



ESLUn liikunnallisia terveisiä varhaiskasvatukseen

ESLU tukee myös tänä vuonna varhaiskasvatuksen 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.

Liikuntakasvatuksen avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Oleellista on kannustaa liikkumaan sekä antaa lasten kokeilla ja haastaa omia fyysisiä rajojaan.

Uutisia ja tutkittua tietoa

Lähde mukaan Jekku-jänön liikunnalliseen kevätseurantaan

Jekku-jänö on lähtenyt pesäkolostaan lähiympäristöön tutkimaan kevään merkkejä ja oikomaan raajojaan. Mitä kaikkea Jekku-jänö on jo löytänyt? Mitä muita kevään merkkejä voitte löytää luonnosta?

Jekku-jänön kevätseurannassa etsitään kevään merkkejä yhdistäen löytöihin motoristen taitojen harjoittelua.

Liikunnan aluejärjestöjen sivuilta löydät uuden Jekku-jänön kevään merkit - julisteen, ohjeet kevätseurantaa ja muistilapun retkelle. Lasten rakastamaa Jekku-jänön kirjettä ei ole unohdettu.

Tiesithän, että kaikki Liikunnan aluejärjestöjen maksuttomat Jekku-jänö-materiaalit löytyvät aluejärjestöjen sivuilta?



liikunnanaluejarjestot.fi

#Jekkujänö

Tutustu Jekku-jänön liikunnallisen kevätseurannan materiaaleihin.

Piilo-tutkimuksen tulosten webinaaritalenne

Jos et ole vielä ehtinyt tutustumaan Piilo-tutkimuksen tuloksiin, voit katsoa tutkimustuloksista pidetyn webinaarin Youtubesta. Webinaarissa tarkasteltiin 4–6-vuotiaiden lasten liikkumisen ja paikallaanolon määrää, liikkumisen iloa, ulkoilua ja ulkoleikkejä sekä aktiivista kulkemista ja miten varhaiskasvatus voi tukea näitä asioita.

Klikkaa Liikkuva varhaiskasvatus - YouTube-kanavalle

Aluehallintovirasto: Liikunnallisen elämäntavan hankkeisiin yli 3,5 miljoonaa euroa

Aluehallintovirastot ovat tehneet päätökset liikunnallisen elämäntavan valtionavustuksen saajista. Avustuksia myönnetään 3 575 000 euroa yhteensä 160 kehittämishankkeelle.

Avustetut hankkeet ovat jo aiempina vuosina osoittautuneet tarpeellisiksi ja saaneet aikaan merkittäviä tuloksia. Avustusten tavoitteena on lisätä liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta kaikenikäisille sekä erityisesti niille, jotka liikkuvat suositeltua vähemmän. Tänä vuonna liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämisavustusten haussa oli kaksi pääpainopistealuetta: Liikkuva varhaiskasvatus ja Ikiliikkuja.

Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeissa tavoitteena on tukea liikunnallista toimintakulttuuria. Pyrkimyksenä on, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapsen liikkumisen vähintään kaksi tuntia päivässä. Avustusta myönnettiin myös muihin haun kohteisiin, joita ovat esimerkiksi eri-ikäisten liikuntaneuvonta, lasten ja nuorten liikunta, perheliikunta, luontoliikunta, soveltava liikunta sekä monen ikäryhmän yhteiset hankkeet.

Lue lisää

Liikuttaako 2023? -raportti

Liikuntatieteellinen seura ja Suomen Paralympiakomitea julkaisivat tuoretta tietoa toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumisesta ja harrastusmahdollisuuksista Liikuttaako? -raportissa. Raportti kokoaa yhteen toimintarajoitteisille liikkujille sekä suomalaisille urheiluseuroille ja muille liikuntatoimintaa järjestäville yhdistyksille suunnattujen kyselyiden tulokset.

Havaintoja vähän liikkuvista toimintarajoitteisista henkilöistä ja heidän arjestaan voidaan hyödyntää perheiden liikuntaneuvonnan kehittämistyössä. Raportti korostaa osaltaan perheliikunnan ja perheliikuntaneuvonnan merkitystä ja mahdollisuuksia. Keskiössä monialainen yhteistyö terveydenhuollon, liikuntapalveluiden ja muiden tahojen välillä. Raportista työstetään myös parhaillaan infograafeja, jotka tulevat avoimesti jakoon.



Tutustu raporttiin



ESLU kouluttaa

Tule mukaan Pienten lasten liikuttajat verkostotapaamiseen 20.5.2024 – Aiheena Sirkus

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.

Seuraava ESLUn järjestämä Pienten lasten liikuttajat verkostotapaaminen järjestetään **Teamsin välityksellä 20.5.2024 klo 12.30–14.00**. Tapaamisen aiheena on sirkus ja aiheeseen meidän perehdyttää varhaisiän sirkuskasvatuksen vastuupettaja Tytti Vuolle, Sorin Sirkuksesta.

Puheenvuorossaan hän jakaa käytännön vinkkejä sirkuksen hyödyntämiseen varhaiskasvatuksessa ja pienten lasten liikunnassa, avaa Sosiaalisen sirkuksen - käsitettä ja kertoo, mistä löytää lisätietoja aiheesta.

Tilaisuus on maksuton.

Verkostoon ovat tervetulleita niin varhaiskasvatuksen kuin seuratoiminnan parissa toimivat sekä muut asiasta kiinnostuneet. Verkostotapaamisia järjestetään 2–3 kertaa vuodessa ja tilaisuudet ovat maksuttomia. Liittyminen verkostoon ei sido mihinkään, vaan jokaiseen verkostotapaamiseen ilmoitaudutaan erikseen.

Ilmoittaudu mukaan viimeistään
16.5.2024

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

Liikunnan aluejärjestöjen koulutusta

Liikunnan aluejärjestöt mukana Liikkuva ja oppiva -työyhteisö -seminaarissa

Oletko tulossa Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaariin 17.–18.4.2024 Seinäjoki Arenalle? Myös Liikunnan aluejärjestöt ovat mukana Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaarissa työpajoilla ja ständillä nro 14.

ESLUn asiantuntija **Virpi Koivula** ohjaa yhdessä **Elina Leinosen** kanssa varhaiskasvatuksen ammattilaisille suunnatun Pallotellen työpajan ke 17.4. klo 13.30 ja klo 15.00. Lisäksi Koivula on mukana Repullinen työkaluja varhaiskasvatukseen -pajassa to 18.4. klo 12.00, missä esitellään Liikkuva varhaiskasvatus kehittäjäverkoston työtä.



Liikunnan aluejärjestöt ovat paikalla myös esittelypisteellä. Tule moikkaamaan ja juttelemaan liikunnan aluejärjestöjen tarjoamasta tuesta liikunnallisempaan päivään!

Lue lisää Liikkuva ja oppiva yhteisö -sivuilta

Vinkit ja ideat

Leikki tekee hyvää - Liikunnan aluejärjestöt ideoineet Jekku-jänö-leikkejä liikuntapäivään

Leikkipäivä kutsuu aikuisia ja lapsia viettämään kiireetöntä aikaa yhdessä leikin merkeissä sekä jakaa tietoa leikistä ja sen merkityksestä.

Leikkipäivä.fi on Leikkipäiväverkoston ylläpitämä sivusto, jolta löydät tietoa aina huhtikuussa vietettävästä valtakunnallisesta Leikkipäivästä, tallenteet leikkiseminaareista sekä ajankohtaisia artikkeleita, jotka lähestyvät leikkiä eri näkökulmista.

Vuonna 2024 valtakunnallista leikin teemaviikkoa vietetään huhtikuussa viikolla 16 ja Leikkipäivää lauantaina 20.4.2024. Vuoden teemana ovat kaveritaidot.



Lue lisää Leikkipäivä-sivustolta

Klikkaa liikunnallisiin leikkivinkkeihin
- mukana myös Jekku-jänö

Unelmien liikuntapäivä 10.5.

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

Varhaiskasvatuksessa päivä voi täytyä esimerkiksi pihaleikeistä, metsäseikkailuista, pyörälenkeistä tai lajikokeiluista paikalliseen seuraan. Voitte myös itse järjestää yksikössänne liikunnallisen tempauksen.

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



SUOMI
TOIMINTAKYVYINEN
MAA JA KAUPUN LIIKKUU



eslu
Etelä-Suomen Liikunta Unelma

Lue lisää

Heitä kuperkeikka, ylitä itsesi!

Huhtikuu on kuperkeikkakuukausi. Silloin kampanjoidaan liikkumisen puolesta sloganilla "Heitä kuperkeikka, ylitä itsesi!"

Kuperkeikka on kokonaisvaltaista liikuntaa, joka kehittää ketteryyttä, tasapainoa, liikkuvuutta, lihasvoimaa ja kestävyyttä. Kuperkeikka on osana jokaista voimistelulajia joko lattialla tai ilmassa tehtynä. Kuperkeikka on myös yksi ensimmäisistä liikkeistä, joita lasten voimistelukoulussa opetellaan.

Voimisteluliiton sivuilta löydän vinkkejä kuperkeikan tekemiseen ja ohjeet kuperkeikkahaasteeseen.

Lue lisää Voimisteluliiton sivuilta



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

Paavo Nurmen tie 1, 00250 Helsinki
www.eslu.fi

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

