



ESLUn liikunnallisia terveisiä varhaiskasvatukseen

Jekku-jänön seikkailuviikko 4.-8. marraskuuta 2024 liikutti lapsia Jekku-jänön Pomput -laulun tahdissa ympäri Suomen. Tässä uutiskirjeessä kerromme Jekku-jänön seikkailuviikosta, tulevasta Millainen on vähän liikkuva lapsi? -webinaarista ja vinkkaamme liikuttavista koulutuksista ja materiaaleista. Samalla toivotamme jo mukavaa joulunodotusta!

Uutisia

Jekku-jänö innosti jälleen varhaiskasvatusikäiset liikkumaan - Jekku-jänön Pomput -laulusta hitti

Jekku-jänö hurmasi varhaiskasvatusikäiset lapset Jekku-jänön seikkailuviikolla, joka järjestettiin 4.-8. marraskuuta 2024 ympäri Suomen. Seikkailuviikolla lapset harjoittelivat motorisia taitoja ja tanssivat uuden Jekku-jänön Pomput -laulun tahdissa. Tänä vuonna mukaan ilmoittautui ennätykselliset lähes 73 000 varhaiskasvatusikäistä lasta, 17 000 varhaiskasvattajaa ja yli 1 200 päiväkotia.



Kuva: Aku Mattila Villa Piiparin päiväkotia

Keijumetsän perhepäivähoitaja **Kirsi Tantu** kertoo, että hänen ryhmänsä otti Jekku-jänön seikkailut innolla vastaan.

- Jekku-jänön seikkailuviikko oli mukaansatempaava. Itselle oli helppoa napata materiaaleja toiminnan tueksi. Valmiit materiaalit olivat suuri apu: osaa käytin sellaisenaan, osaa muokkasin ryhmälleni sopiviksi. Lapset odottivat innokkaasti, mitä Jekku-jänön kanssa seuraavaksi tehtäisiin. Lisäksi meillä on seikkailuissa mukana pehmojänö, jonka nimesimme Jekku-jänöksi.

Lahdessa sijaitsevan Villa Piiparin esiopetuksessa leikki ja liikkuminen kuuluu luonnollisena osana päivää. Esiopettaja **Katja Hyöppösen** ryhmässä hyödynnettiin tänä syksynä Jekku-jänön lorukortteja, lauluja ja tempurataa.

- Esikoululaisemme lähtivät helposti mukaan Jekku-jänön Pomput -laululeikkiin. Toistojen kautta laulu ja leikki tulivat tutuiksi. Lisäksi selkeä ja hauska video toimi hyvänä tukena eri kieli- ja kulttuuritaustaisille lapsille, jotka vielä harjoittelevat suomen kieltä ja sanallisia ohjeita, Hyöppösen kertoo.

[Jekku-jänön Pomput -laulun löydät muun muassa YouTubesta.](#)

Jekku-jänön some-tilit

- [Seuraa Jekku-jänön Instagram-tiliä.](#)
- [Seuraa Jekku-jänön Facebook-sivua.](#)

Lue koko uutinen ESLUn sivuilta

Mistä kiikastaa ja onko sillä väliä? - Lasten riittämättömän liikkumisen määrän keskeisiä tekijöitä ja ratkaisuja arkeen

Lasten normaalin kasvun ja kehittymisen tueksi suositellaan joka päivä vähintään kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta. Se koostuu vuorokauden aikana kerääntyvästä reippaasta ja vauhdikkaasta touhuamisesta, yhteensä yhden tunnin verran sekä kahdesta tunnista kevyempää, esimerkiksi tasapainoa ja motorisia taitoja harjaannuttavaa leikkiä sisällä ja ulkona. Piilo 2023 -tutkimuksen tulokset paljastivat, että noin viidesosalla lapsistamme suositeltava päivittäisen liikkumisen määrä ei kuitenkaan toteudu.

Me aikuiset luomme lapsille aikaa ja tilaa erilaisille asioille. Siksi meidän aikuisten tehtävänä on huolehtia siitä, että jokaisella lapsella on mahdollisuus saavuttaa suositeltava määrä fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi meidän aikuisten tulee opetella tunnistamaan ne lapset ja ne tekijät, mitkä vievät lapsilta mahdollisuuden liikkua riittävästi. Ensisijainen tunnistamisen menetelmä on lapsen yksilöllinen havainnointi ja kohtaaminen. Niiden kautta on mahdollista tunnistaa esimerkiksi ne lapset, jotka istuvat ulkonakin pitkiä aikoja. Vähäiseen liikkumiseen viittaa myös lapsen toistuva vetäytyminen pois yhteisleikeistä. Tasapainoa tai kiipeilemistä vaativista leikeistä jättäytyvillä lapsilla saattaa olla motorisen oppimisen haasteita. Paneutumalla säännöllisesti ja hetkittäin lasten arkitouhujen havainnoimiseen, on mahdollista tunnistaa vähän liikkuvat lapset.



Kuva: Petteri Kivimäki

Lasten vähäisen liikkumisen taustalta löytyy hyvin erilaisia syitä ja niiden tunnistaminen on avain muutokseen. Osa syistä johtuu meitä aikuisista (esim. kielletään juoksemasta), osa ympäristöstä (kuten hyvin vähän tilaa liikkua) ja osa lapsista itsestään (esim. aina ei huvita). Tilanteen tunnistamisella ja taustatekijöiden tiedostamisella löytyy myös erilaisia ratkaisuja. Niiden myötä yhä useammilla lapsilla on mahdollisuus saavuttaa päivittäisen fyysisen aktiivisuuden suositukset.

Teksti: Arja Sääkslahti, apulaisprofessori, LitT, Dosentti, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Arja Sääkslahti toimii pääpuhujana Liikunnan aluejärjestöjen Millainen on vähän liikkuva lapsi? -riittämättömän liikkumisen taustatekijöitä ja työkaluja lapsen kohtaamiseen -webinaarissa 30.1.2025.

Liikunnan aluejärjestöt kouluttaa

Millainen on vähän liikkuva lapsi? -riittämättömän liikkumisen taustatekijöitä ja työkaluja lapsen kohtaamiseen -webinaari 30.1.2025

Webinaarissa Jyväskylän yliopiston apulaisprofessori **Arja Sääkslahti** esittelee uusimpaan tutkimustietoon pohjautuvia ratkaisuja liikkumattomuuden haasteisiin varhaiskasvatuksessa. Lisäksi webinaarissa kuullaan case-esimerkkejä ja saadaan työkaluja arjen työhön.



Webinaari tarjoaa:

- Tutkimuksiin perustuvaa tietoa lasten riittämättömän liikkumisen keskeisistä tekijöistä
- Sukupuolisensitiivisiä keinoja liikunnan edistämiseen arjessa
- Käytännön työkaluja liikunnan lisäämiseen ja sen puheeksi ottamiseen varhaiskasvatuksessa

Kenelle? Webinaari on suunnattu kaikille varhaiskasvatuksen ammattilaisille sekä esihenkilöille, jotka haluavat lisätä lasten liikkumista arjessa.

Aika ja paikka: to 30.1.2025 klo 12.30-14.00, etäyhteyksin

Hinta: Webinaari on maksuton. Webinaarin järjestää Liikunnan aluejärjestöt, Lisää liikettä -hanke. Hanketta tukee opetus- ja kulttuuriministeriö.

Ilmoittaudu mukaan 28.1.2025
mennessä



ESLU kouluttaa

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 ensimmäistään 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

Varhaiskasvattajan uusi normipäivä -työpaja

Uusi normipäivä -työpajasta keinoja liikkumisen, palautumisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tueksi varhaiskasvattajille. Uusi normipäivä on työpaja, jonka avulla löydätte juuri teidän varhaiskasvatusyksikköönne sopivia keinoja lisätä työpäivään liikkumista, palautumista sekä sosiaalista hyvinvointia tukevia toimintatapoja.

Työpaja herättää, oivalluttaa ja motivoi huomaamaan mahdollisuudet ja keinot, joita oma työarki ja ympäristö tarjoavat liikkeen, palautumisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisäämiseen.



[Lue lisää](#)

Vinkit ja ideat

Tasa-arvoinen varhaiskasvatus

Tasa-arvoinen varhaiskasvatus -sivustolta löytyy varhaiskasvatuksen ammattilaisille, opiskelijoille ja muille kiinnostuneille tietoa tasa-arvoisesta ja yhdenvertaisesta varhaiskasvatuksesta sekä toiminnallisesta tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnittelusta. Sivustolla on myös käytännön harjoituksia sekä havainnointimenetelmiä, joiden avulla pääsee haastamaan omaa ajatteluaan ja muuttamaan päiväkodin toimintaympäristöä ja omaa toimintaa tasa-arvoisempaan ja yhdenvertaisempaan suuntaan.

[Tutustu sivustoon](#)

Neuvokas perhe: Joulubingo - ideoita tekemiseen joulun aikaan

Joulubingosta ideoita joulun odotukseen ja joululomalle. Onnistuisiko bingorivi viikossa? Tai hyödynnä joulukalenterina.

[Lue lisää vinkkejä](#)

FSI: Julkalender 2024

Julkalendern består av 24 stycken rörelser som är enkla att göra på dagis, i skolan eller hemma.

Beställ julkalendern här

Liikkuva ja oppiva -podcast

Liikkuva ja oppiva -podcastissa sukellaan aktiivisempien ja viihtyisämpiin varhaiskasvatuspäivien maailmaan. Liikkuva ja oppiva -podcastin jaksoja julkaistaan marraskuussa 2024 joka perjantai. Podcastia voit kuunnella kaikista suosituimmista podcast-palveluista, kuten Spotifysta.

Liikkuva ja oppiva -podcast on suunnattu kaikille lasten ja nuorten liikkumisen edistäjille – niin opettajista varhaiskasvattajiin kuin kaikille muillekin lasten liikkumisesta ja oppimisesta kiinnostuneille.

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

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.](#)

