



Kolme tuntia!

Miksi alle kolmevuotiaankin tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä? Kuinka se on edes mahdollista?

Monelle pienten lasten parissa toimivalle kasvattajalle on voinut nousta kyseiset kysymykset mieleen kuullessaan Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Liikuntasuosituksen mukaan alle kahdeksanvuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa, joka koostuisi kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta.

Miten tavoitteeseen voi päästä pienen kanssa, joka opettelee mahdollisesti vasta kävelemään ja jonka kaikki hereilläoloaika kuluu perustarpeiden tyydyttämiseen sekä alkeellisten leikki- ja vuorovaikutustaitojen opetteluun. Pitää muistaa, että fyysinen aktiivisuus on lapselle muun muassa aktiivista leikkiä eli kaikkea lapsen elämään kuuluvaa, kuormittavuudeltaan eritasoista liikuntaa, kuten leikkimistä, touhuamista sisä- ja ulkoympäristöissä, kotiaskareita sekä ohjattuja liikuntatuokioita.

[Lue lisää](#)

Liikunnan aluejärjestöjen maksuton
**Uteltias alle 3-v. liikkujia
varhaiskasvatuksessa
-webinaari**
to 27.1.2022 klo 12.30–14.00

Ilmoittautuminen
**26.1.2022
mennessä**
Liikunnan alue-
järjestöjen
verkkosivuilla.
liikunnanaluejarjestot.fi

Liikunnan aluejärjestöjen maksuton
**Uteltias alle 3-v. liikkujia perhe-
päivähoitossa -webinaari**
to 27.1.2022 klo 18.00–19.30

Ilmoittautuminen **26.1.2022 mennessä**
Liikunnan aluejärjestöjen verkkosivuilla.
liikunnanaluejarjestot.fi

Liikunnan aluejärjestöt haluavat olla tukena lisäämässä alle kouluikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta ja kehittämässä aktiivisempaa varhaiskasvatuspäivää. Liikunnan aluejärjestöjen Lisää liikettä -hanke on saanut avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

Perehdytys Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirjaan





Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman videolla ESLUn asiantuntija **Virpi Koivula** tutustuttaa kuulijat käsikirjaan ja käy sen sisältöjä läpi. Käsikirjasta saa poimittua ideoita toimintakulttuurin kehittämiseen ja liikkumisen lisäämiseen. Kirjassa olevat työkalut ovat käytännön työssä kokeiltuja ja hyväksi havaittuja.

ESLUn koulutuksia ja webinaareja

Mukaan Liikkuvaan varhaiskasvatukseen 3.2.2022

Kiinnostaako Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan mukaan lähteminen? Oletteko jo liittyneet ohjelmaan ja kaipaatte tietoa ja tukea ohjelman toteuttamiseen? Tässä webinaarissa käydään läpi ohjelmassa etenemisen perusasioita, Nykytilan arvioinnin tekemistä ja Pienten askelten työtappaa innostavien esimerkkien avulla. Lisäksi saat vinkkejä hyvistä materiaaleista ja pääset halutessasi esittämään kysymyksiä.

Webinaari sopii mukaan Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan lähtöä harkitseville tai jo ohjelmaan liittyneille, jotka kaipaavat tietoa ja tukea ohjelman toteuttamiseen.

Aika ja paikka: to 3.2.2022 klo 12.30–14.00, Teams

Hinta: Webinaari on maksuton.

[Ilmoittaudu mukaan](#)

Vauhtia Liikkuvaan varhaiskasvatukseen 11.2.2022

Kaipaatko sparrausta Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan toteuttamiseen tai uudelleen käynnistämiseen? Onko Pieni askel tehty ja mietitte, mitä seuraavaksi? Webinaarista saat tietoa ja innostusta Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman eteenpäin viemiseen ja Kehitä -vaiheen toteuttamiseen omassa yksikössäsi ja ryhmässäsi. Lisäksi kuulet innostavia käytännön ideoita ja esimerkkejä.

Webinaari sopii mukaan Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan jo liittyneille, jotka kaipaavat tietoa ja tukea ohjelmassa etenemiseen tai toiminnan uudelleen aloittamiseen.

Aika ja paikka: pe 11.2.2022 klo 12.30–14.00, Teams

Hinta: Webinaari on maksuton.

[Ilmoittaudu mukaan](#)

Pienten lasten liikuttajat -verkosto 16.2.2022

Tule mukaan verkostoitumaan muiden pienten lasten liikuttajien kanssa. Keskustelujen ja verkostoitumisen lisäksi kuulemme matalan kynnyksen voimistelulajeista ja vahvuustaidoista.

Matalan kynnyksen voimistelulajit ovat monipuolisia ja kehittävät erinomaisesti motorisia- ja perusliikuntataitoja. Leikinomaisuus on iso osa lasten harjoittelua ja lasta kannustetaan tunnistamaan omat vahvuutensa. Miten vahvuustaitoja voidaan hyödyntää liikunnassa? Entä, miltä kuulostaa Kepparitanssi, Ninja gym tai Rope skipping? Aiheista kertomassa Voimisteluliiton Liiku mun kaa -hankkeen projektipäällikkö **Venla Väyrynen**.

Lisäksi saadaan vinkkejä käytännön esimerkeistä sekä kuullaan ajankohtaiset asiat Liikunnan aluejärjestöjen Lisää liikettä -hankkeesta ja Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmasta.

Aika ja paikka: ke 16.2.2022 klo 12.30–14.30, Teams

Hinta: Tilaisuus on maksuton.

[Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan](#)



Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus

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. Toiminnan ydinarvoja ovat lapsilähtöisyys, monipuolisuus ja leikki.

Keväällä 2022 ESLU järjestää kaksi Liikkari-ohjaajakoulutusta. Molemmat koulutukset järjestetään Oppimis- ja ohjauskeskus Valterissa, Helsingissä.

- [la 5.3.–su 6.3.2022 klo 9.00–17.00](#)
- [la 14.5.–su 15.5.2022 klo 9.00–17.00](#)

Liikkari-koulutuksen hinta on 220 € sisältäen ohjaajakansion. Suomen Olympiakomitea tukee koulutusta.

"Hyvät vinkit ja käytännön leikit ja erinomainen kansio!"

"Sain todella paljon ideoita, jotka tukevat toimintaani."

"Parasta koulutuksessa oli innostuneisuus ja käytännön kautta tekeminen sekä ideoiden jako ja kehittäminen. Myös teoria tuki hyvin käytäntöä."

Digiloikka liikkuen 26.4.2022

Miten TVT-laitteet voisivat passivoimisen sijaan liikuttaa lapsia? Entä miten lasten kanssa voi koodata ilman ensimmäistäkään digilaitetta? Kuinka puolestaan tehdä helppo QR-koodisuunnistus?

TVT-taidot ja mediakasvatus ovat vasussa läpäisyperiaatteella. Ne eivät siis ole erillisiä oppimisen alueita vaan varhaiskasvatuksen eheytytyssä toiminnassa TVT-laitteet voivat olla yksi väline toteuttaa kaikkia vasun oppimisen osa-alueita.

Koulutuksessa käydään läpi, miten liikkuvaa tapaa tutustua ohjelmointiajatteluun voi toteuttaa. Lisäksi pohditaan, miten laaja-alaisen osaamisen taitojen, erityisesti monilukutaidon, kehittymistä voi tukea. Aiheeseen tutustutaan käytännön esimerkkien avulla.

Aika ja paikka: ti 26.4.2022 klo 13.00–16.00, Olympiastadion

Hinta: Koulutuksen hinta on 65 euroa/henkilö.

Kouluttajana toimii ESLUn Lisää liikettä -hankkeen asiantuntija **Virpi Koivula**.

Ilmoittaudu mukaan

Ideoita ja vinkkejä

Löydä oma tapasi ulkoilla - rakenna lumiukko

Suomen Latu järjestää Ulkona kuin lumiukko -kampanjan, jonka tavoitteena on saada kaikenikäiset ulkoilemaan ja rakentamaan vähintään 10 000 lumiukkoa. **UlkonaKuinLumiukko -kampanja vuonna 2022 järjestetään 14.2.-13.3.** Viime talvena suomalaiset rakensivat yli 12 000 lumiukkoa!

#UlkonaKuinLumiukko -kampanjaan voi osallistua monella eri tapaa. Rakentamalla lumiukkoja, järjestämällä aiheeseen liittyvän tapahtuman tai tempauksen - ideoita on monia.

Lue lisää

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



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