



## 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.

## Innostammeko lapset liikkumaan?

Liikunta varhaiskasvatuksessa on jokaisen oikeus. Lapsille tulisi tarjota mahdollisuuksia niin omaehtoiseen liikkumiseen kuin tukea uusien taitojen oppimiseen ohjatuilla liikuntatuokiolla. Suunniteltu, tavoitteellinen ja monipuolinen liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa on kirjoitettu myös varhaiskasvatuslakiin. Eri vuodenaajat tarjoavat virikkeitä monipuolisiin leikkeihin ja liikunnan ilon kokemuksiin.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa (2016) todetaan, että lapset ovat yksilöitä ja erilaisia, joten toiminnan sisällöt tulee rakentaa niin, että myös aikaisemmin liikuntaa harrastamattomat, taidoiltaan muita heikommät lapset pääsevät toimintaan mukaan.

Lahten Jalkarannan päiväkodin varhaiskasvatuksen opettaja **Juulia Lindström** juoksee posket punaisena lasten perässä. Lapset nauttivat silminnähdessä, että aikuinen liikkuu ja leikkii heidän kanssaan. Huohottaen lapset kertovat Julian olevan ainoa, joka saa heidät hippaleikissä kiinni.

[Lue lisää](#)

**Varhaiskasvatuksen henkilöstölle suunnattu Liikkumalla työhyvinvointia -työkirja on julkaistu**

Liikkumalla työhyvinvointia -työkirja sisältää työkaluja ja ideoita varhaiskasvatuksen henkilöstöä varten. Materiaaliin on koottuna työhyvinvointiin liittyviä teemoja, kysymyksiä ja ideoita keskustelun pohjaksi työyhteisöissä.

Käsiteltävät teemat ovat seuraavia:

- Lasten kanssa ilo kasvaa liikkuen
- Työnantajan tarjoama tuki
- Liikkumisen intensiteetti ja määrä
- Ergonomia
- Lepo, palautuminen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi
- Ihmissuhteet ja tunteet



Löydät materiaalin Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman sivuilta

## ESLU mukana Porvoon varhaiskasvatuksen Liikkuvat Lillit & Vikkelät Viikarit -toiminnoissa

Porvoon kaupungin liikkuvan varhaiskasvatuksen edistämishanke Liikkuvat Lillit & Vikkelät Viikari on saanut Aluehallintovirastolta jatkoaikaa ensi keväälle huhtikuun loppuun. Liikkuvat Lillit & Vikkelät Viikarit on tuonut liikettä jo 2 500 porvoolaislapsen päivään. Hankkeen tavoitteena on liikkumisen integroiminen osaksi päiväkotien toimintakulttuuria ja -suunnitelmaa.

– Hankkeen myötä kaikki päiväkodit ovat liittyneet Liikkuva varhaiskasvatus -verkostoon, josta he saavat tärkeää seurantamateriaalia sekä ideoita toimintaansa, Ekblom kertoo.

Hankkeen puitteissa yksiköiden liikuntavastaavat ja ryhmien vastaavat ovat saaneet monipuolista koulutusta.

– Lähes 160 liikuntaleikkikouluohjaajan koulutuksen saanutta vie liikuntaa lasten ja henkilökunnan arkipäivään. Hankerahoitus on myös mahdollistanut laadukkaan liikuntaleikkikoulumateriaalin hankkimisen päiväkotien käyttöön.

Lue lisää Itävälän verkkolehdestä



## ESLU kouluttaa

### Maksutonta sparrausta liikkeen lisäämiseen varhaiskasvatuksessa (1,5 t)

Kohdeyksikön tarpeen mukaan Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa eteneminen yksikön tavoitteet huomioiden. Tavoitteena lisätä henkilöstön ymmärrystä ja innostusta liikkeen lisäämiseen tavalliseen arkipäivään.

[Tilaa sparraus](#)

LIIKUNTA-  
LEIKKIKOULU

## Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus

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

Liikuntaleikkikoulun materiaalin 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.

### Tule mukaan Liikkari-ohjaajakoulutukseen 28.-29.1.2023

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. Toiminnan ydinarvoja ovat lapsilähtöisyys, monipuolisuus ja leikki.

**Aika ja paikka:** la 28.1.–su 29.1.2023 klo 9.00–17.00, Oppimis- ja ohjauskeskus Valteri, Helsinki

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

Ilmoittaudu mukaan mahdollisimman pian

## Liikunnan aluejärjestöt kouluttaa

### Ohjaten onnistumisiin! -webinaari 25.1.2023

Tarvitaanko varhaiskasvatuksessa ohjattua liikuntaa, koska lapset liikkuvat muutenkin – vai liikkuvatko? Miten ohjata lapsia motivoivasti? Mitä lapsi kokee saliin tullessaan? Entä mitä on lapsikeskeinen palvelumuotoilu?

Näitä kysymyksiä pohditaan varhaiskasvatukseen suunnatussa Liikunnan aluejärjestöjen Ohjaten onnistumisiin! -webinaarissa tammikuussa 2023.

Ohjelmassa muun muassa  
- vinkkejä yhteiskehittämiseen lapsikeskeisen palvelumuotoilun keinoin,  
- näkökulma lapsia motivoivan liikuntatuokion ja liikuntaleikin suunnitteluun sekä  
- paneelikeskustelu liikkumisesta varhaiskasvatuksessa.

**Ajankohta ja paikka:** ke 25.1.2023 klo 12.30–14.00, etäyhteyksin  
**Hinta:** Webinaari on maksuton.

Ilmoittaudu mukaan 23.1. mennessä



## Ideoita ja vinkkejä

### Hyppää mukaan Jekku-jänön liikunnallisiin seikkailuihin

Liikunnan aluejärjestöjen Jekku-jänön liikkumiseen innostavia materiaaleja voi ladata maksuttomasti varhaiskasvatuksen käyttöön.

Voit hyödyntää seikkailuviikkojen tehtävät ja järjestää koko viikoksi puuhaa niin sisätiloissa kuin ulkoympäristössä tai askarrella liikunnallisen Jekku-jänö-muistipelin, josta on iloa koko ryhmälle - myös aikuisille. Jekku-jänön lorukortit ovat puolestaan innostaneet lapsia etsimään Jekun kadonnutta häntää.



Tutustu Jekku-jänön materiaaleihin

## Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma Instagramissa

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma on nyt myös Instagramissa. Kanavalla julkaistaan uusia liikunnallisia ideoita, tutkimustietoa ja hyödyllisiä käytäntöjä liikuntamyönteisen toimintakulttuurin luomiseen.

[Klikkaa ohjelman Instagram-tilille](#)

### 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](#)