



## ESLUn terveisiä varhaiskasvattajille

Liikuntakasvatuksen avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Oleellista on kannustaa liikkumaan sekä antaa lasten kokeilla ja haastaa omia fyysisiä rajojaan.

ESLU tukee liikunnan toimintaedellytyksiä järjestämällä seminaareja ja koulutuskokonaisuuksia, jotka tarjoavat käytännöllisiä keinoja lasten liikkeen lisäämiseksi.

Lisätietoja tilauskoulutuksistamme antaa [Virpi Koivula](#), ESLUn asiantuntija, Lisää liikettä -hanke, puh. 040 717 0792.

## ESLU ja muut Liikunnan aluejärjestöt tarjoavat monipuolista koulutusta

Liikunnan aluejärjestöt tarjoavat monipuolisesti koulutuksia niin varhaiskasvatuksen johtajille, varhaiskasvattajille kuin työyhteisöillekin varhaiskasvatuksen liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseksi ja henkilöstön liikuntaosaamisen lisäämiseksi.

Lue lisää Liikkuva varhaiskasvatus -  
sivustolta

## Uutisia ja tutkittua tietoa

### Espoon varhaiskasvatuksessa innostuttiin luontoliikunnasta lähiympäristössä

Varhaiskasvatuksen aktiivinen arki -  
hankkeessa yhtenä tavoitteena on ollut

lisätä luonnossa toimimista ja luontoliikuntaa varhaiskasvatuksessa. Espoon hankkeessa haluttiin konkreettisesti mallintaen innostaa henkilöstöä laajentamaan oppimisympäristöä lähiluontoon, sekä antaa käytännön vinkkejä varhaiskasvatussuunnitelman mukaiseen luontotoimintaan. Syntyi ajatus luontoliikunnan koulutuksesta, jossa mukana olisivat myös lapset. Ideaa lähdettiin kehittämään yhdessä Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLUn kanssa. Kevään 2023 aikana järjestettiin ESLUn toimesta 19 Luonto liikuttaa – Metsä innostaa -koulutusta, joissa koulutettiin 51 varhaiskasvatuksen ammattilaista ja mukana oli lähes 300 lasta.



Lue lisää

## Jo viisivuotiaan keho käsitys itsestään liikkujana voi jäädä pysyväksi ja vaikuttaa liikuntataitoihin

Jyväskylän yliopiston laajan tutkimuksen tulokset osoittivat, että varhaiskasvatuskäisten lasten koettu motorinen pätevyys ja motoristen taitojen urautuminen oli nähtävissä jo 5–6-vuotiaana, etenkin jos lapsi arvioi omat taitonsa muita lapsia heikommiksi. Jos lapsi arvioi omat taitonsa alhaisiksi varhaislapsuudessa, oli hyvin todennäköistä, että hän arvioi samat taidot alhaisiksi myös alakoululaisena. Alhaisen arvion profiiliin kuuluminen yleistyi sekä tytöillä että pojilla iän myötä. Myös sukupuolieroja havaittiin, sillä tytöt aliarvioivat herkemmin omia motorisia taitojaan.

Lue lisää Jyväskylän yliopiston sivuilta

## Lähde mukaan Jekku-jänön seikkailuviikolle 6.-10.11.2023

Varhaiskasvatuskä on motoristen taitojen kehittymisen kulta-aikaa. Taitojen vakiintuminen vaatii paljon toistoa ja harjoittelua. Liikunnan aluejärjestöjen Jekku-jänön seikkailuviikolla harjoitellaan hauskaasti yhdessä Jekku-jänön kanssa liikkumis-, käsittely- ja tasapainotaitoja.

**Jekku-jänön seikkailuviikon ilmoittautuminen on 1.-30.9.2023 osoitteessa:**  
[www.liikunnanaluejarjestot.fi](http://www.liikunnanaluejarjestot.fi).

500 ensimmäiselle ilmoittautuneelle on luvassa Jekku-jänön kasvimaajulisteet. Lisäksi arvomme kaikkien ilmoittautuneiden kesken liikkumaan innostavan palkinnon.

Jekku-jänön seikkailuviikkoa vietetään 6.–10.11.2023. Kaikki Jekku-jänön maksuttomat materiaalit löytyvät lokakuun aikana Liikunnan aluejärjestöjen verkkosivuilta ja voit suunnitella viikon teille sopivalla tavalla!

Liikkuminen on aina hauskaa Jekku-jänön ja kannustavan aikuisen kanssa!



## ESLU kouluttaa

### Hyppää varhaiskasvatuksen verkkoon -koulutusristeily 27.9.2023

Varhaiskasvatuksen ammattilaisille suunnattu Hyppää varhaiskasvatuksen verkkoon -koulutusristeily järjestetään jälleen syksyllä. Terveutuloa kanssamme kouluttautumaan ja verkostoitumaan. Varhaiskasvattajille suunnattu koulutuspäivä sisältää ajankohtaisluentoja sekä kaksi innostavaa työpajaa.

#### Luennot ja työpajat

##### **Motorisen oppimisen vaikeudet – tunnistaminen ja tukeminen**

Piritta Asunta, LiT, johtava asiantuntija, Jamk, Likes

##### **Luonto liikuttaa, metsä innostaa! - luontoliikunta Espoon varhaiskasvatuksessa**

Tuuli Tepponen, VO, liikuntaneuvoja, projektikoordinaattori Varhaiskasvatuksen

*aktiivinen arki, Espoon kaupunki ja Mona Laaksonen, VEO, KM, varhaiskasvatuksen asiantuntija, Espoon kaupunki*

### **Liikkuminen osana varhaiskasvatuksen kolmitasoista tukea**

*Tuuli Tiainen, fysioterapeutti, varhaiskasvatuksen kehittäjä, Lasten Liikunnan Tuki / Koulutuskuntayhtymä Tavastia*

### **Liikkumisen inklusion käsikirja varhaiskasvatukseen**

*Essi Kaipainen, liikuntakoordinaattori, Kirkkonummen kunta, ESLUn kouluttaja*

## **Koulutuspäivän tiedot**

**Ajankohta ja paikka:** Ke 27.9.2023 noin klo 9.30–19.30, Viking XPRS, Helsinki-Tallinna-Helsinki

**Hinta:** Koulutuspäivän hinta on **90 euroa**/henkilö. Hinta sisältää luennot ja työpajat, kahvitarjoilut, buffet-ruokailun ruokajuomineen sekä laivamatkan.

Tule kouluttautumaan, virkistäytymään ja verkostoitumaan. Seminaariin ovat tervetulleita kaikki varhaiskasvatuksen parissa työskentelevät.

Ilmoittaudu mukaan 13.9. mennessä

## **Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus 2.-3.9.2023**

Liikuntaleikkikoulu on 2–6-vuotiaille lapsille suunnattu liikuntaharrastamisen konsepti, jota voivat toteuttaa myös päiväkodit. Liikuntaleikkikoulun sisällöt ovat asiantuntijoiden laatimia ja ne on rakennettu tukemaan lasten liikunnallista kehitystä. Liikuntaleikkikoulu on asiantuntijoiden tekemä alle kouluikäisten lasten monipuolinen ja laadukas liikuntaohjelma. Liikuntaleikkikoulussa lapsi oppii motorisia perustaitoja, leikinomaisesti ja lapsilähtöisesti. Liikuntaleikkikoulu soveltuu hyvin osaksi varhaiskasvatussuunnitelman ja esiopetuksen opetussuunnitelman toteuttamista.

Liikuntaleikkikoulun materiaalien avulla voidaan taata monipuolisen liikkumisen toteutus. Varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa Liikuntaleikkikoulun materiaaleja voi käyttää monella tavalla. Liikuntaleikkikoulun valmiita tuntimalleja voidaan toteuttaa sellaisenaan, tai ottaa niistä sopivia osia viikoittaisiin ohjattuihin liikuntatuokioihin, aamupiireihin, välipalaliikuntaan, siirtymätilanteisiin ja odotteluhetkiin.

### **Liikuntaleikkikoulun materiaalit**

Liikuntaleikkikouluun kuuluu tuntimalleja kolmelle ikäluokalle: 2–3-vuotiaille (Perheliikkari), 4–5-vuotiaille sekä 6-vuotiaille. Ohjaajakansio sisältää tiiviin teoriaosuuden lapsen liikunnallisesta kehityksestä, 75 valmista tuntimallia sekä Liikuntaleikit ja välinevinkit -oppaan.

**Aika ja paikka:** la 2.9.–su 3.9.2023 klo 9.00–17.00, Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Helsinki

**Hinta:** Liikkari-koulutuksen hinta on 220 euroa sisältäen ohjaajakansion.

## Maksuttomat sparraukset ja työpajat

**Liikkuva varhaiskasvatus -sparrauksessa** käydään läpi yksikön liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila, Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa eteneminen, määritellään kehittämiskohteet ja suunnitellaan toimenpiteet niiden toteuttamiseksi. Lisäksi tutustutaan yksikön tavoitteita tukeviin liikuntamateriaaleihin ja Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirjaan. Tavoitteena lisätä innostusta liikkeen lisäämiseen tavalliseen arkipäivään.

**Motoristen taitojen työpaja** on lyhyt maksuton työpaja, joka sopii esimerkiksi pedatiimiin tai kehittämispäivän osaksi. Työpajassa käydään lyhyesti läpi lasten motoristen taitojen kehitys ja tutustutaan havainnointimenetelmiin. Syvemmin lasten motoristen taitojen kehitykseen, tukemiseen ja havainnointiin sukellaan maksullisissa Lasten motoristen taitojen kehitys ja havainnointi -koulutuksissa.

Kiinnostuitko? Kysy lisää ja kerro, mistä teidän työyhteisöinne olisi kiinnostunut. Lisätietoja antaa ESLusta [Virpi Koivula](#), puh. 040 717 0792

*Sparraukset ja työpajat toteutetaan osana Liikunnan aluejärjestöjen Lisää liikettä hanketta, johon olemme saaneet avustusta opetus ja kulttuuriministeriöltä*

## Vinkit ja ideat

### Hyppää mukaan Jekku-jänön liikunnallisiin seikkailuihin

Liikunnan aluejärjestöjen Jekku-jänön liikkumiseen innostavia materiaaleja voi ladata maksuttomasti varhaiskasvatuksen käyttöön. Voit hyödyntää seikkailuviikkojen tehtävät ja järjestää koko viikoksi puuhaa niin sisätiloissa kuin ulkoympäristössä tai askarrella liikunnallisen Jekku-jänö-muistipelin, josta on iloa koko ryhmälle - myös aikuisille. Jekku-jänön lorukortit ovat lasten kestopuosukkeja, sillä loruttelun yhteydessä lapset pääsevät etsimään Jekun kadonnutta häntää. Jekku-jänö-toimintakorteilla lisätään puolestaan lapsen ja aikuisen yhteistä liikettä esimerkiksi hakutilanteissa tai teemapäivien yhteydessä.



**LISÄÄ  
LIIKETTÄ**  
Liikunnan aluejärjestöt

Tutustu materiaaleihin

## Nyt voi ilmoittautua mukaan Arkiseikkailuun – Anmäl er till kampanjen Vardagsäventyr

Arkiseikkailu kannustaa aikuista ja lasta ihmettelemään lähiympäristöä yhdessä liikkuen. Kampanjaa vietetään tänä vuonna 25.9.–8.10.2023.

Arkiseikkailu on Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva perhe -ohjelmien yhteinen varhaiskasvatusyksiköille ja perheille suunnattu kampanja, jossa tutustutaan yhdessä lähiympäristöön. Perheet saavat bingoruudukon, jossa on erilaisia tehtäviä luonnon tarkkailuun ja liikkumiseen.



Kampanjaan voivat ilmoittautua mukaan päiväkodit (koko yksikkö, ei yksittäisiä ryhmiä), perhepäivähoidon tiimit, neuvolat sekä perhekeskukset. 1 500 ensimmäistä kampanjaan ilmoittautunutta yksikköä saa postissa julistepaketin!

[Lue lisää](#)

## ”Lisää liikettä Suomeen – Mera rörelse till Finland” -webinaarisarja: Perhe lisää liikettä Suomeen

Miten voimme lisätä perheen liikkumisen mahdollisuuksia arjessa ja ohjatussa toiminnassa, perheen eri toimintaympäristöissä? Miksi on tärkeää vahvistaa perheen yhteisen liikkumisen motivaatiota ja mikä on sen merkitys perheen jäsenten, eri toimijoiden sekä yhteiskunnan näkökulmasta? Webinaari tarjoaa tutkittua tietoa, esimerkkejä eri toimijoilta ja sektoreilta sekä mahdollisuuden tuoda esiin omia ajatuksia hyvistä ratkaisuista. Tule mukaan ja mahdollistetaan perheiden liikkumista yhdessä!

**Aika ja paikka:** ke 30.8.2023 klo 14.00 - 16.00, etäyhteys

”Lisää liikettä Suomeen – Mera rörelse till Finland” -webinaarisarjan kokonaisuudesta vastaa Liikunnallisen elämäntavan työryhmä ja Suomen Olympiakomitea vastaa ilmoittautumisten vastaanotosta. Elokuun webinaarin järjestäjänä toimii Liikkuva perhe -ohjelma, Suomen Latu.

[Lue lisää](#)

## Ota yhteyttä - ESLUn Lasten ja nuorten liikunnan tiimi

### **Virpi Koivula**

Asiantuntija, Lisää liikettä -hanke  
040 717 0792  
virpi.koivula@eslu.fi

### **Tarja Nieminen**

Nuorisopäällikkö  
0400 894 559  
tarja.nieminen@eslu.fi

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU  
Olympiastadion  
Paavo Nurmen tie 1, 00250 Helsinki  
[www.eslu.fi](http://www.eslu.fi)



Osoitelähde: ESLUn asiakasrekisteri.  
[Tietosuojaseloste](#) | [Peru uutiskirje](#)