

MAININGIN LIIKUNTASUUNNITELMA

Toukokuu 2016

(Suunnitelman tekoon käytetty vanhempainillassa esiin tulleita ideoita ja toiveita)

Tavoitteenamme on tehdä liikkumisesta itsestäänselvyys. Ympäristöä muokataan liikkumista varten ja aikuiset rikastuttavat liikkumista.

MAININGIN MOTOT

ILOA JA ONNISTUMISEN KOKEMUKSIA JOKAISELLE LAPSELLE!

PÄIVÄKOTI MAININKI, MEIL' ON HYVÄ MEININKI!

LIIKUNTA ARJEN SISÄLLÄ

Liikuntaa eheytetään mahdollisimman paljon kaikkeen toimintaan, mutta myös ns. välihetkiin.

- **Odotteluleikit**
liikkuvat laululeikit
- **Pukemistilanteet**
liikunnalliset tehtävät pukemisen oheen, esim. kun olet saanut housut jalkaan, hyppää kolme kertaa, kun olet saanut takin päällesi pyöri ympäri kaksi kertaa...
- **Siirtymät** paikasta toiseen sisällä ja ulkona
joku lapsi valitsee liikkumistavan
”liikuntanoppa” näyttää
seuraa johtajaa- leikki
puistoon siirryttyä ”aamulenkki”, ennen sisälle tuloa juoksulenkki sisäpihalla
kerrostalon sisäpihan ympäri juoksulenkit ennen sisäänmenoa

MONIPUOLISUUS SISÄ- JA ULKOLIIKUNNASSA

- ohjatut liikuntatuokiot, ulkona ja sisällä
- eri lajien kokeilut

Vuodelle jaettu tasaisesti harjoiteltavia asioita

- tasapainoliikkeitä
- liikkumisliikkeitä
- käsittelytaitoja
- välineitä

(lista löytyy kahvihuoneen seinältä, josta voi napata ideoita)

YMPÄRISTÖÖN HOUKUTTELEVA YMPÄRISTÖ

- eroon turhista kielloista (opetetaan, ei kielletä!)
- aikuisen innokkuus, aktiivisuus ja esimerkki
- tilaa liikkumiselle (esim. porrastettu sisätilojen käyttö/salin käyttövuorot)
- välineet lasten saatavilla
- kiipeilyseinä suunnitteilla, osa välineistä saatu jo
- lattiassa hyppyrudukka/tasapainoratoja

Muistisääntöjä ulos

- pihasäännöt aikuisille, ei lapsille!
- kaikki saa kiivetä, aikuinen tukee ja auttaa
- perinneleikkejä aktiiviseen ulkoiluun
- taitoratoja voi tehdä ulkona hiekkaleluista, ei tarvitse raahata erityisiä liikuntavälineitä puistoon

MATKAT KOTIIN JA PÄIVÄKOTIIN

- kannustetaan perheitä liikkumaan eri tavoin kotimatkaa
- liikuntapassi jaettu perheille tänä vuonna

VUOSITTAISIA TAPAHTUMIA JA YHTEISTYÖTAHOJA/PAIKKOJA

Yksikön yhteiset tapahtumat

- muutama sovittu tapahtuma, esim. pienet ja isot erikseen
Ensimmäinen tapahtuma ollut Ruoholahden urheilukentällä, jossa tavoitteena on ollut liikunnan ilon näkeminen ja ideoiden/osaamisen jakaminen
- Futisturnausta (suunnitelma jäi tältä vuodelta toteuttamatta)

Eskareiden uimakoulu

- viiden kerran uimakoulu järjestetty nyt kahtena vuonna, ensi vuonna taas uudestaan

Talven extraliikunnat iltapäivisin

- yksi talon Ito, joka on myös liikunnanohjaaja pitää kaikille talon lapsille pienryhmissä liikuntaa talven kovilla pakkasilla

Taitavat tenavat

- osallistuimme liikuntatutkimukseen 2016

Flash mob

- tanssitapahtuma, johon koko talo osallistuu

Tamara Rasmussenin tanssikoulu

- eskarit ja 4-6- vuotiaat osallistuvat kokeilutuntiin

Hurja Ruuth

- sirkuskoulu ohjaaja vetänyt tunteja päiväkodilla

Liikunnan teemaviikko vuosittain

- joka päivä jotain erilaista liikuntaa

Alueen joulukalenteri

- osallistutaan aina liikunnallisella luukulla

Unelmien Liikuntapäivä

- tulossa toukokuussa

Fysioterapeutin pienryhmä

- liikuntaryhmä, joka aloittanut toiminnan tänä keväänä

PPJ

- futistahtuma Ruoholahden kentällä, johon osallistutaan vuosittain

Ruoholahden urheilukenttä

Ruoholahden ala-asteen luistelukenttä

Kaapelitehtaan koripallokenttä

Pk Troolarin Uima-allas