



## 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.

## Jekku-jänön seikkailuviikon ilmoittautuminen on auki

Liikunnan aluejärjestöjen Jekku-jänö seikkailee varhaiskasvatuksessa myös tänä syksynä. Seikkailuviikon aikana Jekun kanssa pompitaan parkour-radalla, pelataan liikunnallista muistipeliä, seikkaillaan päiväkodin aitojen ulkopuolella ja leikitään Jekun suosikki leikkejä. Lisäksi pysähdytään aistimaan luontoa Jekun rentoutushetkessä. Viikko huipentuu jälleen jänölauman vauhdikkaisiin Jekku-juhliin.

Varhaiskasvatusyksiköt ja perhepäivähoidon tiimit voivat ilmoittautua mukaan kampanjaan **26.9.–9.10.2022** – ensimmäisille ilmoittautuneille on luvassa Jekku-seikkailukartta.

Jekku-jänön seikkailuviikon materiaalit julkaistaan Liikunnan aluejärjestöjen sivuille lähempänä ajankohtaa.



[Liikunnan aluejärjestöjen verkkosivut](#)

# Haku Vuoden varhaiskasvatusyksiköksi 2022

Onko liikkuminen varhaiskasvatusyksikössänne osa arkea? Suunnitellaanko toimintaa yhdessä lasten kanssa? Oletteko kehittäneet uusia toimintatapoja?

Opetus- ja kulttuuriministeriö myöntää yhteistyössä Opetushallituksen ja aluehallintovirastojen kanssa palkintoja esimerkillisestä työstä lasten ja nuorten liikkumisen edistämisessä.

**Haku Vuoden Liikkuvaksi varhaiskasvatusyksiköksi on auki 12.–30.9.2022.** Tunnustusta voivat hakea kaikki liikkuvaa varhaiskasvatusta toteuttavat päiväkodit.

Palkitsemisella halutaan kannustaa toimijoita laadukkaaseen liikkumisen edistämistyöhön ja tuoda esiin ansiokasta työtä. Palkinnoilla kiinnitetään huomiota toimintaan, jossa edistetään rohkeasti, määrätietoisesti ja innovatiivisesti kohderyhmän liikkumista. Lisäksi huomioidaan, miten hyvinvoivaa sekä liikunnallista elämäntapaa ja toimintakulttuuria kehitetään yksiköissä.

[Lue lisää](#)

## Vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden leikkikortit

Karkkila, Kirkkonummi ja Lohja ovat tehneet yhteistyössä vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden leikkikortit, joista on riisuttu kilpailu ja kiinnijäämisen pelko. Leikit on kuvitettu, ja kortit löytyvät sekä suomeksi että ruotsiksi. Leikkejä ja leikkikortteja saa vapaasti käyttää ja soveltaa omaan käyttöön.

Karkkilan, Kirkkonummen ja Lohjan varhaiskasvatuksen liikkumishankkeita koordinoivat Salla, Essi ja Juha kuuluvat Etelä-Suomen Liikunnan ja Urheilu, ESLUn alueelliseen Liikkuva varhaiskasvatus kuntakoordinaattorit -verkostoon. Verkoston tapaamisesta käynnistyi lähikuntien oma verkostoitumistyö, jonka tuotoksena ovat syntyneet myös nämä leikkikortit. Hankkeita rahoitetaan liikunnallisen elämäntavan paikallisella kehittämisavustuksella (OKM, AVI).

Vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden lisäämisen tarve ilmenee Pienten lasten liikunnan ilon, fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen tutkimuksesta (PIILO: LIKES & Jyväskylän yliopisto, 2021), jonka mukaan 4–6-vuotiaat lapset liikkuvat määrällisesti riittävästi, mutta laadullisesti puutteita on vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden osalta: 4–6-vuotiaista lapsista 46–85 % saavuttaa tunnin vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden suosituksen.

Vauhdin hurmaa ja ilon kiljahduksia toivottavat,  
Karkkilan, Kirkkonummen ja Lohjan koordinaattorit

[Tutustu kortteihin](#)

## SUNRISE Finland tutkii päiväkotikäisten lasten liikkumista, ruutuaikaa ja unta

Helsinki on mukana SUNRISE-tutkimuksessa, jossa selvitetään Maailman terveysjärjestö WHO:n julkaisemien liikunnan, paikallaanolon ja nukkumisen suositusten toteutumista 3–4-vuotiaiden lasten keskuudessa ympäri maailman. Tutkimukseen kutsutaan nyt mukaan Helsingin kaupungin päiväkoteja ja perheitä.

Kiinnostuneet päiväkodit voivat ottaa yhteyttä: [sunrise@folkhalsan.fi](mailto:sunrise@folkhalsan.fi)

Lue lisää



**ESLU kouluttaa**

## Digiloikka liikkuen (3 t)

Koulutuksen teoriaosuudessa perehdytään tieto- ja viestintätekniiikan ja media-kasvatuksen kirjauksiin varhaiskasvatusta ohjaavissa asiakirjoissa ja pohditaan, miten teknologia ja media vaikuttavat lasten elämään. Käytännön osioissa opitaan, miten tieto- ja viestintätekniiikan (TVT) laitteet voivat passivoimisen sijaan liikuttaa lapsia. Lisäksi käydään läpi, miten lasten kanssa voidaan koodata ilman ensimmäistään digilaitetta. Koulutuksessa opetellaan tekemään QR-koodeja ja hyödyntämään niitä lasten liikuttamisessa.

## Ihan pihalla (3 t)

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

[Tutustu myös muihin ESLUn koulutuksiin.](#)

Kysy tarjousta koulutuksista

## Liikkuvat-ohjelmat kouluttaa

Liikkuva aikuinen: Etukeno – kone älä hyydy 11.10.

Varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen henkilöstön hyvinvointi on ollut jo pitkään koetuksella ja psyykkinen kuormitus on kasvanut. Etukeno-verkkotapahtuma **Kone älä hyydy** pureutuu tiistaina **11.10. klo 13–14.15** varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen työntekijöiden kuormittumiseen ja palautumiseen.

Jakso on suunnattu varhaiskasvatuksen, perusopetuksen, kuntien sivistystoimen sekä kuntayhtymien johdolle, kaikille alalla työskenteleville sekä aiheesta kiinnostuneille.

Ilmoittaudu mukaan 9.10. mennessä

## 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](#)