

**LIIKKUMISEN LISÄÄMISEN ASKELEET ILTAPÄIVÄTOIMINNASSA -PISTETYÖSKENTELYN YHTEENVETO
ILTAPÄIVÄTOIMINNAN OHJAAJIEN KOULUTUS, OULU 8.8.2017**

1. Hyväksi havaitut teemapäivät/tapahtumat/retket

elokuu- syysloma	Syysretki, puistopäivät, eväsretki, kuperkeikkajumppa, marjastus/sienestys, peikkoretki, jalkapalloturnaus, retki lähipuistoon, valokuvasuunnistus, suunnistus, oman ulkolelun/pihapelin -päivä, seikkailu kasvatusrastit ulkona
syysloma- joululoma	Halloween, isänpäivä, pikkujoulut, itsenäisyyspäivä, YK-päivä, Turkansaaren ”joulupolku” (retki), tiimipäivä (lasten oikeuksien päivä) lapset päättää tekemisen
tammikuu- hiihtoloma	Luistelu, mäenlasku (esim. virpiniemi), hiihto, ystävänpäivä ja edellä mainittuihin liittyvät tapahtumat esim. koko perheelle. Keskitalven kesäjuhlat, halloween uusinta kun oli niin kivaa, luontoretki (makkaranpaistoa)
hiihtoloma- kesäloma	Kevätretki, pyöräilyretki, kevätseuranta, Ainolan puisto, Virpiniemi (luontoreitit, muut pisteet), Eurooppa-päivä, retki kävellen leikkipuistoon, liikennepuisto, Ouluhalli, Leo’s Leikkimaa, Olympialaiset, perinneleikkipäivä, vappubileet

2. Lasten suosikkiliikunnat

pallopelit (sähly, jalkapallo)
jäämies/vesimies yms. ohjatut leikit
hippaleikit
toffee
juoksuleikit
piilosta
retket ja reissut (HopLop ja Superpark)
ulkoliikunta
hyppyskä
polttopallo
konkka
kymmenen tikkua laudalla
lipunryöstö
seuraa johtajaa
hirven metsästys
tempuradat
musiikkiliikunta
kaupunkisota
kamera
lännen nopein
kiikkuminen/kiikkupallo
pidä puolesi puhtaana
hännänryöstö
reaktiolähdöt eri asennoista
tulva
hillopurkittaja
keppihevostelu
kaaos

3. Helposti toteutettavat liikuntatuokiot ulkona

elokuu- syysloma	polttopallo, poliisi ja roisto, tutustumisleikkejä, lehtiläpsy, pallo- ja hippaleikit, puuropata, peili, koripallo, väri, hyppynaru, ”rimppaleikit”, hae minulle -leikki, konkka, kymmenen tikkua laudalla, luontoretki/marjastus, aartenetsintä, olympialaiset, yleisurheilu, puistoretket, frisbeegolf, valokuvasuunnistus, puuhippa, pihasähly ja -koris
syysloma- joululoma	metsäretket/seikkailut, tonttupolut, joululeikit sisällä ja ulkona, syksyn lehtien keruu, siivous, liikuntapolut, rastirata
tammikuu- hihtoloma	hiihto, jalkapallon pelaaminen yhdellä suksella, mäenlasku (pituuskisa), pulkkailu, lumisähly, lumifutis, aartenmetsästys, lumiukko/-akka rakennus, luistelu (hippa), lumiveistokset, vuorelle kiipeily, lumenkaivuu, lumipallojen pyörittely
hihtoloma- kesäloma	puuropata, peili, väri, väistä lätäköitä -hyppely, pallopelit, luistelu (rusettiluistelu), hippaleikit, mäenlasku, pajunkissojen keräys

4. Millaista tukea ohjaajat tarvitsevat liikkeen lisäämiseksi iltapäivätoiminnassa?

uudet ideat/vinkit

vinkkikansio

välineitä

tilat

urheiluseurat voisivat käydä kertomassa omasta toiminnastaan ja ns. vetämässä tuokion

yhteistyö ryhmien ja koulujen kanssa

välineet toiminnan toteuttamiseen

aikaa (suunnittelu+toteutus)

runsaasti innostuneita osallistujia

tavaroiden säilytys/kuljetus ongelmien ratkaisu

riittävästi rahaa välineisiin

5. Helposti toteutettavat liikuntatuokiot sisällä

vauhditon pituus/kolmiloikka käytävällä

paistilasta + massapallo -peli polvillaan käytävällä (hiekkalapio)

pingispalloviesti kertakäyttölusikka suussa

erilaiset hippaleikit salissa

askarteluhöyhenillä keihäänheitto

ilmapallopelit/leikit

hernepussit (tasapaino, tarkkuusheitto, leikit ym.)

lautapelit, joissa liikuntatehtäviä

tempu-/taitorata

pomppupallo seinäpallo

lelupäivänä joku liikuntalelu kotoa jokaiselta lapselta, sitten valitaan muutama mitä voidaan koko porukalla

pelata leikkiä tai pienissä ryhmissä

rikkinäinenpuhelin

viestileikit eri välineillä

pallonkuljetus eri kehonosilla pareittain

matkimisleikit

tasapainoilutehtävät

erilaisten yksittäisten liikkeiden harjoittelu esim. kuperkeikka

joukkuepelit/-leikit

kaupunkisota

pareittain akrobatia juttuja esim. pyramidi
aistiradat
musiikkiliikunta
aarten metsästys käytävillä
kuvasuunnistus
kapteeni käskee
maa-meri-ilma
tanssiesitykset/-tuokiot
kilpailut

6. Konkreettisia keinoja, joiden avulla saisimme lisättyä ohjattua liikettä

erilaisia liikkumistapoja siirtyä paikasta toiseen
häntäpallon läpsiminen oven karmissa
musiikki
hernepussit/tasapainoilut
monipuolinen liikuntavälineistö
toimintapiste
musiikkisoitin ja lasten liikuntaleikki levyjä
kehu ja kannusta
ulkoilun alkuun yhdessä suunniteltu peli/leikkituokio
välipalalle lähtiessä pieni tuokio
siivouksessa voi soida taustalla musiikki jonka tahtiin siivotaan tila kuntoon
pikku kisa, saadaanko tila siistiksi ennen kuin musiikki loppuu
lapset välipalalle auttamaan
lasten vetämä liikuntatuokio
taukojumppa

7. Lasten omaehtoisen liikunnan lisäämisen haasteet/ongelmat

elokuu- syysloma	salivuorot, sää, yleinen levottomuus koulun alkaessa, iso lapsiryhmä, lapset ei vielä tunne toisiaan, välineet puuttuu, säännöt ja rajat, työntekijöiden arkuus kannustaa lapsia liikkumaan, lapsi ei ole tottunut liikkumaan
syysloma- joululoma	loskakeli, pimeä aika, väsymys lukukauden loppua kohden, hiihto/luistelu välineet puuttuu, vääränlainen pukeutuminen, pimeään pelko, tarpeeksi tuttuja/säännöt ei kiinosta
tammikuu- hiihtoloma	välineiden kuljettaminen paikasta toiseen, sää, välineet puuttuu osalta (luistimet), valaistus puuttellinen, säähän sopimaton varustus
hiihtoloma- kesäloma	loskakelit, vaihtelevat sääolosuhteet

8. Konkreettisia keinoja, joiden avulla saisimme lisättyä lasten omatoimista liikettä

välineistö saatavilla
aikuisten mukanaolo ja kannustus
mahdollisuus liikkua
apuohjaajiksi
sopivat välineet ja tilat
hyvä suunnittelu (aikuiset)
lapset mukaan suunnitteluun ja ohjaukseen
lasten omat toiveleikit ja pelit
ei kuljeteta lapsia joka paikkaan