

Mirja Mahkonen
Liiku - leiki - kehity

Psykomotorinen pienryhmäkokeilu

Metropolia Ammattikorkeakoulu
Erikoistumisopinnot
Psykomotoriikka toiminyakvyn
tukena
Kehittämistyö
26.5.2011

Tekijä(t) Otsikko	Mirja Mahkonen Liiku – leiki – kehity, Psykomotorinen pienryhmäkokeilu
Sivumäärä Aika	28 sivua + 6 liitettä 26.5.2011
Klusteri	Hyvinvointi ja toimintakyky
Erikoistumisopinnot	Psykomotoriikka toimintakyvyn tukena
Ohjaaja(t)	Lehtori Marja Kannelsuo Lehtori Maija Koljonen
<p>Kehittämistyöni tarkoituksena oli perustaa psykomotoriseen harjaannuttamiseen perustuva pienryhmä 4-6- vuotiaalle lapsille, joilla on todettu motorisen kehittymisen hitautta. Psykomotoriikkaryhmä pilotoitiin Herttoniemen fysioterapiassa. Pienryhmän tavoitteena oli tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä psykomotorisin keinoin.</p> <p>Psykomotoriseen pienryhmään osallistui neljä lasta. Ryhmä kokoontui kymmenen kertaa, kerran viikossa. Ryhmäkerrat oli suunniteltu psykomotoriseksi toiminnaksi, missä korostuivat sosiaaliset kokemukset, materiaalikokemukset, kehokokemukset sekä elämyksellisyys. Ryhmässä tuettiin lasten omatoimisuutta ja havaintotoimintoja.</p> <p>Tämä pienryhmäkokeilu osoitti, että psykomotorinen pienryhmä on hyvä toimintamuoto lapsille, joilla on hitautta motorisessa kehityksessä. Ryhmätilanteet toimivat hyvin, lapset olivat luovia keksiessään ratkaisuja harjoitteiden toteuttamisessa. Ryhmässä toteutui myös liikkumisen riemu ja lasten kanssakäyminen toistensa kanssa kehittyi. Työskentely arkimateriaalilla oli hauskaa. Itselleni tämän ryhmän suunnittelu ja ohjaus oli hyvä ja haasteellinen oppimiskokemus. Tämän ryhmäkokeilun pohjalta on hyvä suunnitella lasten ryhmätoimintaa edelleen.</p> <p>Lasten motorisen kehittymisen edistymistä seurattiin Movement ABC-2 testillä ja ryhmäkäyttäytymistä havainnointilomakkeella. Pienryhmän toteutumisen onnistumista arvioitiin neljän ryhmäkerran videoinnilla ja vapaamuotoisen päiväkirjan avulla.</p>	
Avainsanat	motorinen kehitys, haasteita motorisessa kehityksessä, psykomotorinen ryhmä

Sisällysluettelo

1	Johdanto	1
2	Moniammatillinen työote lastenneuvolassa	2
2.1	Fysioterapian ja lastenneuvolan välinen yhteistyö	2
2.2	Kehitysviiveiden tunnistaminen	3
3	Motorinen kehitys	4
3.1	Motorisen kehityksen malli	4
3.2	Ekologinen näkemys lapsen kehityksessä	5
3.3	Motoriset taidot	6
3.4	Havainnot ja aistit	7
4	Haasteita motorisessa kehityksessä	8
4.1	Kehityksellinen koordinaatiohäiriö	8
4.2	Sensorisen integraation häiriö	9
4.3	Muuttunut lapsuus	10
5	Psykomotoriikka lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukena	12
5.1	Psykomotorisen ryhmätoiminnan periaatteista	13
5.2	Tutkittua tietoa psykomotorisesta ryhmätoiminnasta	13
6	Kehittämistyöni psykomotorinen pienryhmäkeilu	16
6.1	Kehittämistyön eteneminen	16
6.2	Liikuntaryhmän käynnistäminen	17
6.3	Pienryhmä alkaa	18
6.4	Mittaustuloksia Liiku - leiki – kehity –ryhmästä	20
6.4.1	Tulokset Movement ABC – 2 testeistä	20
6.4.2	Tulokset havainnoinnista	22
6.4.3	Ryhmäkertojen videointi ja päiväkirja	22
7	Pohdinta	23

Liitteet

Liite 1. Tiedote perheelle

Liite 2. Tuntisuunnitelma vanhemmille

Liite 3. Suostumus psykomotoriseen ryhmään osallistumisesta

Liite 4. Lupa Movemet ABC-2 testistön ja psykomotoriikkaryhmien kuvaamiseen

Liite 5. Käyttäytyminen leikki- ja liikuntatilanteissa

Liite 6. Psykomotoriikkaan perustuvan lapsiryhmän tuntisuunnitelmat

1 Johdanto

Alle kouluikäisten lasten elämänpiiri on muuttunut viimeisten vuosikymmenten aikana. Erilaiset tekniset välineet kilpailevat siitä ajasta, jonka alle kouluikäiset lapset ovat käyttäneet pelkästään vapaaseen leikkiin ja liikkumiseen. Jotta lapset kasvaisivat ja kehittyisivät hyvin, heidän täytyy liikkua. Liikkuminen on fyysistä aktiivisuutta. Liikkuminen harjaannuttaa motorisia perustaitoja, joita lapset tarvitsevat selviytyäkseen jokapäiväisestä elämästään. (Sääkslahti 2005:13.) Lasten vapaa-ajasta kilpailee ja huolehtii useampi taho kuin koskaan aikaisemmin. Nykyisestä elämänmenosta on tullut lasten terveen kehityksen uhka. Yhä useampi lapsi ja nuori sosiaalistetaan istuvaan elämäntapaan. (Haasteena liikkumattomat lapset 2010: 4.) Lasten ja aikuisten elämä on muuttunut kiireiseksi, aikataulun mukaan toimimiseksi. Ihmisiltä vaaditaan tehokkuutta ja tuottavuutta, arkiliikkuminen on vähentynyt.

Arkiliikkumisen vähentymisen myötä lasten ylipaino on yleistynyt Suomessa 20 vuoden aikana. Suomalaisista lapsista 6-10 prosenttia on ylipainoisia. Ylipainolla on negatiivisia vaikutuksia lapsen elämänlaatuun. Lapsuusiän ylipainoisuus saattaa johtaa siihen, että lapsi on ylipainoinen myös aikuisena. (Armanto 2007:287.)

Alle kouluikäisillä lapsilla esiintyvä kömpelyys on yksi fysioterapiaan lähettämisen syy Helsingin terveyskeskuksen fysioterapiassa. Lapsille suunnattujen fysioterapiapalvelujen pääasiallinen sisältö on yksilöllinen neuvonta, ohjaus ja seuranta. Lastenneuvolan LENE-arviointimenetelmän (Leikkiikäisen lapsen neurologinen arvio) käyttöönotto tulee lisäämään yhteistyötä lastenneuvolan ja fysioterapian välillä. Lasten motoriset ongelmat havaitaan entistä aikaisemmassa vaiheessa. Fysioterapeutit ovat asiantuntijoita pienten lasten motorisen kehityksen arvioinnissa.

Mielenkiintoni kokeilla psykomotoriikan teoriaan perustuvaa pienryhmää omalla työpaikallani Herttoniemen fysioterapiassa, ja näin vastata lasten fysioterapiapalvelujen kehittämistarpeeseen, herä-

si tutustuessani psykomotoriikan teoriaan ja käytännön toteutuksiin erikoistumisopinnoissani Metropolia ammattikorkeakoulussa sekä opintomatkillani Saksan Osnabruckessa.

Kehittämistyöni tarkoituksena on perustaa psykomotoriseen harjaannuttamiseen perustuva pienryhmä 4-6-vuotiaille lapsille, joilla on todettu motorisen kehittymisen hitautta. Psykomotoriikka-ryhmä pilotoidaan Herttoniemen fysioterapiassa. Pienryhmän tavoitteena on tukea lasten kokonaisvaltaista kehitystä psykomotorisin keinoin.

2 Moniammatillinen työote lastenneuvolassa

Sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut oppaan ohjaamaan lastenneuvolapalveluja. Siinä perheiden terveyttä ja hyvinvointia kehoitetaan edistämään suosimalla voimavaralähtöistä, perhekeskeistä ja yhteistyöhakuista työtettä, jonka avulla lujitetaan perheiden omia lähtökohtia terveeseen elämään ennen kuin pulmia pääsee syntymään. Ohjeistuksessa mainitaan myös, että moniammatillinen ja sektorien välinen yhteistyö kuuluvat neuvolan työtapaan. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004: 20-21.)

2.1 Fysioterapian ja lastenneuvolan välinen yhteistyö

Sosiaali- ja terveysministeriön oppaan mukaan lastenneuvolan tehtävänä on järjestää ja koordinoida neuvolan palvelut osana perhepalveluverkostoa siten, että turvataan perheiden saamien palvelujen jatkuvuus ja tarvittava moniammatillinen yhteistyö. Neuvolan moniammatillisessa työryhmässä työskentelee psykologeja, puheterapeutteja, fysioterapeutteja, ravitsemusterapeutteja ja suun terveydenhuollon henkilöstöä. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004: 33.)

Fysioterapeutin tehtävänä työryhmässä on toimia asiantuntijana lasten motoristen ongelmien, tuki-, liikunta- ja hengityselinongelmien tutkimuksessa ja hoidossa, liikuntaan ohjaamisessa sekä vammaisten ja pitkäaikaissairaiden lasten kuntoutuksen varhaisvaiheissa. Fysioterapeutin konsultointi on tärkeää aina, jos neuvolaikäisellä lapsella on esimerkiksi viivettä tai poikkeavuutta motorisessa kehityksessä, asentoepäsymmetriaa, raajojen tai selän virheasentoja tai toimintavajautta. Fysioterapialla lastenneuvolassa pyritään liikunta- ja toimintakykyä haittaavien ongelmien varhaiseen toteuttamiseen ja kuntouttamiseen, jotta liikunta- ja toimintakyvyn rajoitukset jäisivät mahdollisimman vähäisiksi. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004: 34.)

Lapsen toimintakykyä edistetään apuvälineillä ja kodin muutostöillä. Fysioterapian tavoitteena on antaa lapselle onnistumisen kokemuksia rajoitteista huolimatta ja tukea perheiden kasvatustyötä. Ehkäisevän toiminnan osuus fysioterapeutin työssä lisääntyy. Vähentynyt arkiliikunta ja ylipainon uhka niistä seuraavine kansansairauksineen ovat kasvavia ongelmia, joiden ratkaisemisessa liikunnan hyöty on osoitettu. Liikuntaneuvonta ja lasten liikunnallisten valmiuksien harjaannuttaminen ennen kouluikää

voivat parantaa motorisesti heikkojen lasten kykyä osallistua myöhemmin koululiikuntaan ja liikunnalliseen harrastustoimintaan. Neuvolaikäisten fysioterapia edellyttää fysioterapeutilta perehtyneisyyttä normaaliin ja poikkeavaan motoriseen kehitykseen sekä lasten ortopedisiin ongelmiin, mutta myös laaja-alaista työtettä, perhekeskeisyyttä ja varhaisen vuorovaikutuksen tukemista lapsen ja vanhemman välillä. (Lastenneuvola lapsiperheiden tukena 2004: 35-37.)

2.2 Kehitysviiveiden tunnistaminen

Vuoden 2011 alussa voimaan tullut asetus neuvolatoiminnasta velvoittaa kunnat järjestämään 4-vuotiaiden laajat terveystarkastukset. Laajaan terveystarkastukseen kuuluu vähintään terveydenhoitajan ja lääkärin suorittama terveystarkastus. Myöhemmin oppimisvaikeuksia aiheuttavat neurologiset ongelmat tulee tunnistaa mahdollisimman varhain. Tutkimukset vahvistavat käsitystä oppimisen riskitekijöiden tunnistamisesta jo 5-vuotistarkastusta aiemmin, viimeistään 4 vuoden iässä. (Asetus neuvolatoiminnasta 2008:39.)

Oppimisen riskitekijöitä voidaan tunnistaa LENE-arviointimenetelmän avulla (Leikki-ikäisen lapsen neurologinen arvio). Tutkimusten mukaan LENE-menetelmä kykenee ennakoimaan pitkäkestoisia ongelmia ja tunnistaa suurimassa oppimisvaikeusriskissä olevat lapset jo varhaisessa vaiheessa ja saattaa heidät lisätutkimusten ja tuen piiriin. Tutkimusten huolellinen tekeminen ongelmien ja kehitysviiveiden varhaiseksi toteamiseksi ja riittävien tukitoimien järjestäminen on perusteltua, sillä kehityksen ja oppimisen erityisvaikeudet kuten kielelliset ongelmat ovat yhteydessä myöhempään syrjäytymiskiarteeseen. (Asetus neuvolatoiminnasta 2008:38.)

LENE-arviointimenetelmässä arvioidaan yhtenä osatekijänä karkeamotorisia taitoja. Arviointitehtävinä ovat kävely, varpailla kävely, yhdellä jalalla seisominen, hyppääminen ja pallottelu. Hienomo-

toriikkaa arvioivina tehtävinä ovat mallikuvioiden jäljentäminen, sillan rakentaminen kolmesta palikasta, helmien pujottelu ja saksilla leikkaaminen. (Valtonen - Mustonen 2007:19-26.)

Helsingin terveystieteiden tutkimuskeskuksen fysioterapiassa on käytössä Movement ABC-2 motoriikkatestistö, jolla mitataan lasten ja nuorten sorminäppäryyttä, tasapainoa sekä pallotaitoja. Motoriikkatestistö antaa myös laadullista tietoa testiosien suorittamisesta. Lapsen motorisesta kehityksestä tulee kerätä monipuolisesti tietoa. Motoriikkatestin antaman tiedon, lapsen havainnointiin perustuvan tiedon sekä vanhempien ja lapsen antaman tiedon perusteella, lapselle voidaan laatia tavoitteet fysioterapian toteutukselle.

3 Motorinen kehitys

Motorinen kehitys määritellään iän myötä tapahtuvaksi toiminnan muutokseksi. Muutokseen vaikuttaa sekä perintö- että ympäristötekijät. Sen mahdollistavat kiinteässä vuorovaikutuksessa olevat kasvu-, kypsyminen- ja oppimisprosessit. Normaalisti kehittyvä lapsi oppii aistimaan oman kehonsa ja ympäröivän maailman ja kehittyä aktiivisesti toimivaksi seitsemän ensimmäisen ikävuoden aikana. (Rintala – Ahonen – Cantell 2002:142.) Motoristen taitojen kehitys kestää koko eliniän ja laadukkaiden harjoitteiden avulla taitoja opitaan myös varttuneella iällä (Jaakkola 2010:79).

Motorinen liike liittyy uudet tiedot ja kokemukset hermoverkkoihimme. Liikkeet aktivoivat koko kehon hermotoja ja ovat tärkeitä oppimisprosesseissa. Lapsen vahvimpia aisteja on kinesteettinen aisti, joten liikkeen avulla oppiminen on luontaista. Mitä nuoremasta lapsesta on kyse, sitä kiinteämmin motoriikka on yhteydessä lapsen muuhun kehitykseen. (Karvonen 2009: 85.)

3.1 Motorisen kehityksen malli

Motorinen kehitys on elinikäinen oppimisprosessi, jonka aikana kehitämme jatkuvasti kykyämme liikkua hallitusti ja kyvykkäästi vastaten päivittäin muuttuvaa ympäristöämme. Motoriset perustaidot voidaan jakaa tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. Tasapainotaitoja on sekä staattisia että dynaamisia. Motoristen perustaitojen oppimisen kuvauksessa käytetään käsitteitä taidon alkeismalli, perusmalli ja kehittynyt malli. (Gallahue – Ozmun 2006:48-49.)

Liikkumistaidot ovat taitoja, joiden avulla lapset liikkuvat paikasta toiseen, esimerkkeinä kiipeäminen, kävely, juoksu, hyppy, hyppely ja laukka. Käsittelytaitojen avulla lapset pystyvät toimimaan esineillä, välineillä ja telineillä. Käsittelytaitoihin kuuluvat mm. heitto, kiinniotto, potku, lyönti ja kuljetus. (Karvonen - Siren-Tiusanen - Vuorinen 2003: 47.)

Motorisessa kehittämisessä analysoidaan miten lapsen kehittyneet liikuntataidot mahdollistavat yhä tehokkaamman vuorovaikutuksen lapsen ympäristön kanssa. Keskeisin ero oppimisen ja kehittymisen välillä on, että oppiminen on harjoittelun tulosta, kun taas kehittyminen nähdään iän mukanaan tuomana ja tiettyssä järjestyksessä tapahtuvana muutoksena liikuntataitojen tuottamisessa. (Jaakkola 2010:32.)

Lapsen motorista kehitystä kuvataan myös dynaamisten systeemien teorian avulla. Teoria pyrkii selittämään erityisesti kehityksellisiä siirtymiä ja uuden syntymistä motorisessa kehityksessä. Kävelemään oppiminen mm on tällainen siirtymä. Kehitys nähdään tapahtuvan vuorovaikutuksessa ympäristötekijöiden ja biologisten tekijöiden välillä. Teorian mukaan motorinen kehitys muotoutuu jatkuvasti uudelleen. Uuteen kehitykseen sisältyy aineksia aikaisemmasta kehityksestä, ja toisaalta taas uusi kehitys luo pohjaa myöhemmälle kehitykselle. Dynaamisten systeemien teoria pyrkii hahmottamaan motorisen kehityksen mahdollisuuksia ja havainnollistamaan millaisia kokemuksia lapset tarvitsevat kehityksensä avuksi. Teoria auttaa hahmottamaan sitä, että pienet ja suuret kehitysaskeleet ovat erittäin tärkeitä, sillä ne tukevat lapsen psyykkistä kehitystä. Motoristen taitojen kehitys edellyttää lapsen tutkivaa toimintaa, löytämistä ja keksimistä. (Karvonen - Siren-Tiusanen - Vuorinen 2003:35-40.)

Lapsen motorinen kehitys etenee tiettyjen vaiheiden kautta. Vanhempia usein kiinnostaa suositusajat, milloin pitäisi jokin vaihe saavuttaa. Lapset edistyvät motorisesti yksilöllisesti. Tämän toteaa myös Rintala ym. (2002:142) kirjoittaessaan, että motorisen kehityksen järjestys voi muuttua ja joitakin vaiheita voi jäädä kokonaan pois. Liikkumisessa havaitaan erilaisia variaatioita, jotka on myös hyväksyttävä. Tärkeää on, että lapsen liikkuminen on monipuolista ja sisältää erilaisia ratkaisuja tutkia ympäristöä.

3.2 Ekologinen näkemys lapsen kehityksessä

Ekologisten eli yksilöiden ja ympäristön vuorovaikutusta tutkivien teorioiden mukaan lapsi kehittyy vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, joka pienen lapsen kohdalla merkitsee kasvu ympäristöä eli

kotia ja perhettä (Rantala 2002:20-22). Ekologisen ajattelun tunnetuimman edustajan Urie Bronfenbrennerin (1997: 224) mukaan lapsi nähdään aikuisesta riippuvaisena ja lasta ympäröivien aikuisten toimet ovat keskeisiä myös lapsen elämän jäsentymisessä, mutta kehityksen kulkuun vaikuttaa myös yksilön oma persoonallisuus. Lapsen kehityksen perusta rakentuu päivittäisissä toiminta- ja vuorovaikutustilanteissa, joissa lapsi on mukana kotona ja päivähoitossa (esim. perushoito- ja leikkitalanteet) (Rantala 2002: 20-22).

Perinteisesti kuntoutuksen pääpaino on ollut miltei yksinomaan lapsessa. Painottaessaan yksilön ja ympäristön kokonaisvaltaista tarkastelua ekologinen näkökulma tarjoaa selvimmin uudenlaisen, holistisen lähestymistavan. Se painottaa kokonaisuuden merkitystä ja sen osien keskinäistä riippuvuutta. Ekologisesti orientoitunut kuntoutus lähtee ilmiön kokonaisuuden tarkastelusta, ei ongelman ilmenemismuodon tarkastelusta. Kuntoutuksessa ekologinen teoria ei keskity yksin lapseen eikä ympäristöön, vaan lapsen ja ympäristön yhteensovittamiseen. (Huttunen 1990: 20-21.)

Ihmisen kehityksen ekologiassa tutkitaan tieteellisesti koko elinajan tapahtuvaa ihmisen ja ympäristön välistä sopeutumista. Ihmisen käyttäytyminen on riippuvainen henkilön ominaisuuksista ja elinympäristössä tapahtuvista muutoksista. Sopeutumiseen vaikuttaa myös ympäristöjen väliset suhteet ja laajemmat kontekstit, joihin ympäristöt sisältyvät. (Bronfenbrenner 1997: 222.)

Kehittyäkseen lapsi tarvitsee turvallisen ympäristön, missä harjoitella oman kehitysvaiheensa motoriiikkaa. Myös aivan pienelle lapselle tulee järjestää sellainen ympäristö, että hänen on turvallista harjoitella kierimistä, ryömimistä ja konttaamista. Aikuisten tehtävänä on luoda lapsille mahdollisuus aktivoivaan ympäristöön.

3.3 Motoriset taidot

Motorinen taito sisältää tavoitteen, jota kohti pyritään. Motorisen taidon määritelmään sisältyy myös vaatimus kehon tai raajojen liikkeistä tavoitteen saavuttamiseksi. Keskeisin osa motorisen taidon määritelmää on, että taito opitaan. Lapset oppivat harjoittelun kautta ajamaan polkupyörää, onnettomuudessa ollut henkilö opettelee ja oppii kävelemään uudelleen. (Jaakkola 2011: 46.)

Lapsen myöhempi kehitys pohjautuu varhaislapsuudessa opituille taidoille. On tärkeää, että varhaisvuosien liikuntakasvatus sisältää paljon motoristen perustaitojen harjaannuttamista, kuten kä-

velemistä, juoksemista, hyppäämistä, heittämistä, kiinniottamista. Nämä ovat niitä taitoja, joita lapset luonnollisesti tekevätkin, jos siihen on riittävästi mahdollisuuksia. Liikkeissään perusmallin vaiheeseen asti edenneellä lapsella ei aina ole tarpeeksi tilaisuuksia harjoitella kävelemistä, juoksemista, hyppäämistä niin, että taito kehittyisi parhaalle mahdolliselle tasolle. (Karvonen 2009: 87.)

Kouluikää edeltävät vuodet ovat motoristen perustaitojen oppimisen kulta-aikaa. Lasten on tällöin tärkeä saada paljon liikunnallisia kokemuksia, jotta he voivat harjoitella kyseisiä taitoja. (Jaakkola 2010:77.) Lapsen motoriset taidot kehittyvät aikuisikään saakka. Motorinen kehitys on yhteydessä lapsen kokonaiskehitykseen. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat havainto- ja tiedonkäsittelytaitojen, muistin ja tarkkaavaisuuden kehitys, sekä tiedonkäsittelyn nopeuden kasvaminen. (Ahonen 1990: 2.)

Motorista taitoa voidaan luokitella eri viitekehysten mukaan. Jos taidon toteuttamiseksi tarvitaan suuria lihasryhmiä, puhutaan karkeamotoriikasta. Hienomotoriset taidot liittyvät pienten lihasten ja lihasryhmien toimintaan. Taitoja voidaan luokitella myös suoritusympäristön mukaan, ne voidaan jakaa erillis-, sarja- ja jatkuviin taitoihin. Taidot voidaan jakaa myös yksilötaitoihin ja vuorovaikutteisiin taitoihin. Jaottelua karkea- ja hienomotorisiin taitoihin käytetään esimerkiksi liikunnanopetuksen opetus suunnitelmissa, kuntoutuksessa, testaamisessa sekä motorisen kehityksen tutkimuksessa. (Jaakkola 2010: 48.)

3.4 Havainnot ja aistit

Havaintotoimintoja ja liikettä ei voi erottaa toisistaan, sillä ne perustuvat läheisiin ja rinnakkaisiin aivomekanismeihin. Havaintomotorinen tutkimus on osoittanut, että myös havaitsemisen taidoissa voidaan kehittyä ja sitä voidaan myös opettaa. Havaintomotoriikan kehittyessä aistitoiminnot herkyvät ja niiden yhteistoiminta tehostuu. Havaitsemisen kehittyminen edellyttää aistien hermostollista yhdentymistä ja järjestäytymistä. Ilmiötä kutsutaan sensoriseksi integraatioksi. Aistitietojen yhdentymisen jälkeen aivot lopulta antavat aistimuksille merkityksen. (Jaakkola 2010: 55-56.)

Aistielinten keräämä informaatio on väline, jonka kautta säätelemme näkyviä liikkeitämme. Aistien tuottama tieto mahdollistaa tehokkaan vuorovaikutuksen ympäröivän maailmamme kanssa. Kaikilla aisteilla on merkitystä motorisessa kontrollissa, mutta erityisesti näkö-, tunto- ja kinesteettisen aistin välittämä tieto on liikkeiden säätelyssä tärkeä. (Jaakkola 2010: 60.)

Aistitiedon käsittely on prosessi, joka jäsentää kehosta ja ympäristöstä saamaa aistitietoa tarkoituksenmukaisen toiminnan mahdollistamiseksi. Aistitietojen jäsentäminen sisältää tietojen yhdistelyä, erottelua ja tulkitsemista. Tehokas aistitiedon käsittely aivoissa mahdollistaa tarkoituksenmukaisen reagoinnin ympäristön ärsykkeisiin. (Ayres 2008: 62.)

4 Haasteita motorisessa kehityksessä

Lapsen motorisessa kehityksessä voi ilmetä ongelmia. Ongelmat voivat ilmetä motorisen kehityksen hitautena (esim. kävelemään oppimisessa), kömpelyytenä (esim. esineiden pudottelemisena), vaikeuksina liikuntasuorituksissa tai kirjoittamisessa. (Mälkiä - Rintala 2002: 142 - 143). Motorisen kehittymisen ongelmista ei ole olemassa yhtä tyypillistä kuvausta. Kliininen kuva kömpelyydestä vaihtelee suuresti, johtuen koordinaatiokyvystä, sensomotoriikasta, lapsen iästä sekä geneettisistä ja ympäristötekijöistä. (Gordon- McKinlay 1980: 2-3.) Gubbay määritteli jo vuonna 1975, että motorisesta kömpelyydestä voidaan puhua silloin, kun lapsi on älyllisesti normaali, eikä hänellä ole ruumiillisia epämuodostumia ja jos lapsen fyysinen voima, koordinaatio sekä aistiminen ovat neurologisen rutiinitutkimuksen valossa normaalit, mutta lapsella kuitenkin on näistä seikoista huolimatta vaikeuksia suorittaa vaativia ja tarkoituksenmukaisia liikkeitä. (Gubbay 1975: 39)

4.1 Kehityksellinen koordinaatiohäiriö

Lievistä motorisista ongelmista voidaan käyttää myös nimitystä kömpelyys, kehityksellinen dyspraksia tai kehityksellinen koordinaatiohäiriö (Rintala - Ahonen - Cantell 2002:142). Koordinaatiohäiriö voi esiintyä itsenäisenä ongelmana, mutta usein siihen liittyy eri kehitysalueilla näkyviä vaihtelevia oireita. Ongelma voi vaihdella laajuutensa ja vakavuutensa suhteen. (Ahonen 2002: 270 – 271.) Noin kuudella prosentilla lapsista esiintyy jonkinasteisia motorisia vaikeuksia ja näistä lapsista kolme neljästä on poikia. (Rintala ym 2002: 143). Toimintaa selkeästi rajoittavaa kömpelyyttä esiintyy noin 2-5 %:lla lapsista. Kyse on melko yleisestä ongelmasta. Tutkimustiedon mukaan motorisesti kömpelöillä lapsilla koordinaatiohäiriöt ovat hyvin pysyviä. Tästä syystä varhain aloitetut ja tehokkaat tukitoimet ovat perusteltuja. (Ahonen 2002: 269 – 271.)

Motoriset koordinaatiohäiriöt ovat luonteeltaan sellaisia, että ne jäävät helposti diagnosoimatta. Usein vanhemmat ovat aavistaneet jotakin poikkeavaa lapsensa motorisessa kehityksessä muihin

samanikäisiin verrattuna, mutta tarkempi diagnosointi tapahtuu yleensä vasta esikouluikässä, jolloin erityisesti hienomotoriset taidot korostuvat ja ovat verrattavissa ikätasoon. (Cantell 1998: 4.)

Eryityisesti liikkeiden sujuvuus ja ergonomisuus ovat vaikeasti havaittavia laadullisia tekijöitä, jotka saattavat kuitenkin aiheuttaa kehittyvälle lapselle sekundääriongelmiä, kuten vetäytymistä ja passiivisuutta. Tutkimuksen mukaan koordinaatiohäiriöt vaikuttavat pysyvästi. Yli kymmenen vuotta 5-vuotiaana tehdyn diagnoosin jälkeen, lähes puolet 15-17-vuotiaista nuorista tarvitsee varhaista interventiota ja kuntoutusta. (Cantell 1998: 4.)

Kehityksellinen koordinaatiohäiriö voi esiintyä yksinään ja olla lapsen ainoa kehityksellinen vaikeus, mutta usein koordinaatiohäiriö on kuitenkin vain osa laajempaa kokonaisuutta. Esimerkiksi esikouluikässä tai varhaisessa kouluiässä havaitulla motorisella kömpelyydellä on havaittu olevan yhteyttä oppimisvaikeuksiin, jotka ilmenevät muun muassa matemaattisissa taidoissa, lukemisessa, kirjoittamisessa, käsitöissä ja liikunnallisissa taidoissa. Motorinen kömpelyys on myös keskeinen oire tarkkaavaisuuden häiriössä (ADHD) sekä dysfasiassa, eli kielikyvyn häiriössä. Kehityksellistä koordinaatiohäiriötä ilmenee yli kahdella kolmasosalla dysfaattisista lapsista. (Rintala ym. 2002: 144 -145.)

Kehityksellinen koordinaatiohäiriö on yksi keskeinen syy, miksi lapset ohjautuvat Helsingin terveyskeskuksen fysioterapiaan. Motorisessa kehityksessä on havaittu puutteita neuvolankäynnillä tai päiväkotia on raportoinut tilanteesta. Kehitykselliseen koordinaatiohäiriöön usein liittyy myös ongelmia sosiaalisissa suhteissa, keskittymisvaikeuksia, sekä ylivilkkautta.

4.2 Sensorisen integraation häiriö

Sensorisella integraatiolla tarkoitetaan aistitiedon jäsenystä käyttöä varten. Aivot saavat kokonaisen tietoa ympäristöstä ja fyysisestä tilasta eri aistien kautta. Näitä aisteja ovat maku-, kuulo-, tunto-, asento-, näkö-, liike- ja painovoima-aisti. Aivot muodostavat aistimuksista havaintoja, jos aistitieto saapuu aivoihin jäsenettynä eli integroituna. Sensorinen integraatio on tiedostamaton tapahtuma ja se luo merkityksen erilaisille kokemuksille valitsemalla tulvivasta tietomäärästä oleellisen. (Ayres 2008: 29 – 36.) Sensorisen integraation häiriöllä tarkoitetaan kykenemättömyyttä käsitellä aistien kautta saatua tietoa riittävän tarkasti (Kranowitz 2003: 27).

Sensorisen integraation häiriössä hermot ja lihakset toimivat normaalisti, mutta aivoilla on vaikeuksia koota aistimusten kautta saamaansa tietomäärää yhteen (Ayres 2008: 29- 36). Sensorisen in-

tegraation häiriötä voidaan kutsua myös lyhyesti SI- häiriöksi tai sensorisen integraation ongelmaksi. Ensimmäinen teoria SI-häiriöstä kuvattiin 1950- ja 1960- luvulla toimintaterapeutti ja tohtori A. Jean Ayresin toimesta. SI- häiriön selitettiin johtuvan keskushermoston puutteellisesta aistitiedon käsittelystä. (Kranowitz 2003:27.)

Ayresin (2008: 35 -37) mukaan sensorisen integraation häiriön (SI-häiriö) varhaisia oireita voivat olla esimerkiksi viivästynyt kääntymisen, ryömimisen, istumisen ja sei-somisen oppiminen. Myöhemmässä vaiheessa ongelmia saattaa tuottaa muun muassa kengännauhojen sitominen ja polkupyörällä ajaminen ilman apupyöriä. Yleinen ja varhainen oire SI-häiriöstä on leikkimiseen liittyvien taitojen hidas kehittyminen (Ayres 2008: 96). Alle kouluikäisellä lapsella, jolla on SI-häiriö, voi olla vaikeuksia leikkiä yhtä taitavasti samanikäisten lasten kanssa. Lapsi saattaa aistia erilaisia asioita, mutta tarkoituksenmukainen reagointi tilanteeseen tuottaa ongelmia. Lapsi saattaa myös kolhia ja rikkoa tavaroita useammin muihin lapsiin verrattuna. Kielen kehityksen viivästymät ovat tällaisilla lapsilla yleisiä. Jotkut lapset eivät pidä kosketuksesta ja välttelevät läheisyyttä. Kosketuksen epämiellyttävyys saattaa johtua siitä, että lapsen aivot eivät kykene jäsentämään iholta tulevia aistimuksia. (Ayres 2008: 36 – 37.)

Sensorisen integraation häiriö on vaikea tunnistaa, koska oireet ja tunnusmerkit ovat jokaisella lapsella erilaiset. Hyperkinesia eli yliaktiivisuus on varsin näkyvä oire.

Lapsen toiminta ei ole tällöin tarkoituksenmukaista, vaan hän saattaa olla liikkeessä lähes kokoajan. Käytösongelmat, oppimisvaikeudet sekä puheen ja kielen kehityksen viiveet ovat myös SI-häiriön oireita. SI-häiriöisen lapsen olemus voi vaikuttaa heikolta alhaisen lihasjänteyden vuoksi. Lapsi saattaa kompastella ja menettää tasapainonsa tavallista herkemmin. (Ayres 2008: 94 – 96.)

4.3 Muuttunut lapsuus

Nuoren Suomen selvitystyössä ”Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret” analysoitiin muuttunutta lapsuutta ja nuoruutta. Pohdittiin syitä liikkumattomuuteen ja annettiin suosituksia liikuntamäärästä, sekä toimenpide-ehdotuksia liikunnan lisäämiseksi.(Haasteena liikkumattomat lapset 2010: 3.)

Selvityksen mukaan valtaosa suomalaislapsista voi hyvin. Keskiarvojen taakse kätkeytyy kuitenkin vakavia ongelmia. Lasten ja nuorten terveyserot ovat viimeisten vuosikymmenten aikana kasvanneet hälyttävästi ja heidän terveystottumuksissaan sekä elämänhallinnassaan riittää haasteita. Liikunnan edistäminen on välttämätöntä lapsen terveen kasvun ja kehityksen näkökannalta. (Haasteena liikkumattomat lapset 2010: 4.)

Varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen mukaan alle kouluikäinen lapsi tarvitsee vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa joka päivä. Uusien suositusten mukaan yhtämittäinen paikallaan olo pitäisi rajoittaa kahteen tuntiin, samoin ns. ruutu-aika. Vähän liikkuvien kohdalla pitää fyysistä aktiivisuutta lisätä ja samanaikaisesti vähentää paikallaan oloa – molempia vähän kerrallaan kohti suositeltua tasoa. (Haasteena liikkumattomat lapset 2010: 4.)

Nuoren Suomen selvityksen mukaan liian vähän liikkuvia ovat kaikki, joiden päivittäinen liikunta jää alle suositusten. Erityisen riskiryhmän muodostavat lapset ja nuoret, joilla päivittäinen liikunta jää selvästi alle suositusten (0–30 minuuttia päivässä). Heidän kohdallaan terveysriskit kasvavat voimakkaasti, liikkumattomuus estää motoristen taitojen kehittymisen, voi aiheuttaa oppimisvaikeuksia ja ongelmia sosio-emotionaalisessa kehityksessä. (Haasteena liikkumattomat lapset 2010: 6.)

Riittävä päivittäinen liikunta ennaltaehkäisee mm. ylipainoa, riskiä sairastua 2-tyyppin diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Kahdenkymmenen vuoden aikajännteellä liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt ja urheiluseuroissa harrastaminen on jopa lisääntynyt. Samaan aikaan lapset ja nuoret ovat kuitenkin lihonneet, heidän fyysinen kuntosensa on heikentynyt ja tuki- ja liikuntaelinoireet ovat lisääntyneet. Lasten ja nuorten tukeminen kohti liikunnallista elämäntapaa tapahtuu arkiympäristöissä: kotona, päivähoitossa, koulussa, harrastuksissa. (Haasteena liikkumattomat lapset 2010:5-7.)

Työssäni Herttoniemen fysioterapiassa olen huomannut, että päänsärky on kasvava ongelma esikoulu- ja kouluikäisillä lapsilla. Samoin toteaa Anitta Tähti-Niemi (2007:307), toistuvia päänsärkyjä on jo alle 3-vuotiailla lapsilla, yli kymmenellä prosentilla 7-vuotiaista lapsista on päänsärkyoireita. Yksi selittävä tekijä saattaa olla vähentynyt liikunta. Esikouluikäistenkin ryhdissä on toivomisen varaa ja lihastasapaino on huono. Lasten huoltajien tulisi kiinnittää huomio lapsen liikunnan määrään.

5 Psykomotoriikka lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen tukena

Psykomotoriikassa on kysymys kiinteästi havainnointiin, liikkumiseen ja ympäristössä toimimiseen liittyvästä psyykkisten ja motoristen tapahtumien toiminnallisesta yhteydestä. Psykomotoriikan teorian mukaan havainto ja liike sekä liikunta muodostavat toiminnallisen kokonaisuuden, joka on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ihmisen ja ympäristön välillä. (Koljonen 1995: 75.) Psykomotoriikka on poikkitieteellinen ala, jonka teoriaan ja käytäntöön ovat vaikuttaneet ja vaikuttavat edelleenkin monet tieteen alueet, näistä mainittakoon psykologia, sosiologia, lääketiede, kasvatustiede, erityispedagogiikka ja liikuntatiede (Koljonen 2000: 23). Psykomotoriikka käsitteenä sisältää sekä teorian että sille rakentuvan käytännön. Teoriaa ja käytäntöä ei voida erottaa toisistaan, vaan ne kulkevat rinnakkain ja ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. (Koljonen 2000: 24.)

Psykomotorisessa toiminnassa on kysymys kehityksen edistämisestä ja tukemisesta havainnoimalla ja liikkumalla. Lapsen kehitys on aina myös psykomotorista kehitystä. Psykomotoriset kokemukset ovat kokemuksia, joita lapsi hankkii ruumiin ja sielun voimin, siis koko persoonallaan. (Zimmer 2001: 148- 149.) Psykomotoristen kokemusten keskipisteenä ei suinkaan ole tietty liike, joka täytyy oppia, tai tietty taito jota pitää parantaa, vaan liikkuva, toimiva ja luova lapsi elämyksineen ja ilmaisukykyineen (Zimmer 2001: 150). Leikillä on psykomotoriikassa sisällöllisen merkityksen lisäksi myös keskeinen merkitys menetelmänä, sillä leikki ja liikunta ovat lapsen välittömiä ja luontaisia ilmaisutapoja. (Koljonen 2005: 84).

Havainto on perusta ihmisen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. Havainnot voivat olla visuaalisia näköaistin kautta, auditiivisia kuuloaistin kautta, taktiilisia kosketusaistin kautta tulevia, haju - tai makuaistimuksia sekä kinesteettis- vestibulaarisia, jolloin mukana on liike. Eri aistikanavien kautta tuleva tieto ja aistimukset rekisteröityvät ja ovat aina suhteessa ympäristöön ja lapseen itseensä. Lapsen kyky yhdistellä aistikokemuksia on edellytys kaikelle oppimiselle. (Zimmer 2001: 55.)

Lapsen persoonallisuuden kehitys on aina prosessi, johon vaikuttavat yhdessä psyykkiset, sosiaaliset, kognitiiviset ja motoriset tekijät. Kaikkinainen vaikuttaminen yhteenkin näistä tekijöistä vaikuttaa samalla toisiin. Kehityshäiriöt tai -poikkeavuudet esimerkiksi lapsen puheessa tai motorikassa eivät esiinny irrallisina, vaan ne koskevat koko lapsen persoonallisuutta ja vaikuttavat usein myös hänen tunne-elämäänsä ja sosiaaliseen käyttäytymiseensä. (Zimmer 2001: 148.)

Psykomotorinen kasvatus lähtee siitä, että vasta monipuoliset liikunta- ja havaintokokemukset luovat perustan harmoniselle persoonallisuuden kehitykselle. Psykomotorisen kasvatuksen ja terapian tavoitteena on liikunnallisten elämysten kautta auttaa vakauttamaan persoonallisuutta; toisaalta taas tarkoitus on tasoittaa motorisia heikkouksia ja häiriöitä. (Zimmer 2001: 149.)

5.1 Psykomotorisen ryhmätoiminnan periaatteista

Psykomotorisen ryhmätoiminnan vaikuttavuutta on eniten tutkittu Keski-Euroopassa. Eniten psykomotoriikkaa on toteutettu lasten ja nuorten parissa sekä aikuisilla, joilla on psyykkisiä ongelmia. Tutkimustulokset painottavat varhaisessa vaiheessa aloitetun toiminnan tehokkuutta, neurofysiologisten ja kehityspsykologisten lähtökohtien vuoksi. Keski-Euroopassa käytetään myös psykomotorista perheterapiaa, josta saadut kokemukset ovat olleet varsin myönteisiä. Tutkimusten valossa vanhempien psykomotoriseen toimintaan osallistuminen nähdään tärkeänä. (Koljonen 2005: 77-78.)

Psykomotoriikassa toimitaan pääsääntöisesti pienryhmässä, terapiaryhmän kooksi suositellaan 4-6 lasta. Ihanteena pidetään kahta terapeuttia ryhmää kohden, jolloin lasten intensiivinen havainnointi ja yksilöllinen tukeminen mahdollistuisivat parhaiten. Ryhmän heterogeenisuus nähdään rikkautena. Koska lapset oppivat paljon toinen toisiltaan, kannattaa ns. vertaisopetusta hyödyntää. Terapiatuokion pituudeksi suositellaan 60 minuuttia ja ryhmän tapaamistiheydeksi vähintään kertaviikoisia tapaamisia. (Koljonen 2005: 82) Psykomotorisissa työtavoissa painotetaan ns. epäsuoria eli osallistujakeskeisiä menetelmiä. Ne edistävät lapsen luovuutta, ongelmanratkaisukykyä, omaaloitteisuutta sekä vuorovaikutustaitoja. (Koljonen 2005: 82-85.)

Psykomotoriikassa noudatetaan usein tiettyä rakennetta, jota ei kuitenkaan pidä ymmärtää ehdottomana toteuttamistapana. Käytännössä on havaittu, että esimerkiksi samanlaisena toistuva tuntirakenne, tuttu järjestys, tietyt rituaalit ja selkeät rajat luovat turvallisuuden tunnetta ja selkeyttä. (Koljonen 2005: 86-87.)

5.2 Tutkittua tietoa psykomotorisesta ryhmätoiminnasta

Psykomotorisen ryhmätoiminnan vaikuttavuutta on tutkittu eniten Keski-Euroopassa. Monissa Euroopan maissa on koulutusta psykomotoriikasta ammattikoulutasolta aina korkeakoulutasolle saakka, sen takia siellä on myös paljon tutkimustoimintaa psykomotoriikan toteuttamisesta. Suomessa psykomotorisen harjaannuttamisen tutkimuksia on tehty Jyväskylän yliopistossa.

Pietilä (2000: 13-119) toteutti tutkimuksessaan intervention, jossa lasten psykomotorinen ryhmäkuntoutus nivellytettiin osaksi päiväkotitoimintaa. Kuntoutuksen vaikutuksia arvioitiin sekä kvalitatiivisin että kvantitatiivisin mittauksin. Kielellisen ja visuaalisen suoriutumisen positiiviset muutokset parempaan suuntaan olivat tilastollisesti merkitseviä. Lasten edistyminen motorisissa suorituksissa oli melko vähäistä. Psykomotorisessa kuntoutuksessa tavoitteena on luoda mahdollisuuksia erilaisiin toimintoihin osallistumiseen. Ryhmäohjaajien palautteen mukaan kuntoutus tuki lasten kehitystä. Tutkimuksen kohteena olleet kunnat päättivät jatkaa pienryhmäkuntoutusta.

Koljonen (2000: 37-95) selvitti tutkimustyössään mm oppimisvaikeuksia omaavien, mukautetussa opetuksessa olevien oppilaiden motoriikkaa ja siinä tapahtuneita muutoksia intervention aikana. Intervention tavoitteena oli myös antaa kuva psykomotorisen harjaannuttamisen käyttömahdollisuuksista. Tutkimustehtäviä selvitettiin sekä kvalitatiivisin että kvantitatiivisin tutkimusmenetelmin. Vaikka motoriikka ei testitulosten mukaan merkittävästi parantunut, erityisesti motorisesti heikoimmilla oppilailla oli selvästi nähtävissä aktiivisuuden ja yrittämisen lisääntymistä. Tämän seurauksena mitä todennäköisemmin myös motoriikassa tapahtuu pitemmällä aikavälillä positiivisia muutoksia.

Sääkslahti (2005: 48-94) selvitti väitöskirjatutkimuksessaan runsaaseen ulkoliikuntaan kannustavan liikuntaohjelman vaikutuksia 3-7-vuotiaiden lasten liikunnan määrään, havaintomotorisiin taitoihin ja motorisiin perustaitoihin. Lisäksi hän tarkasteli liikunnan määrän ja laadun yhteyttä sepelvaltimotaudin riskitekijöihin. Lasten havaintomotoriset ja motoriset taidot kehittyivät vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa ympäristön tarjoamien liikuntamahdollisuuksien kanssa. Varhaislapsuuden aikana havaintomotoriset ja motoriset taidot kehittyvät nopeasti. Erityisesti ikävuodet 3-6 ovat suurten muutosten aikaa. Tässä tutkimuksessa myös fyysiseen aktiivisuuteen kannustavalla interventiolla näytti olevan vaikutusta lasten taitoihin.

Mandler ja Zimmer (2006: 33-40) tutkivat millaisia yhteyksiä ilmenee motoriikan ja havainnon kehityksen sekä kielellisen kehityksen välillä 4-5 -vuotiailla lapsilla. Tutkittuja lapsia oli yhteensä 126, lapset olivat eri päiväkodeista. Tutkimus osoitti positiivisen yhteyden kielellisen kehityksen ja motorisen kehityksen välillä. Lapset, joilla oli korkeampi motorinen osamäärä (MQ), osoittivat myös pa-

rempia tuloksia kielellisessä testissä ja kasvattajat pitivät heitä myös taitavimpina keskustelukumppaneina.

Banaschewski ja Rothenberger (2006: 57-63) tutkivat sensomotoristen harjoitteiden vaikutusta ADHD-lapsilla. Interventioon osallistui 12 lasta. Ryhmäinterventio sisälsi 20 kertaa sensomotorisia harjoitteita neljän kuukauden aikana sekä 20 kertaa kongnitiivista käyttäytymisterapiaa neljän kuukauden aikana. Tulokset osoittivat, että sensomotorinen harjoittelu paransi hieman koordinaatiota. Sensomotorisilla harjoitteilla saatiin positiivista tulosta yliaktiivisuuteen sekä aggressiiviseen käyttäytymiseen.

Scholz ja Krombholz (2007: 17-22) vertasivat metsälastentarhaa ja tavallista lastentarhaa käyvien lasten liikuntakykyjä. Vertailussa oli 129 lasta, joista 45 olivat metsälastentarhasta, 42 lasta oli kaupunkilastentarhasta ja 42 lasta maaseutulastentarhasta. Metsälastentarhan lapsien suoritukset olivat parempia tasapainoilussa eteen- ja taaksepäin ja riipunnassa.

Maaseutulastentarhalaisten suoritukset olivat kaupunkilastentarhalaisten suorituksia parempia sivuttainhyppelyssä, pituushypyssä ja yhden jalan hyppelyssä. Poikien ja tyttöjen välillä ei havaittu merkittävää eroa.

Choi (2011: 23-26) tutki Koreassa psykomotoristen harjoitteiden vaikutusta 5-6- vuotiaiden lasten itsetuntoon, sosiaalisuuteen sekä motoriikkaan. Tutkimusjoukkona oli 76 kaupungin lastentarhan esikouluikäistä lasta. Kussakin tutkimusryhmässä oli 6-8 lasta. Ryhmä kokoontui 12 kertaa, kerran viikossa. Tutkimustulokset osoittivat edistymistä kaikilla osa-alueilla.

Klein - Knab - Fischer (2006: 168-178) kirjoittivat SPES (System Psychomotorischer Effekte - Sicherung) menetelmästä. Menetelmä kehitettiin oman työn kehittämiseksi ja arvioinniksi. Menetelmän tavoitteena oli oman työn tavoitteellinen ja säännöllinen seuranta sekä oman työn tuloksien ja laadun tekeminen näkyväksi. Menetelmä perustuu psykomotoristen interventioiden laadulliseen kirjaamiseen. Menetelmän kehittäminen sai alkunsa toteamuksesta, että tutkittu tieto psykomotoristen harjoitteiden vaikutuksista oli hajanaista. Tutkimukset rajoituivat spesifieihin ryhmiin ja ongelmiin, eikä vaikutuksia voitu yleisellä tasolla todeta. SPES-menetelmää kehitettiin 2003-2004. SPES - menetelmän pilotissa oli mukana 93 terapeuttia, jotka kirjasivat yli 890 psykomotorisen intervention tiedot SPES - menetelmällä. Interventiot toteutettiin 93 prosenttisesti ryhmäinterventioina. Yhteenveto interventioiden arviosta olivat hyviä, ongelmat vähenivät ja niiden vaikeusaste heikkeni tilastollisesti merkitsevästi.

Tutkitun tiedon myötä saadaan näyttöä psykomotoriikan teoreettisen tiedon sovellutuksista lasten kuntoutuksessa. Laadullinen kirjaaminen on tärkeää, jotta oman työn tuloksia voi seurata ja arvioida.

6 Kehittämistyöni psykomotorinen pienryhmäkokeilu

6.1 Kehittämistyön eteneminen

Ryhmäkokeilun suunnittelu alkoi syksyllä 2010. Marraskuussa 2010 esittelin kehittämistyösuunnitelman Metropolia ammattikorkeakoulun psykomotoriikan erikoistumisopinnojen kehittämistyön suunnitelmaseminaarissa. Ryhmä aloitti toimintansa 30.3.2011

Taulukko 1. Kehittämistyön eteneminen

26.11.2010 kehittämistyön suunnitteluseminaari	Kehittämissuunnitelman esittely Metropolia ammattikorkeakoulussa
17.1.2011 tutkimusluvan hakeminen	Tutkimuslupahakemus Helsingin kaupungin terveyskeskuksen tutkimus-toimikunnan koordinaatioryhmälle. Tutkimuslupa myönnettiin 3.2.2011
01-02/2011 kehittämistyön esittely, tiedote perheelle psykomotorisesta pienryhmäkokeilusta	Herttoniemen terveysaseman neuvolassa 11.1.2011 Laajasalon terveysaseman neuvolassa 9.2.2011 Fysioterapian osastonhoitajien kokouksessa 9.3.2011
03/2011 ryhmään osallistujien fysioterapian yksilökäynnit	Vanhemmilta kirjallinen lupa lapsen ryhmään osallistumisesta sekä lupa Movement ABC-2 testien ja ryhmätilanteiden videointiin. Lapsen motoriikan testaaminen käyttäen Movement ABC-2 testistöä. Vanhempien haastattelu.
30.3-8.6.2011 ryhmäinterventio	Neljä ryhmätuokiota videoidaan. Käyttäytyminen leikki- ja liikuntatilanteissa arviointi-lomakkeen käyttö. Ryhmäpäiväkirjan pitäminen.
26.5.2011 Kehittämistyön esittely	Kehittämistyön esittely Metropolia ammattikorkeakoulun seminaarissa.

6/2011 ryhmään osallistujien fysioterapian yksilökäynnit	Lapsen motoriikan testaaminen käyttäen Movement ABC-2 testistöä.
07/2011 Aineiston analysointi ja kehittämistyön kirjallisen osuuden kirjoittaminen	
09/2011 Kehittämistyön esittäminen	Kehittämistyön esittäminen Herttoniemen ja Laajasalon terveysasemien neuvoloissa sekä fysioterapian osastonhoitajien kokouksessa.
09/2011 kehittämistyön julkistaminen	Kehittämistyö julkaistaan Psykomotoriikkayhdistyksen kotisivuilla www.psykomotoriikka.org

Esittelen psykomotoriikan erikoistumisopintoihin liittyvän kehittämistyön Liiku - leiki - kehity pienryhmäkokeilun Metropolia ammattikorkeakoulun kehittämistyöseminaarissa 26.5.2011. Ryhmä on kokoontunut seminaariin mennessä kahdeksan kertaa, kaksi kokoontumiskertaa on vielä kesäkuussa. Ryhmän jälkeen suoritettavien yksilökäyntien jälkeen kirjoitan lopullisen raportin kehittämistyöstä.

6.2 Liikuntaryhmän käynnistäminen

Saatuani luvan Helsingin terveyskeskuksen tutkimustoimikunnalta kehittämistyön toteuttamiselle aloin suunnitella ryhmän toteuttamiseen liittyviä käytännön toimia. Tiedottaminen ryhmästä Herttoniemen ja Laajasalon terveydenhoitajille alkoi yhteydenotosta Idän alueen Lastenneuvolan ja terveydenedistämisyksikön ylihoitajaan. Esitin molempien alueiden terveydenhoitajien kokouksessa kehittämistyösuunnitelmani. Käytyäni esittelemässä Movement ABC-2 testiä Helsingin terveyskeskuksen Lastenneuvolan ja terveydenedistämisyksikön kehittämissuunnitelmassa lokakuussa 2010, kerroin myös suunnitelmastani kokeilla psykomotoriseen harjaannuttamiseen perustuvan pienryhmän toimivuutta Herttoniemen fysioterapiassa.

Otin selvää lapsille tarjottavista ryhmistä Helsingin liikuntavirastossa sekä Espoon ja Vantaan terveyskeskuksissa. Helsingin liikuntavirastolla on tällä hetkellä kolmessa toimipisteessä tarjolla ryhmätoimintaa lapsille, joilla on karkeamotoriikan kehityksessä hitautta. Liikuntaviraston ryhmät ovat

hyviä jatkoliikuntapaikkoja lapsille, jotka eivät enää tarvitse fysioterapeuttista tukea. Espoon ja Vantaan terveystieteiden fysioterapioissa toimii kummassakin kaksi lapsille suunnattua motoriikkaryhmää.

Suunnittelin ryhmän pidettäväksi kerran viikossa, vaihdellen keskiviikko- ja perjantai-aamuina. Ryhmätila oli noina aamuina vapaa, ryhmäpäivä vaihteli, johtuen omista kokousaikatauluistani. Ajattelin, että lasten huoltajien on helpointa tuoda lapset aamulla ryhmään ennen töihin menoa. Ajatuksena oli myös, että lapset ovat virkeitä aamulla ja pystyvät keskittymään psykomotorisiin harjoitteisiin.

Suunnittelin ja laadin kymmenen kerran ryhmäsisällöt tavoitteineen. Ryhmän ohjaukseen osallistui lisäksi fysioterapeutti Herttoniemen fysioterapiasta. Opetin käytettävät harjoitteet hänelle. Ryhmässä käytettiin joka kerta erilaisia välineitä apuna ryhmätuokion toteutuksessa. Kustannuksia välineiden käytöstä ei tullut, koska osa välineistä oli valmiina työyksikössäni, osa käytettävistä välineistä oli arkimateriaalia kuten viilipurkkeja, talouspaperirullia, sanomalehtiä ym. Psykomotorisessa toiminnassa käytetään arkipäivän materiaalin hyödyksi.

6.3 Pienryhmä alkaa

Kehittämistyöni, psykomotoriseen harjaannuttamiseen perustuva pienryhmä toteutettiin 30.3 - 8.6.2011 Helsingin terveystieteiden Herttoniemen fysioterapiassa. Ryhmä kokoontui kymmenen kertaa, kerran viikossa, vaihdellen keskiviikko- ja perjantai-aamuina klo 8.00-9.00. Lapsikohtaiset alku- ja loppumittaukset sekä psykomotoristen ryhmäkertojen suunnittelusta ja toteutuksesta vastasin itse. Ryhmän ohjaukseen osallistui lisäksi fysioterapeutti Herttoniemen fysioterapiasta.

Ryhmään osallistui 4 lasta, yksi lapsista oli 4-vuotias, kaksi 5-vuotiasta ja yksi 6-vuotias. Lapsista 3 oli poikaa ja yksi tyttö. Kaikki neljä lasta olivat päiväkodissa, kolme heistä oli erityislapsen paikalla yksi lapsista sai erityislasterhanopettajan ohjausta. Lastenneuvolan lääkäri oli lähettänyt kaikki neljä lasta fysioterapiaan motorisen kehityksen hitauden takia. Kolmella lapsella oli puheen kehityksessä viivettä ja edelleen äännevirheitä. Kaksi lapsista sai puheterapian palveluja, yhdelle oli tehty lähete puheterapeutin arvioon. Kaksi lapsista sai toimintaterapiaa, yhdelle oli tehty lähete toimintaterapeutin arvioon ja yhdelle erityislasterhanopettaja harkitsi toimintaterapian tarvetta. Lapsilla oli vaikeuksia pysyä päiväkodissa muiden lasten tahdissa mukana. Ongelmia oli mm pukeu-

tumisessa, ilmeni kompastelua, oli leikin yksipuolisuutta ja herkkyyttä ympäristön ärsykeille. Kaksi lapsista oli ohjattu neuvolan psykologin vastaanotolle, koska ryhmätilanteet päiväkodissa olivat ongelmallisia.

Perheelle annettiin tiedote kehittämistyöhön liittyvästä psykomotorisesta ryhmästä (liite1). Perheelle annettiin myös tiedote psykomotoristen ryhmäkertojen tarkoista ajankohdista sekä ryhmäkertojen sisällöstä (liite 2). Ryhmään osallistumisen edellytyksenä oli, että lapsen vanhemmalta/hoitajalta on saatu kirjallinen suostumus psykomotoriseen ryhmään osallistumisesta (liite 3), sekä kirjallinen lupa Movement ABC-2 testien ja psykomotoriikkaryhmien videointiin (liite 4).

Ennen ryhmän alkua testattiin lapsen motoriset taidot käyttäen Movement ABC- 2 testiä. Ryhmän ohjaukseen osallistuva fysioterapeutti videoi testisuoritukset. Videoiden avulla varmistettiin testisuoritusten oikea arviointi. Yksilökäynnin yhteydessä haastattelin myös hoitajaa saadakseni monipuolisen kuvan lapsen motorisesta kehityksestä.

Ensimmäisellä ja viimeisellä ryhmäkerralla havainnoin lasten ryhmäkäyttäytymistä leikki- ja liikuntatilanteissa (liite 5). Ryhmän ohjaukseen osallistuva fysioterapeutti täytti myös havainnointilomakkeet, vertasin tuloksiamme ja varmistin lapsen kohdistuvan luotettavan arvioinnin. Videoin neljä ryhmäkertaa, muilla kerroilla olin ryhmässä mukana ohjaajana. Suoritin osallistuvaa havainnointia koko intervention ajan kirjaamalla pienryhmän kulun ja havainnot vapaamuotoisesti päiväkirjaani.

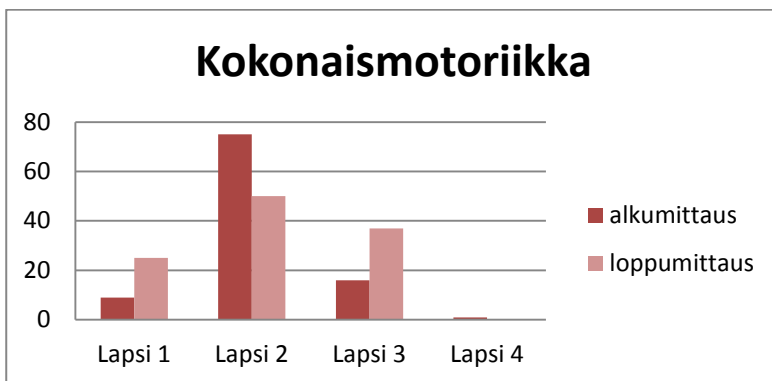
Ryhmäkertojen sisällön suunnittelin psykomotoriseksi toiminnaksi, ryhmäläisten yhteiseksi liikunnaksi ja leikiksi. Psykomotorisen näkökulman mukaisesti ryhmäkerroilla painottuvat lasten monipuoliset havainto- ja liikuntakokemukset, motoristen taitojen harjaantuminen, sosiaalisten taitojen vahvistuminen, lasten omatoimisuuden tukeminen sekä arkisen materiaalin käyttö (Liite 6).

6.4 Mittaustuloksia Liiku - leiki – kehity –ryhmästä

6.4.1 Tulokset Movement ABC – 2 testeistä

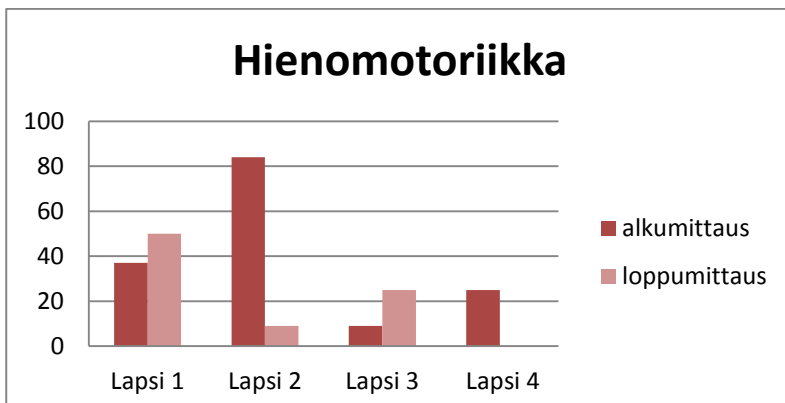
Movement ABC-2 testi mittaa lapsen kokonaismotorisia taitoja. Testit koostuvat hienomotorisista testeistä, pallotaitoja (heitto ja kiinniotto) mittavista testeistä sekä tasapainotaitoja mittaavasta osiosta.

Taulukko 1. Pienryhmään osallistuneiden lasten kokonaismotoriikkaa kuvaavat pistemäärät ennen ja jälkeen pienryhmän.



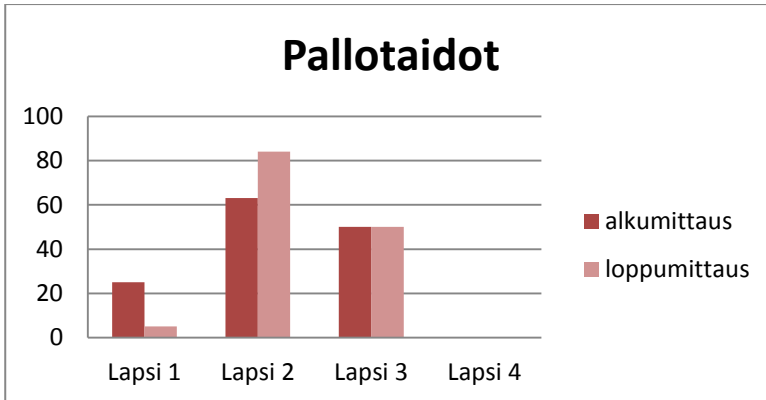
Lapsi 2:n kokonaismotoriikassa saama pistemäärä loppumittauksessa selittyy hienomotoriikkatestin tuloksesta. Tämä lapsi suoriutui moitteettomasti itse hienomotorisista testeistä, mutta testeihin käytetty aika antoi matalat pisteet lopputulokselle. Lapsi 4 sai matalat pisteet alkumittauksessa. Hänelle kaikki osiot testissä olivat haasteellisia. Hänelle ei saanut loppumittauksessa tulosta lainkaan, koska hän ei jaksanut keskittyä vaadittaviin tehtäviin.

Taulukko 2. Pienryhmään osallistuneiden lasten saamat pisteet hienomotoriikkaosiossa ennen ja jälkeen pienryhmän.



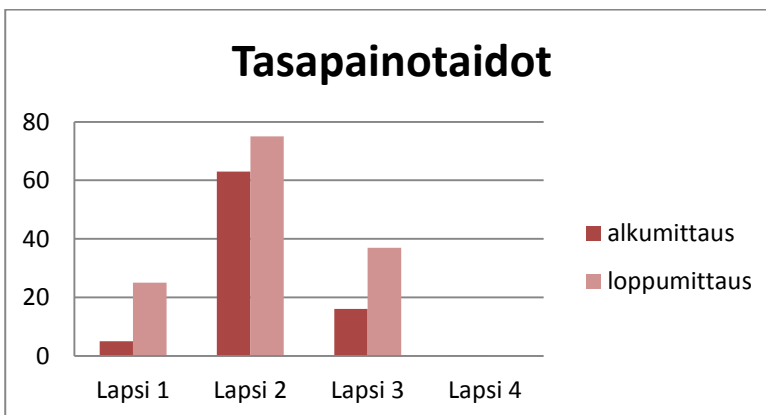
Hienomotoriikkaosiossa kahdella lapsella parantui tulos loppumittauksessa verrattuna alkumittaukseen. Lapsi 2 teki tehtävät erittäin huolellisesti ja virheettömästi, testeihin käytetty aika huononsi loppupisteitä. Lapsi 4 ei keskittynyt tehtäviin loppumittauksessa, ja jäi ilman lopputulosta.

Taulukko 3. Pienryhmään osallistuneiden lasten saamat pisteet pallotaidoissa (heitto ja kiinniotto) ennen ja jälkeen pienryhmän



Pallotaidoissa (heitto ja kiinniotto) yhden lapsen tulos parantui loppumittauksessa, yhden lapsen tulos pysyi samana ja yhden lapsen tulos huononi loppumittauksessa. Tuloksen huonontuminen lopputuloksessa johtunee sinä päivänä ilmenneestä lapsen väsymyksestä sekä keskittymiskyvyn puutteesta. Lapsi 4:n pisteet pallotaidoissa alkumittauksessa olivat matalat. Kannustuksesta huolimatta hän ei jaksanut keskittyä vaadittaviin testisuorituksiin loppumittauksessa.

Taulukko 4. Pienryhmään osallistuneiden lasten saamat pisteet tasapainotaidoissa ennen ja jälkeen pienryhmän.

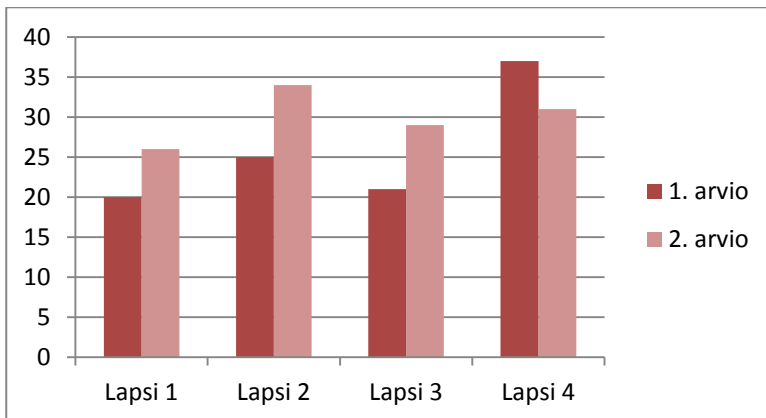


Kolmen pienryhmään osallistuneen lapsen tasapainotaidot parantuivat verrattaessa alkumittausta loppumittaukseen. Lapsi 4 ei suostunut suorittamaan tasapaino-osiota loppumittauksessa lainkaan.

6.4.2 Tulokset havainnoinnista

Lasten ryhmäkäyttäytymistä havainnoitiin ensimmäisellä ja viimeisellä ryhmäkerralla. Havainnointikohteita olivat kiinnostuneisuus erilaisista materiaaleista sekä välineistä, omien ideoiden käyttö, arviointi tehtävien vaikeustasosta, oma aktiivisuus ryhmässä, liikunnan ilo, pitkäjänteisyys, keskittymiskyky sekä erilaisten materiaalien ominaisuuksien tunnistaminen (liite5).

Taulukko 1. Käyttäytyminen leikki- ja liikuntatilanteissa



Kolmen lapsen saama pistemäärä parani leikki- ja liikuntatilanteiden havainnoinnin loppumittauksessa. Lapsi 4 oli aktiivinen ryhmään osallistuja. Hänellä oli joka ryhmäkerta paljon omia ideoita ja hänestä näkyi liikunnan ilo ja riemu. Lapsi 4:n loppumittauksessa saama matalampi tulos johtui pitkäjänteisyyden ja keskittymiskyvyn puutteista.

6.4.3 Ryhmäkertojen videointi ja päiväkirja

Videoin neljä ryhmäkertaa. Videointi on hyvä keino analysoida ryhmän toteutumista. Videoissa näkyy lasten osallistuminen ryhmän toteuttamiseen. Tämän pienryhmän lapset tarvitsivat paljon rohkaisua ja yksilöllistä ohjausta mm puolapuiden kiipeämisessä sekä kehon hahmotuksessa.

Päiväkirjamerkinnot palauttivat mieleen ryhmäkertojen toteutumisen. Ryhmän alussa kukin lapsi oli ensin hiljainen ja omissa oloissaan oleva. Ryhmäkertojen myötä lasten rohkeus lisääntyi. Yksi lapsista ei uskaltanut alussa kiivetä puolapuissa, pienryhmän edetessä hän rohkaistui kiipeämään puolapuilla itsenäisesti. Lapset alkoivat myös puhua enemmän ja ottaa toiset huomioon ryhmän toteutuksessa. Sanojen toistaminen liikkeiden yhteydessä on turvallinen keino harjoitella puhetta.

Ryhmäkertojen lopuksi lapsilta kysyttiin mikä oli sillä kerralla ryhmässä mukavinta. Vastaukseksi tuli poikkeuksetta: "Täällä on kaikki kivaa!"

7 Pohdinta

Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli perustaa psykomotoriseen harjaannuttamiseen perustuva pienryhmä 4-6-vuotiaille lapsille, joilla on ongelmia karkeamotoriikassa. Psykomotoriikkaryhmä pilotoitiin Herttoniemen fysioterapiassa. Pienryhmä Liiku – leiki – kehity aloitti toimintansa 30.3.2011. Ryhmä kokoontui kymmenen kertaa, kerran viikossa.

Lasten ja nuorten fysioterapiassa moniammatillinen työote on tärkeää. Lastenneurolat velvoitettiin ottamaan LENE-testi käyttöön viimeistään vuonna 2011. Jos lapsella todetaan ongelmia testin karkeamotoriikan alueella, terveydenhoitajilla on oikeus lähettää lapsi fysioterapiaan tarkempaan arviointiin. Nyt ryhmään osallistuneet lapset ohjautuivat fysioterapiaan lastenneurolan lääkärin lähetteellä. LENE-testien merkitys motoristen ongelmien varhaisessa toteamisessa tulee jatkossa kasvamaan, kun kokemukset testien tekemisessä lisääntyvät. Tarvittaessa lapset ohjautuvat fysioterapiaan tarkempiin arvioihin, ja arvioiden perusteella suunnitellaan fysioterapian sisältö.

Uuden toimintamuodon käynnistäminen vaatii huolellista suunnittelua. Perehtyminen psykomotoriikan teoriaan ja käytännön toteutuksiin oli haastavaa. Tiedottaminen uudesta toimintamallista on tärkeää. Psykomotorinen pienryhmä tulee nähdä yhtenä hyvänä vaihtoehtona lasten fysioterapiapalveluja suunniteltaessa. Zimmerin (2011:141-143) mukaan lapset, joilla on kehitysviivästymiä ja erilaisia käyttäytymisvaikeuksia oppivat ryhmätilanteissa myös toisiltaan. Ryhmässä lasten vuorovaikutustaidot kehittyvät.

Kehittämistyöni pienryhmän lapset ohjautuivat fysioterapiaan motorisen kehityksen hitauden takia. Motoristen ongelmien lisäksi lapsilla oli puutteita puheenkehityksessä, ryhmätilanteet olivat vaikeita päiväkodissa ja ilmeni yliherkkyyttä ympäristön ärsykkeille. Kehitysviivästymien ollessa laajalla alueella, on tärkeää, että ryhmänohjaajalla on laaja tieto siitä, kuinka auttaa lasta selviytymään arkipäivän tilanteissa. Psykomotorinen ryhmä sopii hyvin toteutettavaksi fysioterapiayksikössä. Psykomotorisen ryhmäintervention jälkeen, kun lapsen kehitys on edennyt on tärkeä ohjata lapsi sopivan liikuntaharrastuksen pariin.

Ryhmäkerrat noudattivat Zimmerin (2011:140) esittämää tuntirakennelmaa. Ryhmätuokion aluksi oli aina virittäytyminen, sitten alkuleikki energian purkamiseksi, ryhmän yhteisenä toimintana oli kullakin kerralla oma teema ja lopuksi seurasi loppurauhoittuminen. Alkuleikin ja teeman toteutuksessa käytettiin erilaisia liikuntavälineitä ja arkimateriaalia tukemaan ryhmän toteutusta. Ryhmätuokioiden ohjaaminen oli haastavaa, mutta toteutus onnistui hyvin.

Ryhmäsisällön opettamiseen ryhmän toiselle ohjaajalle olisin voinut käyttää vielä enemmän aikaa. Eri harjoitteet olisi ollut hyvä kokeilla yhdessä. Ryhmän ohjaaja tarvitsee tietoa psykomotoriikan teoriasta ja käytännön toteutuksesta. Tietoa on mahdollista saada kirjallisuudesta sekä koulutuksen avulla. Saatuani tietoa psykomotoriikan teoriasta ja käytännön toteutuksesta erikoistumisopinnoissani, pidän koulutustilaisuuden Helsingin terveystieteiden keskuksen lapsiterapeuteille. Suomen psykomotoriikkayhdistys ry järjestää eri pituisia koulutustilaisuuksia psykomotoriikasta. Psykomotoriikan opintoja on myös mahdollista opiskella Metropolia ammattikorkeakoulussa.

Psykomotoriikan teoriaan perustuva pienryhmä on mahdollista toteuttaa pienillä kustannuksilla. Mikäli ryhmässä on yksi ohjaaja Zimmer (2011:144) suosittelee ryhmäkooksi 4-6 lasta. Jos ryhmässä on kaksi ohjaajaa, voi ryhmän koko olla 8-10 lasta. Ryhmän toteuttamisessa käytetään hyväksi arkimateriaalia. Jatkossa on toivottavaa, että Helsingin terveystieteiden keskuksen fysioterapiaan otetaan käyttöön psykomotoriikkaan perustuva pienryhmätoiminta työmenetelmäksi lasten kuntoutukseen.

Lähteet:

Ahonen, Timo 1990. Lasten motoriset koordinaatiohäiriöt. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.

Ahonen, Timo 2002. Kehitykselliset koordinaatiohäiriöt. Teoksessa Lyytinen, Heikki - Ahonen, Timo - Korhonen, Tapio - Korkman, Marit - Riita, Tytti (toim.): Oppimisvaikeudet. Neoropsykologinen näkökulma. Juva: WS Bookwell Oy. 269-271.

Armanto, Annukka 2007. Alle kouluikäisen lapsen ylipaino ja lihavuus. Teoksessa Armanto, Annukka – Koistinen, Paula (toim.): Neuvolatyön käsikirja. Hämeenlinna: Tammi.

Asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisvästä suun ja terveyden huollosta. Työryhmän muistio. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2008:37. Helsinki.

Ayres, A.J. 2008. Aistimusten aallokossa – Sensorisen integraation häiriö ja terapia. Jyväskylä: PS -kustannus.

Autio, Tuire 2001. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Banaschewski, Tobias – Rothenberger, Aribert 2006. Eine Evaluation des sensomotorischen Trainings bei Kindern mit ADHS. Motorik 29 (2). 57-63.

Bronfenbrenner, Urie 1997. Ekologisten järjestelmien teoria. Teoksessa Kuusi teoriaa lapsen kehityksestä. Kuopio: Kustannusosakeyhtiö Puijo.

Cantell, Marja 1998. Motorinen koordinaatiohäiriö ja kuntoutus. Fysioterapia 45 (6). 4-9.

Choi, Youngsil 2011. Effekt eines psychomotorischen Programms auf die Entwicklung von Selbstkonzept, Soziabilität und Motorik bei vorschulischen Kindern in Korea. Motorik 34 (1). 23-26.

Gallahue, David L. – Ozmun, John C. 2006. Understanding motor development: Infant, children, adolescent, adults. Singapore: McGraw-Hill.

Gordon, Neil - McKinlay Ian 1980: Helping Clumsy Children. Edinburgh, London, New York :CHURCHILL LIVINGSTONE

Gubbay, Sasson 1975. The Clumsy Child. London: Sanders.

Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret – selvitystyö 2010. Helsinki: Nuori Suomi.

Henderson, Sheila E. - Sudgen, David A., Barnett, Anna L. 2007. Movement Assessment Battery for Children-2. The United Kingdom. Harcourt Assessment.

Huttunen, E. 1990. Ekologinen teoria kuntoutuksessa. teoksessa Sonninen,P - Mujunen,R. - Klippi, A. (toim.) Kuntoutus- minne menossa Helsinki: Suomen logopedis-foniatriksen yhdistyksen julkaisuja.

Jaakkola, Timo 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Juva: Bookwell Oy.

Karvonen, Pirkko 2000. Hyppää pois! Lapsen motoriikan arviointi ja kehittäminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Karvonen, Pirkko 2009: Tarinan kertojat, Iloa ja leikkiä kieleen, liikkumisen ja laskemiseen. Jyväskylä: Gummerus.

Karvonen, Pirkko - Siren-Tiusanen Helena - Vuorinen Riitta 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerus.

Klein, Joachim – Knab, Eckhart – Fischer, Klaus 2006. Evaluation und Qualitätsentwicklung im Bereich psychomotorischer Förderung und Therapie. SPES- das System Psychomotorischer Effeekte-Sicherung. Motorik 29 (4). 168-178

Koljonen, Maija 2000. "USKALLAN JA OSAANKIN" – Psykomotorinen harjaannuttaminen itsetunnon ja motoriikan tukemisessa kun lapsilla on oppimisvaikeuksia. LIKES 129. Jyväskylä.

Koljonen, Maija 2005. Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Keuruu: PK-kustannus.

Kranowitz, C.S. 2003. Tahatonta tohellusta. Juva: WSOY.

Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön op-paita 2004: Helsinki.

Mandler, Janet – Zimmer, Renate 2006. Sprach- und Bewegungsentwicklung bei Kindern im Vor-schulalter. Motorik 29 (1): 33-40.

Rintala, Pauli – Ahonen, Timo – Cantell, Marja 2002. Elämäntilanne ja liikunta. Teoksessa Mälkiä, Esko - Rintala, Pauli (toim.): Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Tampe-re: Tammer- Paino Oy. 142-145

Pietilä, Mauri 2000. Psykomotorinen ryhmäkuntoutus osaksi päiväkotitoimintaa. Jyväskylä: LIKES 128.

Scholz, Uta - Krombholz, Heinz 2007. Untersuchung zur körperlichen Leistungsfähigkeit von Kin-dern aus Waldkindergärten und Regelkindergärten. Motorik 30 (1). 17- 22.

Sääkslahti, Arja 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Tähti-Niemi, Anitta 2007. Lasten päänsäryt. Teoksessa Armanto, Annukka – Koistinen, Paula (toim.): Neuvolatyon käsikirja. Hämeenlinna: Tammi.

Valtonen, Riitta, Mustonen, Kirsi ja työryhmä 2007. LENE Leikki-ikäisen lapsen neurologinen arvio. Jyväskylä: Niilo Mäki instituutti.

Zimmer, Renate 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki :LK-KIRJAT.

Zimmer, Renate 2011. Psykomotoriikan käsikirja. Teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Tiedote perheelle

Helsingin terveystakeskus
Kaupunginsairaala/Kuntoutus
Herttoniemen fysioterapia
Kettutie 8 H
p. 050-4022779

Hei, 4-vuotiaan lapsen perhe!

Tiedotteeni liittyy Herttoniemen fysioterapian ja Herttoniemen ja Laajasalon lastenneuvolapalveluiden yhteistyön kehittämiseen. Lapsellanne on mahdollisuus osallistua keväällä 2011 tapahtuvaan fysioterapian ryhmäkokeiluun.

Olen fysioterapian osastonhoitaja Mirja Mahkonen ja toimin Helsingin Kaupunginsairaalan Kuntoutuksen lapsifysioterapeuttien toiminnan koordinoijana. Suoritan parhaillaan erikoistumisopintoja "Psykomotoriikka toiminnan tukena", Metropolia ammattikorkeakoulussa Helsingissä. Opintoihin liittyy olennaisesti työelämälähtöisen kehittämistyön suunnittelu ja toteutus. Kehittämistyöni aiheeksi valitsin 4-vuotiaiden lasten liikunnallisen ryhmätoiminnan kehittämisen. Lastenneuvolan terveydenhoitajat antavat ryhmäkokeilusta tiedon perheille.

Kevään ryhmäkokeilun koko on kuusi lasta, ja ryhmäkokoontumisia on yhteensä kymmenen. Ryhmätoiminta toteutetaan maaliskokuussa 2011, keskiviikko-aamuisin klo. 8.00-9.00. Tarkka aikataulu ilmoitetaan kokeiluun osallistuville perheille myöhemmin. Lasten ryhmätoiminnassa painottuu liikunnan ilo, leikki ja elämyksellisyys. Ryhmän tavoitteena on lisätä lasten omatoimisuutta, antaa monipuolisia havainto- ja liikuntakokemuksia. Toiminta antaa vinkkejä leikeistä ja liikunnasta, joita perheet voivat luontevasti jatkaa omassa arjessaan. Tätä ryhmäkokeilua raportoin omassa kehittämistyöni kirjallisessa osuudessa yleisluonteisesti niin, ettei kenenkään henkilöllisyys tule esille.

Neuvolan terveydenhoitaja laittaa lapsestanne lähetteen Herttoniemen fysioterapiaan. Mikäli haluatte, että lapsenne osallistuu ryhmäkokeiluun, ilmoittakaa siitä yksilökäyntinne yhteydessä. Vastaan mielelläni kysymyksiin liittyen 4-vuotiaiden lasten fysioterapian ryhmäkokeiluun.

Ystävällisin yhteistyöterveisin:
Mirja Mahkonen
Fysioterapian osastonhoitaja
p. 050-4022779

Tuntisuunnitelma vanhemmille



Liiku- leiki- kehity- motoriikkaryhmän tuntisuunnitelma keväällä 2011

Ryhmäajankohta	Ryhmän sisältö
Keskiviikko 30.3.2011 klo 8.00-9.00	Ryhmäläisiin tutustuminen, yhdessä toimiminen
Perjantai 8.4.2011 klo 8.00-9.00	Palloharjotteita, yhdessä toimiminen
Keskiviikko 13.4.2011 klo 8.00-9.00	Pallon käsittelytaitoja, silmän ja käden yhteistyö, käden motoriikan harjaannuttaminen
Kesiviikko 20.4.2011 klo 8.00-9.00	Rakennetaan maja , kehonhahmottamisharjoitteita, yhdessä toimiminen
Perjantai 6.5.2011 klo 8.00-9.00	Rakennetaan sirkus: tasapainoharjoitteita, yhdessä toimiminen
Keskiviikko 11.5.2011 klo 8.00-9.00	Liikennekaupungin rakentaminen: tilan hahmottamisharjoitteita, toisen huomioiminen ja oman ideoinnin harjaannuttamista
Perjantai 20.5.2011 klo 8.00-9.00	Merirosvoleikkejä; vartalonhallintaharjoitteita, yhdessä toimiminen
Keskiviikko 25.5.2011 klo 8.00-9.00	Hippaleikkejä; havaintokyvyn harjottamista ja toisten huomioon ottamista
Keskiviikko 1.6.2011 klo 8.00-9.00	Hippaleikkejä; yhdessä toimiminen, jalkateräharjoitteita
Keskiviikko 8.6.2011 klo 8.00-9.00	Heitto- ja kiinniottoharjoitteita

Suostumus psykomotoriseen ryhmään osallistumisesta

Helsingin terveystakeskus
Kaupunginsairaala/Kuntoutus
Herttoniemen fysioterapia
Kettutie 8 H
p. 050-4022779

VASTAUSLOMAKE RYHMÄKOKKEILUUN OSLLISTUMISESTA

Annan lapselleni luvan osallistua ryhmäkokeiluun: _____

Lapsen nimi: _____

Lapsen syntymäaika: _____

Paikka ja päivämäärä: _____

Allekirjoitus: _____

Lupa Movement ABC-2 testin ja psykomotoriikkaryhmien kuvaamiseen

Helsingin terveystakeskus
Kaupunginsairaala/Kuntoutus
Herttoniemen fysioterapia
Kettutie 8 H
p. 050-4022779

LUPA VIDEOINNISTA JA VIDEOINTIMATERIAALIN KÄYTÖSTÄ

Annan luvan videoida lapseni ABC-testaustilanteet sekä motoriikkaryhmän toteutuksen.

Käytän videointimateriaalia apuna kirjoittaessani kehittämistyötäni ryhmäkokeilusta. Videointimateriaali on hallussani kunnes kehittämistyöni on valmis, arviolta elokuuhun 2011. Tämän jälkeen poistan videointimateriaalin käytöstä.

Annan luvan videoida lapseni ABC-testaukset sekä ryhmätilanteet: _____

Lapsen nimi: _____

Lapsen syntymäaika: _____

Paikka ja päivämäärä: _____

Allekirjoitus: _____

Käyttäytyminen leikki- ja liikuntatilanteissa

Käyttäytyminen leikki- ja liikuntatilanteissa
(Renate Zimmer Psykomotoriikan käsikirja)

Sukunimi, etunimi

Päivämäärä

On kiinnostunut uusista materiaaleista ja välineistä	Mielenkiinto uuteen 5 4 3 2 1	Ei ole kiinnostunut uusista materiaaleista tai välineistä
On omia ideoita välineiden käytöstä	Omia ideoita 5 4 3 2 1	Ei ole omia ideoita
Osaa arvioida tehtävien vaikeustason	Tehtävien arviointi 5 4 3 2 1	Ei osaa arvioida tehtävien vaikeustasoa
On aktiivinen ja osoittaa aloitekykyä	Oma-aloitteellisuus 5 4 3 2 1	On passiivinen ja osoittaa vähäistä aloitekykyä
Pitää ja iloitsee liikkumisesta	Liikkumisen ilo 5 4 3 2 1	Ei tunne liikkumisen iloa
Osoittaa pitkäjänteisyyttä leikeissä	Sitkeys, pitkäjänteisyys 5 4 3 2 1	Ei ole pitkäjänteisyyttä
On keskittynyt toimintaan	Keskittymiskyky 5 4 3 2 1	Vaihtaa usein tehtäviä, eikä keskisty toimintaan

Arvioitsija:

Yhteispistemäärä:

Psikomotoriikkaan perustuvan lapsiryhmän tuntisuunnitelmat

Metropolia, Psikomotoriikka toimintakyvyn tukena, erikoistumisopinnot Kehittämistyö Mirja Mahkonen

Psikomotoriikkaan perustuvan lapsiryhmän tuntisuunnitelmat

Liiku- leiki- kehity- lapsiryhmätuntien sisältö on laadittu psykomotoriseksi toiminnaksi, lasten yhteiseksi leikiksi ja liikunnaksi. Liikuntakerroilla painottuvat lasten omatoimisuuden tukeminen, ryhmätyöskentely, monipuoliset havainto- ja liikuntakokemukset, arkisten materiaalien käyttö sekä elämyksellisyys.

1. RYHMÄKERTA

Tunnin tavoite: tutustuminen toisiimme, tutustuminen tilaan, tilan hahmotus, yhdessä toimiminen, kehokokemus, muotojen hahmottaminen

Tunnin sisältö:

- alkupiirissä tutustuminen istuen:
 - o kukin ryhmäläinen sanoo nimensä taputtaen käsiä rytmin mukaan yhteen
 - o kaikilla viilipurkit, yhtä pientä palloa siirretään henkilöltä ja purkista toiseen ja kerrotaan oma nimi
 - o yksi ryhmäläinen vierittää palloa toiselle ryhmäläiselle, pallon saanut sanoo ääneen nimensä
 - o ohjaajalla on valmiina kaikille osallistujille pienet nimikortit, kortit laitetaan lattialle, purkit päälle. Jokainen ryhmäläinen kääntää vuorollaan purkin ja löytää kortin. Ohjaaja yhdessä lapsen kanssa lukee kortissa olevan nimen, ko henkilö nousee seisomaan, sanoo nimensä ja voi esittää haluamansa liikkeen esim. heilauttaa kättään tai kumartaa
- alkuleikki
 - o lätäköt puistossa: sanomalehtiarkkeja on lattialla. Musiikki soi, kun musiikki loppuu mennään "lätäkön" päälle seisomaan. Sanomalehtiarkki taitellaan pienemmäksi. Musiikki soi ja jälleen musiikin loputtua mennään seisomaan "lätäkön" päälle. Kuinka pienen sanomalehtiarkin päällä pystyt seisomaan?
- teemana puistoleikkejä
 - o **Postinkantaja:** jokainen ottaa lehtiarkin, postinkantaja kuljettaa lehdet koiteihin. Miten eri tavoin voi lehtiä kuljettaa? Eri kehon osilla, Yhdessä/ vuorotellen?
 - o lapsilla omat lehtiarkit. Keväällä on usein tuulista. Tuuli voi tarttua näihin lehtiinkin, kokeilkaa miten tuuli heiluttaa/ riepottelee lehtiä
 - o voitte auttaa tuulta ja heittää lehtiä toisillenne
 - o kun tuuli oikein riepottelee lehtiä, posteljooni ottaa lehden kiinni ja hyppää sen päälle

- **Koiranpennut:** puistoon tulee koiranpentuja. Koiranpennut löytävät puistossa olevat lehdet. Ne alkavat repiä lehtiä: lyhyitä suikaleita, pitkiä suikaleita sekä jättipitkiä suikaleita!
 - koiranpennut rakastavat palloleikkejä; puristetaan suikaleet eri kokoisiksi palloiksi. Pelataan palloilla jalkapalloa
 - **Puistotyöntekijät** tulevat paikalle ja alkavat siivota puuta. Puiston laidalla on roskakoreja, joihin roskat kerätään. Pallot roskakoron esim heittämällä. Muun muotoiset; millä eri tavoilla voit roskia kuljettaa?
- rentoutuminen/rauhottuminen
- ryhmäläiset menevät alkupiiripaikkaan makuulle, sanomalehdestä peitto. Rauhallinen musiikki soi. Vuorotellen aikuinen rentouttaa lapsen selkäpuolen sää-tiedotusleikillä: aamulla sataa kevyesti- selän naputtelu sormenpäillä. Päivällä paistaakin jo aurinko- selän sively koko kädellä. Iltapäivällä tulee uusi sadekuuro- selän rummuttelu sormilla. Ukkostaa- selän koputtelu nyrkeillä. Illalla huono sää on ohi ja aurinko paistaa- koko selän sively. Yöllä paistaa kuu ja on ihan hiljaista- asetetaan kädet rauhallisesti selän päälle.
- loppupiiri
- Mitä olette tänään tehneet? Mikä oli hauskinta?
 - " Nyt on ryhmä loppu, ulos tuli hoppu".

2. RYHMÄKERTA

Tunnin tavoite: Silmän ja käden yhteistyön kehittyminen, pallon käsittelytaitojen kehittyminen, yhdessä toimiminen

Tunnin sisältö:

- alkupiiri
 - kukin ryhmäläinen sanoo nimensä taputtaen käsiä rytmien mukaan yhteen
 - ohjaaja kysyy: "Onko Ville täällä". Lapset vastaavat. Ohjaaja toistaa kunkin lapsen nimen vuorotellen.
 - ohjaajalla asettaa ryhmäläisten nimikortit piirin keskelle lattialle, lapsi ottaa oman nimikortin ja asettaa sen omalle paikalle alkupiirissä

- alkuleikki
 - tutustutaan eri kokoiisiin ja eri materiaalista valmistettuihin palloihin: **ilmapallon** käsittelyä, ilmapallon heittäminen ilmaan, kiinniottaminen, ilmapallon heittäminen ilmaan, käsien taputtaminen yhteen ja pallo kiinni. Ilmapallon heittäminen ilmaan, pyörähdys ympäri ja ilmapallo kiinni. Ilmapallon pitäminen ilmassa kärpäslätkän avulla. Pareittain ilmapallon lyömistä toiselle. **Isomman pallon** vieritystä istuen piirissä. Seisten pallon pompottamista lattiaan. Pallon heittäminen ja kiinniottaminen.

- teemana palloleikkejä
 - ison pallon heitto kahdella kädellä ylä- ja alakautta
 - pienellä pallolla heitto astiaan yhdellä kädellä
 - pallon heittämistä seinään maalattuun kohteeseen
 - pallon pompottelua lattialla olevaan renkaaseen
 - pallon vieritys tunneliin
 - pallot karkaavat: ohjaaja kaataa laatikosta paljon erilaisia palloja lattialle. Lapset tuovat yksitellen palloja takaisin laatikkoon. Pallot voivat olla karkaavia eläimiä, joita lapset ottavat kiinni
 - pallojen liukumäki. Penkistä tehdään liukumäki, jota pitkin lapset vierittävät erilaisia palloja laatikkoon.
 - pallon pommitus, keskelle huonetta laitetaan iso terapiapallo. Lapset yrittävät pienemmillä palloilla saada ison pallon liikkumaan
 - pallon potkimista pareittain
 - pallon kuljettamista rataa pitkin esim. keiloista rakennettu rata

- rentoutuminen/rauhottuminen
 - lapset menevät alkupiiripaikkaan oman nimilapun kohdalle vatsamakuuasentoon. Aikuinen rentouttaa lasta piikkipallolla hieroen selkää. Rauhallinen musiikki taustalla.

- loppupiiri
 - Mitä olette tänään tehneet? Mikä oli hauskinta?
 - " Nyt on ryhmä loppu, ulos tuli hoppu".

3. RYHMÄKERTA

Tunnin tavoite: Pallon käsittelytaitojen kehittyminen, käden motoriikan kehittyminen, silmän ja käden yhteistyön kehittyminen, ryhmässä toimiminen

Tunnin sisältö:

- alkupiiri
 - kukin ryhmäläinen sanoo nimensä taputtaen käsiä rytmin mukaan yhteen
 - ohjaaja kysyy: "Onko Ville täällä". Lapset vastaavat. Ohjaaja toistaa kunkin lapsen nimen vuorotellen.
 - ohjaajalla asettaa ryhmäläisten nimikortit piirin keskelle lattialle, lapsi ottaa oman nimikortin ja asettaa sen omalle paikalle alkupiirissä

- alkuleikki

- kukin lapsi tekee sanomalehtipaperista itselleen mailan
 - kuljetetaan mailaa eri kehon osilla
 - miekkaillaan mailalla pareittain, yritetään osua paria takamukseen
 - lapset tekevät sanomalehdestä paljon palloja
 - lapset kuljettavat mailalla palloja maaliin
- teemana keväisiä leikkejä puistossa
- lehtimailoilla pallottelua piirissä
 - lehtipallon kuljetusta rataa pitkin
 - lehtimailoista rakennetaan aitajuoksurata, juoksua ja hyppy esteen yli
 - pallon kuljetus penkkiä pitkin
 - mailoilla rummutus lattiaan ja oman nimen toistaminen rummutuksen tahdissa
 - mailoilla rummutus terapiapalloon
 - rummutus terapiapallon päälle, sivuille, jakkaran jalkoihin ja lattiaan
 - kävelyä salissa ja rummutus palloon musiikin taustalla
- rentoutuminen/rauhottuminen
- ryhmäläiset menevät alkupiiripaikkaanvatsamakuulle . Aikuinen leipoo sanomalehtirullalla taikinaa lapsen selän yli. Rauhallinen musiikki taustalla.
- loppupiiri
- Mitä olette tänään tehneet? Mikä oli hauskinta?
 - " Nyt on ryhmä loppu, ulos tuli hoppu".

4. RYHMÄKERTA

Tunnin tavoite: Harjoitteita oman kehon kokemiseen, yhteistyötaitojen kehittyminen

Tunnin sisältö:

- alkupiirissä tutustuminen istuen:
 - kukin ryhmäläinen sanoo nimensä taputtaen käsiä rytmin mukaan yhteen
 - ohjaaja kysyy: "Onko Ville täällä". Lapset vastaavat. Ohjaaja toistaa kunkin lapsen nimen vuorotellen.
 - ohjaajalla asettaa ryhmäläisten nimikortit piirin keskelle lattialle, lapsi ottaa oman nimikortin ja asettaa sen omalle paikalle alkupiirissä

- alkuleikki
 - salissa lattialla erikokoisia tyynyjä. Mitä tyynyt ovat? Musiikki soi, lapset kävelevät salissa koskettamatta tyynyihin. Musiikin taustalla, lapsi istuu lähimmälle tyynylle. Toistetaan muutama kerta. Mahtuuko tyynylle kahta lasta?
 - lapset ottavat ohjaajan kanssa kiinni kertakäyttölakanasta .Tuuli puhalttaa lakanaa ylös-alas

- lakanan ollessa ylhäällä, lapset irrottavat otteen ja syöksyvät laskeutuvan lakanan alle
- lakana lattialla, tyynyjen kuljetusta lakanalla
- lakana lattialla, kuinka monta lasta jaksat kuljettaa?
- teemana majan rakentaminen
 - välineinä erikokoisia tyynyjä sekä kertakäyttölakana, lapset rakentavat majan. Kun maja on valmis, lapset muuttavat asumaan majaan
- rentoutuminen/rauhottuminen
 - ryhmäläiset menevät alkupiiripaikkaan makuulle, kullakin tyyny, kertakäyttölakana päälle. Musiikki soi, lue pieni runo
- loppupiiri
 - Mitä olette tänään tehneet? Mikä oli hauskinta?
 - "Nyt on ryhmä loppu, ulos tuli hoppu".

5. RYHMÄKERTA

Tunnin tavoite: Harjoitteita oman kehon kokemiseen, tasapainon harjaantuminen, yhteistyötaitojen kehittyminen

Tunnin sisältö:

- alkupiirissä tutustuminen istuen:
 - kukin ryhmäläinen sanoo nimensä taputtaen käsiä rytmien mukaan yhteen
 - ohjaaja kysyy: "Onko Ville täällä". Lapset vastaavat. Ohjaaja toistaa kunkin lapsen nimen vuorotellen.
 - ohjaajalla asettaa ryhmäläisten nimikortit piirin keskelle lattialle, lapsi ottaa oman nimikortin ja asettaa sen omalle paikalle alkupiirissä
- alkuleikki
 - pääsylippu sirkukseen. Salin lattialla on erivärisiä lappuja. Salin keskellä on selvitys, millä eri tavoilla kullakin lipulla liikutaan. Lapset tuovat pääsyliput sirkusti-rehtöörille eri liikkumistavoilla.
- teemana sirkus
 - välineinä mm putki, tasapainopuomit, tasapainotyynyjä, naruja, leikkivarjo, tramboliini, hernepusseja
 - lapset rakentavat yhdessä ohjaajan kanssa toimivan sirkuksen
- rentoutuminen/rauhottuminen

- ryhmäläiset menevät alkupiiripaikkaan, vatsamakuulle. Ohjaaja asettaa lasten selkäpuolelle hernepusseja rentouttamiseksi. Rauhallinen musiikki taustalla.
- loppupiiri
 - Mitä olette tänään tehneet? Mikä oli hauskinta?
 - " Nyt on ryhmä loppu, ulos tuli hoppu".

6. RYHMÄKERTA

Tunnin tavoite: Aktivoidaan eri aistien monipuolista käyttöä, tilanhahmottamisharjoitteita, toisten huomioiminen ja omien ideoiden toteuttamista.

Tunnin sisältö:

- alkupiirissä tutustuminen istuen:
 - kukin ryhmäläinen sanoo nimensä taputtaen käsiä rytmin mukaan yhteen
 - ohjaaja kysyy: "Onko Ville täällä". Lapset vastaavat. Ohjaaja toistaa kunkin lapsen nimen vuorotellen.
 - ohjaajalla asettaa ryhmäläisten nimikortit piirin keskelle lattialle, lapsi ottaa oman nimikortin ja asettaa sen omalle paikalle alkupiirissä
- alkuleikki
 - välineenä pahvilautaset: pahvilautaset ovat nurin lattialla, lautasiin on piirretty eri muotoisia kuvioita. Lapset kääntävät lautaset ja vievät oikeaan paikkaan.
 - tasapainoilua pahvilautasen ja pallon kanssa. Liikutaan vapaasti salissa pallo lautasella. Vaihda vastaan tulevan kanssa palloa
 - Lautanen mailana, pomputtele palloa yksin lattiaan, ilmaan jne. Sama toisen henkilön kanssa.
- teemana autorata
 - välineenä patjoja, teippiä, hyppynaruja, keiloja, väriarkkeja.
 - lapset ideoivat ja rakentavat annetuista materiaaleista formularadan. Radan voi merkitä esimerkiksi teipillä tai patjoilla, joita pitkin formulat kiitävät
 - radalle voi rakentaa tankkauspisteen, letkuna voi toimia hyppynaru
 - varikolla korjataan rikkoutuneet autot
 - lapset esittelevät minkälainen auto itse on, ja sitten menoksi rataa pitkin
 - välillä formulalta puhkeaa rengas, joutuu hyppimään yhdellä jalalla varikolle
 - formulalta hajoaa kone, joutuu pysähtymään
 - liikennemerkki mukaan
 - lopuksi siivotaan yhteistuumin formularata pois
- rentoutuminen/rauhottuminen

- lapset menevät alkupiiripaikkaan. Vatsamakuulla rentoutus ison pölyhuiskan avulla. Rauhoittava musiikki taustalla
- loppupiiri
 - Mitä olette tänään tehneet? Mikä oli hauskinta?
 - " Nyt on ryhmä loppu, ulos tuli hoppu".

7. RYHMÄKERTA

Tunnin tavoite: Tilan hahmottaminen, silmä-käsi yhteistyön kehittyminen, yhteistyötaitojen kehittyminen

Tunnin sisältö:

- alkupiirissä tutustuminen istuen:
 - kukin ryhmäläinen sanoo nimensä taputtaen käsiä rytmin mukaan yhteen
 - ohjaaja kysyy: "Onko Ville täällä". Lapset vastaavat. Ohjaaja toistaa kunkin lapsen nimen vuorotellen.
 - ohjaajalla asettaa ryhmäläisten nimikortit piirin keskelle lattialle, lapsi ottaa oman nimikortin ja asettaa sen omalle paikalle alkupiirissä
- alkuleikki
 - välineenä jätösäkki (100 litraa), leikkaa jätösäkki auki, koko n. 70x80 cm, kevyttä muovia
 - pidä käsillä kiinni jätösäkin reunoista, juostaan ristiin rastiin törmäämättä pitäen "lippua" pään päällä
 - juostaan kuten edellä, mutta välillä päästetään ote "lipusta" ja päästetään se leijaillemaan. Käänny ja nappaa se kiinni
 - rytistä yhdellä kädellä muovi palloksi ja purista kovaa "vesi pois lipusta"
 - heittele höllästi ilmaan, niin että muovi aukeaa
 - rytistä toisella kädellä muovi palloksi ja purista kovaa "vesi pois lipusta"
- teemana merirosvot ja lippu
 - merirosvot heittelevät lippua höllästi ilmaan, niin että muovi aukeaa
 - heittele parin kanssa toista lippua, nappaa kiinni yhdellä kädellä ja rypistä kiinniottavalla kädellä muovi pieneksi palloksi ennen heittoa. Kiinni otossa vuorottele käsiä.
 - parin kanssa kahden lipun heittäminen eri tavoin
 - otetaan lippua yhdestä kulmasta kiinni ja ravista nopeasti ja voimakkaasti lippua. Lopuksi laita lippu rinnalle ja silitä sitä käsillä. Toistetaan toisella kädellä.
 - Heittele parin kanssa sileää lippua. Ota lipun kulmasta kiinni ja heitä parin kanssa yhtä aikaa. Lapset etsivät intuitiivisesti rytmiä ja erilaisia suoritus-
poja.

- lipuilla pestään laivan kantta. Polvi-istunnassa kuurataan voimakkaasti eteen ja sivuille.
 - jynssätään kantta oikein kunnolla. Aseta kädet ja jalat muovin reunoille. Jalat vedetään käsiin kiinni ja sitten kädet työnnetään eteenpäin mahdollisimman kauas. Näin mittarimatomaisesti edetään salin lattialla.
 - parin kanssa juostaan , muovilippu on pinkeänä välissä. Kuivatetaan lippua.
- rentoutuminen/rauhottuminen
- lapset menevät alkupiiripaikkaan. Vatsamakuulla rentoutus hernepussien avulla. Rauhoittava musiikki taustalla
- loppupiiri
- Mitä olette tänään tehneet? Mikä oli hauskinta?
 - " Nyt on ryhmä loppu, ulos tuli hoppu".

8. RYHMÄKERTA

Tunnin tavoite: Havaintokyvyn harjaantuminen, toisten huomioon ottaminen

Tunnin sisältö:

- alkupiirissä tutustuminen istuen:
 - kukin ryhmäläinen sanoo nimensä taputtaen käsiä rytmin mukaan yhteen
 - ohjaaja kysyy: "Onko Ville täällä". Lapset vastaavat. Ohjaaja toistaa kunkin lapsen nimen vuorotellen.
 - ohjaajalla asettaa ryhmäläisten nimikortit piirin keskelle lattialle, lapsi ottaa oman nimikortin ja asettaa sen omalle paikalle alkupiirissä

- alkuleikki
 - välineenä viili- ja jugurttipurkit. Purkin sisällä kehokortti, mene kuvan osoittamaan asentoon.
 - purkin sisällä kuvio, vie määrättyyn paikkaan

- teemana purkin kanssa liikkuminen
 - jokaisella yksi purkki kämmenen päällä, liikuta kättä eri suuntiin pudottamatta purkkia
 - kaksi joukkuetta (esim kanttarellit ja tatit), purkit lattialla>käännä tateiksi>käännä kanttarelleiksi
 - jokaisella yksi purkki ja yksi pingispallo: heitä palloa ilmaan ja sieppaa se purkkiin. Heitä pallo purkista ilmaan ja sieppaa takaisin purkkiin. Heitä pallo purkista

ilmaan, anna pudota lattialle ja sieppaa takaisin purkkiin. Parin kanssa edellinen.

- muita ideoita?
- rentoutuminen/rauhottuminen
 - lapset menevät alkupiiripaikkaan. Vatsamakuulla rentoutus pallon avulla. Rauhottava musiikki taustalla
- loppupiiri
 - Mitä olette tänään tehneet? Mikä oli hauskinta?
 - "Nyt on ryhmä loppu, ulos tuli hoppu".

9. RYHMÄKERTA

Tunnin tavoite: Kehon hahmottaminen, yhdessä toimiminen ja jalkaterien aktivointi

Tunnin sisältö:

- alkupiirissä tutustuminen istuen:
 - kukin ryhmäläinen sanoo nimensä taputtaen käsiä rytmin mukaan yhteen
 - ohjaaja kysyy: "Onko Ville täällä". Lapset vastaavat. Ohjaaja toistaa kunkin lapsen nimen vuorotellen.
 - ohjaajalla asettaa ryhmäläisten nimikortit piirin keskelle lattialle, lapsi ottaa oman nimikortin ja asettaa sen omalle paikalle alkupiirissä
- alkuleikki
 - välineenä pyykkipojat. Ota niin paljon pyykkipoikia käteen kun saat mahtumaan. Kiinnitä pyykkipoikia toisten vaatteisiin kunnes sinulla ei ole enää pyykkipoikia.
 - irrota pyykkipoikia toisilta. Vie ne loppuksi astiaan.
- teemana jalkaterien aktivointi
 - paljain jaloin tasapainoradalla kulkeminen
 - paljain jaloin eri materiaaleilla kulkeminen
 - varpailla kävely, kantapäillä kävely
 - jalkapohjia pallolla rentouttaminen
 - piirissä pallon kuljettaminen jalkojen avulla
 - esineiden poimiminen varpailla
- rentoutuminen/rauhottuminen

- lapset menevät alkupiiripaikkaan. Vatsamakuulla rentoutus pallon avulla. Rauhoittava musiikki taustalla
- loppupiiri
 - Mitä olette tänään tehneet? Mikä oli hauskinta?
 - " Nyt on ryhmä loppu, ulos tuli hoppu".

10. RYHMÄKERTA

Tunnin tavoite: Kiinniotto ja heittoharjaannuttaminen, keskittyminen, voiman käyttö, kehotuntemus

Tunnin sisältö:

- alkupiirissä tutustuminen istuen:
 - kukin ryhmäläinen sanoo nimensä taputtaen käsiä rytmin mukaan yhteen
 - ohjaaja kysyy: "Onko Ville täällä". Lapset vastaavat. Ohjaaja toistaa kunkin lapsen nimen vuorotellen.
 - ohjaajalla asettaa ryhmäläisten nimikortit piirin keskelle lattialle, lapsi ottaa oman nimikortin ja asettaa sen omalle paikalle alkupiirissä
- alkuleikki
 - välineenä ilmapallot. Ilmapallon ilmassa pitäminen (kädellä, talouspaperirullalla, kertakäyttölautasella, kärpäslätkällä) yksin ja parin kanssa
 - kosketa sinistä ilmapalloa oikealla kädellä, punaista vasemmalla, keltaista molemmin käsin
- teemana toiminta/tasapainoradan rakentaminen, hernepussien heittäminen
 - ilmapallon kanssa liikkuminen tasapainoradalla
 - tee sanomalehdestä tötterö> ilmapallo jäätelöpallona> kävele tasapainoradalla
 - vaihda toisen kanssa jäätelötötterön palloja koskematta kädellä palloon
 - hernepussien heittäminen koriin
 - hernepussin kiinniottaminen ja heittäminen parin kanssa
- rentoutuminen/rauhottuminen
 - lapset menevät alkupiiripaikkaan. Vatsamakuulla rentoutus hernepussien avulla. Rauhoittava musiikki taustalla
- loppupiiri
 - Mitä olette tänään tehneet? Mikä oli hauskinta?
 - " Nyt on ryhmä loppu, ulos tuli hoppu".