



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. Tarjoamme monipuolisesti koulutuksia niin varhaiskasvatuksen johtajille, varhaiskasvattajille kuin työyhteisöillekin varhaiskasvatuksen liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseksi ja henkilöstön liikuntaosaamisen lisäämiseksi.

Sparraukset ja työpajat

Liikkuva varhaiskasvatus -sparrauksessa käydään läpi yksikön liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila, Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa eteneminen, määritellään kehittämiskohteet ja suunnitellaan toimenpiteet niiden toteuttamiseksi. Lisäksi tutustutaan yksikön tavoitteita tukeviin liikuntamateriaaleihin ja Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman Varhaiskasvatuksen henkilöstön käsikirjaan. Tavoitteena lisätä innostusta liikkeen lisäämiseen tavalliseen arkipäivään. Sparraus on maksuton.

Motoristen taitojen työpaja on lyhyt maksuton työpaja, joka sopii esimerkiksi pedatiimiin tai kehittämispäivän osaksi. Työpajassa käydään lyhyesti läpi lasten motoristen taitojen kehitys ja tutustutaan havainnointimenetelmiin. Syvemmin lasten motoristen taitojen kehitykseen, tukemiseen ja havainnointiin sukellaan maksullisissa Lasten motoristen taitojen kehitys ja havainnointi -koulutuksissa.

Kiinnostuitko? Kysy lisää ja kerro, mistä teidän työyhteisöinne olisi kiinnostunut. Lisätietoja antaa ESLUsta [Virpi Koivula](#), puh. 040 717 0792

Sparraukset ja työpajat toteutetaan osana Liikunnan aluejärjestöjen Lisää liikettä hanketta, johon olemme saaneet avustusta opetus ja kulttuuriministeriöltä

Uutisia ja tutkittua tietoa

Jekku-jänö valloittaa sydämet – Seikkailuviikko innosti lisäämään liikettä varhaiskasvatuksessa

Liikunnan aluejärjestöjen suunnittelemaa Jekku-jänön seikkailuviikkoa vietettiin varhaiskasvatuksessa ympäri Suomea marraskuun alussa (6.-10.11.2023). Seikkailuviikolla harjoiteltiin liikkumis-, käsittely- ja tasapainotaitoja yhdessä Jekku-jänön kanssa sekä kerättiin onnistumisen porkkanoita. Kampanjaan ilmoittautui mukaan yli 1 200 päiväkotia, 14 000 varhaiskasvattajaa ja upeasti yli 60 000 varhaiskasvatusikäistä lasta.



Varhaiskasvatusikä on motoristen taitojen kehittymisen kulta-aikaa. Liikunnan aluejärjestöjen Jekku-jänö-seikkailuviikon tavoitteena oli lisätä liikettä varhaiskasvatukseen sekä innostaa lapset ja varhaiskattajat liikkumaan yhdessä Jekku-jänön kanssa.

– Seikkailuviikko oli mahdollista toteuttaa jo kolmannen kerran Jekku-jänö-materiaalien pohjalta. Edellisinä vuosina Jekku-jänön seikkailuviikoilla on liikuttu niin sisällä kuin ulkona. Tänä vuonna halusimme kannustaa motoristen taitojen harjoitteluun hausalla ja lapsia innostavalla tavalla. Motoriset perustaidot tulisi oppia ennen kouluikää ja taidot kehittyvät vain liikkumalla, kokeillen ja itse tehden. Taidon vakiintuminen vaatii runsaasti toistoja. Tämän vuoksi lapsella tulisi olla päivittäin mahdollisuus liikkumiseen ja taitojen harjoitteluun. Jekku-jänön kanssa harjoittelu on hauskaa, kertoo Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLUn ja Lisää liikettä -hankkeen asiantuntija **Virpi Koivula**.

[Lue lisää](#)

Luonnonmukainen ja liikkumiseen innostava päiväkotipiha ihastuttaa Tuusulassa

Tuusulalaisen päiväkoti Martta Wendelinin piha houkuttelee leikkimään ja liikkumaan. Luonnonmukaisesti rakennettu piha mahdollistaa metsässä ulkoilun osana varhaiskasvatuspäivää, ja eri-ikäiset lapset leikkivät samalla pihalla ilman erottavia aitoja. Vaikka päiväkotipiha on rakennettu moderniksi, luonnonmukaiseksi ja liikunnallisuutta tukevaksi miljööksi, on piha myös turvallinen paikka niin lapselle kuin päiväkodin aikuisellekin.

Päiväkoti Martta Wendelin ei ole tyypillinen ilmestys päiväkodiksi. Tuusulan Hyrylässä sijaitseva päiväkoti on näyttävä puurakennus, jota ympäröi luonnonmukainen ja leikkiin kutsuva piha-alue. Puurakennus piha-alueineen on rakennettu alusta loppuun lapsia ajatellen ja osallistaen.

– Päiväkoti Martta Wendelin avattiin elokuussa 2022 ja se toimii tällä hetkellä 10-ryhmäisenä päiväkotina. Päiväkoti on kerännyt huomiota kansallisesti, sillä se voitti

tämänvuotisen Arkkitehtuurin Finlandian. Rakennus palkittiin keväällä 2023 Ranskan Lillesssä kansainvälisellä puuarkkitehtuurin palkinnolla. Päiväkodilla on myös Joutsenlippu-sertifikaatti, kertoo kehittämispäällikkö **Katja Elo**.

Lue lisää Liikkuva varhaiskasvatus -
sivustolta

Henriikka Kangaskoski: Iloa pienten lasten harrastuksiin

Pienet lapset ovat harrastuspolkunsa ensiaskeleilla ja on ensi arvoisen tärkeää, että heidät otetaan harrastuksissa vastaan omana ihanana itsenään. He tulevat harrastukseen yleensä luottamusta ja intoa täynnä. Tätä osallistumisen halua ja iloa ei saa rikkoa. Väestöliitossa on juuri julkaistu harrastusten ohjaajille suunnattu opas: ”Häirintä vapaata harrastamista! Opas pienten lasten häirinnän, kiusaamisen ja väkivallan ennaltaehkäisyyn ja rakentavaan puuttumiseen harrastuksissa”.



Kuva: Minna Kähkönen

Opasta voi hyödyntää myös varhaiskasvatuksessa.

Lue lisää ja lataa opas ESLUn
Etelätuuli-verkkolehdestä

Firstbeat-mittauksia varhaiskasvatuksen henkilöstölle Paraisilla

Varhaiskasvattajan työ on usein hektistä ja kuormittavaa. Oman jaksamisen arviointi kiireisessä työarjessa, pienten lasten ilon ympäröimänä voi sumentaa näköalaa, jossa voimavarat hiipuvat. Ympäriällä on samaan aikaan paljon iloa sekä suurta vastuuta.

Paraisilla pysähdyttiin tosiasioihin; edellä mainitut asiat ovat tuttuja myös heidän varhaiskasvatuksessaan. Työnkuormitus ja työssäjaksaminen olivat puhuttaneet työyksiköissä ja tilanteeseen haluttiin löytää ratkaisuja. Syntyi ajatus, joka sittemmin sanoitettiin muotoon *aktiivinen hyvinvointi ja liikunnan ilo* -projekti. Projekti piti sisällään liikunnan lisäksi monia ulottuvuuksia ja projektin varmistamiseksi haettiin rahoitusta aluehallintoviraston kautta haettavasta liikunnallisen elämäntavan paikallisesta kehittämisavustuksesta.

ESLUn alueella lisätietoja Buusti360-palveluista antaa [Merja Palkama](#), puh. 044 901 9289

Lue lisää Paraisten esimerkistä



ESLU kouluttaa

Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus 20.-21.1.2024

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

Liikuntaleikkikoulun materiaalien 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.

Liikuntaleikkikoulun materiaalit

Liikuntaleikkikouluun kuuluu tuntimalleja kolmelle ikäluokalle: 2–3-vuotiaille (Perheliikkari), 4–5-vuotiaille sekä 6-vuotiaille. Ohjaajakansio sisältää tiiviin teoriaosuuden lapsen liikunnallisesta kehityksestä, 75 valmista tuntimallia sekä Liikuntaleikit ja välinevinkit -oppaan.

Aika ja paikka: la 20.1.–su 21.1.2024 klo 9.00–17.00, Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Helsinki

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

Ilmoittaudu mukaan 5.1.2024
mennessä



MENIKÖ TUNTEISIIN?
- EI HÄTÄÄ, TUNTEET LIKUTTAVAT MEITÄ KAIKKIA
Maksuton webinaari ke 24.1.2024 klo 12.30-14.00

Puhujina mm.



Terhi Koivumäki
väitöskirjatutkija
Tampereen yliopisto



Arto Laukkanen
yliopistonlehtori, dosentti, tutkija
Jyväskylän Yliopisto

Ilmoittaudu
23.1.2024
mennessä!

Ilmoittaudu:
bit.ly/ ilmoittaudu-2401



Liikunnan aluejärjestöjen koulutusta

Menikö tunteisiin? - Ei hätää, tunteet liikuttavat meitä kaikkia - webinaari 24.1.2024

Tiedostammeko kuinka tunteet määrittelevät lasten ja aikuisten liikumista? Entäpä jos liikkumiseen liittyy negatiivisia tunteita? Kuinka pystymme työssämme selättämään lasten pelot ja tarjoamaan liikkumiseen kannustavan, motivoivan ympäristön?

Webinaarissa pureudutaan siihen, kuinka voidaan luoda varhaiskasvatuksessa otollinen motivaatioilmasto taitojen harjoitteluun ja oppimiseen sekä liikunnallisen elämäntavan ja myönteisen, turvallisen liikuntasuhteen syntymiseen. Paneelissa syvennetään, kuinka kasvattaja pystyy työssään tukemaan lapsen ja perheen positiivista liikuntasuhdetta. Asiantuntijoina yliopistonlehtori, tutkija, dosentti **Arto Laukkanen** Jyväskylän yliopistolta ja väitöskirjatutkija **Terhi Koivumäki** Tampereen yliopistolta. Lisäksi paneelikeskusteluun liittyy Laukkasen ja Koivumäen lisäksi **Kaisa Lukkarila**.

Aika ja paikka: ke 24.1.2024 klo 12.30 - 14.00, etäyhteyksin

Hinta: Webinaari on maksuton.

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan
23.1.2024 mennessä

Vinkit ja ideat

Liikunnallisia joulukalenteita

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 sekä vinkkejä sellaisen tekemiseen itse.

Lue lisää Liikkuva varhaiskasvatus -sivustolta

Liikunnallinen tonttupolku tuo kivaa tekemistä varhaiskasvatukseen joulunodotukseen

Tonttupolku on idealtaan jokin helppokulkuinen polku, jonka varrelle on sijoitettu erilaisia jouluisia tehtäviä. Lyhyen tonttupolun voi rakentaa vaikka päiväkodin pihaan, tai pidemmän version lähimaastoon. Tonttupolulla voi liikkua myös yhdessä koko perheen kanssa.

Lue ideoita Liikkuva varhaiskasvatus -sivustolta

Finlands Svenska Idrotts julkalender 2023

Julkalender består av 24 stycken rörelser som är enkla att göra under dagis eller skoldagen, med fördel flera gånger under dagen. Med julkalendern vill vi ge lärare och pedagoger ett färdigt upplägg med aktiviteter som alla barn kan vara med på, och tillsammans utföra i t.ex. klassrummet, på eftis, danstimmen eller hemma tillsammans med familje

Läs mer

Liikkeelle pienestä pitäen

Toimintavälineet varhaiskasvatuksessa vaikeasti vammaisen lapsen kasvun ja osallistumisen tukena. Lapsen oikeudet kuuluvat jokaiselle lapselle. YK:n Lapsen oikeuksien sopimus velvoittaa turvaamaan jokaiselle lapselle oikeuden täysipainoiseen lapsuuteen sekä kasvuun ja kehitykseen. Sopimuksessa korostetaan kaikkien lasten yhdenvertaista oikeutta osallistumiseen.

Onko varhaiskasvatuksen ryhmässäsi vaikeasti vammaisia lapsia ja oletteko kiinnostuneita kokeilemaan toimintavälineitä?

Kehitysvammaisten Tukiliiton Malike-toiminnan Liikkeelle pienestä pitäen -hanke lisää lasten ja varhaiskasvatuksen työntekijöiden kokemuksia toimintavälineiden käytöstä. Se osoittaa osallistumista mahdollistavien ratkaisujen merkityksen päiväkodin arjessa ja lisää yhdenvertaisuutta varhaiskasvatuksessa.

Tutustu hankkeeseen ja materiaaleihin

Lisätietoja Liikkeelle pienestä pitäen -hankkeesta

Lue lisää

Toimintavälineet vaikeasti vammaisen lapsen kasvun ja osallistumisen tukena varhaiskasvatuksessa -opas

Lataa opas

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](#)