



Lahtinen Hennamari & Palinsaari Jenni

Soveltava liikunta varhaiskasvatuksessa

Kandidaatin tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Varhaiskasvatuksen tutkinto-ohjelma
Kevät 2018

Tutkielmassamme perehdymme soveltavaan liikuntaan ja sen mahdollisuuksiin varhaiskasvatuksessa. Avaamme soveltavaan liikuntaan liittyvää käsitteistöä sekä yleisimpiä liikuntarajoitteita. Tutkielmamme lopussa on konkreettisia näkökulmia eri lajien soveltamisesta varhaiskasvatusympäristöissä. Aihe on erittäin ajankohtainen, sillä erityislasten määrä tavallisissa varhaiskasvatusryhmissä on lisääntynyt viimeisten vuosien aikana suuresti. Integraation myötä kaikki lapset ovat samanarvoisessa asemassa ja toimivat yhdessä. Tavoitteena on, että uuden yhdistetyn kokonaisuuden avulla taattaisiin kaikille tasa-arvoinen asema, jossa erilaisuus nähtäisiin positiivisena, kaikkia ryhmän jäseniä palvelevana etuna. Integraatiossa erityiskasvatus tapahtuu niin, että jokainen ryhmän jäsen hyötyy siitä ja tuntee ryhmässä yhteenkuuluvuudentunnetta.

Keskitymme kirjallisuuskatsauksena toteutetussa tutkielmassamme suomalaiseen varhaiskasvatukseen ja soveltavan liikunnan mahdollisuuksiin. Näin ollen aineistomme koostuu pääasiassa kotimaisista lähteistä, mutta olemme käyttäneet jonkin verran myös kansainvälistä kirjallisuutta. Aiheeseen löytyy niin Suomessa julkaistuja kuin kansainvälisestikin tutkittua taustatietoa, jota olemme hyödyntäneet tutkielmassamme.

Soveltavalla liikunnalla on paljon mahdollisuuksia ja kauaskantoisia vaikutuksia lapsen elämässä. Soveltava liikunta edesauttaa niin vammaisten kuin vammattomien lasten kokonaisvaltaista kehitystä. Varhaiskasvatuksessa erityislapsi saadaan mukaan liikunnalliseen toimintaan, kun ilmapiiri ja asenteet ovat positiivisia ja kannustavia. Erityislapsen apuna liikunnassa voidaan käyttää erilaisia apuvälineitä, muokata sääntöjä, käyttää toiminnassa moniaistillisia opetusvälineitä tai hyödyntää toisten lasten tukea asioita opeteltaessa. Soveltavan liikunnan toimintaympäristön esteettömyyteen ja välineistöön tulee kiinnittää huomiota. Ympäristöä täytyy muokata niin, että se antaa monipuolisen mahdollisuuden liikkumiseen. Kasvattajalla on tärkeä rooli huomioida jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet, ja yhdistää ne ryhmän yhteiseksi tavoitteeksi.

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Soveltavan liikunnan määritelmä.....	5
2.1	Integraatiosta inklusioon.....	6
2.2	Kaikille avoin liikunta	7
3	Motorisen kehityksen tukeminen varhaisvuosina.....	10
4	Yleisimmät toimintakyvyn rajoitteet.....	13
4.1	Tuki- ja liikuntaelimet	13
4.2	Keskushermosto	15
4.3	Aistit.....	16
5	Soveltavan liikunnan esteettömyys ja välineistö varhaiskasvatuksessa.....	18
6	Liikuntamuotojen soveltaminen erilaisissa toimintaympäristöissä	21
6.1	Ulkoliikuntaympäristö	21
6.2	Sisäliikuntaympäristö	22
6.3	Vesiliikuntaympäristö.....	23
7	Pohdinta.....	26
	Lähteet.....	29

1 Johdanto

Kiinnostuksemme aihetta kohtaan lähti molempien liikunnallisen elämäntavan myötä ja haluna tuoda enemmän liikuntaa varhaiskasvatukseen. Haluamme tuoda liikunnallista ammattitaitoamme varhaiskasvatuksen toimintaympäristöön ja lisätä soveltavan liikunnan tietoisuutta varhaiskasvatuksen kentällä. Elämme inklusion aikakautta, jolloin yhä enemmissä määrin erityistä tukea tarvitsevia ja liikuntarajoitteisia lapsia on tavallisissa varhaiskasvatusryhmissä. Tämä tulee huomioida erityisesti varhaiskasvatuksen liikuntapedagogiikassa. Tämän tutkielman tarkoituksena on koota tietoisuutta soveltavan liikunnan mahdollisuuksista.

Varhaiskasvatussuunnitelman (2016) perusteiden mukaan liikunnan tavoitteena on saada lapsi innostumaan liikkumisesta sekä kokemaan liikunnan riemua kaikkina vuodenaikoina. Liikuntakasvatuksen tulee olla tavoitteellista, monipuolista, lapsilähtöistä sekä säännöllistä. Varhaisvuosien liikunta tukee lapsen sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä kasvua, ja se on pohjana kaikelle muulle oppimiselle. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.) Varhaiskasvatuksessa kasvattajan tulee tuntea lapsen kehitysvaiheet sekä kyetä mukauttamaan opetustoiminta tilanteen mukaan (Jaakkola ym., 2013, 462.) Tämä tulee erityisesti huomioida soveltavan liikunnan suunnittelussa. Kuivakangas (2002) nostaa esiin erityisen tuen tarpeen lisääntyneen määrän niin päivähoitossa kuin koulussa. Hän kirjoittaa artikkelissaan erityislasten lisääntyneestä huonovointisuudesta ja liikkumattomuudesta. Liikuntarajoitteisia lapsia tulisi kannustaa liikkumaan entistä enemmän, jotta heidän motoriset perustaidot kehittyisivät. Lasta ei saa aliarvioida hänen erityisen tuen tarpeen vuoksi, vaan hänet tulee ottaa liikunnalliseen toimintaan muiden lasten tavoin. (Kuivakangas, 2002, 35.) Tämän tutkielmamme myötä annamme kasvattajille vaihtoehdon nähdä soveltavan liikunnan rajoitteet voimavaroina varhaiskasvatuksessa.

Toteutamme tutkielmamme kirjallisuuskatsauksena, jossa vastaamme kysymyksiin, mitä soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan, ja miksi sen tietoisuutta tulee lisätä varhaiskasvatuksen kentällä. Vastaamme myös siihen, miten varhaiskasvatusympäristöä tulee muokata soveltavalle liikunnalle mahdolliseksi, ja millaisia välineitä tulee hyödyntää liikuntapedagogiikan toteuttamisessa. Käsittelemme tutkielmassamme yleisimpiä toimintakyvyn rajoitteita, joita tulee huomioida soveltavan liikunnan arjessa. Tutkielmassamme kerromme myös konkreettisia liikuntamuotojen soveltamismahdollisuuksia, ja siitä miten liikuntaa voidaan soveltaa varhaiskasvatuksen liikunnan tyypillisimmissä oppimisympäristöissä.

2 Soveltavan liikunnan määritelmä

Soveltavaa liikuntaa tarvitaan varhaiskasvatuksessa silloin, kun lapsella on pitkäaikaissairaus tai jokin liikuntarajoitteisuus. Soveltava liikunta auttaa lasta fyysisen toimintakyvyn ja taitojen kehittämisessä, sekä tukee lapsen psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä. Jokaisella lapsella on oikeus tuntea liikunnan avulla onnistumista ja iloa, sekä saada ryhmään kuulumisen tunne. Soveltavalla liikunnalla tuetaan erityislapsen itsetuntoa ja sitä kautta koko elämän laatua. Lisäksi liikunta kehittää muun muassa lapsen havaintomotoriikkaa, kehontuntemusta, keskittymiskykyä ja aistitoimintoja. Nämä ovat tärkeitä erityisesti lapsille, joilla on jokin liikuntarajoite tai oppimiseen liittyviä ongelmia. Kasvattajan tehtävänä on tukea ja kannustaa erityistä tukea tarvitsevaa lasta mukaan liikkumaan. Soveltavassa liikunnassa tavoitteena on tuottaa lapsille onnistumisen kokemuksia ilon kautta, kiinnittämättä huomiota liikaa lapsen vammaan tai sairauteen. (Vilhu, 1989, 9-11.)

Aiemmin soveltavasta liikunnasta käytettiin termiä erityisliikunta sekä erityisryhmien liikunta. Nykyisin on kuitenkin vakiinnuttu soveltavan liikunnan käsitteeseen, sillä käsitys erityisliikunnasta on väärinymmärretty. Niiden merkitys on nähty pitkäaikaissairaiden tai vammaisten liikuntana. Soveltavan liikunnan käsite on vakiinnuttanut asemansa englanninkielisissä maissa (Adapted Physical Activity) sekä kansainvälisissä järjestöissä (International Federation of Adapted Physical Activity). Suomessa toimiva valtakunnallinen liikuntajärjestö SoveLi ry edistää vammaisten sekä pitkäaikaissairaiden ihmisten liikuntaa yhdessä järjestöjen kanssa. Soveltava liikunta pohjautuu inklusioajatteluun, jossa huomioidaan jokaisen oppijan kehitysvaihe, yksilölliset tarpeet ja valmiudet sekä kiinnostuksen kohteet. Soveltavan liikunnan tulee palvella kaikkia osallistujia parhaalla mahdollisella tavalla. (Rintala, Huovinen, Niemelä, 2012, 10.) Inklusion tärkein lähtökohta on luoda ilmapiiri, jossa erilaisuus on normaalia ja luonnollista. Tällöin ketään ei suljeta ulkopuolelle toiminnasta, vaan toiminta suunnitellaan niin että jokainen voi siihen osallistua. Huomio on tällöin ympäristössä, olosuhteissa ja toimintatavoissa. Inklusion avulla poistetaan eriarvoisuus ja epäoikeudenmukaisuus, ja mennään kohti kaikille avointa liikuntakulttuuria. Soveltavaan liikuntaan nojautuu myös integraation käsite, joka tarkoittaa vammaisen henkilön siirtämistä erillisistä ryhmistä kaikille yleiseen ryhmään. Integraatio on mahdollinen, mikäli päiväkodin työntekijöillä on riittävästi taitoa ja halua saada erityisliikkuajat mukaan toimintaan. Kaikki lapset ja heidän vanhemmat eivät halua lapsen osallistuvan soveltavaan liikuntaan, vaan haluavat viedä hänet erityisliikkujien ryhmiin. Kasvattajien tehtä-

vänä on saada toiminnasta niin mieluista, että jokainen haluaa tulla siihen mukaan. Parhaimmillaan soveltavaan liikuntaan osallistuminen varhaiskasvatuksessa on arvokas kokemus. Liikunnan ilo ja sen tuomat elämykset tukevat lapsen itsetuntoa, kasvua ja kehitystä. (Kaurala & Väärälä, 2010, 76-80.)

2.1 Integraatiosta inklusioon

Sananmukaisesti integraatiolla tarkoitetaan kahden, toisistaan erillisen osan yhdistämistä niin, että lopputuloksessa alkuperäiset osat eivät enää erotu toisistaan. Tarkoituksellisessa integroinnissa oletetaan, että uusi kokonaisuus on parempi kuin erillisten osien muodostama kokonaisuus. (Moberg ym., 2015, 81.) Liikunnan integraatiolla varhaiskasvatuksessa tarkoitetaan erityistä tukea tarvitsevan liikkujan ottamista mukaan yleisiin liikuntatuokioihin. Lähtökohtana nähdään ”erilaisen” sijoittaminen yleiseen ja yhteiseen toimintaan. (Rintala, ym., 2012, 216.) Integraation tavoitteena on yhteinen järjestelmä, joka palvelee kaikkia lapsia hyvin. Siinä pyritään toteuttamaan erityiskasvatus yleisten kasvatuspalveluiden yhteydessä niin pitkälle kuin mahdollista. (Moberg, 2001, 82.)

Fyysinen integraatio on integraation ensimmäinen vaihe, jossa pyritään vähentämään integroitavien välistä fyysistä etäisyyttä. Varhaiskasvatuksessa tämä on kyseessä silloin, kun erityistä tukea tarvitseva lapsi on sijoitettu tavalliseen ryhmään. Fyysisessä ryhmäintegraatiossa koko erityisryhmä on sijoitettu tavalliseen päiväkotiin. Erityisryhmien ja muiden ryhmien kesken tehdessä suunniteltua yhteistyötä ja käyttäen samoja resursseja, puhutaan toiminnallisesta integraatiosta. Sosiaalisen integraation myötä jokainen tuntee itsensä hyväksytyksi ja lasten välille syntyy myönteisiä sosiaalisia suhteita. Sosiaalinen integraatio on suuressa roolissa myöhemmin aikuisena tapahtuvalle yhteiskunnalliselle integraatiolle, jossa kaikilla ihmisillä on tasavertaisia mahdollisuuksia vaikuttaa omaan elämäänsä. Inklusiivisen opetuksen lähtökohtana on se, että alusta alkaen kaikki lapset käyvät samaa päiväkotia, jossa heidän yksilölliset tarpeensa huomioidaan. Inklusiivinen opetus toteutetaan varhaiskasvatuskontekstissa koko lapsen päivähoitoajan joko lähipäiväkodissa tai perhehoitopaikassa. (Moberg, 2001, 90-92.)

Inklusion taustalla on ajatus tasa-arvosta ja eettisyydestä. Ei ole eettisesti oikein sulkea joitain ihmisiä, tässä tapauksessa erityistä tukea tarvitsevia, muiden ulkopuolelle, vaan inklusio pohjautuu kaikkien ihmisten tasa-arvoiseen kohtaamiseen ja toimintaan. (Pihlaja & Viitala, 2005, 134.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016) mukaan, varhaiskasvatusta tulisi toteuttaa inklusion periaatteiden mukaisesti. Sen mukaan laadukas varhaiskasvatus ja siihen liittyvä

kehityksen ja oppimisen tukeminen kuuluu kaikille sitä tarvitseville lapsille. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on tunnistaa lapsen tuen tarve, ja tarpeen ilmettyä järjestää tarkoituksenmukaista tukea. Oikein kohdennetulla ja riittävän aikaisella tuella edistetään lapsen oppimista, kehitystä ja hyvinvointia, ehkäisten lapsen ongelmien syntymistä ja kasvamista. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2016, 52.) Inklusiiviseen oppimisympäristöön liittyy olennaisesti strukturoitu eli jäsenelty opetus, jossa asiat ovat järjestetty helpommin ymmärrettäviksi. Strukturoidussa opetuksessa rutiinien toistuminen on tärkeää ja visuaaliset kuvat ovat tärkeä osa jäseneltyä opetusta. Strukturoidussa oppimisympäristössä fyysinen tila ja välineet on suunniteltu siten, että ne tukevat lapsen selviytymistä jokapäiväisistä toiminnoista. Oppimisympäristön täytyy tukea rutiineja, jossa lapsi kykenee orientoitumaan toimintaan. (Wollery & Wilbers, 1994, 116.) Ympäristössä tulee olla näkyviä vihjeitä, jotka kertovat lapselle mitä, missä, ketkä ja miten kauan tehdään. Kommunikaation apuna käytetään kuvia ja värejä sekä alueita rajataan näkyvästi. (Rintala, ym. 2012, 90.)

2.2 Kaikille avoin liikunta

Lapset ovat luonnostaan innostuneita ja motivoituneita liikkumaan. Tämän vuoksi jokaisella lapsella tulee olla oikeus riittävään liikuntaan varhaiskasvatuksessa. (Vilhu, 1989, 9.) Kaikille avoin liikunta tarkoittaa sitä, että jokainen voi osallistua liikuntaan terveydellisistä syistä huolimatta. Kaikille avoin liikunta toteutetaan liikkumalla sekä vammaisten että vammattomien lasten kanssa. Tärkeintä avoimen liikunnan opetuksessa on lasten tasa-arvoinen kohtelu. Jokainen huomioidaan liikunnan ohjauksessa omien henkilökohtaisten tarpeiden mukaan, katso-matta ihonväriin, sukupuoleen, vammaisuuteen tai sairauteen. Oppimisvaikeudet, käyttäytymisongelmat ja vammaisuus nähdään yleisesti ottaen lasten liikuntaan osallistumisen esteinä. Olemme tottuneet ajatukseen siitä, että vammaista lasta opettavat vain alansa asiantuntijat, joilta lapsi voi saada tarvitsemaansa tukea. Näin ei kuitenkaan saisi ajatella, sillä kaikki lapset voivat oppia yhdessä menestyksellisesti. Sekä vammattomat että vammaiset lapset hyötyvät kaikille avoimesta liikunnasta. Vammaisten ja vammattomien lasten oppiminen samalla luokalla poistaa eriarvoisuutta sekä sen tuomaa jaottelua normaaleihin ja poikkeaviin. Näin lapset oppivat, että jokainen on samanarvoinen ja samalla tavalla oikeutettu liikkumaan (Saloviita, 2009, 12-14.) Usein erityisliikkujat haluavat osallistua samoihin liikunnallisiin toimintoihin kuin muutkin lapset. Jokaisella lapsella ja hänen huoltajallaan tulee olla mahdollisuus valita erityisryhmän ja kaikille avoimen liikunnan väliltä. Kaikille avoin liikunta tarjoaa lapsille mah-

dollisuuden monipuolisiin ja luotettaviin kohtaamisiin. Lapset leikkivät ja liikkuvat yksin, kaksin ja ryhmissä, jolloin he saavat mahdollisuuden oppia erilaisuuden kirjoa. Lapset oppivat, että jokainen kaveri toimii, kommunikoi ja oppii eri tavalla. Toisen ihonväriä tai vammaisuutta ei pidetä kummallisena, vaan se kuuluu elämään. Jo varhaiskasvatuksessa saatu positiivinen kokemus erilaisuudesta vaikuttaa siihen, miten koostamme toiset aikuisuudessa. (Saari, 2011, 18; 23.)

Rintalan, ym. (2014) tutkimuksen mukaan lähes kuudesosalla peruskouluikäisistä lapsista on vamma tai pitkäaikaissairaus. Fyysinen aktiivisuus ennalta ehkäisee sairauksia samalla tavalla liikuntarajoitteisten kohdalla, minkä vuoksi heidän oikeutensa osallistua liikunnalliseen toimintaan on ehdottoman tärkeää. Eri asteiset vammat ja sairaudet vaikuttavat lasten liikkumiseen ja liikuntakäyttämiseen. Siitä huolimatta yhä useammat vammaiset ja pitkäaikaissairaavat lapset ovat tavallisissa varhaiskasvatusryhmissä ja koululuokissa. (Rintala ym., 2004, 24.) Tuoreessa tutkimuksessa Ng (2016) tavoitteena oli saada tietoa vammaisten ja pitkäaikaissairaiden nuorten liikuntaaktiivisuudesta sekä selvittää liikuntaan osallistumisen ja henkilökohtaisten tekijöiden yhteyksiä. Ng tutki myös liikuntarajoitteisten lasten urheiluseuratoiminnan ja fyysisen aktiivisuuden yhteyttä. Tuloksissa selvisi, että keskimäärin lähes kolme neljästä vammaisesta ja pitkäaikaissairaasta nuoresta kertoivat harrastavansa liikuntaa tunnin kerrallaan vähintään kaksi kertaa viikossa. Tutkimustulos osoittaa vammaisten ja pitkäaikaissairaiden kasvaneesta fyysisestä aktiivisuudesta. Urheiluseuratoiminta edistää fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä terveyttä. Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että urheiluseuroihin kuuluvilla erityisliikkujilla oli enemmän aktiivisia päiviä ja he harrastivat todennäköisesti enemmän liikuntaa kuin seuroihin kuulumattomat erityisliikkujat. (Ng, 2016, 49.)

Inklusion ja integraation avulla varhaiskasvatus tukee kaikille avointa liikuntaa. Jotta kaikille avoin liikunta toteutuisi varhaiskasvatuksessa, toiminnan täytyy olla yhteistä sisältäen erilaisia toimintatapoja tilanteen mukaan. Vaikeasti vammaisen lapsi tarvitsee ohjattuun liikuntaan avustajan, jonka avulla avoin liikunta on mahdollista. Tämä puolestaan antaa uusia mahdollisuuksia liikuntakulttuurin kehittymiselle kohti tasa-arvoisempaa toimintaa. Yhteisöllisyys lasten kanssa kasvaa, kun koko ryhmä pyrkii yhteisen tavoitteen eteen jokaisen omien tavoitteiden kautta. (Kaurala & Väärälä, 2010, 76-78.) Yksilön valinnan vapaudella on tärkeä merkitys ihmisoikeuksien ja tasa-arvon näkökulmasta. Diagnoosi ei saa olla osallistumisen määrittelijä, vaan se tulee olla henkilö itse, hänen tarpeensa, kiinnostuksensa ja toiveensa. (Rintala, ym., 2012, 220.) Varhaiskasvatuslain (580/2015) mukaan varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää

ja edistää oppimista sekä antaa kaikille lapsille yhdenvertaiset mahdollisuudet varhaiskasvatukseen. Kyseinen laki toteaa myös, että kasvattajan tulee tunnistaa lapsen tuen tarpeet ja järjestää niiden mukaista toimintaa. Suomessa on aikaisemmin määritelty lakivelvoite (969/1995), jonka mukaan jokaisella lapsella on oikeus pedagogiikkaan. Liikuntarajoitteinen tai vammaisen lapsi voi olla lain mukaan tavallisessa ryhmässä ikätovereidensä kanssa. Jos lapsi tarvitsee tukitoimia luokkaan, se on vammaispalvelulain (380/1987) mukaan kunnan tehtävä järjestää. (Saloviita, 2009, 14-15.)

3 Motorisen kehityksen tukeminen varhaisvuosina

Lapsen motorisen kehityksen tunteminen on ensisijaisen tärkeää, jotta tunnistamme mahdollisimman varhain siinä ilmeneviä poikkeuksia tai viiveitä (Pihlaja & Viitala, 2005, 275). Motoriikan kehittyminen perustuu perimän ja elinympäristön vuorovaikutuksen tulokseen. Ihmiset omaksuvat liikunnallisia taitoja koko eliniän, jolloin motorinen kehitys kestää läpi elämän. Lapsuudessa perimällä on suurempi rooli, mutta iän karttuessa ympäristön rooli kasvaa ja perimän vaikutus kehitykseen pienenee. Lapsuudessa on tärkeää tarjota lapselle riittävästi mahdollisuuksia kokeilla ja harjoitella motorisia taitoja. Erilaiset esineet, asiat ja välineet kiinnostavat lapsia ja houkuttelevat kokeilemaan erilaisia liikkumismuotoja ja -tapoja. Liikkumisen kehityksessä lapsi laajentaa tutkittavaa ympäristöä, mikä mahdollistaa ympäristön tarkemman tutkailun. Lapset oppivat liikuntataitoja yrittämisen ja erehtymisen kautta. Tämän takia varhaisvuosina lasten liikuntataitojen kehittyminen on nopeaa, sillä lapset ovat innostuneita kokeilemaan, mikäli ympäristö mahdollistaa suuren määrän harjoittelukokemuksia. Lapsuudessa geenit ennalta määrittävät järjestyksen, jonka mukaan motorinen kehitys etenee. Sen nopeudessa ilmenee kuitenkin eroja, jotka johtuvat muun muassa biologisesta iästä, yksilöllisistä eroista kokonaisvaltaisessa kehityksessä, kehityksen vaiheista tai geeneistä. (Jaakkola, 2016, 25.)

Motorisen kehityksen vaiheet voidaan jakaa viiteen eri osa-alueeseen. Jokaisen vaiheen omaksuminen luo pohjan seuraavalle kehitysvaiheelle. Ensimmäinen vaihe on nimeltään refleksitoimintojen vaihe, joka kestää ensimmäisen ikävuoden ajan. Tässä kehitysvaiheessa ilmeneviä refleksejä ovat imemis-, sukellus- ja tarttumisrefleksit. Tämän ensimmäisen kehitysvaiheen tehtävänä on turvata lapsen selviytyminen ensimmäisen ikävuoden aikana. Toinen kehitysvaihe on alkeellisten taitojen omaksumisen vaihe, jolloin lapsi oppii perusliikuntataitojen alkeet. Tämä kehitysvaihe liittyy toiseen ikävuoteen. Perusliikuntataitoihin luetaan juokseminen, hyppäminen, heittäminen ja kiinniottaminen. Kolmas kehitysvaihe motorisessa kehityksessä on nimeltään motoristen perustaitojen omaksumisen vaihe, joka kestää toisesta ikävuodesta aina seitsemänteen ikävuoteen saakka. Tämän kehitysvaiheen aikana lapsen motorisessa kehityksessä tapahtuu paljon asioita ja se on keskeinen vaihe motorisessa kehityksessä. Silloin lapsi omaksuu suurimman osan motorisia perustaitoja edellyttäen, että ympäristö mahdollistaa näiden taitojen harjoittamisen. Neljättä motorisen kehityksen vaihetta kutsutaan erikoistuneiden liikkeiden vaiheeksi, joka kestää seitsemästä ikävuodesta aina aikuisuuteen saakka. Tällöin ihminen kiinnostuu erilaisista liikunta- ja urheilulajeista, on motivoitunut oppimaan uutta, ja tätä kautta kehittämään omia motorisia perustaitoja. Viides motorisen kehityksen vaiheista on

omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaihe. Tämä vaihe alkaa 14-15 vuoden iässä ja kestää läpi elämän. Ihmiset toteuttavat monipuolisesti erilaisia liikkumismuotoja ja -taitoja koko elämänsä ajan ja osallistuvat erilaisiin urheilu- ja liikuntamuotoihin, oman kiinnostuksen ja motivaation mukaan. (Gallahue & Donnelly, 2003, 25.)

Liikuntavammaisen lapsen motorisen kehityksen tukeminen on haasteellista. Kehityksen tueksi lapsi tarvitsee kuntoutusta, joka useimmiten tarkoittaa erilaisia terapioita, kuten fysio-, toiminta- ja puheterapiaa sekä tukitoimia opetuksen järjestämisessä ja jokapäiväisessä elämässä. Tukitoimilla edistetään lapsen fyysistä ja psyykkistä terveyttä, sekä pyritään opettamaan niitä taitoja, joita lapsi tarvitsee oppiakseen selviytymään mahdollisimman itsenäisesti arjen toiminnoista. Liikuntavammaisen lapsen motorinen harjoittelu on luonnollista liikkumista, askartelua, leikkimistä, siirtymistä paikasta toiseen eli kaikkia lapsen normaalia toimintaa. Lapsen tulee saada paljon liikekokemuksia, mahdollisimman vähän autettuna ja tuettuna. Harjoittelun ja toiminnan tulee olla systemaattista ja sisältää mahdollisimman paljon toistoja, jotta motorista oppimista voi tapahtua. Motoristen taitojen vahvistamiseksi lapsi tarvitsee paljon tukea ja järjestelyjä ympäristöltä sekä palkinnon ja palautteen saamista. Aikuisten tehtävänä on tukea ja ohjata lasta toimimaan mahdollisimman itsenäisesti, jotta he kokeilisivat ja kokisivat onnistumisia. Avustaminen on hienovaraista työtä, jossa tulee huomioida tapa, miten avustetaan. Fasilitoiminen eli avustaminen vaikuttaa lapsen persoonallisuuden tasapainoiseen kehitykseen. Liikuntavammaisen lapsen kanssa työskennellessä on tärkeää muistaa, että uusien taitojen oppiminen, mitkä useimmille ihmisille ovat automaattisia ja itsestäänselvyksiä, vaativat liikuntarajoitteiselta lapselta paljon aikaa, voimavaroja ja ponnisteluja (Pihlaja & Viitala, 2005, 283, 285). Motorisen oppimisen tukemisen tarkoituksena on korjata kehityksen puutteita ja vaurioita. Tällaisia menetelmiä ovat muun muassa havaintomotoriset harjoitusohjelmat ja sensorisen integraation kuntoutukset (Jaakkola ym., 2013, 404).

Varhaiskasvatuksessa liikuntaan liittyviä asioita tarkastellaan pedagogisesta näkökulmasta. Sen tavoitteena on tukea päiväkotikäistä lasta kokonaisvaltaisesti liikunnan avulla sekä luoda lapselle ajatus liikunnallisesta elämäntavasta. Jotta näihin tavoitteisiin päästään, kasvattajan ja kasvuympäristön tulee olla liikkumiseen innostavia ja mahdollistavia. Ympäristön täytyy antaa lapselle myönteisiä kokemuksia liikkumisesta ja itsestään liikkujana. (Jaakkola ym., 2013, 467.) Kasvattajalla tulee olla paljon tietoa ja taitoa, jotta soveltava liikunta onnistuu varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatuksen tehtävänä on järjestää lapsille suunnitelmallista ja tavoit-

teellista liikuntakasvatusta viikoittain. Samoja liikuntatehtäviä voi tehdä erilaisissa ympäristöissä, mikä monipuolistaa lapsen kokemuksia. Lapsi myös oppii soveltamaan jo oppimaansa taitoja erilaisissa ympäristöissä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2016.) Varhaiskasvatuksen työntekijöillä ja lapsen vanhemmilla tulee olla samanlaiset käsitykset ja arvot liikunnan tärkeydestä ja sen toteuttamisesta. Tämä helpottaa lapsen käsitystä liikunnasta ja itsestään liikkujana. (Sääkslahti, 2018, 172.)

Erityislapsen liikuntakasvatus noudattaa samoja periaatteita kuin muidenkin lasten liikuntakasvatus. Liikunnan tavoitteet ovat myös samat, mutta yksilöllisissä suunnitelmissa on paljon eroja. Asetettaviin tavoitteisiin vaikuttaa elinympäristö, terveydentila, ikä ja kokemus. Kaikenlainen liikunta sovellettuna sopii vammaisille, mutta erityisesti musiikki tuo liikuntaan aistillisuutta, joka liikunnan eri muotoihin yhdistettynä tuo nautinnollisuutta ja innokkuutta liikkumiseen. Jokainen liikkuja on yksilö, jonka sosiaaliset, kognitiiviset ja motoriset taidot tulee ottaa huomioon liikunnan tavoitteita asettaessa. Toiminnan sopeuttaminen tulee tehdä kehitysiän mukaan, eikä niinkään kronologisen iän mukaan. Erityisliikkujan liikunnassa tulee huomioida yksinkertaistetut ohjeet sekä toiminnan konkreettisuus. Tekemällä oppiminen on kaiken lähtökohta. Ohjeet tulee antaa positiivisen vahvistamisen kautta, käyttäen monikanavaisia lähestymistapoja ja demonstraatiota. Opitun asian vahvistamisen perusta on taidon säännöllinen kertaaminen. Turhautuminen on yleinen tunne vammaisen liikunnan yhteydessä, sillä heidän minäkuvansa on alhainen ja motivoituneisuus ei välttämättä ole korkea. Tämän takia tulee liikunnan tavoitteiden asettamisessa ja toiminnan suunnittelussa tulee ottaa huomioon, että onnistumisen tunteita tulisi paljon. Alle kouluikäisten vammaisten lasten motoriikka on usein heikko ja heille tulee opettaa ikään sopivia perusliikemuotoja. Perusvalmiuksia kehitetään leikkien ja pelien muodossa. Vammaisten lasten perustarpeet ovat samat kuin meillä kaikilla. Varhainen vaikuttaminen ja kehittäminen ennen kouluikää antaa vahvan perustan myöhemmälle liikunnalliselle kehitymiselle ja sitä kautta kaikelle muulle oppimiselle. (Rintala, ym., 2012, 88-89.)

4 Yleisimmät toimintakyvyn rajoitteet

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan tahdonalaista lihastyötä, joka kuluttaa energiaa. Fyysinen aktiivisuus on lapsilla kaikkea leikkiä, liikkumista ja toimintaa, jossa lapsi itse toimii tekijänä. Fyysinen aktiivisuus edesauttaa lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. (Sääkslahti, 2018, 123-124.) Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa suoraan lapsen kognitiivisiin prosesseihin, kuten vireystilaan, havaitsemiseen, muistiin, keskittymiseen ja tarkkaavaisuuteen. Se myös parantaa lapsen fyysistä toimintakykyä sekä vahvistaa tuki- ja liikuntaelimiä, keskushermostoa sekä eri aisteja. Näiden lisäksi fyysinen aktiivisuus tukee lapsen vuorovaikutustaitoja sekä psyykkistä hyvinvointia. Varhaiskasvatuksen fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua päivässä vähintään kolme tuntia. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.) Kaksi saman ikäistä lasta saattavat olla motorisilta taidoiltaan ja toimintakyvyltään hyvinkin eritasoisia. Kehittyminen etenee kaikilla lähes samassa loogisessa järjestyksessä, mutta sen aikataulu on yksilöllistä. Kehityksen aikana on kriittisiä ajankohtia, jolloin motorinen toimintakyky kehittyy parhaiten. Mikäli näissä kriittisissä vaiheissa kehitys häiriintyy, se saattaa aiheuttaa pysyviä vammoja ja toimintahäiriöitä. Lasten motorinen kehitys on kiinteästi yhteydessä muihin kehityksiin osa-alueisiin, minkä vuoksi lapselle, jolla on motorisia ongelmia, saattaa usein olla ongelmia esimerkiksi keskushermoston toiminnassa. (Mälkiä & Rintala, 2002, 142.)

4.1 Tuki- ja liikuntaelimet

Tuki- ja liikuntaelimestön muodostaa reilu 200 luuta, jotka kiinnittyvät toisiinsa nivelten ja lihaksiston avulla. Näiden toiminta on elinehto kaikille liikkumiselle ja asentojen ylläpitämiselle. (Mälkiä & Rintala, 2002, 14.) Liikunnan avulla pyritään säilyttämään tuki- tai liikuntaelinsairaana lapsen toimintakyky. Erityisen tärkeää on huolehtia normaaleista liikeradoista ja lihaskunnosta. (Vilhu, 1989, 15-16.) Tuki- ja liikuntaelinsairaudet voidaan jakaa tulehdusperäisiin ja ei-tulehdusperäisiin sairauksiin, jotka heikentävät fyysistä toimintakykyä ja arjen suorituskykyä. Tuki- ja liikuntaelinsairauksissa ilmenee yleensä puute vain jollain fyysisen suorituskyvyn osatekijöistä, joita ovat kestävyys, voima, nivelliikkuvuus ja taito. Tulehdusperäisiä sairauksia ovat esimerkiksi erilaiset reumat, ja ei-tulehdusperäisiä sairauksia erilaiset rasitusperäiset sairaudet. Suurin merkitys ja avunantaja tuki- ja liikuntaelinten vahvistamiseen on monipuolinen liikunta mahdollisuuksien mukaan, unohtamatta venyttelyä. Liikunta ei voi parantaa sairautta, mutta auttaa sen laadussa ja kivunhoidossa. Myös murtumistilanteissa liikunta nopeuttaa paranemista.

Kevyemmät lajit, kuten uinti ja voimistelu ovat todella hyviä hauraille ja kipeille liikuntaelimmille. Eri lajeja harrastettaessa tulee ottaa huomioon lapsen sairauden tai vamman aiheuttamat erityisvaatimukset ja rajoitukset. Liikunnan tulee olla vaihtelevaa sekä nautinnollista, jotta lapsi haluaa liikkua jatkossakin. Esimerkiksi reumaa sairastava lapsi voi kokea liikunnan hyvin vastenmieliseksi ja kaikki välttämätön liikkuminen on vaikeaa. Myös sairauden aiheuttava nivel-tulehdus heikentää suorituskkyä, mikä voi johtaa haluttomuuteen osallistua liikuntaleikkeihin. Lapselle voidaan antaa omia sääntöjä yhteiseen peliin tai leikkiin, tai koko lapsiryhmälle voidaan antaa uudet säännöt liikuntarajoitteisen mukaan. Näin liikuntarajoitteinen voi kokea kuuluvansa toimintaan yhtä arvokkaana kuin muutkin lapset. Tärkeää on antaa kehon levätä, ja antaa esimerkiksi hierontaa tai muita kehoa rentouttavia menetelmiä lääkärin ohjeiden mukaisesti. (Mälkiä, 1991, 22.)

CP (Cerebral Palsy) on yleisin lasten tuki- ja liikuntaelinvammoista. Se on krooninen tila, joka johtuu vauriosta kehittyvässä aivoissa. CP:n oireisiin vaikuttaa suuresti se, kuinka laaja vaurio aivoissa on ja millä aivojen alueella se sijaitsee. Oireet vaihtelevat hyvin lievistä toiminnan rajoitteita aina kokonaisvaltaiseen liikunta- ja toimintakyvyttömyyteen. CP vamman aiheuttavat syyt ovat lapsesta riippumattomia. Vammautuminen on tapahtunut joko ennen syntymää, synnytyksessä tai lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana. Näitä syitä voivat olla muun muassa hapenpuute, tapaturmat tai sairastetut taudit. CP-vamma on usean syyn yhdistelmä, jossa aivojen liikunnalliset keskukset ovat vaurioituneet. CP-vammaa on kolme päätyyppiä, joita ovat spastisuus (lihasjäykkyys), atetosi (ei-tahdonalaiset, hitaat, liikkeet) ja ataksia (tasapaino- ja koordinaatiohäiriöt). Nämä päätyypit ovat luokiteltu lihasten venytysvastuksen sekä liittännäisliikkeiden piirteiden perusteella. (Pihlaja & Viitala, 2005, 277.) Lihastaudit surkastuttavat tai tuhoavat lihaksia ja ne voidaan jakaa kahteen eri pääryhmään. Hermoperäisissä lihassurkastumasairauksissa lihasten heikkous on hermoston sairauden seurausta, kun taas lihasperäisissä lihassurkastumasairauksissa itse lihassolu on sairas. Monet lapsuudessa ilmenevät lihastaudit ovat periytyviä, mutta ne etenevät varsin hitaasti. Tautien välillä on suuria eroja. Osa lihastautia sairastavista tarvitsee jo nuorena pyörätuolia ja ovat vaikeasti vammautuneita. Ainoastaan muutamiiin tauteihin on olemassa oireita lievittävää tai parantavaa lääkehoitoa. Terapioilla sekä korjaavilla hoidoilla pystytään hidastamaan toimintakyvyn heikkenemistä ja parantamaan elämänlaatua. Erilaiset apuvälineet ovat myös tärkeä apu vammaisen lapsen arjessa selviytymiseen. Tavoitteena on, että näillä apukeinoilla pystytään vaikuttamaan siihen, että sairaus vaikuttaisi mahdollisimman vähän lapsen jokapäiväiseen elämään. (Pihlaja & Viitala, 2005, 279).

4.2 Keskushermosto

Hermosto on tärkein elinjärjestelmämme, sillä se kontrolloi puhettamme ja liikkeitämme. Muistitoiminnot sekä ajattelu tapahtuvat hermostossa. Mahdolliset aivovauriot ovat saattaneet vaurioittaa näitä toimintoja. Sosiaalisen, kognitiivisen ja motorisen kehittymisen kannalta hermoston kehittyminen on oleellista. Hermosto muodostuu keskushermostosta ja ääreishermostosta. Keskushermoston muodostavat aivot ja selkäydin. Ääreishermosto koostuu sensorisesta järjestelmästä, jonka avulla aistimme ja liikkeemme toimivat. Ensimmäisten elinvuosien aikana keskushermosto on erityisen herkkä häiriöille. Neurologinen kehitys tapahtuu suurilta osin jo ennen lapsen syntymää ja siihen vaikuttavat sekä perinnölliset että ulkoiset tekijät. Geneettiset tekijät ovat usein syynä kehityksen poikkeavuuksille, mutta myös synnytyksessä mahdollinen hapen puute, syntymän jälkeiset tapaturmat ja taudit aiheuttavat hermostollisia kehityshäiriöitä. (Haywood & Getchell, 2009, 81.) Hermoston laaja-alaisella rajoittuneisuudella tarkoitetaan kehitysvammaa, joka vaikuttaa henkilön älyllisiin toimintoihin, adaptiiviseen käyttäytymiseen sekä sosiaalisiin ja käytännöllisiin taitoihin. Kehitysvamman diagnosointi on pitkä ja monivaiheinen prosessi, jossa lapsen laaja-alaista kehitystä tulee seurata riittävästi monesta eri näkökulmasta. Diagnosointi tehdään moniammatillisena yhteistyönä, johon kuuluu lääkäri, psykologi, terapeutit, opettajat, kasvattajat ja sosiaalityöntekijät sekä lapsen lähipiiri. (Rintala, ym., 2012, 86.)

Autismin kirjoon kuuluvat oireyhtymät ovat keskushermostoperäisiä kehityshäiriöitä. Siihen kuuluvat autistinen oireyhtymä, Aspergerin oireyhtymä, Rettin oireyhtymä, disintegratiivinen kehityshäiriö sekä laaja-alainen kehityshäiriö. Kaikille oireyhtymille tyypillisiä piirteitä ovat poikkeava sosiaalinen vuorovaikutus ja kommunikaatio, epätavalliset reaktiot aistiärsykkeisiin sekä toistava, rajoittunut käytös. Lapsen ja ympäristön välisen vuorovaikutuksen vaikeudet vaikuttavat lapsen kehitykseen ja oppimiseen. Autistisen lapsen liikkumisen suunnittelussa on tärkeää huomioida lapsen minäkuvan positiivinen kehittyminen. Lapsen vahvuuksista ja kiinnostuksen kohteista on hyvä lähteä liikkeelle, jolloin onnistumisen kokemusten kautta saadaan tuettua lapsen positiivisen minäkuvan kehittymistä. (Rintala, ym. 2012, 90-91.) Epilepsia on melko yleinen neurologinen sairaus. Epilepsiassa tajunta häiriintyy ja aiheuttaa häiriöitä liikkeiden hallintaan, ajatteluun, käyttäytymiseen ja tahdosta riippumattomaan hermostoon. Kun kohtauksia esiintyy toistuvasti, ilman altistavia tekijöitä, voidaan puhua epilepsiasta. Sitä esiintyy lapsilla eri muodoissa ja oireet sekä niiden voimakkuus vaihtelevat yksilöllisesti. Kohtausoireet vaihtelevat minuutteja kestävästä kouristuskohtauksista lyhytkestoiseen toimintakyvyn alenemiseen. Suurin osa epilepsiaa sairastavista oireet on saatu pysymään kurissa lääkityksen

avulla. Epileptikot harrastavat huomattavasti vähemmän liikuntaa kuin epilepsiaa ei-sairastavat henkilöt. Liikunta ei kuitenkaan pahenna epilepsian oireita, mutta sillä ei myöskään ole parantavaa vaikutusta. Epilepsiaa sairastavan henkilön on kokeilemalla löydettävä ne lajit, jotka hän itse kokee turvalliseksi. Kasvattajana olisi hyvä tutustua epilepsiaa sairastavaan lapseen henkilökohtaisesti, jotta hän oppisi tietämään, mitkä tekijät aiheuttavat kohtauksia. (Rintala, ym., 2012, 101.)

4.3 Aistit

Aivorungon tehtävänä on yhdistää eri aisteista tulevia tietoja sekä yhdistää kehon osista tulevaa aistitietoa (Nienstedt & Hänninen, 2009, 88). Kasvattajan on huolehdittava, että lapsi saa mahdollisimman paljon eri aistimuksia, jotta lapsen aistit ja hermosto kehittyvät. Liikunnan kannalta tunto-, lihasjänne-, tasapaino-, kuulo- ja näköaistit ovat tärkeimmät aistitoiminnot. Yleisimmät aistivammat ovat näköön ja kuuloon liittyvät vammat. (Ayres, 2008, 42.)

Näkövamma on sellaisilla lapsilla, joiden näkökyky häiritsee päivittäistä toimintaa. Se voi olla pientä näkökyvyn heikentymää, milloin apuna käytetään sopiva silmlaseja. Pahan näkövammaisuus on sokeus, jolloin muilla aisteilla on suuri merkitys. Näkövammaisuus aiheutuu yleensä synnynnäisenä kehityshäiriönä, ei synnynnäisinä näköraitojen vikoina tai erilaisissa tapaturmissa. Yleisimpiä näköön liittyviä tapaturmia ovat terävien esineiden heittäminen tai räjähteet. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää huolehtia turvallisuudesta, esimerkiksi liikuntatuokiolla, jossa aiheena on heittäminen. Lisäksi täytyy olla erityisen tarkkana pihalla, että kaikilla on tiedossa sääntö, ettei mitään saa heittää toista päin. Näkövammaisuuteen liittyy usein myös muita vammoja, mitkä lisäävät oppimiseen ja liikkumiseen liittyviä haasteita. Pahan näkövammaan omaavalla lapsella fyysinen kehitys on hitaampaa, sillä häneltä puuttuu näön antamat liikkumisvirikkeet. Liikkuminen hidastuu, sillä lapsi ei kykene hahmottamaan tilaa tai esineitä. Tällainen lapsi ei saa yhtä paljon positiivisia mielikuvia liikkumisesta, vaan saattaa alkaa jopa pelkäämään liikkumista. Näkövammaiselle lapselle onkin tärkeää, että hän oppii tuntemaan päiväkodin ympäristön ja uskaltaa liikkua siellä. (Mälkiä & Rintala, 2002, 55; 59.)

Näkövammaiset lapset oppivat taidot usein eri tavalla ja hitaammin kuin näkevät lapset. Tämän vuoksi heille tulee tarjota paljon harjoitteita, joissa käytetään muita aisteja, sekä antaa tilaisuuksia kokeilla. Heidän liikunnan tavoitteet ovat kuitenkin samankaltaiset kuin vammattomien tavoitteet. Monet liikuntamuodot voidaan soveltaa sellaiseksi, että näkövammaisen kykenee niihin osallistumaan. Varhaiskasvattajilla on suuri rooli näkövammaisen lapsen liikuttajana. Mitä

aikaisemmin lapsen vamman laatu ymmärretään ja sitä osataan kuntouttaa liikunnan avulla, sitä paremmat edellytykset lapsi saa myöhemmälle elämälle. Tärkeitä näkövammaista lasta auttavia kykyjä ovat suuntautumiskyky ja esteentaju. Näillä kyvyillä näkövammaisen lapsi kykenee liikkumaan tilassa niin, että hän havainnoi samalla esineitä. (Mälkiä & Rintala, 2002, 59-60.)

Kuulovammaisuutta on sellaisilla lapsilla, joiden kommunikointi ympäristön kanssa tuottaa vaikeuksia eikä esimerkiksi toisen ihmisen puhetta kykene kuulemaan. Kuulovammaisuus on pahimmillaan silloin, kun lapsi ei kuule mitään. Usein vammat ovat synnynnäisiä tai vauriot ulko-, väli- tai sisäkorvan alueella aiheuttavat heikentymistä. Liikkumista kuulovammaisuus ei häiritse niin paljon kuin näkövammaisuus, mutta se aiheuttaa paljon kielellisiä ongelmia sekä kommunikaatio-ongelmia. (Mälkiä & Rintala, 2002, 63-64.) Liikunnalla on tärkeä rooli kuulovammaisen lapsen hyväksytyksi tulemisen tunteen ja onnistumisen kokemusten saavuttajana. Lisäksi sen avulla kuulovammaisen lapsi kokee olevansa tasavertainen muiden ikätovereidensa kanssa sekä oppii sosiaalisia taitoja. Varhaiskasvattajien täytyy kiinnittää liikunnassa erityistä huomioita ohjeiden antamiseen, niin että myös kuulovammaisen kykenee ymmärtämään ohjeet. Ohjeiden antamisessa on hyödynnettävä viittomia ja kuvia mahdollisimman paljon, mutta liian pitkät ohjeet voivat aiheuttaa levottomuutta sekä käyttäytymisongelmia. Kuurolle lapselle tulee antaa paljon positiivista palautetta hänen ymmärtämällään tavalla, sillä usein kuulovammaisilla lapsilla on huono itsetunto liikunnassa. Mitä enemmän kasvattaja kykenee tuomaan liikunnan positiivisia merkityksiä kuulovammaiselle lapselle julki, sitä vähäisemmät ovat ongelmat liikuntaan liittyen. Kuulovammaisuuteen liittyy usein tasapaino-ongelmia, minkä vuoksi niitä tulee kehittää jo varhaiskasvatuksessa erilaisilla dynaamisilla tasapainoharjoituksilla. Muita aisteja kehittämällä voidaan kompensoida kuulovamman aiheuttamia toimintakyvyn rajoitteita. (Mälkiä & Rintala, 2002, 64-67.)

5 Soveltavan liikunnan esteettömyys ja välineistö varhaiskasvatuksessa

Vuonna 1973 tuli voimaan rakenneuudistus, jonka mukaan liikuntapaikkojen suunnittelussa tulee huomioida henkilöt, joilla on liikunnallisia rajoitteita. Samaan aikaan liikuntarajoitteiset lapset jäivät silti vaille ohjattua liikuntaa ja saivat usein vapautukset näistä pedagogisista osaluista. (Kaurala & Väärälä, 2010, 39.) Varhaiskasvattajien tehtävänä on saada liikunta toimimaan niin, että erilaisuutta käytetään voimavarana. Tämä vaatii varhaiskasvatuksessa käytäntöjen ja olettamusten muuttamista suvaitsevampaan suuntaan. (Saloviita, 2009, 15.) Kaikki lapset voivat toimia samassa tilassa ja samoilla välineillä sekä tehdä samoja tehtäviä omilla tavoitteillaan. Toiminta voidaan suunnitella myös liikuntarajoitteisen näkökulmasta niin, että muut lapset integroituvat soveltavaan liikuntaan. (Kaurala & Väärälä, 2010, 77.) Erityislasten kanssa toimiessa tärkeitä huomioimisen kohteita ovat tilanteet, ympäristö, välineet, materiaalit, olosuhteet, oppimistavat sekä ohjeet. Jokaisella lapsella on yksilöllisiä tapoja reagoida näihin seikkoihin, minkä vuoksi kasvattajan täytyy olla perillä kunkin lapset käyttäytymistavoista erilaisissa tilanteissa. (Saloviita, 2009, 107-109.) Saari ja Kilpelä (2014) ovat kartoittaneet liikuntapaikkojen esteettömyyttään tuoreessa tutkimuksessaan. Tavoitteena oli korostaa liikuntapaikkojen laatua rakentamisvaiheessa keskittyen turvallisuuteen, esteettömyyteen ja monikäyttöisyyteen. Tutkimuksen tuloksia on tarkasteltu kokonaisuuksina liikkumisen ja toimimisen esteettömyyden näkökulmista sekä näkemis- ja kuulemisympäristön esteettömyyden näkökulmista. Suurin puute liikuntapaikkojen esteettömyydessä oli portaiden ja luiskien käsijohteissa sekä askelmien kontrasteissa. Pukeutumis- ja peseytymistilat olivat sen sijaan vähiten esteellisiä. Liikuntatilojen esteettömyyden suunnitteluun kaivataan tietoa ja käytännön työkaluja. (Saari & Kilpelä, 2014, 36.)

Varhaiskasvatuksessa voidaan luoda monipuolisia mahdollisuuksia liikunnalliseen toimintaan. Sisällä liikuntaan kannustavia tiloja ovat liikuntasalit välineineen, eteisaulat, käytävät ja yksittäiset huoneet. Pihalla näitä ovat rakennetut telineet sekä rakentamattomat mäet, kuopat ja erilaiset maastot, kuten hiekka, metsä ja lumi. Jokainen tila tulee hyödyntää ja suunnitella toiminta monipuolisesti kaikille mahdolliseksi. (Sääkslahti, 2018, 203-204.) Mikäli lapsella ilmenee ongelmia tietynlaisissa ympäristöissä, kasvattajan tulee tehdä erilaisia muutoksia toiminnassaan. Kasvattaja voi totuttaa lapsen vaikeuksia aiheuttavaan ympäristöön tekemällä töitä lapsen kanssa toistuvasti ja rutiininomaisesti kyseisessä paikassa. Kasvattajan toinen vaihtoehto on välttää ongelmia aiheuttavia ympäristöjä tai poistaa ympäristöstä ärsykkeet, jotka eniten lasta häiritsevät. (Saloviita, 2009, 208-209.) Varhaiskasvatuksessa haasteita soveltavaan liikuntaan

aiheuttavat vanhat tilat. Useat tilat ovat suunniteltu silloin, kun ei vielä huomioitu erityislasten tarpeita. Vanhat tilat eivät välttämättä sovellu soveltavaan liikuntaan ahtaiden käytävien ja korkeiden kynnysten vuoksi. Kasvattajien täytyy vaatia erilaisia uudistuksia liikuntarajoitteisten hyväksi tai pystyä keksimään muita ratkaisuja liikkumisen järjestämiseen. Liikuntaa voi harastaa muissa tiloissa tai ulkona niin, että varmasti jokaisella lapsella on siihen mahdollisuus. Kasvattajien täytyy huolehtia myös liikuntatilojen siisteydestä, jotta myös allergiset lapset voivat osallistua liikuntaan. (Vilhu, 1989, 67-68.) Kaiken tasoisten erityislasten esteetön pääsy tiloihin tulee taata, jotta he pystyisivät osallistumaan varhaiskasvatuksessa tapahtuvaan liikuntaan. Portaiden ohella täytyy olla toinen vaihtoehto päästä eri tiloihin. Myös vessojen ja peseytymistilojen täytyy olla sellaisia, että niihin pääsee esimerkiksi pyörätuolissa. Ovien leveydet ja kynnysten korkeudet ovat myös seikkoja, joihin täytyy kiinnittää huomiota. (Mälkiä & Rintala, 2002, 433.) Motorisen kehittymisen kannalta on tärkeää, kuinka liikkumiseen motivoiva ja houkutteleva liikuntavammaisen elinympäristö on. Ympäristön tulisi mahdollistaa itsenäistä harjoittelua ja yksilöllisesti fasilitoitua liikkumista. (Pihlaja & Viitala, 2005, 284.)

Varhaiskasvatus ympäristöissä on paljon erilaisia välineitä, jotka innostavat ja auttavat lasta liikkumaan. Niiden runsaus ja monipuolisuus tukevat lapsen fyysistä aktiivisuutta. (Sääkslahti, 2018, 135.) Soveltavan liikunnan yhtenä haasteena on erityisliikkujan välineiden hinta. Apuvälineiden ja avustajan hankkimisesta tulee paljon lisäkustannuksia. Tämän vuoksi varhaiskasvatuksen henkilökunnan täytyy pystyä soveltamaan ja keksimään luovia ratkaisuja erityislapsen mukaan saamiseen. Välineet voivat olla itse tehtyjä ja toimintaa voi soveltaa muulla tavalla jo olemassa olevista välineistä. (Kaurala & Väärälä, 2010, 79.) Yhdeksi toimivaksi tavaksi on todettu ikätoverin apu. Tällaisesta menetelmästä on hyötyä kaikille, niin tukea tarvitsevalle kuin auttavalle lapselle sekä myös kasvattajalle. Ohjausta saava lapsi saa enemmän yksilöllistä apua sekä työskentelee kauemmin oppimateriaalin parissa. Opetusta antava lapsi taas syventää ja kertaakaan jo oppimiaan taitoja. Tämä menetelmä kehittää myös heidän itsetuntoaan. (Saloviita, 2009, 148-149.) Pyörätuoli on liikuntarajoitteiselle ainoastaan kulkuväline paikasta toiseen. Ruokaillessa ja pöydän ääressä tehtävissä toiminnoissa on hyvä istua tuolilla. Muita apuvälineitä tulee siirrellä sitä mukaan paikkoihin, kun niitä tarvitaan ja minne lapsi liikkuu. Näitä apuvälineitä ovat muun muassa seisomateline, kulmaistuini, kävelyteline, kepit ja pukemisenpenkki. Tarpeen mukaan käytettäviä pienempiä apuvälineitä ovat kaiteet, lastat, tuet, kahvat, kohotaso ja kiilatyyny, joiden tulisi olla helposti saatavilla. Apuvälineiden käyttö on aluksi aikuisen vastuulla, mutta pikkuhiljaa lasta pyritään toimimaan itsenäisesti myös apuvälineiden kanssa ja pyytämään apua tarvittaessa. Ryhmätoiminnassa liikuntarajoitteisen lapsen hitaus ja

ajantarve tulee ottaa huomioon toimintaa suunnitellessa ja siirtymätilanteiden ennakoinnissa, eikä se saa olla este lapsen osallistumiselle tai toiminnalle. (Pihlaja & Viitala, 2005, 284.) Kasvattajien tehtävänä on tukea lapsen kokonaisvaltaista oppimista, suunnitellen ja sisällyttäen lapsen päivittäisiin leikkeihin ja oppimistuokioihin sellaisia toimia ja tehtäviä, jotka edesauttavat hänen kuntoutumistaan. Oikeat asennot ja apuvälineet eivät saa tulla itseisarvoksi ja viedä lapselta hauskuutta sekä iloa toiminnasta. (Pihlaja & Viitala, 2005, 287.)

Liikunta ja osallisuus -hankkeen (2015) toteuttamassa selvityksessä kuvataan soveltavan liikunnan nykytilannetta, osallisuutta sekä liikunnan osallistumisen käytäntöjä ja esteitä. Erityisryhmien omissa segregoiduissa liikuntaryhmissä erityisliikkujat harrastavat liikuntaa vain oman viiteryhmänsä kanssa, eivätkä tällöin integroidu yhteiseen liikunnalliseen toimintaan. Selvityksen mukaan kaikille avoin, soveltava liikunta vähentää vammaisuuteen liittyvää leimaa ja vähentää negatiivisia ennakkoluuloja. Erityisryhmien omat liikuntaryhmät saattavat tuntua vammaisen tai pitkäaikaissairaana mielestä turvallisilta paikoilta, missä heillä on mahdollisuus vertaistukeen. Kasvattajan tehtävänä on löytää sellaisia keinoja, joiden avulla pyritään lisäämään erityisliikkujan osallisuutta soveltavaan liikuntaan. Soveltavan liikunnan toimijoiden tulisi oppia tunnistamaan liikunnasta syrjäyttäviä tekijöitä ja pyrkiä erilaisuuden avoimeen kohtaamiseen. Osallistumisen esteitä on ymmärrettävä laajasti eri näkökulmista, jotta niitä voitaisiin vähentää ja saada liikkumisesta mielekkäämpää. Hankkeen toteuttamassa selvityksessä painotetaan kehittämistyötä ja asenteisiin vaikuttamista. Hyviä ja toimivia käytänteitä soveltavan liikunnan osallisuuden lisäämiseksi on runsaasti. (Korkiala, 2015, 62-64.)

6 Liikuntamuotojen soveltaminen erilaisissa toimintaympäristöissä

Eri liikuntamuotoja tulee soveltaa varhaiskasvatuksessa erilaisten toimintaympäristöjen mukaan. Ympäristön tulee olla houkutteleva ja liikuntaan motivoiva. Lapset näkevät toimintaympäristöt elämyksinä ja täynnä mahdollisuuksia, sillä heidän mielikuvituksensa on rajaton. Aikuisen ei pidä poissulkea tiettyjä toimintaympäristöjä, vaan antaa lapselle tilaa ja aikaa omalle luovuudelle. (Sääkslahti, 2018, 203-204.)

6.1 Ulkoliikuntaympäristö

Varhaiskasvatuksessa suurin osa lapsen fyysisen aktiivisuuden määrästä koostuu pihalla leikkimisestä sekä muista omaehtoisista leikeistä. Erilaisiin peleihin menee suuri osa päivän kuluista. Niiden tulisi olla hauskoja ja innostavia, sekä tuottaa lapselle onnistumisen kokemuksia. Leikit ja pelit kehittävät monipuolisesti lasten perusliikuntataitoja sekä muita tärkeitä perustaitoja. Leikkien avulla erityislapsset kykenevät oppimaan taitoja, joita voivat käyttää muussa toiminnassaan. Kaikkia leikkejä ja pelejä on mahdollista soveltaa tarvittaessa erityislapsille, mutta osa leikeistä käy myös sellaisenaan. Kun valitaan leikkejä ja pelejä, kasvattajan on tärkeää valita sellainen aktiviteetti, johon jokainen ryhmän jäsen pystyy osallistumaan omalla tasollaan, mutta leikin perussäännöt olisivat silti samat kaikille. Erityislapsille voidaan antaa esimerkiksi erilainen liikkumistapa tai väline. Mahdollista on myös vaihtaa peli- tai leikkiväline koko ryhmälle niin, että erityislapsi kykenee osallistumaan. (Mälkiä & Rintala, 2002, 226.)

Pallopelit kehittävät erittäin hyvin vammaisen liikkujan koordinaatiokykyä, tasapainoa, tarkkuutta sekä apuvälineiden hallintaa. Toiminnan on oltava aktiivista, niin että jokainen lapsi olisi osallisena siihen. Ei ole tarkoituksenmukaista, että erityislapsen ohjaaja tekee kaiken lapsen puolesta, vaan avustaa lasta tarvittavan verran. Mielekästä on yrittää pitää pelin tai leikin ajatus mahdollisimman alkuperäisenä, huomioiden turvallisuuteen ja terveyteen seikat. (Mälkiä, 1992, 136-137.) Hyvä keino saada erityislapsi peleihin mukaan, on pelata esimerkiksi helistinpallolla tai antaa pyörätuolissa olevalle maila avuksi yltääkseen palloon. Hyviä keinoja on myös vaihtaa tilan leveyttä, korkeutta tai etäisyyksiä maaliin ryhmään sopivalla tavalla. Mikäli erityislapsen kanssa on pelaamassa todella taitavia lapsia, heille on hyvä antaa haastetta esimerkiksi pelaamalla maila väärinpäin tai väärällä kädellä. Tämä hidastaa pelin tempoa, jolloin kaikki kehittyvät omalla tasollaan ja myös erityislapsi kykenee olemaan osallisena peliin. (Mälkiä & Rintala, 2002, 226-227.)

Hiihto ja luistelu ovat perinteisiä ulkoliikuntalajeja, mutta niiden lisäksi varhaiskasvatuksessa käydään pulkkamässä ja tehdään paljon muita talvisia ulkoleikkejä. Hiihto on erityisen hyvä liikuntamuoto, sillä siinä nivelet eivät ole suuressa rasitustilassa. Se soveltuu myös hyvin erityislapsille ilman erityismuutoksia. Hiihdossa erityislapsen apuna voidaan käyttää erilaisia apuvälineitä, joiden avulla hiihtäminen ja pystyssä pysyminen on helpompaa. Ohjaajan suksiin voidaan liittää jokin helistin, jolloin näkövammaisen lapsi pystyy kuulon avulla liikkumaan hänen perässään. Kelkkahiihto on mahtava keksintö niille erityislapsille, jotka eivät kykene hiihtämään pystyssä. Tällöin lapsi saa sukset kelkkaan ja hiihtää sauvoilla työntäen. Sitä voi harrastaa tavallisella hiihtoladulla muiden lasten mukana. (Mälkiä & Rintala, 2002, 311; 315.) Luistelu soveltuu kaikille, jotka pystyvät kävelemään itsenäisesti, mutta luisteluakin voi soveltaa niin että myös pyörätuolissa oleva pystyy osallistumaan. Jokaisella erityislapsella olisi hyvä olla oma ohjaaja, joka auttaa harjoitteissa ja luistimilla pystyssä pysymisessä. Suojat ovat todella tärkeitä varsinkin sellaisille lapsille, jotka kaatuvat helposti ja joiden luusto ei ole kovin vahva. Myös luistelussa hyvä apuväline on tukikehikko ja kelkka. Tukikehikko auttaa pystyssä pysymiseen ja antaa varmuutta luisteluun. Kelkka soveltuu hyvin lapsille, joiden alaraajat ovat heikot. Jääpeleissä tärkeintä on turvallisuus. Jokaisella osallistujalla tulee olla asianmukaiset varusteet ja mahdollisesti ohjaaja apuna. Peleissä erityislapselle voidaan antaa erimittaisia mailoja, ja lapset voivat pelata helistinpallolla tai muulla kevytrakenteisemmalla pallolla. (Mälkiä & Rintala, 2002, 327; 331.)

6.2 Sisäliikuntaympäristö

Varhaiskasvatuksen sisäympäristössä on monipuolisia ja hyödynnettäviä tiloja liikkumiselle, josta suurin osa tapahtuu liikuntasalissa. Sisällä tapahtuvassa liikunnassa pääpaino on keholla tehtävissä liikuntamuodoissa, kuten voimistelussa, musiikkiliikunnassa, luovassa liikunnassa sekä leikeissä ja painissa. Varhaiskasvatuksessa leikkien merkitys on suuri, sillä ne tuottavat positiivisia elämyksiä jokaiselle. Leikkejä suunniteltaessa tulee huomioida jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet. Kasvattaja voi hyödyntää opetuksessaan lisänä kuvia ja ääniä, jolloin kuulo- ja näkövammaiset lapset kykenevät osallistumaan toimintaan. Toimintaa voidaan soveltaa niin, että koko ryhmälle näytetään kuvat, jolloin myös vammattomat lapset saavat moniaistillisen oppimiskokemuksen. Tällainen toiminta ei sulje ketään pois, vaan jokainen pystyy osallistumaan ja saamaan onnistumisen kokemuksia vammastaan riippumatta. Liikuntamuotoja soveltamalla voidaan tukea lapsen kokonaisvaltaista kehitystä sekä edistää lasten tavoitteita liikuntakasvatuksessa. (Sääkslahti, 2018, 204.)

Leikit kehittävät lasta monipuolisesti. Niiden avulla harjoitetaan monia liikuntamuotoja ja motorisia perustaitoja. Erityistä tukea tarvitsevat lapset oppivat leikkien kautta liikunnassa tarvittavia taitoja. Leikit edistävät ryhmän jäsenten keskinäistä sosiaalista kanssakäymistä sekä ryhmään kuulumisen tunnetta. Leikkejä sovellettaessa voidaan muuttaa välineitä, tilaa, aikaa ja voimaa. Leikeissä hyödynnetään usein erilaisia liikuntavälineitä. Toimintaa sovellettaessa pelivälineen painoa tai kokoa voidaan muuttaa tai ottaa käyttöön pallo, jossa on sisällä jokin äänilähde. Ajallisesti toimintaa voidaan soveltaa muuttamalla tehtävään kuluvaan aikaan tai toistojen määrää. Voimaa ja nopeutta tulee soveltaa kullekin ryhmälle sopivaksi, kuten hidastamalla leikin tempo ja antamalla lisähaasteita niitä tarvitseville. (Mälkiä, 2002, 226.) Erityistä tukea tarvitsevien lasten musiikkiliikunta ei saisi poiketa vammattomien lasten musiikkiliikunnasta. Tanssilajeja on runsaasti ja niistä kaikista voidaan tehdä sovellutuksia erityisliikkuajalle. Kehonhahmotus on haastavaa vammaisille lapsille, minkä vuoksi musiikkiliikuntaan saattaa liittyä negatiivisia tunteita. Siksi musiikkiliikunnan opettamisessa tulee erityisesti huomioida lasten sen hetkiset kiinnostuksen kohteet ja uusimmat villitykset, jotta motivaatio toimintaan säilyisi. Jokaisella lapsella on synnynnäinen tunne rytmistä, eikä ole olemassa mitään syytä ajatella, että jokin vamma voisi estää musiikillisen ja kehollisen toiminnan sekä oppimisen. Musiikkiliikunnassa tehtävien valinnalla on suuri vaikutus lapsen itsetuntoon ja sen kehittymiseen vammasta huolimatta. Kuulovammaisen lapsen osallistuminen musiikkiliikuntaan ei ole mahdotonta, vaan he voivat oppia tanssimaan yhtä lailla kuin heidän kuulevat ikätoverinsa. Vahvistin ja voimakas basso edesauttavat kuulovammaisen lapsen musiikkiliikunnallisia kokemuksia. Kasvattajan on hyvä taputtaa käsiä yhteen ja tömistää maata musiikin rytmissä, sillä ne helpottavat kuulovammaisen lapsen osallisuuden ja kokemisen tunnetta. Soveltavassa liikunnassa suurieleiset liikkeet ja näytöt ovat tärkeässä roolissa. (Mälkiä, 2002, 236-237.)

6.3 Vesiliikuntaympäristö

Vesiliikunta soveltuu hyvin erityislapsille, sillä veden ominaisuudet ovat heille suotuisat. Vesiliikunta kehittää monipuolisesti kaikkia lihasryhmiä, sillä veden noste auttaa liikuntarajoitteisten lapsen liikehallintaa. Vedessä liikkuminen ei aiheuta myöskään räsitystä niveliin. Vedessä liikkuminen on kevyempää ja helpompaa kuin maalla, minkä vuoksi esimerkiksi sellainen lapsi, joka ei kykene kävelemään maalla, pystyy kävelemään vedessä ja saamaan siitä onnistumisen kokemuksia. Vesiliikuntaa käytetäänkin paljon liikuntarajoitteisten hoitokeinona. (Mälkiä, 1992, 70-71.) Tärkeää on poistaa mahdolliset veteen ja uimiseen liittyvät pelot ja saada

onnistumisen kokemuksia veden voittamisesta. Aluksi tavoitteena on totuttautua veteen ja oppia perusvalmiudet vedessä olemiseen. Erityislapselle tulee löytää omat valmiudet ja yksilöllinen tyyli. (Vilhu, 1989, 48.)

Soveltavassa vesiliikunnassa ja uinninopetuksessa otetaan huomioon kunkin oppijan yksilölliset tarpeet ja sovelletaan uinninopetusmenetelmiä niiden mukaan. Vesiliikunnallisia erityistarpeita voivat aiheuttaa erilaiset toimintakyvyn heikentymiseen johtaneet sosiaaliset, fyysiset tai psyykkiset syyt. Lasten uimaan oppimisessa ja kehittymisessä on suuria yksilöllisiä eroja. Erityistä tukea tarvitseva lapsi kaipaa enemmän huomiota, kuin muut lapset, mikä vaikuttaa resursseihin ja siihen, ettei uimakouluryhmä voi olla kovin suuri. Vamman ollessa lievä, lapsi voi osallistua tavalliseen uimakouluun, jolloin edetään lapsen tarpeiden ja lähtökohtien mukaan, aivan kuten muidenkin lasten kanssa. Uimataidoton ja vaikeasti vammaisen lapsi voidaan ottaa tavalliseen uimakouluun avustajan kanssa. (Keskinen, ym., 2016, 25-26.) Erityislapsen uinninopetus etenee samojen vaiheiden kautta kuin kenen tahansa lapsen uinninopetus. Näitä vaiheita ovat totuttautuminen veteen, kastautuminen, kelluminen, liukuminen ja alkeisuintiliikkeet. Tuntia suunniteltaessa täytyy erityisesti muistaa huomioida veteen meno ja poistuminen, sillä niihin etenkin vammaisen lapsi tarvitsee usein paljon apua. Veteen totuttautuessa tilanteen tulee olla rento, ja kasvattajan peloton. Näin lapselle saadaan turvallinen vaikutelma vesiliikunnasta ja hän uskaltautuu veteen. Veteen totuttautumisessa on hyvä käyttää apuna erilaisia leikkejä, jotka ovat lapselle jo entuudestaan tuttuja. Veteen pääsyn jälkeinen vaihe on kastautuminen, jossa leikin varjolla käydään täysin veden alla. Hyvä keino tämän aloittamiseen on esimerkiksi puhaltaminen veteen sekä erilaiset pärskimisleikit. Kun lapsi on uskaltanut täysin veden alle, eikä siihen liity enää pelkoa, on mahdollista aloittaa kelluminen, liukuminen ja alkeisuinninopetus. Näissä apuvälineiden käyttö ja avustaminen ovat erittäin hyödyllisiä. Uintitekniikoita opettaessa tavoitteena on opettaa oikeaoppiset tekniikat, sillä niiden oppiminen helpottaa ja keventää uintisuoritusta. Vesiliikunta ja uimataito avaavat erityislapselle mahdollisuuden kokea myös muita vesilajeja, kuten purjehdusta ja melontaa. Näitä vesiliikuntamuotoja harrastettaessa tärkeimmässä roolissa on lasten turvallisuus. Jokaiselle erityislapselle tulee löytää sopivat vaihtoehdot harrastamisessa ja opettelussa huomioiden heidän erityistarpeensa. (Mälkiä & Rintala, 2002, 338-341.)

Uimaopettajan tulee ottaa etukäteen tietoa lapsen vammasta tai sairaudesta, mikäli uimakouluun on tulossa erityistä tukea tarvitseva lapsi. Mikäli sairauteen tai vammaan liittyy kohtausalttiutta, opettajan tulee olla erityisen tietoinen toimintatavoista. Usein parhaiten tietoa lapsen

sairaudesta tai vammasta saa vanhemmilta. Tarpeen vaatiessa lapselle on järjestettävä henkilökohtainen avustaja, joka huolehtii lapsen turvallisuudesta uimakoulun aikana sekä avustaa häntä altaassa eri toiminnoissa. Yleensä lapsen lähipiiristä löytyy avustaja, mutta tarvittaessa on käännyttävä kunnan erityisliikunnasta vastaavan henkilön puoleen. (Keskinen, ym., 2016, 25-26.) Vesiliikunnan ohjaajalla on aina oltava uintiin liittyvien tietojen lisäksi perustiedot hengenpelastuksesta ja ensiavusta. Ohjaajan opetuksen onnistumiseen auttaa oma kokeilu. Ohjaaja voi esimerkiksi mennä altaaseen silmät peitettynä, jotta saa jonkinlaisen käsityksen näkövammaisen lapsen aistimuksista ja tunteista veteen liittyen. Ohjaajan persoona luo perustan uinninopetuksen onnistumiselle. (Mälkiä, 1992, 72-73.)

7 Pohdinta

Tutkielmamme tarkoituksena oli lisätä tietoutta soveltavasta liikunnasta varhaiskasvatuksen kentällä. Vastasimme tutkielmassamme asettamiimme tutkimuskysymyksiin hyödyntäen viimeaikaisia tutkimuksia ja kirjallisuutta aiheesta. Soveltavan liikunnan käsitteistö ei tuottanut ongelmia, mutta käsitteiden rajaaminen oli alkuun hieman hankalaa. Erityispedagogiikan sanasto ei ollut meille entuudestaan tuttua, mikä toi hieman haasteita käsitteiden sisäistämisessä. Kirjallisuusmateriaalia aiheesta löytyi hyvin, mutta tutkimustietoa soveltavasta liikunnasta varhaiskasvatuksessa löytyi aika niukasti, kun taas koulun puolella sitä on tutkittu enemmän.

Tutkielmamme tarkoituksena on antaa vinkkejä siihen, miten liikunnallista toimintaa voidaan soveltaa, jotta se on kaikille avointa. Aiheen ajankohtaisuus sekä tärkeys varhaiskasvatuksen näkökulmasta saivat meidät kiinnostumaan aiheesta. Soveltavan liikunnan toteuttamisessa on niin paljon hyvää, että haluamme tämän tutkielman avulla lisätä sen positiivista kuvaa varhaiskasvatuksen kentälle. Kaikille avoin liikunta tavoittaa jokaisen lapsen ja siitä myös hyötyy jokainen; erityislapsi itse, muut lapset, kasvattajat sekä lapsien vanhemmat ja muut huoltajat. Olemme päässeet harjoittelujaksojen aikana näkemään, miten soveltava liikunta käytännössä toimii varhaiskasvatuksessa. Harmiksemme useassa paikassa erityislapsi jää ulkopuolelle yhteisestä liikunnallisesta toiminnasta. Heidän ottaminen toimintaan nähdään usein liian raskaana ja työläänä, sillä toiminnassa täytyy tällöin huomioida enemmän asioita kuin ilman erityislasta. Lapsen poissulkeminen toiminnasta vaikuttaa hänen oppimisen hidastumisen lisäksi myös erityisesti hänen itsetuntoonsa sekä yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Yhteenkuuluvuudentunne on yksilön ominaisuus, joka ilmenee siten, kokeeko lapsi itsensä ryhmässä arvostetuksi ja hyväksytyksi (Lintunen, 2017, 185). Lapsi jää vaille pätevyyden ja arvostuksen tunnetta, mitkä ovat keskeisessä asemassa oman identiteetin kehittämisessä.

Saari (2011) on tutkinut väitöskirjassaan inklusiota ja kaikille avointa toimintaa, jonka mukaan monikulttuurisessa ympäristössä toimiminen tarjoaa lapsen vuorovaikutukselle hedelmällisen pohjan. Inklusion kehällä huomioidaan yksilön erityistarpeet, mutta pyritään etsimään tapoja, joilla edistetään sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja tasa-arvoa. Lapsi kohtaa toiminnassa monenlaisia ihmisiä, jonka avulla erojen peilaaminen tarjoaa mahdollisuuden identiteetin työstämiseen ja itsensä tarkasteluun. (Saari, 2011, 132.) Varhaiskasvatuksen toimintaympäristö tarjoaa matalankynnyksen kohtaamispaikan erilaisuuden kohtaamiselle. Tässä vaiheessa soveltavalla liikunnalla on suuri merkitys, sillä liikunta on toimintana vapauttavaa ja lapsille mieluista

toimintaa, jossa on avoin ilmapiiri. Opimme erilaisuuden kautta löytämään oman identiteettimme. Tässä piileekin soveltavan liikuntakasvatuksen ydin, tuottamalla käytäntöjä erilaisuuden kulttuurille, jossa jokaisella on oikeus tulla kuulluksi, mahdollistamme myöhemmin kansanomaisen liikuntakulttuurisen tasa-arvon. (Eichberg, 2004, 24-25.) Yhdistetyn kokonaisuuden avulla tavoitellaan kaikille tasa-arvoista asemaa, jossa erilaisuus nähdään positiivisena, kaikkia ryhmän jäseniä palvelevana etuna.

Kasvattajien asenteet ja toiminta vaikuttavat siihen, millaiseksi erityislapsi kokee itsensä ryhmässä. Tämän vuoksi kasvattajien on todella tärkeää huomioida erityislapsi tasavertaisesti, sekä suunnitella pedagogiikka myös hänen tarpeidensa mukaan. Integraation yleistymisen myötä, nykypäivänä lähes kaikista lapsiryhmistä löytyy erityislapsia. Kasvattajien täytyy yhä enemmässä määrin olla tietoisia erityislasten liikunnalliseen toimintaan mukaan ottamisesta. Lasten kasvattajien ja huoltajien on tärkeää tehdä vankkaa yhteistyötä, sekä solmia yhteiset käsitykset erityislapsen liikuntaan liittyen. Kun kaikilla on samantyyppiset käsitykset erityislapsen liikunnasta, sen toteuttaminen on luontevampaa sekä varhaiskasvatuksen kentällä että lapsen kotona. Kasvattajien ja lapsen huoltajien on myös tärkeää tiedostaa se, että lapset liikkuvat luontaisesti, sekä ymmärtää kannustaa ja tukea heitä liikkumaan positiivisilla keinoilla. Luovuudesta ja mielikuvituksesta on suurta apua, sillä usein soveltava liikunta vaatii kekseliäitä erityisjärjestelyjä.

Soveltava liikunta antaa kaikille mahdollisuuden kokea yhteenkuuluvuutta. Juutinen (2018) on koonnut tutkimuksessaan päiväkotikäisten lasten käsityksiä yhteenkuuluvuudesta kertomusten, videoiden, havaintojen, muistiinpanojen ja keskustelujen pohjalta. Tutkimuksessa yhteenkuuluvuus nähdään muuttuvana ja arjen kohtaamisissa muotoutuvana ilmiönä. Tulosten mukaan lapset kokivat samanaikaisesti yhteenkuuluvuutta ja pois suljetuksi tulemista. Tutkimus nostaa esiin pedagogisten käytänteiden merkityksen, jossa ne ovat yhdessä materian, institutionaalisten rutiinien ja kulttuuristen näkökulmien kanssa tuottaneet yhteenkuuluvuutta ja pois suljetuksi tulemista. Tuloksissa korostuu tilojen, tavaroiden, rutiinien, sääntöjen, lainsäädännön ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden merkitys. Tutkimustulosten mukaan yhteenkuuluvuuden politiikka kietoutuu hoivan ja välittämisen sekä kurin ja järjestyksen arvoihin. Tutkimuksen avulla on löydetty jännitteitä yksilöllisten ja yhteisöllisten arvojen välillä. Yhteenkuuluvuuden politiikkaa tulisi tarkastella moninaisten arvojen näkökulmasta, jossa lapset nähdään aktiivisina toimijoina yhteenkuuluvuudessa ja pois suljetuksi tulemisessa. (Juutinen, 2018, 5.)

Pohdimme tutkielmaa työstäessämme soveltavan liikunnan haasteita sekä sitä, miksi emme ole törmänneet siihen varhaiskasvatuksen kentällä. Suurin syy tähän lienee varhaiskasvattajien tietämättömyys aiheesta. Kokeneiden, jo alalla pitkään olleiden tulisi aktiivisesti kouluttautua uusiin toimintamalleihin ja ideoihin. Hyvin useasti varhaiskasvattajat juurtuvat tiettyihin kaavoihin, joista on hankala poiketa. Monet varhaiskasvattajat saavat olla sokaistuneita uusille, innovatiivisille ratkaisuille ja toiminnan muutoksille. On mahdollista, että he haluavat mieluummin pysyä omassa, tutussa ja turvallisessa toimintamallissa, joka ei valitettavasti kovinkaan usein palvele kaikkia lapsia tasavertaisesti. Tämän takia on tärkeää, että varhaiskasvattajille tarjotaan koulutuksia, uusi ideoita ja toimintamalleja, joilla edistetään varhaiskasvatuksen toimintaa ja vastataan ajankohtaisella tavalla toimintakulttuuriin. Vastavalmistuneet tuovat myös tietämystään työelämässä ja opiskelijat jakavat uusia ideoitaan rohkeasti harjoittelujaksoilla, mikä tuo uusia tuulia kentälle. Näillä uudistamisilla voi olla kauaskantoisia vaikutuksia varhaiskasvatuksen toimintamallien muutoksissa.

Lähteet

Ayres, A. J. (2008). *Aistimusten aallokossa*. Jyväskylä. PS-kustannus.

Eichberg, H. (2004). *Identiteetin ilmaisemisen ristiriitaiset mallit pohdintoja ruumiillisesta liikunnasta, poliittisista ideologioista ja olympialaisesta humanismista*. Teoksessa Ilmanen, K. (toim.) *Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta*. 9.–29. Jyväskylän yliopisto.

Gallahue, D.L., & Donnelly, F.C. (2003). *Developmental physical education for all children*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Haywood, K. & Getchell, N. (2009) *Life Span Motor Development (5. ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Jaakkola, T. (2016). *Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille*. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A., (2013). *Liikuntapedagogiikka*. Opetus 2000. PS-kustannus. Jyväskylä.

Juutinen, J. (2018). *Inside or outside? Small stories about the politics of belonging in preschools*. University of Oulu. Juvenes Print Oy, Tampere.

Kaurala, O., Väärälä, A. (2010). *Erityisestä kaikille avoimeen liikuntaan. Suomalaisen erityisliikunnan juuret ja kehittyminen*. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Kopijyvä Oy. Jyväskylä.

Keskinen, I., Hakamäki, J., Hotti, K., Lauritsalo, K., Liinpää, S., Läärä, J., Pantzar, T. (2016). *Uimaopetuksen käsikirja*. Docendo Oy. Jyväskylä.

- Kilpelä, N. & Saari, A. (2014). *Liikunnan koulutuskeskusten esteettömyyskartoitukset*. Saatavilla: https://www.vammaisurheilu.fi/images/tiedostot/Esteettomyys/liikunnan_koulutuskeskusten_esteettomyyskartoitukset_2014.doc. Luettu 9.5.2018.
- Korkiala, T. (2015) *Liikunnalla lisää osallisuutta. Selvitys soveltavan liikunnan ja osallisuuden edistämisen hyvistä käytännöistä*. Kuntoutussäätiön työselosteita 50/15. Unigrafia Oy, Helsinki
- Kuivakangas, J. (2002). *Lähtökohtia lasten pahoinvoinnin tarkasteluun*. Teoksessa Rönkä, A. & Kinnunen, U. (toim.) *Perhe ja vanhemmuus. Suomalainen perhe-elämä ja sen tukeminen*. Keuruu. Ps-kustannus, 30-50.
- Lintunen, T. (2017). *Tunne- ja vuorovaikutusoppiminen yhteenkuuluvuudentunteen ja motivaation edistäjänä*. Teoksessa Salmela, K. & Nurmi, J. (toim.) *Mikä meitä liikuttaa: motivaatiopsykologian perusteet*. Jyväskylä. PS-kustannus, 178-191.
- Moberg, S. (2001) *Opettajien näkemykset inklusiivisesta opetuksesta*. Teoksessa Murto, P., Naukkarinen, A. & Saloviita, T. (toim.) *Inkuusion haaste koululle*. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Moberg, S., Hautamäki, J., Kivirauma, J., Lahtinen, U., Savolainen, H., Vehmas, S. (2015). *Erityispedagogiikan perusteet*. PS-kustannus: Jyväskylä.
- Mälkiä, E., Rintala, P. (2002). *Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellutukset erityisryhmille*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154. Helsinki.
- Mälkiä, E. (1991). *Erityisliikunta 1 - Soveltavan liikunnan perusteet*. Jyväskylä.
- Mälkiä, E. (1992). *Erityisliikunta 2 - Liikunnan sovellutukset*. Jyväskylä.
- Ng, K. (2016). *Physical activity of adolescents with long term illnesses or disabilities in reference to ICF personal factors (Doctoral Dissertation)*. Studies in Physical Education, Sport and Health 245. Jyväskylän yliopisto.

- Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkvist, S.-E. (2009). *Ihmisen fysiologia ja anatomia*. Helsinki. WSOY.
- Opetushallitus. (2016). *Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet 2016*. Juvenes Print Suomen Yliopistopaino Oy. Tampere.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016). *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016). *Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä*. Helsinki.
- Pihlaja, P., Viitala, R. (2005). *Erityiskasvatus varhaislapsuudessa*. WSOY. Helsinki.
- Rintala, P., Huovinen, T., Niemelä, S. (2012). *Soveltava liikunta*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168. Tammerprint Oy, Tampere.
- Rintala, P., Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas, L. (2004). *Pitkäaikais-sairaat ja vammaiset nuoret liikunnan harrastajina*. *Liikunta & Tiede*, 41(6), 21-26.
- Saari, A., (2011). *Inklusion nosteet ja esteet liikuntakulttuurissa. Tavoitteena kaikille avoin liikunnallinen iltapäivätoiminta*. Jyväskylän Yliopisto.
- Saloviita, T., (2009). *Kaikille avoimeen kouluun. Erilaiset oppilaat tavallisella luokalla*. Juvenes Print. Tampere.
- Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. 2. painos. PS-kustannus. Jyväskylä.
- Vilhu, S., (1989). *Soveltava liikunnanopetus. Opas vammaisten ja pitkäaikaisesti sairaitten lasten liikuntaan*. Valtion painatuskeskus. Helsinki.
- Wolery, M. & Wilbers, J. (1994) *Including Children with Special Needs in Early Childhood Programs*. National Association for the Education of Young Children. Washington, DC.