



Innostun liikkumaan

Kasvattajan työtä tukemassa

Motoriikan haasteisiin tukea ja apua Skillilataamosta



Kouluttaja
Jenni Aikio
Master of Sports
Jennitabita.aikio@gmail.com

Emma & Elias

PIDETÄÄN HUOLTA LAPSISTA





Innostun liikkumaan

Kasvattajan työtä tukemassa



1. TIEDOSTA
2. TUNNISTA
3. TUE



Innostun liikkumaan



Liikunta, uni ja ravinto
– kaikki yhtä tärkeitä



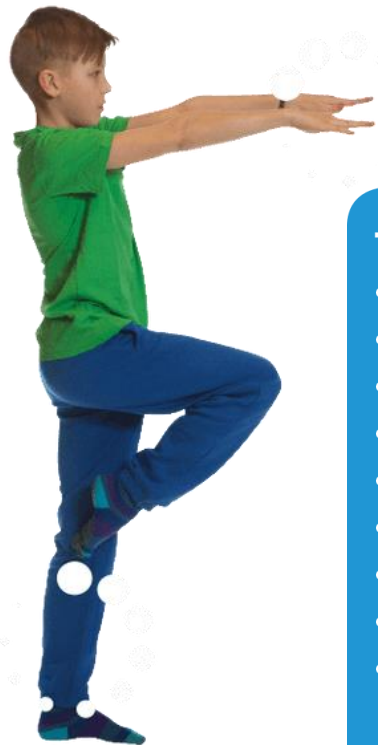


Käsitteitä

Motoriset perustaidot	Tasapainotaidot (esim. pysähtyminen, väistäminen, kieriminen), liikkumistaidot (esim. juokseminen, hyppääminen, laukkaaminen), käsittelytaidot (esim. vierittäminen, heittäminen, potkaiseminen, työntäminen, pomputtaminen). <i>Perustaidot kehittyvät ennen kouluikää ja ovat pohjana erilaisille lajitaidoille.</i>
Karkeamotoriikka	Kehon suurilla lihasryhmillä aikaansaadut liikkeet, esim. kävely, juoksu, hyppiminen, kiipeily.
Hienomotoriikka	Kehon pienten lihasten hallinta ja niiden avulla aikaansaadut liikkeet, kuten käden toiminnot ja liikkeiden sujuvuus, esim. piirtäminen ja kengännauhojen sitominen, napittaminen ja ompelu, leikkaaminen.
Havaintomotoriikka	Aistien kautta tulevan tiedon prosessointia ja sen mukaan toimimista sekä tiedon kognitiivista eli ajatuksellista ymmärtämistä (esim. oman kehon ja sen eri osien hahmottamista suhteessa tilaan, aikaan ja voimaan), suurimmaksi osaksi automatisoitunutta/tiedostamatonta toimintaa.



MOTORISET PERUSTAITOT



TASAPAINOTAIDOT

- pystyasennot
- pää alaspäin asennot
- pyöriminen
- heiluminen
- pysähtyminen
- väistäminen
- koukistaminen
- ojentaminen
- kieriminen

LIKKUMISTAITOT

- käveleminen
- juokseminen
- loikkiminen
- hyppiminen
- kiipeileminen
- laukkaaminen
- liukuminen
- kinkkaaminen

KÄSITTELYTAIDOT

- vierittäminen
- heittäminen
- potkiminen
- työntäminen
- lyöminen
- pomputtaminen
- kiinniottaminen



Motorisen oppimisen vaiheet

- **Alkeismallin vaihe:** Lapsen kaikki huomio kiinnittyy kehon liikuttamiseen.
- **Perusmallin vaihe:** Lapsi voi huomioida jonkin verran liikkumisen ohella myös esimerkiksi muuttuvia maaston muotoja ja sopeuttaa liikkumistaan maaston mukaiseksi. Jotta taidot kehittyvät, tarvitsee lapsi liikuntaa päivittäin.
- **Automatisoitunut vaihe eli taidon ihannemalli:** Lapsen ei tarvitse enää miettiä liikkumista, vaan hän voi siirtää kaiken huomionsa ympäristön havainnointiin. Tämä vaihe tulisi saavuttaa ennen kouluikää.





Pariporina:

1. Missä tilanteissa huomaan oppilaiden passiivisuuden?
2. Miten voisin lisätä näihin hetkiin lisää liikkumista?





MOTORISTEN TAITOJEN HAASTEET

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!





Vain 5 % lapsista, joilla
diagnosoitu DCD
→ motorisen oppimisen
ongelmat esiintyvät yksinään.

Siis 95 % myös muita
oppimisvaikeuksia tai
tarkkaavuuden pulmia!





Innostun liikkumaan

Varhainen puuttuminen kannattaa aina!

"Vuosiluokilla 1-2 on tärkeää tunnistaa sellaiset motorisen oppimisen vaikeudet, joilla voi olla yhteyttä muihin oppimisen ongelmiin." (OPS 2016)





Innostun liikkumaan

Kasvattajan työtä tukemassa



- 1. TIEDOSTA**
- 2. TUNNISTA**
- 3. TUE**



MITEN MOTORIIKAN OPPIMISVAIKEUS NÄYTTÄYTYY ESIKOULUIKÄISILLÄ:

KARKEAMOTORIIKASSA

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

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



Innostun liikkumaan



1 Sinulla on herännyt epäily,
että lapsi tarvitsisi motoristen
taitojen kehittämiseen lisätukea

2 Havainnoi lapsen
toimintaa erilaisissa
arkisissa puuhissa

3 Toimi yhteistyössä
muiden lasta lähellä
olevien aikuisten kanssa

4 Kohdista lapselle tukitoimia
johdonmukaisesti hänen
arjessaan

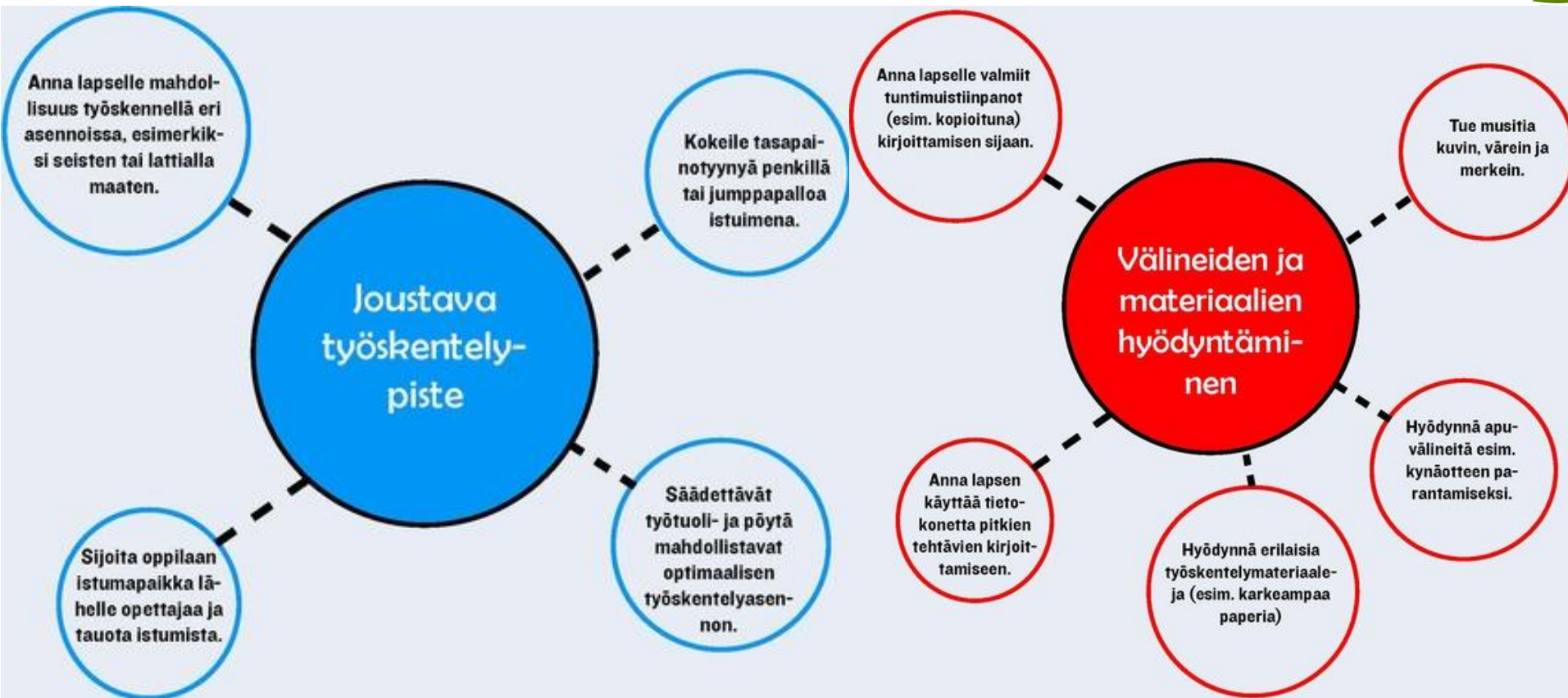
Innostun liikkumaan 2015

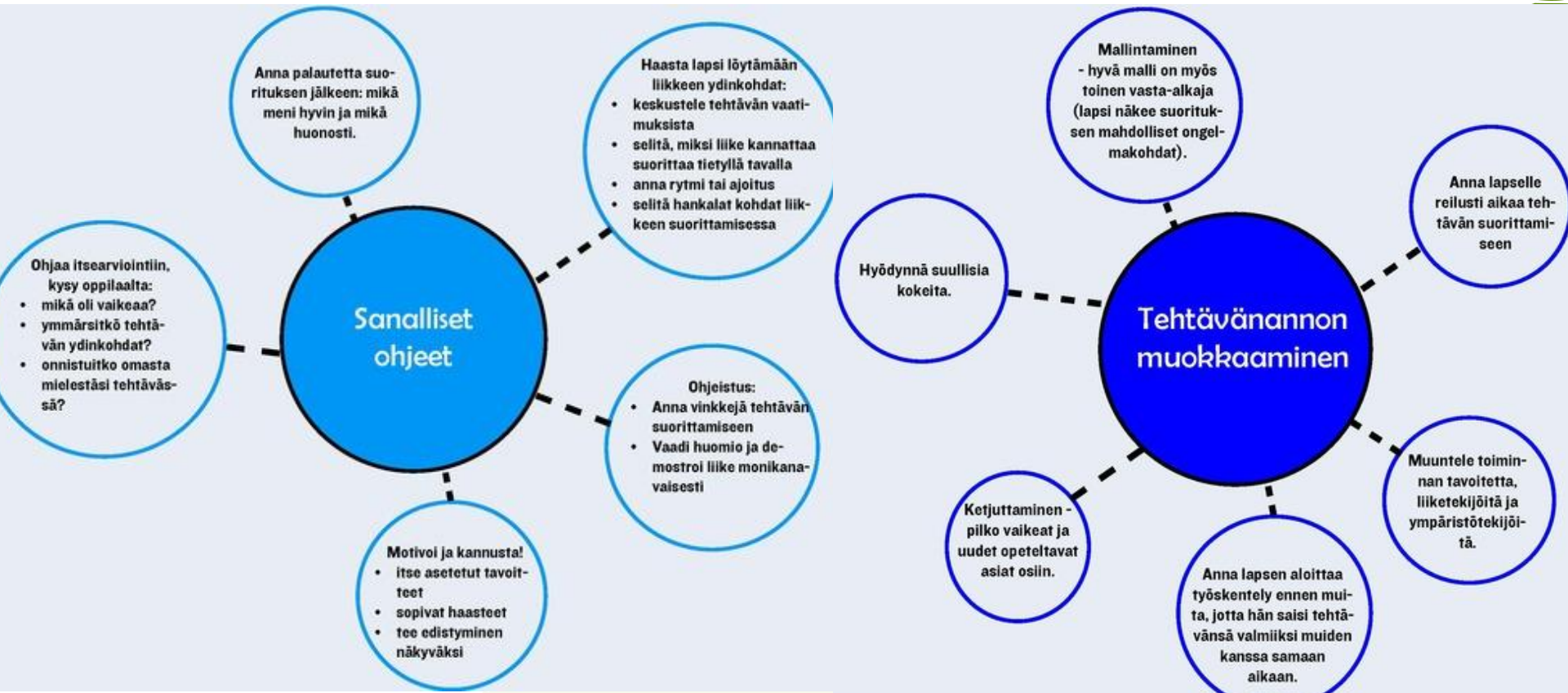




Miten tuen ja harjoitan?

- **Toistoja:** käytännön tilanteet ja ”**vähän ja usein**” -periaate
- **Käsillä tekeminen:** rakentelupalikat, legot, muovailu, leipominen, avaa-sulje -tehtävät, käsityöt ja askartelu
- **Karkeamotoriset välineenkäsittelytaidot:** käsien motoriikkaa → siisti käsiala
- **”Pitoo” vartaloon ennen hienomotorisia tehtäviä:** hypyt, pidot, kottikärrykävelyt, kantamiset, taukojumpat
- **Havaintomotorisia taitoja:** mm. erikokoisten ja -painoisten, sekä erilaisista materiaaleista valmistettujen välineiden käsittely







Innostun liikkumaan



Havainnoi pitkin päivää

1. Koulumatkat
2. Siirtymätilanteet
3. Ruokailu
4. Pukeutuminen
5. Välitunti
6. Luokkahuonetyöskentely



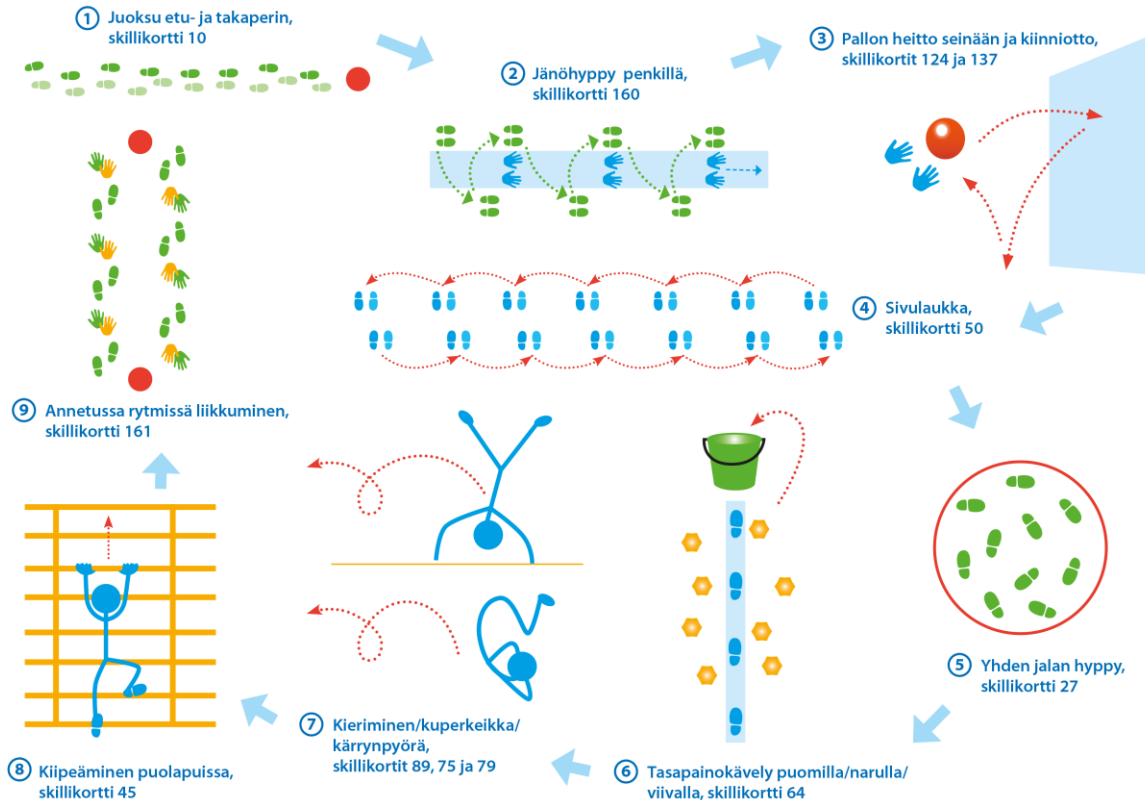


Innostun liikkumaan



Skillireili

www.skillilataamo.fi





Innostun liikkumaan



Motoriikan havainnointilomake (MOQ-T)

Ole hyvä ja lue 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 pitkälti samalla tavoin kuin itseään nuoremmat lapset.	☐	☐	☐	☐
2. Karkeamotoriset liikkeet, kuten pukeutuminen ja pallon kiinni ottaminen, ovat lapselle vaikeita.	☐	☐	☐	☐
3. Lapsi kirjoittaa huonommin, jos hänen pitää keskittyä oikeinkirjoitukseen tai sisältöön.	☐	☐	☐	☐
4. Lapsen liikkeet ovat katkonaisia ja toksahtelevia, niistä puuttuu sujuvuus.	☐	☐	☐	☐
5. Lapsi menettää helposti tasapainonsa.	☐	☐	☐	☐
6. Lapsella on vaikeuksia hienomotorisissa tehtävissä, kuten askartelussa tai kynätyöskentelyssä.	☐	☐	☐	☐
7. Lapsen käyttäessä oikeaa tai vasenta kättä toinen puoli kehosta tekee tahattomasti samankaltaisia liikkeitä.	☐	☐	☐	☐
8. Lapsi tekee tilanteeseen sopivia mutta väärin ajoitettuja liikkeitä.	☐	☐	☐	☐
9. Silmän ja käden yhteistyö on lapselle vaikeaa.	☐	☐	☐	☐
10. Lapsen liikkeet näyttävät jäykiltä ja kankeilta.	☐	☐	☐	☐
11. Rytmiset liikkeet ovat lapselle vaikeita.	☐	☐	☐	☐
12. Lapsen käsiala on vaihtelevampaa kuin muiden samanikäisten.	☐	☐	☐	☐
13. Liikkumisen aloittaminen on vaikeaa. Lapsen täytyy tietoisesti suunnitella liikkeitä, joista samankäiset suorituvat automaattisesti.	☐	☐	☐	☐
14. Lapsen on vaikea reagoida lähestyvään palloon oikea-aikaisesti.	☐	☐	☐	☐
15. Aikapaineen alla lapsi menettää helposti liikkeiden kontrollin.	☐	☐	☐	☐
16. Napittaminen ja kengännauhojen sitominen on lapselle vaikeaa.	☐	☐	☐	☐
17. Ketteryyttä ja taitoa vaativat pelit ovat lapselle vaikeita.	☐	☐	☐	☐
18. Lapsen liikkuminen on kömpelöä, ja hän pudottelee usein tavaroita.	☐	☐	☐	☐

Sähköinen motoriikan
havainnointilomake
käytettävissä maksuttomasti:

ekapeli.fi/MOQ-T



Innostun liikkumaan

Kasvattajan työtä tukemassa



1. TIEDOSTA
2. TUNNISTA
3. TUE

MOTORISTEN TAITOJEN HAASTEET

Elintavat ja oppimisympäristö Esimerkiksi

- persoonallisuus (arkuus)
- ylipaino
- vähäiset liikkumiskokemukset

Motorisen oppimisen vaikeus / DCD

- kehityksellinen, synnynnäinen neurobiologinen häiriö
- 5–6 %:lla lapsista
- ei selity elintavoilla, vammoilla tai sairauksilla

Vammat ja sairaudet Esimerkiksi

- aistivammat
- CP-vamma, lihastaudit
- autismi

TUKEMINEN

TUKEMINEN

- monipuolisuus motoristen taitojen harjoittelussa
- liikkumaan innostaminen, kannustaminen

- kognitiivinen ohjaus
- strategiat ja suunnittelu

- liikunnan soveltaminen
- motivointi

POSITIIVISET LIIKKUMISKOKEMUKSET SISÄLTÄVÄT ONNISTUMISIA!



Vinkit tukemiseen:

- **Kannusta!** Yhteys lasten fyysisen aktiivisuuden määrään.
- **Sovella!** Muuntele välineitä, menetelmiä ja ympäristöä. Hyödynnä mielikuvia.
- **Harjoita!** Harjoitellaan vaikeita asioita tiivistä osana lapsen arkea.
- **Motivoi!** Oppimisen kannalta on olennaista, että lapsi on motivoitunut harjoitteluun.





Tehokkaiksi todetut toimintatavat

- **Kognitiivinen lähestymistapa**

- Positiivinen vaikutus motoriseen oppimiseen (Niemeijer ym. 2006).
- Sanallisia vihjeitä tehtävän suorittamiseen, kysellään tehtävästä ja sen vaatimuksista. Kerrotaan, miksi liike tai tehtävä tulisi suorittaa tietyllä tavalla.

- **Taidon pilkkominen**

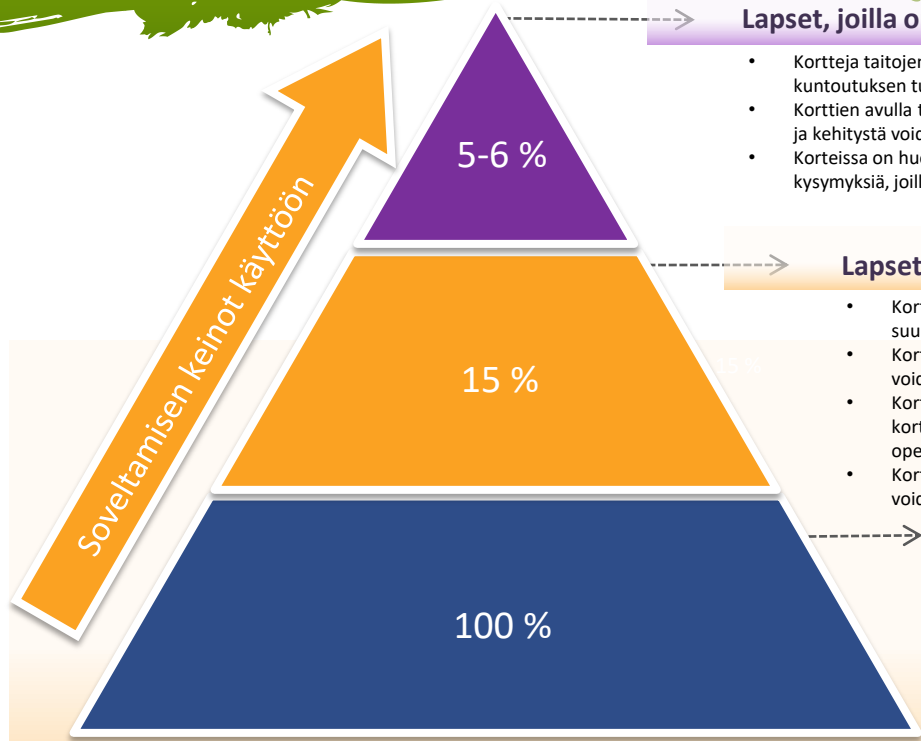
- Taidon opettelu vaihe vaiheelta - silloin kun taidon pilkkominen on tarkoituksenmukaista!
- Kokemus onnistuneesta suorituksesta ja suorituksen viimeistelystä jokaisella suorituskerralla.

*Lapset ja nuoret,
joilla on uusien
motoristen taitojen
oppimisen pulmia,
tarvitsevat
enemmän
aikaa ja toistoja
oppiakseen uusia
taitoja.*





Skillilataamo: taidon oppimiseen tukea innostun liikkumaan tarvitseville ja kaikille hyödyksi!



Lapset, joilla on DCD

- Korteja taitojen kehittämiseen tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti kuntoutuksen tukena ja lisäksi.
- Korttien avulla taitoa harjoitellaan askel askeleelta, harjoittelua voidaan pilkkoa ja kehitystä voidaan havainnoida.
- Korteissa on huomioitu kognitiivisen ohjaamisen tärkeys eli korteista löytyy kysymyksiä, joilla lasta ohjataan oivaltamaan ja oppimaan.

Lapset, joilla on haasteita motoriikassa

- Korteja taitojen kehittämiseen tavoitteellisesti ja suunnitelmallisesti.
- Korttien avulla taitoa harjoitellaan askel askeleelta, harjoittelua voidaan pilkkoa ja kehitystä voidaan havainnoida.
- Kortit innostavat lapsia liikkumaan. Taidon kehittyessä harjoitellaan kortti-vinkkien avulla siirtämään taito uuteen ympäristöön, voidaan opetella jokin leikki tai peli, mikä liittyy kyseiseen taitoon.
- Korteissa on myös vinkkejä, kuinka kyseisen taidon harjoittelua voidaan soveltaa.

Kaikki lapset

- Korteja arjen tueksi sekä ideoiden herättäjäksi toiminnan ja leikin sisällön suunnitteluun ja toteutukseen, liikkeen ja liikkumisen lisäämiseen
- Korteja käytetään havainnoinnin apuvälineenä, tavoitteellisesti motoristen taitojen harjoitteluun, uusien taitojen harjoittelun oppaana, vinkkilataamona mitä, missä, miten opetellaan sekä lasten osallistajana toiminnan suunnittelussa

Skillipedia

Skillipedia kertoo skillin ohjaamisen kannalta oleelliset seikat. Jos skilli ei ota sujuakseen, tarkasta skillipedian tärpit!

Tsekkiritio

Havainnoi motorisia taitoja tsekkiaamalla kolme asiaa.

Modaa skilli

Skilliä modaaamalla eli soveltamalla saat mukautettua skillien vaikeustasoja ympäristöjä ja välineitä.

Kysyttävää?

Kysymyksillä kartoitat osallistujien kokemuksia ja ohjaat oivaltamaan.



Innostun liikkumaan



Kannustavalla ilmapiiirillä on merkitystä





Innostun liikkumaan



Bongaa verkosta ajankohtaisimmat asiat!



www.innostunliikkumaan.fi



www.skillilataamo.fi



Innostun liikkumaan



@iliikkumaan



@innostunliikkumaan



@iliikkumaan





Lähteet

- 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.
- Haapala, EA., Poikkeus, A-M., Tompuri, T., Kukkonen-Harjula, K., Leppänen, PHT., Lindi, V. & Lakka, TA.** Associations of Motor and Cardiovascular Performance with Academic Skills in Children. Medicine & Science in Sports & Exercise, 2013.
- Henderson, Sugden & Barnett. 2007.** Movement Assessment Battery for Children-2.
- Ikonen, O. 2000.** Oppimisvalmiudet ja opetus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kranowitz, C. S. 2003.** Tahatonta tohollusta. Sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä. Juva: WS Bookwell.
- 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.
- Viholainen, H., Hemmola, P-M., Suvikas, J. & Purtsi, J. 2011.** KUMMI 7, Arviointi-, opetus- ja kuntoutusmateriaaleja. Loikkiksella ketteräksi. Niilo Mäki Instituutti.

Ahonen, T. Lasten motoriset koordinaatiohäiriöt.

Alanko, R. ym. Ota minut mukaan. Erityistukea tarvitseva lapsi leikissä ja liikunnassa.

Autio, T. Liiku ja leiki - motorisia perusharjoitteita lapsille.

Cairney, J. (edit). Developmental Coordination Disorder and its consequences.

Drew, S. Fidget busters. Brain breaks and energisers for the classroom.

Drew, S. Can't play, won't play. Simply sizzling ideas to get the ball rolling for children with dyspraxia.

Drew, S. Take ten. Advice, games and activities to develop fine motor skills.

Jaakkola, T. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi.

Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! : perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille.

Jaakkola ym. (toim). Liikuntapedagogiikka.

Karjalainen & Parkkisenniemi. Kuperkeikka kaverin kans.

Karvonen, P. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen.

Kauranen, K. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen.

Komulainen, J. Liikuntamaisteri. Tehtäväkirja 1-2. -
luokkalaisille

Kovanen, P. & Uotinen, S. Oppi omiin käsiin. Liikuntavamma toiminnan haasteena.

Kranowitz, CS. Tahatonta tohellusta: sensorisen integraation häiriö lapsen arkielämässä.

Latva, T. ym. MOPA-motoriikka paremmaksi.

Luonto-Liiton julkaisu 2013, 4.painos. Luontoleikit.

Mikael -koulu. Tarkkaavaisuutta innojumpalla.

Rintala, P. ym. Liiku ja opi.

Sherborne, V. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta.

Sudgen, D. & Chambers, M. Children with DCD.

Suomen Mielenterveysseura. Moto-taituriksi. Vinkkejä ja virikkeitä 4–12-vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa.

Sääkslahti, A. & Cantell, M. Moto-kerho. Motoristen perustaitojen harjaannuttaminen koulun kerhossa.

Taipale-Oiva, S. ym. Hupsis! Sensomotorinen rata lapsen kielenkehityksen tukena.

Tiainen, T. & Välimäki, V. Lukuja liikkuen, tavuja touhuten.

Valteri -puoti. SDM-menetelmä, DVD.

Viholainen, H. ym. Loikkiksella Ketteräksi.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja - teoriaa ja käytäntöä psykomotoriseen tukemiseen.



Innostun liikkumaan



Hyödyllisiä linkkejä

www.innostunliikkumaan.fi

www.skillilataamo.fi (maksuton verkkopalvelu, tehtäväkortisto liikunnan lisäämiseen ja motoristen perustaitojen harjoitteluun koulupäivän aikana)

lukujaliikkuen.fi (Lukuja liikkuen, tavuja touhuten -sivustolta löydät vinkkejä alku- ja esiopetukseen sekä varhaiskasvatukseen)

www.perheliikunta.fi/liikuntavinkit (monia liikuntaleikkejä ja -vinkkejä)

www.liikaha.fi/liikuntaohjeet/ (valmiita tunteja ja tuokioita 1-6lk ikäisille, jonot mataliksi!)

www.sport.fi/varhaiskasvatus/varhaiskasvattaja (liikuntavinkkikortit, pihaseikkailu, varpaat vauhtiin, hyvät käytännöt ja blogit)

www.liikkuvakoulu.fi/ideat (mm. oppitunnit, istumisen vähentäminen, taukoliikkeet, toiminnallinen opetus, välitunnit, kerhot, koulumatkat, tapahtumat, koulupiha ja sisätilat jne.)



Innostun liikkumaan



www.valmennustaito.info/taitokartta/ (runsaasti videoita perusmotorisista taidoista, videoita kehonhallinnan kehittämiseen ja taitojen harjoittelua varten, esimerkkejä laitteista ja salien kalustamisesta)

moniviestin.jyu.fi/ohjelmat/sport/eki/koe (taitojen harjoittelu, ketjuttaminen ja pilkkominen sekä kehonhallinnan kehittäminen)

www.kll.fi/materiaalit (materiaalia lasten ja nuorten liikuttamiseen)

www.suunnittelenliikuntaa.fi (suunnittele liikuntatuokio eri-ikäisille, eri ympäristöihin ja tiloihin jne.)

www.valmennustaito.info/taito/ktk-testi/ (liikkumistaitoja mittaava testi 5-14 -vuotiaille, sis. mallivideot suorituksista)

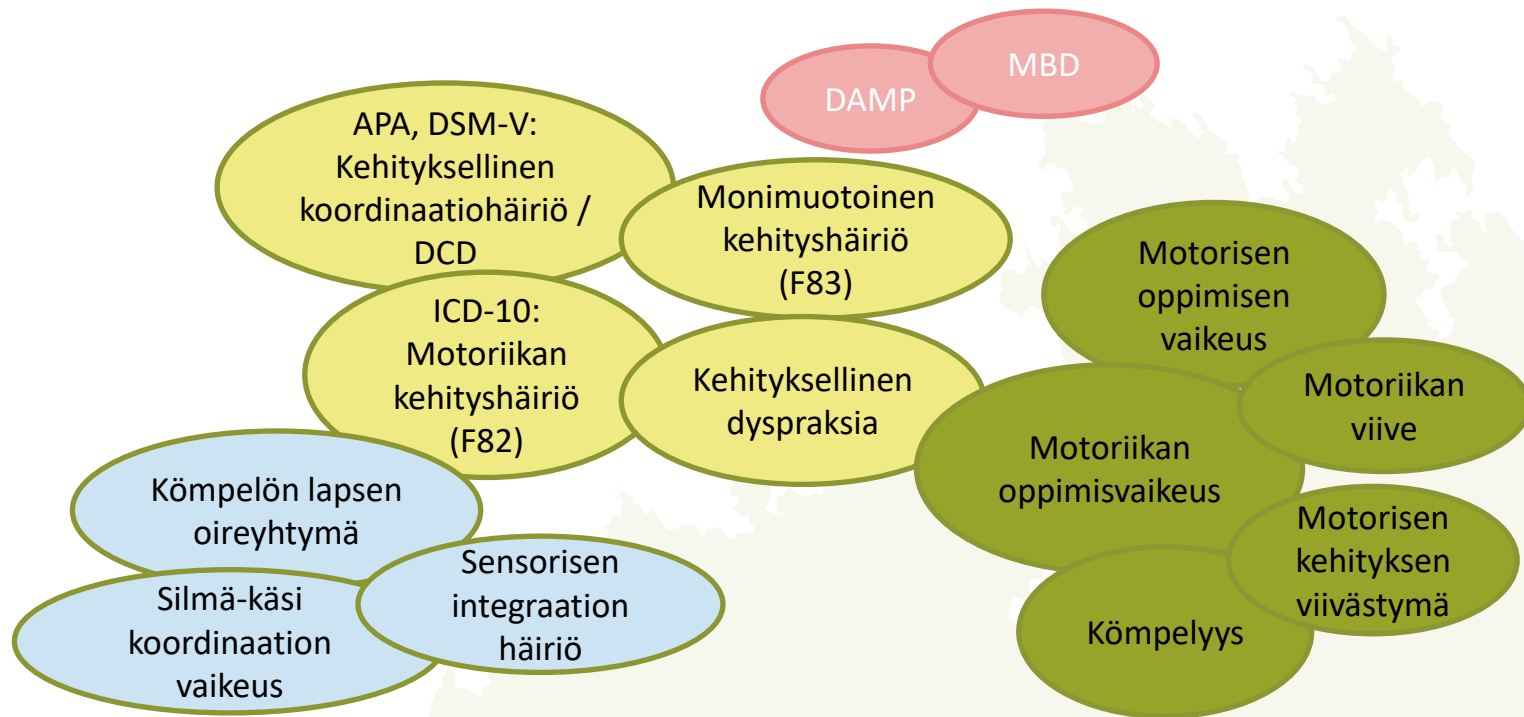
www.yleisurheilu.fi/lapset-ja-nuoret/seura/yleisurheilukoulu/voitto-onninen (Suomen Urheiluliiton maskotin Voitto Onnisen valmiita ja tulostettavia ominaisuuksia, kuten liikkuvuus, ketteryys, hyppy, heitot ym.)

www.neuvokasperhe.fi/liikunta (ideoita perheliikuntaan, vinkkejä terveellisiin elintapoihin, tehtäviä lapsille)

www.vammaisurheilu.fi/palvelut/materiaalit/lasten-ja-nuorten-liikuntavinkit (sovellettuja pelejä ja leikkejä)



Käsiteviidakko – puhumme samoista lapsista





Käsitteitä

Motoriset perustaidot	Tasapainotaidot (esim. pysähtyminen, väistäminen, kieriminen), liikkumistaidot (esim. juokseminen, hyppääminen, laukkaaminen), käsittelytaidot (esim. vierittäminen, heittäminen, potkaiseminen, työntäminen, pomputtaminen). <i>Perustaidot kehittyvät ennen kouluikää ja ovat pohjana erilaisille lajitaidoille.</i>
Karkeamotoriikka	Kehon suurilla lihasryhmillä aikaansaadut liikkeet, esim. kävely, juoksu, hyppiminen, kiipeily.
Hienomotoriikka	Kehon pienten lihasten hallinta ja niiden avulla aikaansaadut liikkeet, kuten käden toiminnot ja liikkeiden sujuvuus, esim. piirtäminen ja kengännauhojen sitominen, napittaminen ja ompelu, leikkaaminen.
Havaintomotoriikka	Aistien kautta tulevan tiedon prosessointia ja sen mukaan toimimista sekä tiedon kognitiivista eli ajatuksellista ymmärtämistä (esim. oman kehon ja sen eri osien hahmottamista suhteessa tilaan, aikaan ja voimaan), suurimmaksi osaksi automatisoitunutta/tiedostamatonta toimintaa.