

LIKKUEN LÄPI KULUPÄIVÄN

LIKETTÄ TOIMINTAKYVYLÄÄN ERILAISTEN LASTEN KULUPÄIVÄÄN



Tuuli Tiainen ja Virve Välimäki 2022

SISÄLLYS

ESIPUHE	3
MATERIAALIN RAKENNE JA TARKOITUS	4
MIKSI LIIKUMME? MITÄ OPIMME?	6
LIKKUMISEN MONIPUOLISET VAIKUTUKSET LAPSEN KASVUUN JA KEHITYKSEEN	6
LIKE OPPIMISPROSESSIA TUKEMASSA	6
LAPSI LIIKKUU	7
LAPSI KOKEE, KÄSITTELEE JA KÄSITTÄÄ	7
LAPSEN LIIKE JA KIELELLISTEN KÄSITTEIDEN KEHITYS	8
KEHONHAHMOTUS TUKEE AJATTELUA JA OHJEIDEN YMMÄRTÄMISTÄ	8
AIKUINEN TOIMINTAA TUKEMASSA	8
LIKKUEN LÄPI KOULUPÄIVÄN - SUUNNITELMASTA TOTEUTUKSEEN	10
OPPIMISEN TAVOITTEET	10
OPPIMISEN YMPÄRISTÖ	10
KOULUPÄIVÄESIMERKIT	11
KIRJALLISUUS	22
ASENTOKORTIT	24

ESIPUHE

Meitä ilahduttaa, että olet tarttunut tähän materiaaliin! Sinua siis kiinnostaa liikkumisen ja oppimisen yhdistäminen ja haluat saada uusia vinkkejä, joilla voit innostaa myös toimintakyvyltään erilaisia ja tukea tarvitsevia lapsia käyttämään koko kehoaan oppimisen välineenä.

Asia on erityisen tärkeä, koska heidän osaltaan liikkumissuosituksen täyttyminen on haastavaa. Opetus- ja kulttuuriministeriön liikkumissuositukset koskevat kuitenkin kaikkia 7 - 17 -vuotiaita lapsia ja nuoria, mukaan lukien toimintakyvyltään erilaiset ja / tai vähemmistöihin kuuluvat lapset ja nuoret.

Liikkuva koulu ja toiminnallinen oppiminen on jalkautunut kouluihin ja varhaiskasvatukseen ympäri Suomen. Liikkumalla oppiminen ja toiminnallisuuden huomioiminen yleisopetuksessa on arkipäivää jo useissa kouluissa eri luokka-

asteilla. Sen sijaan toimintakyvyltään erilaisten lasten opetukseen vastaavaa liikkumisen ja koko kehon käytön huomioivaa materiaalia on vielä varsin vähän. Käsissäsi on nyt yksi ehdotus, johon olemme koonneet oman ammattitaitomme ja kokemuksemme mukanaan tuomia ideoita, joista voit muokata ja koostaa oppilaillesi sopivan kokonaisuuden.

Kiitos ihanat ja kärsivälliset mallimme Miina ja Emilia! Kiitos arvokkaista kommentteistanne erityisopettajat Kukka Kaukomaan, Outi Dahlgren ja Merle Ziemann, joiden kanssa saamme tehdä hedelmällistä yhteistyötä! Kiitos Pepita ja Jenni Salminen piirroskuvista! Kiitos Harri Välimäki tekstin- ja kuvien käsittelystä, taittamisesta ja kaikesta muustakin teknisestä avusta! Kiitos Suomen Tietokirjailijat ry, jolta saimme apurahan materiaalin tekemiseen!

Tuuli Tiainen
fysioterapeutti (AMK)
lasten liikunnan asiantuntija
työnohjaaja

Virve Välimäki
fysioterapeutti (AMK)
NDT/Bobath -terapeutti
kasvatustieteen maisteri
erityisopettaja

MATERIAALIN RAKENNE JA TARKOITUS

Kädessäsi oleva materiaali koostuu tästä lyhyestä teoriaosasta, koulupäiväesimerkistä sekä asentokorteista. Teoriaosassa käsitellään toimintakyvyltään erilaisten lasten oppimista sekä liikkeen merkitystä siinä. Koulupäiväesimerkistä saat vinkkejä, joiden avulla liike ja liikkuminen arkipäivässä lisääntyvät. Asentokorteilla voit monipuolistaa opetuksen toteutustapoja.

Materiaalissa lapsi-sanalla viitataan kouluikäiseen oppilaiseen ja aikuisella tarkoitetaan ketä tahansa lapsen kanssa työskentelevää aikuista. Lukemisen helpottamiseksi tekstiin ei ole sisällytetty lähdeviittauksia vaan asiaan liittyvää kirjallisuutta löytyy tekstin lopusta.

Inklusiivinen kasvatusta on lisännyt tukea tarvitsevien ja toimintakyvyltään erilaisten lasten määrää myös yleisopetuksen luokissa. Koulupäiväesimerkkien ideoita ja asentokortteja voit käyttää kaikkien lasten kanssa. Yhdessä tekeminen sekä osallisuuden ja yhdenvertaisuuden kokemukset voivat toteutua lasten toimintakykyjen erilaisuudesta huolimatta. Tämän vuoksi koulupäiväesimerkeissä ja asentokorteissa kuvataan motorisilta taidoiltaan kahden erilaisen lapsen osallistumista. Näin tehdään näkyväksi erilaisia liikkujia ja laajennetaan liikkumisen

kuvastoa. Opetusmateriaaleissa esimerkkihenkilönä kuvataan usein tyypillisesti kehittynyttä lasta, joka ei kuitenkaan ole kaikille lapsille samaistuttava malli.

Koulupäiväesimerkeissä tavalliseen arkiin toimintaan on lisätty liikettä. Kun liike huomioidaan päivittäisissä toimissa, siirtymisissä ja lähiympäristön hyödyntämisessä, harjoittelu sekä toistojen määrä lisääntyvät kuin huomaamatta. Esimerkeissä korostuu erityisesti lapsen oma osallistuminen, aktiivisuus ja monipuolinen toiminta. Koulupäiväesimerkeistä

saat myös vinkkejä oppimis- ja toimintaympäristön suunnitteluun ja muokkaamiseen.

Kunkin toiminnon (esimerkiksi "Kouluuntulo ja riisuminen") jälkeen luetellaan esimerkkejä asentokorteista, jotka tukevat ko. toiminnan harjoittelua ja suorittamista.

Asentokortteihin on kuvattu kaksi lasta. Toinen tarvitsee avustamista (A-kortit) ja toinen pystyy tekemään asennon tai liikkeen itsenäisesti (B-kortit). Korteissa on malli sanalliseen ohjaukseen. Sanallinen ohje on mietitty niin, että sen avulla lapsi oppii tiedostamaan omaa kehoaan ja sen toimintaa. Lapselle kehittyy harjoittelun kautta sisäinen kieli, joka auttaa häntä



siirtämään oppimiansa taitoja uusiin tilanteisiin.

Asentokortteja käyttämällä voit monipuolistaa lasten työskentelyasentoja, vähentää yksipuolista kuormitusta ja purkaa passiivisuutta oppitunneilla. Korttien tarkoitus on rohkaista pohtimaan voisiko tuttuja asioita tehdä toisella tavalla. Jospa oppisisältöjä harjoiteltaisiinkin vatsamakuulla pöytätyöskentelyn sijaan? Kortteja voit myös käyttää puheen tukena, asennon mallina, valintatilanteissa, pelinä tai leikkinä, struktuurin luomisessa yms.

Korteissa on ohjeita lapsen asennon havainnoimiseen ja tarvittaessa asennon avustamiseen. Jokaisesta kortista löytyy perustelut harjoiteltavalle asennolle sekä toimintavinkkejä oppitunneille. Runsaiden toistojen avulla erilaisissa arjen toiminnoissa - koulussa, aamu- ja iltapäivähoidossa, terapioidissa, kotona - liikemallit vahvistuvat ja muuttuvat tavaksi toimia. Näin tuetaan lapsen omatoimisuutta, itsenäisyyttä ja osallisuutta. Osallisuus, itsenäisyyden lisääntyminen ja onnistumisen kokemukset vahvistavat motivaatiota ja luovat myönteistä minäkuvaa itsestä aktiivisena toimijana. Lapsi muuttuu toiminnan kohteesta toimijaksi.

Karkeamotoriikan kehitysvaiheet seuraavat toisiaan varsin säännöllisessä järjestyksessä, joten olemmekin valinneet asennot kortteihin tätä kehitysjärjestystä mukaillen. Korttien käytössä pääpaino voi olla asennossa ja siinä toimimisessa osana oppituntia. Tällöin tavoitteena on erilaiset asentokokemukset. Toimintakyvyltään erilaisilla lapsilla on usein haasteita kehohahmotuksessa ja he saattavatkin siirtyä asennosta toiseen tarpeettoman mo-

nimutkaisilla tavoilla. Tekemällä korttien asentoja peräkkäin voidaan muodostaa liikeketjuja ja auttaa lasta hahmottamaan asennosta toiseen siirtymistä. Tällaisia liikeketjuja ovat esimerkiksi vatsamakuu - kyynärnoja - sivuistunta - polviseisonta - toispolviseisonta - seisominen.

Asentokortit ovat esimerkinomaisia eikä tämä materiaali annakaan kaikkiin tilanteisiin sopivia vaihtoehtoja. Lapsen kanssa toimivat aikuiset tuntevat lapsen vahvuudet ja rajoitukset, ja soveltavat korttien käyttöä yksilöllisesti nämä tarpeet huomioiden. Jos lapsella on esimerkiksi käytössä korsetti tukemaan vartalon hallintaa, saattaa olla, että joitakin asentoja ei voi tehdä täysin samoin kuin korteissa on kuvattu. Myös leikkaukset, muut terveydelliset asiat tai aistien ja sensoriikan pulmat tulee ottaa huomioon ja soveltaa korttien käyttöä. Lapsen liikkeissä ja asentoihin ohjaamisessa kannattaa kysyä apua esimerkiksi lapsen omalta fysio- tai toimintaterapeutilta.

Asentokortit kannattaa tulostaa, taittaa kahtia ja laminoida. Näin kuva ja ohje jäävät eri puolille korttia. Kuvan voit näyttää lapselle ja ohje jää itsellesi helposti luettavaksi.

MIKSI LIIKUMME? MITEN OPIMME?

LIKKUMISEN MONIPUOLISET VAIKUTUKSET LAPSEN KASVUUN JA KEHITYKSEEN

Fyysinen aktiivisuus on edellytys lapsen normaalille kasvuun ja kehitykselle. Se vaikuttaa lapsen toimintakykyyn ja motoriikkaan, ennaltaehkäisee ylipainoa sekä verenkiertoelinsairauksia, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimistöä, vähentää psyykkistä kuormittuneisuutta ja parantaa mielialaa. Fyysisellä aktiivisuudella on myönteisiä vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä sosiaaliin taitoihin, koska liikkuessa ja leikkiessä lapsi harjoittelee vuorovaikutustaitoja ja opettelee tulemaan toimeen muiden kanssa. Fyysinen aktiivisuus tukee lapsen yleisiä oppimisen edellytyksiä vaikuttamalla myönteisesti kognitiivisiin prosesseihin, kuten vireystilaan, tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn, havaitsemiseen ja muistamiseen. Näiden positiivisten vaikutusten vuoksi Opetus- ja kulttuuriministeriö suosittaa kaikille 7–17 -vuotiaille lapsille ja nuorille monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään 60 minuuttia päivässä yksilöllä sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Lisäksi runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää.

Toimintakyvyltään erilaisilla lapsilla ja nuorilla ei ole samanlaisia mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen ja liikkumiseen kuin tyypillisesti kehittyvillä lapsilla ja nuorilla. Jos lapsella on vaikeuksia liikkumisessaan, hänellä on oikeus saada siihen tukea, apua ja välineitä, jotka mahdollistavat ja helpottavat hänen liikkumistaan. Näitä ovat esimerkiksi apu-

välineet, henkilökohtainen avustaja, kuljetuspalvelut ja esteettömät leikki- ja liikuntaympäristöt.

LIIKE OPPIMISPROSESSIA TUKEMASSA

Liike lisää hermosolujen määrää hippokampusessa ja uudet solut jäävät henkiin haastavan oppimisen myötä. Tekemällä oppiminen syventää osaamista ja auttaa opittavan asian muistissa säilymistä ja sieltä palauttamista. Liikkumisen ja oppimisen yhdistäminen kasvattaa aivojen muistialueiden kapasiteettia. Näin ollen pienikin liikkeen lisääminen osaksi oppimisprosessia helpottaa juuri sillä hetkellä opittavan asian muistamista, mutta myös muuta tulevaa oppimista.

Liikkeen huomioiminen osana oppimisprosessia lisää mm. tietoisuutta omasta kehosta, keskilinjasta ja sen ylittämisestä, lateraalisuudesta ja ristikkäisyydestä. Se kehittää myös lapsen tasapainoa. Nämä taidot taas vahvistavat mm. luku- ja kirjoitussuunnan, tilan ja kellotaulun hahmottamista sekä antavat valmiuksia hienomotoriselle työskentelylle.

Lapset oppivat eri tavoin, joten opetuksen tulisi olla esteetöntä ja kaikille oppijoille saavutettavaa. Kun opettaja hyödyntää auditivisia, visuaalisia, taktiilisia ja kinesteettisiä tapoja opettaessaan tiettyä oppisältöä, lapset pääsevät tutustumaan samaan oppisisältöön eri aistein. Tämä vahvistaa oppimista. Tavoitteena on, että lapsi aktivoituu ja oppii käyttämään aiste-

jaan ympäröivän todellisuuden hahmottamiseen. Opetuksen tulee tukea oppimiseen, muistamiseen ja ajattelemiseen liittyvien prosessien kehittymistä. Oppimistilanteissa ja opetuksen suunnittelussa on hyvä huomioida lapsen yksilölliset tavat ja mahdollisuudet mm. liikkumiseen, ilmaisuun ja aistinvaraisen tiedon käyttämiseen.

LAPSI LIIKKUU

Liikkuakseen turvallisesti ja mahdollisimman itsenäisesti eri tilanteissa ja eri ympäristöissä lapsen täytyy hahmottaa oma kehonsa ja hallita sen liikkeitä. Hänen tulee olla tietoinen omasta sijainnistaan suhteessa eri kohteisiin ja oppia ymmärtämään näiden kohteiden sijainti toisiinsa nähden. Liikkumistaidon oppimisen edellytyksenä on asennon hallinta. Lapsen on pystyttävä tuottamaan lihasvoima, joka pitää yllä kehon asentoa. Hänen on myös kyettävä työskentelemään painovoimaa vastaan sekä säilyttämään tasapaino. Tietoisuus omasta asennosta ja omista liikkeistä muokkaa lapsen mieleen muodostuvaa kuvaa omasta kehosta ja sen käytöstä. Ihanteellista on, jos lapsen ympäristö tarjoaa sisällä ja ulkona runsaasti mahdollisuuksia oman kehon käyttämiseen.



LAPSI KOKEE, KÄSITTELEE JA KÄSITTÄÄ

Lapsen kehitys on kokonaisvaltainen, sensomotorinen prosessi, jossa kehittymistä tapahtuu yhtä aikaa sekä tiedollisella, motorisella, sosiaalisella että tunteiden tasolla. Kehittyminen ja muutos yhdellä tasolla merkitsee kehittymistä myös toisella tasolla. Kehitys on yksilöllistä ja jokaisella on siinä oma tahtinsa. Kaikki lapset eivät esimerkiksi konttaa lainkaan, ja varsinkin liikuntavammaisalta lapselta jää moni normaalikehitykseen kuuluva vaihe toteutumatta.

Tyypillisesti kehittyvä lapsi harjoittelee ja toistaa toistamistaan uutta taitoa. Hän yrittää ja epäonnistuu, yrittää uudelleen ja jossakin vaiheessa onnistuu. Onnistumisen myötä hän motivoituu harjoittelemaan ja kokeilemaan taas uusia, haastavampia taitoja. Kehitys- tai liikuntavammaisen lapsen motorikalle on ominaista toistojen vähyys. Lapsi ei välttämättä itse pysty liikkumaan, tarttumaan, tutkimaan ja vaihtamaan asentoon. Lasta on autettava kokemaan, käsittelemään ja käsittämään. Riittävä määrä toistoja on mahdollista vain, jos lapsen elämään osallistuvat aikuiset mahdollistavat runsaasti monipuolisia kokemuksia lapselle. Hyvin usein olemme varsinkin tukea tarvitsevien lasten kanssa toimiessamme liian varovaisia ja voimme yllättyä mihin kaikkeen he pystyvät

oikealla ohjauksella ja toimintoja soveltamalla. Lapsi voi haluta toimia ja tehdä asioita monipuolisemmin kuin mitä hänen taitonsa ja motoriset valmiutensa mahdollistavat.

LAPSEN LIIKE JA KIELELLISTEN KÄSITTEIDEN KEHITYS

Liikkeen tuottamien aistikokemusten avulla lapsi omaksuu ja oppii käsitteitä. Eri tavoilla liikkuaessaan, esimerkiksi ryömiessään, kieriessään ja kontatessaan, lapsen kielellisten käsitteiden varasto rakentuu. Vaikkapa tavallisen piiloleikin avulla lapsi tutustuu käsitteisiin edessä, takana, päällä, alla, vierellä, välissä, pimeässä, ahtaassa jne. Kun aikuinen sanoittaa tilanteen toteamalla “olet tuolin alla”, “olet pöydän ja sohvan välissä” jne., lapsi yhdistää kuulemansa käsitteen keholliseen kokemukseensa. Koska liikuntavammainen lapsi ei spontaanisti pysty toimimaan näin, jää häneltä puuttumaan kokemukset, joista ymmärrys ja kieli rakentuvat. Jos lapsi osaa käsitteet vain sanoina ja nimityksinä, saattaa niiden merkitys jäädä ohueksi. Mitä paremmin hän oppii käsitteitä oman kehonsa ja toimintansa kautta, sitä vahvemiksi niiden merkitys muodostuu. Arjen askareet, keholeikit, peuhaaminen ja ulkona liikkuminen tarjoavat monipuolisia tilanteita harjoitella käsitteitä.

KEHONHAHMOTUS TUKEE AJATTELUA JA OHJEIDEN YMMÄRTÄMISTÄ

Kehonhahmotus ja kehonosien tunnistaminen ovat merkittäviä paitsi käsitteiden oppimisen kannalta, myös ajattelulle ja

ohjeiden ymmärtämiselle. On tärkeää tietää ja hahmottaa missä on esimerkiksi selkä, vatsa, jalkaterät tai pää. Ilman tätä tietoa, on vaikea olla itse aktiivinen siirtymisissä tai seurata ohjeita. Kuinka siirryn vatsamakuulta konttausasentoon? Mitä tarkoittaa, kun pyydetään painamaan leuka rintaan? Miten päin minun tulee olla, jotta voin istua tuoliin? Kehonosien tunnistamista ja nimeämistä tarvitaan myös oman olon ja sen muutosten tunnistamisessa ja kertomisessa. Aikuiselle on hyvä osata ilmaista onko asento hyvä vai tarvitseeko sitä vaihtaa. Lääkärille mentäessä taas auttaa, jos osaa sanoa tai näyttää mihin sattuu.

AIKUINEN TOIMINTAA TUKEMASSA

Lapsi liikkuu ja leikkii aina, kun hänellä on siihen mahdollisuus. Jos lapsella itsellään ei ole mahdollisuutta liikkua ja leikkiä esimerkiksi kehitys- tai liikuntavamman vuoksi, tulee aikuisen mahdollistaa lapsen osallistuminen ikäistensä toimintaan avustamalla häntä tarpeen mukaan. Ollessaan lapsen apuna aikuisen on tärkeää huomioida myös lasten keskinäinen vuorovaikutus ja yhteistoiminnan tukeminen. Lapsella, jolla on oma avustaja, vuorovaikutus toisiin lapsiin saattaa jäädä vähäiseksi, jos viestit ja toiminta kulkevat aikuisen kautta. Aikuinen on siis tilanteesta riippuen lapsen jalat, kädet, silmät, korvat tai suu samalla mahdollistaen lapsen osallistumisen toisten lasten toimintaan. Aikuisen tulee osata olla häiritsemättä leikkiä ja tehdä itsestään mahdollisimman huomaamaton.

Aikuisella on vastuu yhteisestä ilmapiiristä, jossa toiminta ja oppiminen tapahtuu. Oppiminen, ohjaaminen ja avustaminen tapahtuvat aina vuorovaikutuksessa. Näissä tilanteissa lapsen tulee ymmärtää mitä tapahtuu, mitä tehdään ja miksi tehdään. Tarkoituksena on tehdä yhdessä, ei toisen puolesta. Aikuisen on tiedostettava ja ymmärrettävä mitä äänensävyllä, otteilla ja kosketuksella lapselle välittyy. Kiire tarttuu, ärtymys tarttuu samoin kuin myönteinen läsnäolo sekä kuunteleva kohtaaminen.

Konkreettisissa ohjaustilanteissa kannattaa miettiä mistä suunnasta lasta ohjaat. Oletko aina lapsen takana, oikealla tai vasemmalla puolella? Voitko välillä ohjata lasta edestä, jolloin myös sanaton viestintä mahdollistuu? Lasta voidaan ohjata käyttämällä sanallista, manuaalista tai visuaalista ohjaamista sekä näiden ohjaamistapojen yhdistelmiä. Lapsen mahdollisimman itsenäiseen ja omatoimiseen toimintaan ohjaamisessa tarkoitus on pyrkiä siihen, että ohjaaminen on mahdollisimman vähäistä. Manuaalinen ohjaaminen saattaa olla aivan pieni kosketusvihje, esimerkiksi hipaisu jalkaan, jolla osoitetaan pyyntö jalan nostamisesta.

Sanallinen ohjaus on selkokielistä ja lyhytsanaista sekä konkreettista, toimintaa kuvaavaa. Usein tilanteissa puhutaan ja ohjataan turhankin paljon, joten lapsen omalle ajattelulle ja toiminnan aloittamiselle ei jää tilaa. Jatkuva sanallistaminen

saattaa häiritä lapsen keskittymistä. Visuaalisella ohjaamisella tarkoitetaan toiminnan tai asennon mallintamista. Esimerkiksi kuvan tai tukiviittoman käyttäminen ohjaamistilanteessa vähentää aikuisen tarpeetonta puhetta.

Kun harjoitellaan asioita, jotka vaativat tarkkaa käsien ja katseen käyttöä, toiminta auttaa usein lapsen hyvä ja tuettu asento. Tuetussa asennossa lapsen vartalon ja pään hallinta on helpompaa, kun energiaa ei kulu asennon ylläpitämiseen.

Näin mahdollistuu myös katseen ja käsien tarkempi käyttö. Joskus taas on hyväksi, että lapsen luonnollinen liike sallitaan ja näin mahdollistetaan hänen tapansa suorittaa tehtävä omaa toimintakykyään hyödyntäen.



LIIKKUEN LÄPI KOULUPÄIVÄN - SUUNNITELMASTA TOTEUTUKSEEN

OPPIMISEN TAVOITTEET

Tukea tarvitsevilla lapsella on usein oppimisen haasteita monella eri tasolla; havaitsemisessa, tarkkaavuuden suuntaamisessa ja ylläpitämisessä, orientoitumisen hitaudessa ja epätarkkuudessa sekä muistissa. Nämä haasteet, lasten heterogeenisuus ja moninaiset tarpeet ohjaavat tehtävien ja toiminnan suunnittelua koulussa. Lapset opiskelevat usein yksilöllistetyin tavoittein joko oppiaineittain tai toiminta-alueittain. Oppimisen tavoitteet luodaan aina lapsen yksilöllistä toimintakykyä peilaten, valmiita tavoitteita ei ole. Opetuksen ja oppimisen suunnittelun lähtökohtana ovat lapsen vahvuudet ja tavoitteena on lapsen koko osaamisen ja mahdollisuuksien hyödyntäminen. Päättävänä tavoitteena on, että lapsi oppii ottamaan asenteittain haltuun jokapäiväisessä elämässä tarvittavia käytännön taitoja.

Oppiminen mahdollistetaan tekemällä tiivistä yhteistyötä vanhempien sekä moniammatillisen verkoston kanssa. Tähän verkostoon voivat kuulua opettajan lisäksi avustaja ja kouluohjaajat, terapeutit (fysio-, musiikki-, puhe- tai toimintaterapeutti) ja muut asiantuntijat (lääkäri, psykologi, kuntoutusohjaaja). Koulupäivä-esimerkeissä lähestymistapamme on kuntoutuksellinen fysioterapeutin näkökulmasta katsoen ja sen vuoksi painotamme motorisia taitoja. Opetus- ja kasvatusalan ammattilainen osaa nähdä muitakin sisältöjä (sosiaaliset ja kognitiiviset taidot, päivittäisten toimintojen taidot sekä kieli ja kommunikaatio) osana koulupäiväesimerkkejä. Harjoittelu ja toistojen määrä

lisääntyvät huomaamatta, kun lapsen omaa aktiivisuutta tuetaan, huomioidaan liikkeen määrä ja monipuolisuus sekä ympäristön tarjoamat mahdollisuudet.

OPPIMISEN YMPÄRISTÖ

Oppimis- ja toimintaympäristöt voidaan suunnitella liikkumiseen kannustaviksi. Liikkumiseen kannattaa hyödyntää kaikki käytettävissä olevat tilat; käytävät, portaat, eteis- ja aulatilat sekä odotus- ja jonotustilanteet. Nämä tilat voi muokata ja sisustaa liikkumiseen houkutteleviksi käyttämällä esimerkiksi tarroja, teippejä, tasapainoiluvälineitä ja erilaisia aistiärsykeitä. Oppimisympäristöä voi myös laajentaa koulun ulkopuolelle. Huomaa lähiympäristön, puistojen, leikkipaikkojen, urheilukenttien, kirjaston ja nähtävyyksien mahdollisuudet.

Luokkatilanteissa liikkumista voidaan aktivoida oppimateriaalin sijoittelulla ja lapsen asennoilla. Oppimateriaalin sijoittelulla saadaan helposti aikaan kiertoja, keskilinjaa ylittämistä, kurotuksia, kyykistymisiä ja liikkumista paikasta toiseen.

Seuraavana on esitelty esimerkinomaisesti koulupäivä, joissa toiminnot ovat yhteenevät, mutta ne etenevät korteissa esiintyvien lasten toimintakyvyn mukaan. Kunkin toiminnon (esimerkiksi "Kouluuntulo ja riisuminen") jälkeen luetellaan esimerkkejä asentokorteista, jotka tukevat ko. toiminnan harjoittelua ja suorittamista.

KOULUPÄIVÄESIMERKIT

(A) AVUSTAMISTA TARVITSEVAN LAPSEN KOULUPÄIVÄ

KOULUUN TULO JA RIISUMINEN

Lapsi avustetaan pyörätuolissa taksista ulos ja hän kuljettaa oman reppunsa.

- ✓ Ohjaa lapsen molemmat kädet mukaan toimintaan.

Lapsi siirtyy pyörätuolista pukeutumipaikkaan esimerkiksi puke-penkille, jossa hänen oma aktiivisuutensa ja osallistumisensa riisumisessa mahdollistuu.

- ✓ Siirtymisessä ohjaa lasta osallistumaan mahdollisimman aktiivisesti.
- ✓ Ohjaa lapsi esimerkiksi sanallisesti ja manuaalisesti avustaen pyörätuolista seisomaan, ottamaan muutaman askeleen ja istumaan puke-penkille.

Lapsi ottaa itse pois käsineensä, piponsa ja kaulurinsa.

Lapsi laittaa käsineensä, piponsa ja kaulurinsa koriin.

- ✓ Korin voi ojentaa lapselle korkeammalle, jolloin harjoitellaan kurotusta ja ojentautumista. Korin voi ojentaa lapselle myös sivuun, jolloin harjoitellaan ristikkäisyyttä ja keskilinjan ylitystä.

(B) ITSENÄISESTI TOIMIVAN LAPSEN KOULUPÄIVÄ

KOULUUN TULO JA RIISUMINEN

Lapsi tulee taksista ulos mahdollisimman itsenäisesti ja kantaa oman reppunsa.

- ✓ Ohjaa lapsen molemmat kädet mukaan toimintaan.

Lapsi ottaa itse pois käsineensä, piponsa ja kaulurinsa.

Lapsi laittaa käsineensä, piponsa ja kaulurinsa koriin.

- ✓ Kori kannattaa sijoittaa korkealle, jolloin harjoitellaan kurotusta ja ojentautumista.

**(A) AVUSTAMISTA TARVITSEVAN
LAPSEN KOULUPÄIVÄ**

KOULUUN TULO JA RIISUMINEN

Lapsi osallistuu vetoketjujen aukaisemiseen (takki, reppu, huppari, kengät).

- ✓ Vetoketjuun voi kiinnittää tarttumista helpottavan narun.
- ✓ Ohjaa lapsen käsi tarttumaan vetoketjusta ja vetäkää se yhdessä auki.

Lapsi osallistuu mahdollisimman aktiivisesti takkinsa riisumiseen. Jos lapsi ei itse yletä ripustamaan takkia naulakkoon, hän ojentaa sen aikuiselle, joka ripustaa sen.

Lapsi ottaa istuen kengät pois jaloistaan.

- ✓ Istuesssa ohjaa lapsen nilkka toisen jalan polven päälle helpottamaan ulottumista.
- ✓ Ohjaa lapsen käsi mukaan avaamaan kengän tarroja.
- ✓ Ohjaa esimerkiksi lapsen peukalo kengän sisään ja työntäkää yhdessä kenkä pois jalasta.

**(B) ITSENÄISESTI TOIMIVAN
LAPSEN KOULUPÄIVÄ**

KOULUUN TULO JA RIISUMINEN

Lapsi avaa itse vetoketjut (takki, reppu, huppari, kengät).

- ✓ Vetoketjuun voi kiinnittää tarttumista helpottavan narun.

Lapsi riisuu takkinsa ja ripustaa sen naulakkoon.

Lapsi ottaa joko istuen tai seisten kengät pois jaloistaan.

- ✓ Istuesssa ohjaa lapsen nilkka toisen jalan polven päälle helpottamaan ulottumista.

**(A) AVUSTAMISTA TARVITSEVAN
LAPSEN KOULUPÄIVÄ**

KOULUUN TULO JA RIISUMINEN

Lapsi riisuu ulkohousut joko istuen tai seisten.

- ✓ Seistessä lapsi voi osallistua aikuisen kanssa housujen laskemiseen vyötäröltä alas.
- ✓ Seistessä lapsi voi tasapainon helpottamiseksi pitää kiinni tukikahvasta, pukeutumistikkaista tai aikuisesta.
- ✓ Lapsi voi nostaa sitä jalkaa, josta lahje kulloinkin otetaan pois.

Näin lapsi harjoittelee mm. tasapainotaitoja, painonsiirtoa, eriyttämistä, keskilinjan ylittämistä, kahden käden toimintaa, yläraajojen liikkeitä, alaraajojen lihasvoimaa, ojentautumista, irrottamista ja tarttumista.

Kortit:

**A1, A2, A5, A10, A13, A16, A18,
A20a, A20b**

**PUKEMINEN JA KOTIINLÄHTÖ
VASTAAVALLA TAVALLA**

**(B) ITSENÄISESTI TOIMIVAN
LAPSEN KOULUPÄIVÄ**

KOULUUN TULO JA RIISUMINEN

Lapsi riisuu ulkohousut joko istuen tai seisten.

- ✓ Seistessä lapsi voi tasapainon helpottamiseksi pitää kiinni naulakosta, seinästä, vaatekourusta tai aikuisesta.

Näin lapsi harjoittelee mm. tasapainotaitoja, painonsiirtoa, eriyttämistä, keskilinjan ylittämistä, kahden käden toimintaa, yläraajojen liikkeitä, alaraajojen lihasvoimaa, ojentautumista, irrottamista ja tarttumista.

Kortit:

**B1, B2, B5, B10, B13, B16, B18,
B20**

**PUKEMINEN JA KOTIINLÄHTÖ
VASTAAVALLA TAVALLA**

**(A) AVUSTAMISTA TARVITSEVAN
LAPSEN KOULUPÄIVÄ**

AAMUNAVAUS

Lapsi valitsee seinällä olevista tervehtimiskuvista kuinka haluaa huomioida luokan aikuisen (esim. kättely, halaus, ylävitonen, pyörähdys).

Liikuntahetki esimerkiksi materiaalin asentokorttien avulla.

- ✓ Huomioi monipuolisesti erilaiset työskentelyasennot esim. vatsamakuu, sivu- ja risti-istunnat, polviseisonta, toispolviseisonta, seisomateline, erilaiset tuolit, seisominen ja siirtymiset.

Näin lapsi harjoittelee mm. asennonhallintaa, sensoriikkaa, tasapainotaitoja ja venyttelee.

Kortit:

A10, A12, A14, A15, A18, A19, A20a, A20b

**(B) ITSENÄISESTI TOIMIVAN
LAPSEN KOULUPÄIVÄ**

AAMUNAVAUS

Lapsi valitsee seinällä olevista tervehtimiskuvista kuinka haluaa huomioida luokan aikuisen (esim. kättely, halaus, ylävitonen, pyörähdys).

Liikuntahetki esimerkiksi materiaalin asentokorttien avulla.

- ✓ Huomioi monipuolisesti erilaiset työskentelyasennot esim. vatsamakuu, sivu- ja risti-istunnat, polviseisonta, toispolviseisonta, seisomateline, erilaiset tuolit, seisominen ja siirtymiset.

Näin lapsi harjoittelee mm. asennonhallintaa, sensoriikkaa, tasapainotaitoja ja venyttelee.

Kortit:

B10, B12, B14, B15, B18, B19, B20

**(A) AVUSTAMISTA TARVITSEVAN
LAPSEN KOULUPÄIVÄ**

OPPITUNNIT

Lapsi tekee oman lukujärjestyksensä siten, että poimii lukujärjestykseen tulevan kuvan lattialta ja kiinnittää sen lukujärjestykseen.

- ✓ Lukujärjestys kannattaa sijoittaa seinälle sellaiselle korkeudelle, johon lapsi joutuu kurottamaan.

Lapsi tekee pöytätason tehtäviä välillä seisten esimerkiksi seisomatelineessä tai aikuisen tukemana ja välillä lattiatasossa (vatsamakuulla, istuen risti- tai sivuistunnoissa).

- ✓ Kiinnitä tehtäviä ja struktuurikuvia eri korkeuksille.

Näin lapsi harjoittelee ojentautumista, kurottelua, kyykistymistä ja lattiatasossa toimimista.

Liitä oppitunnin sisältöihin tehtäviä niin, että niissä harjoitellaan samalla motorisia perustaitoja (mm. tasapaino, painonsiirto, konttausasento, keskilinjan ylitys, kierrot, risti-istunta, sivuistunnat, takaperin kävely, ojentautuminen, vatsamakuu, pysähtyminen, voimankäyttö, käsien käyttö, välineen käyttö) sekä kehonhahmotusta ja kehonosien tunnistamista.

Kortit:

A5, A6, A10, A12, A17, A18, A19

**(B) ITSENÄISESTI TOIMIVAN
LAPSEN KOULUPÄIVÄ**

OPPITUNNIT

Lapsi tekee oman lukujärjestyksensä siten, että poimii lukujärjestykseen tulevan kuvan lattialta ja kiinnittää sen lukujärjestykseen.

- ✓ Lukujärjestys kannattaa sijoittaa seinälle sellaiselle korkeudelle, johon lapsi joutuu kurottamaan.

Lapsi tekee pöytätason tehtäviä välillä seisten (pöytätaaso nostetaan korkealle tai tehtävä tehdään seinälle) ja välillä lattiatasossa (vatsamakuulla, istuen risti- tai sivuistunnoissa).

- ✓ Kiinnitä tehtäviä ja struktuurikuvia eri korkeuksille.

Näin lapsi harjoittelee ojentautumista, kurottelua, kyykistymistä ja lattiatasossa toimimista.

Liitä oppitunnin sisältöihin tehtäviä niin, että niissä harjoitellaan samalla motorisia perustaitoja (mm. tasapaino, painonsiirto, konttausasento, keskilinjan ylitys, kierrot, risti-istunta, sivuistunnat, takaperin kävely, ojentautuminen, vatsamakuu, pysähtyminen, voimankäyttö, käsien käyttö, välineen käyttö) sekä kehonhahmotusta ja kehonosien tunnistamista.

Kortit:

B5, B6, B10, B12, B17, B18, B19

**(A) AVUSTAMISTA TARVITSEVAN
LAPSEN KOULUPÄIVÄ**

KÄSIENPESU

Lapsi avaa itse hanan, kastelee kädet, ottaa saippuaa, hieroo saippuan käsiin, huuhtoo kädet, sulkee hanan, ottaa paperin, kuivaa kädet ja heittää paperin roskikseen.

- ✓ Avusta lapsi mahdollisimman lähelle lavuaaria pyörä- tai työtuolissa.
- ✓ Avusta lasta kaikissa toimissa vain sen verran kuin hän apua tarvitsee.
- ✓ Kiinnitä lavuaarin ylle kuvastruktuuri käsien pesusta.

Näin lapsi harjoittelee mm. kahden käden käyttöä, tarttumista ja irrottamista, keskilinjan ylitystä, keskilinjassa toimimista, yläraajojen liikkeitä, painamista ja nostamista.

Kortit:
A4, A8, A11

**(B) ITSENÄISESTI TOIMIVAN
LAPSEN KOULUPÄIVÄ**

KÄSIENPESU

Lapsi avaa itse hanan, kastelee kädet, ottaa saippuaa, hieroo saippuan käsiin, huuhtoo kädet, sulkee hanan, ottaa paperin, kuivaa kädet ja heittää paperin roskikseen.

- ✓ Kiinnitä lavuaarin ylle kuvastruktuuri käsien pesusta.

Näin lapsi harjoittelee mm. kahden käden käyttöä, tarttumista ja irrottamista, keskilinjan ylitystä, keskilinjassa toimimista, yläraajojen liikkeitä, painamista ja nostamista.

Kortit:
B4, B8, B11

**(A) AVUSTAMISTA TARVITSEVAN
LAPSEN KOULUPÄIVÄ**

RUOKAILU

Lapsi osallistuu ruoan ottamiseen esimerkiksi osoittamalla tai kertomalla kuvilla.

Lapsi kuljettaa itse tarjottimensa esimerkiksi pyörä- tai työtuolinsa pöytälevyllä omalle paikalleen.

Lapsi kaataa yhdessä aikuisen kanssa juomansa lasiin.

Lapsi palauttaa ruokailuvälineensä takaisin ruokakärryyn.

Lapsi pyyhkii suunsa ja siivoaa jälkensä.

✓ Seisomatelineitä käyttävä lapsi voi syödä seisomalineissa.

✓ Ota ruokailuun mukaan kommunikointiin tarvittavat välineet.

Näin lapsi harjoittelee mm. kahden käden toimintaa, tasapainotaitoja, keskilinjassa toimimista, voimankäyttöä, tarttumista, irrottamista ja hienomotoriikkaa.

Kortit:
A4, A8, A11

**(B) ITSENÄISESTI TOIMIVAN
LAPSEN KOULUPÄIVÄ**

RUOKAILU

Lapsi kattaa pöydät.

Lapsi hakee ja palauttaa ruokakärryyn.

Lapsi ottaa itse ruokansa

Lapsi kantaa itse tarjottimensa.

Lapsi kaataa juomansa lasiin.

Lapsi palauttaa ruokailuvälineensä takaisin ruokakärryyn.

Lapsi pyyhkii suunsa ja siivoaa jälkensä.

✓ Ota ruokailuun mukaan kommunikointiin tarvittavat välineet.

Näin lapsi harjoittelee mm. kahden käden toimintaa, tasapainotaitoja, keskilinjassa toimimista, voimankäyttöä, tarttumista, irrottamista ja hienomotoriikkaa.

Kortit:
B4, B8, B11

**(A) AVUSTAMISTA TARVITSEVAN
LAPSEN KOULUPÄIVÄ**

**ULKOILU JA YMPÄRISTÖSSÄ
LIKKUMINEN**

Lapsi liikkuu monipuolisesti ja kokeilee koulun pihan välineistöä.

- ✓ Mahdollista pyörätuolia käyttävälle lapselle osallistuminen myös ilman pyörätuolia. Avusta lasta hänen omien mahdollisuuksiensa mukaan keinumaan, roikkumaan, liikkumaan maassa joko konttaamalla tai tuetusti kävelemällä jne. Tärkeää on, ettei lapsi aina istu ulkoiluaikaa pyörätuolissa.

Lapsi kuljettaa itse sylissään esim. oman reppunsa.

- ✓ Koulun piha-alue suunnitellaan mahdollisimman esteettömäksi, monipuoliseen liikkumiseen ja leikkimiseen kannustavaksi.
- ✓ Hyödynnä lähiympäristöä ja sen palveluita rohkeasti.

Näin lapsi harjoittelee erilaisia kärkeamotorisia taitoja, tasapainotaitoja, kiinnipitämistä, voimankäyttöä ja suuntaamista, tilan hahmottamista, työntämistä ja kantamista.

Kortit:

**A1, A2, A3, A5, A7, A8, A9, A12,
A13, A14, A15, A16**

**(B) ITSENÄISESTI TOIMIVAN
LAPSEN KOULUPÄIVÄ**

**ULKOILU JA YMPÄRISTÖSSÄ
LIKKUMINEN**

Lapsi liikkuu monipuolisesti ja kokeilee koulun pihan välineistöä.

- ✓ Koulun piha-alue suunnitellaan mahdollisimman esteettömäksi, monipuoliseen liikkumiseen ja leikkimiseen kannustavaksi.
- ✓ Hyödynnä lähiympäristöä ja sen palveluita rohkeasti.

Näin lapsi harjoittelee erilaisia kärkeamotorisia taitoja, tasapainotaitoja, kiinnipitämistä, voimankäyttöä ja suuntaamista, tilan hahmottamista, työntämistä ja kantamista.

Kortit:

**B1, B2, B3, B5, B7, B8, B9, B12,
B13, B14, B15, B16**

(A) AVUSTAMISTA TARVITSEVAN LAPSEN KOULUPÄIVÄ

SIIRTYMISET TILASTA TOISEEN

Lapsi avaa ja sulkee itse oven.

Lapsi sytyttää ja sammuttaa valot itse.

- ✓ Avusta lapsi pyörä- tai työtuolilla tarpeeksi lähelle, jotta hän ylettyy oven kahvaan ja valokatkaisijaan.
- ✓ Ohjaa lapsen käsi mukaan toimintaan ja avusta tarvittaessa.

Näin lapsi harjoittelee tarttumista ja irrottamista, painamista, työntämistä ja vetämistä.

LUOKKAAN JA LUOKASTA

- ✓ Luokkatilan ovella on ojentautumiseen tai kyykistymiseen houkutteleva kuva (väri, muoto, kädenjälki tms.).

Lapsi koskettaa kuvaa luokkaan mennessään ja luokasta poistuessaan.

- ✓ Sijoita kuvat oppilaiden mittasuhteet huomioiden. Varmista, että myös pyörätuolista ylettyy kuvaan. Kuvaan voi liittyä tunto- tai ääniärsyke.
- ✓ Esimerkki: Ovella on eri eläinten kuvia pienimmästä suurimpaan (siili, kettu, ilves, karhu, hirvi). Lapsi päättää mitä eläintä hän koskettaa.
- ✓ Luokan oviaukkoon on kiinnitetty leuanvetotanko, jonka korkeutta voi säädellä.

(B) ITSENÄISESTI TOIMIVAN LAPSEN KOULUPÄIVÄ

SIIRTYMISET TILASTA TOISEEN

Lapsi avaa ja sulkee itse oven.

Lapsi sytyttää ja sammuttaa valot itse.

Näin lapsi harjoittelee tarttumista ja irrottamista, painamista, työntämistä ja vetämistä.

LUOKKAAN JA LUOKASTA

- ✓ Luokkatilan ovella on ojentautumiseen tai kyykistymiseen houkutteleva kuva (väri, muoto, kädenjälki tms.).

Lapsi koskettaa kuvaa luokkaan mennessään ja luokasta poistuessaan.

- ✓ Sijoita kuvat oppilaiden mittasuhteet huomioiden. Kuvaan voi liittyä tunto- tai ääniärsyke.
- ✓ Esimerkki: Ovella on eri eläinten kuvia pienimmästä suurimpaan (siili, kettu, ilves, karhu, hirvi). Lapsi päättää mitä eläintä hän koskettaa.
- ✓ Luokan oviaukkoon on kiinnitetty leuanvetotanko, jonka korkeutta voi säädellä.

**(A) AVUSTAMISTA TARVITSEVAN
LAPSEN KOULUPÄIVÄ**

SIIRTYMISET TILASTA TOISEEN

Lapsi koskettaa leuanvetotankoa joko vuorotellen molemmilla käsillä tai yhtäaikaan molemmilla käsillä oviaukosta kulkiessaan.

Lapsi voi myös roikkua tangossa.

Näin lapsi harjoittelee ojentautumista, kyykistymistä, voimankäyttöä, tarttumista, irrottamista ja silmä-käsikoordinaatiota.

KÄYTÄVÄ

- ✓ Käytävän lattiaan ja kynnyksien kohtaan on teipattu liikkumiseen aktivoiva tehtävä.

Lapsi kulkee käytävällä pyörätuolilla, kävelyn apuvälineillä tai vatsalaudalla teippiviivaa pitkin.

Lapsi hyppää tai astuu tuettuna kynnyksen yli.

Lapsi käyttää teippiviivaa autoratana pikkuautoille tai kauko-ohjattaville autoille.

- ✓ Yhdistä tehtävään värien, muotojen, kirjainten tai lukujen tunnistamista.
- ✓ Käytävän seinään kiinnitetään pitkä tarranauha, johon laitetaan erilaisia tuntoaistimuksia stimuloivia materiaaleja.

**(B) ITSENÄISESTI TOIMIVAN
LAPSEN KOULUPÄIVÄ**

SIIRTYMISET TILASTA TOISEEN

Lapsi koskettaa leuanvetotankoa joko vuorotellen molemmilla käsillä tai yhtäaikaan molemmilla käsillä oviaukosta kulkiessaan.

Lapsi voi myös roikkua tangossa.

Näin lapsi harjoittelee ojentautumista, kyykistymistä, voimankäyttöä, tarttumista, irrottamista ja silmä-käsikoordinaatiota.

KÄYTÄVÄ

- ✓ Käytävän lattiaan ja kynnyksien kohtaan on teipattu liikkumiseen aktivoiva tehtävä.

Lapsi kulkee käytävällä teippiviivaa pitkin.

Lapsi hyppää tai astuu kynnyksen yli.

Lapsi käyttää teippiviivaa autoratana pikkuautoille tai kauko-ohjattaville autoille.

- ✓ Yhdistä tehtävään värien, muotojen, kirjainten tai lukujen tunnistamista.
- ✓ Käytävän seinään kiinnitetään pitkä tarranauha, johon laitetaan erilaisia tuntoaistimuksia stimuloivia materiaaleja.

**(A) AVUSTAMISTA TARVITSEVAN
LAPSEN KOULUPÄIVÄ**

SIIRTYMISET TILASTA TOISEEN

Lapsi tunnustelee materiaaleja kulkiesaan käytävällä.

Lapsi sanoittaa tuntemaansa.

Näin lapsi harjoittelee silmä-käsi-koordinaatiota, silmä-jalkakoordinaatiota, motorisia perustaitoja, sähköpyörätuolin ohjaamista ja tuntoaistia.

ODOTUS- JA JONOTUSTILANTEET

Lapsi ojentelee käsiään ja jalkojaan, kurkottelee, tekee vartalon kiertoja, tekee kahden käden käyttöä tukevia tai aisteja aktivoivia tehtäviä tms. tilanteissa missä luonnollisesti tulee pysähtymisen hetkiä (esimerkiksi ikkunasta katsoessa, seinällä olevien oppimispisteiden kohdalla, wc:n vapautumista tai taksia odotellessa).

Lapsi odottaa uloslähtöä eteisessä kei-
nussa, keinutuolissa tai toimisto- tms.
pyörivässä tuolissa.

Näin lapsi harjoittelee ojentautumista, kiertoja, kahden käden käyttöä, keskilinjan ylittämistä ja siinä toimimista sekä tasapainotaitoja.

Kaikki kortit

**(B) ITSENÄISESTI TOIMIVAN
LAPSEN KOULUPÄIVÄ**

SIIRTYMISET TILASTA TOISEEN

Lapsi tunnustelee materiaaleja kulkiesaan käytävällä.

Lapsi sanoittaa tuntemaansa.

Näin lapsi harjoittelee silmä-käsi-koordinaatiota, silmä-jalkakoordinaatiota, motorisia perustaitoja ja tuntoaistia.

ODOTUS- JA JONOTUSTILANTEET

Lapsi ojentelee käsiään ja jalkojaan, kurkottelee, tekee vartalon kiertoja, tekee kahden käden käyttöä tukevia tai aisteja aktivoivia tehtäviä tai seisoo tasapainotyynyillä tms. tilanteissa missä luonnollisesti tulee pysähtymisen hetkiä (esimerkiksi ikkunasta katsoessa, seinällä olevien oppimispisteiden kohdalla, wc:n vapautumista tai taksia odotellessa).

Lapsi odottaa uloslähtöä eteisessä kei-
nussa, keinutuolissa tai toimisto- tms.
pyörivässä tuolissa.

Näin lapsi harjoittelee ojentautumista, kiertoja, kahden käden käyttöä, keskilinjan ylittämistä ja siinä toimimista sekä tasapainotaitoja ja painonsiirtoja.

Kaikki kortit

KIRJALLISUUS

Engblom, J., Hänninen, K. & Honkanen, L. (2017). Käsi käden päällä - Näkövammaisen lapsen kuntouttava arki. Näkövammaiset lapset ry. Kirjapaino Bookcover Oy.

GMFM. (1995). Gross Motor Function Measure Manual. Karkeamotoriikan mittauksen käsikirja. McMaster University, Hugh MacMillan Rehabilitation Centre, Children's Developmental Rehabilitation Programme at ChedokeMcMaster Hospital. Toinen painos. Helsinki: Lastenlinnan Sairaala, Fysioterapiaoasto

Hantikainen, V. (2018). Kinestetikka. Toimintamalli voimavarojen ylläpitämiseen liikkeen avulla. PS-kustannus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Huotilainen, M. (2019). Näin aivot oppivat. PS-kustannus. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Huttu, T. & Heikkinen, K. (2017). Pää edellä. Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Helsinki: WSOY.

Kauranen, K. (2011). Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 167. Tampere: Tammer-Print Oy.

Laasonen, K. (2015). Motoristen taitojen arviointiin ja niihin liittyvien vaikeuksien tunnistamiseen käytettävän testin kehittäminen 4-6-vuotiaille lapsille. Jyväskylän yliopisto: Studies in sport, physical education and health 231.
https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48056/978-951-39-6428-3_vaitos_20151219.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.

Mutanen, A. (2019). Liikunta synnyttää uusia aivosoluja, mutta ne tarvitsevat tekemistä jäädäkseen eloon. Helsingin Sanomat 4.3.2019, ss. B8-9.
<https://www.hs.fi/tiede/art-2000006019936.html>

Mäki, M. (2008). Toimimalla osallisuuteen. Kehitysvammaliitto ry.
https://papunet.net/yleis/fileadmin/muut/Esitteet/toimimalla_osallisuuteen.pdf

Pieniniemi, M. (2006). Notkea kuin kissa. Tampere: Tammer-Paino Oy.

KIRJALLISUUS

Saari, A. (2021). Uudet liikkumissuositukset koskevat myös toimintarajoitteisia lapsia ja nuoria.

<https://www.paralympia.fi/ajankohtaista/uutiset/8792-uudet-liikkumissuositukset-koskevat-myo-es-toimintarajoitteisia-lapsia-ja-nuoria>

Salpa, P. (2007). Lapsen liikkumisen kehitys ensimmäinen ikävuosi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Salpa, P. & Autti-Rämö, I. (2010). Lapsen ensimmäinen vuosi. Kehitys ei etene odotetusti, mitä tehdä? Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Seppälä, H. (2017). Erilaiset eväät - kirja kehitysvammaisuudesta. Kehitysvammaliitto ry.

Tiainen, T. & Välimäki, V. (2015). Lukuja liikkuen, tavuja touhuten. PS-kustannus. Juva: Bookwell Oy.

Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. (2016). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2016:22.

Törölä, H. (2018). Lasten leikkitaitojen kehitysvaiheet, ja mitä tehdä, jos leikki estyy?
<https://www.satakieliohjelma.fi/wp-content/uploads/2018/11/JULKAISU-Helena-Torola-2018.pdf>

Uusitalo-Malmivaara, L. & Vuorinen, K. (2017). Huomaa hyvä! Vahvuusvariksen bongausopas. PS-kustannus. Juva: Bookwell Digital.

Opiskelu toiminta-alueittain - opetuksen tukimateriaali (2017).
<https://www.valteri.fi/wp-content/uploads/2017/09/TOI-opetuksen-tukimateriaali-PALAPELIKUVIOLLA.pdf>

*“Menen makaamaan selälleni lattialle.
Vedän polveni koukkuun vatsan päälle.
Otan polvieni ympäriltä käsillä kiinni ja painan
nenäni polvien väliin.”*

Miten avustaa?

- Ohjaa lapsen polvet vatsan päälle.
- Ohjaa lapsen kädet polville.
- Tarvittaessa avusta pään kohotusta yläselästä ja hartioista.

Havainnoi

- Nouseeko lapsen peppu, hartiat ja pää alustalta?
- Pysyykö lapsen asento symmetrisenä?
- Jaksaaako lapsi pysyä asennossa?

Miksi?

- Keskipartalon hahmotus ja hallinta
- Selkä- ja niskalihasten venytys

Mihin tarvitaan?

- Sukkien ja housujen pukeminen istuen.

Vinkkejä oppitunnille

- Vatsalihasten vahvistaminen laskemalla kädet, jalat ja pää lattialle ja vetämällä uudelleen kippuraan.
- Keinuutteleminen.
- Voimankäytön harjoittelu, aikuinen koittaa avata asentoa ja lapsi pitää vastaan.



*“Menen makaamaan selälleni lattialle.
Vedän polveni koukkuun vatsan päälle.
Otan polvieni ympäriltä käsillä kiinni ja painan nenäni polvien väliin.”*

Havainnoi

- Nouseeko lapsen peppu, hartiat ja pää alustalta?
- Pysyykö lapsen asento symmetrisenä?
- Jaksaaako lapsi pysyä asennossa?

Miksi?

- Keskivartalon hahmotus ja hallinta
- Selkä- ja niskalihasten venytys

Mihin tarvitaan?

- Sukkien ja housujen pukeminen istuen.

Vinkkejä oppitunnille

- Vatsalihasten vahvistaminen laskemalla kädet, jalat ja pää lattialle ja vetämällä uudelleen kippuraan.
- Keinuttelemine
- Voimankäytön harjoittelu, aikuinen koittaa avata asentoa ja lapsi pitää vastaan.



”Menen konttausasentoon lattialle.”

Miten avustaa?

- Ohjaa lapsi tekemään konttausasento jalkojesi ylitse. Näin voit omilla jaloillasi ohjata konttausasennon leveyttä sekä estää kynärpäitä koukistumasta.dsssssss
- Auta lasta tukeutumaan ohjaamalla lapsen kädet lattiaan. Toisella kädelläsi voit tukea lapsen asentoa olkapäästä.
- Joskus voit avustaa polvien koukussa pysymistä ohjaamalla asentoa lapsen polvitaiteista.

Havainnoi

- Jaksaaako lapsi kannatella päätä?
- Millainen on lapsen selän asento?
- Ojentuvatko lapsen kädet?
- Ovatko lapsen sormet auki?
- Onko lapsen paino tasaisesti molemmilla puolilla?
- Onko lapsen paino tasaisesti käsillä ja jaloilla?

Miksi?

- Käsiin tukeutuminen
- Vartalon hallinta
- Selän ja niskan lihasten aktivointi
- Käsiin lihasten venytys

Mihin tarvitaan?

- Käsiin tukeutuminen auttaa siirtymisiin.
- Siirtyminen erilaisiin istuma-asentoihin.

Vinkkejä oppitunnille

- Oppimateriaali lattialle, pikkupöydälle tai seinälle lapsen eteen.
- Jalkojen ja käsien ojentaminen vuorotellen.
- Punnerrus, käsien koukistaminen ja otsan painaminen lattiaan.
- Selän pyöristäminen ja painaminen notkolle.
- Pepun painaminen kohti kantapäitä.



“Menen konttausasentoon lattialle.”

Havainnoi

- Jaksaako lapsi kannatella päätä?
- Millainen on lapsen selän asento?
- Ojentuvatko lapsen kädet?
- Ovatko lapsen sormet auki?
- Onko lapsen paino tasaisesti molemmilla puolilla?
- Onko lapsen paino tasaisesti käsillä ja jaloilla?

Miksi?

- Käsiin tukeutuminen
- Vartalon hallinta
- Selän ja niskan lihasten aktivointi
- Käsien lihasten venytys

Mihin tarvitaan?

- Käsiin tukeutuminen auttaa siirtymisiin.
- Siirtyminen erilaisiin istuma-asentoihin.

Vinkkejä oppitunnille

- Oppimateriaali lattialle, pikkupöydälle tai seinälle lapsen eteen.
- Jalkojen ja käsien ojentaminen vuorotellen.
- Punnerrus, käsien koukistaminen ja otsan painaminen lattiaan.
- Selän pyöristäminen ja painaminen notkolle.
- Pepun painaminen kohti kantapäitä.

© Tuuli Tiainen & Virve Välimäki 2022



“Menen makaamaan kyljelleni lattialle. Koukistan toisen käteni “tyynyksi” pääni alle. Voin pitää päällimmäisellä kädellä tukea lattiasta.”

Miten avustaa?

- Asetu lapsen taakse, jotta voit omilla jaloillasi tukea lapsen asentoa.
- Tue asentoa päällimmäisestä olkapäästä ja lantiosta tai jaloista.

Havainnoi

- Pysyykö lapsi kyljellään vai kallistuuko eteen- tai taaksepäin?
- Voiko lapsi irrottaa päällimmäisen käden lattiasta?

Miksi?

- Kylkien hahmottaminen
- Tasapainon kehittyminen

Mihin tarvitaan?

- Auttaa hahmottamaan käsitteitä ja suuntia (sivulla, oikealla, vasemmalla).
- Sivuttain tapahtuvien toimintojen hahmottaminen.
- Istumaan nouseminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Oppimateriaali lattialla edessä, päällimmäisellä kädellä niiden ojentaminen korkeammalle tasolle tai aikuiselle.
- Päällimmäisen jalan nostaminen ylös.

© Tuuli Tiainen & Virve Välimäki 2022



“Menen makaamaan kyljelleni lattialle. Koukistan toisen käteni “tyynyksi” pääni alle. Voin pitää päällimmäisellä kädellä tukea lattiasta.”

Havainnoi

- Pysyykö lapsi kyljellään vai kallistuuko eteen- tai taaksepäin?
- Voiko lapsi irrottaa päällimmäisen käden lattiasta?

Miksi?

- Kylkien hahmottaminen
- Tasapainon kehittyminen

Mihin tarvitaan?

- Auttaa hahmottamaan käsitteitä ja suuntia (sivulla, oikealla, vasemmalla).
- Sivuttain tapahtuvien toimintojen hahmottaminen.
- Istumaan nouseminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Oppimateriaali lattialla edessä, päällimmäisellä kädellä niiden ojentaminen korkeammalle tasolle tai aikuiselle.
- Päällimmäisen jalan nostaminen ylös.

© Tuuli Tiainen & Virve Välimäki 2022



kyynärnoja

“Menen makaamaan kyljelleni lattialle. Nousen niin, että voin nojata toiseen kyynärvarteeni.”

Miten avustaa?

- Asetu lapsen taakse, jotta voit omilla jaloillasi tukea lapsen asentoa.
- Tue asentoa lattian puoleisesta olkapäästä sekä päällimmäisestä olkavarresta.

Havainnoi

- Jaksako lapsi kohottaa päätään painovoimaa vastaan?
- Onko lapsen asento lysähtänyt vai ryhdikäs?
- Pysyykö lapsi kyljellään vai kallistuuko eteen- tai taaksepäin?

Miksi?

- Pään ja ylävartalon hallinta
- Käteen tukeutuminen

Mihin tarvitaan?

- Katseen käyttäminen ja kohdistaminen.
- Käsien käyttäminen.
- Työntäminen ja vetäminen.
- Istumaan nouseminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Oppimateriaali lattialla edessä, päällimmäisellä kädellä niiden ojentaminen korkeammalle tasolle tai aikuiselle.
- Päällimmäisen jalan nostaminen ylös.

© Tuuli Tiainen & Virve Välimäki 2022



kyynärnoja

“Menen makaamaan kyljelleni lattialle. Nousen niin, että voin nojata toiseen kyynärvarteeni.”

Havainnoi

- Jaksako lapsi kohottaa päätään painovoimaa vastaan?
- Onko lapsen asento lysähtänyt vai ryhdikäs?
- Pysyykö lapsi kyljellään vai kallistuuko eteen- tai taaksepäin?

Miksi?

- Pään ja ylävartalon hallinta
- Käteen tukeutuminen

Mihin tarvitaan?

- Katseen käyttäminen ja kohdistaminen.
- Käsien käyttäminen.
- Työntäminen, vetäminen.
- Istumaan nouseminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Oppimateriaali lattialla edessä, päällimmäisellä kädellä niiden ojentaminen korkeammalle tasolle tai aikuiselle.
- Päällimmäisen jalan nostaminen ylös.



”Menen kyykkyyh.”**Miten avustaa?**

- Ota lapsi syliisi. Omien polviesi leveydellä voit säätää kyykkyn syvyyttä.
- Tue lasta sääristä.

Havainnoi

- Pääseekö lapsi kyykkyyh?
- Millainen on lapsen kantapäiden asento? Ovatko ilmassa vai lattialla? Onko puoleroa?
- Säilyykö lapsen tasapaino?
- Tarvitseeko lapsen asentoa tukea käsillä?

Miksi?

- Keskiavartalon hahmotus ja hallinta
- Selkä-, niska- ja pohjelihasten venyvyys

Mihin tarvitaan?

- Sukkien ja housujen pukeminen istuen.
- Yleinen liikkuvuus esim. pudonneiden esineiden nostaminen lattialta.

Vinkkejä oppitunnille

- Väliasentona ja taukojumppana kesken oppitunnin.
- Hernepussit lattialla lapsen edessä, niiden ottaminen ja heittäminen.
- Kurkistaminen jalkojen välistä.
- Kuperkeikan alkuasennon harjoittelu.



”Menen kyykkyyh.

Havainnoi

- Pääseekö lapsi kyykkyyh?
- Millainen on lapsen kantapäiden asento? Ovatko ilmassa vai lattialla? Onko puoliero?
- Säilyykö lapsen tasapaino?
- Tarvitseeko lapsen tukea asentoa käsilillään?

Miksi?

- Keskipartalon hahmotus ja hallinta
- Selkä-, niska- ja pohjelihasten venytys

Mihin tarvitaan?

- Sukkien ja housujen pukeminen istuen.
- Yleinen liikkuvuus esim. pudonneiden esineiden nostaminen lattialta.

Vinkkejä oppitunnille

- Väliasentona ja taukojumppana kesken oppitunnin.
- Hernepusit lattialla lapsen edessä, niiden ottaminen ja heittäminen.
- Kurkistaminen jalkojen välillä.
- Kuperkeikan alkuasennon harjoittelu.



“Menen makaamaan selälleni lattialle.”

Miten avustaa?

- Ohjaa lapsi lattialle selinmakuulle.

Havainnoi

- Ovatko lapsen kehon molemmat puolet symmetrisesti alustalla?
- Pysyykö lapsen pää keskiasennossa?
- Ojentuvatko lapsen kädet ja jalat?

Miksi?

- Rentouden löytäminen
- Nivelten ojentaminen

Mihin tarvitaan?

- Ojentuminen
- Rentoutuminen

Vinkkejä oppitunnille

- Rentoutumishetkiin

© Tuuli Tiainen & Virve Välimäki 2022



"Menen makaamaan selälleni lattialle."

Havainnoi

- Ovatko lapsen kehon molemmat puolet symmetrisesti alustalla?
- Pysyykö lapsen pää keskiasennossa?
- Ojentuvatko lapsen kädet ja jalat?

Vinkkejä oppitunnille

- Rentoutumishetkiin

Miksi?

- Rentouden löytäminen
- Nivelten ojentaminen

Mihin tarvitaan?

- Ojentuminen
- Rentoutuminen

© Tuuli Tiainen & Virve Välimäki 2022



molemmat jalat ylhäällä

“Menen makaamaan selälleni lattialle. Nostan jalkani ylös kohti kattoa.”

Miten avustaa?

- Auta lasta nostamaan jalat ylös. Tarvittaessa auta häntä pitämään niitä ylhäällä.

Havainnoi

- Onko lapsen asento symmetrinen?
- Onko paino tasaisesti vartalon molemmilla puolilla?
- Jaksako lapsi pitää jalkoja ylhäällä?
- Miten lapsen kädet asettuvat?
- Miten lapsen pää asettuu?

Miksi?

- Keskivartalon hallinta ja voima
- Alaselän ja takareisien venytys

Mihin tarvitaan?

- Keskivartalon hallintaa ja aktiviteettia tarvitaan kaikessa liikkumisessa.

Vinkkejä oppitunnille

- Käsien ja jalkojen ravistelut.
- Käsien ja jalkojen ristikkäiset kosketukset.
- Renkaiden pujottelu käsiin ja jalkoihin.
- Käsien ja jalkojen ojennukset kohti lattiaa ja sitten taas ylös.
- Pään ja ylävartalon nostot.

© Tuuli Tiainen & Virve Välimäki 2022



molemmat jalat ylhäällä

“Menen makaamaan selälleni lattialle. Nostan jalkani ylös kohti kattoa.”

Havainnoi

- Onko lapsen asento symmetrinen?
- Onko paino tasaisesti vartalon molemmilla puolilla?
- Jaksako lapsi pitää jalkoja ylhäällä?
- Miten lapsen kädet asettuvat?
- Miten lapsen pää asettuu?

Miksi?

- Keskivartalon hallinta ja voima
- Alaselän ja takareisien venytys

Mihin tarvitaan?

- Keskivartalon hallintaa ja aktiviteettia tarvitaan kaikessa liikkumisessa.

Vinkkejä oppitunnille

- Käsien ja jalkojen ravistelut.
- Käsien ja jalkojen ristikkäiset kosketukset.
- Renkaiden pujottelu käsiin ja jalkoihin.
- Käsien ja jalkojen ojennukset kohti lattiaa ja sitten taas ylös.
- Pään ja ylävartalon nostot.

© Tuuli Tiainen & Virve Välimäki 2022



“Menen makaamaan selälleni lattialle. Vedän toisen jalkani vatsan päälle. Voin halutessani ojentaa polven. Toinen jalkani jää lattialle pitkäksi.”

Miten avustaa?

- Ohjaa lapsen ristikkäinen käsi ja jalka yhteen.
- Tue omalla jalallasi lapsen jalkaa pysymään lattiassa.
- Omalla vartalollasi voit säätää sekä ylhäällä olevan jalan ojennusta että vartaloon päin painamista.

Havainnoi

- Saako lapsi vedettyä jalan vatsan päälle?
- Pystyykö lapsi ojentamaan jalkaansa suoraksi?
- Pysyykö lapsen lattialla oleva jalka alustalla? Entä suorana?
- Jaksako lapsi pitää jalkoja ylhäällä?
- Miten lapsen kädet ja pää asettuvat?

Miksi?

- Ristikkäisyys, kehon keskilinjan ylittäminen
- Lonkankoukistajan venytys
- Takareiden venytys

Mihin tarvitaan?

- Kylkien supistumista ja venymistä tarvitaan kaikessa liikkumisessa.
- Tarvitaan kaikessa vuorotahtisessa toiminnassa esim. askeltaminen, rappuset.

Vinkkejä oppitunnille

- Käsien ja jalkojen ravistelut, ristikkäiset kosketukset.
- Käsien ja jalkojen ojennukset kohti lattiaa.
- Pään ja ylävartalon nostot.

© Tuuli Tiainen & Virve Välimäki 2022



“Menen makaamaan selälleni lattialle. Vedän toisen jalkani vatsan päälle. Voin halutessani ojentaa polven. Toinen jalkani jää lattialle pitkäksi.”

Havainnoi

- Saako lapsi vedettyä jalan vatsan päälle?
- Pystyykö lapsi ojentamaan jalkaansa suoraksi?
- Pysyykö lapsen lattialla oleva jalka alustalla? Entä suorana?
- Jaksaaako lapsi pitää jalkoja ylhäällä?
- Miten lapsen kädet ja pää asettuvat?

Miksi?

- Ristikkäisyys, kehon keskilinjan ylittäminen
- Lonkankoukistajan venytys
- Takareiden venytys

Mihin tarvitaan?

- Kylkien supistumista ja venymistä tarvitaan kaikessa liikkumisessa.
- Tarvitaan kaikessa vuorotahtisessa toiminnassa esim. askeltaminen, rappuset.

Vinkkejä oppitunnille

- Käsien ja jalkojen ravistelut, ristikkäiset kosketukset.
- Käsien ja jalkojen ojennukset kohti lattiaa.
- Pään ja ylävartalon nostot.



“Menen makaamaan selälleni lattialle. Vedän polveni koukkuun niin, että jalkapohjani jäävät lattiaan. Nostan peppuni irti lattiasta.”

Miten avustaa?

- Tue omilla polvillasi lapsen jalkaterät sopivalle leveydelle ja etäisyydelle.
- Mikäli lapsen polvet pyrkivät avautumaan liikaa, voit estää sitä omilla käsivarsillasi.
- Avusta lantionnostoa pepun alta.

Havainnoi

- Jaksaaako lapsi nostaa lantion? Kuinka korkealle?
- Onko asento symmetrinen? Vai nouseeko toinen lantionpuolisko korkeammalle kuin toinen?

Miksi?

- Lantion ojennus ja hallinta
- Pakara-, takareisi- ja selkälihasten voima
- Lonkankoukistajien venytys

Mihin tarvitaan?

- Ryhdin ylläpitäminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Pallon vierittäminen reisiä pitkin alas. Lapsi ottaa pallon kiinni käsillä ja heittää takaisin.
- Pallon vierittäminen pepun alta.
- Yläraajojen käyttäminen.
- Jaloilla askeltaminen.

© Tuuli Tiainen & Virve Välimäki 2022



“Menen makaamaan selälleni lattialle. Vedän polveni koukkuun niin, että jalkapohjani jäävät lattiaan. Nostan peppuni irti lattiasta.”

Havainnoi

- Jaksako lapsi nostaa lantion?
Kuinka korkealle?
- Onko asento symmetrinen? Vai nouseeko toinen lantionpuolisko korkeammalle kuin toinen?

Miksi?

- Lantion ojennus ja hallinta
- Pakara-, takareisi- ja selkälihasten voima
- Lonkankoukistajien venytys

Mihin tarvitaan?

- Ryhdin ylläpitäminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Pallon vierittäminen reisiä pitkin alas.
Lapsi ottaa pallon kiinni käsillä ja heittää takaisin.
- Pallon vierittäminen pepun alta.
- Yläraajojen käyttäminen.
- Jaloilla askeltaminen.

© Tuuli Tiainen & Virve Välimäki 2022



kädet selän päällä

“Menen makaamaan vatsalleni lattialle. Laitan käteni selän päälle. Otan sormistani kiinni.”

Miten avustaa?

- Auta lapsen kädet selän päälle.
- Tarvittaessa pidä niitä yhdessä.

Havainnoi

- Ojentuvatko lapsen jalat suoriksi?
- Voiko lapsen pää olla kumpaankin suuntaan tahansa?
- Asettuuko lapsen lantio lattiaan?
- Onko lapsen asento symmetrinen?
- Saako lapsi kädet selän päälle?
- Saako lapsi sormista kiinni?

Miksi?

- Lonkankoukistajien ojennus
- Jalkojen ojennus
- Olkapäiden liike
- Rintakehän avaus

Mihin tarvitaan?

- Housujen vetäminen ylös.
- Ryhti ja seisoma-asento.
- Käveleminen

Vinkkejä oppitunnille

- Selkälihasten vahvistaminen päätä ja ylävartaloa nostamalla.
- Etureisien venyttäminen kantapäitä pakaroihin potkuttelemalla.

© Tuuli Tiainen & Virve Välimäki 2022



kädet selän päällä

“Menen makaamaan vatsalleni lattialle. Laitan käteni selän päälle. Otan sormistani kiinni.”

Havainnoi

- Ojentuvatko lapsen jalat suoriksi?
- Voiko lapsen pää olla kumpaan suuntaan tahansa?
- Asettuuko lapsen lantio lattiaan?
- Onko lapsen asento symmetrinen?
- Saako lapsi kädet selän päälle?
- Saako lapsi sormista kiinni?

Miksi?

- Lonkankoukistajien ojennus
- Jalkojen ojennus
- Olkapäiden liike
- Rintakehän avaus

Mihin tarvitaan?

- Housujen vetäminen ylös.
- Ryhti ja seisoma-asento.
- Käveleminen

Vinkkejä oppitunnille

- Selkälihasten vahvistaminen päätä ja ylävartaloa nostamalla.
- Etureisien venyttäminen kantapäitä pakaroihin potkuttelemalla.

© Tuuli Tiainen & Virve Välimäki 2022



“Menen makaamaan vatsalleni lattialle. Vedän kyynärpäätäni koukkuun ja nostan ylävartalon ylös. Pidän navan lattiassa.”

Miten avustaa?

- Ohjaa kyynärpäät ja kyynärvarret lattiaan.
- Ohjaa ylävartalon ojentautumista hartioista.
- Ohjaa lapsen katseen suunta eteenpäin.
- Tyyny rintakehän alla voi helpottaa asentoa.

Havainnoi

- Jaksako lapsi nostaa ylävartalon käsien varaan?
- Onko lapsen asento symmetrinen?
- Pysyykö lapsen napa lattiassa?
- Ojentuvatko lapsen jalat?

Miksi?

- Selän ojennus
- Käsiin tukeutuminen
- Vatsalihasten venytys

- Lonkankoukistajien venytys

- Pään hallinta

Mihin tarvitaan?

- Ryhdin ylläpitäminen.
- Käsiin tukeutuminen auttaa siirtymisiin.
- Siirtyminen korkeampiin asentoihin.

Vinkkejä oppitunnille

- Oppimateriaali lapsen edessä.
- Etureisien venyttäminen potkuttelemalla kantapäitä pakaroihin.
- Käsien kurotteleminen vuorotellen eteen- ja ylöspäin.

© Tuuli Tiainen & Virve Välimäki 2022



“Menen makaamaan vatsalleni lattialle. Vedän kyynärpääni koukkuun ja nostan ylävartaloni ylös. Pidän navan lattiassa.”

Havainnoi

- Jaksako lapsi nostaa ylävartalon käsien varaan?
- Onko lapsen asento symmetrinen?
- Pysyykö lapsen napa lattiassa?
- Ojentuvatko lapsen jalat?

Miksi?

- Selän ojennus
- Käsiin tukeutuminen
- Vatsalihasten venytys
- Lonkankoukistajien venytys
- Pään hallinta

Mihin tarvitaan?

- Ryhdin ylläpitäminen.
- Käsiin tukeutuminen auttaa siirtymisiin.
- Siirtyminen korkeampiin asentoihin.

Vinkkejä oppitunnille

- Oppimateriaali lapsen edessä.
- Etureisien venyttäminen potkuttelemalla kantapäitä pakaroihin.
- Käsien kurottelu vuorotellen eteen- ja ylöspäin.
- Tyyny rintakehän alla voi helpottaa asentoa.

© Tuuli Tiainen & Virve Välimäki 2022



“Asetan jalkapohjani lattialle ja ojennan itсени ihan suoraksi.”

Miten avustaa?

- Ohjaa lapsi seisomaan eteesi.
- Tue asentoa tarvittaessa lapsen olkapäistä.
- Voit tarvittaessa tukea lapsen asentoa omilla reisilläsi.

Havainnoi

- Onko lapsen paino tasaisesti molemmilla jaloilla?
- Onko lapsen asento symmetrinen sekä etu-takasuunnassa että sivusuunnissa?
- Millaisessa asennossa lapsen pää on?
- Miten lapsen kädet asettuivat?
- Pystyykö lapsi seisomaan paikallaan?

Miksi?

- Kaiken pystyasennossa tehtävän liikkumisen peruslähtökohta

Mihin tarvitaan?

- Käveleminen, juokseminen, hyppäminen.
- Omatoiminen siirtyminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Oppimateriaali sijoitettuna eri korkeuksille siten, että lapsi voi työskennellä seisten, kurotellen, varvistellen, kykkistellen jne.
- Erilaiset pelailut.
- Väliinään käsittelyt.
- Askellus
- Tasapainoilu
- Käsiensä kurottamiset ja ojentamiset ylös ja sivuille.
- Vartalon kierrot ja sivutaivutukset.



“Asetan jalkapohjani lattialle ja ojennan itсени ihan suoraksi.”

Havainnoi

- Onko lapsen paino tasaisesti molemmilla jaloilla?
- Onko lapsen asento symmetrinen sekä etu-takasuunnassa että sivusuunnissa?
- Millaisessa asennossa lapsen pää on?
- Miten lapsen kädet asettuvat?
- Pystyykö lapsi seisomaan paikallaan?

Miksi?

- Kaiken pystyasennossa tehtävän liikkumisen peruslähtökohhta

Mihin tarvitaan?

- Käveleminen, juokseminen, hyppääminen.
- Ornatoiminen siirtyminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Oppimateriaali sijoiteltuna eri korkeuksille siten, että lapsi voi työskennellä seisten, kurotellen, varvistellen, kyykistellen jne.
- Erilaiset pelailut.
- Välineen käsitelyt.
- Askellus
- Tasapainoilu
- Käsiensä kurottamiset ja ojentamiset ylös ja sivuille.
- Vartalon kierrot ja sivutaivutukset.



toinen jalka korokkeella

”Seison lattialla. Nostan toisen jalkani korokkeelle.”

Miten avustaa?

- Asetu lapsen taakse. Omalla vartalollasi voit tukea asentoa, auttaa lantion ojentamista ja eteen työntämistä.
- Ohjaa lapsen toinen jalka edessä olevalle korokkeelle.
- Ohjaa ylhäällä olevan polven asentoa toisella kädelläsi.
- Toisella kädelläsi tue lasta vartalosta.

Havainnoi

- Säilyykö lapsen tasapaino?
- Ojentuuko lapsen selkä?
- Onko asennossa puolieroja oikean tai vasemman jalan ollessa ylhäällä?
- Voiko lapsi liikuttaa käsiään?

Miksi?

- Lantion hallinta
- Tasapaino
- Jalkojen eriyttäminen

Mihin tarvitaan?

- Portaissa liikkuminen.
- Erilaisilla alustoilla ja erilaisissa ympäristöissä liikkuminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Oppimateriaali pöydällä lapsen edessä.
- Tarvittaessa tuoli tms. asennon tueksi.
- Herne pussit pöydällä lapsen edessä, niiden ottaminen ja heittäminen.



toinen jalka korokkeella

”Seison lattialla. Nostan toisen jalkani korokkeelle.”

Havainnoi

- Säilyykö lapsen tasapaino?
- Ojentuuko lapsen selkää?
- Onko asennossa puolieroa oikean tai vasemman jalan ollessa ylhäällä?
- Voiko lapsi liikuttaa käsiään?

Miksi?

- Lantion hallinta
- Tasapaino
- Jalkojen eriyttäminen

Mihin tarvitaan?

- Portaisissa liikkuminen.
- Erilaisilla alustoilla ja erilaisissa ympäristöissä liikkuminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Oppimateriaali pöydällä lapsen edessä.
- Tarvittaessa tuoli tms. asennon tueksi.
- Herrepussit pöydällä lapsen edessä, niiden ottaminen ja heittäminen.



“Menen polvilleni lattialle. Nostan peppuni irti kantapäistä. Ojennan selkäni suoraksi.”

Miten avustaa?

- Asetu lapsen taakse siten, että lapsi on jalkojesi välissä. Näin voit sekä tukea asentoa että auttaa lantion ojentamista omalla vartalollasi.
- Ohjaa lapsen kädet edessä olevalle korokkeelle.
- Toisella kädelläsi tue lasta vartalosta.

Havainnoi

- Ojentuuko lapsen lantio? Vai jääkö lapsen peppu taakse?
- Onko lapsen paino tasaisesti molemmilla polvilla?
- Pysyykö asento vai tarvitseeko lapsi tukea?

Miksi?

- Lantion ojennus ja hallinta
- Pakaralihasten voima
- Lonkankoukistajien venytys
- Tasapaino

Mihin tarvitaan?

- Lattialta seisomaan nouseminen.
- Ryhti

Vinkkejä oppitunnille

- Oppimateriaali on korkealla tasolla / seinällä / lattialla.



“Menen polvilleni lattialle. Nostan peppuni irti kantapäistä. Ojennan selkäni suoraksi.”

Havainnoi

- Ojentuuko lapsen lantio? Vai jääkö lapsen peppu taakse?
- Onko lapsen paino tasaisesti molemmilla polvilla?
- Pysykö asento vai tarvitseeko lapsi tukea?

Miksi?

- Lantion ojennus ja hallinta
- Pakaralihasten voima
- Lonkankoukistajien venytys
- Tasapaino

Mihin tarvitaan?

- Lattialta seisomaan nouseminen.
- Ryhti

Vinkkejä oppitunnille

- Oppimateriaali on korkealla tasolla / seinällä.
- Osa oppimateriaalista on lattialla, josta lapsi poimii ne.



“Menen polvilleni lattialle. Nostan peppuni irti kantapäistä. Tuon toisen jalkani eteen ja laitan jalkapohjan lattialle.”

Miten avustaa?

- Asetu lapsen taakse siten, että lapsen toinen jalka on jalkojesi välissä. Näin voit sekä tukea asentoa että auttaa lantion ojentamista omalla vartalollasi.
- Ohjaa lapsen toinen jalka eteen koukkuun ja paina kädelläsi polvea kohti lattiaa.
- Toisella kädelläsi tue lasta vartalosta.

Havainnoi

- Säilyykö lapsen tasapaino?
- Ojentuuko lapsen selkä?
- Onko asennossa puolieroa oikean tai vasemman jalan ollessa edessä?
- Voiko lapsi liikuttaa käsiään?

Miksi?

- Lantion hallinta
- Tasapaino
- Jalkojen eriyttäminen

Mihin tarvitaan?

- Lattialta seisomaan nouseminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Oppimateriaali pöydällä lapsen edessä.
- Tarvittaessa tuoli tms. asennon tueksi.
- Hernepusit lattialla lapsen edessä, niiden ottaminen ja heittäminen.



“Menen polvilleni lattialle. Nostan peppuni irti kantapäistä. Tuon toisen jalkani eteen ja laitan jalkapohjan lattialle.”

Havainnoi

- Säilyykö lapsen tasapaino?
- Ojentuuko lapsen selkä?
- Onko asennossa puolieroa oikean tai vasemman jalan ollessa edessä?
- Voiko lapsi liikuttaa käsiään?

Miksi?

- Lantion hallinta
- Tasapaino
- Jalkojen eriyttäminen

Mihin tarvitaan?

- Lattialta seisomaan nouseminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Oppimateriaali pöydällä lapsen edessä.
- Tarvittaessa tuoli tms. asennon tueksi.
- Hernepusit lattialla lapsen edessä, niiden ottaminen ja heittäminen.



“Istun lattialle ja ojennan jalkani suoriksi eteen.”

Miten avustaa?

- Tarvittaessa istu lapsen taakse, niin voit omalla vartalollasi estää lapsen kaatumisen tai kallistumisen.
- Voit avustaa käsilläsi polvien pysymistä suorana.
- Korotus pepun alla voi helpottaa asentoa.

Havainnoi

- Kuinka suoriksi lapsen jalat ojentuvat?
- Onko lapsen paino tasaisesti molemmilla pakaroilla?
- Suoristuuko lapsen selkä?

Miksi?

- Jalkojen ojennus
- Takareisien venytys

Mihin tarvitaan?

- Yleinen liikkuvuus, esim. pudonneiden esineiden nostaminen lattialta.
- Pukemisen helpottuminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Oppimateriaali jalkojen välissä.
- Oppimateriaali pikkupöydällä edessä, jotta katse ohjautuu korkeammalle ja selkä pysyy suorempana.
- Pallon vierittäminen jalkojen välistä.
- Herne pussit jalkojen välissä, niiden kurottaminen ja ojentaminen ylös.
- Selkä seinää vasten lisäämään takareisivenytystä.
- Painonsiirtoja puolelta toiselle.
- Liikkuminen istuen lattialla, käsillä työntäen tai vetäen.

© Tuuli Tiainen & Virve Välimäki 2022



“Istun lattialle ja ojennan jalkani suoriksi eteen.”

Havainnoi

- Kuinka suoriksi lapsen jalat ojentuvat?
- Onko lapsen paino tasaisesti molemmilla pakaroilla?
- Suoristuuko lapsen selkä?

Miksi?

- Jalkojen ojennus
- Takareisien venytys

Mihin tarvitaan?

- Yleinen liikkuvuus, esim. pudonneiden esineiden nostaminen lattialta.
- Pukemisen helpottuminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Oppimateriaali jalkojen välissä.
- Oppimateriaali pikkupöydällä edessä, jotta katse ohjautuu korkeammalle ja selkä pysyy suurempana.
- Pallon vierittäminen jalkojen välistä.
- Esim. hernepussit jalkojen välissä, niiden kurottaminen ja ojentaminen ylös.
- Selkä seinää vasten lisäämään takareisivenytystä.
- Painonsiirtoja puolelta toiselle.
- Liikkuminen istuen lattialla, käsillä työntäen tai vetäen.
- Korotus pepun alla voi helpottaa asentoa.

© Tuuli Tiainen & Virve Välimäki 2022



“Istun lattialle ja ojennan jalkani suoriksi eteen. Taivutan eteenpäin ja otan käsilläni kiinni reisistä / polvista / sääristä / nilkoista / varpaista.”

Miten avustaa?

- Istu lapsen taakse, niin voit omalla vartalollasi estää lapsen kaatumisen tai kallistumisen.
- Voit ohjata vartalon taivutusta eteenpäin ja säätää venytystä sopivaksi.
- Voit ohjata asentoa ala- tai yläselästä.
- Voit avustaa polvien pysymistä suorana.
- Korotus pepun alla voi helpottaa asentoa.

Havainnoi

- Kuinka suoriksi jalat ojentuvat?
- Onnistuuko eteentaivutus?
- Onko paino tasaisesti molemmilla pakaroilla?

Miksi?

- Jalkojen ojennus
- Takareisien, lähentäjien ja selän venytys

Mihin tarvitaan?

- Yleinen liikkuvuus, esim. pudonneiden esineiden nostaminen lattialta.
- Pukemisen helpottuminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Oppimateriaali jalkojen välissä.
- Pallon vierittäminen jalkojen välistä.
- Hernepussit jalkojen välissä, niiden kurottaminen ja ojentaminen ylös.



“Istun lattialle ja ojennan jalkani suoriksi eteen. Taivutan eteenpäin ja otan käsilläni kiinni reisistä / polvista / sääristä / nilkoista / varpaista.”

Havainnoi

- Kuinka suoriksi jalat ojentuvat?
- Onnistuuko eteentaivutus?
- Onko paino tasaisesti molemmilla pakaroilla?

Miksi?

- Jalkojen ojennus
- Takareisien, lähentäjien ja selän venytys

Mihin tarvitaan?

- Yleinen liikkuvuus, esim. pudonneiden esineiden nostaminen lattialta.
- Pukemisen helpottuminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Oppimateriaali jalkojen välissä.
- Pallon vierittäminen jalkojen välistä.
- Esim. hernepussit jalkojen välissä, niiden kurottaminen ja ojentaminen ylös.
- Korotus pepun alla voi helpottaa asentoa.



“Istun lattialle. Vedän kantapäätäni lähelle peppua ja annan polvieni avautua sivuille.”

Miten avustaa?

- Jos asetut lapsen taakse, voit tukea lapsen asentoa omilla polvillasi ja vartalollasi.
- Jos asetut lapsen viereen, voit ohjata asentoa omalla vartalollasi.
- Jos asetut lapsen eteen, voit ohjata asentoa hartioista, käsistä tai polvista.

Havainnoi

- Onko lapsen paino tasaisesti molemmilla pakaroilta?
- Ovanko lapsen polvet yhtä auki?
- Onko lapsen selkä ojentuneena? Pyöreänä?
- Millaisessa asennossa lapsen pää on?
- Ovanko lapsen kädet vapaana käyttöön?
- Korotus pepun alla voi helpottaa asentoa.

Miksi?

- Lonkkien liikkuvuus
- Vartalon hallinta

Mihin tarvitaan?

- Hyvä asento lattialla istumiseen.
- Pukeutuminen, hygieniasta huolehtiminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Hyvä asento aamunavauksiin ja oppitunnille.
- Oppimateriaali pikkupöydällä edessä, jotta katse ohjautuu korkeammalle ja selkä pysyy suorempana.
- Käsien kurottamiset ja ojentamiset ylös ja sivuille.
- Vartalon kierrot ja sivutaivutukset.



“Istun lattialle. Vedän kantapäätäni lähelle peppua ja annan polvien avautua sivuille.”

**Havainnoi**

- Onko lapsen paino tasaisesti molemmilla pakaroilta?
- Ovanko lapsen polvet yhtä auki?
- Onko lapsen selkä ojentuneena? Pyöreänä?
- Millaisessa asennossa lapsen pää on?
- Ovanko lapsen kädet vapaana käyttöön?
- Korotus pepun alla voi helpottaa asentoa.

Miksi?

- Lonkkien liikkuvuus
- Vartalon hallinta

Mihin tarvitaan?

- Hyvä asento lattialla istumiseen.
- Pukeutuminen, hygieniasta huolehtiminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Hyvä asento aamunavauksiin ja oppitunnille.
- Oppimateriaali pikkupöydällä edessä, jotta katse ohjautuu korkeammalle ja selkä pysyy suorempana.
- Käsien kurottamiset ja ojentamiset ylös ja sivuille.
- Vartalon kierrot ja sivutaivutukset.

“Istun lattialle. Vedän polveni koukkuun ja käännän ne sitten lattialle samalle puolelle.”



Miten avustaa?

- Ohjaa vartalon suppukylien (kuvassa vasen kytki) puolelta lantiota alaspäin ja venyvää kylkeä (kuvassa oikea kytki) ylös pitkäksi.

Havainnoi

- Onko lapsen paino tasaisesti molemmilla pakaroilta?
- Tarvitseeko lapsen ottaa tukea lattiasta toisella kädellä?
- Millaisessa asennossa lapsen päätä on?
- Onko puoliero riippuen siitä kummalle puolelle lapsen polvet ovat käännettyinä?

Miksi?

- Toisen kyljen supistus ja toisen venytys
- Lonkkien liikkuvuus

Mihin tarvitaan?

- Kyliken supistumista ja venymistä vaaditaan kaikessa liikkumisessa (ryöminen, konttaaminen, käveleminen).
- Kontausasentoon siirtyminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Oppimateriaali polvien vieressä.
- Oppimateriaali pikkupöydällä edessä, jotta katse ohjautuu korkeammalle ja selkää pysyy suorempana.
- Osa oppimateriaalista on oikealla ja osa vasemmalla puolella. Tartutaan niihin ristikkäisellä kädellä, jotta vartaloon saadaan kiertoiliskettä.

“Istun lattialle. Vedän polveni koukkuun ja käännän ne sitten lattialle samalle puolelle.”

Havainnoi

- Onko lapsen paino tasaisesti molemmilla pakaroilta?
- Tarvitseeko lapsen ottaa tukea lattiasta toisella kädellä?
- Millaisessa asennossa lapsen pää on?
- Onko puoleroa riippuen siitä kummalle puolelle lapsen polvet ovat käännettyinä?

Miksi?

- Toisen kyljen supistus ja toisen venytys
- Lonkkien liikkuvuus

Mihin tarvitaan?

- Kyliä supistumista ja venymistä vaaditaan kaikessa liikkumisessa (ryöminen, konttaaminen, käveleminen).
- Konttausasentoon siirtyminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Oppimateriaali polvien vieressä.
- Oppimateriaali pikkupöydällä edessä, jotta katse ohjautuu korkeammalle ja selkä pysyy suorempana.
- Osa oppimateriaalista on oikealla ja osa vasemmalla puolella. Tartutaan niihin ristikkäisellä kädellä, jotta vartaloon saadaan kiertoiliskettä.



vieressä

“Kumarrun eteen, koukistan polviani, vien peppuni taakse ja istun penkille.”

Miten avustaa?

- Asetu istumaan lapsen viereen. Omalla vartalollasi voit ohjata lapsen vartalon asentoa.
- Ohjaa ryhtiä kevyesti hartioista.

Havainnoi

- Pysykö lapsi istumassa? Kallistuuko hän sivuille tai eteen- tai taaksepäin?
- Onko lapsen paino tasaisesti molemmilla pakarilla?
- Suoristuuko lapsen selkä?
- Millaisessa asennossa lapsen pää on?
- Tarvitseeko lapsen pitää tukea käsillä?

Miksi?

- Istumatasapaino
- Painonsiirrot

Mihin tarvitaan?

- Istuminen ja seisomaan nouseminen erilaisilta penkeiltä.
- Istuma-asennossa työskenteleminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Seisomaan nouseminen.
- Painonsiirron harjoittelu, keinuminen eteen-taakse ja sivulta sivulle.
- Jalkojen ojentaminen ja nosteleminen vuorotellen.
- Käsien liikuttaminen.



edessä

“Kumarrun eteen, koukistan polviani, vien peppuni taakse ja istun penkille.”

Miten avustaa?

- Asetu istumaan lapsen taakse. Omalla vartalollasi voit ohjata lapsen vartalon asentoa.
- Auta omilla jalollasi lapsen jalkoja pysymään lattiasa.
- Ohjaa ryhtiä kevyesti hartioista.

Havainnoi

- Pysykö lapsi istumassa? Kallistuuko hän sivuille tai eteen- tai taaksepäin?
- Onko lapsen paino tasaisesti molemmilla pakaroilta?
- Suoristuuko lapsen selkä?
- Millaisessa asennossa lapsen päätä on?
- Tarvitseeko lapsen pitää tukea käsillä?

Miksi?

- Istumatasapaino
- Painonsiirrot

Mihin tarvitaan?

- Istuminen ja seisomaan nouseminen erilaisilta penkeiltä.
- Istuma-asennossa työskenteleminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Seisomaan nouseminen.
- Painonsiirron harjoittelu, keinuminen eteen-taakse ja sivulta sivulle.
- Jalkojen ojentaminen ja nosteleminen vuorotellen.
- Käsien liikuttaminen.



“Kumarrun eteen, koukistan polviani, vien peppuni taakse ja istun penkille.”

Havainnoi

- Pysyykö lapsi istumassa? Kallistuuko hän sivuille tai eteen- tai taaksepäin?
- Onko lapsen paino tasaisesti molemmilla pakaroilta?
- Suoristuuko lapsen selkä?
- Millaisessa asennossa lapsen päätä on?
- Tarvitseeko lapsen pitää tukea käsillään?

Miksi?

- Istumatasapaino
- Painonsiirrot

Mihin tarvitaan?

- Istuminen ja seisomaan nouseminen erilaisilta penkeiltä.
- Istuma-asennossa työskenteleminen.

Vinkkejä oppitunnille

- Seisomaan nouseminen.
- Painonsiirron harjoittelu, keinuminen eteen-taakse ja sivulta sivulle.
- Jalkojen ojentaminen ja nosteleminen vuorotellen.
- Käsien liikuttaminen.

