

LIKUTAN YHDESSÄ

Liikunnallisia ohjeita 4–6-vuotiaan lapsen karkeamotorisen kehityksen tukemiseen



HYVÄ LUKIJA

Tämän ohjevihkon tarkoituksena on antaa tietoa 4–6 - vuotiaan lapsen karkeamotorisesta kehityksestä ja siitä, mitä karkeamotorisia perustaitoja lapsi yleensä saavuttaa yllämainittuina ikävuosina. Ohjevihkon alussa on lyhyesti luettelon muodossa kuvaukset karkeamotorisista taidoista, joita useimmat 4–6-vuotiaista jo osaavat. Lisäksi vihkossa paneudutaan muutamien karkeamotoristen taitojen ohjaamiseen esimerkkien avulla. Liikkuminen ja leikkiminen mahdollistavat uusien taitojen oppimisen, ja siihen **lapset tarvitsevat runsaasti toistoja ja aikuisen kannustavaa tukea ja ohjausta**. Lapsen ottaminen mukaan kodin arkiaskareisiin kehittää myös karkeamotorisia taitoja. On tärkeää ottaa huomioon, että karkeamotorisilta taidoiltaan viivästynyt lapsi tarvitsee enemmän aikaa oma-toimiseen suoriutumiseen kuin muut ikäisensä lapset. Mikäli alle kouluikäisen lapsen liikkuminen on vähäistä, jää monia asioita kokematta, näkemättä ja oppimatta.

Karkeamotoriset taidot edellyttävät laajoja liikkeitä ja vartalon hallintaa. Karkeamotorisia perusliikkeitä ovat ryömiminen, konttaaminen, käveleminen, juokseminen, hyppääminen, kiipeäminen, keinuminen, kieriminen, pyöriminen, työntäminen, vetäminen, heittäminen ja kiinniotto. Nämä liikkeet ovat lapsen liikunnallisen kehityksen perusta, johon vaikuttavat myös perintötekijät ja ympäristön luomat mahdollisuudet. Olemme koonneet vihkon loppuun luettelon kirjoista, joista löytyy lisää tietoa aiheesta.

SISÄLLYS

HYVÄ LUKIJA

1	LAPSEN KARKEAMOTORISET TAIDOT IKÄVUOSITTAIN	4
2	PALLON HEITTÄMINEN JA KIINNIOTTAMINEN	7
3	HYPPÄÄMINEN	8
4	KIERIMINEN, PYÖRIMINEN JA KUPERKEIKKA	9
5	KIIPEÄMINEN	10
6	PYÖRÄILY	11
7	UINTI	12
8	HIIHTO	13
9	LUISTELU	14
	KIRJALLISUUTTA	15



© Päivi Alatalo & Satu Jaara

1 LAPSEN KARKEAMOTORISET TAIDOT IKÄVUOSITTAIN

4-vuotiaana leikit ovat jo rohkeita ja mielikuvitus sekä roolileikit ovat alkamassa. Lapsi ymmärtää yksinkertaisia sääntöjä. Parityöskentely on mahdollista, sillä lapsen sosiaalinen valmius on kehittymässä.

4-VUOTIAS

Juoksee suoraan eteenpäin, käsien ja jalkojen yhteistyö on melko sujuvaa

Nousee ja laskeutuu portaat vuorotahtisesti

On kehittynyt hyppyissä ja osaa ponnistaa

Pystyy seisomaan yhdellä jalalla muutaman sekunnin

Osaa heittää pientä palloa yhdellä kädellä pään yläpuolelta

Ottaa onnistuneesti ison pallon kiinni syliin

Kiipeää määrätietoisesti

Osaa pysähtyä ja väistää sekä vaihtaa suuntaa juostessa

Kokeilee mielellään kuperkeikkaa

5-vuotiaana liikkeiden yhdistäminen on melko sujuvaa ja lapsi osaa esimerkiksi ylittää esteitä juosten. Käsivarret ovat vuorotahtisesti ja rytmikkäästi juostessa mukana. 5-vuotias tarvitsee ohjattua toimintaa ja leikkii mielellään ryhmässä.

5-VUOTIAS

Osaa hypätä pituutta

Osaa hypätä haara-perushyppyjä

Osaa hypätä matalan esteen yli korkeutta

Osaa hypätä yhdellä jalalla

Osaa seisoa yhdellä jalalla noin 10 sekuntia

Osaa ottaa hernepussin kiinni koppina

Osaa heittää pallon pään yläpuolelta paremmin ja tarkemmin kuin 4-vuotias

Osaa tehdä kuperkeikan

Osaa kävellä viivaa pitkin

Osaa luistelun ja hiihdon alkeet

Pyöräilee useimmiten ilman apurattaita

6-vuotiaat ovat motorisesti vilkkaita, ja liikunnan tulisi olla iloista, leikinomaista sekä mielikuvitusta herättävää. Liikunnan pitäisi tarjota monipuolista toimintaa ja haasteita sekä antaa mukavia kokemuksia, koska 6-vuotiaalla on valmiuksia erilaisten liikuntalajien oppimiseen.

6-VUOTIAS

Pystyy hallitsemaan tärkeimmät perusliikkeet ja osaa yhdistää niitä

Pyrkii liikunnallisiin suorituksiin ja uusien taitojen oppimiseen

Oppii helpon leikin säännöt nopeasti

Osallistuu innokkaasti ryhmä- ja parikilpailuihin

Osaa hiihtää ja luistella melko sujuvasti

Osaa uimataidon alkeet

Osaa seisoa yhdellä jalalla 15 sekuntia

Osaa hypätä useita kertoja yhdellä jalalla

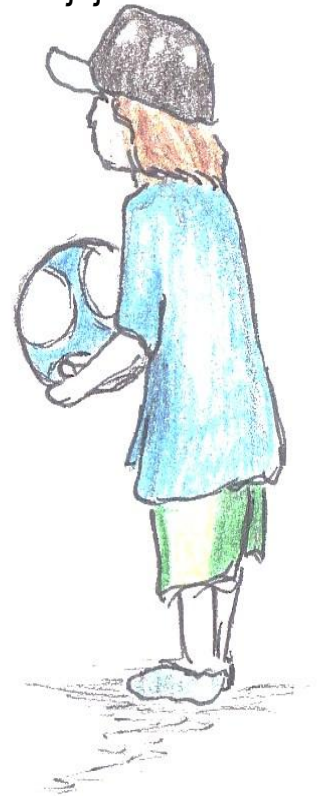
2 PALLON HEITTÄMINEN JA KIINNIOTTAMINEN

Pallo on lapsia kiehtova väline, jolla voi harjoitella monipuolisesti. Lapsille hyvin soveltuvia palloja ovat esimerkiksi ilmapallo, sanomalehdestä liima-
ten kääritty pallo, nystyräpallo ja pehmopallo. Heitettäessä ja kiinni otet-
taessa ne eivät satuta, ja lapsi uskaltaa käsitellä niitä ja leikkiä niillä.

Hyviä palloharjoitteita lapsen kanssa ovat potkimiset, kierittämiset, heit-
tämiset ylä- ja alakautta yhdellä ja kahdella kädellä, kiinniottamiset kah-
della kädellä eri korkeuksilta, sekä pomputtamiset. Nämä kehittävät liik-
kuvan esineen käsittelyä, liikkeiden oikeaa ajoittamista ja raajojen hallit-
tua liikuttamista.

ESIMERKKIHARJOITUKSIA

- Pallon heittäminen toiselle
- Pallon kiinniottaminen
- Pallon pomputtaminen
- Pallon potkiminen
- Pallon vierittäminen
- Ilmapallon pomputtaminen sulkapallomailalla
- Keilarata muovipulloista tai maitopurkeista,
keilat kaadetaan palloa potkimalla tai vierittämällä



Vaativuutta voidaan kasvattaa esimerkiksi pidentämällä heittomatkaa tai lisäämällä pomputusten määrää.

3 HYPPÄÄMINEN

Hyppääminen kehittää lihasvoimaa, suuntautumiskykyä ja kehon hallintaa nopeassa liikkeessä. Lapsen on hyvä harjoitella erilaisia hyppyjä, käännöksiä ja hyppyjä yhdellä jalalla sekä esteiden yli.

ESIMERKKIHARJOITUKSIA

- Hypyt eteenpäin
- Hypyt sivulle
- Hypyt matalan tason päältä alas
- Hyppiminen yhdellä jalalla
- Hyppiminen esteen yli tasajalkaa
- Hyppy ja käännös ympäri yhtä aikaa
- Hyppyrata esimerkiksi tyynyistä, peitoista ja kirjoista



Ulkoillessa kannattaa käyttää hyödyksi kuralätäköitä, risuja, kiviä yms. ja kannustaa lasta hyppimään niiden yli eri tavoilla.

4 KIERIMINEN, PYÖRIMINEN JA KUPERKEIKKA

Kieriminen, pyöriminen kehittävät keskivartalon lihaksistoa ja sen hallintaa. Lisäksi kuperkeikan tekeminen kehittää taipuisuutta, notkeutta ja suuntautumiskykyä sekä suorituksen symmetrisyyttä. Yleensä lapsista on erittäin mukavaa kieriä, pyöriä ja tehdä kuperkeikkoja. Talvisin kannattaa hyödyntää lumen tuomat mahdollisuudet. Lapsista on hauskaa kieriä ja pyöriä lumihangessa ja lumipenkkää alas.

ESIMERKKIHARJOITUKSIA

- Kieriminen lattialla
- Maton sisään kääriytyminen
- Kieriminen tyynypinon tms. yli
- Kuperkeikan tekeminen eteen - ja taaksepäin
- Kuperkeikan tekeminen vanhemman hartian yli syyliin

Kuperkeikan tekemistä kannattaa harjoitella pehmeällä alustalla. Alussa lapsi tarvitsee avustusta ja ohjausta, jotta hän oppii oikean suoritustekniikan. Vanhemman tulee kiinnittää huomiota siihen, että lapsi laittaa leuan kiinni rintaansa, jotta niska pyöristyy kunnolla. Lasta on hyvä aluksi avustaa takaraivosta ja pepusta.



5 KIIPEÄMINEN

Kiipeäminen kehittää kehon hallintaa, lihasvoimaa ja koordinaatiota. Usein lasta kielletään kiipeilemästä tippumisen ja tapaturman pelossa, mutta kiipeäminen on lapsen karkeamotorisen kehityksen kannalta tärkeää. Siksi kieltämisen sijasta lasta tulee kannustaa kiipeämään, ja kasvattajan rooli on varmistaa kiipeily-ympäristön turvallisuus. Yleensä lapset nauttivat kiipeilemisestä sen tuoman jännityksen vuoksi. Lapsi voi käyttää äitiä tai isiä kiipeilytelineenä erilaisissa asennoissa, esimerkiksi vanhempi kannattelee lasta käsistä ja lapsi kiipeää vanhemman seisoes- sa hänen vartaloon pitkin.

ESIMERKKEJÄ KIIPEILYPAIKOISTA

- Leikkipuistojen kiipeilytelineet
- Pihan tukevarakenteiset aidat ja puut
- Liikuntahallien puolapuut
- Mäkinen maasto



Vanhemman on hyvä valvoa aloittelevaa kiipeilijää vahinkojen välttämiseksi. Vaaratekijöitä ovat vaatteista roikkuvat narut ja lenkit sekä päässä oleva pyöräilykypärä, joista lapsi saattaa takertua kiinni.

6 PYÖRÄILY

Pyörällä ajoon tarvitaan kehon hallintaa, lihasvoimaa, koordinaatiota, tasapainoa ja ympäristön havainnointitaitoa. Yleensä lapset oppivat pyöräilyn nopeasti, mikäli hetki on oikea ja lapsella on fyysisesti vahva perusta.

ILMAN APURATTAITA PYÖRÄILYN OPETTAMINEN

- Tarpeeksi pieni pyörä, jotta lapsen jalat yltävät tukevasti maahan
- Pyöräilykypärä ja tukevat kengät esim. lenkkikengät
- Pyöräilypaikka avoin ja kova-alustainen, mielellään asfaltti
- Liikkeelle lähdettäessä toinen jalka on polkimella ja toinen maassa. Polkimella olevalla jalalla polkaistaan pyörä vauhtiin
- Jos lapsi tarvitsee tukea, tuetaan pyörästä, ei lapsesta. Näin vartalonhallinta pääsee kehittymään. Esimerkiksi suksisauvalla tai harjanvarrella voidaan tukea pyörän tarakasta
- Ohjataan lasta katsomaan eteenpäin. Aikuinen voi olla edessä, jolloin lapsi katsoo häntä
- Opetetaan, että jarrutettaessa toinen jalka jarruttaa polkimella, ja pysähdyttyä vapaa jalka laitetaan heti etuviistoon maahan. Opetetaan lasta kallistamaan pyörää vapaan tukijalan puolelle



7 UINTI

Uiminen on yksi perustaito, joka kaikkien lapsien tulisi oppia. Uinnin oppiminen vaihtelee yksilöllisesti. Yleensä lapsi oppii uimaan n. 4–7 ikävuoden välillä. Uimaan opettelu lähtee liikkeelle **veteen totuttelusta, kellumisesta ja liukumisesta**. Uimaan oppimisessa on tärkeintä antaa lapsen edetä oman halunsa mukaan. Alle kouluikäisten lasten on turvallista uida ja leikkiä vedessä aikuisen kanssa. Myös uimaseurat järjestävät keväisin ja syksyisin alkeisuimakouluja, joissa totutellaan veteen ja opetellaan uinnin alkeita ryhmässä. Yleensä hieman vettä pelkääväkin lapsi rohkaistuu leikin avulla ryhmässä totuttautumaan veteen.

VETEEN TOTUTTELU

- Kokeillaan käsillä vedenvastusta
- Leikitään hippaa altaassa
- Painetaan kasvot vedenpintaan ja puhallellaan kuplia
- Poimitaan esineitä pohjasta vyötärönsyvyisestä vedestä

KELLUNTA

- Totuttaudutaan vaakasuoraan asentoon vedessä
- Lapsi kelluu selin vedessä ja aikuinen tukee selän alta vaakasuoraan asentoon. Aikuinen ei nosta lasta, ainoastaan kantaa

LIUKUMINEN

- Aikuinen näyttää liukumisen mallin
- Otetaan toisen käden nyrkin sisään toisen käden peukalo
- Nostetaan kädet ylös niin, että pää jää käsivarsien väliin
- Ponkaistaan vauhtia päinliukuun altaan reunalta
- Annetaan liukua niin pitkälle, kuin lapsi pääsee

8 HIIHTO

”Äiti, miksi nämä sukset ei hiihdä?”

Tärkeintä hiihdonopetuksessa on, että lapsi tutustuu ensin rauhassa välineisiin ja opettelee monojen kiinnittämisen suksiin. Ensimmäiset sukset saavat olla mieluummin liian lyhyet kuin pitkät, koska lapsen on helpompi liikutella lyhyitä suksia. Sauvat eivät saa ylittää kainalokorkeutta. Tavallisiin kenkiin remmeillä kiinnitettävät siteet ovat huono valinta hiihdon oppimisen kannalta. Ne irtoavat yleensä liian helposti ja huonontavat sukseen ohjattavuutta ja tämän vuoksi lapsi menettää helposti kiinnostuksen opetteluun. Aikuisen kannustamisella ja avustamisella on suuri merkitys hiihdon oppimiseen.



HIIHDON OPETTAMINEN

- Haetaan ensin tasapaino sukset jalassa
- Nostellaan suksia paikallaan vuorotahtiin ylös
- Aloitetaan ensimmäisillä kerroilla eteneminen tasaisessa maastossa, vaikka ilman sauvoja
- Harjoitellaan ensimmäisiä mäen ylityksiä vain pienillä kumpareilla

9 LUISTELU

Luistelu edellyttää hyvin kehittyneitä karkeamotorisia taitoja ja lapsi alkaa pitää luistelusta n. 4–6 vuoden ikäisenä. Luistelussa lapsella kehittyvät liikkuvuus, tasapaino, reaktionopeus, liikehallinta ja luovuus. Ensiluistimet kannattaa valita harkitusti ja huolella. Luistimien valinnassa on otettava huomioon, että ne tukevat hyvin nilkkoja ja ovat kooltaan sopivat, sillä nämä seikat auttavat pitämään luistimenterän suorassa.

LUISTELUN OPETTAMINEN

- Opetellaan seisomaan kaatumatta luistimet jalassa
- Harjoitellaan paikallaan luistimenterien kääntämistä sisään- ja ulospäin
- Harjoitellaan polvien joustoa
- Harjoitellaan seisomista yhdellä jalalla
- Nostetaan jalat vuorotellen jäältä
- Harjoitellaan potkua ja liukumista sekä aurausta

Aikuisen on hyvä näyttää mallia ja kannustaa. Jääkiekkomaila kannattaa ottaa mukaan vasta kun lapsi osaa seistä ja liukua luistimet jalassa. Kympäriä kannattaa käyttää turvallisuuden vuoksi.

KIRJALLISUUTTA

Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita.

Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus Oy.



**OULUN SEUDUN
AMMATTIKORKEAKOULU**



OULU

TEKIJÄT: Satu Jaara ja Päivi Alatalo

Fysioterapian koulutusohjelma

Oulun seudun ammattikorkeakoulu 2010

KUVITUS: Vuokko Rintala