



AJANKOHTAISTA

Lisätään liikettä kouluttautumalla

ESLUn yhtenä painopisteenä on päivittäisen liikunnan lisääminen ja toimijoiden välisen yhteistyön kehittäminen. Alueemme kunnat ovat lähteneet aktiivisesti mukaan yhteiseen tekemiseen.

- Viime vuonna teimme hyvää yhteistyötä muun muassa Mäntsälän, Pornaisten, Nurmijärven sekä Porvoon alueella. Kunnat kouluttivat varhaiskasvattajiaan tilaamalla räätälöityjä ja omiin tarpeisiinsa soveltuvia koulutuksia. Tilauskoulutusten pohjalla olivat esimerkiksi Lastentanssi-, Liikkujaksi- ja Liikuntaa pienissä tiloissa -koulutukset, kertoo ESLUn nuorisopäälikkö **Tarja Nieminen**.

Koulutukset kehitetään ja suunnitellaan aina tilaajan lähtökohdat silmällä pitäen. Varhaisvuosien liikunnallistamiseen suunnatuissa koulutuksissa kannustetaan lisäämään liikettä päivittäisessä toiminnassa. Koulutukset perustuvat Olympiakomitean kehittämiin koulutuspaketteihin.

- On ollut ilo huomata, että myös seurakunnat ovat innostuneet lisäämään lasten päivittäistä liikettä kouluttamalla omia lapsi- ja perhetyönohjaajiaan. Olemme olleet mukana muun muassa Espoonlahden seurakunnan varhaiskasvatuksen ja perhetoiminnan Areena-päivässä antamassa ideoita liikuttamiseen, iloitsee Nieminen. Ota rohkeasti yhteyttä meihin, niin ideoidaan teillekin sopiva tilaisuus koulutus- tai suunnittelupäiviin.

[Lisää koulutuksistamme](#)

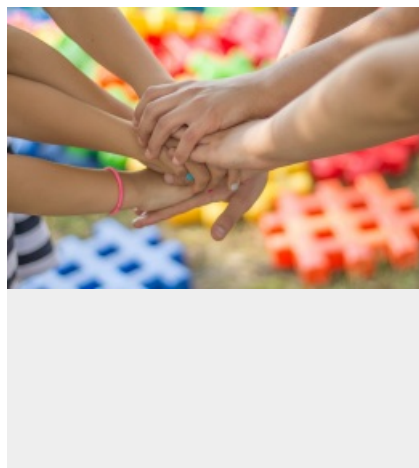
ESLU järjestää ensimmäistä kertaa kuntien varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattorien verkostotapaamisen

ESLU edistää lasten ja nuorten liikunnan kehittämistyötä kuntien kanssa tehdyllä yhteistyöllä. Olemme kutsuneet alueemme kuntien varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattoreita koolle ensimmäiseen yhteiseen verkostotapaamiseen. Tarkoituksena on luoda yhtenäinen ja aktiivinen verkosto, jossa jaetaan ajankohtaista tietoa lasten liikunnasta ja kuntien omia malleja varhaiskasvatuksen liikunnallistamisesta.



- Tapaaminen on loistava tilaisuus tavata kaikkia koordinaattoreita yhdellä kertaa ja kuulla paikallisista onnistumisista. Päivän aikana muun muassa varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattori **Henna Karvonen** esittelee Nurmijärven hankemallia ja suunnitelmia siitä, kuinka heidän kunnassaan koulutetaan varhaiskasvatuksen ammattilaisia lisäämään päivittäistä liikettä, kertoo **Tarja Nieminen** ESLUsta. Uskomme, että verkostotapaaminen on loistava tapa jakaa malleja ja käytänteitä kuntien välillä, hän lisää.

Tapaaminen järjestetään Helsingissä 5.4. ja siitä pyritään tekemään pysyvä toimintatapa.



KOULUTUSTA

Nassikkapaini 18.4.2018

Nassikkapaini on vauhdikas liikuntamuoto, joka sopii tytöille ja pojille ja toimii pienissäkin tiloissa!

Nassikkapaini on luvallista kamppailua, puristamista, puristetuksi tuleamista, toisen koskettamista, tasapainoilua ja koordinaation kehittämistä. Nassikkapaini-koulutuksessa käydään läpi muun muassa nassikkapainin perusteet, painituokion rakentuminen ja käytännönharjoituksia.



Koulutuksen perustiedot

Ajankohta: Keskiviikko 18.4.2018 klo 17.30-20.30
Paikka: Touhula Nummela, Kotikyläntie 1, 03100 Nummela
Hinta: 60 euroa + 3 euron toimistomaksu

Ilmoittauduthan koulutukseen viimeistään **8.4.2018**.

[Ilmoittautuminen](#)

Hyppää varhaiskasvatuksen verkkoon! -koulutuspäivä 6.10.2018

Hyppää varhaiskasvatuksen verkkoon! -koulutuspäivän aikana kuulemme luennon tukea tarvitsevan lapsen kohtaamisesta. Lisäksi järjestämme kaksi toiminnallista työpajaa: Toiminnallinen oppiminen varhaiskasvatuksessa ja Mindfulness (varhaiskasvattajien omaan hyvinvointiin). Luento- ja työpajojen jälkeen on aikaa virkistytymiseen ja verkostoitumiseen. Koulutuspäivä järjestetään Helsinki-Tallinna-risteilyä.



Tarkemmat tiedot tapahtumasta ja ilmoittautuminen julkaistaan **ESLUn sivuilla 9.4.2018**.

LIIKUNTA VINKKI

Liikuntavinkki (4–6-vuotiaat)

Liikuntataidot: Hyppääminen

Välineet: Vanteita

Asetetaan jokaiselle lapselle oma vanne lattialle riittävän kauas toisista vanteista. Lapset kokeilevat vapaasti, miten vanteeseen voi hypätä sisälle ja ulos kahdella jalalla. Seuraavaksi harjoitellaan ohjaajan eri suuntiin tekemien hyppyjen matkimista. Kokeillaan myös, miten vanteen voi kiertää ympäri hyppäämällä sivuttain sisään ja ulos.

Lopuksi tehdään vannejumppa asettamalla vanne vuoroin alatasoon (kengät), keskitasoon (vyö) tai ylätasoon (hattu) ohjaajan tai leikinjohtajan käskyjen mukaan.

Huomioitavaa: Vanteen voi korvata hyppynarusta tehdyllä ympyrällä.

Helpottaminen: Harjoitellaan vain sisään ja ulos hyppäämistä ilman suuntien määrittelyä.

Vaikeuttaminen: Kokeillaan hyppytehtäviä yhdellä jalalla.

Tietoisuus ja käsitteet: Harjoitellaan hyppäämistä eteen, taakse ja sivuille kahdella jalalla.

Vaihtoehtoiset toimintaympäristöt: Kenttä ja piha, sali

Lähde: www.suunnittelenliikuntaa.fi



Unelmien liikuntapäivä 10.5. – järjestä ETKOT 9.5.

10.5. vietetään koko Suomen yhteistä liikuntapäivää, johon kaikki voivat osallistua.

Unelmien liikuntapäivä kannustaa päiväkoteja ja kouluja pitämään liikuntapäivän **ETKOT 9.5.**

Ideoikaa yhdessä iloinen ja liikunnallinen hetki ja juhlikaa liikkumisen päivää jo keskiviikkona.

Olisiko lapsista mukavaa lähteä retkeilemään

lähiluontoon tai opetella uusi pihapeli? Mukaan kannattaa kannustaa koko henkilöstö!



Lue lisää

Liikunnan aluetiedote

Varhaiskasvattajien Liikunnan aluetiedote lähetetään tällä hetkellä noin 4 000 osoitteeseen. Olisimme iloisia, jos tiedotetta jaettaisiin työyhteisöissä. Tiedotteen voi tilata omaan sähköpostiin [tästä](#).

Ideoita ja toiveita tiedotteen sisällöstä voi lähettää ESLUn markkinoinnin ja viestinnän suunnittelija [Minttu Koivumäelle](#).



Lasten ja nuorten liikunnan tiimi

Tarja Nieminen

Nuorisopäällikkö

0400 894 559

tarja.nieminen@eslu.fi

Sari Sivonen

Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä

040 544 7771

sari.sivonen@eslu.fi

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU on monipuolinen yli laji- ja kuntarajojen toimiva seura- ja liikuntatoiminnan edistäjä ja yhteistyön koordinoija. Tarjoamme kunnille asiantuntija-apua varhaiskasvatukseen ja koulujen aktiivisen toimintakulttuurin suunnitteluun ja toteutukseen.

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU
Hämeentie 103 E
00550 Helsinki
www.eslu.fi

ESLUn koulutustarjonnan löydät [täältä](#).



Osoitelähde: ESLUn rekisteri
Peruuta uutiskirje [tästä](#), jos et halua jatkossa ESLU:ta sähköpostia.