



## 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.

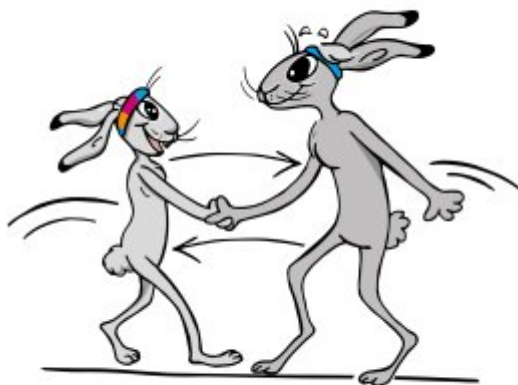
Lisätietoja tilauskoulutuksistamme antaa [Virpi Koivula](#), ESLUn asiantuntija, Lisää liikettä -hanke, puh. 040 717 0792.

## Uudet Jekku-jänö-toimintakortit aikuisen ja lapsen yhteiseen liikkumiseen

Liikunnan aluejärjestöjen lasten liikunnan asiantuntijoiden suunnittelemissa ja Kirsi Tapanin kuvittamissa Jekku-jänö-toimintakorteissa liikutaan yhdessä aikuisen kanssa.

**Jekku-jänö-toimintakortit ovat loistava tuki huoltajien kanssa tehtävään yhteistyöhön ja niiden käyttö on helppoa.** Kortit tukevat lasten motoristen taitojen harjoittelua.

Kortit ovat suunniteltu toiminnallisiksi tehtävärasteiksi, joissa yhdessä aikuisen kanssa koetaan liikkumisen riemua. Kuvat tukevat annettua tehtävää ja Tiesitkö -vinkkilaatikko lisää aikuisen tietämystä lasten liikunnan merkityksestä. Aikuinen voi soveltaa liikkeen lapsen ikätason mukaisesti. Tarkoituksena on, että lapsi ja aikuinen saavat



yhteisen hauskan Jekku-jänön liikunnallisen hetken, ja kotiin vietäväksi on saatu kipinä yhteiselle liikkumiselle.

Lataa Jekku-jänö-toimintakortit



## ESLU kouluttaa

### Pienten lasten liikuttajat -verkostotapaaminen 11.5.

Keskustelun ja kuulumisten vaihdon lisäksi tutustutaan **Anne Släen** johdolla lasten joogaharjoituksiin. Tutustumme varhaiskasvatus- ja alakouluikäisille soveltuviin, kehotietoisuutta vahvistaviin lasten joogan harjoituksiin. Saat mukaasi selkeitä ja saavutettavia harjoituksia, joita voit käyttää lasten kanssa varhaiskasvatuksessa, alakoulussa ja vapaa-ajantoiminnassa.

Lisäksi Nurmijärven varhaiskasvatuksen koordinaattori **Henna Karvonen** kertoo kokemuksiaan alle kolmevuotiaiden lasten liikkumaan innostavan oppimisympäristön rakentamisesta. Oppimisympäristön suunnittelulla mahdollistamme sen, että leikki voi olla liikettä ja liike leikkiä- ja taitojen harjoittelua tukeva toistojen määrä runsas.

**Aika ja paikka:** to 11.5.2023 klo 12.30 - 14-00, teams

**Hinta:** Tilaisuus on maksuton.

Ilmoittautumalla verkostotapaamiseen ilmoittaudut samalla maksuttomaan Pienten lasten liikuttajat -verkostoon. Liittyminen verkostoon ei sido mihinkään, vaan jokaiseen verkostotapaamiseen ilmoittaudutaan erikseen.

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan 9.5.  
mennessä

*Pienten lasten liikuttajat -verkostossa jaetaan ajankohtaista tietoa sekä hyviä vinkkejä ja käytänteitä pienten lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä. Verkosto*

on tarkoitettu ESLUn alueella toimiville henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita alle kouluikäisten lasten liikunnan lisäämisestä. Verkostoon ovat tervetulleita niin varhaiskasvatuksen kuin seuratoiminnan parissa toimivat sekä muut asiasta kiinnostuneet. Verkostotapaamisia järjestetään 2-3 kertaa vuodessa ja tilaisuudet ovat maksuttomia. Verkostoa organisoii Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, ESLU.



Save the  
Day

**Hyppää  
varhaiskasvatuksen  
verkkoon -koulutusristeily  
27.9.2023**

*Varhaiskasvatuksen ammattilaisille suunnattu Hyppää varhaiskasvatuksen verkkoon -koulutusristeily järjestetään jälleen syksyllä. Varaa 27.9.2023 jo kalenteriisi sekä tule kanssamme kouluttautumaan ja verkostoitumaan.*

## **Vinkkejä ja ideoita**

### **Sporttihaaste**

Pohjois-Savon Liikunta on työstänyt viiden viikon Sporttihaastekokonaisuuden hyödynnettäväksi aikuisten ja lasten yhteiseen liikkumiseen ja tauottamiseen.

Materiaalista löytyy jokaiselle viikolle kolmen eri tason haasteet, jotka on värikoodattu.

- Vihreä haaste on helpoin ja toteutettavissa vaikka ihan pienten (alle 3 v.) lasten kanssa,
- sininen hiukan haastavampi ja vanhemmille lapsille ja
- pinkki taas kaikkein haastavin tehtäväksi yhdessä vaikka eskareiden kanssa.

Sporttishaasteista löytyy useimmista myös leikkivinkki, johon ohjeet löytyvät leikittämismateriaalista. Viimeisen viikon haaste on Vauhti-vartti, jonka ajatuksena on liikkua yhdessä vauhdikkaasti.

Napatkaa kortit käyttöönnne ja toteuttakaa haastekokonaisuus tiiminne/yksikkönne kanssa!

### Sporttishaaste - leikit

Lataa leikkivinkit

### Sporttishaaste

Lataa liikuntahaaste

## Liikkuva ja oppiva yhteisö 2023 - seminaari

Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmien yhteinen Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaari järjestetään 25.-26.4.2023 Lahden Sibeliustalossa. Seminaariin odotetaan osallistujiksi 700-1000 varhaiskasvattajaa, opettajaa ja asiantuntijaa, jotka työssään lisäävät liikettä lasten, nuorten ja opiskelijoiden arkeen.



**ESLU ja muut Liikunnan aluejärjestöt löydät ständiltä 23.** Paikalla on myös osan ajasta ESLUn varhaiskasvatuksen liikunnan asiantuntija **Virpi Koivula**.

Varhaiskasvatuksen henkilöstölle suunnattuja työpajoja ovat muun muassa:

- Vierailu Villa Piiparin päiväkodissa
- Lapsen tuki varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa
- Luontoon alle 3-vuotiaiden kanssa
- Lasten motoristen taitojen vahvistaminen
- Digiloikka liikkuen
- Tutkittua tietoa varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumisesta

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](http://www.eslu.fi)



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