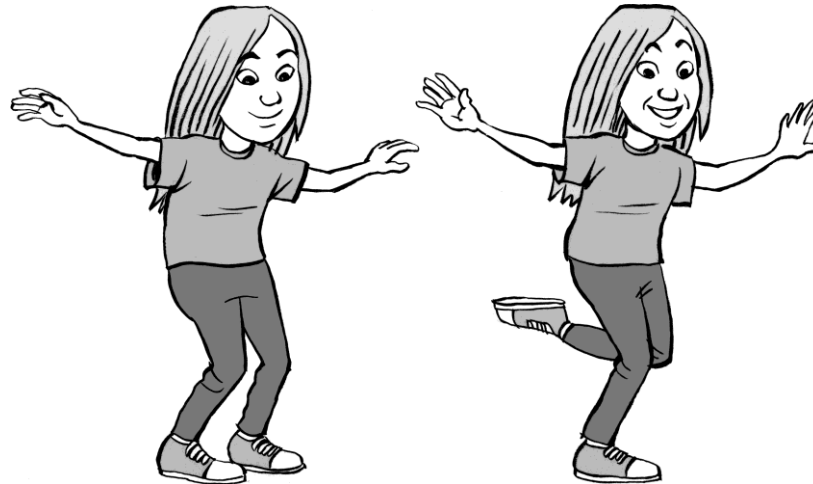


Motoristen vaikeuksien tukeminen varhaiskasvatuksessa

Tämä tiivistelmä on koottu Piritta Asunnan ja Ida Mälkösen luentodiojen pohjalta.



Motoristen vaikeuksien ilmeneminen

- Jäykkä kehon asento sekä hitaat ja epätarkat liikkeet ja reaktiot
- Kehon eri puolten yhteistoiminnan haasteet
- Silmä-käsikoordinaation vaikeudet
- Heikko tasapaino
- Puutteellinen ymmärrys omasta kehosta suhteessa tilaan

Motoristen vaikeuksien ilmeneminen

- Oman liikkumisen hahmottaminen ja muokkautuminen ympäristössä tapahtuvaan vaihteluun/liikkeeseen (nopeat suunnanmuutokset)
 - Vaikeuksia arvioida sekä välineiden että toisten liikkumisen nopeutta
- Pienellä lapsella
 - Eriytyminen ja syrjään jääminen aktiivisista leikeistä jo päiväkotikässä
 - Lapset kokevat haasteita arjen askareissa, kuten syömisessä ja pukeutumisessa

Motoristen taitojen tukeminen

- Osalla lapsista motoriset vaikeudet ovat pysyviä
 - Varhaisen ja tehokkaan tuen tarjoaminen (strategiat ja liikkumiskokemukset) on kuitenkin tärkeä suojaava tekijä lapsen kehityksen kannalta.
 - Varhainen tunnistaminen ja tuki voi ehkäistä oppimisesta ja yhteiskunnasta syrjäytymistä.
- Opetusta ja muuta toimintaa eriytetään menetelmien, välineiden ja ympäristön osalta = soveltaminen.

Motoristen taitojen harjoittelu

- Perusmotorisia taitoja tulisi harjoitella monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä.
 - Sisällä, ulkona, metsässä, lumella, jäällä, vedessä jne.
- Harjoiteltava suoritus pilkotaan osiin.
- Visuaaliset vihjeet (kuvat, toimintakortit) ovat hyviä toiminnan suunnittelun apuvälineitä ja helpottavat varsinkin pienten lasten kanssa työskentelyä.

Motoristen taitojen harjoittelu

- Myös erilaiset muodot (käsien ja jalkojen kuvat) ovat erinomaisia apuvälineitä.
- Välineenkäsittelytaitoja voi harjoitella monipuolisesti eri välineillä
 - esim. pallot, hernepussit, pehmolelut, mailat jne.
- Välineiden tulee olla lapselle sopivan kokoisia ja riittävän kevyitä lapsen käyttöön
 - Näin liikkuminen on mukavaa ja mielekästä.
 - Sama koskee myös kenkiä ja vaatteita.

Motoristen taitojen harjoittelu

- Kun lapset saavat valita harjoitteluvälineitä, he usein innostuvat tekemisestä helpommin.
- Uutta taitoa harjoitellessa lapset voivat korjata ohjaajan asentoa ja suoritusta, mikä auttaa heitä kiinnittämään huomiota suorituksen ydinkohtiin.



Motoristen taitojen harjoittelu

- Lapsilta on hyvä kysyä
 - mitä he haluaisivat harjoitella.
 - mikä harjoittelukerralla oli erityisen kivaa.
 - mikä onnistui hyvin.
 - mitä uutta he oppivat.
 - mitä pitäisi vielä yhdessä harjoitella.
 - mitä mieltä he ovat omista taidoistaan.



Palautteen antaminen

- Lapselle on tärkeää antaa kannustavaa ja positiivista palautetta.
- Palautteen antamisessa on tärkeää myös sen tarkkuus.
 - Kun palaute kohdistetaan tiettyyn suoritukseen toimintoon, auttaa se lasta oppimaan ja kiinnittämään lisähuomiota oleellisiin asioihin uudessa taidossa (verrattuna pelkkään positiiviseen palautteeseen, esim. olipa hyvä kuperkeikka).



Motoristen taitojen arviointi

- Lapsen normaali kehitys pitää tuntea hyvin, että joukosta osataan tunnistaa normaalin kehityksen poikkeamat.
- Motorisia taitoja arvioidessa on hyvä huomioida, miten eri tavoin lapset toimivat arviointitilanteissa. Tämä on hyvin yksilöllistä.
 - Esim. ikätovereiden läsnäolo saattaa motivoida parempiin suorituksiin, häiritä keskittymistä tai lapsi ei halua ollenkaan kokeilla harjoitusta
 - Tällöin olisi hyvä tuntea lapsi ennalta, ja miettiä millainen tilanne kannattaisi arviointiin järjestää



Motoristen taitojen arviointi

- Lasta on hyvä arvioida useammalla eri kerralla.
- Videointi on hyvä apu arviointiin.
- Arviointitilannetta voi käydä lapsen kanssa läpi:
 - Mitkä taidot sujuivat hänen omasta mielestään erinomaisesti, pitäisikö jotain vielä harjoitella, miten malttoi keskittyä, oliko joku tehtävä erityisen mieleinen tai kiva, jne.)



Vinkkejä erilaisiin motorisiin harjoituksiin



Kuperkeikka

- Herne pussi tai pehmopallo leuan alla auttaa hahmottamaan sitä, miten leuka laitetaan rintaan ja pidetään siinä kiinni.
 - Esineen pitää pysyä koko ajan kyydissä mukana.
 - Tätä voi harjoitella vaikka kävellen, tai kävellen kyykyssä ja esine leuan alla.
 - Myös puseron kaula-aukkoa voi ”nostaa” hieman ylöspäin ja napata leuan alle kiinni.
- Harjoittelussa on hyvä käyttää kuvia ja muita visuaalisia vihjeitä (merkit päälle ja jaloille).



Kuperkeikka

- Harjoitukseen voi yhdistää myös kehonosien nimeämistä/harjoittelua ja suuntia (koukistus, ojennus jne.).
- Lapsia on hyvä avustaa myös konkreettisesti ohjaamalla suoritusta käsin, mikäli kuperkeikka on vaikea.
- Ympäristöä voi muokata niin, että lapsen on helpompi tehdä kuperkeikka itse.
 - Esim. kuperkeikan tekemistä voi helpottaa laittamalla jumppapatjan alle pienen korokkeen, jolloin saadaan loiva alamäki

Kuperkeikka

- Lapsille on tärkeää antaa palautetta tarkasti:
 - ”Nyt ponnistit hienosti kuperkeikan liikkeelle!”
 - ”Olipa hienosti selkä kaarella!”
 - ”Pysyipä leuka hyvin kiinni rinnassa!”
 - ”Pompahditpa nopeasti ylös kuperkeikan jälkeen!”



Kuperkeikka



- Loru kuperkeikan harjoittelusta (Elina Pulli)

”Kerro mulle Superveikka, miten tehdään kuperkeikka? Ensin mennään kyykkyyyn sanoo Veikka Super. Sitten tehdään keikka kuper: kädet maahan laita, leuan alle paita. Älä katso kattoon, käännä pääsi mattoon. Selälle matto maittaa, kun selän kippuralle laittaa, ja kyllä onnistaa, kun hyvin ponnistaa. Käsillä työnnä, pyörähdä, pyöri. Kyykystä hyppää kuin venyvä nyöri!”

Kuperkeikka

”Aluksi liikuimme musiikin tahtiin. Kun musiikki loppui, pysähdyimme (teimme muutaman kerran). Tämän jälkeen liikuimme edelleen musiikin tahtiin, mutta nyt käperryimme oikein pieneksi kyykkyyyn (tätä muutaman kerran). Sitten jatkoimme liikkumista musiikin tahtiin. Kun musiikki loppui, menimme selinmakuulle jalat koukkuun käsillä kiinni pitäen ja keinuimme (tätä muutama kerta). Tämän jälkeen menimme ympyrään ja pyysin lapsia näyttämään, missä on heidän napa, vatsa, rinta, leuka ja takaraivo. Seuraavaksi kokeilimme painaa leuan rintaan. Kokeilimme pysyykö hernepussi leuan ja rinnan välissä kun kävelemme, menemme kyykkyyyn. Näiden jälkeen menimme matoille kokeilemaan onnistuuko kuperkeikan tekeminen. Sitä ennen näytin itse lasten katsoessa sivulta kuinka tein kuperkeikan, samalla kertoen mitä tein, mihin asentoon menin, ja tein kuperkeikan. Sitten oli lasten vuoro tehdä kuperkeikka.”



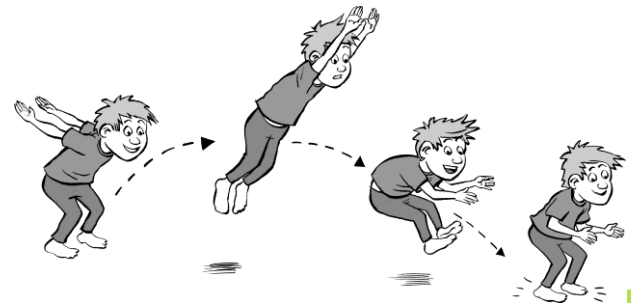
Tasahyppy

- Tasahypyn harjoittelemisessa voi hyödyntää visuaalisia vihjeitä
 - Esim. mistä mihin pitää hypätä, jotta ponnistus suuntautuu oikein, ylitetään jotakin hypyn aikana
- Myös mielikuvia voidaan käyttää
 - Esim. sammakko hyppää puron toiselle puolelle
- Palaute on hyvä antaa tarkasti:
 - ”Olipa voimakas ponnistus!”
 - ”Hyppäsitpä korkealle/pitkälle!”
 - ”Kylläpä hienosti koukistit polvista!”
 - ”Pysyipä jalat hienosti yhdessä!”



Tasahyppy

”Ensiksi harjoittelimme esteiden yli kiipeämistä. Seuraavaksi kokeilimme pompata esteiden yli. Tämän jälkeen koko ryhmänä katsoimme miltä itse kukin näyttää polvilla jousaessaan ja miltä se tuntuu. Lapset olivat niin innoissaan harjoittelusta, että otimme mukaan myös kädet ja vauhdin ottamisen takaa sekä käden ojennukset eteen hypyn aikana. Lopuksi kaikki lapset menivät riviin seisomaan ja harjoittelimme vauhditonta hyppäämistä. Kiinnitin lasten huomion tasapainoon, polvien joustoon, käsien heilautukseen sekä ponnistukseen. Minulla oli käytössäni lasten nimilaput ja niinpä merkkasimme lattiaan sinitarran avulla jokaisen hypyn pituuden. Lapset olisivat jatkaneet tuota puuhaa loputtomiin, joten lupasin, että jatkamme seuraavalla kerralla.”



Kieriminen

- Kierimisessä vartalon pysymistä jämäkkänä voi kokeilla esimerkiksi siten, että sijoittaa kaksi patjaa niin, että jättää niihin jonkin verran rakoa – ylävartalo toiselle patjalle ja alavartalo toiselle. Raon ei tarvitse aluksi olla järin suuri, esim. 10 cm, ja pikkuhiljaa kasvattaen.



Kieriminen

- Kun lapset kierivät eteenpäin ja jos vartalo ei pysy tiukkana, he valuvat patjojen rakoon. Kädellä on helppo antaa lapsen ”alta” pieni vihje vaikkapa vatsaan tai selkään taputtaen, jolloin lapsi osaa nostaa kehon takaisin ylös. Tässä kannattaa huomioida, ettei patjat ole kovin korkeat.
- Jännittyneen ja rennon lihaksen eroa kannattaa harjoitella erikseen etenkin pienten lasten kanssa ja harjoitella samalla kehon osia.



Kieriminen

”Aloitimme toimintahetken ottamalla lasten valitsemat liikuntavälineet varastosta. Lasten touhutessa aikuinen asetti patjat ja penkit valmiiksi. Lapset kokoontuivat toiselle, pidemmälle patjalla ja näytin heille kierimiskuvaa (Kilpikonnan keinahdus-toimintakortit) ja lapset asettuivat aikuisen ohjeen mukaisesti makuulle. Muoviset käden kuvat ohjasivat käsien paikkaa ja jalkojen kuvat jalkojen paikkaa. Ohjasin sanallisesti pitämään vartalon jämmäkkänä ja avustin tarvittaessa pyörimisessä. Lapset saivat harjoitella kierimistä tasaisella sekä penkiltä alas.”



Pallon potkaisu

- Liikkeen voi pilkkoa useampiin osa-alueisiin, kuten liikkuvan pallon potkaiseminen, pallon potkaiseminen liikkeestä, pallon potkaiseminen kohteeseen jne.
- Harjoittelu vie aikaa useamman harjoituskerran.
- Harjoittelun voi aloittaa tutustumalla välineeseen jonkin pelin muodossa.

Pallon potkaisu

- Ensin voidaan harjoitella isolla pallolla, ja pikkuhiljaa siirrytään pienempään palloon.
- Lapset voivat korjata ohjaajan suoritusta, mikä auttaa lapsia suuntaamaan huomiota tehtävän ydinkohtiin.
- Palaute annetaan tarkasti.



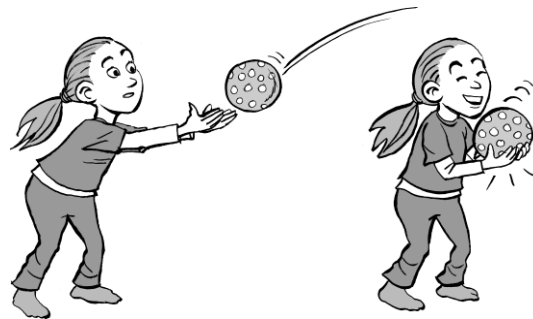
Pallonheitto ja kiinniottaminen

- Pallonheittoa tai pallotaitoja voi pelkkien heittosuoritusten lisäksi harjoitella erilaisin tehtävin, pelein tai leikein
 - Esim. heitto koriin, ylhäällä/alhaalla olevaan kohteeseen, heitto yhdellä/kahdella kädellä, isolla/pienellä pallolla, oma puoli puhtaaksi -kisailu tms.
 - Tällöin harjoitteluun tulee paljon toistoja.
- Heittoasentoa voidaan harjoitella visuaalisten vihjeiden avulla
 - Esim. jalkapohjan kuvat lattiassa



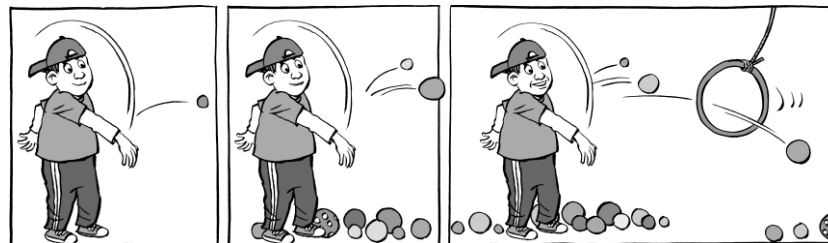
Pallon heittäminen ja kiinniottaminen

- Lapset voivat korjata ohjaajan heittoasentoa.
- Palaute annetaan lapsille tarkasti:
 - ”Nyt heitto osui hienosti kohteeseen!”
 - ”Olipa hyvä kiinniotto!”
 - ”Kylläpä seuravit tarkasti palloa katseella!”



Pallonheitto

”Tavoitteeksi lasten kanssa mietittiin, että opettelemme heittämään ja kiinni ottamaan palloa. Aluksi opettelimme pallon kiinni pitämistä kahdella kädellä rinnan korkeudella. Ennen heittämistä kädet koukistettiin ja heiton aikana kädet ojentuivat suoriksi ja palasivat takaisin koukkuun. Jalat pienessä haara-asennossa tai toinen jalka edessä. Polvista joustetaan heittäessä ja kiinni ottaessa. Katse seuraa tiivistä palloa ja pompun kautta pallosta kiinni jaloista joustuen. Taitavimmille vaikeutettiin silleen, että seinään kiinnitettiin ympyrä, johon heiton tuli osua. Heiton toistoa tuli paljon ja taidot karttuivat heittojen myötä.”



KUMMI 7: Loikkiksella ketteräksi

- Lisätietoa aiheesta:
- <https://koju.nmi.fi/tuotte/kummi-7-loikkiksella-ketteraksi/>

