



## 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

### PIILO: Lähes 80 prosenttia pienistä lapsista liikkuu suosituksen mukaisesti

*Pienten lasten liikkumista on tutkittu ensimmäistä kertaa väestötason tutkimuksessa liikemittauksilla. Piilo-tutkimukseen osallistuneista lähes 1800 lapsesta 76 prosenttia liikkui varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaisesti. Tutkimus pohjautuu 4–6-vuotiaiden lasten liikemittaukseen ja huoltajakyselyihin vuonna 2023.*

Fyysisen aktiivisuuden suositus toteutui pojilla yleisemmin kuin tytöillä, vanhemmilla lapsilla yleisemmin kuin nuoremmilla ja kaupunkiympäristössä useammin kuin maaseudulla tai taajamassa. Suositus täyttyi yleisemmin

varhaiskasvatuspäivänä kuin vapaapäivänä. Tytöt liikkuvat saman verran eri ikäryhmissä, mutta 5- ja 6-vuotiaat pojat liikkuvat enemmän kuin 4-vuotiaat pojat.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan lapsen tulisi liikkua kevyesti, reippaasti tai rasittavasti vähintään kolme tuntia päivässä, ja siitä vähintään tunti tulisi olla reipasta ja rasittavaa liikkumista. Piilo-tutkimukseen osallistuneet lapset liikkuvat keskimäärin 4,2 tuntia vuorokaudessa. Reipasta ja rasittavaa liikkumista kertyi keskimäärin 74 minuuttia vuorokaudessa.

Huoltajien kyselyn mukaan 86 prosenttia lapsista ilmaisi nauttivansa liikkumisesta lähes aina tai usein. Pojat ja tytöt sekä eri-ikäiset lapset nauttivat liikkumisesta yhtä yleisesti. Liikkumisen ilon kokemisessa ei ollut eroa lasten tuen tarpeen, syntyperän tai asuinympäristön mukaan.

Liikkuva varhaiskasvatus -toiminta suosittaa, että varhaiskasvatuspäivään sisältyisi vähintään kaksi tuntia monipuolista liikkumista. Tämä vastaa kahta kolmasosaa koko päivän suosituksista. Tavoite toteutui 82 prosentilla lapsista. Lapset liikkuvat varhaiskasvatuspäivinä keskimäärin noin puoli tuntia enemmän kuin vapaapäivinä. Varhaiskasvatuksen toimintatavoilla ja erityisesti ulkoilun määrällä on suuri merkitys lasten liikkumisen suositusten täyttymisessä.

[Tutustu Piilo-tutkimukseen](#)



**WEBINAARI: MITEN LAPSET LIKKUVAT  
VARHAISKASVATUKSESSA?  
VARHAISKASVATUSYMPÄRISTÖ LASTEN  
LIKKUMISEN TUKENA**

**pe 22.3.2024 klo 12.30-13.30**



## ESLU kouluttaa

### Sparraukset ja työpajat

**Liikkuva varhaiskasvatus -sparrauksessa** käydään läpi yksikön liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila, Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa eteneminen, määrittämään 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**

Tule kuulemaan inspiroivia puheenvuoroja ja saamaan uusia konkreettisia ideoita lasten ja nuorten liikkumisen lisäämiseen. Liikkuvan varhaiskasvatuksen, Liikkuvan koulun ja Liikkuvan opiskelun yhteinen Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaari järjestetään 17.–18.4.2024 Seinäjoki Areenalla.



Myös Liikunnan aluejärjestöt ovat mukana Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaarissa. 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 paikalle myös esittelypisteellä. Tule moikkaamaan ja juttelemaan liikunnan aluejärjestöjen tarjoamasta tuesta liikunnallisempaan päivään!

Lue lisää Liikkuva ja oppiva yhteisö -sivuilta

## Vinkit ja ideat

### Liikunnallinen Jekku-jänön muistipeli

Liikunnallisen Jekku-jänön muistipelin avulla voi harjoitella taitoja niin tasapainossa, liikkumisessa kuin välineenkäsittelyssä. Korteilla voi pelata Jekku-jänön muistipeliä pareittain tai ryhmässä. Korteja voi hyödyntää myös taskunopassa, lorupusseissa, keho kortteina, lottopelissä tai vaikka pihasuunnistuksessa.

**Vinkki varhaiskasvattajille!** Jekku-jänön liikunnallinen muistipeli on oiva lahja myös äitienpäiväksi. Lapset voivat askarrella ja värittää muistipelikortit ja näin viedä liikkumisen riemua myös koteihin.



Lue lisää Liikunnan aluejärjestöjen sivuilta

## Finlands Svenska idrott (FSI) vill inspirera till rörelse genom Tabata utomhusträning

Tabata är högintensiv träning där man jobbar aktivt i 20-30 sekunder och vilar en kort stund efter det. Övningarna är anpassade för utomhusträning och vilan kan göras sittande eller stående. Stående träningar kan innehålla till exempel olika hopp, boxning och bergsklättring.

Tabata för småbarn med 8 x 20 sek träning och 10 sek vila.

Läs mera

---

## Kiinnostaako työyhteisöjen hyvinvointi ja liikunta?

ESLU julkaisee työyhteisöille suunnattua uutiskirjettä, josta saat tietoa ESLUn työyhteisöverkostosta, ajankohtaisista tapahtumista ja koulutuksista sekä työhyvinvoinnista ja liikunnan edistämisestä. Uutiskirje on maksuton ja se julkaistaan noin neljä kertaa vuodessa.

Tilaa ESLUn työyhteisöjen uutiskirje

---

## Liikkuminen osana varhaiskasvatuksen kolmitasoista tukea -webinaarisarja

Liikkuminen osana varhaiskasvatuksen kolmitasoista tukea -hankkeen webinaarisarjan luennoista löytyy nyt tallenteita Lasten liikunnan tuki ry:n sivuilta. Webinaarisarjassa tulossa tietoiskut vielä seuraavista aiheista: Tunne ja kaveritaidot (20.3.) ja Ilo, motivaatio ja osallisuus varhaiskasvatuksessa (8.4.).

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

Paavo Nurmen tie 1, 00250 Helsinki  
[www.eslu.fi](http://www.eslu.fi)

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

