



## Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset käytäntöön

Lasten liikkumisessa tulisi muistaa monipuolisuus ja leikinomaisuus. Liikkuminen on lapselle luontaista, mikäli siihen tarjotaan mahdollisuuksia. Jokaisella lapsella on oikeus liikkua, kokeilla ja haastaa fyysisiä rajojaan. Lapsille liikunta on fyysisesti aktiivista leikkiä, jonka aikana motoriset perustaidot pääsevät kehittymään. Hyvät motoriset taidot tukevat lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Suosituksen mukaan alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa, joka koostuisi kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Yli tunnin pituisia istumajaksoja tulisi välttää ja lyhyitäkin paikallaoloja tauottaa. Liikkumisen mahdollisuuksien luominen vaatii aikuisilta ratkaisuja, lapsen kuuntelemista ja näkemistä sekä liikuntamyönteistä asennetta. Parhaiten tuloksiin päästää, kun koko työyhteisö on sitoutunut asetettuihin tavoitteisiin.



Suosituksia eivät kuitenkaan ole itseisarvo – miten liikettä voidaan lisätä käytännössä?

- Lapset hyppivät, heittävät, juoksevat, konttaavat ja ryömivät luonnostaan. Annetaan heille siihen lupa ja mahdollisuus, toteaa ESLUn lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä **Sari Sivonen**.

### Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä

Pohditko, miten liikkuminen ja toiminnallisuus toteutuvat osana arkea niin, että se kutsuu ja innostaa mukaan jokaisen lapsen? Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä – varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset käytäntöön -koulutuksen tavoitteena on suositusten jalkauttamisen ohella tukea [Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman](#) toteuttamista. Koulutus antaa välineitä liikuntamyönteisen toimintakulttuurin kehittämiseen sekä herättelee keskusteluun ja ajatustenvaihtoon.

- Syksyllä 2017 ESLU koulutti Mäntsälän ja Pornaisten kunnan 254 varhaiskasvattajaa uusiin suosituksiin Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä -koulutuksen tiimoilta. Tämä koulutus on hauska ja toiminnallinen tapa perehtyä fyysisen aktiivisuuden suosituksiin ja mikä parasta, sieltä saa hyviä vinkkejä päivän liikunnallistamiseen, kertoo Sivonen.

Lue lisää koulutuksesta

## Varaa päivä kalenteristasi! Hyppää varhaiskasvatuksen verkkoon! - koulutuspäivä 6.10.2018

Hyppää varhaiskasvatuksen verkkoon! -  
koulutuspäivä sisältää luentoja,  
liikunnallisia työpajoja sekä aikaa  
virkistytymiseen ja verkostoitumiseen.  
Koulutuspäivä järjestetään Helsinki-  
Tallinna-risteilynä.



Tarkemmat tiedot tapahtumasta ja  
ilmoittautuminen julkaistaan **ESLUn  
sivuilla 9.4.2018**. Paikat varataan  
nopeasti, joten kannattaa olla nopea.  
Laitamme lisätietoja tapahtumasta seuraavassa aluetiedotteessa.

## Liikuntaa pienissä tiloissa

Lapsella on synnynnäinen tarve liikkua ja  
jokainen aikuinen pystyy luomaan  
lapselle liikkumisen mahdollisuuksia.  
Liikkuvat lapset eivät välttämättä tarvitse  
salia tai kenttää. Pienissäkin tiloissa on  
mahdollista saada aikaan iloista ja  
vauhdikasta liikettä.



### Koulutuksen keskeiset teemat:

- Pienet tilat liikunnan mahdollistajana
- Palloleikit pienissä tiloissa
- Liikuntaa omatekoisilla välineillä
- Käytännönharjoitukset

Koulutuksessa kokeillaan käytännössä, miten leikkien sekä helposti saatavilla olevien  
ja itse tehtyjen välineiden avulla voi liikkua. Kouluttajana toimii ESLUn kouluttaja **Satu-  
Maria Ruotsalainen**.

### Koulutuksen perustiedot

**Ajankohta:** ke 14.2.2018 klo 17.30–20.30,  
**Paikka:** Touhula Lassila, Leiviskätie 4, Helsinki  
**Hinta:** 60 euroa + 3 euron toimistomaksu

Ilmoittauduthan koulutukseen viimeistään **4.2.2018**.

[Ilmoittautuminen](#)

## ESLU suosittelee - Skillilataamo

Skillilataamosta löydät maksuttomia ja  
monipuolisia harjoitteita kehittämään  
lasten perusliikkumistaitoja. Harjoitukset  
soveltuvat kaikille taitotasoon  
katsomatta. Sivuilta on helppo valita  
yksittäisiä harjoituksia tai  
harjoitusettejä ja tulostaa ne käyttöön. Osassa korteista on mukana myös lyhyt  
opastusvideo liikkeestä.



Skillilataamo on luotu osana [Innostun liikkumaan -hanketta](#). Lisätään yhdessä lasten  
liikettä!

[Skillilataamon sivuille](#)

# ESLUn koulutuksia varhaiskasvattajille

[Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus 17. - 18.3.](#)

[Vekaravipelys 21.3.](#)

[Nassikkapaini 18.4.](#)

Pienten lasten liikuttajille suunnatuissa koulutuksissa kannustetaan lisäämään liikettä päivittäisessä toiminnassa. Koulutusten kohderyhmiä ovat varhaiskasvattajat, esi- ja alkuopetuksen parissa työskentelevät sekä muut alle 8-vuotiaiden lasten liikuttajat.

Kaikkia ESLUn koulutuksia saa myös tilauksesta ja tarpeiden mukaan räätälöitynä.

**Kiinnostuitko? Kysy lisää – autamme mielellämme!**

Koulutuskalenteri

## Uusittu Liikunnan aluetiedote

Olemme uudistaneet Liikunnan aluetiedotetta. Tiedote lähetetään tällä hetkellä noin 4 000 osoitteeseen. Olisimme iloisia, jos tiedotetta jaettaisiin työyhteisöissä. Tiedotteen voi tilata omaan sähköpostiin [tästä](#).

Ideoita ja toiveita tiedotteen sisällöstä voi lähettää ESLUn markkinoinnin ja viestinnän suunnittelija [Minttu Koivumäelle](#).



### Lasten ja nuorten liikunnan tiimi

#### Tarja Nieminen

Nuorisopäällikkö

0400 894 559

tarja.nieminen@eslu.fi

#### Sari Sivonen

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä

040 544 7771

sari.sivonen@eslu.fi

*Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU on monipuolinen yli laji- ja kuntarajojen toimiva seura- ja liikuntatoiminnan edistäjä ja yhteistyön koordinoija. Tarjoamme kunnille asiantuntija-apua varhaiskasvatuksen ja koulujen aktiivisen toimintakulttuurin suunnitteluun ja toteutukseen.*

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU

Hämeentie 103 E

00550 Helsinki

[www.eslu.fi](http://www.eslu.fi)

ESLUn koulutustarjonnan löydät [täältä](#).



Osoitelähde: ESLUn rekisteri

Peruuta uutiskirje [tästä](#), jos et halua jatkossa ESLUta sähköpostia.