

ESLUn uutiskirje



ESLUn liikunnallisia terveisiä varhaiskasvatukseen

Oletteko jo ehtineet nähdä kevään ensimmäisiä merkkejä? Lapset innostuvat pihaleikeistä ja retkistä, kun luonto herää ja luo paljon tutkittavaa.

ESLUn uutiskirjeen aiheita:

- Jekku-jänön liikuntavinkki: Jekku-jänön liikuntavälipalat
- Lasten ja nuorten liikuttamisessa päästiin ennätystuloksiin
- ESLUn koulutukset
- Vinkit ja ideat
 - Leikkiviikkoa vietetään 21.-27.4.2025
 - Pyöräilyviikko 2.-11.5.2025: Pyöräily kuuluu kaikille
 - Unelmien liikuntapäivä 10.5.2025

Uutisia

Jekku-jänön liikuntavinkki: Jekku-jänön liikuntavälipalat

Kevään Jekku-jänön liikuntavinkkinä on Jekku-jänön liikuntavälipala -kortit, joiden avulla innostat lapset liikkumaan siirtymätilanteissa ja odottelun lomassa

- helposti ja hauskasti. Samalla vahvistuvat motoriset taidot kuin huomaamatta. Lapsia ilahduttaa myös Jekku-jänön liikuntahaaste. Mikä on teidän liikuntahaasteenne?



Lisäksi Liikunnan aluejärjestöjen sivuilta löytyy Jekku-jänön motoristen taitojen havainnointilomake kehityksen dokumentoinnin tueksi. Jekku-jänön motivoivan vuorovaikutuksen julisteet tukevat puolestaan vuorovaikutusta haastavissa tilanteissa.

liikunnanaluejarjestot.fi

#JekkuJänö

Ota Jekku-jänön liikuntavälipala -kortit ja muut maksuttomat materiaalit käyttöösi.

Tutustu materiaaleihin

Lasten ja nuorten liikuttamisessa päästiin ennätystuloksiin

ESLUn ja muiden Liikunnan aluejärjestöjen toteuttama Lisää liikettä -hanke sai viime vuonna aikaan ennätysmäärän toimintaa. Pitkäjänteinen työ lasten ja nuorten liikuttamisen tukemiseksi tuottaa tulosta.

Lisää liikettä -hankkeessa kohdattiin helmikuussa päättyneellä, vuoden mittaisella hankekaudella yhteensä noin 30 prosenttia enemmän perheitä, kuntien liikuntavastaavia, opettajia, varhaiskasvattajia ja muita lasten ja nuorten liikuttajia kuin edellisellä hankekaudella. Yli 3 500 tilaisuudessa saavutettiin noin 170 000 liikkujaa ja liikuttajaa.

Lue lisää

LISÄÄ LIIKETTÄ

Liikunnan aluejärjestöt



“Kiitos
koulutuksesta, aina
näiden jälkeen saa
niin mahtavan
tsempin työhön.”

“Sain uusia
näkökulmia ja
ideoita työhöni.”

NÄIN EDISTIMME LIIKETTÄ 2024

Kehittäminen

1.813 tilaisuutta
21.070 osallistujaa

Tapahtumat

178 tilaisuutta
56.439 osallistujaa

**VAMOS
VÄLKÄLLE!**

**SUMENEEKO
AJATUS? LIIKE
FREESAA!**



Jekku-jänön seikkailuviikolle osallistui

73.000 VARHAISKASVATUSIKÄISTÄ LASTA
17.000 KASVATTAJAA **1.200** PÄIVÄKOTIA

Verkostot ja webinaarit

254 tilaisuutta **5.586** osallistujaa

Opetus- ja kulttuuriministeriö tukee hanketta

ESLU kouluttaa

Innostava luonnonmukainen ja liikuttava
oppimisympäristö 7.5.2025 - maksuton seminaari

Innostava luonnonmukainen ja liikuttava oppimisympäristö -seminaari koostuu luennoista, työpajoista ja verkostoitumisesta.

Ohjelma

8.00 Aamukahvi ja sämpylä

9.00 Lapsi tarvitsee luontoa ja luonto lasta, emeritusprofessori Tari Haahtela

9.15 Kuinka tehdä tyhjistä asfalttipihasta luonnonmukainen, oppimista ja tervettä kasvua tukeva koulupiha, luokanopettaja Cedric Ryckaert, luokanopettaja, Sint-Pauluksen koulu (Kortjik, Belgia). Puheenvuoro on englanniksi.

10.00 Positiivinen riskinotto leikissä, maisema-arkkitehti Jussi Virta

10.30 Tauko

10.45 Paneeli hyvistä käytännöistä

11.30 Lounas

12.30 Työpajat tai vierailu Kirkkonummella

Tarkemmat tiedot ohjelmasta, työpajoista ja vierailusta Kirkkonummella löydät alla olevasta linkistä.

Aika ja paikka: ke 7.5.2025 klo 8.00 - 15.15, Olympiastadion Helsinki

Hinta: Maksuton seminaari sisältää ohjelman, aamukahvit ja lounaan.

Seminaarin järjestävät yhteistyössä: Etelä-Suomen aluehallintovirasto, Liikkuva varhaiskasvatus, Opetushallitus, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry sekä Kirkkonummen kunnan varhaiskasvatus

Ilmoittaudu mukaan 22.4.
mennessä

Tilauuskoulutuksia:

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 muutat 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

Leikkiviikkoa vietetään 21.-27.4.2025

Tule mukaan juhlistamaan valtakunnallista Leikkipäivää – ideoi ja järjestä pieni tai suuri tapahtuma kaikenikäisten iloksi! Leikki yhdistää sekä ylläpitää toivoa ja turvallista arkea. Leikkipäivän tavoitteena on edistää leikkiä sekä jakaa tietoa leikistä ja sen merkityksestä. Tänä vuonna Leikkipäivän teemana on ilo.

Leikkipäivän tavoitteena on muistuttaa leikin tuomasta ilosta ja hyvästä olost. Leikki on tärkeää lapsen kehitykselle. Lisäksi leikki on keino rentoutua ja palautua kiireisestä arjesta. Lapsen oikeus leikkiin on kirjattu YK:n Lapsen oikeuksien sopimukseen.

Leikki on iloa ja kiireetöntä yhdessäoloa ilman suorituspaineita. Lasten ja aikuisten yhteiset leikkihetket tuovat arkeen kaivattuja suvantopaikkoja. Leikki lisää yhteisöllisyyttä, joka vahvistaa sosiaalista kestävyyttä ja vahvistaa koko yhteiskuntaa.

Leikkiviikkoa vietetään 21.-27.4. Viikko huipentuu valtakunnalliseen Leikkipäivään lauantaina 26.4.2025, mutta voit järjestää tapahtuman sinulle sopivana ajankohtana.

Lue lisää

Pyöräilyviikko 2.-11.5.2025: Pyöräily kuuluu kaikille

Yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikkumiseen eri liikenneympäristöissä tarvitaan niin lapsille, ikäihmisille kuin esimerkiksi pyöräilyä vasta aloittaville – iästä ja toimintakyvystä riippumatta. Lapsille löytyy potkupyöriä, joilla tasapainon harjoittelu sujuu leikiten. Tärkeintä on, että erilaisilla pyörillä yhä useammat voivat

liikkua arki- ja vapaa-ajan matkojaan. Lapset voivat oppia liikunnalliseen elämäntapaan ja kestäviin arkiliikuntarutiineihin jo potkupyörän satulassa.

Pyöräilyviikko kutsuu juhlistamaan pyöräilyn monimuotoisuutta ja muistuttaa myös kaikille sopivan liikenneympäristön merkityksestä.

[Lue lisää](#)

Unelmien liikuntapäivä kutsuu liikkumaan jo kymmenettä kertaa 10.5.

Unelmien liikuntapäivä rakentuu omille ideoille, kokeiluille ja yhdessä tekemiselle. Se on kaikenlaisen liikkumisen pop up -päivä, johon kuka tahansa voi osallistua ja järjestää tapahtumia.

Päivän tavoitteena on innostaa ihmisiä liikkumaan ja löytämään uusia tapoja liikkua. Jos 10.5. ei ole ajankohdaltaan sopiva, voi Unelmien liikuntapäivää viettää jonain muunakin päivänä – pääasia on, että liike lisääntyy!

Unelmien liikuntapäivä on mukana mahdollistamassa toimintakykyistä Suomea. Nyt on oikea aika tehdä liikettä lisäävä lupaus, liikkua itse tai liikuttaa muita sen mukaisesti.

Kerro mikä on lupauksesi omassa tai yhteisösi arjessa, perheenjäsenenä tai ystävänä, työkaverina tai valmentajana. Viesti lupauksestasi somessa aihetunnisteilla #unelmienliikuntapäivä, #drömmarnasmotionsdag, #LupausSuomelle, #LöftetillFinland.

[Lue lisää](#)



Ota yhteyttä - ESLUn Lasten ja nuorten liikunnan tiimi

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU tarjoaa monipuolista tukea varhaiskasvatuksen liikunnallistamiseen.

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.](#)

