



Kuva: Liikunnan aluejärjestöt/Tero Takalo-Eskola

ESLUn ja Jekku-jänön tervehdys!

Keväällä lähetimme ESLUn alueen kuntiin Jekku-jänö-lorukortteja varhaiskasvatustyksiköihin jaettavaksi. Lorun rytmittämänä Jekku vie lapset hyppimään, heittämään, kierimään ja iloitsemaan liikkumisesta.

Joko teillä on otettu kortit käyttöön? Kortit sopivat kaikille päiväkotikäisille - ja laittavat myös aikuiset liikkumaan. Vinkkien avulla liikkumisesta tulee monipuolista ja eri motorisia taitoja tulee harjoiteltua leikin avulla.



Videossa näytetään, miten turkulaisessa päiväkotikäisessä korttien avulla lähdetään metsään Jekun häntää etsimään. Hauskaa riittää, kun mäkeä kierivät yhdessä alas kaikki taaperosta päiväkodin johtajaan. Videoäänenä lorullee sanataiteilija Veera Vähämaa.

[Klikkaa ja lähde riemuretkelle - ensin videolla ja sitten ulos!](#)

Onko teillä jo Jekku-lorukortit? [Omasi löydät Liikunnan aluejärjestöjen verkkosivuilta.](#)

Tervetuloa mukaan!

Tarja Nieminen & Virpi Koivula

Uutisia



Kuva: Liikunnan aluejärjestöt/Tero Takalo-Eskola

”Meillä on lupa liikkua” - Liikunnan iloa perhepäivähoitoon -webinaari vei kuulijat varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten äärelle

Liikuntasuositusten mukaan alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa. Mitä tämä tarkoittaa käytännössä ja miten perhepäivähoitossa voidaan toteuttaa suositusta? Näihin kysymyksiin saatiin vastauksia Liikunnan aluejärjestöjen Liikunnan iloa perhepäivähoitoon -webinaarissa.

[Lue lisää](#)

Työfysioterapeutin vinkit varhaiskasvatuksen henkilöstön hyvinvointiin

Kun työskentelyasennot ovat haastavia ja päivä kiireinen, voi omasta hyvinvoinnista huolehtiminen jäädä taka-alalle. Hyvinvoinnin huomioimisen ei kuitenkaan tarvitse olla aikaavievää, ja hyvinvoiva keho lisää energisyyttä ja parantaa työkykyä.

Työfysioterapeutti Kirsti Siekkinen antoi hyvinvointia edistäviä ehdotuksia, jotka soveltuvat erityisesti varhaiskasvatuksen työympäristöihin.

[Lue lisää Liikkuva varhaiskasvatus - sivuilta](#)

ESLU tukee varhaiskasvatushenkilöstön hyvinvointia

ESLU tuottaa kokonaisvaltaisia liikuntapalveluita erikokoisille työyhteisöille ja erilaisille liikkujille laajan yhteistyöverkoston kanssa. Parhaimmillaan työnantajan tarjoamat liikuntamahdollisuudet innostavat henkilöstöä huolehtimaan fyysisestä kunnostaan ja terveydestään töissä ja vapaa-ajalla.

ESLU tarjoaa testauspalveluita, luentoja, työpajoja ja koulutuksia sekä työhyvinvointipäiviä ja liikuntalajikokeiluja.

Yksi suosituimmista tuotteistamme on ollut henkilöstölle suunnattu Hyvän mielen liikuntatuokio. Tuokio on ulkona toteutettava yhteishenkeä kohottava liikuntahetki, joka sisältää leppoisia leikkejä, aivojumbppaa sekä innostavia keskusteluja työhyvinvoinnista ja liikunnasta. Lisäksi se tarjoaa vinkkejä omatoimiseen taukoliikuntaan.

Tuokio kestää noin tunnin ja se sopii kaiken ikäisille kuntotasosta riippumatta. Kysy tarjousta omalle työyhteisöllesi!

Lisätietoja: ESLUn terveystuotteen kehittäjä Merja Palkama, puh. 040 595 4195

[Ota yhteyttä](#)

Ilmoittaudu mukaan ESLUn Pienten lasten liikuttajat -verkostoon

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.

Haluan mukaan ESLUn verkostoon

Tule juttelemaan ESLUn asiantuntijan kanssa

ESLU ja Liikunnan aluejärjestöt ovat mukana Varhaiskasvattaja - Virtuaalisena verkossa -tapahtumassa 1.-6.2021.

Liikunnan aluejärjestöillä on tapahtumassa oma ständi, jossa asiantuntijat vastaavat kysymyksiin ja esittelevät aluejärjestöjen palveluita. Lisäksi asiantuntijamme osallistuvat keskustelutilaisuuteen, jonka aiheena on *Liikunnallisen toimintakulttuurin edistäminen varhaiskasvatuksessa* pe 4.6. klo 12.30-13.15.

Tapahtumassa voit kuulla huippuasiantuntijoita ja esiintyjä sekä tutusta varhaiskasvatusalan näyttelyyn. Tapahtuma on suunnattu varhaiskasvatuksen päättäjille, ammattilaisille ja opiskelijoille. Tiistain livestriimissa on erillinen ilmoittautuminen ja pääsymaksu, kaikki muu ohjelma ja näyttely ovat maksuttomia.

Lisätietoja tapahtumasta



VARHAISKASVATTAJA

Virtuaalisena verkossa
ti-su 1.-6.6.2021!



Ilmoittaudu mukaan
www.varhaiskasvattaja.fi

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma-alustan tunnukset poistuvat

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan mukaan ilmoittautuessa yksiköt ovat saaneet tunnukset, joilla on päässyt kirjautumaan ohjelman verkkosivuilta löytyvälle ohjelma-alustalle. Sivujen helpomman käytettävyyden mahdollistamiseksi sekä saamamme palautteen perusteella olemme päättäneet poistaa tämän tunnuksilla kirjautumisen käytöstä kesäkuun lopussa.



Lisätietoja Liikkuva varhaiskasvatus -sivuilta

ESLUn koulutuksia



Ihan pihalla

Piha, lähiympäristö ja ulkona liikkuminen tarjoavat lapselle mahtavan ympäristön erilaisten taitojen oppimiseen. Liikkumisen mahdollisuuksien luominen edellyttää varhaiskasvattajilta päivittäin tietoisia valintoja. Koulutuksessa perehdytään Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksiin käytännön harjoitusten avulla.

Kysy tarjousta

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.

Aika: la 18.9. - su 19.9.2021 klo 9.00 - 17.00

Hinta: Koulutuksen hinta on **190 €** 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."

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan

Arkiseikkailu-kampanja kannustaa tutustumaan lähiympäristöön

Onko taivaalla hassun muotoisia pilviä?
Kutsuvatko kuralätäköt hyppelyyn?
Millaista olisi kävellä jättiläisen askelin?
Arkiseikkailu kannustaa aikuista ja lasta ihmettelemään lähiympäristöä yhdessä kaikilla aisteilla. Kampanjaa vietetään 13.–26.9.2021.

Arkiseikkailu on **Liikkuva varhaiskasvatus** ja **Liikkuva perhe** -ohjelmien yhteinen varhaiskasvatustyksiköille ja perheille suunnattu kampanja, jossa tutustutaan yhdessä lähiympäristöön. Tavoitteena on kannustaa perheitä liikkumaan ja ihmettelemään ympäristöä yhdessä, kannustaa aktiiviseen kulkemiseen kodista varhaiskasvatukseen sekä tukea onnistumisen kokemuksia ja lisätä lasten osallisuutta.

Perheet saavat bingoruudun, jossa on erilaisia tehtäviä luonnon tarkkailuun ja liikkumiseen. Varhaiskasvatusryhmässä kootaan nähtyä ja koettua yhteiseen julisteeseen. Tuhat ensimmäisenä ilmoittautunutta varhaiskasvatustyksikköä saa syksyllä postissa kuuden kampanjajulisteen pakettin!

Lue lisää



Avaa ovi ja yhteinen seikkailu voi alkaa!

Lasten ja nuorten liikunnan tiimi

Virpi Katajarinne
Asiantuntija, Liikkuva lapsi
varhaiskasvatuksessa -hanke

Tarja Nieminen
Nuorisopäällikkö
0400 894 559

040 717 0792
virpi.katajarinne@eslu.fi

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](#)