



ESLUn liikunnallisia terveisiä varhaiskasvatukseen

Syyskausi on pyörähtänyt vauhdikkaasti käyntiin ja hyvistä ulkoliikuntakeleistä saadaan toivottavasti nauttia vielä pitkään. Yksi syksyn merkki on myös tuleva Jekku-jänön seikkailuviikko, joka liikuttaa lapsia Jekku-jänön uuden laululeikin tahdissa 4.-8.11.2024. Ilmoittautuminen seikkailuviikolle on alkanut Liikunnan aluejärjestöjen sivuilla.

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU tarjoaa monipuolista tukea varhaiskasvatuksen liikunnallistamiseen. Tavataan syksyn tilaisuuksissa. Lue lisää alta ja tule mukaan!

Uutisia

Ilmoittautuminen Jekku-jänön seikkailuviikolle on käynnissä

Jekku-jänön seikkailuviikkoa vietetään 4.-8.11.2024. Tänä syksynä opetellaan Jekku-jänön Pomput -laulu tansseineen, motorisia taitoja leikkien ja välineiden avulla sekä valmistaudutaan viikon loppuhuipennukseen eli liikunnallisiin Jekku-juhliin.

Kaikkien ilmoittautuneiden kesken arvomme 15 Jekku-jänön

päiväkotivierailua ympäri Suomea. Lapset ilahtuvat, kun ihan oikea Jekku-jänö saapuu päiväkotiin liikuttamaan lapsia. Lisäksi arvomme viisi Jekku-jänön liikunnallista pakettia.

Liikkuminen on aina hauskaa Jekku-jänön kanssa!



Ilmoittautuminen on auennut
Liikunnan aluejärjestöjen
sivuilla

ESLUn alueelta: Leiki ja liiku -toiminta liikuttaa lapsia Espoossa

Leiki ja Liiku -toiminnassa 5–6-vuotiaat lapset osallistuvat ohjattuihin liikuntahetkiin osana päiväkotien säännöllistä ohjelmaa. Toiminnan mahdollistajana on toimiva yhteistyömalli Espoon kaupungin ja liikuntaseurojen välillä. Yksi toiminnan tavoitteista on osallistavan toiminnan kautta tuoda uusia liikunnallisia ideoita varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvattajia osallistetaan harjoitusten aikana ja liikkeistä on tuotettu valmiita kuvakortteja sekä videoita, mitkä auttavat liikkeiden tekemisessä. Tunneilla harjoitellaan paljon motorisia perustaitoja, kuten kuperkeikkoja, roikkumista ja hyppimistä. Tunnin lopussa on lisäksi vapaata leikkiä sekä rentoutumishetki.

Lue lisää Liikkuva
varhaiskasvatus -sivustolta

Liikkuva varhaiskasvatus -toiminta luo mahdollisuuksia liikkumisen ilolle

Lapsi tarvitsee päivittäin noin kolme tuntia liikuntaa erilaisissa muodoissa. Nykytilan arvioinnit ovat päiväkodeille ja esiopetusryhmille hyvä työkalu, joka auttaa hahmottamaan liikunnan määrää ja laatua yksiköissä ja tarvittaessa ideoimaan lisää liikuntaa lasten päivään.

Liikkuminen on tärkeä osa hyvinvointia ja hyvä suhde liikuntaan kehittyy jo pienestä lähtien. Liikkuva varhaiskasvatus on valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma, jonka avulla pyritään mahdollistamaan lapsille riittävä päivittäinen liikunta sekä lisäämään liikkumisen iloa. Tampereen kaupunki on ollut mukana Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnassa jo vuoden 2014 pilottivaiheesta lähtien.

Lue lisää



ESLU kouluttaa

Digiloikka liikkuen (3 t)

Koulutuksen teoriaosuudessa perehdytään digitaalisen osaamisen, medialukutaidon ja ohjelmointiosaamisen kirjauksiin varhaiskasvatusta ohjaavissa asiakirjoissa ja pohditaan, miten teknologia ja media vaikuttavat lasten elämään. Käytännön osioissa opitaan, miten digilaitteet voivat passivoimisen sijaan liikuttaa lapsia. Lisäksi käydään läpi, miten lasten kanssa voidaan koodata ilman ensimmäistäkään digilaitetta. Koulutuksessa opetellaan tekemään QR-koodeja ja hyödyntämään niitä lasten liikuttamisessa.

Liikuntaa pienissä tiloissa (3 t)

Koulutuksessa pohditaan, miten pienissä ja ahtaissa tiloissa voidaan turvallisesti mahdollistaa lasten riittävä fyysinen aktiivisuus. Voisiko odotteluhetki olla jumppahetki? Voisiko siirtymätilanteessa harjoitella motorisia taitoja? Koulutuksessa opitaan, miten muut huonekalut ja kierrätysmateriaalin liikuntavälineiksi. Käytännön osioissa käydään läpi pieniin tiloihin sopivia liikuntaleikkejä ja ideoidaan, miten liikkuminen ja toiminnallisuus voidaan tuoda mukaan kaikkiin arjen hetkiin.

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.

Kiinnostuitko? Tarjouspyynnöt ja lisätiedot: [Virpi Koivula](#), puh. 040 717 0792

Vinkit ja ideat

Jekku-jänö on myös somessa

Liikunnan aluejärjestöjen Jekku-jänölle on avattu omat sivut Facebookissa ja Instagramissa. Ota sivut seurantaan, niin pääset mukaan Jekku-jänön seikkailuihin. Jekku-jänön some-tileillä kerrotaan aluejärjestöjen Jekku-jänö-materiaaleista, tiedotetaan tulevista Jekku-jänön seikkailuviikoista ja jaetaan ideoita, miten varhaiskasvatuksessa hyödynnetään materiaaleja.

- [Seuraa Jekku-jänön Instagram-tiliä.](#)
- [Seuraa Jekku-jänön Facebook-sivua.](#)

Ota yhteyttä - ESLUn Lasten ja nuorten liikunnan tiimi



Virpi Koivula

Asiantuntija, Lisää liikettä -hanke
040 717 0792
virpi.koivula@eslu.fi



Tarja Nieminen

lasten ja nuorten liikunnan päällikkö
0400 894 559
tarja.nieminen@eslu.fi

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU
Olympiastadion
Paavo Nurmen tie 1, 00250 Helsinki
www.eslu.fi

[Tutustu ESLUn varhaisvuosien liikunta -sivustoon.](#)



