



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/webinaareja ja koulutuskokonaisuuksia sekä verkostotapaamisia, jotka tarjoavat käytännöllisiä keinoja lasten liikkeen lisäämiseksi.

Lähde liikkumaan Jekku-jänön muistipelin avulla

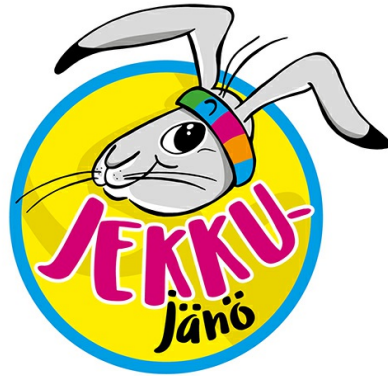
Jekku-jänön liikunnallisia muistipelikortteja voitte käyttää monella eri tavalla tuomaan iloista liikettä arkeenne. Tiesithän, että alle kouluikäisen lapsen tulisi liikkua vähintään kolme tuntia päivässä, josta tunti olisi hyvä olla reipasta ja rasittavaa liikettä.

Liikunnallisen Jekku-jänön muistipelin avulla voi harjoitella tasapaino-, liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja. Korteilla voi pelata Jekku-jänö-muistipeliä pareittain tai ryhmässä.

Kortteja voi hyödyntää myös taskunopassa, lorupusseissa, kekokorteina, lottopelissä tai vaikka pihasuunnistuksessa.

Vinkki: Jekku-jänön liikunnallinen muistipeli on oiva lahja myös äitienpäiväksi. Lapset voivat askarrella ja värittää muistipelikortit ja näin viedä liikkumisen riemua myös koteihin.

Lataa ja tutustu Jekku-jänön materiaaleihin



Jaa tunnelmia liikunnallisista Jekku-jänön muistipelihetkistä somekanavissa [#JekkuJänö](#)

Liikunnan aluejärjestöjen Supermuksut-video käyttöönne

Liike tekee hyvää myös aikuisille! Liikunnan aluejärjestöjen Supermuksut-video antaa tietoa Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista sekä kannustaa perheitä yhdessä liikkumiseen.

Voit hyödyntää vapaasti videota esim. vanhempainilloista, liikkumisen puheeksiottamisessa, liikunnallisissa tapahtumissa. Jaa linkkiä myös vanhemmille kuntanne tiedotuskanavissa.

#LiikunnanAluejärjestöt #Supermuksut #LisääLiikettä #ESLU



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.

Lasten ja nuorten liikkumisen yhteenveto on julkaistu tiedolla johtamisen tueksi

Tutkimuspohjaiseen tulokorttiin on koottu uusin tieto eri ikäisten suomalaisten lasten ja nuorten liikunnasta ja sen edistämisestä. Tulokortti sisältää ajantasaisen tilannekuvan lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen osa-alueista sekä liikkumista tukevien yhteisöjen ja yhteiskunnan rakenteiden osalta. Liikkumiseen tukea tarvitsevat eniten ne lapset ja nuoret, jotka liikkuvat todella vähän. Vähän liikkuvien osuus on suurin toimintarajoitteita kokevien sekä ulkomaalaistaustaisten keskuudessa.

Lue lisää ja tutustu tulokorttiin

SUNRISE Finland - tutkimus

SUNRISE Finland -tutkimus alkaa Helsingin ja lähikuntien päiväkodeissa keväällä. Tässä kansainvälisessä hankkeessa selvitetään, miten hyvin 3- ja 4-vuotiaat lapset täyttävät Maailman terveysjärjestö WHO:n varhaisvuosien liikunnan, paikallaanolon ja unen suositukset ympäri maailman. Kiinnostuneet kunnat ja päiväkodit voivat ottaa yhteyttä: sunrise@folkhalsan.fi



Lue lisää ja katso lyhyt video tutkimuksesta

Suomalaiset lapsiperheet haluavat liikkua yhdessä

Suomalaiset lapsiperheet harrastavat monipuolisesti omatoimista liikuntaa. Yhdessä liikkumista harrastetaan erityisesti halusta viettää aikaa perheen kesken, selviää Suomen Ladun ja Taloustutkimuksen toteuttamasta tutkimuksesta.

Perheliikuntabarometrin 2021 mukaan 92 prosenttia suomalaisista lapsiperheistä harrastaa omatoimista perheliikuntaa. Noin puolet lapsiperheistä liikkuu yhdessä säännöllisesti, vähintään kerran viikossa ja vähintään tunnin kerralla. Yhdessä harrastetaan erityisesti arkiliikuntaa, kuten kävelyä, koti- ja pihatöitä sekä pyöräilyä.

Perheet liikkuvat monipuolisesti ja erityisessä suosiossa ovat ulkona harrastettavat lajit ja erilaiset leikit. Kaikkein kiinnostuneimpia perheet ovat melko perinteisistä liikuntalajeista, kuten erilaisista hyöty-, arki- ja kuntoliikuntalajeista.

Moni lapsiperhe on kiinnostunut harrastamaan ohjattua liikuntaa yhdessä. Tällä hetkellä ohjattua perheliikuntaa harrastaa vain neljännes lapsiperheistä.

Motivaatio perheliikuntaan syntyy halusta tehdä asioita yhdessä perheenä, pitää hauskaa sekä mahdollistaa liikunnallinen ja terveellinen elämäntapa niin lapsille kuin huoltajille.

Lue lisää

Omaa hyvinvointia

ESLU motivoi työkäisiä aktiiviseen arkeen ja säännölliseen liikkumiseen, jonka avulla voidaan parantaa yksilön elämänlaatua ja edistää työkykyä. Aikuisten liikkumisen suositusten mukaan kestävyyskuntoa voi parantaa liikkumalla viikoittain vähintään 2 h 30 minuuttia reippaalla tai 1 h 15 minuuttia rasittavalla tasolla. Lihaskuntaa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.

Järjestämme keväällä 2022 muun muassa seuraavat koulutukset:

Juoksukoulu kävelystä juoksuksi

Juoksukoulussa tähdätään ensimmäisten juoksukilometrien juoksemiseen – kävely muutetaan juoksuksi osaavassa ohjauksessa. Juoksukoulu on suunnattu aloittelijoille, jotka ovat juoksu-harrastuksensa alkumetreillä. Tähtäimessä on ensimmäisten kilometrien juokseminen. Myös jos juoksu-harrastus on aloitettu, mutta tuntuu, että alku on tahmeaa, voi tämä kurssi olla sopiva. Opitaan, kuinka harjoittelu pidetään nousujohteisena ja miten voidaan välttää loukkaantumisia sekä turhia vammoja.

Juoksukoulu järjestetään neljänä iltana 28.4., 12.5., 19.5. ja 2.6.2022 Eläintarhan kentällä tai sen läheisyydessä.

Lue lisää

Porrastreeni

Porrastreeni tarjoaa ideoita ja vinkkejä porrasjuoksu-harjoitteluun. Käytännönläheisessä ideaillassa tehdään erilaisten juoksu- ja kävelyharjoitteiden lisäksi erilaisia lihaskuntoliikkeitä. Ilta soveltuu kaikille aiheesta kiinnostuneille kuntotasosta riippumatta eikä osallistujalta vaadita aiempaa kokemusta portaissa harjoittelusta. Ideailta tarjoaa ideoita ja vinkkejä porrasjuoksu-harjoitteluun. Lisäksi illan aikana käydään läpi lyhyesti turvallista juoksutekniikkaa sekä kokeillaan erilaisia tapoja harjoitella portaissa. Juoksu- ja kävelyharjoitteiden lisäksi yhdistämme harjoitteluun erilaisia lihaskuntoliikkeitä.

Porrastreeni-koulutus järjestetään 11.5.2022 Olympiastadionin läheisyydessä sijaitsevilla portaitailla.

Lue lisää

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



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