

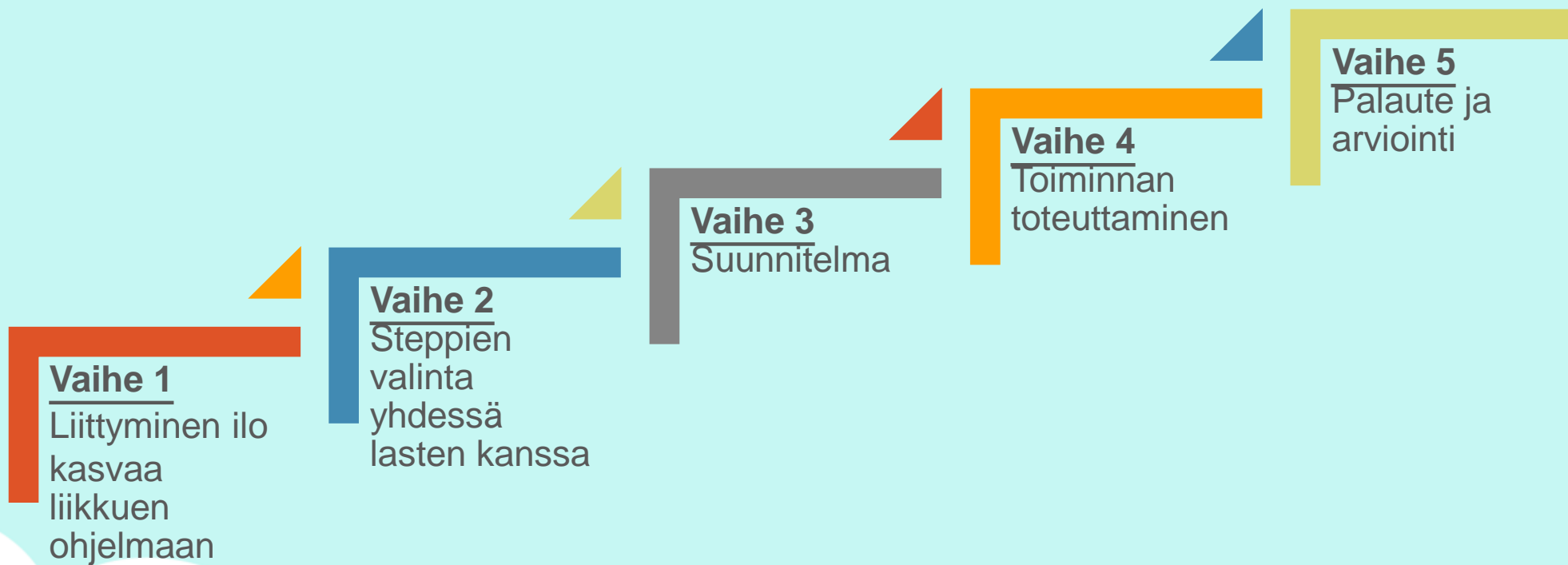
# Louhikko-Pyynikki Liikuntasuunnitelma

2020-2021





# Ilo kasvaa liikkuen



# Tilat ja välineet

- liikuntasalin monipuolinen käyttö päivittäin
- Välineet käyttöön
- Aikuisten ennakkoluuloton suhtautuminen
- Huomioidaan koko kaupungin liikuntapaikat esim. urheilukenttä, leikkipuistot, metsät
- Kävelyretket lähiympäristöön
- Käytävät käyttöön
- Portaissa liikkuminen päivittäin
- Lasten oma mielikuvitus ja ideat käyttöön – leluttomat ulkoilut
- Itsetehdyt välineet
- Olemassa olevien tilojen ja tavaroiden käyttö liikunnallisesti
- koulutuksesta ideat käyttöön
- liikuntalelupäivät



# Liikkuminen

## ➤ Ulkoliikunta

- Vuodenkierto -> monipuolista (liikkumisen vuosikello)
- päivittäinen ulkoilu -> lasten omaehtoinen liikkuminen
- ohjattu toiminta → liikuttava aikuinen ulkona esim. hippa

## ➤ Sisäliikunta

- Sali, käytävät, ryhmätilat
- ohjatut tuokiot, siirtymät, kokoontumiset
- lasten omaehtoinen toiminta, vapaiden hetkien mahdollistaminen

## ➤ Lähiympäristössä liikkuminen

- kentät, puistot, metsiköt
- Projektit (toistuvat retket)
- Kävely, retket -> huoltajat mukaan retkelle



# Perustaidot → harjoitus tuo turvallisuutta

- Perusliikuntataitoja harjoitellaan päivittäin
- Harjoituksia: retket, siirtymätilanteet eri tyyleillä, hippaleikit ja portaat
- Liikuntavälineet houkuttelevasti tarjolle lapsille sisällä ja ulkona
- Toistuvuus tehdään useita kertoja samaa → opitaan taito
- Aikuisen kannustus ja kehuminen
- Aikuisten rooli avainasemassa, heittäytymistä ja innostumista
- Kuunnellaan lasten mielenkiinnon kohteita
- Lapset arvioivat toimintaa kertomalla ajatuksiaan ja tunteuksia
- ohjatussa ja vapaassa liikunnassa otettava huomioon lapsen kehitys



# Lasten omaehtoinen liikunta

➤ Omaehtoinen:

- Ulkona: Hippaleikit, pallopelit, pyöräily, paini (valvotusti), hyppynarut, hulavanteet, kiipeily, ruutuhyppely, tasapainottelu, lumityöt, pulkkailu yms.
- Sisällä: Hyppelyt, juoksu, salin tarjoamat mahdollisuudet, siirtymätilanteet eri tyyleillä, lattia- ja seinämerkit

➤ Luonnon tarjoamat mahdollisuudet (retket)

➤ Lapset mukaan suunnitteluun

➤ Mahdollistetaan lasten liikkuminen, turhat kiellot pois



# Huoltajien osallisuus

- Asenne liikuntaa kohtaa, mikä on sallittua, mikä ei
- Huoltajien taidot hyödyksi
- Hyödynnetään huoltajilta tulleita ideoita
- Yhteiset liikunnalliset iltapäivät (pihaseikkailu/suunnistus)
- Vanhempaintoimikunnan tuki
  - luistelu hallissa ja teemapuistot
- Arvioidaan yhdessä vanhempainilloissa, kuinka liikunta toteutui päiväkodissa, mikä onnistui ja mitä voidaan tehdä toisin.





# Kasvattajan asenne

- Kasvattajan energinen ja motivoiva asenne
- Omat elämäntavat
- Liikutaan ei aina tarvita hienoja tiloja ja välineitä – oma asenne ratkaisee
- kannustava! rohkaiseva! Iloinen!
- Aikuisen taito hypätä pois omalta mukavuusalueelta
- Sallivuus turvallisuutta unohtamatta

