



LIIKKUVA LAPSUUS



LIIKKUVA LAPSUUS

Pieniä kehitysaskeleita kohti liikkuvampaa
arkea!

LÄHTÖLAUKAUS

Taistelu istumista ja odottamista vastaan
alkakoon!

HANKKEEN KÄYNNISTYMINEN

- ylin johto
- lähiesimiehet
- henkilöstö

HANKKEEN TUKIVERKOSTO

- johtoryhmä
- tukiryhmä
- vertaisryhmä

TAVOITTEET

- Lisätä liikkumista ja toiminnallisuutta arkeen
- Kouluttaa ja innostaa henkilöstöä

TOIMENPITEET

- koulutukset
- vierailut yksiköissä
- kannustaminen rohkeaan kokeiluun

KOULUTUKSET

16.1. Valon aloitusseminaari

24.1. Esimiesten info

Mentorointivierailut yksiköissä

14.2. Pilotoinnin esittelytilaisuus

12.3. Dosentti Arja Sääkslahti

Ryhmämentoroinnit

VIERAILUT YKSIKÖISSÄ

- Nykytilanteen kartoitus
- Keskustelua ja ideointia
- Pienet kehitysaskeleet



AJANKOHTA /noin kello	TOIMINTA	Esimerkkejä liikunnan kokonaismäärän lisäämiseksi
>8.00	Vapaata leikkiä	Sisäliikuntaleikkivälineitä vapaasti lasten saatavilla
8.00	Aamupala	Odottelu- ja siirtymätilanteissa hyppelyruudukko
8.30	Aamukokoontuminen	Aamujumppa
9.00	Ohjattua toimintaa	Vähintään 1 krt viikossa ohjattu liikuntatuokiota sisällä Fyysistä aktiivisuutta mukaan myös muuhun toimintaan integroituna eri sisältöihin
10.00	Vapaa ulkoilu	Ulkoliikuntaleikkivälineitä vapaasti lasten käytettävissä Vähintään 1 krt viikossa ohjattu liikuntatuokio
11.00	Ruokailu	Odottelu- ja siirtymätilanteissa esterata, ylitys ja alitus
12.00-14.00	Päiväunet	Konttaus- tai ryömimistunnelia pitkin lepohuoneeseen
14.00	Välipala	Odottelu- ja siirtymätilanteissa kulkeminen teippisiltaa pitkin jalkapohjan eri osilla
15.00	Vapaata leikkiä sisällä	Liikkumiseen houkuttelevia leikkivälineitä saatavilla
15.30	Vapaata leikkiä ulkona	Aikuisten tekemä liikuntarata, jossa hyödynnetään pihatelineitä

KOKEILUKULTTUURI

- Kannustus rohkeaan kokeiluun
- Kaikki kokeilut hyviä

KEVÄÄN KEHITYSASKELEITA...

-ulkoilut



ULKOILUIHIN PANOSTAMINEN

- Kaksi kertaa päivässä



A group of children are playing in a snowy, wooded area. In the foreground, a child in a black snow suit and a beanie with 'COOL' on it is balancing on a low wooden beam. Behind them, several other children in colorful winter gear (pink, blue, purple) are walking or standing on the snow-covered ground. An adult in a black coat stands in the background. The ground is covered in snow and patches of brown grass. The text 'REIPPAAN LIIKKUMISEN LISÄÄMINEN RETKILLÄ' is overlaid on the left side of the image.

REIPPAAN LIIKKUMISEN
LISÄÄMINEN RETKILLÄ



...VIRIKKEET...



...INNOSTUS...



...YMPÄRISTÖ...



...MAHDOLLISUUS...



...IDEOINTIA...

KEVÄÄN KEHITYSASKELEITA...

-sääntöjen ja kieltojen kyseenalaistaminen



SÄÄNNÖT JA KIELLOT?

KEVÄÄN KEHITYSASKELEITA...

-välineet



... OMAT LIIKUNTAVÄLINEET...

KEVÄÄN KEHITYSASKELEITA...

-tilaratkaisut

PELIKENTTÄ?



LENTOPALLOKENTTÄ?



TURVAKAUKALO?



KEVÄÄN KEHITYSASKELEITA...

-toiminnallisuuden lisääminen



...TOIMINNALLISUUTTA
ODOTTAMISEN
VÄHENTÄMISEKSI...

TÄSTÄ ETEENPÄIN

Kehityskokeilut jatkuvat toukokuussa ja
kesäkuussa

Pilottiparin vierailu syksyllä

Täydellinen liikuntakuukausi elokuussa



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

TÄYDELLINEN LIIKUNTAKUUKAUSI

22.8.-21.9.2014

www.liikkuvamikkeli.fi



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

TAVOITE

Tavoitteena liikuttaa kaikenikäisiä
mikkeliläisiä lapsista senioreihin.



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

TOIMENPITEET VARHAISKASVATUKSESSA

Jokainen yksikkö toteuttaa täydellisen
liikuntakuukauden haluamallaan tavalla.



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

MITEN?



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

TEEMAVIIKOT

- ▣ Hyötyliikuntaviikko
- ▣ Perheliikuntaviikko
- ▣ Lapsen oman valinnan mukainen viikko
- ▣ Luontoliikuntaviikko
- ▣ Lajeihin tutustumisviikko



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI



HYÖTYLIIKUNTAVIIKKO

Hyötyliikuntaviikon voisi vaikka hyödyntää pihan- tai varastonsiivoukseen tai haravointitalkoisiin. Mattojen tamppaukset ja kävelyretket ovat arkipäivän hyötyliikuntaa.



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI



PERHELIIKUNTAVIIKKO

Syksy on vanhempainillan aikaa, joten perheliikuntaviikolle voisi kehittää toiminnallisen vanhempainillan.



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI



LAPSEN OMA VALINTA

Lapsen oman valinnan mukaisen viikon järjestäminen onnistuu hienosti pihapiirissä tai lähikentällä. Lapsilla ideoita juoksuleikeistä ja peleistä riittää.



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI



LUONTOLIIKUNTAVIIKKO

Luontoliikuntaviikolle lähiympäristö
tutuksi metsä- ja luontoretkillä.



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

LAJEIHIN TUTUSTUMISVIIKKO

Lajeihin tutustumisviikolle peli- ja liikuntavälineitä esille niin tutustuminen alkaa vaikka omassa pihapiirissä, lähikentällä tai liikuntasalissa.



**KUN YHTÄ OSA-ALUETTA
KEHITETÄÄN,
KOKONAISLAATU
PARANEE!**

KIITOS!