



MOTORIIKAN HAASTEET

Ja ideat niiden ratkaisemiseksi



Tiedosta

Tunnista

Tue



Innostun liikkumaan
Kasvattajan työtä tukemassa



1 – TIEDOSTA

Innosta kohti terveitä elintapoja!	2
Tunti liikuntaa koulupäivään	3
Kolme ideaa toiminnallisempaan koulupäivään	4
Liikkuminen vaikuttaa hyvinvointiin monipuolisesti	5
Motorinen kehitys osana lapsen kasvua ...	6
Mitä ovat motoriset perustaidot ja kuinka ne rakentuvat?	7
Aistit käyttöön - miten viesti menee perille?	8
Syyt motoristen haasteiden taustalla	9
Ongelmat päällekkäistyvät	10



2 – TUNNISTA

Tunnista haasteet varhain yhdessä muiden ammattilaisten kanssa	11
Havainnointitilannevinkit koulupäivään ...	12
Skillireili - havainnoi ja harjoita!	14
Tunnistatko motoriikan oppimisvaikeuden?	16
Motoriikan havainnointilomake MOQ-T ..	18



3 – TUE

Kannusta liikkumaan oikeilla tukitoimilla ...	19
Lisää liikkumista ja pura passiivisuutta - harjoita liikkumistaitoja!	20
Millaista voisi olla joustava työskentely oppitunneilla	22
Nappaa käyttöön tehokkaimmat opetustavat	24

Pikaoppaan ohjeilla pääset alkuun s. 25

1 - TIEDOSTA

INNOSTA KOHTI TERVEITÄ ELINTAPOJA!

Lasten ja nuorten terveiserot ovat kasvaneet viime vuosina. Vähäinen liikunta ja liiallinen istuminen täydennettynä epäsäännöllisillä ruokailu- ja unitottumuksilla ovat omiaan heikentämään kouluilaisten hyvinvointia.

Ravinto, liikunta ja uni ovat kolme tekijää, joiden tasapainoinen tila muodostaa hyvinvoinnin perustan. Lasten vanhempien ja koulun antamalla esimerkillä tuetaan terveystottumuksia ja elämänhallinnan kehittymistä.

Tiedämme, että aktiiviset lapset ovat todennäköisemmin aktiivisia myös aikuisina. Innostetaan siis lapset hyvissä ajoin kohti hyvinvointia!

Lisää tietoa terveellisistä elintavoista löydät osoitteesta: www.neuvokasperhe.fi

RAVINTO

Terveellistä

Monipuolista

5 kertaa päivässä



LIIKUNTA

Hauskaa

Monipuolista

Vähintään 2 tuntia joka päivä

Tauota istumista



UNI

Levollista

9-10 tuntia joka yö

Ilman mobiilia

TUNTIA
PÄIVÄSSÄ

4

3

2

1

LIIAN
VÄHÄN LIIKUNTAA

IKÄ

7

12

18

SUOSITELTAVA MÄÄRÄ LIIKUNTAA

Mukailtu Opetusministeriö ja
Nuori Suomi ry. 2008

Kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalta tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille

Matkalle Liikkuvaksi kouluksi?

Liikkuvaksi kouluksi voi rekisteröityä maksutta Liikkuvan koulun verkkosivuilla: www.liikkuvakoulu.fi/lahdemukaan.

Rekisteröitymällä saatte käyttöönnne laajan Liikkuva koulu -tukiverkoston avun:

- Liikkuvien koulujen tukisivuston
- Liikkuvan koulun nykytilan arviointityökalun, joka auttaa liikkeelle lähdössä

TUNTI LIIKUNTAA KOULUPÄIVÄÄN

Liikkuminen on lapselle luontaista, ja näin ollen luonnollinen osa myös koulupäivää. Liikkuminen ei ole vain liikuntatuntien varassa, sillä aktiivisia hetkiä löytyy koulupäivän kaikista vaiheista, pyöräillen tai kävellen kuljettavista koulumatkoista alkaen. Oleellista on tunnistaa koulupäivän tarjoamat mahdollisuudet liikkumiseen: koulumatkojen, taukoliikunnan, siirtymien, välituntien, kerhojen, kotitehtävien ja toimintaympäristön hyödyntämistä aktiivisella tavalla.

- Oppaan matkalle Liikkuvaksi kouluksi
- "Meidän koulumme on Liikkuva koulu" -julisteita koulun seinälle
- Yhteistyökumppanien kursseja, valmiita materiaaleja ja muuta tukea toimintaan
- Verkoston yhteisiä tapaamisia, kuten Liikkuva koulu -seminaarit


LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

KOLME IDEAA TOIMINNALLI- SEMPAAN KOULUPÄIVÄÄN

Idea 1. Toiminnallinen oppitunti

Opetuksen toiminnallistaminen lisää opetuksen monipuolisuutta, helpottaa oppimista ja lisää liikettä koulupäivän aikana aivan huomaamatta. Toiminnalliset opetusmenetelmät ovatkin hyvä keino passiivisuuden purkamiseen. Lapset oppivat elämässä tarvittavia taitoja myös luokkahuoneen ulkopuolella, ja tieto muuttuu taidoksi tekemällä ja kokeilemalla.

Vie siis oppitunnit ulos luokasta, sillä koulun lähiympäristöä voi hyödyntää lähes kaikissa oppiaineissa. Lapset rakastavat rutiinien rikkomista silloin tällöin, ja omakohtaiset kokemukset ja elämykset rikastuttavat oppimista.

Idea 2. Hyvä välkkä – parempi mieli!

Liikkuva oppilas on oppitunneilla rauhallinen, keskittyy oppimiseen ja häiriökäyttäytyminen vähenee.

Lisää liikettä siirtymätilanteiden toimintamahdollisuuksilla, tasapainoiluviivat käytäville, portaat hyötykäyttöön, välitunneilla välkkärit hommiin ja välineet käyttöön jne. Mahdollisuuksia on monia!

Idea 3. Tuunaa toimintaympäristö – pienillä muutoksilla isoja vaikutuksia!

Opettajat voivat käyttää monia lähestymistapoja samanaikaisesti lapsen oppimisen tukemiseen. Lapsi tarvitsee usein ympäristöltään vain pientä mukautumista erityistarpeisiinsa, mutta näillä pienillä muutoksilla voi olla suuri vaikutus lapsen kouluviihtyvyyteen ja -työskentelyyn.

Sijoita oppilaan istumapaikka lähelle opettajaa ja tauota istumista tai anna lapselle mahdollisuus työskennellä eri asennoissa, esimerkiksi seisten, lattialla maaten tai pallon päällä istuen. Kokeile tasapainotyynyä penkillä tai jumppapalloa istuimena.

Huomioi myös valaistus ja riittävän alhainen melutaso.

LIKKUMINEN VAIKUTTAA HYVINVOINTIIN MONIPUOLISESTI

1

Terve kasvu ja kehitys

Parempi unenlaatu
Sairauksien ehkäiseminen
Terveelliset ruokailutottumukset
Motoriset perustaidot



3

Oppiminen

Keskittymiskyky
Muisti
Ongelmanratkaisu



2

Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi

Itsetunto
Ryhmässä toimiminen
Vuorovaikutustaidot



Innostun liikkumaan
2015

MOTORINEN KEHITYS OSANA LAPSEN KASVUA

Motorinen kehitys on tärkeä osa lapsen kasvua ja kokonaiskehitystä. Motoriset taidot luovat liikku-
misen perustan ja tulevat näin ollen tarpeeseen
jokaisena päivänä. Yleistaitojen kehityksen ja mo-
toristen perustaitojen oppimisen kannalta otolli-
sinta aikaa ovat ikävuodet 2-7.

Käsitteet haltuun!

- **Karkeamotoriset taidot** tarkoittavat kehon suurilla lihasryhmillä aikaansaatuja liikkeitä, kuten juokseminen ja hyppääminen.

5-VUOTIAS

- Osaa hypätä ilmaan
- Seistä yhdellä jalalla noin 5 s. ajan
- Kävellä portaita ylös-alas ilman tukea
- Heittää palloa yläkautta haluttuun suuntaan
- Ottaa kiinni hernepusseja
- Kävellä eteen- ja taaksepäin taitavasti
- Kävellä varpailla
- Tehdä kuperkeikan avustettuna eteenpäin
- Haara-perushyppyjä
- Kiinnittää nappeja ja vetoketjuja
- Leikata viivaa pitkin

6-VUOTIAS

- Osaa esim. seistä yhdellä jalalla paikallaan noin 10 s. ajan
- Heittää-pomputtaa-ottaa kiinni tennispallon
- Potkaista vauhdista
- Tehdä juostessa nopeita suunnanmuutoksia
- Hyppiä tasapainoisesti

7-VUOTIAS

- Juoksee nopeammin ja koordinoitummin
- Osaa ennakoida paremmin pallon kiinniotossa (käden tarttumaotteet kehittyvät)
- Tehdä ponnistuksen juoksuvauhdista
- Hallitsee erikoistaitoja, hyödyntää ja soveltaa hallitsemiaan taitoja uuden taidon opettelussa.

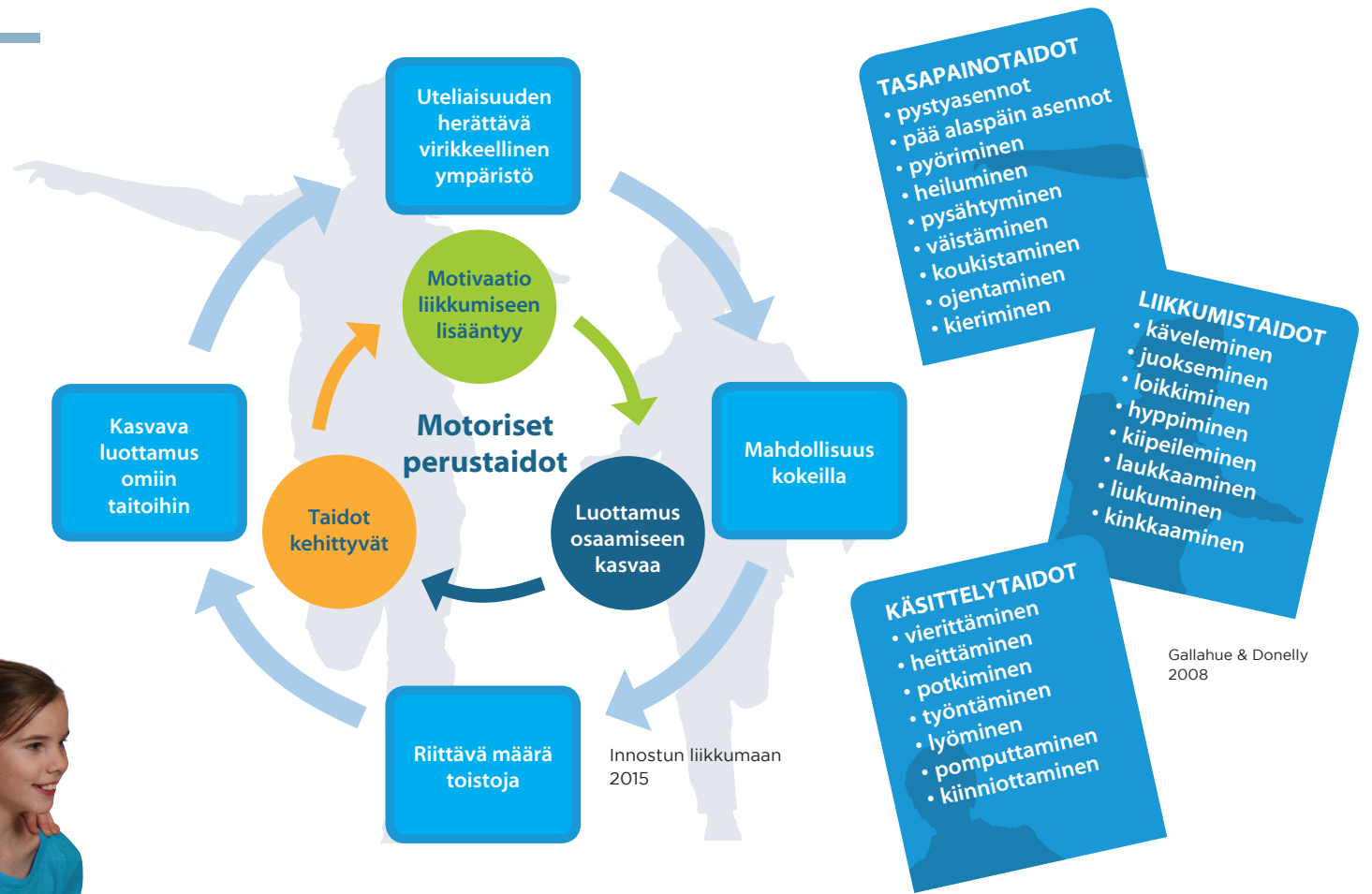
8-12-VUOTIAS

- Oppii helposti ja nopeasti uusia liikuntasuorituksia
- Oppii liikesuorituksia jotka eivät kuulu perusliikkumiseen (esim. lumi- ja rullalautailu)
- Kasvupyrähdykset voivat aiheuttaa kehon mitta-suhteiden muuttumisen vuoksi haasteita motoriikalle

- **Hienomotoriset taidot** tarkoittavat pienillä lihaksilla aikaansaatuja tarkkuutta vaativia liikkeitä, kuten kirjoittaminen ja kengännauhojen solmiminen.

- **Havaintomotoriset taidot** tarkoittavat sitä, miten lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja sen eri puolia suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan.

MITÄ OVAT MOTORISET PERUSTAIIDOT JA KUINKA NE RAKENTUVAT?



AISTIT KÄYTTÖÖN – MITEN VIESTI MENEE PERILLE?

Havaintomotoriset taidot tarkoittavat lapsen oman kehon sekä sen eri puolien (oikea ja vasen) ja osien hahmottamista suhteessa ympäröivään tilaan, aikaan ja voimaan.

Haasteet havaintomotorisissa taidoissa voivat näkyä esim. törmäilynä ja kompurointina ja liikkumisen epävarmuutena. Etäisyyksien arviointi voi olla hankalaa ja suunnat vaikeita (vasemmalla, oikealla, edessä, takana, ylhäällä, alhaalla).



- **Kinesteettinen ja taktiilinen havainnointi** eli tietoisuus kehon asennosta ja liikkeistä, kehotietoisuus, kehontuntemus, kehon kuva, avaruudellinen hahmottaminen ja suuntatietoisuus, tunnon avulla havainnointi, muotojen hahmotus, kehon voimantuoton säätely.
- **Visuaalinen havainnointi** eli näönvarainen hahmottaminen, joka on tärkeää liikkeen ja tasapainon oppimisessa, muotojen, suunnan ja tilan hahmottamisessa.
- **Auditiivinen havainnointi** eli kuulon avulla havainnointi, temporaalinen hahmottaminen, ajallinen tiedostaminen, rytmi.

SYYT MOTORISTEN HAASTEIDEN TAUSTALLA

Motoriikan haasteiden taustalla syyt voivat olla hyvin moninaisia, jolloin myös tuen muodot eroavat toisistaan. Osalla lapsista elintavat ja oppimisympäristö voivat vaikeuttaa motorista kehitystä, haasteet motorisissa taidoissa voivat vähentyneestä arkiliikunnasta johtuen olla seurausta harjoituksen puutteesta. Näissä tapauksissa motoriset perustaidot kehittyvät usein harjoittelun seurauksena varsin hyvin. Taustalla voi myös olla vamma, sairaus tai kyseessä voi olla motorisen oppimisen vaikeus.

ELINTAVAT JA OPPIMISYMPÄRISTÖ

Esimerkiksi

- persoonallisuus (arkuus)
- ylipaino
- vähäiset liikkumiskokemukset

MOTORISEN OPPIMISEN VAIKEUS / DCD

- kehityksellinen neurobiologinen häiriö
- 5–6 %:lla lapsista
- vaikeus oppia uusia motorisia taitoja

VAMMAT JA SAIRAUDET

Esimerkiksi

- aistivammat
- CP-vamma, lihastaudit
- autismi

Huom! Lasten motoriset taidot kehittyvät yksilölliseen tahtiin.



KAIKKI HYÖTYVÄT LIIKKUMISEN LISÄÄMISESTÄ, MUTTA SYY HEIKKOIHIN MOTORISIIN TAITOIHIN ON HYVÄ SELVITTÄÄ, JOTTA LASTA OSATAAN TUKEA OIKEALLA TAVALLA!

Motorisilla taidoilla on usein yhtymäkoh-
tia lapsen ja nuoren
toimintaan ja myöhem-
pään elämään, joten
vaikutukset näkyvät
lapsen kokonaiskehi-
tyksessä ja koulume-
nestyksessä.

Lapsilla on usein
edellä mainituista
vaikeuksista johtuen
negatiivisia asenteita
koululiikuntaa sekä
myöhempää aktii-
vistä elämäntapaa
kohtaan.

Heikentyneet motoriset
taidot liittyvät kiistatto-
masti vähentyneeseen
fyysiseen aktiivisuu-
teen ja kasvaneeseen
ylipainoriskiin.

Innostun liikkumaan 2015

ONGELMAT PÄÄLLEKKÄISTYVÄT

Motoriikan oppimisvaikeuksien yleisyydestä huolimatta on tyypillistä, että ongelmat jäävät havaitsematta ja koululainen jää vaille tarvitsemaansa tukea. Motoriikan vaikeudet saattavat jäädä piiloon muiden paremmin tunnettujen kehityksen ongelmien taakse. Hyvin harvalla lapsella motorisen oppimisen vaikeudet esiintyvät yksinään, ja suurella osalla (95 %) motorisen oppimisen vaikeudet päällekkäistyvät muiden oppimisen pulmien, kuten matematiikan vaikeuksien, tarkkaavaisuushäiriön ja kielellisen erityisvaikeuden kanssa. Lisäksi suurella osalla on erilaisia sosiaalis-emotionaalisia ongelmia sekä käytöshäiriöitä. Heikentyneet motoriset taidot liittyvät lisäksi kiistattomasti vähentyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen ja kasvaneeseen ylipainoriskiin.



Mukaiu Viholainen ym. 2011

TUNNISTA HAASTEET VARHAIN YHDESSÄ MUIDEN AMMATTI- LAISTEN KANSSA

Motoriikan haasteiden varhaisella tunnistamisella mahdollistetaan lapselle edellytykset saada parasta mahdollista tukea. Samalla ehkäistään motoriikan haasteista mahdollisesti myöhemmin aiheutuvia kielteisiä vaikutuksia. Tunnistamatta jäänyt motoriikan oppimisvaikeus vaikuttaa pahimmillaan vielä aikuisenakin mm. fyysiseen aktiivisuuteen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin.



Innostun liikkumaan 2015

Useamman ammattiryhmän välinen tiivis yhteistyö on avain mahdollisimman tehokkaaseen varhaiseen tunnistamiseen sekä lapsen motoristen taitojen tukemiseen. On tärkeää, että lasta havainnoidaan arjen eri tilanteissa, jotta voidaan muodostaa kokonaisvaltainen kuva lapsen kehityksestä ja mahdollisista haasteista.

Havainnointi- ja seurantalomakkeet ovat hyvä apu arkipäivän eri vaiheissa tapahtuvaan havainnointiin. Mikäli on aihetta epäillä, että lapsella on kehityksellisiä vaikeuksia, on hyvä varmistaa asia vielä standardoidun testin avulla.

Havainnointiin voivat päivän eri vaiheissa osallistua esimerkiksi:

- Luokanopettaja
- Erityisopettaja
- Kouluterveydenhoitaja
- Harrastuksen ohjaaja
- Lapsen huoltaja

HAVAINNOINTI- TILANNEVINKIT KOULUPÄIVÄÄN

Motoristen taitojen havainnointi ja mahdollisten haasteiden taustalla olevien syiden tunnistaminen luovat edellytykset toimivalle tuelle. Kouluympäristössä opettajan on mahdollista tehdä havainnointia arjen eri vaiheissa, eikä erikseen järjestetyille havainnointitilanteille ole aina tarvetta.

1. Koulumatkat

- Osaako lapsi pyöräillä? (uusien taitojen oppiminen)
- Jaksaaako lapsi kulkea koulumatkan lihasvoimin? (väsyminen)
- Onko lapsi valmis liikenteen seassa liikkumiseen? (hahmottaminen)

2. Siirtymätilanteet

- Kaatuileeko, kompuroiko tai törmäilekö lapsi usein?
- Onko toiminnan suunnittelu ja liikkeelle lähteminen haastavaa tai huomattavan hidasta?

3. Ruokailu

- Kaataako lapsi usein juomalasin, sotkee vaatteitaan tai pudottelee ruokailuvälineitä?
- Millainen ote lapsella on ruokailuvälineistä?
- Onko ruokailu ikätovereihin verrattuna hidasta?

4. Pukeutuminen

- Osaako lapsi pukea ja riisua itse? Menevätkö vaatteet oikein päälle ja kengät oikeisiin jalkoihin? (hahmottaminen)
- Ehtiikö lapsi välitunnille?
- Osaako lapsi sitoa nauhat, avata ja sulkea nappeja? (hienomotoriikka)
- Pukeutuuko lapsi seisten vai lattialla istuen? (tasapaino)

5. Välitunti

- Välttelekö lapsi isossa ryhmässä tapahtuvia vauhdikkaita, taitoa ja ketteryyttä vaativia pelejä ja leikkejä?
- Ovatko kiipeilytelineet, keinut, puomit ja rekit lapselle epämieluisia välitunninviettotapoja?
- Onko lapsella kavereita välitunnilla?

6. Luokkahuonetyöskentely

- Onko työskentely hidasta tai huolimattonta muuhun ryhmään verrattuna? Jääkö lapselle usein tekemättömiä tehtäviä, kun muut ovat jo valmiita?
- Onko lapsen työskentelyjälki vaihtelevampaa muuhun ryhmään verrattuna? (esim. kirjainten koko, tekstin pysyminen riveillä)

- Suhtautuuko lapsi vastahakoisesti hienomotoriikkaa vaativiin tehtäviin, kuten kirjoittamiseen tai käsitöihin?
- Onko lapsella vaikeuksia kaksikäätistä toimintaa vaativissa tehtävissä, kuten askartelussa, kynän teroittamisessa tai saksilla leikkaamisessa?
- Onko lapsen kätisyys vakiintunut?

Vinkki!

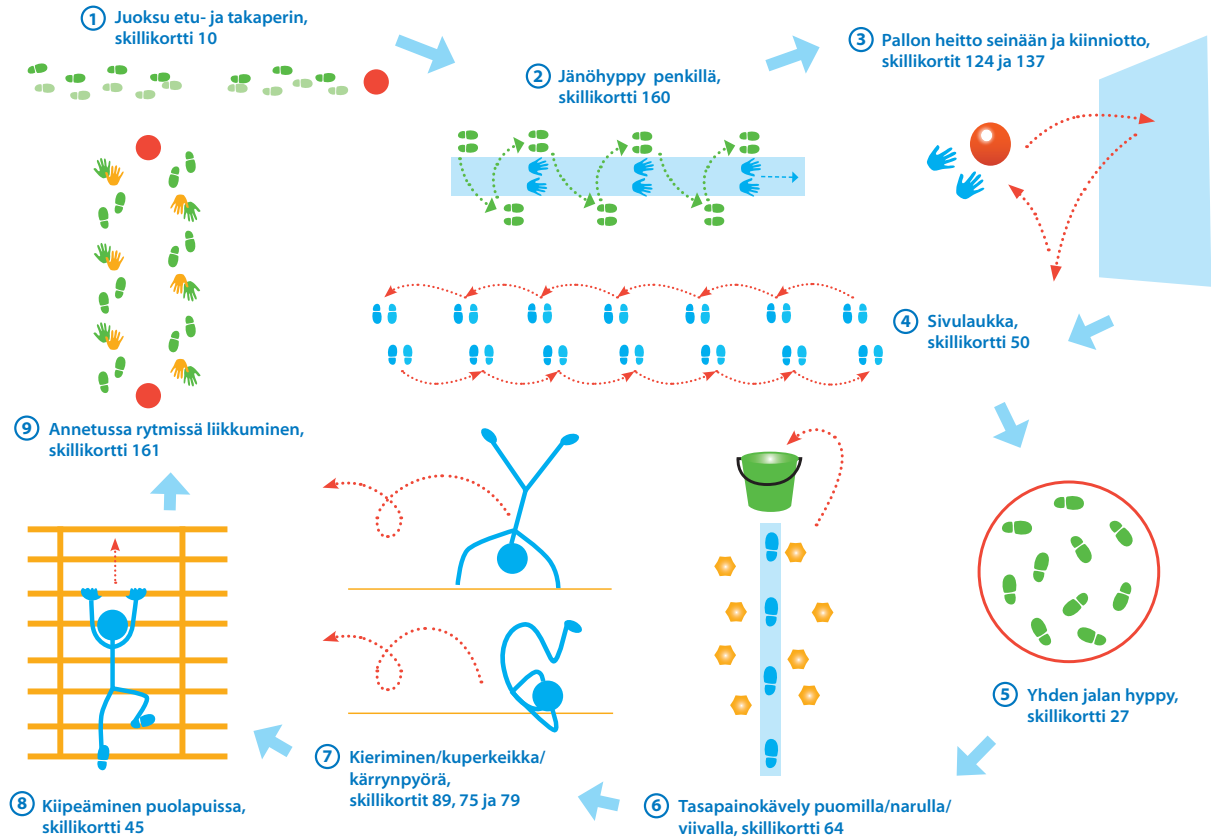
Muista myös lapsen itsearviointi - miten lapsi kokee omat taitonsa suhteessa ikätovereihin?



SKILLIREILI – HAVAINNOI JA HARJOITA!

Skillireili -taitorata on suunniteltu monipuolisesti liikkumis-, tasapaino-, ja välineenkäsittelytaitoja sekä havaintomotorisia taitoja harjoittavaksi radaksi. Radan voit tehdä sisälle liikuntasaliin tai hieman muunnellen myös ulos. Muokkaa rataa omaan käyttöösi ja ympäristöösi sopivaksi.

Valitse tilaasi sopivat tehtäväpisteet ja anna lapsille tehtäväksi koota rata itse kansion sisältämiä kortteja hyödyntäen. Aikuisen tulee kuitenkin aina varmistaa radan turvallisuus ja valvoa lasten liikumista radalla.



Rakenna näistä!

Liikkumistaitoja harjoittavat tehtävät:

- **Juoksu.** 10 m juoksu etuperin, kierrä keila ja juokse takaperin takaisin lähtöpaikalle. Skillikortti 10.
- **Jänöhyppy penkillä** - käsiin tukeutuen jalat puolelta toiselle (välihyppyllä tai ilman). Skillikortti 160.
- **Sivulaukka**, molemmilla sivuilla. Skillikortti 50.
- **Kiipeily** puolapuissa. Skillikortti 45.

Tasapainotaitoja harjoittavat tehtävät:

- **Yhden jalan hyppelyt** esim. hulavanteella rajatulla alueella, molemmin jaloin 10 hyppyä. Skillikortti 27.

- **Tasapainokävely** puomilla, narulla, viivalla poimien samalla ”aarteita” maasta pysyen puomilla, jokainen lapsi voi poimia yhden aarteen ja heittää sen lopuksi esim. ämpäriin. Skillikortti 64.
- **Kieriminen, kuperkeikka tai kärrynpyörä.** Lapsen taitoihin nähden valitaan sopiva taito tasaisella permannolla tai hieman alamäkeen viettäen. Skillikortit 75, 79 ja 89.

Välineenkäsittelytaitoa harjoittavat tehtävät:

- **Pienen pallon heitto yläkautta seinään ja kiinniotto**, pompulla tai suoraan ilmasta, palloa voi myös pomputtaa ennen heittoa. Skillikortti 124 ja 137.

Havaintomotoriikkaa harjoittavat tehtävät:

- **Annetussa rytmisessä liikkuminen.** Skillikortti 161.

Vinkki!

- Useimmat skillikortit sisältävät ohjeita taitojen havainnointiin!
- Skillireili tukee myös erinomaisesti Motoriikan havainnointilomakkeen (MOQ-T) täyttämistä!



www.skillilataamo.fi

TUNNISTATKO MOTORIIKAN OPPIMIS- VAIKEUDEN?

Motoriikan oppimisvaikeus voi näkyä liikkeiden suunnittelun ja ohjailun vaikeutena, liikkumisen kömpelyytenä tai epätyypillisinä liikemalleina. Tyypillistä on toiminnan hitaus, epätarkkuus sekä liikkeiden ajoittamisen ja lihasvoiman säätelyn vaikeudet. Vaikeuksia voi olla myös kehonhahmoksessa, esineiden käsittelyssä ja käsialan selkeydessä.

MOTORIIKAN OPPIMISVAIKEUS (DCD) PÄHKINÄNKUORESSA

- Yleisyys 5–6 %
- Pysyvyys n. 50 %
- Päällekäistyminen muiden oppimisvaikeuksien kanssa
- Ilmenee uusien motoristen taitojen oppimisessa sekä niiden käyttämisessä uusissa tilanteissa
- Hieno- ja/tai karkeamotoriikan alueen ongelmat
- Motorinen suoritus voi olla hidas tai epätarkka

Innostun liikkumaan 2015

Ongelmat näkyvät koulun arjessa useissa käytännön toiminnoissa, kuten kirjoittamisessa, pukeutumistilanteissa tai fyysisissä peleissä ja leikeissä. Myös suoriutuminen jokapäiväisissä motorista koordinaatiota vaativissa toiminnoissa voi olla olennaisesti heikompaa suhteessa ikätovereihin.



LAPSELLA VOI OLLA VAIKEUKSIA:

a

Analysoida tehtävän ja ympäristön vaatimuksia
Esimerkki: toiminnan suunnittelu ja liikkeelle lähteminen on haastavaa tai erityisen hidasta. Lapsi saattaa vasta suunnitella tehtävää silloin, kun muut jo suorittavat.

b

Monivaiheisten toimintojen suorittamisessa ja suunnittelussa
Esimerkki: juoksun ja hyppäämisen yhdistävä liike, kuten pituushyppy on vaikea. Lapsi juoksee – pysähtyy – ja hyppää vasta sitten.

c

Toiminnan ennakoinnissa
Esimerkki: lapsen liikkeet ovat hallitsemattomia, ja lapsi saattaa kolhia itseään ja kompastella omia aikojaan, koheltaa ja törmäillä, koska kehonhallinta ei ole riittävää nopeisiin suunnanmuutoksiin ja liikkeiden oikeaan ajoittamiseen.

d

Pysyvien liikemallien muodostamisessa
Esimerkki: lapsen voi olla harjoittelusta huolimatta vaikea oppia uusia motorisia taitoja, suoritus toistuu erilaisena jokaisella kokeilukerralla.

e

Liikkeiden koordinaatiossa (ajoitus, rytmi, voimansäätely)
Esimerkki: aistien kautta välittyvän tiedon hyödyntäminen ja huomion suuntaaminen suorituksen kannalta oleelliseen aistitietoon on haasteellista (vaikeudet havainto-motorisissa taidoissa), kuten liikkuminen annetussa rytmissä.

f

Liikkeiden säätelyssä kun ympäristön vaatimukset muuttuvat
Esimerkki: lapsi onnistuu tehtävässä kun on itse paikallaan tai ympäristö on liikkumaton. Mikäli ympäristössä on liikettä tai lapsen täytyy itse liikkua tehtävän aikana, tehtävä vaikeutuu oleellisesti.

Mukailtu Viholainen ym. 2011

MITEN MOTORIIKAN OPPIMISVAIKEUS NÄYTTÄYTYY ESIKOULUIKÄISILLÄ:

HIENOMOTORIIKASSA

- Ei kiinnostusta rakentamis- ja kokoamisleikkeihin ja vaikeuksia käsitellä pieniä esineitä (lego, palapelit)
- Vaikeuksia askartelussa ja kynätyöskentelyssä
- Vaikeuksia tehtävissä, joissa tarvitaan molempia käsiä (napittaminen, saksilla leikkaaminen)
- Kätsisyys ei ole vakiintunut

MITEN MOTORIIKAN OPPIMISVAIKEUS NÄYTTÄYTYY ESIKOULUIKÄISILLÄ:

KARKEAMOTORIIKASSA

- Motorisen kehityksen virstanpylväät on saavutettu reilusti viiveellä
- Kaatuilee ja törmäilee usein
- Vaikeuksia hyppimisessä ja yhdellä jalalla seisomisessa
- Kiipeily epämieluisa (pelottavaa)
- Pyöräily ja pyöräilemään oppiminen haasteellista
- Väsy helposti

Schoemaker 2008

VERKKOTYÖKALU MOTORIIKAN HAVAINNOINTIIN

Kaatuileeko ja kompuroiko lapsi usein? Miksi pyö-
räilemään oppiminen on vaikeampaa kuin muilla?
Ovatko ruokailu- sekä pukeutumistilanteet haas-
teellisia?

Motoriikan havainnointilomake (Motor Observa-
tion Questionnaire for Teachers, MOQ-T) on ke-
hitetty työvälineeksi helpottamaan motorii-
kan haasteiden tunnistamista kouluympäristössä, ja
sen avulla voidaan tarkastella lapsen karkea- ja
hienomotorisia taitoja. Verkkokäyttöinen lomake
toimii luotettavimmin 6-9 -vuotiaille lapsille.

Havainnointilomake ei diagnosoi eikä leimaa las-
ta, mutta antaa lasta lähellä olevalle aikuiselle tie-
toa lapsen motorisen suoriutumisen tasosta.

Lomakkeen käyttömahdollisuuksia:

- Tiedostaminen ja tunnistaminen
- Moniammatillinen yhteistyö
(varhaiskasvattaja/opettaja – terveydenhuolto
– huoltaja)
- Seuranta
- Puheeksi ottamisen väline
- Tiedon keruu arjessa suoriutumisesta



Motoriikan havainnointilomake (MOQ-T)

Ole hyvä ja tee jokainen väittämä motorisesta käyttäytymisestä. Vastaa jokaiseen kohtaan 'Ei koskaan totta', 'Harvoin totta', 'Melkein aina totta' tai 'Aina totta'.

	Ei koskaan totta	Harvoin totta	Melkein aina totta	Aina totta
1. Lapsi liikkuu pitkällä samalla tavoin kuin itseään nuoremmat lapset.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Kärkekäsitoriset liikkeet, kuten pukeutuminen ja pallon kiinni ottaminen, ovat lapselle vaikeita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Lapsi kirjoittaa luonnontutun, jos hänen pitää keskittyä oikeinkirjoitukseen tai sisäiltoon.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Lapsen liikkeet ovat kaakonaisia ja töksähteleviä, niistä puuttuu sujuvuus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Lapsi menettää helposti itsensä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Lapsella on vaikeuksia hienomotorisissa tehtävissä, kuten askartelussa tai kypäilyskentelyssä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Lapsen käytäessä oikeaa tai vasenta kättä toinen puoli kehosta tekee tahattomasti samankaltaisia liikkeitä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Lapsi tekee tilanteeseen sopivia mutta väärin ajoitettuja liikkeitä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Silmien ja käden yhteistyö on lapselle vaikeaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Lapsen liikkeet näyttävät jykkiä ja kaakeilla.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Rytmiset liikkeet ovat lapselle vaikeita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Lapsen käsiala on vaikeavampaa kuin muiden samankaltaisten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Liikkumisen aloittaminen on vaikeaa. Lapsen täytyy tietoisesti suunnitella liikkeitä, joista samankaltaiset suorituvat automaattisesti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Lapsen on vaikea reagoida lähestyvään palloon oikea-aikaisesti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Aikataainen alla lapsi menettää helposti liikkeiden kontrollin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Näpittäminen ja kengännauhojen sitominen on lapselle vaikeaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Ketteryyttä ja taitoa vaativat pelit ovat lapselle vaikeita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Lapsen liikkuminen on kömpelöä, ja hän pudottelee usein tavaroita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sähköinen motorii-
kan havainnointilomake
käytettävissä maksuttomasti:
ekapeli.fi/MOQ-T

KANNUSTA LIKKUMAAN OIKEILLA TUKITOIMILLA

Motoriikan haasteiden tiedostamisen ja tunnistamisen jälkeen oikeanlaisilla tukitoimilla on merkittävä vaikutus erilaisten motoristen taitojen kehittymiseen ja oppimiseen - olipa sitten kyse motoriikan oppimisvaikeudesta, tai muusta syystä, jonka seurauksena lapsen motoriset taidot ovat heikkomat kuin muilla ikätovereilla.

Tiivis moniammatillinen yhteistyö on tärkeää lapsen motorisen kehityksen tukemiseksi. Opeteltavat tehtävät tulee suunnitella lapselle merkityksellisten arjen taitojen ympärille. Toimi siis tehtävänantoa muokkaamalla, erilaisia välineitä ja materiaaleja hyödyntämällä sekä antamalla riittävästi aikaa tehtävän suorittamiseen!

Mikäli vaikeudet motorisissa taidoissa johtuvat elintavoista ja oppimisympäristöstä, kuten vähäisistä liikkumiskokemuksista tai vaikkapa ylipainosta, hyötyisi lapsi monipuolisista liikunnallisista peleistä, leikeistä ja harjoitteista. Lasta tulee innostaa liikkumaan ja pyrkiä löytämään lapselle mieluisia tapoja liikkua monipuolisesti.

Sairauksista johtuvien motoristen vaikeuksien tukeminen vaatii edellisten lisäksi lapsen motivointia sekä harjoitteiden ja ympäristön mukauttamista onnistumiselle suosiolliseksi.

Motorisen oppimisen vaikeuden tukemisen tehokkaimmiksi muodoiksi ovat tutkimuksissa osoittautuneet kognitiivinen lähestymistapa sekä taidon pilkkominen (lue lisää s. 25)

Vinkit motoristen taitojen tukemiseen

- **Kannustaminen kannattaa!** Tutkimukset osoittavat, että kannustamisella on yhteys lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Tsemppaaminen siis toimii!
- **Uskalla soveltaa!** Menetelmissä, välineissä ja ympäristössä on paljon valinnanvaraa. Myös mielikuvat ja lapsen omat ongelmanratkaisutaidot on hyvä pitää mielessä. Mukauta rohkeasti!
- **Harjoita vaikeita asioita!** Lapselle vaikeita osa-alueita ei tule vältellä - päinvastoin! Haastavissa asioissa toistoja tarvitaan totuttua enemmän.
- **Muista motivoida!** Oppimisen kannalta olennaisinta on motivoitunut lapsi. Kaikki edellä mainitut vinkit edesauttavat lapsen motivoitumista ja johtavat hyviin tuloksiin!

LISÄÄ LIIKKUMISTA JA PURA PASSIIVISUUTTA – HARJOITA LIIKKUMIS- TAITOJA!



	Liikkumisen lisääminen	Passiivisuuden purkaminen
Koulupäivän aikana	<ul style="list-style-type: none"> • Koulumatkat • Välitunnit • Liikuntatunnit • Yhteinen liike oppitunneilla • Kerhot • Mahdollisuus liikkua koulun alueella ja tiloissa aamulla ja iltapäivällä 	<ul style="list-style-type: none"> • Ylös ja ulos välitunneilla • Istumisen tauottaminen oppitunneilla • Seisten työskentely oppitunneilla • Toiminnallinen opetus • Aktiivisempi istuminen esim. jättipalloilla
Vapaa-aikana	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiiviset koulumatkat • Aktiiviset matkat harrastuksiin ja kavereille • Arjen aktiivisuus, hyötyliikunta • Liikuntaharrastukset • Urheiluharrastukset 	<ul style="list-style-type: none"> • Ruutuaika vähemmäksi • Muu istuminen vähemmäksi • Kuljettaminen kouluun ja harrastuksiin vähemmäksi, edes osa matkasta aktiivisemmin

Tammelin ym.
2013

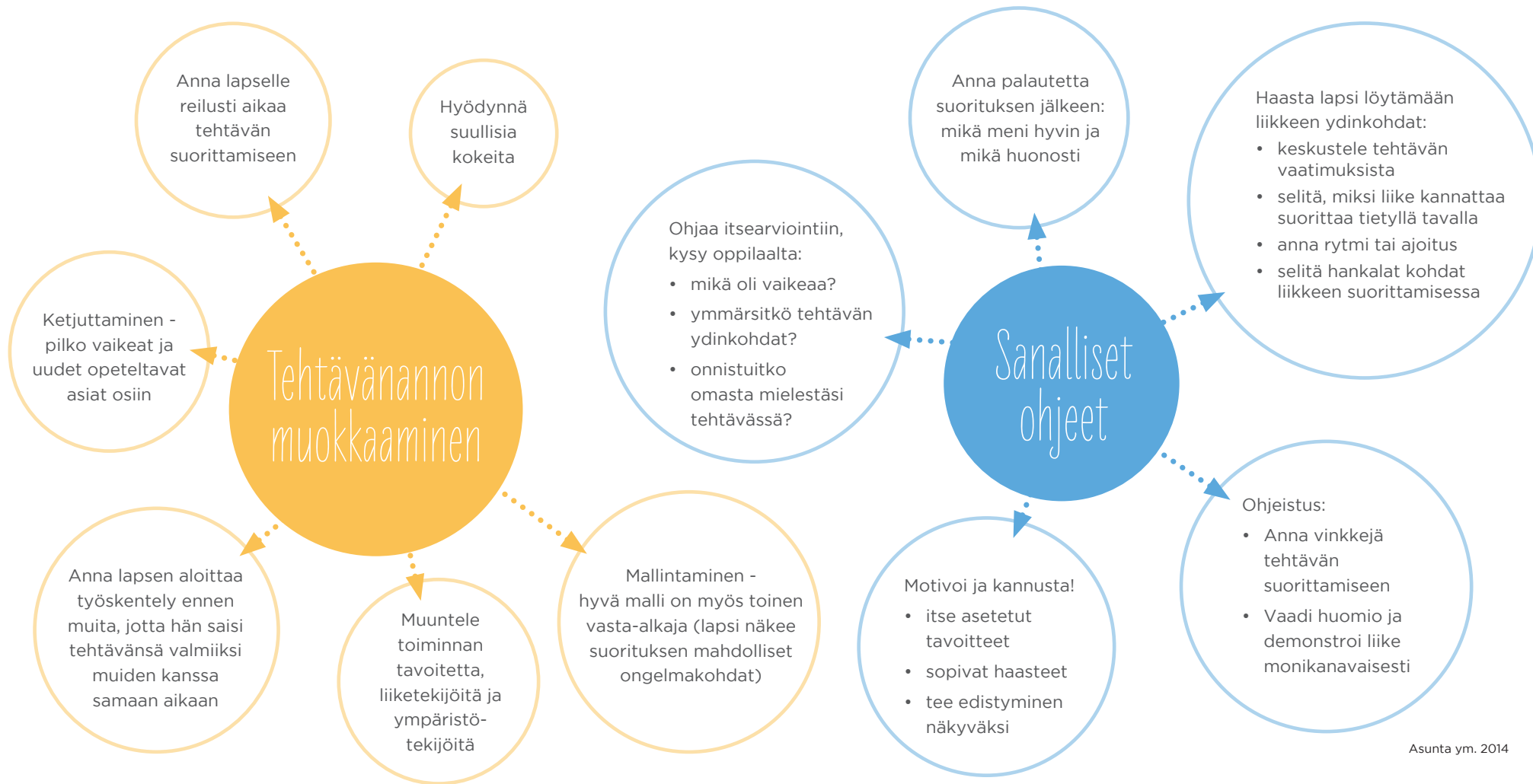
Onnistumisen top 10

1. Anna lapsen tehdä itse, rohkaise lasta osallistumaan ja itsenäiseen toimintaan.
2. Etene helposta tehtävästä haasteellisempaan: esim. kopittelu ensin ilmapallolla (hidas liike, lapsella on aikaa reagoida, sen jälkeen hernepusi, jonka jälkeen välineeksi pallo), yksinkertaista tehtävänantoa ja anna aikaa.
3. Opetä lapselle strategioita eli toiminnan suunnittelua.
4. Muokkaa lapsen toimintaympäristöä sekä omia odotuksiasi onnistumiselle suosiolliseksi, ole joustava ja pohdi vaihtoehtoisia toimintatapoja tavoitteen saavuttamiseksi.
5. Hyödynnä tarvittaessa kannustimia ja anna positiivista palautetta yrittämisestä.
6. Erilaiset ympäristöt, metsä (kalliot, kivet, puut, piilot; kiipeäminen, hyppääminen, juoksu polkua pitkin) luonnolliset tilanteet, maaston muodot (ylämäki/alamäki). Vaihtelevassa ympäristössä toimiminen vaatii aistitoiminnoilta aivan erilaista tarkkaavaisuutta kun tutussa sisäliikuntatilassa. Lapsi oppii havainnoimaan ympäristöään ja poimimaan ympäristöstään merkityksellistä tietoa suhteessa omaan itseensä.
7. Ulkona erilaisilla alustoilla liikuttaessa (sora, asfaltti, pururata, nurmikko) alaraajan lihakset ja tasapainoaisesti tekevät monipuolisesti töitä ja saavat harjoitusta aivan eri tavalla kuin liikuntasalin tasaisella alustalla.
8. Ota mukaan taitojen oppimisen tueksi uudet lapsia ja nuoria kiinnostavat lajit tai tuo perinteistä sisäliikuntaa ulos.
9. Hyödynnä vuodenaikoja, ulkona raitis ilma ja vaihteleva sää antavat keholle monipuolisesti ärsykeitä.
10. Juhlita onnistumista!



MILLAISTA VOISI OLLA JOUSTAVA TYÖSKENTELY OPPITUNNEILLA





NAPPAA KÄYTTÖÖN TEHOKKAIMMAT OPETUSTAVAT



Kognitiivinen lähestymis- tapa ja ohjattu oivaltaminen

Kognitiivisella ohjauksella on positiivinen vaikutus motoriseen oppimiseen. Annetaan sanallisia vihjeitä tehtävän suorittamiseen, kysellään tehtävästä ja sen vaatimuksista ja kerrotaan, miksi liike tai tehtävä tulisi suorittaa tietyllä tavalla. Ohjaaja johdattaa lapsen systemaattisesti keksimään ennalta asettamiensa tavoiteratkaisuja, joita lapsi ei tunne ennalta *"Kuinka saisit pallon pysähtymään maalialueen etureunaan?"* tai *"Kuinka suuntaat pituushypyn eteen/ylöspäin?"*.

- Aseta toiminnalle tavoite (esim. haluan oppia heittämään palloa)
- Tee toimintasuunnitelma (jalkojen asento, pallokäsi taakse, toinen käsi eteen tähtäämään - heitto)
- Toiminta (suunnitelman toteuttaminen, useat toistot)
- Suorituksen arviointi (miten onnistuin, toteutuiko suunnitelma)

Taidon pilkkominen ja tehtävän ketjuttaminen

Taidon pilkkominen tarkoittaa opeteltavan taidon pilkkomista pienempiin vaiheisiin ja niiden opettelua vaihe vaiheelta, silloin kun menetelmän käyttäminen on tarkoituksenmukaista!

- Anna lapselle kokemus onnistuneesta suorituksesta ja suorituksen viimeistelystä jokaisella suorituskerralla.
- Sen sijaan että lapsi aloittaisi tehtävän suorittamisen, kuten pukeutumisen, alusta asti aikuisen joutuessa viimeistelemään, aikuinen tekeekin alun suoritukset ja lapsi saa viimeistellä ja saa positiivisen kokemuksen suorituksesta.

Pikkuhiljaa aikuinen toimii lapsen tukena vähemmän ja vähemmän, mutta jokainen harjoittelukerta päättyy siihen, että lapsi toteuttaa tehtävän viimeisen vaiheen.

PIKAOPAS: KARKEAMOTORIIKKA

KEHON SUURTEN LIHASRYHMIEN LIIKKEET

Tunnista

KIINNITÄ HUOMIOSI SEURAAVIIN SEIKKOIHIN

1. Liikkumisessa yleisesti huomioitavia asioita ovat tarkkuus, sujuvuus, laajuus, vauhti, ajoitus ja tarkoituksenmukaisuus.
2. Liikkuminen ei ole yhtä sujuvaa kuin muiden saman ikäisten, vaan hitaampaa ja työlämmän näköistä. Taitojen oppiminen voi tapahtua hitaammin.
3. Lapsi saattaa liikunta- ja välitunneilla vältellä vauhdikkaita, taitoa ja ketteryyttä vaativia ja isojen ryhmien leikkejä tai pelejä. Tarkkaile lapsen taitoa pysähtyä, väistää ja kääntyä liikkeessä, onko liikkuminen sujuvaa ja kehonhallinta riittävää nopeisiin suunnanmuutoksiin?

4. Lapsen liikkeet näyttävät jäykiltä ja kankeilta. Liikkuminen voi olla jäykkää, koska säilyttääkseen tasapainonsa lapsi jännittää samanaikaisesti sekä agonisti- että antagonistiliikkeitä tai esim. kävellessä jännittää hartioita ja puristaa käsiä.
5. Ajaus siitä, että aikaa on rajoitettu, häiritsee lapsen suoritusta ja suoritus "hajoaa": liike ei enää näytä samalta kuin miltä se näyttää yksittäisenä suorituksena ilman aikapainetta. Vaatteet on ehkä huonosti puettu tai reppu on auki.
6. Rytmiset liikkeet ovat lapselle vaikeita. Tarkkaile erilaisten liikesarjojen yhdistämistä, ajoitusta ja rytmisiä liikesarjoja esimerkiksi erilaisissa hyppysarjoissa ja kuperkeikoissa.
7. Liikkumisen aloittaminen on vaikeaa. Lapsen täytyy tietoisesti suunnitella liikkeitä, joista saman ikäiset suoriutuvat automaattisesti. Siirtyminen esim. välitunnille vie enemmän aikaa kuin muilla ja jää ehkä leikeistä syrjään. Lapsi pukeutuu ehkä istuen eikä seisten.
8. Lapsi menettää helposti tasapainonsa. Luistelemaan, hiihtämään ja pyöräilemään oppiminen voi olla hankalaa.
9. Silmän ja käden yhteistyö on lapselle vaikeaa, pelit ja leikit, jotka vaativat välineen käsittelytaitoja ovat lapselle haastavia. Onko lapsen vaikeaa hahmottaa lähestyvän esineen nopeutta? Tämä voi ilmetä esimerkiksi polttopallossa.

Tue

HAVAINNOI JA HARJOITA LIIKKUMISTA, VARTALONHALLINTAA, SUJUVUUTTA, RYTMIÄ JA KETTERYYTTÄ

- Juoksu (aloittaminen, pysähtyminen, väistäminen, kääntyminen).
- Hyppääminen, tasajalkaa ja yhdellä jalalla, X-hyppy, ruutuhyppy, taukojumppa hyppien trampoliinihyppy, loikat, hyppysarjat ja hyppyjen harjoittelu vauhdilla.
- Erilaiset pallottelut, pallopelit- ja leikit, pallon kiinniotto, potkaiseminen.
- Kiipeäminen puolapuissa, ryömiminen, kieriminen, kuperkeikka ja liikesarjojen yhdistäminen esim. rytmiset liikesarjat.
- Vauhdikkaat välituntipelit ja -leikit, kuten polttopallo, naruhyppy.
- Viiva- ja puomikävely, pukkitaitelu, takaperin kävely, luonnossa liikkuminen, pukeminen, erilaiset hyppy.
- Käytä pallottelua ja havainnoi kiinniottoa, heittoa, tavoittelua, tarttumista, irrottamista, pallon seuraamista katseella, tasapainon säilyttämistä sekä oikea-aikaista käsien käyttöä. Erilaiset tarkkuusheitot ja -lajit, pallosota sekä muut pallopelit kuten sähly, sulkapallo, pesäpallo, keilaus.

Vinkki!

Pidä nurinkurin
päivä tai viikko.

PIKAOPAS: HIENOMOTORIIKKA

KEHON PIENTEN LIHASTEN TARKKUUTTA VAATIVAT LIIKKEET



Tunnista

KIINNITÄ HUOMIOSI SEURAAVIIN SEIKKOIHIN

1. Lapsen työskentely on hidasta ja jälki huolimaton tai heikompaa ja vaihtelevampaa suhteessa ikätovereihin.
2. Lapsi kirjoittaa heikommin, kun vaaditaan keskittymistä oikeinkirjoittamiseen tai sisältöön. Kotitehtäviä jää paljon tai koetilanteessa käsiala heikkenee.
3. Työskentely ei ole tasalaatuista: lapsi painaa kynää liikaa tai liian vähän, tuotettu teksti ei pysy annetuilla riveillä, kirjainten ja sanojen etäisyydet eivät ole selkeät (myös hahmottamisen vaikeudet vaikuttavat). Myös kynäote saattaa olla kehittymätön ja kätsisyys vakiintumaton.
4. Lapsi voi myös suhtautua vastahakoisesti kirjoittamista tai käsitöitä edellyttäviin tehtäviin.
5. Lapsen käyttäessä oikeaa tai vasenta kättä, toinen puoli kehosta tekee tahattomasti samankaltaisia liikkeitä. Tarkkaile esim. kirjoittaessa lapsen toista kättä tai jalkaa.
6. Napittaminen tai kengännauhojen sitominen on lapselle hankalaa.
7. Ruokailutilanteessa saattaa käydä usein vahinkoja esim. kaatuneen juomalasin muodossa ja lapsi sotkee itseään.

Tue

HAVAINNOI JA HARJOITA HIENOMOTORISIA TAITOJA

- Hyödynnä oppituntityöskentelyssä askartelua, leikkaamista, värittämistä, piirtämistä, kirjoittamista, käsitöitä.
- Pukeutumisen harjoittelua, napittaminen, vetoketjut ja kengännauhat.
- Heitä tikkaa (vrt. kynäote), piilota esineitä hiekkaan/makaroniin/riisiin, käytä rakentelupalikoita, legoja, hamahelmiä, muovailua, leipomista jne.
- Herättele kehoa karkeamotorisilla harjoitteilla ennen hienomotorisia tehtäviä, esim. juoksulla, hypyillä tai raskaiden taakkojen kantamisella. Näin saat ”pitoa” vartaloon ja asennonhallintaan.
- Hyödynnä teknologiaa: ota kynä käyttöön tabletille
- Harjoittele voimankäyttöä, maalaa vesiväreillä ja ohjaa kevyempään liikkeeseen tai käytä paperin alla pehmeää alustaa, jolloin lapsi saa heti ”palautteen” jos painaa liikaa. Hyödynnä tyhjää maitopurkkia, ja painele siihen reikiä kynän kärjellä mikäli voimankäyttö on heikkoa ja jälki hentoinen.

PIKAOPAS: HAVAINTO- MOTORIIKKA

**KEHON HAHMOTUS SUHTESSA TILAAN,
AIKAAN JA VOIMAAN**



Tunnista

KIINNITÄ HUOMIOSI SEURAAVIIN SEIKKOIHIN

1. Yleisesti aistien kautta välittyvän tiedon hyödyntäminen ja huomion suuntaaminen suorituksen kannalta oleelliseen aistitietoon on haasteellista (vaikeudet havaintomotorisissa taidoissa), kuten liikkuminen annetussa rytmissä.
2. Kiinnitä huomioita kinesteettiseen ja taktiliseen havainnointiin eli tietoisuuteen kehon asennosta ja liikkeistä. Lapsen liikkeet voivat olla hallitsemattomia, ja lapsi saattaa kolhia itseään ja kompastella omia aikojaan, koheltaa ja törmäillä, koska kehonhallinta ei ole riittävää nopeisiin suunnanmuutoksiin ja liikkeiden oikeaan ajoittamiseen. Liikkeet voivat olla liioiteltuja tai puutteellisia ja liikkumiseen käytetty lihasvoima liiallista tai liian vähäistä.
3. Kiinnitä huomioita visuaaliseen havainnointiin eli näönvaraiseen hahmottamiseen. Silmän ja käden yhteistyö on lapselle vaikeaa ja lapsen on vaikea reagoida oikea-aikaisesti esim. lähestyvään palloon.
4. Kiinnitä huomiota lapsen auditiiviseen, kuulon avulla tapahtuvaan havainnointiin. Onko lapsen esimerkiksi vaikea ymmärtää peräkkäin annettuja ohjeita?
5. Huomioi, että lapsi tarvitsee karkeamotorisissa taidoissa erityisesti kinesteettistä havainnointia (esim. kuperkeikka, asennon ylläpito), visuaalista havainnointia (esim. pallopelit, hippaleikit, liikkuminen luokkatilassa) ja kehon tiedostamista ja tasapainoa vaativat tehtävät (esim. erilaiset hippaleikit, kätisyys, hypyt ja juoksut).
6. Huomioi, että lapsi tarvitsee hienomotorisissa taidoissa erityisesti visuaalista havainnointia (silmä-käsi -koordinaatiota vaativat tehtävät) ja kehon tiedostamista (kuten lateraalisuus ja kätisyyden vakiintuminen).

Tue

HAVAINNOI JA HARJOITA KINESTEETTISTÄ

JA TAKTIILISTA HAVAINNOINTIA

Jännitys-rentoutus (rennon ja jännittyneen lihaksen ero)

- Kuperkeikka
- Vieterikierintä, vain keskivartalo koskettaa alustaa
- Spagetin keittäminen - jännittyneestä lihaksesta rentoon

Staattinen voima

- Työntäminen esim. paria tai seinää vasten
- Paketti, tiukka paketti jota kaveri pykii avaamaan
- Meritähti, lattiaan "liimautuneena" X-asennossa, pari yrittää irrottaa kehon alustasta
- Konttauskaato, jossa toinen konttausasennossa ja pari yrittää "kaataa" työntämällä, vetämällä jne.

Lateraalisuus

- Haarahyppy, hiihtohyppy
- Kehon piirtäminen alustaan tai rajaaminen narulla

Kehon osien toiminnan tiedostaminen ja liiketoiminnot, syväntunto

- Seuraa johtajaa, kapteeni käskää, silmät suljettuina, kämmenet yhdessä parin, voi käyttää myös muuta kontaktia (esim. keppi, naru, sormenpää)
- Peili, harjoittaa aloittamista ja pysähtymistä

- Marathon, vesilammikko (hyppy yli/ylös), oksa (väistö kyykkyyän alas), loppukiri (askeltiheyden nosto), yleisö hurraa (kädet ylös huojumaan), toista easesti
- Patsas, harjoittaa ojennus-koukistusliikettä, hahmottamista mallista, pysähtymistä liikkeestä
- Ongelmanratkaisutehtävät, yksin tai ryhmässä: maata koskettaa tietty kehonosa tai jokin määrä kehonosia esim. 1 pää, 4 kättä, 2 jalkaa jne.
- Erilaiset liikkeet; kuten polvivaaka taakse ja sivulle, silta
- Liiku eläimenä esim. karhu, käärme, apina, jänis, lisko, rapu

Silmä-, käsi- ja jalkakoordinaatio

- Tarkkuusheitto ja muut tarkkuutta vaativat tehtävät, vaatii myös suunnan, tilan ja etäisyyden hahmottamista
- Keilaus, keilojen kaataminen vierittämällä tai potkaisemalla
- Kuvioiden piirtäminen mallista
- Jalkapalloa rapukävelyasennossa
- Lohikäärmeen hännän metsästys, jonossa ote vyötäröllä, pää jahtaa häntää
- Pallosota, iso jumppapallo tai ilmapallo, joka yritetään saada vierimään toisen joukkueen puolelle osumalla siihen hernepusilla, pikkupallolla jne.

Ympäristöön orientoituminen

- "Oma puoli puhtaana" -peli
- Pujottelu ympyrässä tai rivissä toisten oppilaiden välistä, jossa viimeinen lähtee pujottelemaan ensimmäiseksi, seuraavaksi toiseksi viimeinen jne.
- "Etsi tilasta", kosketa jotain mikä on kovaa, pehmeää, puuta, kylmää, läpinäkyvää, keltaista, painavaa, paikka jossa et kosketa lattiaan jne.

- Maa-meri-laiva -leikki eri liikkumistapamuunnoksien
- Kartiohippa tai -kisa, puolet matalista merkkikartioista on ylösalaisin, puolet toisin päin, joukkueet kääntävät eri suuntiin: voittajajoukkue on se, joka on annetussa ajassa saanut käännettyä kartioita enemmän

Kokonaisuuden käsittäminen

- Kiinniottaminen, lähestyvä kohde, esim. pallo
- Polttopallo tai kahden tulen välissä, perinteisesti sekä eri asennoissa, esim. rapukävely
- Hippaleikit, esim. palomieshippa, kiinnijääneet jäävät paikalleen torneiksi, kädet letkuja
- Hyppy korokkeelle tai korokkeelta
- Rytmia vaativat pelit ja tehtävät
- Sökkoleikit esim. kävelyhippa ja hipalla kulkunen
- Suoritusrytmia, musiikki tai ääni voi auttaa rytmittämisessä

Staattinen ja dynaaminen tasapaino

- Flamingoseisonta
- Viivakävely
- Yhdellä jalalla seisten - tee toisella jalalla numeroita tai kirjaimia ilmaan esim. oman nimen kirjoitus
- Hyppyleikit, heilurit
- Kieriminen, pyöriminen, heiluminen
- Tasapainopaini pareittain, otetaan toisella kädellä kiinni kaverin eteen suoraksi ojennetun jalan nilkasta, toisella kaverin olkapäästä, pari ottaa saman otteen

VALMIITA HARJOITTEITA SKILLI- LATAAMOSTA!



Vinkki!

Lisää käytännön vinkkejä ja linkkejä löydät osoitteesta www.innostunliikkumaan.fi

Skillilataamosta löydät ilman rekisteröintiä maksuttomia harjoitteita kehittämään monipuolisesti perusliikkumistaitoja! Avaa, tallenna ja tulosta suoraan tai kerää korttisarja skillikoriin! Skillilataamo koostuu lukuisista Skillikorteista, jotka pohjautuvat motoristen perustaitojen jaotteluun, mutta huokuvat nykyaikaa sisältäen lasten suosimia liikukumismuotoja ja -lajeja. Eritasoiset skillit mahdollistavat harjoittelun kaikenlaisille liikkujille.

Skillilataamo sopii käytettäväksi monipuolisesti lapsen arjessa

- koulupäivän aikana esim. taukoliikuntaan
- iltapäiväkerhon sisällöiksi
- välitunneille
- liikunnallisiksi kotitehtäviksi

Ota Skillilataamo käyttöön ja homma haltuun osoitteesta www.skillilataamo.fi

LÄHTEET

- Ahonen, T. 1990. Lasten motoriset koordinaatiohäiriöt. Kehitysneuropsykologinen seurantatutkimus. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Education, Psychology and Social Research* 78. Väitöskirja.
- Asunta, P., Mälkönen, I., Viholainen, H., Ahonen, T. & Rintala, P. 2014. Miten voimme tunnistaa lapset, joilla on motorisen oppimisen vaikeuksia ja tukea heitä kouluympäristössä? *NMI Bulletin* 4/2014.
- Asunta, P., Viholainen, H., Westerholm, J. & Rintala, P. 2015. Motoriikan havainnointilomake suomalaisille opettajille - Motor Observation Questionnaire for Teachers -lomakkeen kulttuurinen kääntäminen. *Liikunta & Tiede*.
- Blank, R. 2012. Information for parents and teachers on the European Academy for Childhood Disability (EACD) recommendations on Developmental Coordination Disorder. *Dev Med Child Neurol*. Online suppl.
- Cairney, J. & Veldhuizen, S. 2013. Is developmental coordination disorder a fundamental cause of inactivity and poor health-related fitness in children? *Dev Med Child Neurol* 2013;55(4):55-58.
- Flapper, B. & Schoemaker, M.M. 2013. Developmental Coordination Disorder in children with specific language impairment: Co-morbidity and impact on quality of life. *Research in Developmental Disabilities*, 34(2), 756-763.
- Gallahue, D. & Ozmun, J. 2006. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. Dubuque, Iowa: McGraw-Hill.
- Gallahue, D. & Ozmun, J. 1997, 289.
- Gallahue, D., Ozmun, J. & Goodway, J. 2012. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. 7th Edition. Dubuque, Iowa: McGraw-Hill.
- Haapala, E.A., Poikkeus, A.-M., Tompuri, T., Kukkonen-Harjula, K., Leppänen, P.H.T., Lindi, V. & Henderson, Sugden & Barnett. 2007. *Movement Assessment Battery for Children-2*.
- Lakka, T.A. Associations of Motor and Cardiovascular Performance with Academic Skills in Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2013.
- Lakka, T.A. 2014. Associations of Motor and Cardiovascular Performance with Academic Skills in Children. *Med Sci Sports Exerc*. 2014;46(5):1016-24.
- Jaakkola T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Kadesjö, B. & Gillberg, C. 1999. Developmental coordination disorder in Swedish 7-year old children. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38, 820-828.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen.
- Kirby, A., Davies, R. & Bryant, A. 2005. "Do teachers know more about specific learning difficulties than general practitioners?" *British Journal of Special Education* 32 (3), 122-126.
- Laasonen, K. 2005. Lasten motoristen taitojen arviointi. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen A. 2005. *Liiku ja opi*. Toimitettu teos. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Larkin, D., Hands, B., Parker, H. & Cantell, M. 2005. Unigym: tehtäväsuuntautunut näkökulma motorisen oppimisen ongelmiin. Teoksessa Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen A. 2005. *Liiku ja opi*. Toimitettu teos. PS-kustannus, Jyväskylä.
- Missiuna, C., Rivard, L., & Bartlett, D. 2006. Exploring assessment tools and the target of intervention for children with developmental coordination disorder. *Physical & Occupational Therapy in Pediatrics*, 26(1-2), 71-89.
- Niemeijer, A., Schoemaker, M.M. & Smits-Engelsman, B. 2006. Are teaching principles associated with improved motor performance in children with developmental coordination disorder? A pilot study. *Physical Therapy* 86 (9), 1221-1228.
- Numminen, P. 1995. Alle kouluikäisten lasten havaintomotorisia ja motorisia perustaitoja mittaavan APM-testistön käsikirja. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 98. Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhteisö LIKES, Jyväskylä.
- Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. *Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille*. 2008.
- Pieters, S., De Block, K., Scheiris, J., Eyssen, M., Desoete, A., Deboutte, D., Van Waelvelde, H. & Roeyers, H. 2012. How common are motor problems in children with a developmental disorder: rule or exception? *Child: Care, Health and Development*, 38(1), 139-145.
- Pollock, N. & Missiuna, C. 2007. Succeeding at school: accommodations for students with coordination difficulties. Savolainen, N. & Vienola, S. 2014. Motoriikan havainnointilomakkeen (MOQ-T) luotettavuus 6-vuotiaiden lasten arvioinnissa. [Pro gradu -tutkielma] Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Schoemaker, M.M. 2008. Identification of Developmental Coordination Disorder. Luentomateriaali.
- Schoemaker, M.M., Flapper, B., Reinders-Messelink, H. & De Kloet, A. 2008. Validity of the motor observation questionnaire for teachers as a screening instrument for children at risk for developmental coordination disorder. *Human Movement Science* 27, 190-199.
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhälä, K. & Tammelin, T. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus - lokakuu 2012. Opetushallituksen muistiot 2012:5.
- Tammelin, T., Laine, K., Turpeinen, S. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 272. Jyväskylä 2013.
- Viholainen, H., Hemmola, P.-M., Suvikas, J. & Purtsi, J. 2011. KUMMI 7, Arviointi-, opetus- ja kuntoutusmateriaaleja. Loikkiksella ketteräksi. Niilo Mäki Instituutti.
- Visser, J. 2003. Developmental coordination disorder: a review of research on subtypes and comorbidities. *Human Movement Science*, 22(4/5), 479-493.



Innostun liikkumaan

Kasvattajan työtä tukemassa

Innostun liikkumaan (2013–2017) on vähän liikkuvien lasten asialla. Toiminnassa huomioidaan erityisesti ne lapset, joilla on motoriikan oppimisvaikeus tai lievempiä motorisia haasteita.

Innostun liikkumaan

Malmin Kauppatie 26
00700 HELSINKI

www.innostunliikkumaan.fi
info@innostunliikkumaan.fi

Seuraa meitä:



@ILiikkumaan



innostunliikkumaan



Suomen CP-liitto ry



EMMA & ELIAS
PIDETÄÄN HUOLTA LAPSISTA



RAY TUKEE
RAY TUKIJA



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse



Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf



Kiitämme Innostun liikkumaan -hankkeen aikana tämän oppaan sisältöjen tuottamiseen osallistuneita yhteistyötahoja! Hankkeen ohjausryhmän ohessa erityiskiitokset ansaitsevat Jenni Aikio, Piritta Asunta, Johanna Berlin ja Nita Tolvanen.