



## ESLulla uusi Pienten lasten liikuttajat -verkosto

Pienten lasten liikuttajat -verkostossa jaetaan ajankohtaista tietoa sekä hyviä vinkkejä ja käytänteitä pienten lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä. Kiinnostavien luentojen ja työpajojen lisäksi tapaamisissa on mahdollisuus vaihtaa ajatuksia ja verkostoitua muiden toimijoiden kanssa. Verkostotapaamisten aiheita suunnitellaan ja kehitetään osallistujien tarpeiden ja toiveiden mukaan.

Verkosto on tarkoitettu ESLUn alueella toimiville henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita alle kouluikäisten lasten liikunnan lisäämisestä. Verkostoon ovat tervetulleita niin varhaiskasvatuksen kuin seuratoiminnan parissa toimivat sekä muut asiasta kiinnostuneet. Verkostotapaamisia järjestetään 2–3 kertaa vuodessa ja tilaisuudet ovat maksuttomia.

Tällä hetkellä tapaamiset järjestetään webinaareina, mutta tarkoituksena on, että verkosto pääsee tapamaan myös kasvotusten. Ilmoittautuminen ei sido mihinkään, vaan jokaiseen verkostotapaamiseen ilmoittaudutaan erikseen.

Tervetuloa mukaan!

*Tarja Nieminen & Virpi Katajarinne*

### Pienten lasten liikuttajat -verkoston ensimmäinen tapaaminen webinaarina 17.3.2021

Pienten lasten liikuttajat -verkosto kokoontuu ensimmäistä kertaa 17.3.2021. Tapaamisessa lasten liikunnan kouluttaja **Satu-Maria Ruotsalainen** kertoo alle 3-vuotiaiden liikunnasta. Ruotsalainen jakaa puheenvuorossaan käytännön vinkkejä ja esittelee hyväksi todettuja materiaaleja. Lisäksi pääsemme kurkistamaan Ruotsalainen kirjoittamiin lasten liikunnan kirjoihin. Miten Lillin liikuntatarinat liikuttavat lasta? Entä kuinka lähteä seikkailemaan Luontoleikkikirjan johdolla?

**Ruotsalainen** on kokenut lasten liikunnan kouluttaja, pitkän linjan liikunnanohjaaja, hyvinvointivalmentaja ja mindfulness-ohjaaja. Hänelle tärkeintä on mahdollistaa lapselle liikkumisen iloa joka päivä. Ruotsalainen on toiminut pitkään myös ESLUn kouluttajana.

Lisäksi kuulemme esimerkin kirkkonummelaisen varhaiskasvatusyksikön arjesta. Miten liikutamme pieniä lapsia pienissäkin tiloissa? Ensimmäisessä tapaamisessa kartoitamme myös verkostoon liittyviä toiveita ja tulevia aiheita.

**Ajankohta ja paikka:** ke 17.3.2021 klo 12.00–14.00, webinaari. Verkostotapaaminen on maksuton.

### Ilmoittautuminen

Ilmoittaudun verkostotapaamiseen 17.3.2021 ja verkostoon

En ilmoittaudu tapaamiseen, mutta haluan liittyä mukaan verkostoon

## Jekku-Jänö-lorukortit 50 ensimmäiselle ilmoittautuneelle

Veera Vähämaan sanoittamissa ja Kirsi Tapanin kuvittamissa korteissa riittää jännitystä. Jekku-jänö kadottaa häntänsä, mutta yllättäen kettu tulee apuun.

Lyhyet lorunpätkät vauhdittavat lasta liikkumaan riimien tahdissa. Kortit sopivat hyvin käytettäväksi ulkona, missä riittää tilaa liikkua. Lorun voi ensin lukea kortista useaan kertaan ja antaa lasten itse keksiä tarinaa sopivia liikkeitä. Kuvat ja kortin vinkit auttavat monipuolistamaan liikkumista. Vinkit kannustavat myös pohtimaan ja havainnoimaan ympäristöä. Korteissa käydään läpi motorisia perustaitoja. Jekku-jänö vie mukaansa mm. heittämään, kierimään ja hyppimään.



Kortit lähetetään kevään 2021 aikana 50 ensimmäiselle verkostoon/verkostotapaamiseen ilmoittautuneelle.



## ESLUn koulutuksia

### Liikuntaa kaikille! -työpaja 1.3.2021

Liikuntaa kaikille! on digitaalinen työpaja, jossa sukelletaan käytännönläheisesti kaikille avoimen liikunnan suunnittelun ytimeen. Osallistujille esitellään helppokäyttöisiä työkaluja, joiden avulla voidaan suunnitella liikuntaa, joka sopii hyvin erilaisille liikkujille. Työpaja on ratkaisukeskeinen ja se tarjoaa oivaltavia ratkaisuja "kentällä" koettuihin ongelmiin.

Työpaja tarjoaa konkreettisia toteutusmalleja, mutta antaa ideoita myös toiminnalliseen arkeen. Työpajassa käsitellään aitoja, kaikille avoimen liikunnan ilmiöitä Lautapelit liikunnaksi -peliä kautta.

**Aika:** ma 1.3.2021 klo 12.00–13.30, webinaari

**Hinta:** Työpajan hinta on 20 € sisältäen digitaalisen materiaalin.

*"Hauska ja helposti sovellettavissa ja sopii juurikin kaikenlaisille liikkujille!"*

*"Hyviä erilaisia mahdollisuuksia, jossa erilaisilla taidoilla pärjää ja kaikilla joukkueen jäsenillä on mahdollisuus osallistua ja osoittaa taitoja."*

Ilmoittaudu mukaan

# Liikkuvat-ohjelmien koulutuksia

## Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman webinaarisarja

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma järjestää keväällä 2021 webinaareja, joissa jaetaan ideoita ja kokemuksia liikkumisen lisäämisestä varhaiskasvatukseen, henkilöstön hyvinvoinnista sekä varhaiskasvatuksen ja perheiden yhteistyöstä lasten liikkumisessa. Lisätietoja saat klikkaamalla kuvaa.



## Liikkuva perhe -webinaari 16.3.2021 klo 12.00 - 16.00

Millaisia toimintoja on ympäri Suomen kehitelty perheiden liikkumiseen? Miten innostetaan vähän liikkuvia perheitä? Mielenkiintoisia puheenvuoroja myös motivoitumisesta, liikkujatyypeistä ja tulevaisuuden tuulista.

Liikkuva perhe -webinaarissa saat uusinta tutkimustietoa perheiden liikkumisesta, kuulet perheiden liikuttamisen hyvistä käytännöistä ja tutustut Liikkuvat-ohjelmaperheen uusimpaan jäsenen Liikkuva perhe -ohjelmaan.

[Lue lisää Liikkuva perhe -sivulta](#)

## Vinkkejä & ideoita

### Liikkuva perhe -ohjelman verkkosivut on avattu

Liikkuva perhe.fi -sivuston tarkoituksena on tarjota toimijoille monipuolista tietoa ja materiaaleja perheliikuntaan liittyen. Ohjelman tavoitteena on, että eri perheliikunnan toimijat tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia omaehtoiseen ja ohjattuun perheliikuntaan sekä viestivät perheliikunnasta. Näin perheiden yhdessäolo ja yhteinen liikunta lisääntyy ja sitä kautta myös perheenjäsenten oma, yksilöllinenkin hyvinvointi kasvaa.

Kohderyhmänä ovat perheliikunnan toimijat: kunnat eri sektoreineen, liitot, urheiluseurat sekä muut yhdistykset ja toimijat.

[Klikkaa Liikkuva perhe -sivustolle](#)

### Träna med Lisa -videot

FSI:n sivuilla on julkaistu ruotsinkieliset Träna med Lisa -liikuntavideot. Mukaansatempaavien videoiden aiheita ovat muun muassa lämmittely, voima, tasapaino, akrobatia ja venyttely.

[Klikkaa videoihin](#)

## Lasten ja nuorten liikunnan tiimi

### **Virpi Katajarinne**

Asiantuntija, Liikkuva lapsi  
varhaiskasvatuksessa -hanke  
040 717 0792  
virpi.katajarinne@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](#)