



## 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-jänö innosti alle kouluikäisiä liikkumaan ulkoympäristössä ympäri Suomen

Riittävä fyysinen aktiivisuus on edellytys lasten normaalille kasvulle ja kehitykselle. Liikunnan aluejärjestöjen valtakunnallisen Jekku-jänön seikkailuviikon tavoitteena oli lisätä liikettä varhaiskasvatuksessa heittäytymällä mukaan Jekku-jänön touhuihin.

Jekku-jänön seikkailuviikon aikana varhaiskasvatuksessa laitettiin töppöset heilumaan pomppimalla parkour-radalla, pelaamalla liikunnallista Jekku-jänön muistipeliä, seikkailemalla päiväkodin aitojen ulkopuolella ja leikkimällä vauhdikkaita juoksuleikkejä. Kampanjaan ilmoittautui mukaan noin 10 500 varhaiskasvattajaa, ja heidän kanssaan liikkui lähes 44 000 lasta.

– Halusimme toteuttaa kampanjan, joka helpottaa varhaiskasvattajia arjessa ja tempaa liikkumaan ulkona.

Vaihtelevassa maastossa ulkoympäristössä liikkuminen kehittää lasten motorisia taitoja. Ulkona voi toteuttaa loistavasti äänekkäämpiä ja vauhdikkaita leikkejä. Vauhdikkaan leikkimisen jälkeen on mukava huomioida myös rauhoittuminen ja rentoutuminen sekä luonnon kokeminen kaikilla aisteilla. Maksuttomat Jekku-jänön materiaalit on laadittu aluejärjestöjen varhaiskasvatuksen liikunnan asiantuntijoiden toimesta, kertoo Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLUn asiantuntija **Virpi Koivula**.



[Lue lisää](#)



## ESLU kouluttaa

### Maksutonta sparrausta liikkeen lisäämiseen varhaiskasvatuksessa (1,5 t)

Kohdeyksikön tarpeen mukaan Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa eteneminen yksikön tavoitteet huomioiden. Tavoitteena lisätä henkilöstön ymmärrystä ja innostusta liikkeen lisäämiseen tavalliseen arkipäivään.

Tilaa sparraus

LIIKUNTA-  
LEIKKIKOULU

## Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus

Liikuntaleikkikoulu on asiantuntijoiden tekemä alle kouluikäisten lasten monipuolinen ja laadukas liikuntaohjelma. Liikuntaleikkikoulussa lapsi oppii motorisia perustaitoja, leikinomaisesti ja lapsilähtöisesti. Liikuntaleikkikoulu soveltuu hyvin varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen osaksi varhaiskasvatussuunnitelman toteuttamista.

Liikuntaleikkikoulun materiaalin avulla voidaan taata monipuolisen liikkumisen toteutus. Varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa Liikuntaleikkikoulun materiaaleja voi käyttää monella tavalla. Liikuntaleikkikoulun valmiita tuntimalleja voidaan toteuttaa sellaisenaan, tai ottaa niistä sopivia osia viikoittaisiin ohjattuihin liikuntatuokioihin, aamupiireihin, välipalaliikuntaan, siirtymätilanteisiin ja odotteluhetkiin.

### Tule mukaan Liikkari-ohjaajakoulutukseen 28.-29.1.2023

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 ja paikka:** la 28.1.–su 29.1.2023 klo 9.00–17.00, Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Helsinki

**Hinta:** Liikkari-koulutuksen hinta on 220 euroa sisältäen ohjaajakansion.

Ilmoittaudu mukaan mahdollisimman pian

## Liikunnan aluejärjestöt kouluttaa

Ohjaten onnistumisiin! -webinaari 25.1.2023

Tarvitaanko varhaiskasvatuksessa ohjattua liikuntaa, koska lapset liikkuvat muutenkin – vai liikkuvatko? Miten ohjata lapsia motivoivasti? Mitä lapsi kokee saliin tullessaan? Entä mitä on lapsikeskeinen palvelumuotoilu?

Näitä kysymyksiä pohditaan varhaiskasvatukseen suunnatussa Liikunnan aluejärjestöjen Ohjaten onnistumisiin! -webinaarissa tammikuussa 2023.

Ohjelmassa muun muassa

- vinkkejä yhteiskehittämiseen lapsikeskeisen palvelumuotoilun keinoin,
- näkökulma lapsia motivoivan liikuntatuokion ja liikuntaleikin suunnitteluun sekä
- paneelikeskustelu liikkumisesta varhaiskasvatuksessa.

**Ajankohta ja paikka:** ke 25.1.2023 klo 12.30–14.00, etäyhteyksin

**Hinta:** Webinaari on maksuton.

[Ilmoittaudu mukaan 23.1. mennessä](#)



## Ideoita ja vinkkejä

### Finland Svenska Idrotts Julkalender

Årets julkalender består av 24 stycken övningar, de flesta med en rygsäck som vikt. Rörelserna kan med fördel göras under kortare pauser under dagen, för att få upp pulsen och flåset. Det i sin tur förbättrar koncentrationen.

Så beställ din kostnadsfria kalender redan nu och se framemot en aktiv adventstid tillsammans med eleverna från Vikinga skola i Vasa.

[Läsä mer](#)

### Liikunnallisia joulukalentereita

Liikunnallinen joulukalenteri saa joulukuussa lapsiin liikettä ja piristää joulunodotusta. Joulukalenteri on myös hyvä keino aloittaa esimerkiksi jokainen aamu liikunnallisella hetkellä. Liikkuva varhaiskasvatus -sivustolle on koottu valmiita liikunnallisia joulukalentereita.

[Lue lisää Liikkuva varhaiskasvatus - sivustolta](#)

## Askartele itse joululahja Jekku-jänön muistipelistä

Kirsi Tapanin kuvittamissa Jekku-jänön muistipelikorteissa pääsette sukeltamaan perinteisen lautapelin liikunnalliseen versioon. Liikunnan aluejärjestöjen muistipelikortit sopivat moneen käyttötarkoitukseen. Ne lisäävät lasten liikettä ja kehittävät motorisia perustaitoja. Liikunnallisen Jekku-jänön muistipelin avulla voi harjoitella taitoja niin tasapainossa, liikkumisessa kuin välineenkäsittelyssä.

Jekku-jänön muistipelin voi myös askarrella kotiin viemiseksi. Muistipeliä voi koko perhe pelata yhdessä ja näin nauttia liikkumisen riemusta perheen kesken.

Lataa Jekku-jänön muistipeli  
Liikunnan aluejärjestöjen sivuilta

## Seuraatko jo Liikkuva varhaiskasvatuksen FB-tilin Tiedetorstai-päivityksiä?

Joka torstai Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma julkaisee tutkimustietoa liikkumisesta ja hyvinvoinnista sekä konkreettisen esimerkin asian edistämiseen Facebook-tilillään.

Ota tili seurantaan

### 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](#)