

Lapsen motorinen kehitys ja sen tukeminen

Yli puolivuotiasta lasta voi alkaa totuttaa vanhemman tukemana seisoma-asentoon lyhyitä aikoja kerrallaan. Huomioi seisotettaessa, että *jalkapohjat ovat kokonaisuudessaan lattiaa vasten*. Kävelyn valmiuksia voi harjoitella tuetussa seisoma-asennossa, jossa *lapsi joutuu*



KUVA: pixabay

*siirtämään painopistettä jalalta toiselle, esimerkiksi lelua kurkotellessa. Tästä liike kehittyy lapsen oman oppimisen tahdissa tukea pitkin kävelyyn. **Kävelyä lasta vasta, kun hänellä on siihen yllä mainitut valmiudet.** Sisätiloissa suosittelemme lasta liikkumaan avojaloin, jolloin hän saa aistikokemuksia erilaisista materiaaleista. Ulkokengissä suosittelemme huomioimaan koon lisäksi: *tukeva kantakuppi, taipuisa päkiäosa ja säätömahdollisuus.**

Kahden vuoden iässä kävely kehittyy luontaiseksi ja **askellus tapahtuu kantaiskun kautta**. Jos lapsi kuitenkin kävelee päkiöillä eli varvistaa yli 6kk kävelyn oppimisen jälkeen, suosittelemme ohjamaan lasta laskemaan kantapäät alustaan kävellessä. Leikkien ja temppuratojen yhteydessä voi ohjata lasta kävelemään kantapäillä ja tekemään pohkeille venytyksiä esimerkiksi karhukävelyn avulla.

www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/kehitykselliset-poikkeavuudet-ja-oppimisvaikeudet/motoriikan-poikkeavuudet

www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-ja-nuorten-ortopedia/jalkaterä

Lapsen ensimmäiset vuodet ovat kehon hallinnan ja hahmottamisen oppimista vanhempien tuella. Motoristen taitojen oppimisesta suurin osa tapahtuu 2-7 ikävuoden välillä, kun lapsi pystyy itsenäisesti kokeilemaan ja kehittymään.

neuvokasperhe.fi/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen

www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys

Alle kouluikäisten lapsien kehityksen kannalta tulisi liikuntaa olla vähintään kolme tuntia päivässä. Tunti tästä tulisi olla vauhdikasta liikuntaa. Liikunnan ei tarvitse tapahtua liikuntasalissa tai -ryhmässä, esimerkiksi laululeikit sekä temppuradat ovat toteutettavissa missä vain.

Vauhti virkistää

Vähintään kolme tuntia liikkumista joka päivä



Kuvio 2. Suositeltava fyysinen aktiivisuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista.

LÄHDE: Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä: varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 21, 2016

Lapsen luonteesta ja temperamentista riippuu, kuinka paljon lapsi tarvitsee tukea ja ohjausta motoristen taitojen harjoittamiseen. Normaalistikin kehittyvän lapsen motorinen oppiminen voi jäädä ikätason alle, mikäli hän ei saa riittävästi ja monipuolisesti virikkeitä päivittäisessä arjessaan. Ota siis lapsi mukaan päivittäisiin kotiaskareisiin: ruuanlaittoon, siivoamiseen ja pihatöihin. Tempuratoja suunnitellessa voi miettiä tehtävän jokaisesta seuraavasta kategoriasta: vedä, kanno, nosta, työnnä, hyppää, heitä ja potkaise. Hyödyntäkää leikeissä monipuolisesti erilaisia alustoja sekä ympäristöjä, koska lapsi ei automaattisesti opi siirtämään sisällä ja tasaisella opittua taitoa esimerkiksi metsämättäälle.

Ruudun ääressä vietetty aika on pois liikkumiseen käytetystä ajasta. Näiden linkkien takaa löydät ohjeita ja vinkkejä miten pitää lapsen ruutuaika kohtuullisena:

www.tervekoululainen.fi/alakoulu/liikunta/istuminen-ja-ruutuaika

neuvokasperhe.fi/lapset-ja-ruutuaika

www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-painonhallinta/liikunta-ja-nukkuminen/ruutuaika-kilpailee-liikunnan-kanssa

Leikki on lapsen luontaista liikettä ja motorista oppimista, joka vaikeutuu ylipainon myötä. Säännöllinen liikkuminen tukee lapsen kasvua luonnollisiin mittoihin. Ja mikä tärkeintä, liikunta lisää hyvää oloa ja tuo onnistumisen tunteita. Lapsi oppii sekä liikkumisen että ravinnon merkityksen vanhempien esimerkin kautta. Vinkkejä lapsuusajan lihavuuden ennaltaehkäisyyn ja hoitoon saat Terveyskylän Lastentalosta.

www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-painonhallinta

www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-painonhallinta/lasten-ylipaino/miten-auttaa-lasten-painonhallinnassa

Liikuntasuosituks:

www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset

www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/liikuntasuosituksset

julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf

Ideoita perheliikuntaan löydät mm. osoitteista:

sydan.fi/fakta/perheliikunta-tukee-lapsen-kehitysta

www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/perheliikunta

www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/varhaiskasvatuksen-liikuntamateriaalit/vinkkeja-perheliikuntaan

Opinnäytetyö 2-3 vuotiaiden motorisen kehityksen tukemisesta:

www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/154027/Saarinen_Roosa_Tykkylainen_Sonja.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Opinnäytetyö 1-6 vuotiaiden motorisen kehityksen tukemisesta:

www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/82605/haapala_riina_vainionpaa_tiina.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Opinnäytetyöhön kuuluva opas: www.jikky.fi/files/2607/Valmis_JIK_Opas_1-6_lapsen_motorisen_kehityksen_tukemisesta.pdf

Esitteen on laatinut Naantalin kaupungin fysioterapeutti Silja Koljander maaliskuussa 2020, päivitetty 3/2022. Esite on tarkoitettu lähtökohtaisesti neuvolan terveydenhoitajien työkaluksi ja yli 6kk lasten vanhemmille.