

# LAPSEN KOKONAISVALTAISEN KEHITYKSEN TUKEMINEN LIIKUNNAN AVULLA

2026

Vilma Pikkupeura-Riikilä  
Anni Pohjanvirta



# Lapsen kokonaisvaltainen kehitys

---

## Fyysinen kehitys

- Kasvu (pituus, paino)
- Motorinen kehitys

## Kognitiivinen kehitys

- Kielen kehitys
- Oppimaan oppimisen taidot

## Psyykinen kehitys

- Persoonan kehitys (minäkäsitys, itsetunto)

## Sosiaalinen kehitys

- Tunteiden tunnistaminen ja säätely
- Oman toiminnan ohjaus
- Kaverisuhteiden muodostuminen





## Pohja liikunnalliselle elämäntavalle luodaan varhaislapsuudessa

---

Lapsen normaalin kasvun ja kehityksen kannalta lapsen on välttämätöntä liikkua.

Lapsi liikkuu luonnollisesti synnynnäisen biologisen tarpeen ja sisäisen halun kautta.

→ Lasten fyysinen aktiivisuus ilmeneekin useimmiten **leikin kautta**, joka on lapsilla myös keskeinen tapa tutkia ympäröivää maailmaa ja siten oppia uusia asioita ympäristöstä ja itsestään.

# Lapsen tapa leikkiä muuttuu iän myötä

(Zimmer 2002)

---

- 0-1 v. Toiminnalliset leikit joiden avulla lapsi harjoittelee oman kehon liikkeiden ohjausta ja hankkii kokemuksia erilaisista muodoista ja materiaaleista
- 2-3 v. Rakentelu- ja mielikuvitusleikit, jolloin leikki muuttuu tuotteliaammaksi
- 4 v. Lapsi käsittelee tunteitaan ja ajatuksiaan roolileikkien välityksellä
- 5-6 v. Sääntö- ja kilpaleikit

- Lapsen leikin muuttuessa myös aikuisen tulee osata muuttaa omaa rooliaan leikin mukaiseksi, jotta aikuisen toiminta tukisi lapsen leikkiä (Zimmer 2002)
- Aikuisen tulisi myös varoa liiallista lapsen toiminnan kontrollointia, jottei leikinomaisuus liikkumisesta katoaisi (Sääkslahti 2005)

# Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (2016)

- 3 tuntia päivässä
- Yli tunnin mittaisia passiivisia jaksoja tulisi välttää



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

# Osallisuuden ja osallistumisen erot

---

- Tukiliiton YouTube-video havainnollistaa hyvin näiden käsitteiden eron
  - [https://www.youtube.com/watch?v=8KLn6Psb\\_HM](https://www.youtube.com/watch?v=8KLn6Psb_HM)

# Sosiaalinen kehitys edellyttää osallisuutta

## Sosiaalinen kehitys edellyttää **osallisuutta**

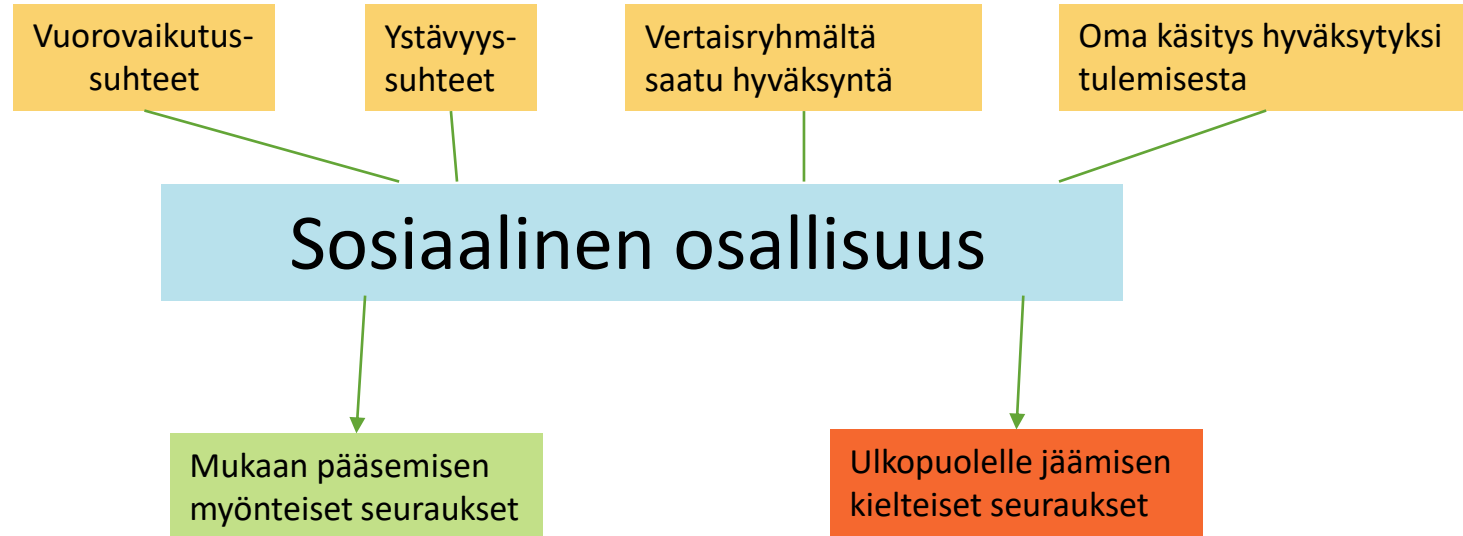
- Osallisuudessa korostuu lapsen oma aktiivisuus
  - Itsetunnon kehitys
  - Neuvottelu- ja keskustelutaitojen kehitys
- Osallisuuteen kuuluu myös oikeus olla osallistumatta
  - ”jokaisen tulee saada olla osallinen oman halunsa, taipumustensa ja mielenkiinnon kohteidensa mukaan” (Percy-Smith & Thomas 2010)

### **Pohdi:**

Miten liikuntakasvattajana voit tukea osallisuutta?



# Sosiaalinen osallisuus (Viitala 2019)





## Tukea tarvitsevan lapsen sosiaalinen osallisuus (Viitala 2019)

---

Tukea tarvitsevien lasten sosiaalinen osallisuus ei toteudu tutkimusten mukaan yhtä hyvin kuin muiden lasten (Viitala 2019)

- Ero erityisesti vuorovaikutusta vaativissa muodoissa
  - Vähemmän keskinäistä sosiaalista vuorovaikutusta
  - Vähemmän ystävyys-suhteita
    - Erityistukea tarvitsevaa hoivataan tai hyväksytään kaveriksi, jos muita vaihtoehtoja ei ole
    - Kiusaaminen ja ulkopuolelle jättäminen yleisempää
- Leikki tärkeä sosiaalisen osallisuuden kenttä
  - Motoriset perustaidot
  - Leikin tukeminen



# Sosiaalis-emotionaalisen kehityksen vaikeudet

---

Näkyvät sosiaalisessa toiminnassa, vuorovaikutuksessa ja tunneilmaisussa

- Perinteisesti vaikeudet sijoitetaan yksilöön => yhteisöllä suuri merkitys!
- Vaikutus itsetuntoon

Ulospäin suuntautuva käyttäytyminen (esim. väkivaltaisuus, uhmakkuus, kiukku, rajattomuus)

Sisäänpäin suuntautuva käyttäytyminen (esim. arkuus, vetäytyminen, pelokkuus)

Käyttäytymisen säätelyn häiriöt (esim. tunteiden säätely, reagointi muutoksiin, toisiin ihmisiin)

Epätyypillinen käyttäytyminen (esim. poikkeava tunneilmaisu, karkailu, itsensä vahingoittaminen)



# Milloin pitäisi olla huolissaan?

(Pihlaja 2019)

---

Taantuminen, pitkä oireilu

Lapsi ei osaa ymmärtää toisen tunteita, nauttii toisen kärsimyksestä

Ei ole kykyä leikkiä

Käyttäytyminen vieroksuttaa toisia lapsia

Oudot, tavallista suuremmat pelot (esim. tuhoutuminen, omaan ruumiiseen kohdistuvat pelot)

Oma käytös ahdistaa lasta

Lapsi elää ikään kuin eri maailmassa kuin muut

Poikkeava tunneilmaisu



# Neuropsykiatriset haasteet (nepsy)

---

Vaikuttavat mieleen, ajatteluun, tunteisiin ja käyttäytymiseen

Vaikeuksiin liittyy usein oppimisen, unen ja motoriikan haasteita, mielialavaihteluja, ahdistus/pakko-oireisuutta sekä aistiherkkyyttä.

→ Oireet näkyvät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, kielellisessä ja ei-kielellisessä viestinnässä, tunteiden sääntelyssä ja oman toiminnan ohjauksessa

diagnoosina esim. ADHD, autismikirjo, kehityksellinen kielihäiriö, Tourette

# Neuropsykiatriset haasteet (nepsy) liikunnassa

---

Lapsen neuropsykologiset vaikeudet näkyvät monella tavalla liikuntatilanteissa, esim.

- Aloittamisen vaikeudet
- Levottomuus, ylivilkkaus
- Tarkkaavaisuuden pulmat
- Jumiutuminen
- Aistiyliherkkyys jne.

*Liikuntatunnilla lapset istuvat piirissä. Yksi lapsi juoksentelee ympäri salia, eikä kehotuksista huolimatta tule istumaan. Hän ottaa pallon ja yrittää heittää sen koriin. Pallo menee ohi monta kertaa. Lapsi suuttuu ja paistaa pallon päin piiriä ja juoksee ulos salista.*

**Pohdi:**  
**Miten toimisit opettajana tilanteessa?**

---

Neuropsykiatristen  
haasteiden  
huomioiminen  
liikuntatilanteissa

Ennakointi

Ohjeistus

Palaute

Puuttuminen

# Ennakoi

---

- Luomalla yhteiset pelisäännöt
- Antamalla harjoituksen aihe ja runko tietoon etukäteen
  - Toistamalla samaa harjoitusrunkoa
- Rytmittämällä toimintaa: mukaan myös levon hetkiä ja rauhallisia leikkejä
- Merkitsemällä selkeät toimintapaikat
  - Myös odotukselle ja rauhoittumiselle
- Menemällä itse mukaan
- Tutustumalla lapsiin

# Ohjeista

---

- Sijoittuen siten, ettei takanasi ole mitään sinua mielenkiintoisempaa
- Sijoittuen siten, ettei aurinko/valot häikäise harrastajien silmiä
- Lyhyesti ja selkeästi
- Käyttäen monikanavaista viestintää
- Varmistaen, että kaikki ovat ymmärtäneet

**ENNAKOI**

A light green downward-pointing arrow with a thin black outline.

**OHJEISTA**

A medium green downward-pointing arrow with a thin black outline.

**VARMISTA**

A dark green downward-pointing arrow with a thin black outline.

**TOIMINTA**

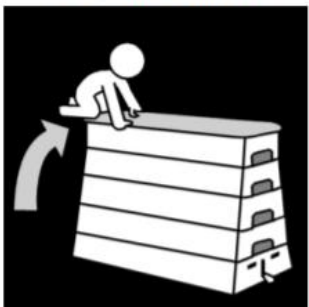
1. ALKUPIIRI



2. ALKULEIKKI - HIPPA



4. ESTEIDEN PÄÄLLE



3. ESTEIDEN YLI



4. LOPPULEIKKI - HIPPA



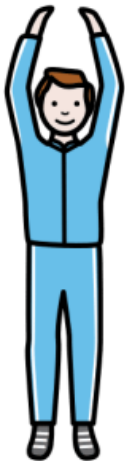
6. LOPPUPIIRI



# Esimerkki kuvitetusta harjoituskerrasta

Kuvat: [papunet](http://papunet.net)

1. KÄDET KOHTI KATTOA



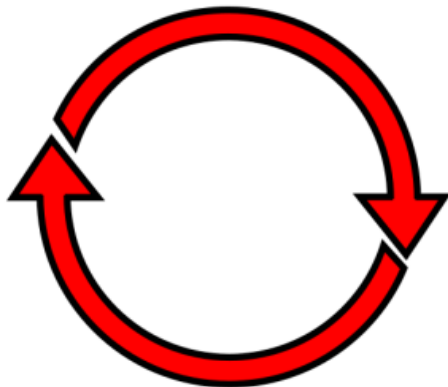
2. KÄDET KOHTI VARPAITA



3. KURKOTA PUOLELTA TOISELLE



4. UUDESTAAN



Esimerkki  
yhdestä  
kuvitetusta  
harjoitteesta

Kuvat: [papunet](https://www.papunet.fi/)

# Anna palautetta

---

- Asettumalla fyysisesti lapsen tasolle
- Kehumalla samalla, kuin korjaat

*Hyvä Matti, tosi hienosti onnistuit laskeutumaan alas kahdelle jalalle! (kehu) Ensi kerralla voit koittaa ponnistaa vielä korkeammalle (kerro, mitä voi tehdä vielä paremmin)!*

- Yksi asia kerrallaan
- Kiittäen toivotusta käytöksestä

# Puutu

---

- Valitsemalla taistelusi
- Erottamalla haastavat tapaukset toisistaan esim. asettumalla väliin
- Vaarallisissa tilanteissa HETI
  - Kerro lapselle, että hän toimi väärin ja perustele miksi hän toimi väärin.
    - Ohjaa istumaan ennen tärkeää keskustelua.
    - **Ennakoi:** opeta, että tilanteesta saa poistua, jos pinna kiristyy tai väsyttää > luo paikka rauhoittumiselle.

---

Pohdi:  
missä minulla olisi  
eniten kehitettävää?

Ennakointi

Ohjeistus

Palaute

Puuttuminen

# KIITOS!



# LÄHTEET

---

ADHD (aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö). Käypä hoito –suositus. Suomalainen lääkäriseura Duodecim, 2017.

ADHD-liitto ry. 2017 Arki toimimaan – vinkkejä lapsen myönteiseen tukemiseen. Painotalo Plus Digital Oy.

ADHD-liitto ry. 2015. Lasten adhd-esite. Erweko Oy.

Asunta, P. & Huovinen, T. 2019. Neurokirjon lapsen liikkumisen tukeminen. Teoksessa Oksanen, J. & Sollasvaara, R. (toim.) Esteille Hyvästit! Opas autismikirjon sekä adhd- ja Tourette-oireisten lasten kasvattajille. (s. 223-227.) Into Kustannus Oy.

Sääkslahti A, 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7 vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Studies in sport, physical education and health 104.

Sääkslahti A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. PS-kustannus.

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

Viitala, R. 2019. Inklusio ja inklusiivinen varhaiskasvatus. Teoksessa P. Pihlaja & R. Viitala (toim.) Varhaiserityiskasvatus. Jyväskylä: PS-kustannus. 51-77.

Zimmer R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. 2. painos. Helsinki: LK-kirjat.