2009 pohdimme liikunnanopettajaopiskelijoiden kanssa neuvontamateriaalin ensimmäisen version korjauksia. Ensimmäisenä opiskelijat kiinnittivät huomiota huonolaatuisiin valokuviiin. Oppaat olivat kopioitu alkuperäisestä oppaasta ja siksi kopiointi oli huonontanut kovasti valokuvien laatua. Kaikista kuvista ei edes saanut selvää. Tästä johtuen heräsi ajatus, että piirroskuvat voisivat olla parempia ja selkeämpiä vaihtoehtoja. Myös kopiointi ja tulostus helpottuisivat, jos kuvat olisivat mustavalkoisia tai harmaasävytteisiä piirroskuvia. Palautteiden pohjalta löysin valokuville piirtäjän, jonka tarkoituksena oli piirtää valokuvista yksikertaisia ja selkeitä piirroskuvia. Kevään 2009 aikana Jarna Kalpala aloitti harjoitteiden piirroskuvien piirtämisen (liite 5). Kuvien tarkoituksena oli ideoittaa sekä helpottaa tekstin ymmärtämistä. Kuvat toimivat myös motivoijana. Piirroskuvat valmistuivat kesäkuun 2009 alussa.

Oppaan teoriaosuuksiin oltiin tyytyväisiä. Lisätoiveena oli sisällysluettelo, joka helpottaisi kokonaisuuden hahmotusta sekä helpottaisi kaivatun asian etsimistä materiaalista. Myös lukijalle-sivua kaivattiin, jossa kerrottaisiin oppaasta ja sen tarkoituksesta, turvallisuusvinkkejä sekä muita yleisiä ohjeita harjoitteisiin. Lähdeluettelo ei vielä ollut materiaalissa, joten se olisi hyvä lisätä oppaaseen. Harjoitteet oli jaettu selkeästi havaintomotorisiin ja motorisiin perustaitoihin, jotka puolestaan tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. Tämä todettiin hyväksi rakenteeksi eikä ikäjako tarvittu. Oppaan lopusta löytyi vielä pihatelineille sopivia harjoitteita, jotka myös tuntuivat opiskelijoista hyviltä ideoilta. Opiskelijat kuitenkin pohtivat, olisiko harjoitteet voinut jakaa vaativuustason mukaan. Itse en kuitenkaan ollut sen ajatuksen kannalla, koska se olisi hyvin vaikeaa. Lapset kehittyvät oman aikataulun mukaan: toiselle lapselle joku harjoitus voi olla helppo ja taas toiselle hyvin vaikea, vaikka osaisikin taas toiselle vaikean harjoituksen helposti. Myös joillekin vanhemmille ”haastava” tarkoittaa, että heidän lapsensa eivät osaa tehdä sitä ja siksi jättävät harjoitteen tekemättä tai kokeilematta. Tästä johtuen vaativuustasoa ei ole oppaassa määritelty. Nyt vanhemmat saavat tai joutuvat testaamaan yhdessä lapsen kanssa kaikkia harjoitteita.

Koska oppaan harjoitteet on jaettu havaintomotorisiin ja motorisiin perustaitoihin, toivottiin, että näistä taidoista olisi myös teoriatietoa. Harjoitteisiin tuli vielä muutama nimimuutos, jonka avulla saataisiin harjoite mielenkiintoisemmaksi ja motivoivammaksi. Lisäksi häntäpallosta ja sanomalehtimailasta pyydettiin piirroksuvia sekä valmistusohjeita. Ne olivat tuntemattomia opiskelijoille ja siksi oli myös oletettavaa, että kaikki vanhemmatkaan eivät niitä tunne. Muutamaa harjoitusta mietittiin yhdessä, voisiko niitä yhdistää, jotta harjoitteiden kokonaismäärää saataisiin vähennettyä. Muutamasta kohtaa myös puuttui harjoitus, jotta kaikkia harjoitteita olisi ollut parillinen määrä. Itse halusin säilyttää harjoitteet sellaisinaan ja keksin tyhjien kohtien paikalle lisäharjoitteita. Harjoitteiden sijoittelua pohdittiin pitkään. Ryhmässä pohdittiin, olisiko hyvä, että sivulla on kaksi vai neljä harjoitetta. Opiskelijat päätyivät kahteen harjoitteeseen per sivu, jotta mahdollisesti netistä tulostettavan materiaalin kuvakoko ei mene liian pieneksi.

8.6.2 Perheliikuntakysely

Esitteestä saadun palautteen perusteella teetin keväällä 2009 kyselyn perheliikunnasta Jokelan alakoulussa. Sen avulla toivoin saavani lisää tietoa lasten mielenkiinnosta liikuntaa kohtaan ja siitä, millaista liikuntaan perheet yhdessä harrastavat. Kyselyyn (liite 3) koululaiset vastasivat 9.3.–13.3.2009 välillä. Kyselyssä haettiin vastauksia siihen, minkälaisesta liikunnasta oppilaat pitävät ja liikkuvatko he itsenäisesti (yksin tai kaverin kanssa) ja/tai perheen kanssa. Kyselyyn vastasi 148 oppilasta viidenneltä (n=66, poikia 38 ja tyttöjä 28) ja kuudennelta (n=82, poikia 37 ja tyttöjä 45) luokilta.

Mukavaa oli huomata, että lähes kaikki oppilaat (n=147) olivat kiinnostuneita jostakin liikuntamuodosta. Yksi vastanneista ei pitänyt lainkaan liikunnasta eikä näin ollen ollut merkinnyt yhtään liikuntamuotoa mukavaksi tai kokeiltavaksi. Viisi innostavinta (mukavia ja kokeiltavia) liikuntamuotoa oppilaiden (n=148) mielestä olivat (taulukko 2, liite 6) kylpyläuinti (86 %), laskettelu (78 %), pyöräily (78 %), jalkapallo (73 %) ja sulkapallo (73 %). 5.-6.-luokkalaisten tyttöjen (n=73) mielestä viisi innostavinta lajia olivat kylpyuinti (92 %), sulkapallo (85 %), pyöräily (85 %), tanssi (82 %) ja laskettelu (79 %). 5.-6.-luokkalaisten poikien innostavimmat lajit olivat kylpyläuinti (80 %), laskettelu (76 %), jalkapallo (75 %), pyöräily (72 %) ja tennis (71 %). Kyselyn ulkopuolisia muita innostavia liikuntamuotoja olivat muun muassa pingis, golf, rullalautailu, keilaus, cheerleading, lumikenkäily, ringette, nyrkkeily, biljardi ja sukellus.

Oppilaiden vastauksista suosituimmat kokeilumuodot (liite 7) olivat lumilautailu, itsepuolustuslajit sekä sirkustelu ja akrobatia. Innokkaimpia kokeilijoita olivat kuudesluokkalaiset tytöt 276 kokeilumuodolla, kun taas muihin ryhmiin verrattuna kuudesluokkalaiset pojat eivät olleet juuri lainkaan kiinnostuneita kokeilemaan eri liikuntamuotoja. Heille eri kokeilumuotoja tuli vain 74 kappaletta. 49 % (18 oppilasta) kuudesluokkalaisista pojista ei halunnut kokeilla mitään uutta liikuntamuotoa.

Mukavimmat liikuntamuodot vastanneiden oppilaiden mielestä olivat kylpyläuinti (82 %), pyöräily (76 %), jalkapallo (72 %), pihaleikit (65 %) ja sulkapallo (64 %). 5.–6.-luokkalaisten tyttöjen mielestä mukavimmat liikuntalajit (liite 8) olivat samat kuin kaikkien vastanneiden vastaukset. Pojat puolestaan pitivät jalkapallon, kylpyläuinnin, pyö-

räilyn ja pihapelien lisäksi myös salibandysta/sählystä.

TAULUKKO 2. Eri liikuntamuodoista innostuttavien (mukavat ja kokeiltavat liikuntamuodot yhteensä) oppilaiden (n= 148) jakauma luokka-asteittain ja sukupuolittain

Laji	Liikuntamuotojen määrä				kaikki (n=148)	%
	Luokka-aste ja sukupuoli					
	5. lk tytöt (n=28)	5. lk pojat (n=38)	6. lk tytöt (n=45)	6. lk pojat (n=37)		
Kylpyläuinti	27	36	40	24	127	86
Laskettelu	21	33	37	24	115	78
Pyöräily	26	35	36	19	116	78
Jalkapallo	17	33	35	23	108	73
Sulkapallo	27	27	35	19	108	73
Tennis	23	32	30	21	106	72
Pihaleikit	23	35	26	15	99	67
Rullaluistelu	18	28	39	14	99	67
Veneily	18	32	28	20	98	66
Uimahypyt	19	32	29	16	96	65
Lumilautailu	19	32	31	11	93	63
Pesäpallo	12	30	33	18	93	63
Seinäkiipeily	21	25	33	12	91	61
Koripallo	12	30	32	15	89	60
Melonta	18	20	37	11	86	58
Vesipalloilu	19	29	27	11	86	58
Lentopallo	20	25	31	9	85	57
Salibandy	8	29	24	23	84	57
Telinevoimistelu	21	23	31	9	84	57
Uinti	25	25	23	5	78	53
Itsepuolustuslajit	11	26	24	15	76	51
Sirkustelu/akrobatia	21	18	31	5	75	51
Soutu	20	25	23	8	76	51
Tanssi	25	10	35	4	74	50
Yleisurheilu	12	24	27	11	74	50
Retkiluistelu	21	22	25	5	73	49
Luonnossa retkeily	21	23	17	10	71	48
Jääkiekko	8	26	17	17	68	46
Välinevoimistelu	21	16	25	4	66	45
Kävely/lenkkeily	20	18	24	3	65	44
Jääpallo	10	20	22	10	62	42
Maastohiihto	19	22	10	10	61	41
Hyppynaruilu	24	12	21	2	59	40
Kaukalopallo	8	23	14	11	56	38
Ratsastus	23	6	25	1	55	37
Suunnistus	16	12	14	9	51	34
Paini	3	17	13	11	44	30
Naisvoimistelu	16	1	22	2	41	28
Taitoluistelu	20	3	16	1	40	27
Pariluistelu	14	4	14	1	33	22

Vanhempien tai isovanhempien kanssa liikunnan harrastaminen (taulukko 3) laskee, mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa. Viidesluokkalaisista tytöistä kaikki liikkuvat vanhempiensa tai isovanhempiensa kanssa, kun taas samanikäisistä pojista 82 % harrasti liikumista vanhempien tai isovanhempien kanssa. Kuudesluokkalaista tytöistä tulos oli 73 % ja samanikäisillä pojilla 51 %. Yhteensä katsottuna 75 % kaikista vastanneista oppilasta liikkui yhdessä vanhempien tai isovanhempien kanssa.

TAULUKKO 3. Yhdessä vanhempien tai isovanhempien kanssa liikkumisen (n=148) jakauma luokka-asteittain ja sukupuolittain

Vanhempien kanssa liikkuminen	Oppilaiden määrä								Yhteensä	%
	Luokka-aste ja sukupuoli									
	tytöt				pojat					
	5.lk	%	6. lk	%	5. lk	%	6. lk	%		
Kyllä	28	100	33	73	31	82	19	51	111	75
Ei	0	0	12	27	7	18	18	49	37	25
Yhteensä	28	100	45	100	38	100	37	100	148	100

Suosituin liikuntamuoto vanhempien tai isovanhempien kanssa liikuttaessa (liite 9) oli lenkkeily (54 %) kävellen tai juosten. Seuraavaksi suosituimpia olivat hiihto (33 %) ja luistelu (23 %). Viides- ja kuudesluokkalaisten tyttöjen suosituimmat liikkumismuodot olivat samat kuin kaikkien vastanneiden yhteiset vastaukset. Viidesluokkalaisilla pojilla edellisten lisäksi suosittuja olivat luonnossa retkeily, uinti ja laskettelu. Kuudesluokkalaiset pojat liikkuvat vanhempien tai isovanhempien kanssa lenkkeilyn lisäksi myös uiden ja lasketellen. Monipuolisimmat lajit olivat viidesluokkalaisilla tytöillä ja vähiten monipuolisuutta lajimuodoissa oli kuudesluokkalaisilla pojilla.

Ilahduttavaa, että 94 %:lla vastaajista oli jonkinlainen liikuntaharrastus, jota he harrastivat yksin tai kavereiden kanssa. Vastausten perusteella (taulukko 4) jokaiselta luokalta ja sukupuolelta löytyi 1–4 oppilasta, jotka eivät harrastaneet liikuntaa (n=9). Kuusi oppilasta edellä mainituista yhdeksästä ei harrastanut mitään liikuntaa itsenäisesti tai kavereiden kanssa eikä myöskään yhdessä vanhempien tai isovanhempien kanssa. Suosittummat liikuntamuodot (liite 10) oli kaikkien vastaajien (n=139) mukaan lenkkeily (29

%), pyöräily (19 %), jalkapallo (19 %) ja pihaleikit (17 %). 5.–6.-luokkalaisten tyttöjen (n=71) harrastetuimpia liikuntamuotoja olivat lenkkeily, tanssi, uinti, luistelu ja pyöräily, kun taas pojilla (n=68) liikuntamuodot olivat jalkapallo, jääkiekko, pihaleikit, salibandy/sähly ja pyöräily.

TAULUKKO 4. Oppilaiden (n=148) liikunnan harrastaminen yksin ja yhdessä kavereiden kanssa luokka-asteittain ja sukupuolittain

Harrastaa liikuntaa	Oppilaiden määrä								Yhteen-	
	Luokka-aste ja sukupuoli									
	tytöt				pojat				sä	%
	5. lk	%	6. lk	%	5. lk	%	6. lk	%		
Kyllä	27	96	44	98	35	92	33	89	139	94
Ei	1	4	1	2	3	8	4	11	9	6
Yhteensä	28	100	45	100	38	100	37	100	148	100

Kyselyn vastaukset tukivat ennakkokäsitystäni, jossa oletin lapsien pitävän monenlaisesta liikunnasta. Mitä enemmän vastauksia sain, sitä monipuolisempi oli liikuntalajien kirjo, joista lapset pitävät. Näin ollen kysely tukee monipuolisia harjoitteita, jotka vahvistavat erilaisia havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja. Nämä taidot ovat puolestaan pohjana lajitaidoille, kuten tanssimiselle, palloilulle, voimistelulle ja luistelulle. Mitä paremmat havaintomotoriset ja motoriset perustaidot lapsella on, sitä helpommin lapsen on mahdollista oppia erilaisia lajitaitoja. Kyselyssä kävi myös ilmi, että vanhempien tai isovanhempien kanssa harrastettu liikunta oli hyvin yksitoikkoista ja siksi runsaasti monipuolisia harjoitteita sisältävä opas antaisi vanhemmille uusia virikkeitä lasten liikkumiseen.

Neuvontamateriaalissa olisi hyvä mainita erilaisia lähiliikuntapaikkoja ja toimintaympäristöjä, joissa voi harrastaa liikuntaa. Tämä myös monipuolistaisi perheiden liikkumista ja toisi uusia mahdollisuuksia liikunnan harrastamiselle. Erilaisissa paikoissa harrastettu liikunta saattaa myös motivoida enemmän lasta kuin aina samassa paikassa toteutettu liikuntatuokio.

8.7 Moto-taituriksi -opas valmis

8.7.1 Viimeiset muutokset ja julkaiseminen

Liikunnanopettajiksi opiskelevien opiskelijoiden palautteiden pohjalta tein keväällä 2009 muutoksia sekä lisäyksiä oppaaseen. Näitä lisäyksiä olivat sisällysluettelo, lukijalle-teksti, havaintomotoriset ja motoristen perustaitojen -teoriaosuudet sekä lähdeluettelo. Lisäksi valokuvat oli muutettu piirroskuviksi, muutamien harjoitteiden nimet vaihdettu mielenkiintoisemmiksi sekä lisätty muutamia lisäharjoituksia. Tulostussyistä harjoitteita oli neljä kappaletta per sivu.

Keväällä 2009 työ siirtyi julkaistavaksi Suomen mielenterveys seuralle ja samalla osaksi Perheliikuntaverkoston Perheliikunnan koordinointi -hanketta, jota koordinoi Suomen mielenterveysseura. Kampanja pyrkii lisäämään perheiden yhdessä oloa ja hyvinvointia. Hankkeen tavoitteena on muun muassa lisätä erilaisten perheiden ja sukupolvien välistä yhdessäoloa, antaa käytännön vinkkejä ja motivoida perheliikuntaan sekä tuoda esiin yhdessä toimimisen ja liikkumisen ajatusta (Perheliikunnan koordinointi -hanke 2009). *Moto-taituriksi* -opas (liite 11) julkaistiin syksyllä 2009 Mielenterveysseuran internet-sivuilla (www.mielenterveysseura.fi/hankkeet/perheliikunnan_koordinointi_hanke), josta se on mahdollista vapaasti kopioida omalle tietokoneelle tai tulostaa.

8.7.2 Moto-taituriksi

Moto-taituriksi (liite 11) sisältää tietoa lapsille suositeltavasta liikunnan määrästä ja laadusta, liikunnan tärkeydestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle sekä energiatasapainon tärkeydestä liikkumisen yhteydessä. Oppaan käytännön harjoitukset pyrkivät tukemaan ja edistämään lapsen havaintomotorisia taitoja, motorisia perustaitoja, liikunnallista aktiivisuutta, vanhemman ja lapsen yhdessä tekemistä sekä kannustaa liikkumaan erilaisissa toimintaympäristöissä ja hyödyntää niiden tarjoamia mahdollisuuksia. Materiaali on tarkoitettu ensisijaisesti lapsen ja vanhemman yhteisiin leikki- ja harjoitteluhet-

kiin, mutta materiaalin harjoitteita on myös mahdollista toteuttaa kerhoissa, päivähoitossa ja koulussa.

Lähes 60 käytännön harjoitetta on jaettu havaintomotorisiin harjoitteisiin (12 kpl), tasapainoharjoitteisiin (12 kpl), liikkumistaitoharjoitteisiin (12 kpl) sekä käsittelytaitoharjoitteisiin (12 kpl), joihin on sisällytetty pelejä tai leikkejä. Lisäksi materiaalista löytyy vinkkejä pihatelineillä liikkumiseen (8 kpl). Harjoitteita suositellaan 4-12-vuotiaille lapsille, mutta niitä voi soveltaa myös nuoremmille tai vanhemmille. Materiaalin harjoitteita on mahdollista suorittaa erilaisissa ympäristöissä vanhempien, isovanhempien tai toisen lapsen kanssa. Niitä voi myös soveltaa pienryhmässä tehtäväksi. Harjoitteet eivät tarvitse toteutuakseen mitään erikoisia välineitä, koska kaikki tarvittava löytyy kotoa tai sen lähiympäristöstä. Harjoitteiden onnistumiseen vaikuttaa lapsen kehitykselliset tekijät, aikaisempien liikuntakokemusten määrä ja laatu sekä motivaatio. Siksi on tärkeä huomioida lapsi yksilönä harjoitteita toteuttaessa.

9 POHDINTA

Kasvattajien ja tutkijoiden huoli lasten ja nuorten liikkumattomuudesta sekä ylipainon noususta on saanut yhteiskuntamme heräämään ja siksi liikkumiselle on julkaistu suosituksia: Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset vuonna 2005 ja Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7-18-vuotiaille vuonna 2008. Suositukset pyrkivät lisäämään lasten ja nuorten liikunnan määrää ja laatua: fyysistä aktiivisuutta ja motoristen taitojen kehittymistä. Nuoren Suomen erilaisten kampanjoiden (muun muassa Liikuntaleikkikoulun, Vauhti varpaiden, Vipinää välkälle -kampanjan, Liikuntaseikkailun, Your move) avulla liikunta päiväkodeissa ja kouluissa on vähitellen lisääntynyt. Entä vapaa-aika ja perheiden yhteinen liikunta? Myllyniemen (2009) teettämässä tutkimuksessa lasten ja nuorten järjestöihin kuuluminen on huomattavasti vähentynyt (Myllyniemi 2009, 36). Kouluterveyskyselyyn (2009) vastanneista peruskoulun 8.- ja 9.-luokkalaista 51 % harrastaa liikuntaa liian vähän, lukioden 1. ja 2. vuoden opiskelijoista myös 51 % ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 69 % (Kouluterveyskysely 2009a, 8; Kouluterveyskysely 2009b, 8; Kouluterveyskysely 2009c, 5). Mielestäni liikuntatottumukset luodaan lapselle jo hyvin varhaisessa vaiheessa ja siksi tärkeimpinä vaikuttajina ovat lasta hoitavat aikuiset, esimerkiksi vanhemmat ja isovanhemmat.

9.1 Opas yleistarkastelussa

Tutkimukseni tarkoitus oli suunnitella ja toteuttaa neuvontamateriaali, jossa tuli olla ilmaista liikuntatietoutta sekä innostavia liikuntaharjoitteita perheiden käyttöön. Näin oppaan avulla perheiden liikuntatietous ja fyysinen aktiivisuus lisääntyisi sekä lasten motoriset taidot kehittyisivät. Tutkimuksen kehittelytyössä pyrittiin löytämään vastauksia siihen, millaisia tarpeita ja odotuksia terveydenhoitohenkilöstöllä ja vanhemmilla oli oppaalle, millaisilla harjoitteilla voidaan tukea ja kehittää lapsen havaintomotorisia perustaitoja sekä millaisesta perheen kanssa tehtävästä liikunnasta ja nuoret ovat kiinnostuneet. Oppaan suunnitteluun osallistui eri ammattikuntien edustajia ja vanhempia, joiden palautteiden pohjalta opasta muokattiin. Liikuntaharjoitteiden toimivuutta puoles-

taan testasin liikuntakerhoissa. Perheliikuntakyselyn avulla sain lisää tietoa lasten liikuntakiinnostavuudesta sekä perheen yhteisistä liikuntatottumuksista.

Oppaasta pyrittiin kehittämään yleisopas perheliikuntaan, joka se mielestäni myös on. Oppaan teoreettiset alkutekstit on pyritty pitämään selkeinä ja lyhyinä, jotta oppaan käyttäjän motivaatio riittäisi vielä harjoitteiden lukemiseen. Oppaassa kerrotaan tiiviisti siitä, miksi lapsen tarvitsee liikkua ja miksi perheet ovat tärkeitä lasten liikuttajia. Oppaan teoriaosiossa on myös kerrottu, miksi havaintomotoriset ja motoriset perustaidot ovat tärkeitä. Opas ei ole lajisidonnainen, vaan oppaassa annetaan hyvin monipuolisesti eri havaintomotoristen ja motoristen perustaitojen harjoitteita. Ne puolestaan tukevat lajitaitojen oppimista. Harjoitteiden piirroskuvat ovat selkeitä, innostavia ja motivoivia, jolloin harjoitteen kuva jo kertoo siitä, mitä harjoitteessa tulisi tehdä.

Joissakin harjoitteissa olisi voinut olla vielä tiiviimpi ohjeistus, esimerkiksi Kehotanssissa, Rytmikkäissä pareissa, Paripeileissä ja Häntäpallon läimäyksessä. Toisaalta harjoitus vaati selkeää selostusta ja sitä oli vaikea tiivistää. Joissakin harjoitteissa piirroskuva olisi voinut olla vielä kuvaavampi. Esimerkiksi Häntäpallon läimäyksessä häntäpalloa olisi voinut pari ”roikottaa” hännästä kädessä, jolloin toinen pareista yrittää lyödä sitä. Keihäänheitossa olisi voinut olla heiton vaiheet (3 kuvaa), jossa olisi tullut selvemmäksi heittoasento, käden taakse vienti, heitto ja käden loppusaatto. Tällä tavalla kokemattomalle vanhemmalle keihään heittäminen olisi tullut tutummaksi.

9.2 Moto-taituriksi-opas ja perusteoriat

Tutkimuksen teoreettisena lähtökohtana toimi sosiaalis-kognitiivinen teoria (Bandura 2002), jonka mukaan uusien taitojen, kognitiivisten kykyjen sekä käyttäytymismuotojen omaksuminen tarvitsee muun muassa sosiaalista vuorovaikutusta, vanhempien malleja, tarkkaavaisuutta, muistamista, mielikuvia ja motivaatiota. Ilman näitä liikunnallisen elämäntavan oppiminen on lähes mahdotonta. Oppaassa tämä korostui siten, että harjoitteet olivat paritehtäviä, jolloin vanhempien on hyvä harjoitella taitoja yhdessä lapsen kanssa. Oppaan teoriaosiossa myös korostetaan toiston tärkeyttä, jotta harjoitteet voi-

daan oppia (Bandura 2002). Oppaassa olisin voinut korostaa vielä enemmän vanhemman havainnollistavaa mallia lapsen taitojen oppimisessa sekä motivaation tärkeyttä. Toisaalta innostavilla piirroskuvilla ja hauskoilla harjoitteiden nimillä on pyritty lisäämään motivaatiota harjoitteluun.

Toinen teoreettinen lähtökohta tutkimuksessa oli lapsen motorinen kehitys, johon vaikuttavat vahvasti lapsen hermostollinen kehitys ja aistimusten kehittyminen (Ayres 2008; Gallahue & Ozmun 2002). Oppaassa nämä on kerrottu hyvin tiiviisti aikuiselle suunnatussa teoriaosiossa, mutta ehkä vielä enemmän olisin voinut painottaa aistien merkitystä motorisessa kehittämisessä. Harjoitteiden muuntaminen leikkisempään muotoon onnistui mielestäni hyvin. Näin tylsistä harjoitteista saatiin mielekkäämpiä ja innostavampia. Muuntaminen tapahtui pääasiassa harjoitteiden nimien ja piirroskuvien avulla. Tärkeää oli myös, että harjoitteet olivat järkeviä ja motorisia taitoja kehittäviä, jolloin Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaisesti liikuntahetkistä syntyy suunnitelmallisia, tavoitteellisia ja merkityksellisiä lapsen kasvulle ja kehitykselle.

Perheliikunnan (Arvonen) lisääntyminen oli myös tärkeänä sisältönä oppaassa. Neuvontamateriaalin teoriaosioissa pyrin selvittämään, miksi perhe on tärkeässä roolissa lasten liikunnallisen elämäntavan oppimisessa. Mielestäni teoriaosat perheliikunnasta olin saanut riittävän tiiviiseen ja selkeään muotoon. Tietenkin tärkeitä asioita olisi vielä paljon, jotka perustelisivat vanhemmille perheen merkitystä. Koska oppaan teoriaosuudet pyrittiin pitämään tiiviinä, jouduin valitsemaan omasta mielestä tärkeimmät asiat ja jättämään vähemmän tärkeät asiat pois. Perheliikunnan lisääntymiseksi neuvontamateriaalissa olisi voinut olla jonkinlainen lista eri liikuntamuodoista ja -lajeista, jotka voisivat olla hyviä perheliikuntamuotoja. Lista olisi voinut antaa lisää ideoita ja vinkkejä uusien lajien kokeilulle.

9.3 Oppaan suunnittelun ja toteutuksen pohdintaa

Oppaan suunnittelussa huomasin, että mitä enemmän toiveita palautteissa tuli ilmi, sitä haastavammaksi oppaan tekeminen muodostui. Jokaisella ammatinedustajalla oli oman-

laisensa toiveet, jotka haastoivat oppaan sisällön. Tärkeää oli pitää itsellä päämääränä yleisopas. Myös tärkeää oli määritellä kohderyhmä tarkasti, jotta oikeiden ihmisten saavuttaminen oli mahdollista. Tämän oppaan kohderyhmänä olivat vähän liikkuvien lasten perheet. Tätä ei kuitenkaan korostettu oppaassa, koska se voisi olla leimaavaa ja toiseksi oppaasta voi olla ideoita myös paljon liikkuvien lasten perheille. Vaikka toiveita oli paljon, oli mukavaa, että kaikki palautteen antajat olivat yhtä mieltä oppaan tarpeellisuudesta ja tärkeydestä. Tällaista oli odotettu, ilmaista ja kaikkien saatavilla olevaa materiaalia.

Tutkimuksessa haastavin tutkimusmenetelmä oli mielestäni haastattelu. Haastattelu vaatii paljon tutkijalta, vaikka haastattelurunko olisikin valmiina. Jatkossa vanhempia voisi haastatella kahdenkeskisesti, jotta jokaisen vanhemman ääni tulisi kuuluviin. Perhelii-kuntakyselyä voisi viedä jatkossa myös pidemmälle esimerkiksi kysymällä, millaista liikuntaa lapset haluaisivat kokeilla yhdessä vanhempiensa kanssa. Olisi ollut myös mukavaa saada vastauksia nuoremmilta oppilailta ja verrata, olisivatko vastaukset eronneet paljonkin vanhempien oppilaiden vastauksista.

Toimintatutkimuksen tuotoksena syntynyt opas on vain yksi mahdollisuus lisätä vanhempien tietoutta lasten liikunnasta sekä perheiden yhteistä liikunta-aktiivisuutta. Tällä oppaalla ei voida saada kaikkia vähän liikkuvia perheitä liikkumaan, mutta jos oppaasta on hyötyä edes muutamalle perheelle, on tavoitteeni saavutettu.

9.4 Vanhempien merkitys lapsen liikkumiselle

Lasten ja nuorten liikkuminen yhdessä kavereiden kanssa on vähentynyt ja tilalle ovat tulleet nettiyhteydet sekä pelikonsoleiden pelaamiset (Myllyniemi 2009, 95; Sauli & Kartovaara 2007, 11). Myös vapaa-ajalla ohjattuun liikuntaan osallistuminen on vähentynyt (Myllyniemi 2009, 36). Näin ollen vanhempien merkitys lastensa liikuttajina korostuu entisestään. Tämä ei ole toisaalta ole huono asia, koska perheen yhteinen viettämä aika on tärkeää niin lapsille kuin vanhemmille. Ongelmaksi muodostuukin vanhempien väsymys ja uupumus työpäivän jälkeen, eivätkä he jaksaa ottaa huomioon lastensa

tarpeita ja olla kiinnostuneita esimerkiksi lastensa liikkumisesta (Pulkkinen 2002, 149).

Vanhempien merkitystä tulisikin korostaa entisestään, koska mielestäni vanhemmat vaikuttavat lapsen ja nuoren liikkumiseen hyvin paljon. Tämä olisi myös vanhempien ymmärrettävä, jotta lapset oppisivat nauttimaan liikkumisesta ja löytämään liikunnallisen elämäntavan. Vanhemmat toimivat esimerkkeinä, malleina, tukijoina, rohkaisijoina ja kannustajina. Itse huomasin vanhempien tärkeyden lasten ja nuorten liikunnan harrastamisessa valmentautessani 12–13-vuotiaita tyttöjä yleisurheilussa. Osallistuessamme erilaisiin yleisurheilukisoihin ymmärsin vanhempien merkityksen lasten ja nuorten tukijoukkoina. Vanhemmat eivät saaneet neuvoa, koska valmentajan rooli oli olla se neuvoja, mutta heidän tärkein rooli oli olla kannustamassa, katsomassa onnistumisia sekä rohkaisemassa yrittämään parhaansa. Tärkeää oli myös näyttää osaamisensa omille vanhemmille siinä, missä oli hyvä. Monia kertoja ennen oman kilpailulajin alkamista, tytöt kyselivät, joko heidän vanhempansa olivat tulleet: ”*Johanna, ootko nähnyt, joko mun äiti tuli?*” Oppaassa olisi voinut korostaa enemmän vanhempien merkitystä kannustajina ja rohkaisijoina. Tärkeää olisi jatkaa uskomista lapsen taitoihin ja osaamiseen myös myöhemmin lapsen kasvaessa nuoreksi ja edelleen aikuiseksi.

Perheliikuntaa pitäessäni olen kiinnittänyt huomiota, että yhteiskerroilla osa vanhemmista on yllättynyt, kuinka taitavia heidän lapsensa ovat oikeasti. Tämä mielestäni johtuu lasten ja vanhempien vähäisestä yhdessäolosta. Vanhemmat eivät ilmeisesti liiku lapsensa kanssa tarpeeksi, että tuntisivat omien lastensa taidot ja kyvyt. Oppaassa on tästä syystä paljon juuri paritehtäviä, jotta lapset ja vanhemmat saisivat liikkua yhdessä. Myös teoriaosioissa on pyritty perustelemaan perheen tärkeys lapsen kasvussa ja kehityksessä.

9.5 Jatkotutkimusaiheet

Jatkossa neuvontamateriaalia voisi testata, lisäävätkö harjoitteet perheiden liikkumista, kehittävätkö harjoitteet lasten havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja sekä onko oppaasta hyötyä esimerkiksi lasten kouluvalmiuteen. Neuvontamateriaali-idesta voisi myös

jatkaa nuorille 13–18-vuotiaille suunnattuun vinkkivihkoseen, missä annettaisiin erilaisia vinkkejä liikunnan harrastamiseen. Nuorille suunnatussa oppaassa voisi olla erilaisia peli-ideoita sekä vinkkejä erilaisten liikuntamuotojen harrastamiseen. Tämänkin täytyisi olla ilmainen ja kaikkien saatavissa, jotta se leviäisi mahdollisimman laajasti nuorison keskuuteen.

Oppaan suunnittelun yhteydessä oli myös jossain vaiheessa puhetta kuntakohtaisen perheliikuntasivuston luomisesta internetiin. Sivustoissa olisi erilaisia tietoa perheliikunnasta sekä vinkkejä ja virikkeitä harrastaa liikuntaa yhdessä perheen tai perheiden kanssa. Sivustoilta löytyisi myös paikkakuntakohtaisesti kartta lähiliikuntapaikoista. Sivusto toimisi myös vanhempien sähköisenä kohtaamispaikkana, jossa olisi mahdollista sopia yhteisiä retkiä, tapahtumia, kokoontumisia ja niin edelleen. Tärkeää olisi, että kuntakohtainen perheliikuntasivusto olisi kunnan omien sivujen alaisuudessa, jotta sen löytäisi internetistä helposti.

10 KIITOKSET

Tätä tutkielmaa tehdessä olen saanut valtavasti apua, tietoa ja ideoita lukuisilta oman alansa osaajilta, joita haluan tässä yhteydessä kiittää. Ilman näiden henkilöiden ja tahojen tekemää yhteistyötä ei työni olisi valmistunut.

Suurimmat kiitokset kuuluvat yliassistentille, LitT Arja Sääkslahdelle, joka on ohjannut työni tekemistä nämä puolitoista vuotta. Hänen tietämyksensä, kannustuksensa ja positiivisuutensa avulla olen selvinnyt ennakkoluuloista ja pettymyksistä sekä aikaan saanut materiaalin, josta toivon olevan hyötyä monille perheille.

Tärkeänä osana koko oppaan alkuun saamiseksi oli Keski-Suomen sairaanhoitopiirin henkilökunta ja sieltä erityisesti preventioryhmän liikuntakoordinaattori-projektityöntekijä Jouni Airola. Hänen innostuksensa ja aktiivisuutensa avulla saimme koko projektin käyntiin ja muokkautumaan tammikuiseen 2009 -muotoon. Jounin ja hänen kollegoidensa avulla aloin saamaan ideoita ja vinkkejä siitä, millaista materiaalia tarvittaisiin taisteluihin lasten liikkumattomuutta vastaan. Lämmin kiitos kuuluu Jounille, ravitsemusterapeutti-projektityöntekijä Arja Lyytikäiselle tekstien korjailuista sekä palautteista asiantuntijajohtaja-projektityöntekijä Niina Peräselle ja fysioterapeutti Päivi Haloselle. Kiitos myös muille K-S sairaanhoitopiirin henkilöstölle avusta ja palautteista.

Haluan kiittää Keski-Suomen alueen toimintaterapeuttien ja Suomen Toimintaterapeuttien välillä olleita yhdyshenkilöitä Taru Sirosta ja Nina Murtasaarta sekä palautteita antaneita toimintaterapeutteja. Heidän kannustuksensa ja ideoidensa avulla sain lisää innokkuutta jatkaa oppaan kehittämistä.

Jotta harjoitteiden testaaminen ja testauttaminen oli mahdollista, haluan lämpimästi kiittää Pomppukerhon sekä Yliopiston aikuinen-lapsi-kerhon lapsia, vanhempia, avustajia ja ohjaajia. Ilman heidän osallistumista ja panostamistaan ei opas olisi valmistunut. Heidän avulla sain paljon ideoita harjoitteisiin sekä kuvien tärkeydestä harjoitteiden tukijana.

Kiitos kuuluu myös ihanille reippaille valokuvausmalleille Artulle, Aukustille ja Iinalle, jotka jaksoivat hienosti jumppailla ja esitellä harjoitteita kameralle. Suuret kiitokset Jarna Kalpalalle, joka jaksoi piirtää näistä valokuvista loistavat piirroskuvat. Näin Arttu, Aukusti ja Iina ovat ikuistettu oppaaseen ja voivat esitellä piirroskuvina harjoitteita muille perheille.

Haluan antaa kiitokseni Jokelan koulun rehtorille Pentti Jaakkolalle, joka hyväksyi toiveeni toteuttaa Perheliikuntakysely heidän koulussansa sekä opettajille ja kyselyyn vastanneille oppilaille.

Kiitoksen haluan antaa myös liikunnanopiskelijoiden seminaariryhmäläisille avusta, tuesta ja ideoista. Heidän ansiosta sain viimeisteltyä neuvontamateriaalin.

Valtavat kiitokset Minna Rehnille sekä Suomen mielenterveysseuralle ja Perheliikuntaverkostolle Moto-taituriksi-oppaan julkaisusta. He mahdollistivat projektin loppuun saattamisen sekä oppaan levittämisen ympäri Suomea sitä tarvitseville perheille.

Kiitos vielä muille mukana olleille henkilöille.

LÄHTEET

- Aaltola, J. & Syrjälä, L. 1999. Tiede, toiminta ja vaikuttaminen. Teoksessa H. L. T. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena-Kustannus, 11–24.
- Aarnos, E. 2001. Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 144–157.
- Action for healthy kids. 2004. The learning connection: The value of improving nutrition and physical activity in our schools.
<http://www.actionforhealthykids.org/pdf/Learning%20Connection%20-%20Full%20Report%20011006.pdf> (18.1.2009)
- Ahonen, T. 2005. Kehitykselliset koordinaatiohäiriöt. Teoksessa H. Lyytinen, T. Ahonen, T. Korhonen, M. Korkman & T. Riita (toim.) Oppimisvaikeudet. Neuropsykologinen näkökulma. Helsinki: WSOY, 269–290.
- Ahonen, J., Lahtinen, T., Sandström, M., Pogliani, G. & Wirhed, R. 1988. Kehon rakenne, toiminta ja lihashuolto. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino.
- Ahonen, T. & Pulkkinen, L. 2006. Keskilapsuus. Teoksessa J.-E. Nurmi, T. Ahonen, H. Lyytinen, P. Lyytinen, L. Pulkkinen & I. Ruoppila (toim.) Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY, 70–123.
- Ahonen, T., Viholainen, H., Cantell, M. & Rintala, P. 2005. Motoriikka ja oppimisvaikeudet. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liikku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 7-24.
- Ahvanainen, O., Ikonen, O. & Koro, J. 2001. Johdatus erityiskasvatuksen käytäntöön. Helsinki: WSOY.
- Arvonen, S. 2004a. Mitä on perheliikunta? Teoksessa S. Arvonen (toim.) Porukalla. Perheliikunnanohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita, 28–31.
- Arvonen, S. 2004b. Perheliikunnan tavoitteet. Teoksessa S. Arvonen (toim.) Porukalla. Perheliikunnanohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita, 32–40.
- Arvonen, S. 2004c. Perheliikunnan eri muodot. Teoksessa S. Arvonen (toim.) Porukalla. Perheliikunnanohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita, 41–50.

- Austad, H. & van der Meer, A. L. H. 2007. Prospective dynamic balance control in healthy children and adults. *Experimental Brain Research* 181, 289-295.
- Autio, T. 1995. *Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille*. Jyväskylä: VK-Kustannus.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. *Ohjaamisen taito: liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua*. Helsinki: Edita.
- Ayres, A. J. 2008. *Aistimusten viidakossa. Sensorisen integraation häiriö ja terapia*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Bandura, A. 2002. Sosiaalis-kognitiivinen teoria. Teoksessa R. Vasta (toim.) *Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä*. 2. painos. Suom. Anne Toppi. Kuopio: Kustannusosakeyhtiö Puijo, 13–82.
- Bouchard, C. & Shephard, R. 1993. Physical activity, fitness and health. The model and key concept. Teoksessa C. Bouchard, R. Shephard & T. Stephens (toim.) *Physical activity, fitness and health. Consensus statement*. United States of America. Human Kinestics Publishers, 11–24.
- Bronfenbrenner, U. 2002. Ekologisten järjestelmien teorit. Teoksessa R. Vasta (toim.) *Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä*. 2. painos. Kuopio: Kustannusosakeyhtiö Puijo, 221–288.
- Cavill, N., Biddle, S. & Sallis, J. 2001. Health enhancing physical activity for young people: statement of the United Kingdom expert consensus conference. *Pediatric Exercise Science* 13 (1), 12-25.
- Dahlström, S., Viikari, J., Åkerblom, H., Solakivi-Jaakkola, T., Uhari, M., Dahl, M., Lähde, P.-L., Pesonen, E., Pietikäinen, M., Suoninen, P. & Louhivuori, K. 1985. Atherosclerosis precursors in Finnish children and adolescents. II: Height, body mass index, and skinfolds, and their correlation to metabolic variables. *Acta Paediatrica Scandinavica* 74 (suppl. 318), 65–78.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Fisher, A., Reilly, J. J., Kelly, L. A., Montgomery, C., Williamson, A., Paton, J. Y. & Grant, S. 2005. Fundamental movement skills and habitual physical activity in young children. *Medicine & Science in Sport & Exercise* 37 (4), 684-688.

- Fjørtoft, I. & Gundersen, K. A. 2007. Promoting motor learning in young children through landscapes. Teoksessa J. Liukkonen, Y. Vanden Auweele, B. Verejken, D. Alfermann & Y. Theodorakis (toim.) *Psychology for physical educators – student in focus* (2nd ed.) Champaign, IL.: Human Kinetics, 41–55.
- Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Gagen, L. M. & Getchell, N. 2006. Using ‘constraints’ to design developmentally appropriate movement activities for early childhood. *Early Childhood Education Journal* 34 (3), 227-232.
- Gallahue, D. L. & Cleland-Donnelly, F. 2003. *Developmental physical education for all children*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gallahue, D. & Ozmun, J. 2002. *Understanding motor development. Infants, children, adolescents, adults*. 4. painos. Boston, Massachusetts: WCB/McGraw-Hill.
- Halme, T. 2003. *Jyväskylän lapset. 3-6-luokkalaisten liikunta-aktiivisuus Jyväskylän kaupungissa, muissa kaupungeissa ja maaseudulla*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, LIKES.
- Halme, T. 2008. *Fyysismotorinen suorituskyky ja sitä selittävät tekijät 3-8-vuotiailla lapsilla. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 207*. Jyväskylä: LIKES.
- Hautamäki, A. 2004. *Perhe tänään*. Teoksessa S. Arvonen (toim.) *Porukalla. Perheliiikunnanohjaajan käsikirja*. Helsinki: Edita, 17–27.
- Haywood, K. 1993. *Life span motor development*. (2nd ed.) Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Heikinaro-Johansson, P. & Kolkka, T. 1998. *Koululiikuntaa kaikille. Soveltavan liikunnanopetuksen opas*. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino.
- Heikkinen, H. L. T. & Jyrkämä J. 1999. *Mitä on toimintatutkimus?* Teoksessa H. L. T. Heikkinen, R. Huttunen & P. Moilanen (toim.) *Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja*. Jyväskylä: Atena-Kustannus, 25-62.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Von Hofsten, C. 2007. *Action in development*. *Developmental Science* 10 (1), 54-60.
- Holle, B. 1981. *Lapsen motorinen kehitys. Normaali ja kehityksessään viivästynyt lapsi*. 3. tarkastettu painos. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino.

- Huisman, T. & Nissinen, A. 2005. Oppiminen, oppimistyyliä ja liikunta. Teoksessa P. Rintala, T. Ahonen, M. Cantell & A. Nissinen (toim.) Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 25–46.
- Kartovaara, L. & Sauli, H. 2007. Suomalainen lapsi 2007. Sosiaalitaloustieteiden tutkimuskeskus. 12.4.2007. Tilastokeskus. http://www.stat.fi/ajk/tapahtumia/2007-04-12_esittely_suomi_lapsi.pdf (7.11.2009)
- Karvonen, P. 2000. Hyppää pois. Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammi.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-kustannus.
- Kohonen, V. & Leppilampi, A. 1994. Toimiva koulu: yhdessä kehittäen. Helsinki: WSOY.
- Koivikko, M. 2002. Hermoston plastisiteetit. Teoksessa H. Lyytinen, T. Ahonen, T. Korhonen, M. Korkman & T. Riita (toim.) Oppimisvaikeudet. Neuropsykologian näkökulma. Helsinki: WSOY, 31–37.
- Kokljuschkin, M. & Pulli E. 1995. Liiku ja kehity. Helsinki: Lasten Keskus.
- Kouluterveyskysely 2009a. Peruskoulun 8. ja 9. luokkien oppilaiden hyvinvointi Länsi-Suomen ja Oulun lääneissä sekä Ahvenanmaalla. Muutokset vuosina 2001-2009 ja sukupuolten väliset erot vuonna 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/75844C83-BD7E-4C5F-BCA6-AC1DE0A72E6E/0/kokoaineisto2009pk.pdf> (9.12.2009)
- Kouluterveyskysely 2009b. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden hyvinvointi Länsi-Suomen ja Oulun lääneissä sekä Ahvenanmaalla. Muutokset vuosina 2001-2009 ja sukupuolten väliset erot vuonna 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/ACC597DF-41DD-4796-A69F-7BE51A86528F/0/kokoaineisto2009lukio.pdf> (9.12.2009)
- Kouluterveyskysely 2009c. Ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden hyvinvointi Länsi-Suomen ja Oulun lääneissä sekä Ahvenanmaalla. Sukupuolten väliset erot vuonna 2009. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/D000E996-E6E3-4AD7-B5F9-CE087F5DD839/0/kokoaineisto2009aol.pdf> (9.12.2009)

- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Jyväskylän yliopisto liikuntatieteiden laitos. Helsinki: WSOY, 42–63.
- Laukkanen, A. 2002. Ohjattu liikunta päiväkodissa. Lisensiaatintutkimus. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto.
- Liikuntaleikkikoulun ohjaajamateriaali 2008. Nuorisuomi.
- Lorenzo-Lasa, R., Ideishi, R.I. & Ideishi, S.K. 2007. Facilitating preschool learning and movement through dance. *Early Children Education Journal* 35 (1), 25–31.
- Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2002. Liikunnan salaisuudet 1. Porvoo: WSOY.
- Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2003. Liikunnan salaisuudet 2. Esiopetus. Porvoo: WSOY.
- Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2004. Liikunnan salaisuudet. Esiopetus. Porvoo: WSOY.
- Lyytinen, H. & Lyytinen, P. 2006. Varhaislapsuus. Teoksessa J.-E. Nurmi, T. Ahonen, H. Lyytinen, P. Lyytinen, L. Pulkkinen & I. Ruoppila (toim.) Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY, 18–68.
- Malina, R., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, maturation, and physical activity (2nd ed.) Champaign, IL.: Human Kinestics.
- Marcus, B. 1995. Exercise behavior and strategies for intervention. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 66 (4), 319-323.
- Myllyniemi, S. 2008. Mitä kuuluu? Nuorisobarometri 2008. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura & Nuorisosiain neuvottelukunta.
http://80.248.162.139/OPM/Nuoriso/nuorisoasiain_neuvottelukunta/julkaisut/barometrit/liitteet/Nuorisobarometri2008.pdf (15.11.2009)
- Myllyniemi, S. 2009. Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2009. Helsinki: Opetusministeriö, Nuorisotutkimusverkosto ja Nuorisosiain neuvottelukunta.
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Nuoriso/nuorisoasiain_neuvottelukunta/julkaisut/maat_tutkimukset/Aika_vapaalla_-_Nuorten_vapaa-aikatutkimus_2009.pdf (10.11.2009)

- Müller, M., Asbeck, I., Mast, M., Langnase, K. & Grund, A. 2001. Prevention of obesity – more than intention. Concept and final results of the Kiel Obesity Prevention Study (KOPS). *International Journal of Obesity and Relative Metabolic Disorder* 25, S66-S74.
- Numminen, P. 1999. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. 3. painos. Saarijärvi: Gummeruksen kirjapaino.
- Numminen, P. 2005. *Avaa ovi lapsen maailmaan*. Tampere: Pilot-kustannus.
- Nurmi, J.-E. 2006. Nuoruus. Teoksessa J.-E. Nurmi, T. Ahonen, H. Lyytinen, P. Lyytinen, L. Pulkkinen & I. Ruoppila (toim.) *Ihmisen psykologinen kehitys*. Helsinki: WSOY, 124-159.
- Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., Macera, C.A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G.W., King, A.C., Kriska, A., Leon, A.S., Marcus, B.H., Morris, J., Paffenbarger, R.S., Patrick, K., Pollock, M.L., Rippe, J.M., Sallis, J. & Wilmore, J.H. 1995. Physical activity and public health. *Journal of the American Medical Association* 5, 402-207.
- Perheliikunnan koordinointi –hanke 2009.
http://www.mielenterveysseura.fi/hankkeet/perheliikunnan_koordinointi_-hanke
 (20.9.2009)
- Pollatou, E. & Hatzitaki, V. 2001. The influence of a rhythmical-motor activity program on the development of fundamental motor skills in pre-school children. *Journal of Human Movement Studies* 40, 101-113.
- Pulkkinen, L. 2002. *Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys*. Keuruu: Otava.
- Pönkkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhaopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 62. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Rigal, R. 1994. Right-left orientation: development of correct use of right left terms. *Perceptual and Motor Skills* 79, 1259-1278.
- Rival, C., Ceyte, H. & Olivier, I. 2004. Developmental changes of static standing balance in children. *Neuroscience Letters* 376 (2), 133-136.
- Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.) 2005. *Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin*. Keuruu: Otavan Kirjapaino.

- Sallis, J., Patrick, K., Frank, E., Pratt, M., Wechsler, H. & Galuska, D. 2000. Interventions in health care settings to promote healthful eating and physical activity in children and adolescents. *Preventive Medicine* 31, S112-S120.
- Siren-Tiusanen, H. 1997. Motorisen kehityksen kontekstisidonnaisuus. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korkiakangas & H. Lyytinen (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan*. Porvoo: WSOY, 87–104.
- Suunnittelen liikuntaa – nettipalvelu. Nuori Suomi. <http://www.nuorisuomi.fi>
- Syrjälä, L., Syrjäläinen, E., Ahonen, S. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 104. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Sääkslahti, A. 2007. Motorisia taitoja opitaan kokeilemalla ja tutkimalla. *Liikunta & Tiede* 44 (3-4), 72.
- Sääkslahti, A. & Cantell, M. 2002. Moto-kerho. Motoristen perustaitojen harjaannuttaminen koulun kerhossa. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 4. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.
- Telford, A., Salmon, J., Timperio, A. & Crawford, D. 2005. Examining Physical Activity Among 5- to 6- and 10- to 12- Year-Old Children: The Children's Leisure Activities Study. *Pediatric Exercise Science* 17, 266-280.
- Thomas, J. R. 2000. Children's control, learning, and performance of motor skills. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 71 (1), 1-9.
- Tjeedsmä, B. 1997. A comparison of teacher and student perspectives of task and feedback. *Journal of Teaching in Physical Education* 16 (4), 388-400.
- Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi. Vinkkejä ja virikkeitä 4-12-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa. Suomen mielenterveysseura, Perheliikunnan koordinointi -hanke.
http://www.mielenterveysseura.fi/files/173/mototaituriksi_low.pdf (4.10.2009)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, V. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- UKK-instituutti. Terveysliikunta.
http://www.ukkinstituutti.fi/fi/Tietoa_terveysliikunnasta (15.11.2009)

- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17.
- Veugelaers, P. & Fitzgerald, A. 2005. Effectiveness of school programs in preventing childhood obesity: A multilevel comparison. *American Journal of Public Health* 95 (3), 432–435.
- Vuori, I. 2004. Terveysliikunnan merkitys. Teoksessa S. Arvonen (toim.) Porukalla. Perheliikunnanohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita, 51–64.
- Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvyille? Teoksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 91–121.
- Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Toinen painos. Vammalan kirjapaino: Duodecim, 16–29.
- Wall, S., Rudisell, M., Goodway, J. & Parish, L. 2004. A comparison on three movement settings on the development of fundamental motor skills in young children. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 26, S194.
- WHO-koululaistutkimus 2006. <http://www.euro.who.int/Document/E91416.pdf>. (7.1.2020)
- Yack, E., Sutton, S. & Aquilla, P. 2001. Leikki linkkinä lapseen. Toimintaterapiaa sensorisen integraation keinoin. Juva: PS-kustannus.
- Zachopoulou, E., Tsapakidou, A. & Derri, V. 2004. The effects of a developmentally appropriate music and movement program on motor performance. *Early Children Research Quarterly* 19, 631-642.
- Zahner, L. & Dössegger, A. 2004. Cardiovascular risk factors and tracking. Teoksessa L. Zahner, U. Pühse, C. Stüssi, J. Schmid ja A. Dössegger (toim.) Active childhood – healthy life. Manual for specialists. Federal office of sport magglingen; Institute for exercise and health science, university of Basle; Winterthur insurance foundation for accident and loss prevention, 125-157.

LIITTEET

Liite 1: Esite Moto-Taituriksi oppaasta

”**LIKUNNAN ENSIAPU-OPAS**”

Ensiapua liikunnalliseen elämäntapaan
– opas vähän liikkuvan lapsen vanhemmille

Tavoite

Tutkimuksen tavoitteena on laatia ensisijaisesti vähän liikkuvan lapsen vanhemmille liikunnan ensiapu-opas, jolla vanhemmille annetaan tietoa lapsille suositeltavasta liikunnan määrästä ja laadusta, liikunnan tärkeydestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle sekä energiatasapainon tärkeydestä liikkumisen yhteydessä. Opas pyrkii tukemaan ja edistämään lapsen havaintomotorisia taitoja, motorisia perustaitoja, liikunnallista aktiivisuutta, vanhemman ja lapsen yhdessä tekemistä sekä kannustamaan liikkumista erilaisten toimintaympäristöjen mahdollisuuksissa. Opas on yleinen ja perhelähtöinen.

Oppaan sisältö

Neuvontamateriaali sisältää teoriaa sekä käytännön harjoitteita. Harjoitteiden valitseminen perustuu sosiaalis-kognitiivisen ja sensorisen integraation teorioiden pohjalle. Käytännönharjoitteet sisältävät havaintomotorisia harjoitteita, tasapainoharjoitteita, käsittelytaitoharjoitteita sekä liikkumistaitoharjoitteita, joihin on osittain integroitu pelejä tai leikkejä. Harjoitteet ovat jaettu kolmeen ryhmään: 4-5-vuotiaat, 6-8-vuotiaat ja 9-12-vuotiaat. Harjoitteita on mahdollista suorittaa erilaisissa ympäristöissä vanhempien tai parin kanssa tai pienryhmässä.

Oppaan käyttö

Tavoitteena on, että materiaalin teoriaosioista olisi apua keskusteluissa lasten perheiden kanssa. Näin ollen opasta voisi jakaa esimerkiksi lääkärikäynnin, neuvolakäynnin, fysioterapian ja toimintaterapian yhteydessä, päivähoitossa ja alakoulun vanhempaintapaamisissa. Opas tulee olemaan ilmainen ja sen voi tarvittaessa ladata ja tulostaa netistä ilmaiseksi.

Opasta on mahdollista käyttää myös fysioterapeuttien, toimintaterapeuttien tai muiden liikunnanammattilaisten työn harjoittelisämateriaalina, josta on mahdollista saada uusia käytännön ideoita ja vinkkejä havaintomotoristen ja motoristen perustaitojen harjaannuttamiselle.

Materiaalia on mahdollista hyödyntää myös erilaisissa liikunnallisissa kerhotoiminnoissa tuke-
massa lapsen toimintakykyä. Kerhotoimintaan on myöhemmin tarkoitus tehdä lisämateriaalina CD-levy, joka sisältää lisäharjoitteita. Opas sisältää 3-4 tehtävää kutakin ikäryhmää ja teoriaa kohden.

Aikataulu

Kyseessä on toimintatutkimus, jossa liikunnan ensiapu-oppaaseen laitettuja harjoitteita testataan materiaalin työstövaiheessa lasten erityisliikuntaryhmässä sekä perheissä. Perheet koostuvat eri ympäristöistä, esimerkiksi kerrostalosta, omakotitalosta, maaseudulta sekä ydinkeskustasta, eri-ikäisistä lapsista sekä erilaisista taloudellisista lähtökohdista tulleista perheistä. Harjoitteiden testaus alkaa 27.10.2008 ja oppaan on tarkoitus olla valmis tammikuun 2009 lopulla.

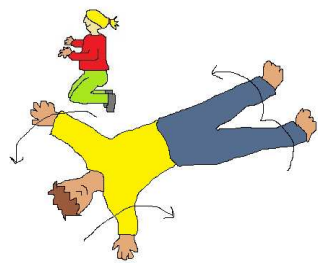
Liitteenä on esimerkki oppaan sisältämästä materiaalista.

Esimerkki:


Motoriset perustaidot: Liikkumistaidot

Liikkumistaidoilla tarkoitetaan taitoja, joilla lapsi voi liikkua paikasta toiseen. Näitä taitoja ovat esimerkiksi kieriminen, ryömiminen, konttaaminen, kiipeäminen, kävely, juokseminen ja hyppiminen. Liikkumistaidot ovat rytmisiä, samanlaisena toistuvia peräkkäisiä suorituksia. Tästä johtuen niiden harjoittaminen kehittää myös rytmin hahmottamista. Jotta liikkumistaitoja voidaan kehittää, tarvitsee lapsella olla riittävät tasapainotaidot. Näin ollen on tärkeää tarjota lapselle lihas- ja tasapainoaistimuksia yhdistettynä tuntoaistimuksiin. Liikkumistaitojen harjoittelun yhteydessä lapsi joutuu kohtaamaan myös ympäröivän tilan hahmottamisen. Näin ollen liikkumistaitojen harjoittelu on hyvä keino näkö-, lihasjännä- sekä tuntoaistimusten yhdistämiseksi.


Luottamustähti (4-5-vuotiaat)

Toiminnan kulku:	Toinen parista asettuu joko selälleen tai vatsalleen makuulle tähtiasentoon (= kädet ja jalat haralleen). Toinen parista alkaa kiertää ja ylittää tähteä eri kohdista: käsien, jalkojen, vatsan ja vartalon yli erilaisilla liikkumistavoilla. Kiertäjä voi liikkua kävellen, hypellen, loikkien, juosten, hiipien, tömistäen jne. "Tähti" pysyy täysin liikkumatta. Tehtäviä vaihdetaan jonkin ajan kuluttua.	
Toimintaympäristö:	Kenttä ja piha, pieni sisätila	

Hypelyrata tasajaloin (6-8-vuotiaat)

Toiminnan kulku:	Rakentakaa yhdessä hypelyrata erilaisista esteistä ja erilaisista esteiden etäisyyksistä. Etäisyydet voivat olla lyhyet ja pitkät välit, tasavälit ja epätasavälit.	
Toimintaympäristö:	Kenttä ja piha, suuri sisätila	
Välineet:	Nauhoja, hypynaruja, risuja, ämpäreitä tai mitä vaan, mikä yli voi hyppiä	

Naruhyppely lyhyellä narulla (9-12-vuotiaat)

Toiminnan kulku:	Harjoitellaan yksin lyhyellä narulla hyppäämistä. Hyppäjä voi tehdä välilyhyillä tai ilman välilyhyitä: <ul style="list-style-type: none"> • Tasahyppäjä paikalla • Tasahyppäjä eteenpäin, taaksepäin ja sivuille liikkuen • Vuorojaloin hyppiminen paikalla ja eri suuntiin • Kahdeksikkopyöritys ja hyppiminen tasajalkaa, vuorojaloin ja eri suuntiin 	
Toimintaympäristö:	Kenttä ja piha, suuri sisätila	

Liite 2: Haastattelurunko

Yleiset kysymykset oppaasta

- **Opas:**
 - Olisiko perheliikunnan neuvontamateriaalille käyttöä/tarvetta?
 - Millaisia toiveita oli teoriaosioille/harjoitteille?
 - Millainen oppaan tulisi olla, jotta se kävisi toimintaterapeutti-
en/fysioterapeuttien/kerho-ohjaajien/vanhempien käyttöön?

Kysymyksiä vanhemmille/kerho-ohjaajille/toimintaterapeuteille/havainnointiin

- **Ohjeistus:**
 - Oliko ongelmia ohjeiden ymmärtämisessä tai selkeydessä?
 - Tuliko mieleen ohjeiden kehittämisiäideoita (muutosehdotuksia)?
- **Toiminnan kulku:**
 - Muutettiin tehtävää (esimerkiksi helpotus/vaikeutus)? Miten?
 - Muutettiin toimintaympäristö? Miten?
 - Kokeilitteko tehtävää erilaisissa toimintaympäristöissä? Missä?
 - Estikö toimintaympäristön erilaisuus tehtävän tekemistä? Millainen toimintaympäristö?
- **Lapsen suoriutuminen:**
 - Estikö välineen hankkiminen tehtävän tekemistä?
 - Miten lapsi suoritti tehtävän (esimerkiksi liian vaikea/helppo)?
 - Tekikö lapsi mielellään tehtävää?
 - Tekikö lapsi mielellään tehtävää vanhemman kanssa?
 - Kuinka kauan tehtävää harjoittelitte?

Liite 3: Tutkimuslupa ja perheliikuntakysely

Hei!

Teen pro gradu -tutkielmaa perheliikunnasta. Perheliikunnalla tarkoitan liikuntaa, jossa lapsi liikkuu yhdessä vanhempiensa tai isovanhempiensa kanssa.

Nimeni on Johanna Tuomi ja opiskelen Jyväskylän yliopistossa liikuntatieteiden tiedekunnassa liikuntapedagogiikkaa. Tutkimukseni tavoitteena on hankkia vinkkejä ja virikkeitä lasten motoristen taitojen harjoitteluun. Tutkimukseni tuottamaa tietoa käytetään laatiessa neuvontamateriaalia, joka sisältää teoriaa perheliikunnasta ja käytännön harjoitteita. Tällä kyselyllä haluan saada lasten näkökulman siitä, millainen liikunta (perheliikunta) heitä kiinnostaa. Erityisenä tavoitteena on kehittää harjoitteita, jotka motivoisivat lapsia liikkumaan.

Kerään aineistoa 9-12-vuotiailta koululaisilta kevään 2009 aikana. Kysely teetetään 2-3 alakoulussa Jyvässeudulla. Tämä tutkimus ei sido minkäänlaisiin jatkotutkimuksiin.

Kerätty aineisto käsitellään täysin luottamuksellisesti, eikä yksittäisen henkilön vastauksia ole mahdollista tunnistaa tutkimustuloksista. Kyselyyn vastaaminen kestää 5-10 minuuttia.

Tutkimus toteutetaan yhteistyössä Keski-Suomen sairaanhoitopiirin preventiivtyön (ennaltaehkäisy ja kuntoutus) edustajien kanssa. Preventiivtyössä on tärkeää yhteistyön kehittäminen terveydenhuollon ja muiden liikuntaa toteuttavien tahojen välillä. Lisäksi mukana on myös Koulu- ja liikuntaliitto (KLL), joka luultavimmin julkaisee materiaalin kaikkien saataville.

Tutkimuksen onnistumisen kannalta on tärkeää, että oppilas osallistuu tutkimukseen vastaamalla kyselylomakkeeseen mahdollisimman totuudenmukaisesti ja huolellisesti. Kyseessä on oppilaan oma mielipide ja kiinnostuksen kohde. Kysymyksiin ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia. Lisätietoa tutkimuksesta saat tarvittaessa tutkimuksen tekijöiltä. Kiitos vaivannäöstänne!

Johanna Tuomi
Liikuntatieteiden yo
Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteiden laitos

Arja Sääkslahti
Yliassistentti
Jyväskylän yliopisto
Liikuntatieteiden laitos

Liite 3 jatkuu

PERHELIIKUNTAKYSELY 9-12 VUOTIAILLE LAPSILLE

1 Nimi: _____

2 Sukupuoli: Tyttö Poika

3 Ikä: _____

4 Luokka-aste: _____

5 Minkälainen liikunta on sinusta mukavaa tai minkälaista liikuntaa haluaisit kokeilla?

Laita kirjain laatikkoon M=mukavaa K=haluaisit kokeilla

PALLOILU

jalkapallo	<input type="checkbox"/>	jääkiekko	<input type="checkbox"/>	koripallo	<input type="checkbox"/>
lentopallo	<input type="checkbox"/>	pesäpallo	<input type="checkbox"/>	salibandy/sähly	<input type="checkbox"/>
sulkapallo	<input type="checkbox"/>	tennis	<input type="checkbox"/>	kaukalopallo	<input type="checkbox"/>
jääpallo	<input type="checkbox"/>				

TALVILIIKUNTA

laskettelu	<input type="checkbox"/>	lumilautailu	<input type="checkbox"/>	maastohiihto	<input type="checkbox"/>
retkiluistelu	<input type="checkbox"/>	taitoluistelu	<input type="checkbox"/>	pariluistelu	<input type="checkbox"/>

VESILIIKUNTA

uimahypyt

uinti (esim. rintauinti, selkäuinti)

kylpyläuinti (esim. Serena, liukumäet, aallot)

vesipalloilu

LUONTOLIIKUNTA

luonnossa retkeily	<input type="checkbox"/>	suunnistus	<input type="checkbox"/>	melonta	<input type="checkbox"/>
veneily (moottori)	<input type="checkbox"/>	soutu (airot)	<input type="checkbox"/>	ratsastus	<input type="checkbox"/>
seinäkiipeily	<input type="checkbox"/>	hyppynarulla hyppiminen	<input type="checkbox"/>		
piihaleikit (hipat, kisailut, piilosta)	<input type="checkbox"/>				

Liite 3 jatkuu

VOIMISTELU

sirkustelu/akrobatia

naisvoimistelu

välinevoimistelu (pallo, nauha, keilat, vanne)

telinevoimistelu

MUU LIIKUNTA

rullaluistelu paini

pyöräily ratsastus

sauvakävely/kävelylenkit

tanssia (esim. baletti, jazz, break dance, hip hop)

yleisurheilua (esim. juoksut, hypyt, heitot)

Itsepuolustuslajit (esim. judo, karate)

JOTAIN MUUTA LIIKUNTAA (MITÄ EDELLÄ MAINITUSSA LISTASSA EI OLLUT)

6 Millaista liikuntaa harrastat itsenäisesti (yksin tai kavereiden kanssa)?

7 Millaista liikuntaa harrastat yhdessä vanhempiesi tai isovanhempiesi kanssa?

KIITOS VASTAUKSESTASI!

Liite 4: Lupa valokuvien käytöstä

Lupa valokuvien käytöstä

Lapsen nimi: _____

Lapsen **valokuva** saa näkyä Johanna Tuomen pro graduun liittyvässä materiaalissa.

Kyllä___ Ei ___

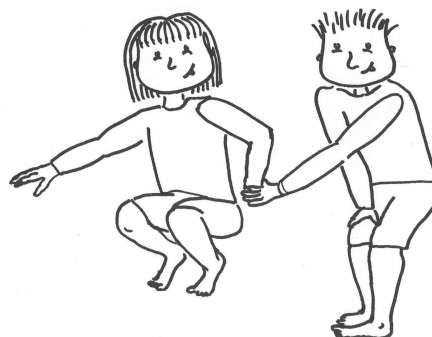
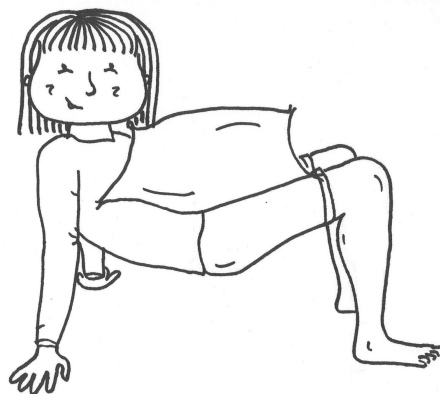
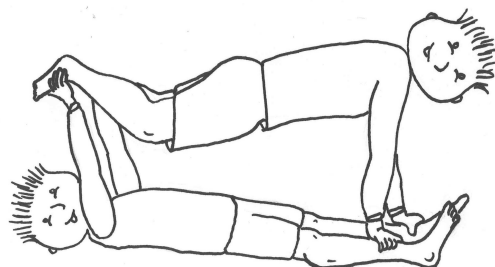
Lapsen **nimi** saa näkyä Johanna Tuomen pro graduun liittyvässä materiaalissa.

Kyllä___ Ei ___

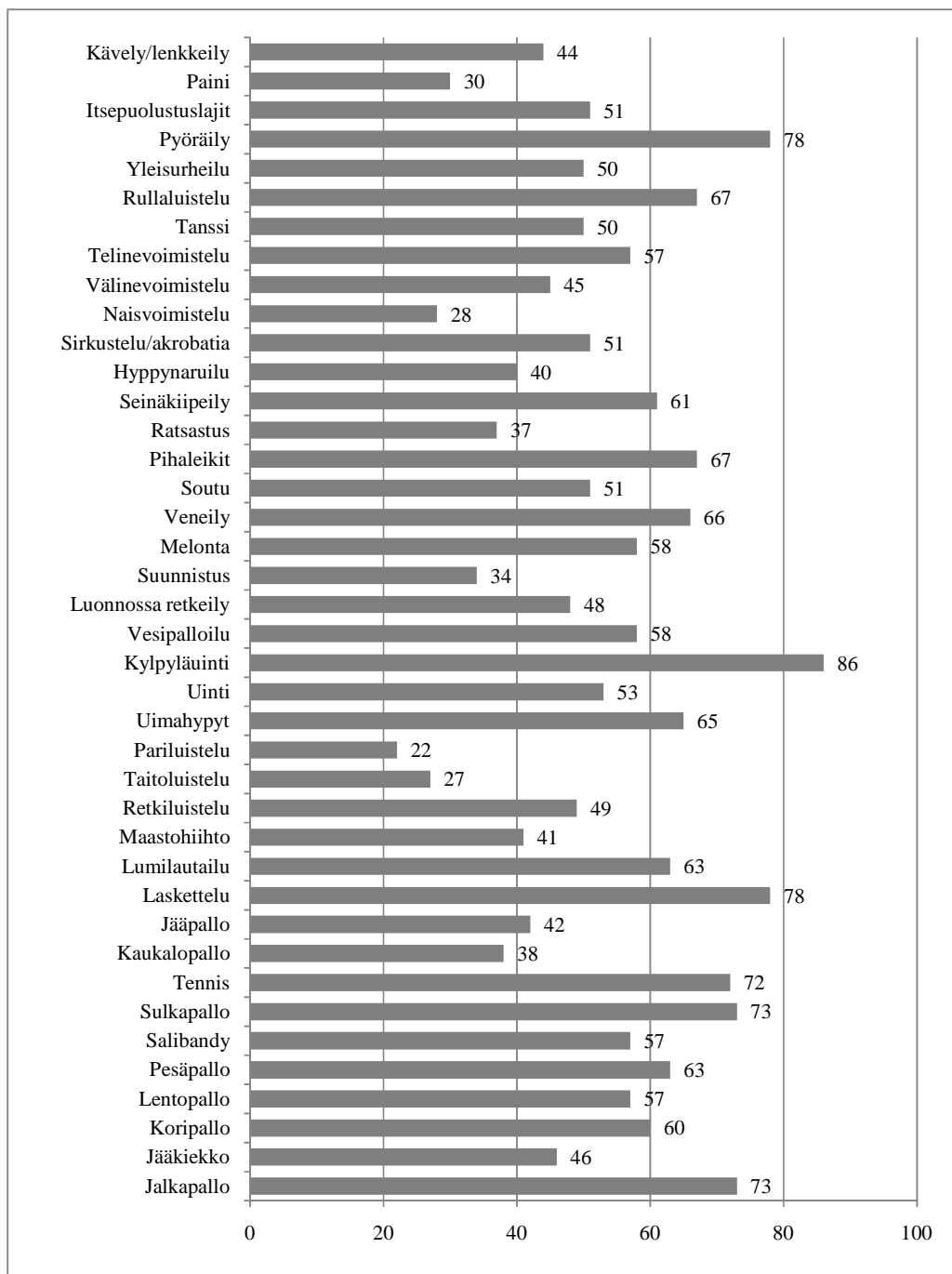
___/___20___ _____

Huoltajan allekirjoitus

Liite 5: Valokuvasta piirroksiksi



Liite 6: Kuvio oppilaiden (n=148) eri liikuntamuotojen innostavuuden jakauma (%)



Liite 7: Taulukko kokeiltavien liikuntamuotojen määrä luokka-asteittain ja sukupuolit-
tain

Liikuntamuodot	Liikuntamuotojen määrä				
	Luokka-aste ja sukupuoli				
	5. lk tytöt (n=28)	5. lk pojat (n=38)	6. lk tytöt (n=45)	6. lk pojat (n=37)	yhteensä (n=148)
Jalkapallo	0	0	1	0	1
Jääkiekko	1	1	4	0	6
Koripallo	0	8	3	2	13
Lentopallo	2	12	9	1	24
Pesäpallo	0	2	2	2	6
Salibandy	0	3	1	1	5
Sulkapallo	4	3	4	2	13
Tennis	13	15	9	4	41
Kaukalopallo	0	6	8	3	17
Jääpallo	1	7	14	2	24
Laskettelu	11	5	4	5	25
Lumilautailu	16	20	20	6	62
Maastohiihto	5	4	1	0	10
Retkiluistelu	7	6	8	0	21
Taitoluistelu	7	2	7	0	16
Pariluistelu	10	4	10	0	24
Uimahypyt	5	10	5	4	24
Uinti	2	0	0	0	2
Kylpyläuinti	2	2	2	2	8
Vesipalloilu	9	15	13	4	41
Luonnossa retkeily	0	3	5	2	10
Sunnistus	0	5	0	0	5
Melonta	14	12	4	3	33
Veneily	6	9	4	2	21
Soutu	3	5	0	0	8
Pihaleikit	0	0	1	2	3
Ratsastus	12	5	11	0	28
Seinäkiipeily	12	11	15	5	43
Hyppynaruilu	0	4	2	1	7
Sirkustelu/akrobatia	17	12	20	3	52
Naisvoimistelu	10	1	14	0	25
Välinevoimistelu	6	6	11	1	24
Telinevoimistelu	5	9	8	3	25
Tanssi	12	7	8	2	29
Rullaluistelu	12	10	9	1	32
Yleisurheilu	3	6	2	0	11
Pyöräily	1	0	2	0	3
Itsepuolustuslajit	9	20	20	8	57
Paini	1	10	8	3	22
Kävely/lenkkeily	1	5	7	0	13
yhteensä	219	265	276	74	834

Liite 8: Taulukko oppilaiden (n=148) mukaviksi koettujen liikuntamuotojen määrä luokka-asteittain ja sukupuolittain

Liikuntamuodot	Liikuntamuotojen määrä					%
	Luokka-aste ja sukupuoli					
	5. lk tytöt (n=28)	5. lk pojat (n=38)	6. lk tytöt (n=45)	6. lk pojat (n=37)	yhteensä (n=148)	
Jalkapallo	17	33	34	23	107	72
Jääkiekko	7	25	13	17	62	42
Koripallo	12	22	29	13	76	51
Lentopallo	18	13	22	8	61	41
Pesäpallo	12	28	31	16	87	59
Salibandy	8	26	23	22	79	53
Sulkapallo	23	24	31	17	95	64
Tennis	10	17	21	17	65	44
Kaukalopallo	8	17	6	8	39	26
Jääpallo	9	13	8	8	38	26
Laskettelu	10	28	33	19	90	61
Lumilautailu	3	12	11	5	31	21
Maastohiihto	14	18	9	10	51	34
Retkiluistelu	14	16	17	5	52	35
Taitoluistelu	13	1	9	1	24	16
Pariluistelu	4	1	4	1	10	7
Uimahypyt	14	22	24	12	72	49
Uinti	23	25	23	5	76	51
Kylpyläuinti	25	34	40	22	121	82
Vesipalloilu	10	14	14	7	45	30
Luonnossa retkeily	21	20	12	8	61	42
Sunnistus	16	7	14	9	46	31
Melonta	4	8	33	8	53	36
Veneily	12	23	24	18	77	52
Soutu	17	20	23	8	68	46
Pihaleikit	23	35	25	13	96	65
Ratsastus	11	1	14	1	27	18
Seinäkiipeily	9	14	18	7	48	32
Hyppynaruilu	24	8	19	1	52	35
Sirkustelu/akrobatia	4	6	11	2	23	16
Naisvoimistelu	6	0	8	2	16	11
Välinevoimistelu	15	10	14	3	42	28
Telinevoimistelu	16	17	23	6	62	42
Tanssi	13	3	27	2	45	30
Rullaluistelu	6	18	30	13	67	45
Yleisurheilu	9	18	25	11	63	43
Pyöräily	25	35	34	19	113	76
Itsepuolustuslajit	2	6	4	7	19	13
Paini	2	7	5	8	22	15
Kävely/lenkkeily	19	13	17	3	52	35

Liite 9: Taulukko yhdessä vanhempien kanssa (n=111) harrastettujen liikuntamuotojen jakauma luokka-asteittain ja sukupuolittain

Liikuntamuodot	Liikuntamuotojen määrä				Yhteensä
	Luokka-aste ja sukupuoli				
	5. lk tytöt	5. lk pojat	6. lk tytöt	6. lk pojat	
Laskettelu	2	6	5	3	16
Uinti	7	6	5	1	19
Lenkkeily	22	10	20	8	60
Ratsastus	1	0	2	0	3
Hiihto	16	8	10	3	37
Luistelu	12	6	5	2	25
Pyöräily	5	3	1	4	13
Pihaleikit	1	0	0	0	1
Sulkapallo	2	2	2	0	6
Luonossa retkeily	4	9	4	3	20
Soutu	2	2	1	0	5
Veneily	2	2	2	0	6
Seinäkiipeily	1	0	0	0	1
Rullaluistelu	2	2	1	1	6
Yleisurheilu	0	2	1	0	3
Jalkapallo	0	4	1	2	7
Moottorikelkkailu	0	1	0	0	1
Malonta	0	2	0	0	2
Pesäpallo	0	1	0	0	1
Tennis	0	1	1	1	3
Lumilautailu	0	1	0	0	1
Biljardi	0	0	1	0	1
Keilaus	0	0	2	1	3
Palloilu	0	0	1	0	1
Jääkiekko	0	0	1	1	2
Salibandy/sähly	0	0	1	1	2

Liite 10: Taulukko oppilaiden (n=139) liikunnan harrastamisen eri liikuntamuotojen jakautuma luokka-asteen ja sukupuolen mukaan

Liikuntamuoto	<u>Liikuntamuotojen määrä</u>				yhteensä
	<u>Luokka-aste ja sukupuoli</u>				
	5. lk tytöt	5. lk pojat	6.lk tytöt	6. lk pojat	
Lenkkeily	13	4	19	4	40
Pyöräily	6	9	10	1	26
Vapaapalokunta	1	0	0	0	1
Tanssi	9	1	11	1	22
Ratsastus	7	0	6	0	13
Pihaleikit	11	7	2	4	24
Laskettelu	4	5	9	4	22
Luistelu	8	4	8	2	22
Uinti	8	3	8	0	19
Sulkapallo	5	1	1	4	11
Lentopallo	1	0	0	0	1
Yleisurheilu	1	1	2	1	5
Luonnossa retkeily	1	2	1	1	5
Jalkapallo	1	10	6	9	26
Hiihto	2	3	7	5	17
Lumilautailu	1	1	2	1	5
Itsepuolustuslajit	1	0	0	1	2
Sirkustelu/akrobatia	1	0	0	0	1
Rullaluistelu	0	1	1	0	2
Jääkiekko	0	7	0	6	13
Uimahypyt	0	1	0	0	1
Pesäpallo	0	3	1	2	6
Salibandy/sähly	0	7	1	3	11
Vesipalloilu	0	2	0	0	2
Rullalautailu	0	2	0	1	3
Ammunta	0	1	0	0	1
Sukellus	0	1	0	0	1
Parkour	0	1	0	0	1
Telinevoimistelu	0	1	1	0	2
Kuntosali/lihaskunto	0	0	2	0	2
Tennis	0	0	1	2	3
Koripallo	0	0	1	0	1
Cheerleading	0	0	2	0	2
Palloilu	0	0	1	0	1
Vesipalloilu	0	0	1	0	1
Joukkuevoimistelu	0	0	1	0	1
Golf	0	0	0	1	1
Motocross	0	0	0	1	1

Johanna Tuomi



MOTO-TAITURIKSI

**Vinkkejä ja virikkeitä 4–12-vuotiaiden
lasten motoristen taitojen harjoitteluun
perheliikunnassa**



www.perheliikunta.net

Julkaisija	Suomen Mielenterveysseura, Perheliikunnan koordinointi -hanke
Kansien kuvat	Rodeo Oy
Piirroskuvat	Jarna Kalpala
Ulkoasu ja taitto	Taina Ståhl, Mainostoimisto Visuviestintä Oy, 2009



Sisältö

Lukijalle	5	Häntäpallon valmistusohjeet	10
Miksi lapsen tarvitsee liikkua?	6	Sanomalehtimailan valmistusohjeet	10
Joka päivä 1 ½–2 tuntia liikkumista	6	Havaintomotoriset harjoitukset	11
Monipuolisuus on valttia	7	Tasapainoharjoitukset	17
Iloa ja elämyksiä liikunnasta	7	Liikkumisharjoitukset	23
Perheet liikkumaan	7	Käsittelytaitoharjoitukset	29
Liikunta, ravinto ja uni	7	Liikkuen pihatelineillä	35
Havaintomotoriset taidot.....	8	Teoriaosuuden lähteet	39
Motoriset perustaidot	8	Harjoitteiden lähteet	39
Tasapainotaidot	9		
Liikkumistaidot	9		
Käsittelytaidot	9		



Moto-taituriksi-materiaali sisältää tietoa lapsille suositeltavasta liikunnan määrästä ja laadusta, liikunnan tärkeydestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle sekä energiatasapainon tärkeydestä liikkumisen yhteydessä. Oppaan käytännön harjoitukset pyrkivät tukemaan ja edistämään lapsen havaintomotorisia taitoja, motorisia perustaitoja, liikunnallista aktiivisuutta, vanhemman ja lapsen yhdessä tekemistä sekä kannustaa liikkumaan erilaisissa toimintaympäristöissä ja hyödyntää niiden tarjoamia mahdollisuuksia. Materiaali on tarkoitettu ensisijaisesti lapsen ja vanhemman yhteisiin leikki- ja harjoitteluhetkiin, mutta materiaalin harjoitteita on myös mahdollista toteuttaa kerhoissa, päivähoitossa ja koulussa.

Materiaali sisältää teoriaa sekä lähes 60 käytännönharjoitetta. Harjoiteosio koostuu havaintomotorisista harjoitteista, tasapainoharjoitteista, liikkumistaitoharjoitteista sekä käsittelytaitoharjoitteista, joihin on sisällytetty pelejä tai leikkejä. Harjoitteita on mahdollista suorittaa erilaisissa ympäristöissä vanhempien tai kaverin kanssa. Harjoitteita voi myös soveltaa pienryhmässä tehtäväksi. Harjoitteita voi käyttää yksittäin tai harjoitteista voi rakentaa radan (esimerkiksi 5–8 harjoitetta). Harjoitteet voi leikata irti oppaasta ja värittää ne yhdessä lasten kanssa.

Harjoitteet on valittu ja suunniteltu niin, etteivät ne tarvitse mitään erikoisia välineitä. Kaikki tarvittavat välineet löytyvät kodeista, esimerkiksi mehupullot, sanomalehdet, vessapaperirullat, narua, pyyhkeet, matot ja pallo.

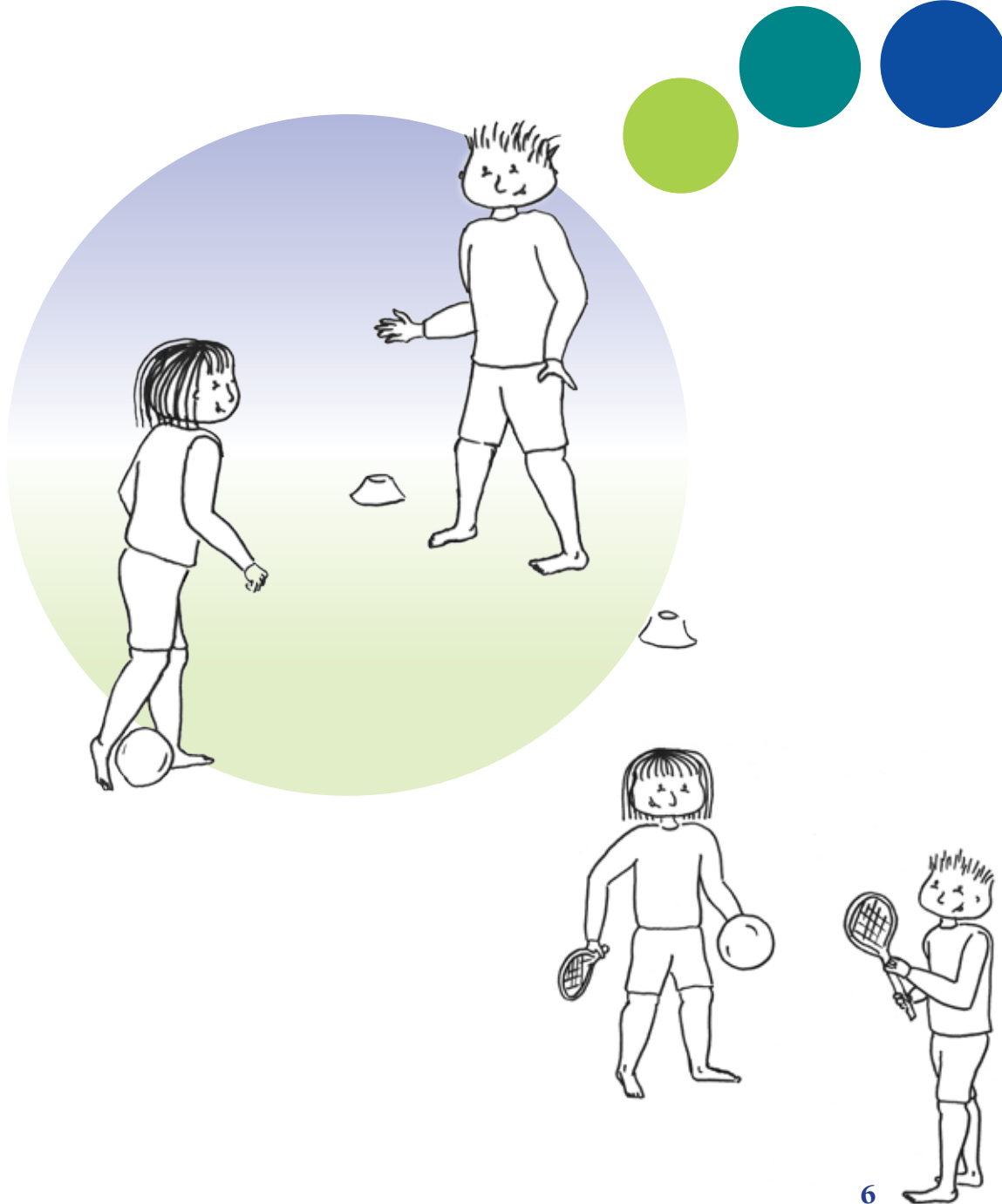
Harjoitteita toteuttaessa tulisi huomioida erilaiset turvallisuustekijät riippuen ympäristöstä, missä harjoitteita toteutetaan. Esimerkiksi tasapainoa harjoiteltaessa on hyvä tehdä liikkeet pehmeällä ja turvallisella alustalla. Yleisesti harjoituspaikalta kannattaa poistaa terävät ja rikkoutuvat esineet sekä suojata terävät kulmat. Telineiden ja välineiden kunto on hyvä varmistaa ennen suorituksia, että ne ovat ehjät ja käyttökelpoiset. Juostessa, hyppiesä ja tasapainoilla on tärkeää varmistaa, ettei alustalla ole liukastumisen vaaraa.

Liikkumisvaatetus riippuu paljon kelistä ja ympäristöstä, mutta yleinen ohje on joustavat vaatteet, jotka mahdollistavat liikkumisen. Ulkona liikuttaessa on hyvä käyttää kunnollisia kenkiä. Joskus lämpöisellä kelillä on mukava päästä kokeilemaan paljain jaloin juoksemista nurmikolla. Sisällä paljain jaloin liikkuminen on suositeltavaa, koska tällöin lapsen jalkapohjan lihakset kehittyvät ja jalkapohjat saavat runsaasti tuntoaistimuksia.

Moto-taituriksi-opas on tehty osana Jyväskylän yliopiston, Liikuntatieteiden tiedekunnan Pro gradu-työtä. Oppaan tarkoituksena on antaa lisää tietoa ja ideoita perheliikuntaan.

Jyväskylässä 17.6.2009

Johanna Tuomi



Miksi lapsen tarvitsee liikkua?

Lapsilla on sisäsyntyinen tarve liikkua pienestä pitäen. Lapselle liikkuminen eli liikunta on edellytys normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle sekä hyvinvoinnille. Kuormittaessaan kehoaan lapsen lihasvoima ja luusto kehittyvät ja vahvistuvat. Jotta lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistö pääsee kehittymään, tarvitsee lapsen liikkua useita kertoja päivässä hengästymiseen saakka. Lapsen fyysistä aktiivisuutta ja luonnollista liikkumista ei yleensä tarvitse rajoittaa, koska terve lapsi osaa väsyessään luonnostaan pitää tauon liikkumisesta. Lapsen elämässä fyysinen aktiivisuus tarkoittaa liikkumista ja leikkimistä.

Lapsi tarvitsee liikkumista myös motoristen perustaitojen harjoittelulle. Motoriset perustaidot ovat taitoja, joita lapsi tarvitsee jokapäiväisessä elämisessä ja siinä selviytymisessä. Sellaisia ovat esimerkiksi kävely, juoksu, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöntiliike.

Joka päivä 1 ½–2 tuntia liikkumista

Kansainvälisten tutkimusten perusteella yksi tunti liikuntaa päivässä ei riitä lapsen fyysiselle kasvulle, kehitykselle ja hyvinvoinnille. Näin ollen uusien suositusten mukaan alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivittäin. 7–12-vuotiaille suositellaan liikkumista vähintään 1½–2 tuntia päivässä. Päivittäisen liikuntaannoksen voi jakaa useaan eri jaksoon, esimerkiksi useisiin 10 minuuttia kestäviin reippaisiin liikkumistuokioihin. Nämä tuokiot ja jaksot voivat olla kävelyä tai pyöräilyä paikasta toiseen (esimerkiksi kotia päivähoitoon tai kouluun), välitunneilla touhuamista, leikkimistä tai pelaamista (koululaisilla), päivähoidon ulkoiluhetkiä, ohjattuja liikuntahetkiä tai muuta liikkumista päivän ja illan aikana.



Monipuolisuus on valttia

Lasten liikunnan tulisi olla monipuolista ja ikätasolle sopivaa toimintaa. Liikunnallisten perustaitojen oppiminen kunkin lapsen omista lähtökohdista on hänen perusoikeutensa. Hyvät liikuntataidot ovat lapsen paras turvavarustus arjessa. Jotta motoriset perustaidot ja lajitaidot voivat kehittyä, tarvitsee lapsi runsaasti erilaisia liikuntaharjoitteita, monipuolisia leikkiympäristöjä sekä paljon toistoja. Monipuolinen liikunta tukee hermoston kehittymistä ja vahvistaa lapsen edellytyksiä uusien, myös tiedollisten asioiden oppimiseen.

Iloa ja elämyksiä liikunnasta

Liikunnan tulisi olla luonnollinen osa lapsen elämää. Liikunnan tulee olla mukavaa – tuottaa lapselle iloa ja elämyksiä. Jotta näin tapahtuu, liikunta ja liikkuminen tulee toteuttaa lapsen näkökulmasta heidän ehdoiltaan. Lapsilta saattaa löytyä ihan uusia liikuntatapoja ja -muotoja, joka innostavat myös aikuiset liikkumaan. Myönteisillä liikuntakokemuksilla on vaikutusta tasapainoisen minäkuvan kehitykseen.

Perheet liikkumaan

Perheellä on suuri merkitys lapsen liikunnallisen elämäntavan löytämisessä. Perhe on esimerkki, turva ja mahdollisuus tehdä yhdessä. Varaamalla yhteistä aikaa lapsen kanssa liikkumiseen ja harrastamiseen vanhemmat ilmaisevat lapsen olevan ainutlaatuinen juuri heille. Erityisesti vähemmän liikkuvat lapset kaipaavat paljon myönteistä huomiota ja myönteisiä kokemuksia löytääkseen oman tapansa liikkua. Yhteisillä liikuntahetkillä ja -retkillä on mahdollista kehittää sekä perheen elämäntapoja että arvoja kuin lapsen liikunnallisia taitojakin turvallisessa seurassa.

Koti ja sen ympäristöt antavat hyvät mahdollisuudet liikkumiseen. Kotoa löytyvät huonekalut, tyynt, peitot ja paljon muuta mukavaa tavaraa, joista saa mainion temppuradan lapselle. Kodin välineistä saa helposti ja nopeasti rakennettua esteratoja, hyppypaikkoja ja heittomaaleja. Suunnitteluun kannattaa ottaa myös lapsi mukaan, koska häneltä saattaa löytyä hyviä ideoita

radan tehtäväpisteiksi. Kodin lähiympäristöstä löytyy mukavia ja haastavia liikkumispaikkoja, joita kannattaa hyödyntää monipuolistaakseen lapsen liikkumista. Tällaisia erilaisia toimintaympäristöjä ovat muun muassa oma piha, leikkiuistot, hiekkakentät ja koulujen pihat. On myös hyvin erilaista käydä juoksemassa metsässä, lumella ja vedessä kuin asfaltilla. Jäällä liikkuminen antaa aivan uusia ulottuvuuksia harjoitella motorisia perustaitoja.

Liikunta, ravinto ja uni

Lapsen hyvinvointi ja terveys edellyttävät sopivaa levon ja rasituksen suhdetta, säännöllistä ja monipuolista terveellistä ravintoa sekä päivittäistä ulkoilua. Ne vaikuttavat oleellisesti painonhallintaan. Terveellisiä ja monipuolisia aterioita tulisi lapsen syödä viisi kertaa päivässä (aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala). Kasvien ja vihannesten osuutta ruokavaliosta olisi hyvä lisätä, jotta niiden suositus 1/2 kg päivässä toteutuisi. Riittävä uni on tärkeää terveen kasvun, oppimisen ja päivän rasituksen palautumisen kannalta. Unirytmien tärkeänä tavoitteena on säännöllisyys ja riittävän pitkä yöuni. Lapsen unen tarve on 9–10 tuntia yössä. Liikunta kannattaa ajoittaa viimeistään alkuihtaan, jottei se häiritse yöunta.

Jo kertynyttä ylipainoa voidaan vähentää ruokavaliota tarkistamalla sekä pitkäkestoisella kevyellä liikunnalla, esimerkiksi pyöräilyllä, reippaalla kävelyllä tai hiihdolla. Uinti on raskasta, mutta miellyttävää liikuntaa ylipainoiselle lapselle.





Havaintomotoriset taidot

Havaintomotoriset taidot tarkoittavat lapsen oman kehon sekä sen eri puolien (oikea ja vasen) ja osien hahmottamista suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan. Nämä taidot kehittyvät kokemusten myötä ollessaan vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Havaintomotoristen taitojen kehittäminen on tärkeää, jotta lapsi oppisi hahmottamaan omaa kehoa, liikuttamaan kehoa tahdonalaisesti ja myös hallitsemaan omaa kehoaan. Havaintomotoristen taitojen oppiminen tukee myös yleisten oppimisvalmiuksien kehittymistä, esimerkiksi kouluvalmiutta.

Motoriset perustaidot

Motoriset perustaidot ovat taitoja, jotka lapsen tulee oppia jo ennen kouluikää. Ne tulisi oppia mahdollisimman oikein ja taloudellisesti. Jotta se on mahdollista, tulee toistoja olla paljon. Nämä taidot ovat tärkeitä lapsen jokapäiväiseen elämiseen tarvittavissa toiminnoissa. Tutkimuksien mukaan hyvät motoriset perustaidot vähentävät lasten tapaturmia, koska esimerkiksi lapsi ei kompastele ja hän osaa väistää esteitä. Motoriset perustaidot luovat pohjan myös erilaisten lajitaitojen oppimiselle. Lajitaidoilla tarkoitetaan kahden tai useamman perustaidon yhdistelmää, esimerkiksi juoksusta ja hyppäämisestä tulee pituushyppy. Motoriset perustaidot voidaan jakaa kolmeen ryhmään: tasapainotaidot, liikkumistaidot ja käsittelytaidot.

Tasapainotaidot

Tasapainotaidoista ensimmäisenä kehittyvät paikalla pysymiseen (staattinen) vaadittavat taidot. Sen jälkeen kehittyvät taidot, joilla ylläpidetään tasapainoa liikkussa (dynaaminen). Tasapainotaitoja ovat muun muassa koukistus, ojennus, kierto, kääntyminen ja heiluminen. Tasapainoa tarvitaan myös esimerkiksi lähtemiseen paikalta, vauhdista pysähtymiseen, hyppyjen alastulossa ja harhauttamisessa. Tasapainotaitojen oppiminen vaatii, että lapsi osaa yhdistää lihas- ja tasapainoaisteista saatavaa aistitietoa. Jos lapsella on ongelmia tasapainossa, tulisi hänen saada runsaasti lisää harjoitusta näille aistikana-ville. Hyviä harjoitteita ovat esimerkiksi keinuminen ja tasapainoilu erilaisilla alustoilla. Lisää haastetta antaa myös korkeuden vaihtelut.



Liikkumistaidot

Liikkumistaidoilla tarkoitetaan taitoja, joilla lapsi voi liikkua paikasta toiseen. Näitä taitoja ovat esimerkiksi ryömiminen, kieriminen, konttaaminen, kiipeäminen, kävely, juokseminen, hyppiminen ja laukka. Liikkumistaidot ovat rytmisiä, samanlaisena toistuvia peräkkäisiä suorituksia. Tästä johtuen niiden harjoittaminen kehittää myös rytmin hahmottamista. Jotta liikkumistaitoja voidaan kehittää, tarvitsee lapsella olla ensin riittävän hyvät tasapainotaidot. Näin ollen on tärkeää tarjota lapselle lihas- ja tasapainoaistimuksia yhdistettynä tuntoaistimuksiin. Liikkumistaitojen harjoittelun yhteydessä lapsi joutuu kohtaamaan myös ympäröivän tilan hahmottamisen. Siksi liikkumistaitojen harjoittelu on hyvä keino näkö-, lihas-jänne- sekä tuntoaistimusten yhdistämiseksi. Mukavaa ja hauskaa liikkumistaitoharjoittelua on seikkaileminen metsässä, koska siellä on paljon erilaisia liikkumisalustoja sekä paljon mielenkiintoista tekemistä.



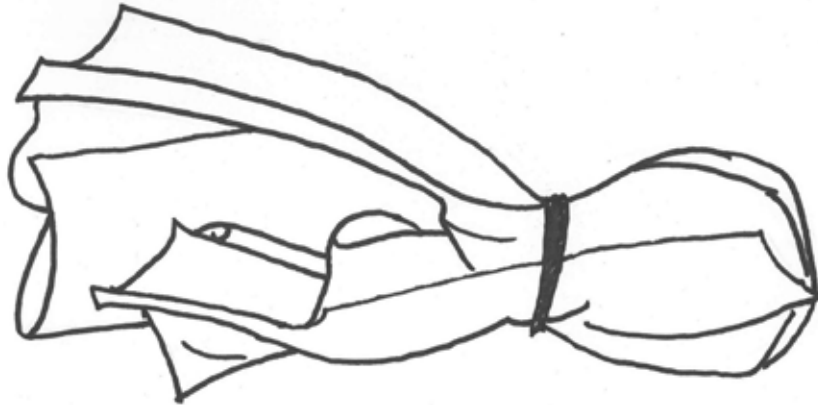
Käsittelytaidot

Käsittelytaitojen kehittyminen vaatii havainto- ja motoristen toimintojen yhteistyötä. Ensin kehittyvät karkeamotoriset (suurten lihasryhmien yhteistyötä vaativat) taidot, joilla tarkoitetaan mm. vieritystä, pyöritystä, työntöä, vetoa, heittoa, kiinniottoa, potkua, pomputusta, lyöntiä ja kuljetusta. Karkeamotoristen taitojen oppiminen on edellytys hienomotoristen (pienen lihasryhmien erityistä tarkkuutta vaativien) käsittelytaitojen kehittymiselle. Niitä ovat esimerkiksi kengännauhojen solmiminen, piirtäminen, saksilla leikkaaminen ja kirjoittaminen.



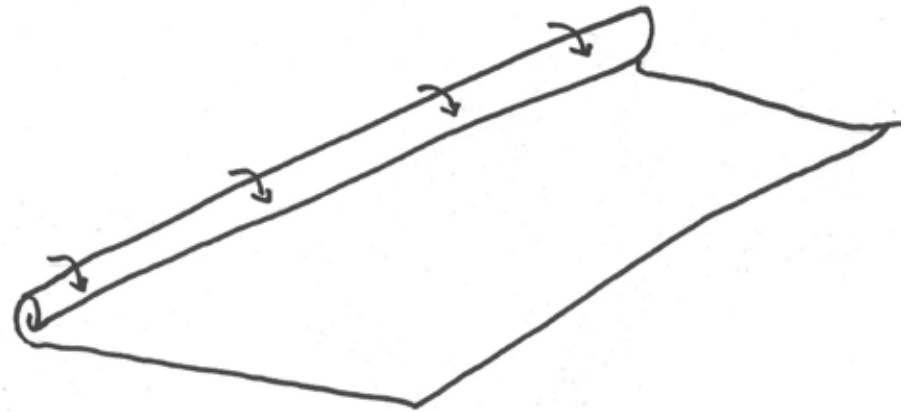
Häntäpallon valmistusohjeet

Rutistele sanomalehden sivu (A2) palloksi ja laita se pussiin (hedelmäpussi tai 2–3 litran pakastepussi). Tyhjennä pussista ilmat pois ja laita siihen tiukka solmu, niin että pussiin jää häntä. Näin on syntynyt häntäpallo. Häntäpalloja voi tehdä useita, joita voi sitten käyttää harjoitteissa. Näitä häntäpalloja voi turvallisesti heitellä niin sisällä kuin ulkona säästä riippumatta.



Sanomalehtimailan valmistusohjeet

Tarvitset yhden sanomalehden (A2) tai vastaavan kokoista lehteä. Rullaa lehti tiukaksi pötköksi ja teippaa maalarinteipillä lehden reuna ja päädyt kiinni. Mailaa voi käyttää keihäänä, pesäpallomailana tai laittamalla mailaan lavan esimerkiksi maitotölkistä, syntyy sähkömaila.



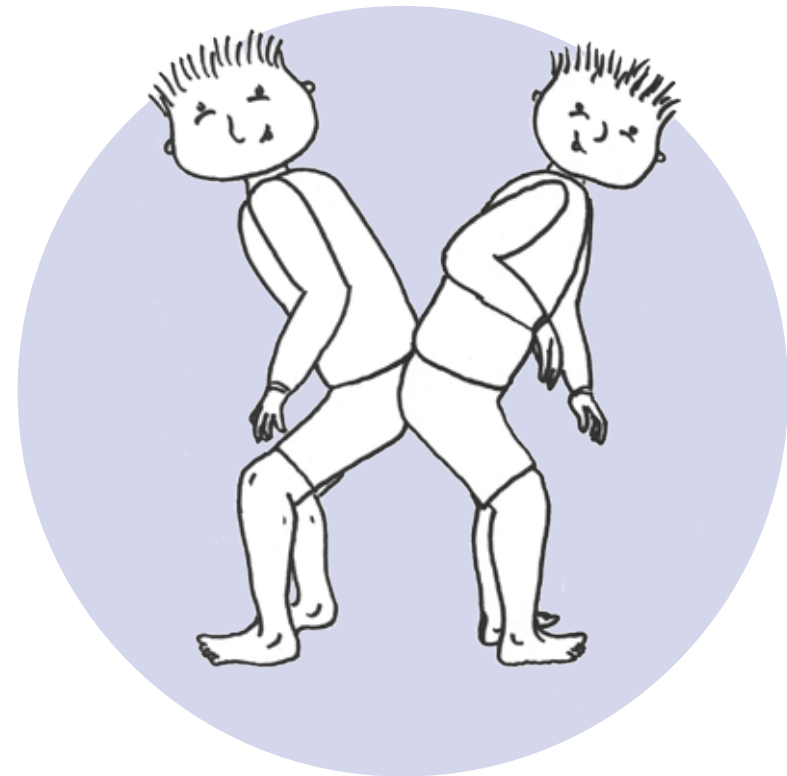
PIKKUHIIRET

Sormenpäät ovat pikkuhiiriä, jotka lähtevät parin tai vanhemman mukaan tutkimusmatkalle koskettaen eri kehon osia. Tietävätkö hiiret, missä on vatsa, selkä, kyljet, polvet, jalkapohjat, peppu, olkapäät, kainalot jne. Voidaan etsiä myös parista samoja kehonosia. Vaikeimpia kehonosia ovat mm. ranteet, nilkat, reisi, pohje.



KOSKETUS

Aikuinen ja lapsi ovat pareina ja liikkuvat yhdessä eri tavoin. Tavoitteena on koko ajan olla jollakin kehonosalla kosketuksessa pariin. Esimerkiksi lapsi seisoo aikuisen varpaiden tai polven päällä samalla käsistä kiinni pitäen, vatsat koskettavat toisiaan tai lapsi on aikuisen reppuselässä. Tehtävää voidaan vaikeuttaa menemällä esimerkiksi kyykkyyntä, kylki edellä tai peppu edellä takaperin. Haastetta voidaan lisätä laittamalla kehonosien väliin esimerkiksi pipo, jota kuljetetaan.



MUOTOILIJJA

Toinen parista valitsee kuvan korteista. Kuvan valinnut pari yrittää muotoilla paristaan kuvan esittämän asennon. Muotoilun aikana parit eivät saa keskustella.

Muovailua voi kokeilla myös niin, että toinen tekee kuvassa olevan asennon ja toinen yrittää matkia asentoa.



KEHONOSATANSSI

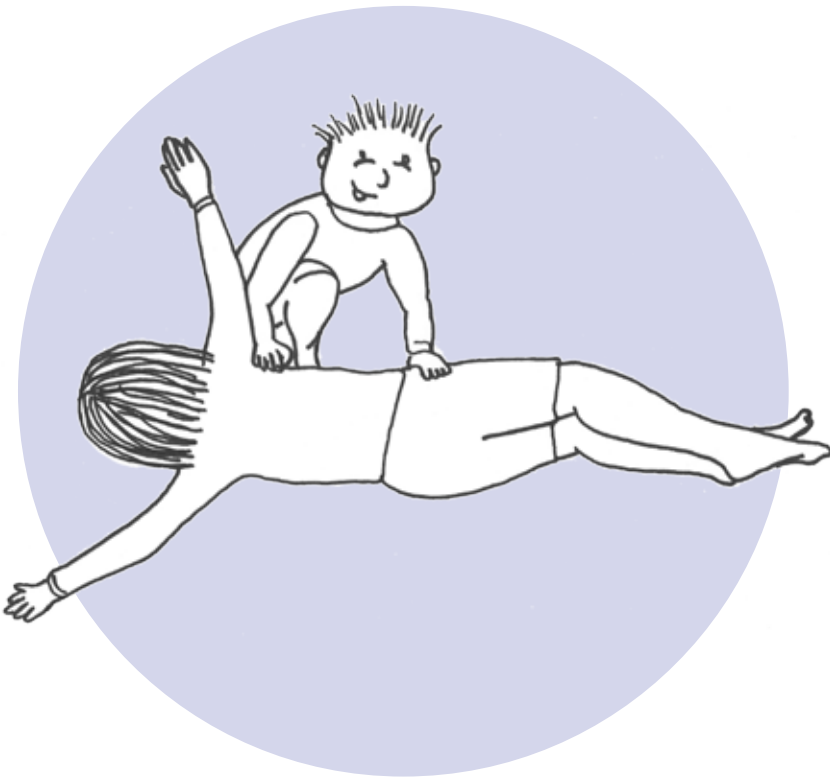
Leikki aloitetaan istuen. Rytmikkään musiikin soidessa taustalla, liikkujien tehtävänä on tanssia kehonosien tanssia, jossa vain tietty kehon osa saa tanssia. Aikuinen voi aloittaa nimeämällä yhden kehonosan esimerkiksi sormet, joita tanssitetään. Hetken tanssittamisen jälkeen lapsi saa valita yhden kehonosan, jota tanssitetään. 6–10 kehonosan tanssittamisen jälkeen muutetaan leikkiä niin, että tanssitetään kahta kehonosaa yhtä aikaa. Mitä useampaa kehonosaa tanssitetään yhtä aikaa, sitä vaikeammaksi leikki käy. Lopuksi voidaan kokeilla, että kaikki kehonosat tanssivat yhtä aikaa.



IILIMATO

Toinen parista makaa kasvot lattiaa kohti ja yrittää estää pariaan kääntämästä häntä selälleen. Lasten työskentelyä voi helpottaa selittämällä, että hän on liimautunut lattiaan tai on ”imukupilla” kiinni.

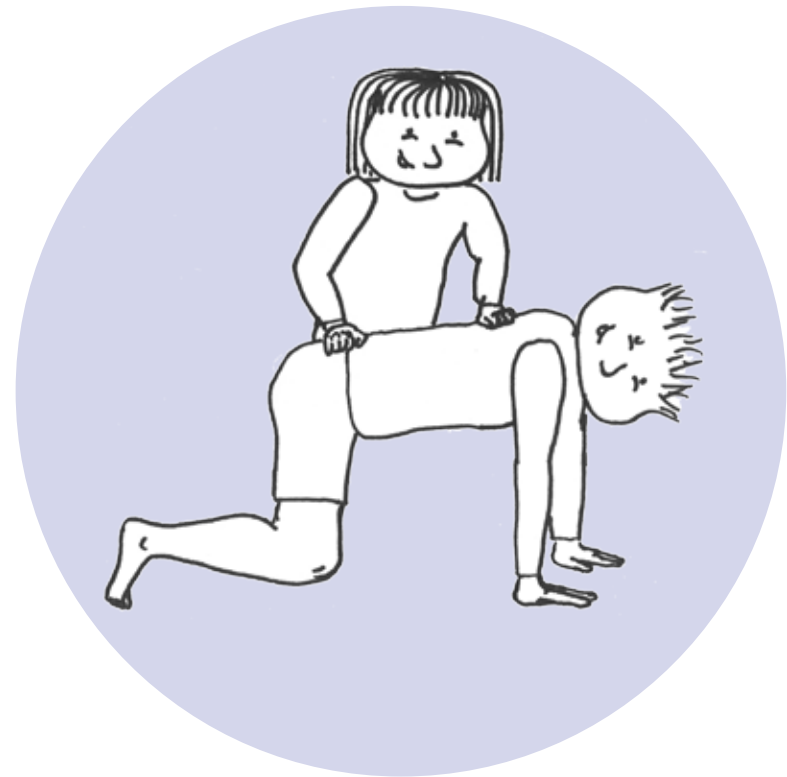
Harjoittelussa tulee huomioida, ettei toista saa vahingoittaa ja kutittaminen on kielletty.



LEIJONAN KAATO

Toinen pareista menee konttausasentoon lattialle ja yrittää estää pariaan kaatamasta häntä kyljelleen tai selälleen.

Harjoittelussa tulee huomioida, ettei toista saa vahingoittaa ja kutittaminen on kielletty.



LAHJAPAKETTI

Toinen pareista tekee omasta kehostaan niin tiukan paketin kuin mahdollista. Toinen pyrkii purkamaan paketin auki toisen vastustaessa. Jos esimerkiksi toinen käsistä on saatu avattua paketista, ei sitä saa laittaa enää takaisin. Tarkoituksena on saada kädet ja jalat auki paketista.

Harjoittelussa tulee huomioida, ettei toista saa vahingoittaa ja kutittaminen on kielletty.



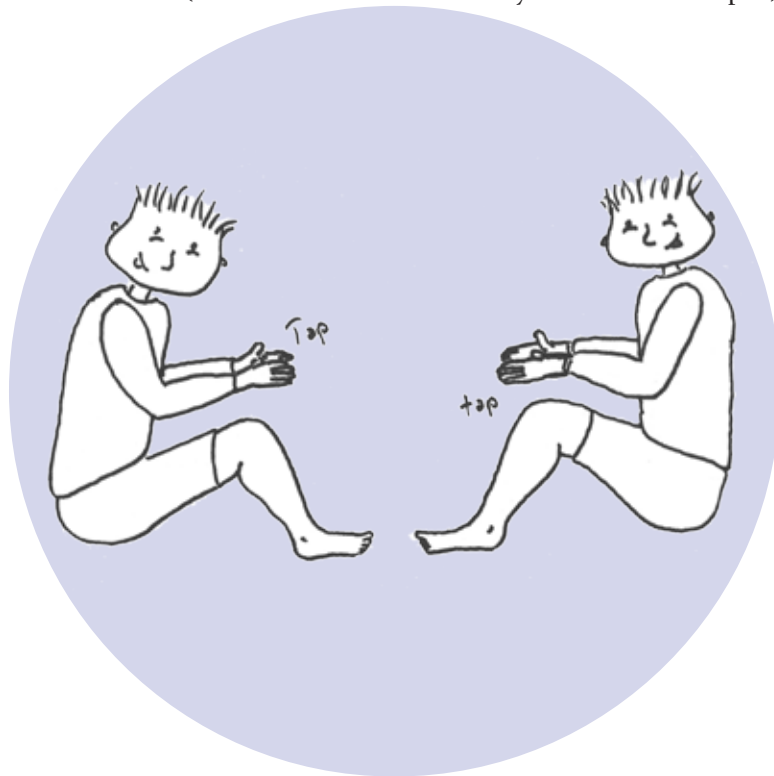
MYYRÄNKOLOT

Aikuinen muodostaa kehostaan erilaisia tunneita (koloja), joista lapsi mahtuu ryömimään läpi (esimerkiksi haara-asento, karhunkäyntiasennon muunnelmat, hämähäkkiasennon muunnelmat jne.). Vaihtakaa välillä osia. Mahtuuko aikuinen mistään lapsen muodostamista koloista?



RYTMIKKÄÄT PARIT

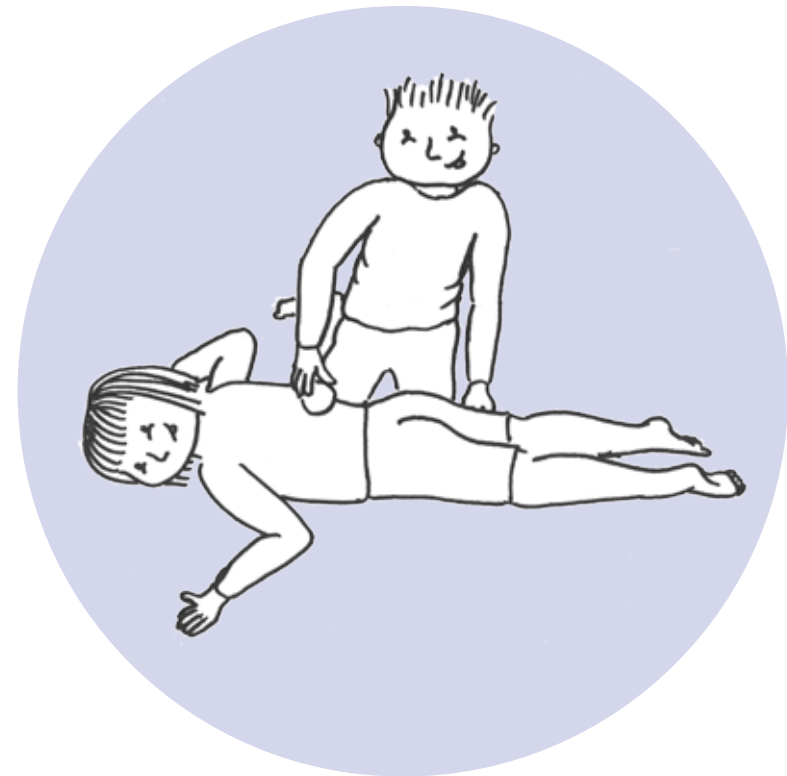
Leikki aloitetaan istumalla vastakkain kasvot pariin päin. Leikkijöiden tulee keksiä vuorotellen erilaisia kehorytmejä, jotka sitten toinen leikkijöistä toistaa. Aikuinen voi aloittaa leikin keksimällä kehorytmin kahdesta kehonosasta (esimerkiksi reidet ja kämmenet). Tämän jälkeen hän näyttää lapselle rytmin taputtaen kehonosia (2 x kädet yhteen ja 2 x taputetaan reisiä käsillä), jonka lapsi pyrkii tarkasti toistamaan. Tätä voidaan tehdä 5 kertaa, jonka jälkeen vaihdetaan rooleja. Aluksi on helpompaa, että valittua kehonosaa taputetaan aina kaksi kertaa. Myöhemmin voi kokeilla lisätä kehonosien määrää ja muuttaa taputusten määrää (esimerkiksi reidet – kädet yhteen – reidet – pää).



PALLOHIERONTA (RENTOUTUS)

Välineeksi tarvitaan pehmeä alusta, jossa voi maata; hierontapallo (muhkurainen), kova pallo tai puolipehmeä pallo.

Toinen pareista makaa vatsallaan maassa rentoutuneena. Toinen pareista alkaa hieroa pallolla parin eri kehonosia (selkä, kädet, jalat) pyörittävällä käsiliikkeellä. Vaihdetaan osia 5 minuutin kuluttua.



KEHON ÄÄRIVIIVAT (RENTOUTUS)

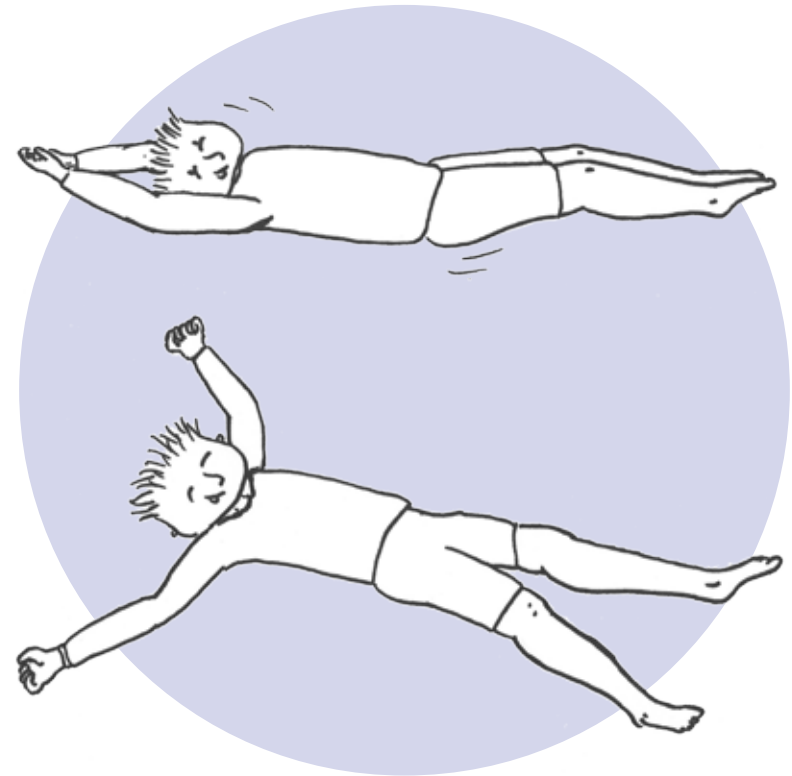
Välineeksi tarvitaan pehmeä alusta, jossa voi maata; hierontapallo (muhkurainen), kova pallo tai puolipehmeä pallo.

Toinen pareista makaa vatsallaan maassa rentoutuneena. Toinen alkaa piirtää maahan parin kehon ääri viivoja koskettamalla pallolla koko ajan paria kehoa. Vaihdetaan osia 5 minuutin kuluttua.



KEITETTY SPAGETTI (RENTOUTUS)

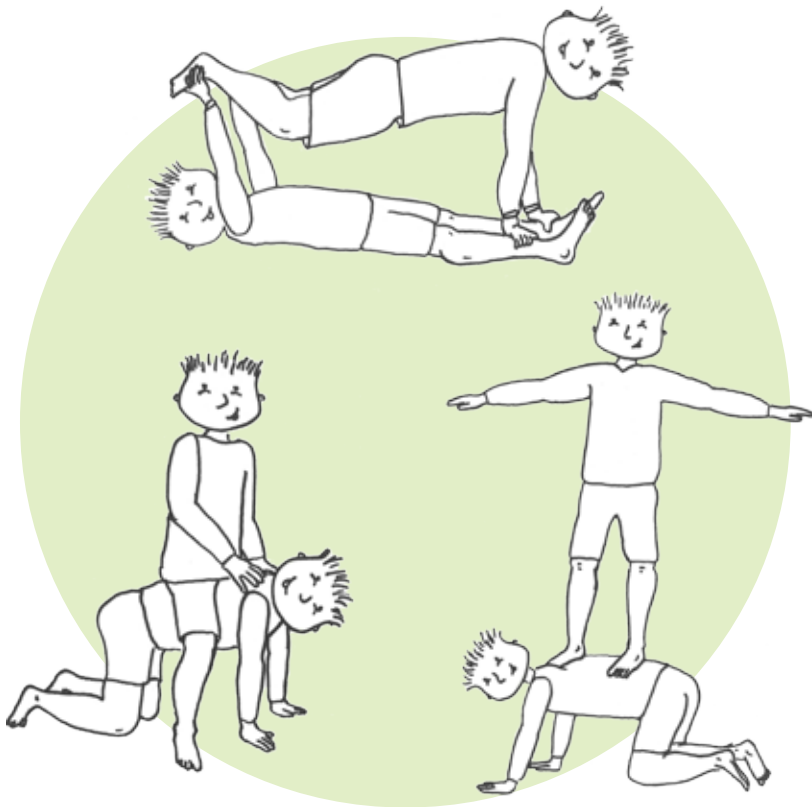
Toinen pareista, ”Spagetti”, makaa lattialla selällään ja yrittää olla tiukkana jännittäen kehoa. ”Keittäjä” käy kokeilemassa ”spagetin” päitä (jalkoja ja käsiä) pysyykö keho tiukkana. Tämän jälkeen ”Spagetti” kypsyy ja keho rentoutuu. Tällä kertaa ”Keittäjä” käy kokeilemassa onko ”Spagetti” valmista eli onko pari osannut rentoutua. Vaihdetaan rooleja.



PARIKROBATIAA

Tehdään pareittain akrobatiatemppeja:

- lapsi istuu aikuisen selän päällä
- lapsi on konttausasennossa aikuisen selän päällä
- lapsi seisoo aikuisen selän päällä (hartian ja takamuksen päällä)
- lapsi seisoo pallon päällä, aikuinen tukee käsistä
- aikuinen makaa selällään: lapsi makaa ”lautana” poikittain aikuisen reisien päällä



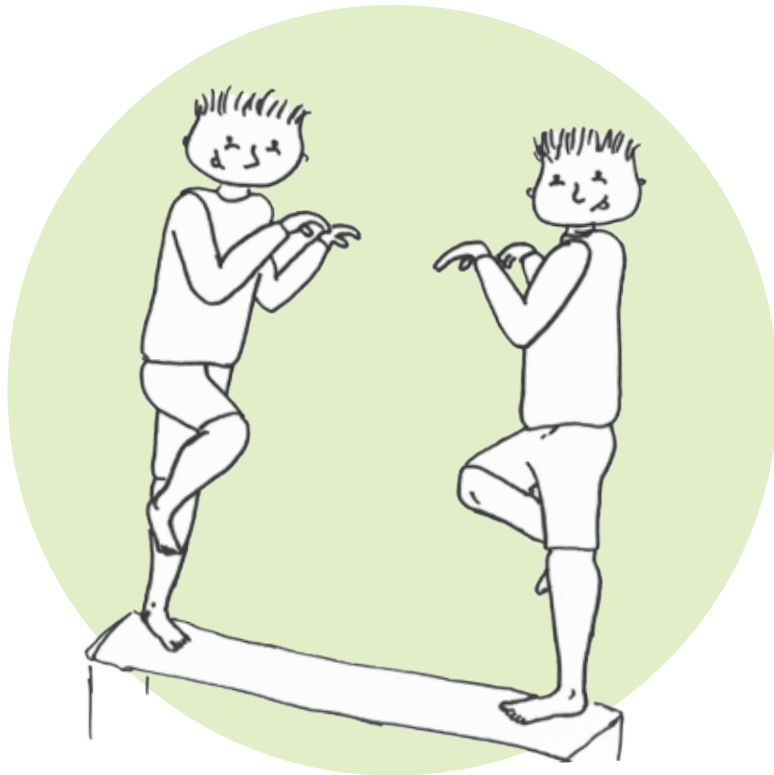
PARIPELI LATTIALLA TAI PENKILLÄ (Paikalla olevia liikkeitä)

Pari seisoo kasvat toisiaan kohti, lattialla tai kumpikin jollain tasapainoa vaativalla alustalla. Toinen parista tekee tasapainoa koettelevan liikkeen, jota toinen yrittää jäljitellä peilikuvana. Muutaman liikkeen tai minuutin jälkeen pari vaihtaa osia itsenäisesti. Aikuinen voi esittää kysymyksiä, jolla houkuttelee lapsen uudenlaiseen asentoon: Miten tuota voisi vaikeuttaa? Miten tuossa asennossa olisi helpompi pysyä? Voiko tuon tehdä varpailla seisten? Vanhempi voi myös ehdottaa liikkeitä, joissa ylitetään kehon keskiviiva (esimerkiksi laitetaan oikea käsi vasemman polven päälle). Voidaan myös laskea pisteitä, kumpi parista pysyy pidempään asennossa tai tasapainoalustallaan.



PARIPEILI PENKILLÄ (Liikkuvia liikkeitä)

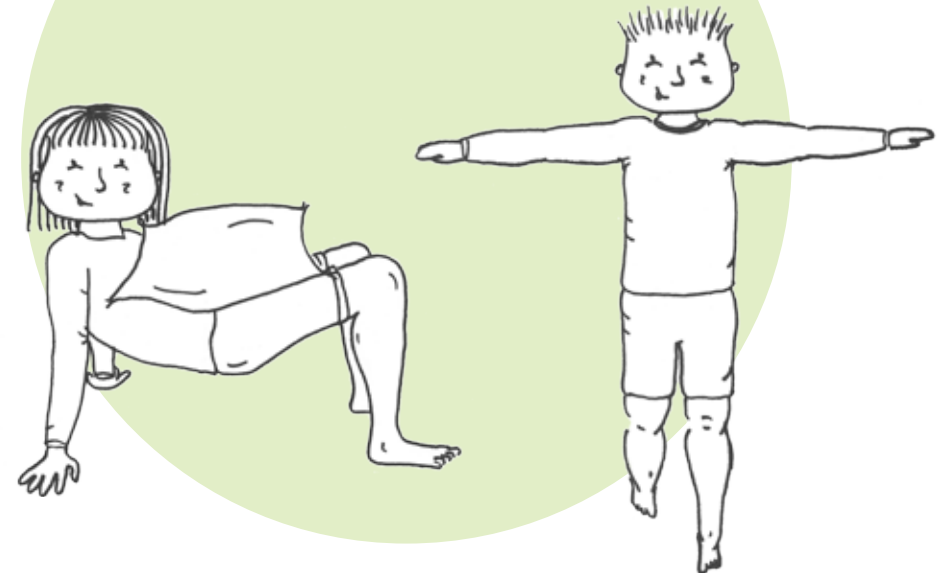
Pari seisoo kasvot toisiaan kohti lattialla. Toinen parista tekee tasapainoa koettelevan liikkeen, jota toinen yrittää jäljitellä peilikuvana. Liikkeet voivat myös liikkua tilassa. Muutaman liikkeen tai minuutin jälkeen pari vaihtaa osia itsenäisesti. Aikuinen voi esittää kysymyksiä, jolla houkuttelee lapsen uudelleen asentoon: Miten tuota voisi vaikeuttaa? Miten tuossa asennossa olisi helpompi pysyä? Voiko tuon tehdä varpailla seisten? Vanhempi voi myös ehdottaa liikkeitä, joissa ylitetään kehon keskiviiva (esimerkiksi laitetaan vasen käsi oikean polven päälle).



TASAPAINOISET LIKKUMISET

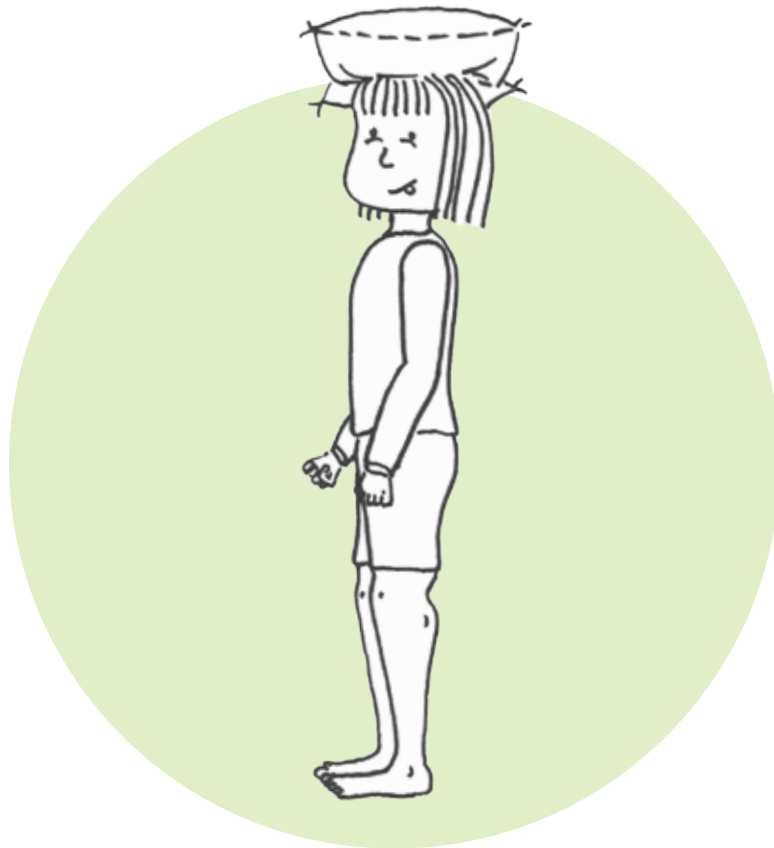
Kävellään paikasta toiseen (huoneesta huoneeseen) erilaisilla tasapainoa vaativilla tavoilla, kuten:

- varpailla kävely (kädet kurkottavat kohti kattoa)
- kantapäillä kävely
- kyykyssä kävely
- takaperin kävely
- sivuittain kävely
- kävely hanska pään päällä
- kävely tyyny pään päällä
- konttaus hanska tai tyyny selän päällä
- rapukävely hanska tai tyyny vatsan päällä
- hyppiminen/kävely hanska tai tyyny polvien välissä
- kävely hanska leuan alla
- kottikärrykävely
- kävely hyppynarua pitkin (hyppynaru makaa maassa)



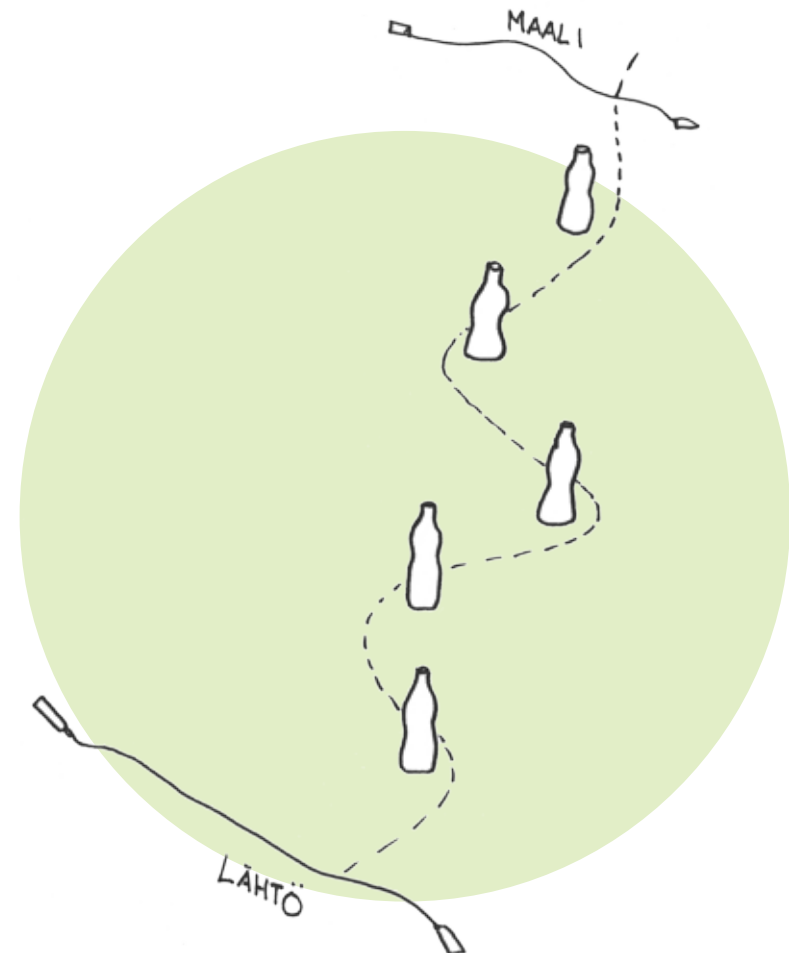
AARTEEN KULJETUS

Kuljetetaan aarretta tai aarteita (esimerkiksi hernepussia tai tyyntyä) eri kehonosilla ja erilaisilla liikkumistavoilla etukäteen sovittu matka. Aarteet voidaan esimerkiksi levittää pitkin tilaa, josta käydään kuljettamassa aarteet aarrearkkuun.



FORMULARATA (VÄISTÄMINEN)

Rakennetaan formularata esimerkiksi tyhjästä mehupulloista. Merkataan radalle lähtö ja maali hyppynaruista. Tarkoituksena olisi kiertää radalla olevat mehupullot mahdollisimman nopeasti. Sekuntikelloa voi käyttää ajan mittaamiseen ja ajat voi kirjoittaa ylös vihkoon. Näin pystytään seuraamaan ennätyksiä sekä kehittymistä.

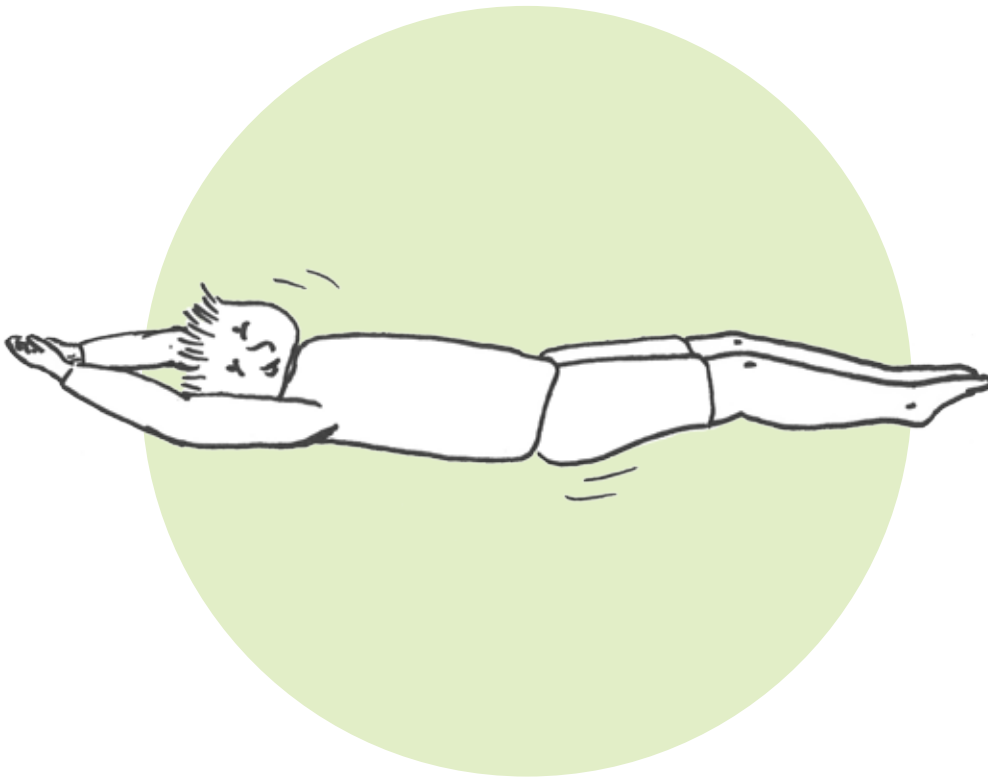


HYÖRIN PYÖRIN YMPÄRI

Keksitään parin kanssa erilaisia kierimis- ja pyörimistäpoja.

Esimerkiksi:

- tukkiäpyörintä: selällään/vatsallaan maassa ja lähdetään pyörimään joko oikealle tai vasemmalle päin
- pyörremyrsky: seisoma-asennossa itsensä ympäripyöriminen
- kuperkeikka eteen- ja taaksepäin
- lumipallopyörintä (avustuksella): mennään pienelle kerälle ja yritetään pyöriä mykkyrällä joko oikealle tai vasemmalle päin, tarvittaessa pari voi auttaa pyörimään



TASAPAINOILUA JUMPPAPALLOLLA

Yritetään pysyä pallon päällä eri kehonosilla ja pyritään löytämään tasapaino.

- vatsallaan
- selällään
- kyljellä (muista kokeilla molemmilla kyljillä)
- punnerrusasennossa jalat pallon päällä, voi kokeilla vetää jalkoja koukkuun ja suoraksi
- istuallaan
- polviseisonnassa

Toinen pareista voi tarvittaessa auttaa tasapainon löytämisessä.

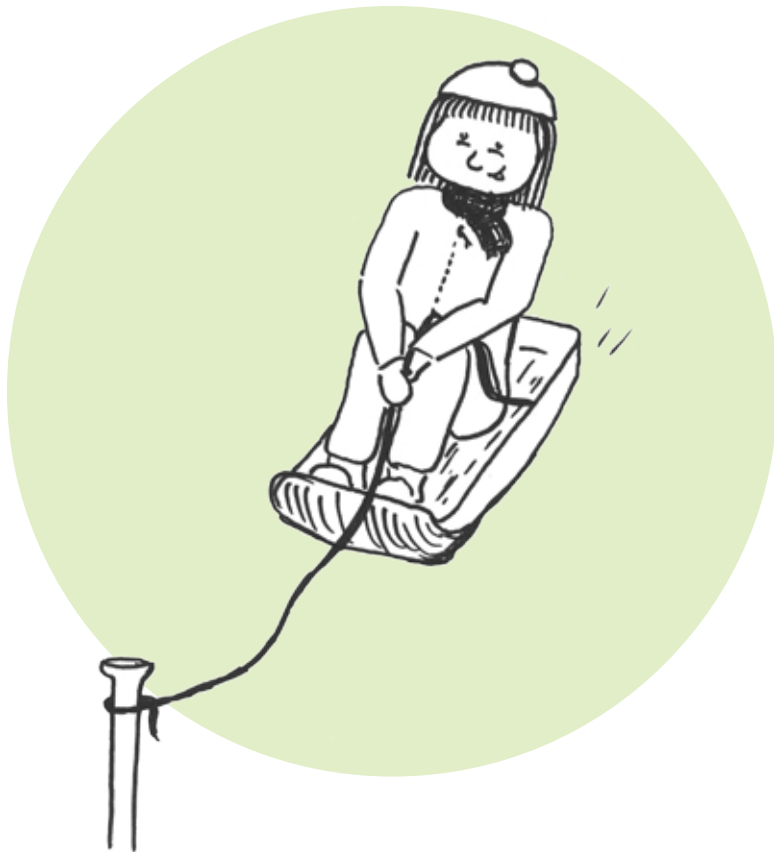


LAUTAN HINAUS (vetäminen)

Välineeksi tarvitaan 3–10 metriä narua sekä pyyhe, pulkka (ulkona) tai liikkuva alusta.

Sidotaan naru lattiatasolle esimerkiksi tolppaan. Istutaan pyyhkeen päällä noin 5–10 metrin päähän tolpasta. Tarkoituksena on vetää itsensä narun avulla tolpalle.

Jotta vetäminen olisi mahdollista, tulee alustan olla liukas.



KUILUN REUNALLA (työntäminen)

Istutaan parin kanssa lattialla selät vastakkain. Sovitusta äänimerkistä aloitetaan parin työntäminen taaksepäin jalkoja ja käsiä apuna käyttäen. Parin tarkoituksena on tehdä samoin. Se kumpi pareista saa ensin työnnettyä toista 3 metriä taaksepäin, saa pisteen. Pisteitä voidaan kerätä esimerkiksi 5–10 pisteeseen asti.



TASAPAINORATA/MAAHAN EI SAA ASTUA

Tehdään yhdessä tasapainorata. Esimerkiksi

- matot rullalla -> kävely mattoja pitkin etuperin, takaperin ja sivuittain
- tyynyjono -> kävely tyynyjä, pitkin etäisyydet voivat vaihdella
- hyppikset mutkalla -> kävely hyppynaruja pitkin etuperin, takaperin tai sivuittain
- kiveltä kivelle -> sukkia tai hanskoja lattialla eri etäisyyksillä, joita pitkin kävellään
- lakana pötkö -> laitetaan lakana pötköksi, jota pitkin kävellään

Mukaan voi liittää lisätehtäviä, esimerkiksi vaa'at, varpailla kävelyn, kuperkeikan, käsilläseisonnin.

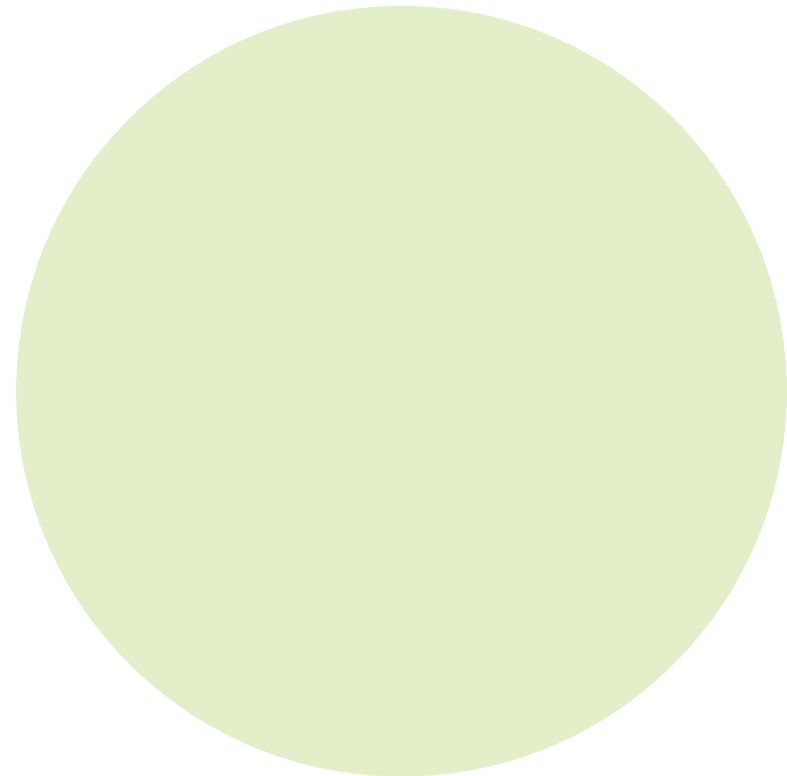


OMA TEMPPU

A) Keksitään yhdessä yhteinen temppe tai harjoite.

TAI

B) Tehdään aikaisemmista harjoitteista mukavin.



HIIRENHÄNTÄ-LEIKKI

Välineeksi tarvitaan hyppynaru tai vastaava naru ilman päätymokkuloita.

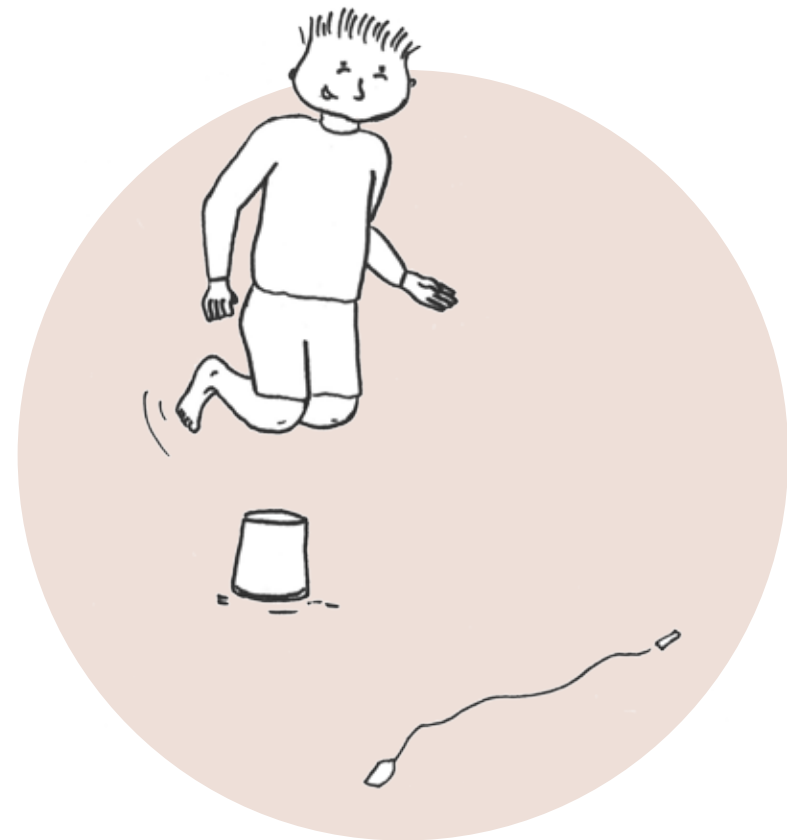
Toinen pareista aloittaa pyörittäjänä ja asettuu keskelle avaraa tilaa. Hyppynarun voi laittaa kaksinkerroin käteen. Sovitusta merkistä pyörittäjä alkaa pyörittää narua maata pitkin pyörien samalla itsensä ympäri. Toinen parista hyppää tasajalkahypyillä narun yli. Vaihtakaa välillä pyöritysvuoroa.



HYPPELYRATA TASAJALLOIN

Välineeksi tarvitaan nauhoja, hyppynaruja, risuja, ämpäreitä tai mitä vaan, minkä yli voi hyppiä.

Rakentakaa yhdessä hyppelyrata erilaisista esteistä ja erilaisista esteiden etäisyyksistä. Etäisyydet voivat olla lyhyet ja pitkät välit, tasavälit ja epätasavälit.



HYPPYJÄ HIEKKAKASAAN TAI LUMEEN

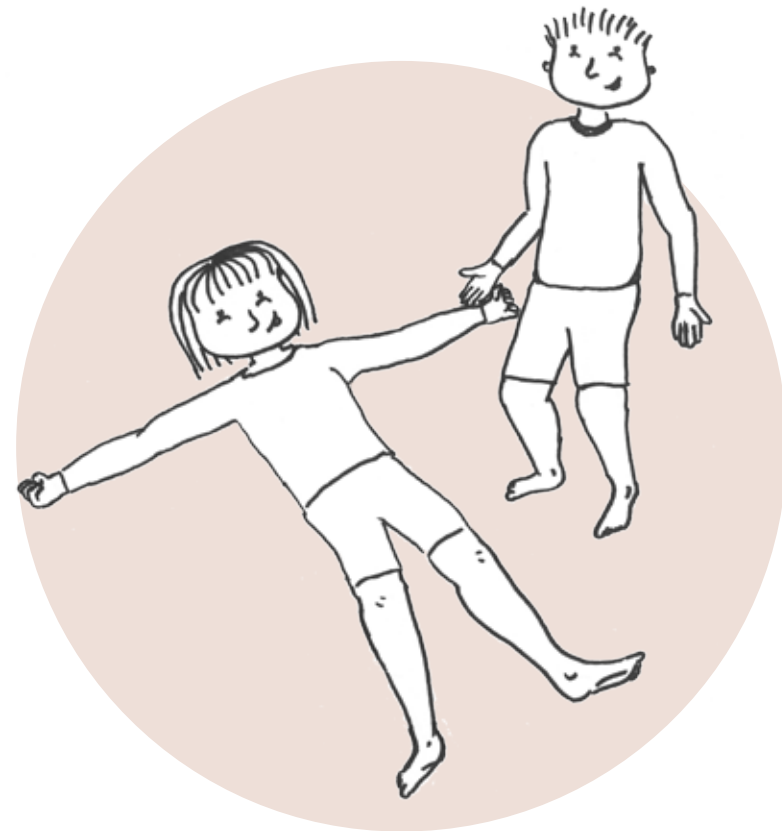
1. Paikalta hyppy tasaponnistuksella ja tasajalka-alastulolla
2. Paikalta hyppy vuoroponnistuksella ja tasajalka-alastulolla
3. Vauhdillinen hyppy vuoroponnistuksella ja tasajalka-alastulolla

Paikalta hyppäämisessä on hyvä opettaa polvien joustoa sekä käsien käyttöä. Vauhdillisessa hypyssä juostava matka on hyvä olla lyhyt, 6–10 metriä, jotta lapsi jaksaa vielä ponnistaa. Alastulossa on hyvä myös muistaa joustaa polvista, joka tällöin pehmentää alastulon iskua. Anna lapsen kokeilla, mitä eroa on hypyssä ylöspäin ja eteenpäin. Pohtikaa yhdessä näitä eroja.



MERITÄHTI

Toinen parista asettuu joko selälleen tai vatsalleen makuulle tähtiasentoon (= kädet ja jalat haralleen). Toinen parista alkaa kiertää ja ylittää tähteä eri kohdista: käsien, jalkojen, vatsan ja vartalon yli erilaisilla liikkumistavoilla. Kiertäjä voi liikkua esimerkiksi kävellen, hypellen, loikkien, juosten, hiipien, tömistäen jne. Tähtien tulee pysyä liikkumatta paikallaan. Vaihdetaan hetken kuluttua rooleja.



NARUHYPPELYÄ LYHYELLÄ NARULLA

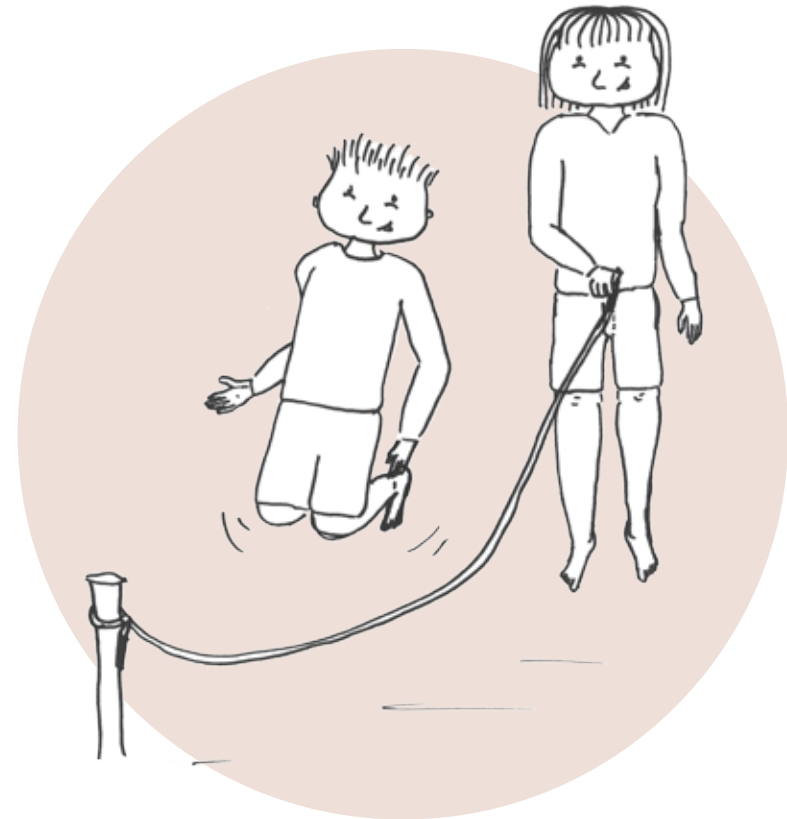
Harjoitellaan yksin lyhyellä narulla hyppäämistä. Hyppyjä voi tehdä välihyppyllä tai ilman välihyppyjä

- tasahyppyjä paikalla
- tasahyppyjä eteenpäin, taaksepäin ja sivuille liikkuen
- vuorojaloin hyppiminen paikalla ja eri suuntiin
- kahdeksikkopyöritys ja hyppiminen tasajalkaa, vuorojaloin ja eri suuntiin



NARUHYPPELYÄ PITKÄLLÄ NARULLA

Hypitään isoa narua erilaisilla tavoilla: matoja, laineita, ympyröitä sekä erilaisilla tyyleillä (esimerkiksi yhdellä jalalla, pyörien, silmät kiinni, jalat ristissä, välillä hypätään pois ja sitten mennään taas mukaan). Mukaan voi ottaa laskemista, aakkosten luettelemista, kertotaulua tai runon luettelemista. Tarvittaessa narun toisen pään voi sitoa esimerkiksi tolppaan.



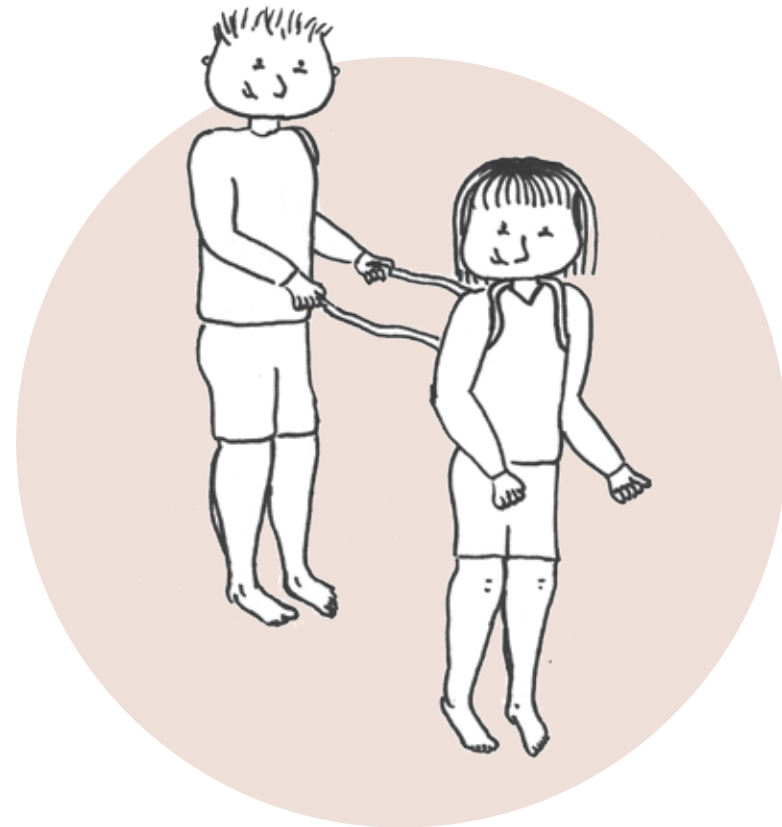
RUUTUHYPPELYÄ

Lapsi piirtää hiekkaan tai asfalttiin ruudukon ja keksii oman tavan hyppiä ruudukon läpi. Tämän jälkeen lapsi opettaa vanhemmalle harjoittelemansa tavan. Seuraavaksi on aikuisen vuoro piirtää ruudukko ja suunnitella hyppimistyyli ja opettaa se lapselle.



HEVOSMIEHET JA -NAISET

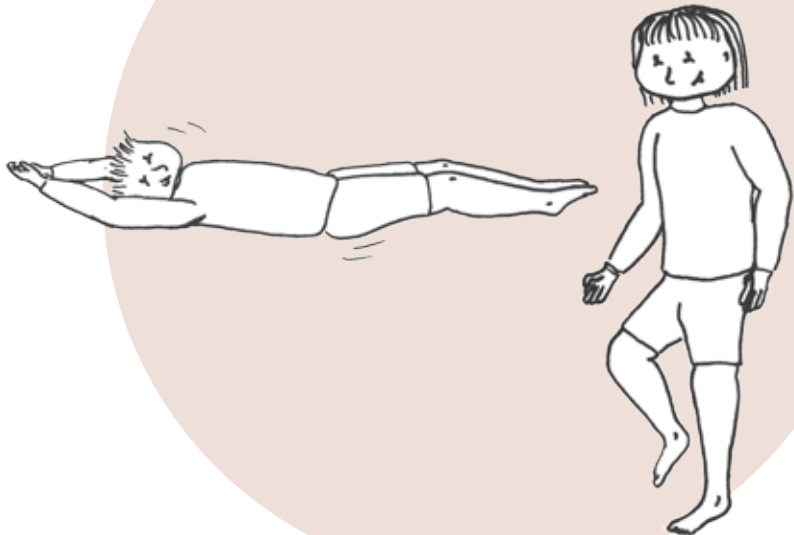
Valitaan kumpi on aluksi hevonen ja kumpi on hevosajaja. Hevoselle laitetaan suitset hyppynarusta (niskan takaa ja kainaloiden alta) tai vanteesta (lantiolle). Tämän jälkeen hevosajaja ottaa suitsista kiinni ja valmistautuu ajamaan hevosta ”raviradalla” tai ”metsäpolulla”. Liikkumismuotona voi olla käveleminen, juokseminen tai laukkaaminen. Laukatessa pyritään löytämään yhteinen rytmi, jolloin ajaminen on helpompaa. Jonkin ajan kuluttua vaihdetaan rooleja.



ERILAISIA LIKKUMISTAPOJA

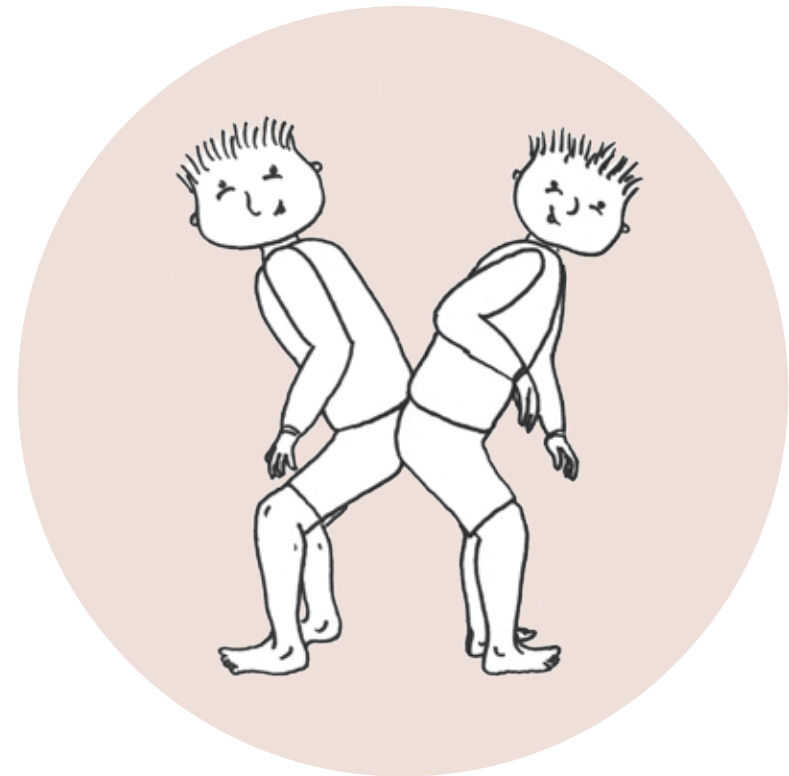
Siirrytään huoneesta toiseen tai ulkona paikasta toiseen käyttäen erilaisia liikkumistapoja. Esimerkiksi:

- ryömiminen (eteenpäin, taaksepäin)
- konttaaminen (eteenpäin, taaksepäin)
- käveleminen (eteenpäin, taaksepäin ja sivuttain)
- juokseminen (eteenpäin, taaksepäin ja sivuttain)
- laukkaaminen (eteenpäin ja sivuttain)
- kieriminen (tukkipyörintä)
- pyöriminen seisaallaan ja liikkuminen samalla eteenpäin (pyörremyrskypyörintä)
- tasajalkahyppyjä (eteenpäin, taaksepäin ja sivuittain)
- yhdellä jalalla hyppiminen (oikea ja vasen)
- loikkaaminen (hyppääminen oikealta jalalta vasemmalle ja päinvastoin)



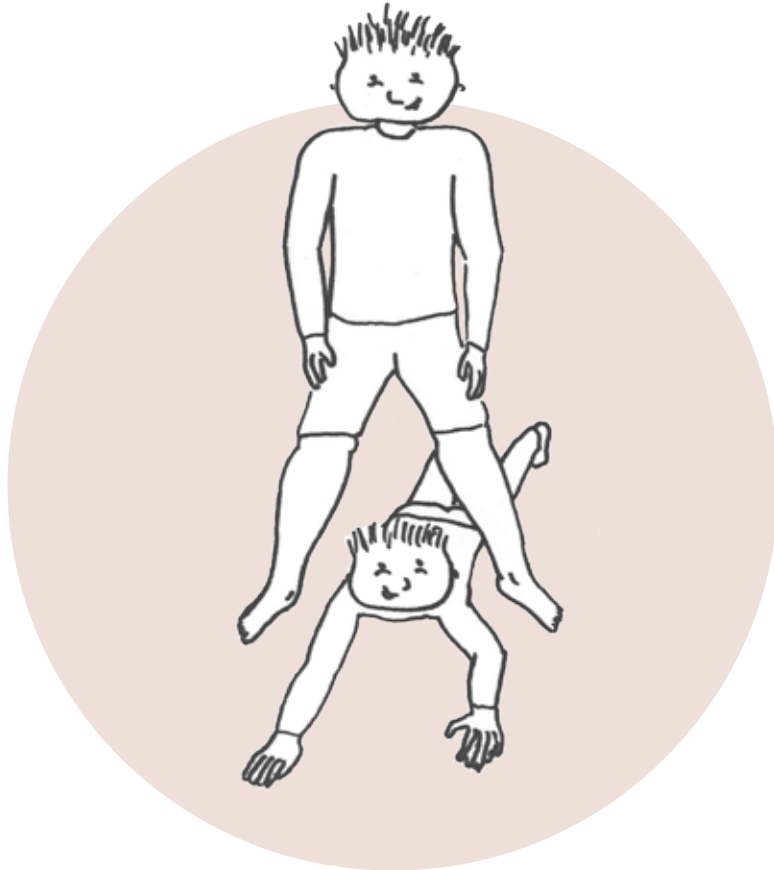
KEHONOSAHIPPA PAREITTAIN

Aikuinen voi aloittaa hippana. Aikuinen yrittää saada lapsen kiinni koskettamalla jotakin lapsen kehonosaa. Se osa, jota aikuinen kosketti, laitetaan yhteen aikuisen samaisen kehonosan kanssa. Tämän jälkeen lapsi yrittää ottaa aikuista kiinni. Kun lapsi saa aikuisen kiinni, saa lapsi valita, mikä kehonosa laitetaan yhteen aikuisen kanssa. Jatketaan leikkiä vaihdellen hippaa.



HAARAHIPPA PAREITTAIN

Aikuinen voi aloittaa hippana. Kun aikuinen saa lapsen kiinni, nostaa aikuinen lapsen syliin ja pyörähtää kerran lapsi sylissä ympäri. Tämän jälkeen lapsi yrittää saada aikuisen kiinni. Kun lapsi saa hänet kiinni, tekee aikuinen haara-asennon, josta lapsi voi ryömiä läpi. Jatketaan leikkiä vaihdellen hippaa.



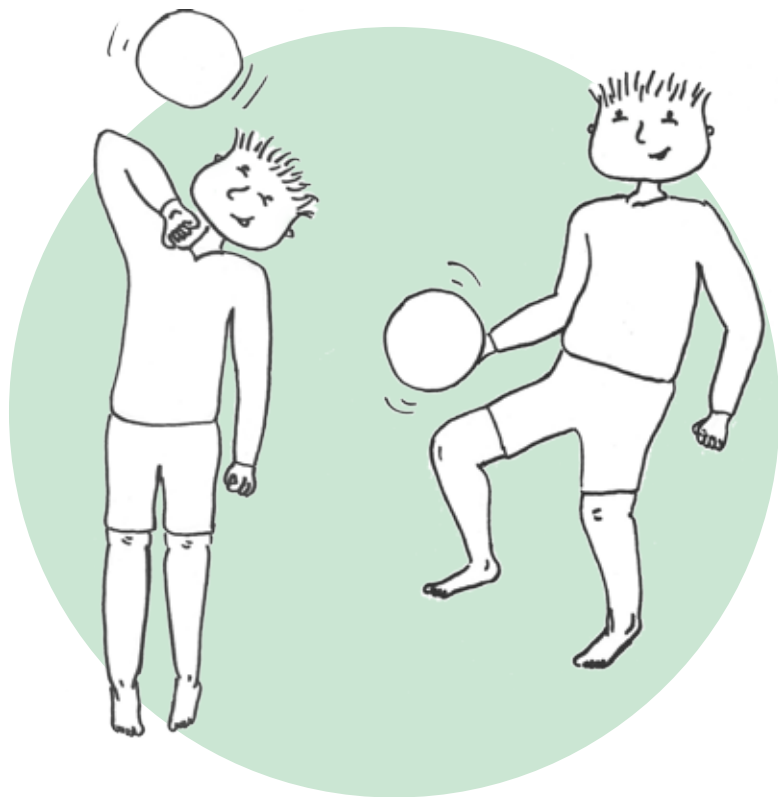
SILTAHIPPA PAREITTAIN

Liikutaan rajatulla alueella rapukävelyllä. Toinen pareista on hippa ja yrittää saada pariaan kiinni. Kun pari saa kiinni, tekee kiinnisaatu sillan (voi tehdä erilaisia siltoja). Tämän jälkeen hippa menee sillan alta ja pelastaa kiinnijääneen. Vaihdetaan rooleja.



ILMAPALLOILUA

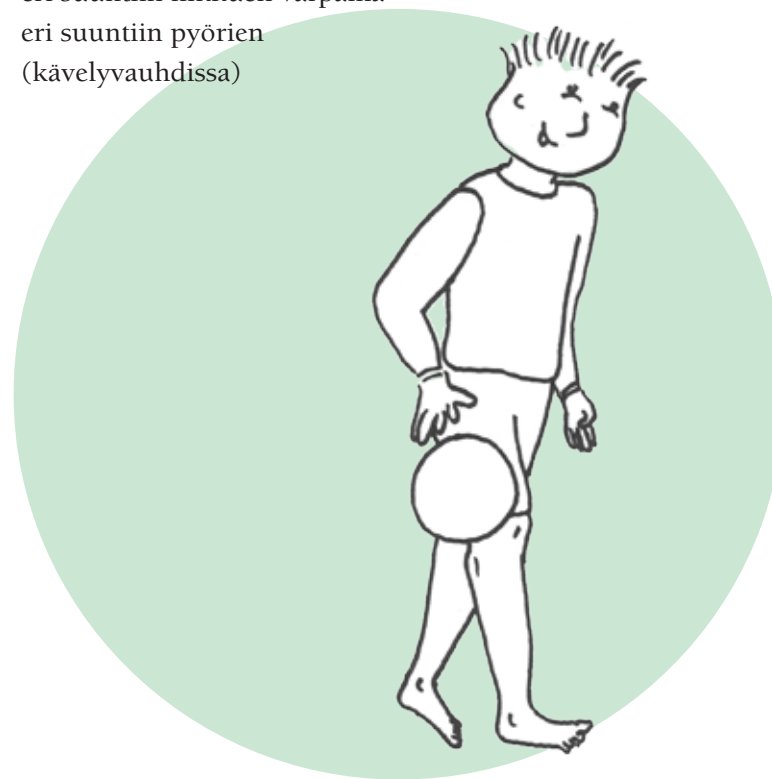
Pareilla omat ilmapallot, joita yritetään pitää ilmassa. Voidaan kokeilla pompotella kahdella kädellä alakautta ja yläkautta sekä yhdellä kädellä (oikealla ja vasemmalla) ala- ja yläkautta. Kokeillaan pompotella parin kanssa esteen yli. Harjoitellaan pitämään palloa ilmassa oikealla ja vasemmalla jalalla. Kokeillaan, miten onnistuu pompotella polvella. Mukaan voi ottaa myös muilla kehonosilla pomputtelua.



PALLOLLA POMPUTELLEN

Kokeillaan eri tapoja liikuttaa palloa pomputtamalla maata vasten.

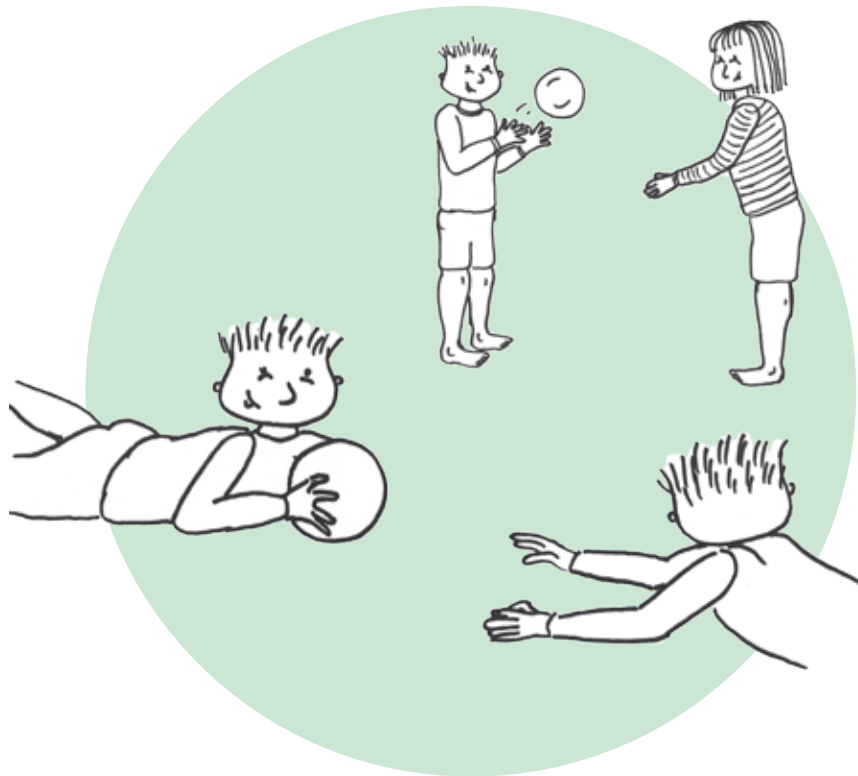
- kahdella kädellä
- yhdellä kädellä (oikealla ja vasemmalla)
- vuoroittain käsiä vaihdellen
- pompotetaan palloa ja liikutaan eteenpäin kävellen
- taaksepäin kävellen
- sivuttain (oikea ja vasen puoli) kävely
- eri suuntiin juoksemalla
- eri suuntiin kyykyssä liikkuen
- eri suuntiin liikkuen varpailla
- eri suuntiin pyörien (kävelyvauhdissa)



PALLOLLA KOPITELLEN

Kokeillaan kopitella parin kanssa (heitto ja kiinniotto)

- alakautta heitto kahdella kädellä (jalkojen välistä eteen)
- yläkautta heitto kahdella kädellä (pään yli eteen)
- kyljen vierestä kahdella kädellä (oikea ja vasen puoli)
- istualtaan heitto kahdella kädellä
- vatsallaan heitto kahdella kädellä
- jalkojen välistä taakse päin kahdella kädellä
- pään yli taakse kahdella kädellä
- samat tehtävät, mutta yhdellä kädellä



KEILAILUA

Rakennetaan keilausareena erilaisista keilauskohteista (esimerkiksi vanhat maitopurkit, muoviset mehupullot tai vanhat vessapaperirullat). Vierityspaikka merkataan esimerkiksi hyppynarulla, noin 5–10 m päähän keiloista. Keilaussuoritus voi olla vauhdillinen tai vauhditon.

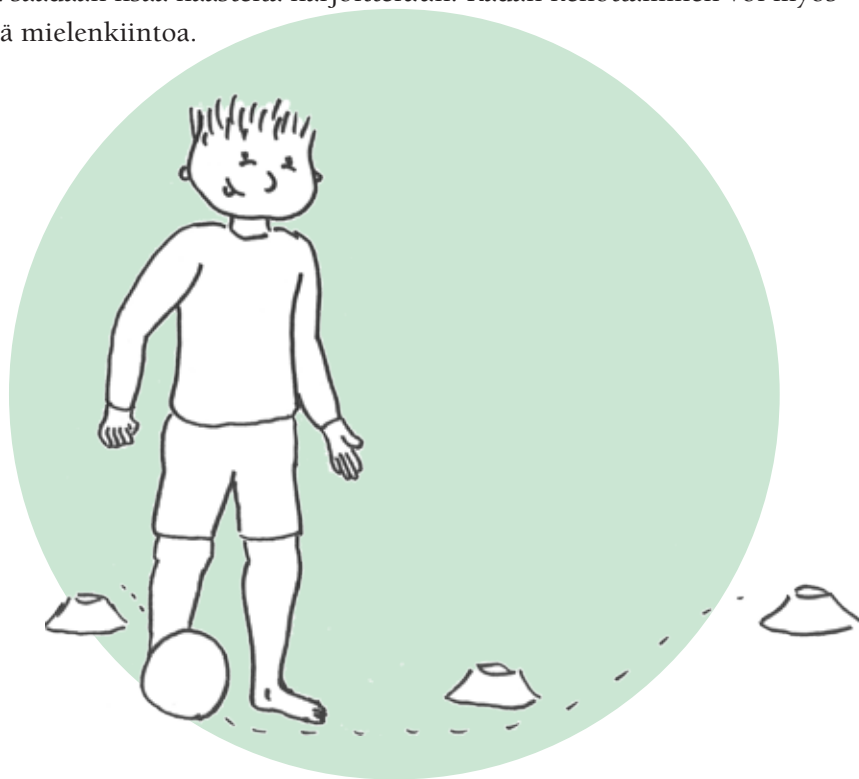


PALLOTELLEN JALOILLA

Kokeillaan kuljetella palloa jaloilla

- vain oikealla jalalla
- vain vasemmalla jalalla
- sisäsyryllä (oikealla ja vasemmalla jalalla)
- ulkosyryllä (oikealla ja vasemmalla jalalla)
- vuorotellen oikealla ja vasemmalla jalalla
- liikutaan eteenpäin, taaksepäin, sivuille

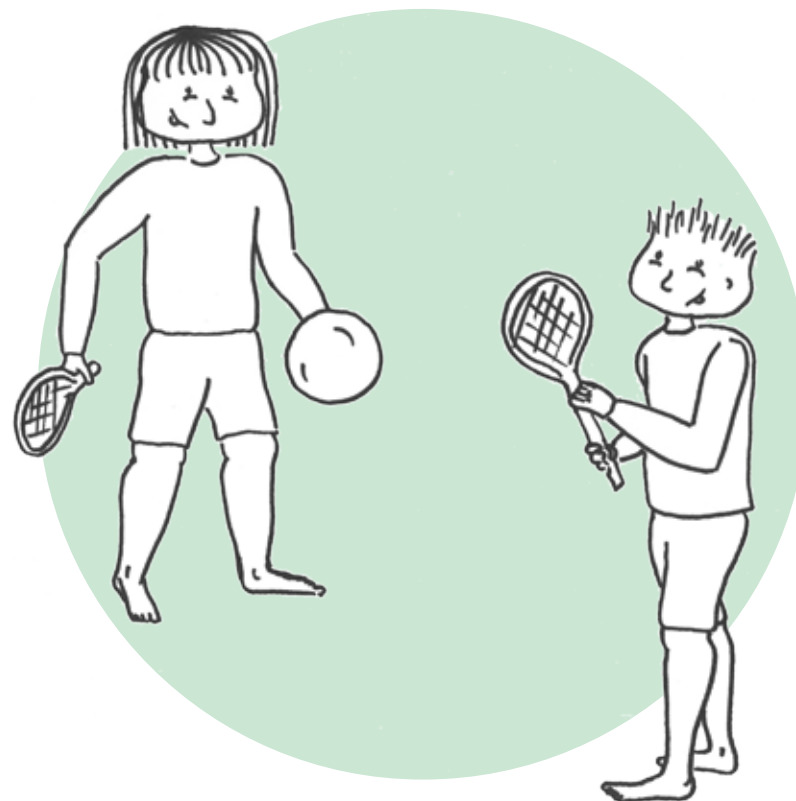
Lapsen kanssa voidaan tehdä yhdessä mutkittelurata erilaisista esteistä, jolla saadaan lisää haasteita harjoitteluun. Radan kellottaminen voi myös lisätä mielenkiintoa.



SYÖTELLEN PAREITTAIN

Välineeksi käyvät pallo (pomppiva pallo, kovapallo, isopallo, pienipallo, ilmapallo) ja maila (puumaila, laudan palanen, sulkapallomaila, sählymaila) sekä tarvittaessa este (esimerkiksi pahvilaatikkorivi).

- syötellään palloa parin kanssa erilaisilla mailoilla
- syötellään maata pitkin
- syötellään niin, ettei pallo tipu maahan
- voidaan lisätä este, jonka yli pitää syötellä

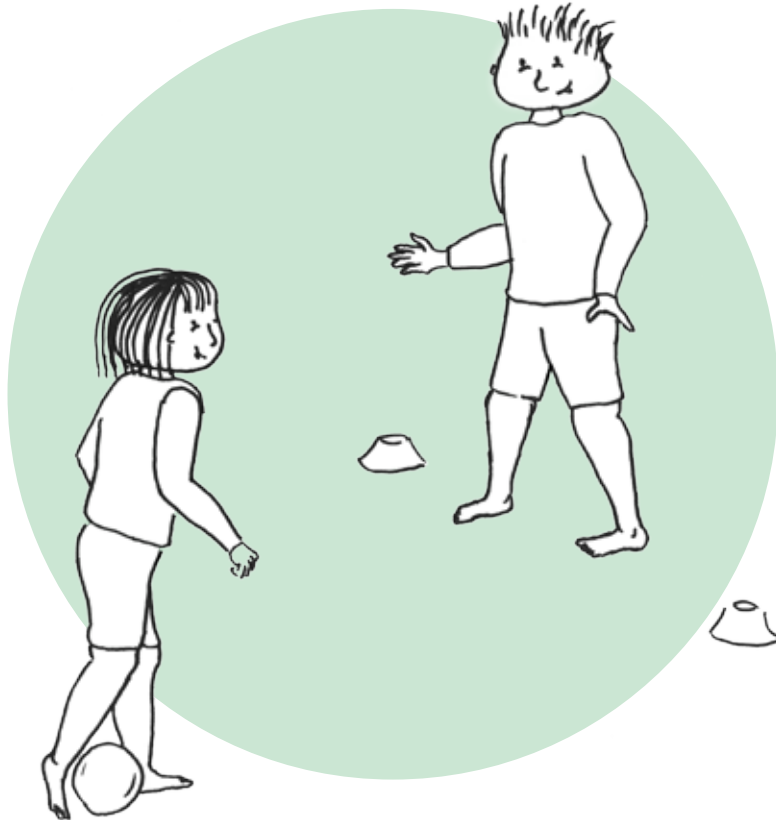


MAALIVAHTI

Välineeksi tarvitaan keskisuuri (mielellään pehmeä) pallo ja maalin tolppiksi, esimerkiksi muoviset mehupullot tai mehukanisterit.

Toinen pareista toimii ensin maalivahtina ja toinen harjoittelee maalipotkua. Potkaisija potkaisee pallon maata pitkin tolppien väliin. Maalivahti yrittää estää maalin tekemisen. Vaihdetaan välillä rooleja.

Potkaisemisen tähtäämistä voi harjoitella myös yrittämällä kaataa keiloja eri etäisyyksistä.



JONGLÖÖRIT AREENALLA

Välineenä esimerkiksi ämpäreitä, koreja tai/ja pahvilaatikoita sekä pieniä pehmoisia palloja, häntäpalloja tai muita pienten pallon tyyliä heiteltäviä tavaroita (esimerkiksi sukat tai lapaset sisäkkäin palloksi), muutama A4-paperi ja teippiä.

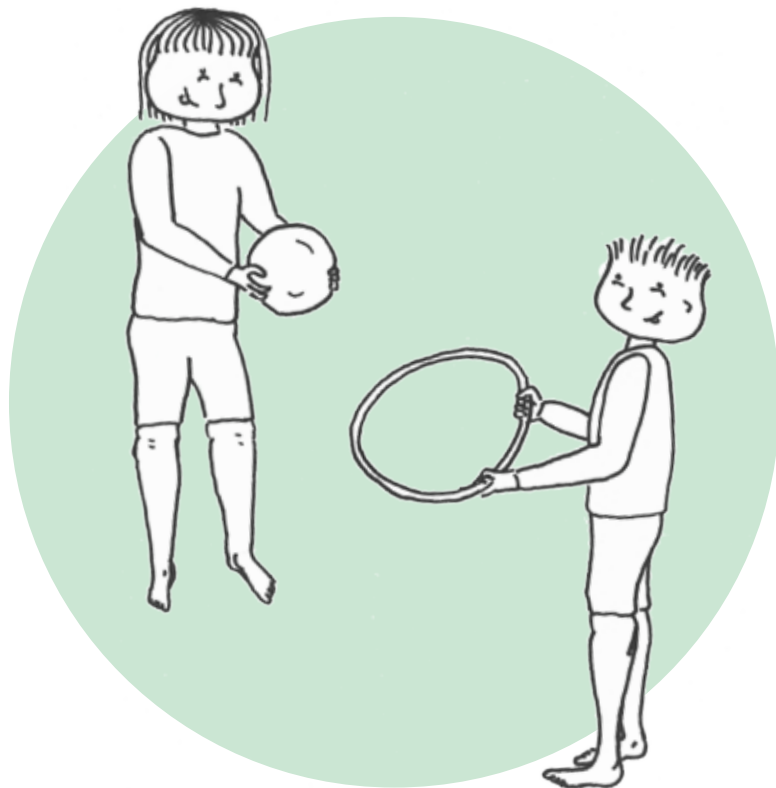
Tehdään heittelyrata, jossa laatikot ovat erikokoisia ja ne ovat eri etäisyyksillä. Seinään voi laittaa teipillä kiinni A4-kokoisia papereita, joista saa pisteen jokaisesta osumasta. Harjoitellaan tarkkuusheittoa yhdellä kädellä alakautta ja yläkautta (oikealla ja vasemmalla kädellä). Radan aikana voi kerätä pisteistä. Seuraavalla kierroksella voi yrittää parantaa tulosta.



VANNEKOPPI

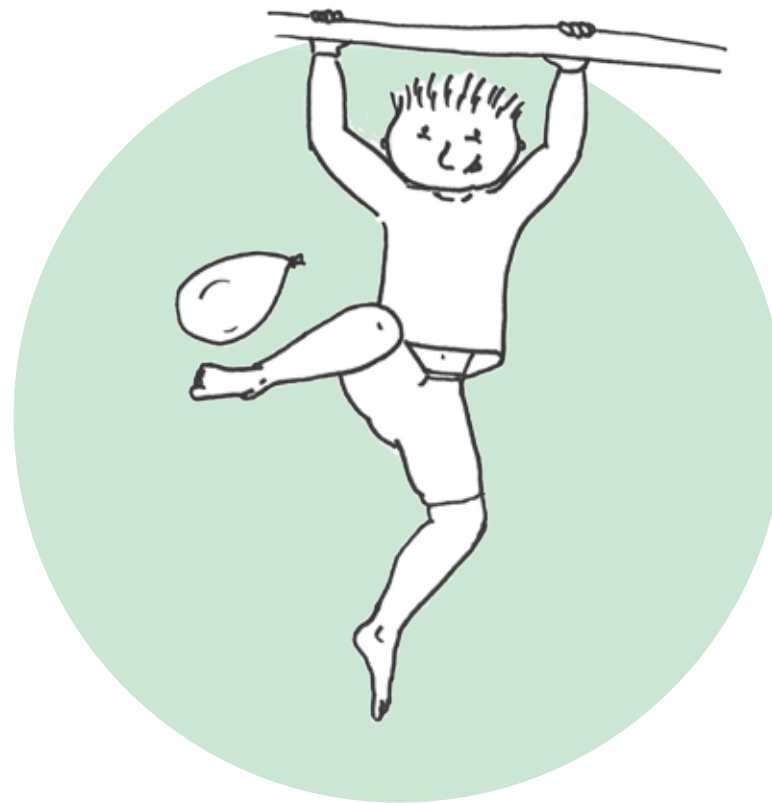
Välineenä esimerkiksi palloja/häntäpalloja ja vanne/pahvilaatikko/ ämpäri/lippis/pipo.

Toinen pareista on kiinniottaja ja toinen heittäjä. Kiinniottajalla on esimerkiksi kori, jonne hän yrittää saada heittäjän pallot kiinni. Vaihdetaan esimerkiksi 5-10 heiton jälkeen rooleja.



POTKUKOPPI

Toinen pareista roikkuu telineessä (tai keinuu keinussa). Toinen pareista yrittää heittää niin tarkkoja heittoja, että roikkuja tai keinoja voi potkaista pallon (molemmilla jaloilla yhtä aikaa) takaisin. Viidestä osumasta osat vaihtuvat. Leikistä saa vaikeamman siten, että heittäjän on saatava potkusta koppi.

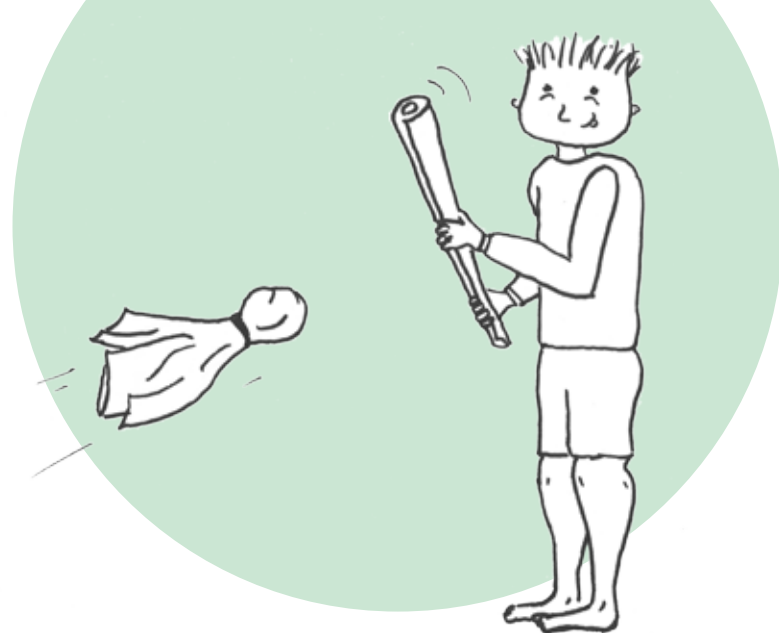


HÄNTÄPALLON LÄIMÄYS

Välineeksi tarvitset häntäpalloja, sanomalehtimailan sekä hyppynaruja tai risuja viivoiksi.

Toinen pareista on ensin syöttäjä, joka pitää häntäpallon paikallaan roikottamalla häntäpalloa hännästä. Toinen pareista puolestaan yrittää lyödä häntäpallon mahdollisimman kauaksi. Tehtävää voi vaikeuttaa, että häntäpallo heitetään ilmaan kohtisuorassa ja lyöjä yrittää lyödä tippuvan häntäpallon kauaksi. Vaihdetaan rooleja esimerkiksi 10 lyönnin jälkeen.

Maahan voidaan myös laittaa tavoiteviivoja, joiden ylittämisestä saa pisteitä. Esimerkiksi 1. viivan ylitys on 1 pisteen arvoinen, 2. viiva 3 pisteen ja 3. viiva 5 pisteen. Viiden lyönnin jälkeen voidaan laskea pisteet yhteen ja yrittää seuraavalla viidellä lyönnillä parantaa tulosta.

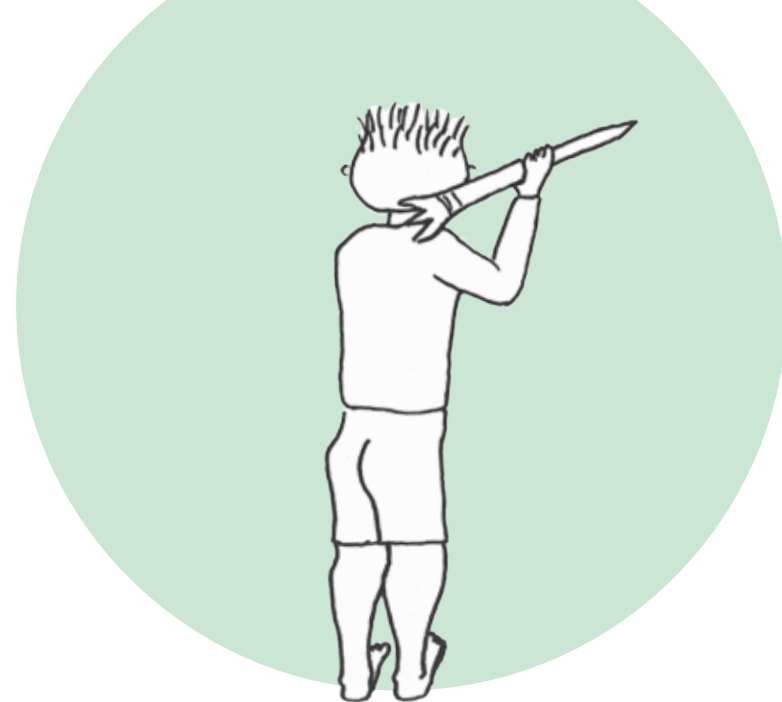


KEIHÄÄNHEITTO

Välineeksi tarvitaan sanomalehtimailoja tai pitkiä keppejä sekä hyppynaru tai risuja.

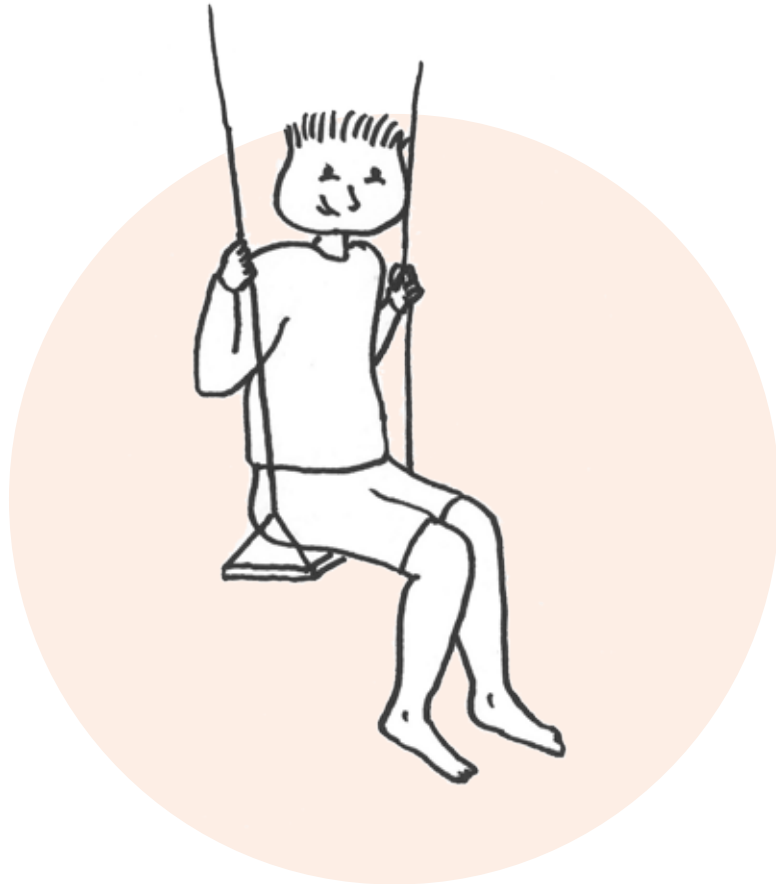
Laitetaan hyppynaru maahan pitkäksi pötköksi, jonka takaa heiton tulisi tapahtua. Aluksi voidaan heittää paikalta ja sitten voidaan kokeilla pienellä vauhdilla. Heitossa tulee muistaa, että heittokäden vastakkainen jalka on aina edessä.

Maahan voidaan myös laittaa tavoiteviivoja, joiden ylittämisestä saa pisteitä. Esimerkiksi 1. viivan ylitys on 1 pisteen arvoinen, 2. viiva 3 pisteen ja 3. viiva 5 pisteen. Viiden heiton jälkeen voidaan laskea pisteet yhteen ja yrittää seuraavalla viidellä heitolla parantaa tulosta.



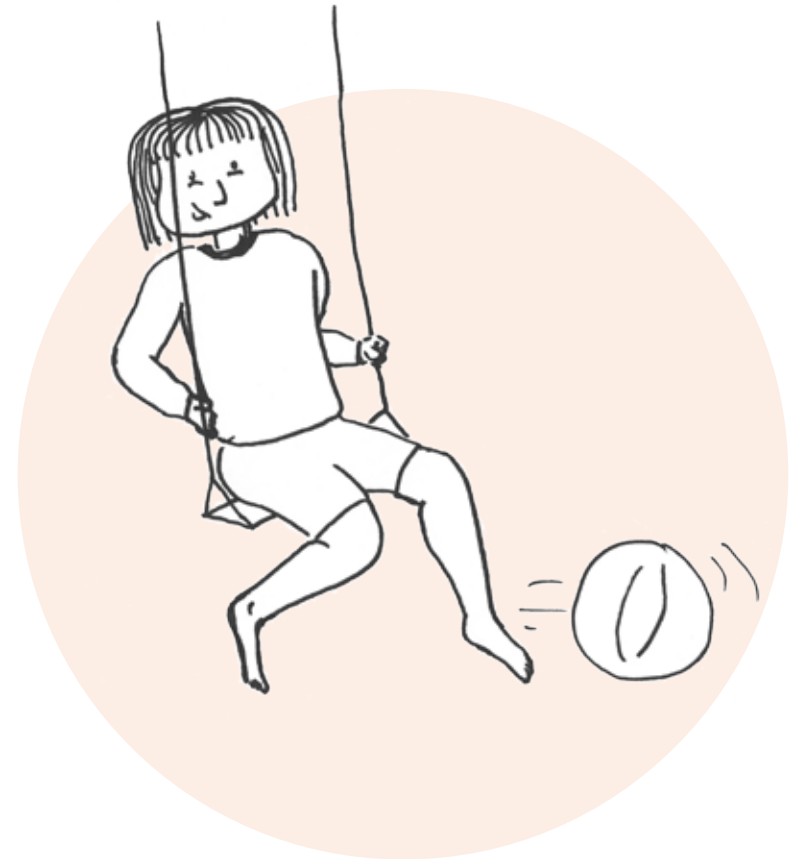
KIIKKUEN KEINUSSA

Keinutaan istuen ja seisten, päinmakuulla ja selinmakuulla. Uskaltaako lapsi hypätä keinusta? Lapsen kanssa kannattaa käydä läpi, missä keinahduksen vaiheessa kannattaa hypätä pois keinusta.



KEINUPALLO

Lapset keinuvat istuen. Yksi lapsista on polttaja, joka seisoo (keinujen edessä) sovitun viivan takana. Polttaja yrittää heittää pehmeällä pallolla keinuja (osumat vyötäröstä alaspäin hyväksytään). Keinuja voi torjua pallon jalkapohjalla. Kun polttaja onnistuu saamaan kosketuksen, pääsee hän keinumaan ja poltetusta tulee uusi polttaja.



TASAPAINOILLEN HIEKKALAATIKOLLA

Kävellään hiekkalaatikon reunoja pitkin

- eri suuntiin: eteen, taakse ja sivuittain
- eri tavoin: esteitä (esim. merkkikartioita tai ämpäreitä) ylittäen tai hanska/hernepussi pään päällä
- jalkaterän eri osilla: varpailla, kantapäällä



HYPPIEN HIEKKALAATIKOLLA

Hypätään hiekkalaatikon reunalta hiekalle

- tasaponnistuksella: eteen, taakse ja sivuittain
- yhden jalan ponnistuksella (oikealla ja vasemmalla): eteen, taakse ja sivuittain
- kierrehyppyjä (180 astetta tai 360 astetta)
- x-hyppy, kerähyppy



KIIPEILLEN KIIPEILYTELINEESSÄ

Kokeillaan kiipeillä eri tyyleillä. Kiipeillään käyttäen ristikkäisiä raajoja. Lapset voivat kokeilla myös sitä, miten kiipeäminen onnistuu saman puolen raajoja yhtä aikaa liikuttamalla. Kokeillaan kiipeilyä etuperin, sivuittain ja takaperin. Mikä oli helpointa? Missä on helpointa kiipeillä: puolapuilla, naruverkossa tai narutikkailla?



LIUKUEN LIUKUMÄESSÄ

Lasketaan mäkeä eri asennoissa: vatsallaan, selällään, istualtaan, kyljellään, yksin ja pareittain. Voidaan keksiä uusia tapoja laskea liukumäkeä.

LASKETAAN AINA JALAT EDELLÄ!



RIIPPUEN JA ROIKKUEN REKKITANGOSSA

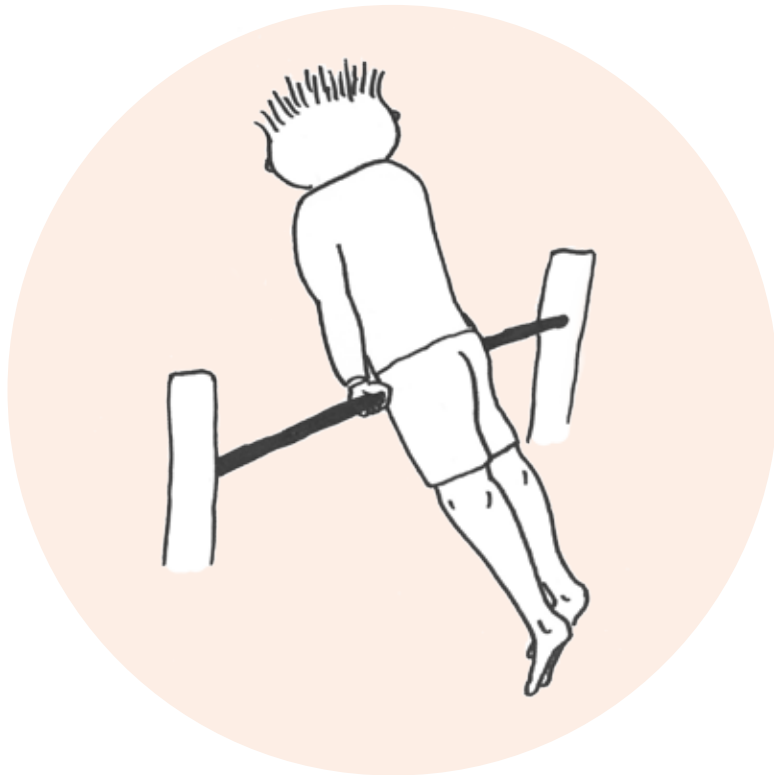
Riiputaan käsillä ja jaloilla (ensin kahdella jalalla ja jos rohkeutta riittää, myös yhdellä kädellä ja jalalla).

Heilutaan käsillä ja jaloilla (ensin kahdella ja sitten yhdellä)

Kokeillaan oikonojaa

Kokeillaan kuperkeikka eteenpäin ja taaksepäin käsien välistä

Kokeillaan päinsuistuntaa (oikonojasta pyörähdetään eteenpäin)



HIPPAA PIHATELINEESSÄ

Yksi leikkijöistä on hippa, joka ottaa kiinni muita leikkijöitä. Kun hippa saa kiinni, tulee kiinnisaadusta uusi hippa. Hippaleikin alueena voi olla esimerkiksi liukumäki ja kiipeilytelineet.



Lähteet

Teoriaosuuden lähteet

- Yack, E., Sutton, S. & Aquilla, P. 2001. Leikki linkkinä lapseen. Toimintaterapiaa sensorisen integraation keinoin. PS-kustannus.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Pilot-kustannus.
- Sääkslahti, A. & Cantell, M. 2002. Moto-kerho. Motoristen perustaitojen harjaannuttaminen koulun kerhossa. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 4. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.
- Ayres, J. 1992. Kun lapsi ei opi leikkimään. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten keskus.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille 2007.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Stakes, oppaita 17:2005.
- Hautamäki, A. 2004. Perhe tänään. Teoksessa S. Arvonen (toim.) Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Edita. 17–27.

Harjoitteiden lähteet

- Lamponen, P. & Pulli, E. 2002. Vau, mitkä välineet! Uusia leikkejä tutuilla liikuntavälineillä. Tammi.
- Soronen, S. & Seeslahti, P. 1999. Kieputellen. Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Kirjayhtymä.
- Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2004. Liikunnan salaisuudet. Esiopetus. Porvoo: WSOY.
- Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2002. Liikunnan salaisuudet 1. Porvoo: WSOY.
- Luukkonen, E. & Sääkslahti, A. 2003. Liikunnan salaisuudet 2. Esiopetus. Porvoo: WSOY.
- Autio, T. 2007. Liiku ja kehity. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-kustannus.
- Liikuntaleikkikoulun ohjaajamateriaali 2008. Nuori Suomi.
- Suunnittelen liikuntaa – nettipalvelu. Nuori Suomi.
<http://www.nuorisuomi.fi>
- Löydä liikunta -kerhon ohjaajamateriaali 2007. Nuori Suomi.



MOTO-TAITURIKSI antaa vinkkejä ja virikkeitä 4–12-vuotiaiden lasten perheliikuntaan. Materiaali sisältää tietoa lapsille suositeltavasta liikunnan määrästä ja laadusta, liikunnan tärkeydestä lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle sekä energiatasapainon tärkeydestä liikkumisen yhteydessä. Oppaan käytännön harjoitukset (lähes 60 kappaletta) pyrkivät tukemaan ja edistämään lapsen havaintomotorisia taitoja, motorisia perustaitoja, liikunnallista aktiivisuutta, vanhemman ja lapsen yhdessä tekemistä sekä kannustaa liikkumaan erilaisissa toimintaympäristöissä ja hyödyntää niiden tarjoamia mahdollisuuksia. Materiaali on tarkoitettu ensisijaisesti lapsen ja vanhemman yhteisiin leikki- ja harjoitteluhetkiin, mutta materiaalin harjoitteita on myös mahdollista toteuttaa kerhoissa, päivähoitossa ja koulussa.

Kirjoittaja Johanna Tuomi on lasten ja nuorten liikuntaan erikoistunut ohjaaja, opettaja ja kouluttaja, jolla on 12 vuoden kokemus lasten ja nuorten liikunnasta. MOTO-TAITURIKSI on osa Jyväskylän yliopiston, Liikuntatieteiden tiedekunnan Pro gradu -työtä.

SUOMEN
MIELEN-
TERVEYS-
SEURA

www.mielenterveysseura.fi

VALTAKUNNALLINEN
PERHELIIKUNTAVERKOSTO

www.perheliikunta.net

SOSIAALI- JA
TERVEYSMINISTERIÖ