



ESLUn liikunnallisia terveisiä varhaiskasvatukseen

Ihanaa alkanutta toimintavuotta! Talven tuoma raikas ilma ja lumiset maisemat tarjoavat erinomaisia mahdollisuuksia liikuntaleikkeihin pienten kanssa. Nyt on täydellinen aika hyödyntää ulkoilun riemua - liukua pulkkamäessä ja tutkia ympäristöä yhdessä lasten kanssa liikkuen.

Liikunnan edistäminen varhaiskasvatuksessa on tärkeä osa lasten hyvinvointia, ja pienetkin liikuntahetket voivat luoda suuria ilon hetkiä. Muistetaan siis pukeutua lämpimästi ja nauttia talven tarjoamista liikunnallisista mahdollisuuksista yhdessä!

Toivotamme energistä ja liikunnan täyteistä vuotta kaikille varhaiskasvatuksen ammattilaisille - teette arvokasta työtä!

Uutisia

Liikunnan aluejärjestöille valtakunnallinen Liikkuvat-palkinto tunnustuksena pitkäjänteisestä työstä suomalaisten liikkeen lisäämisessä

Liikunta-, urheilu- ja nuorisoministeri Sandra Bergqvist on myöntänyt Liikunnan aluejärjestöille vuoden 2024 valtakunnallisen Liikkuvat-palkinnon. ESLUn ja muiden Liikunnan aluejärjestöjen todetaan olevan olennainen osa Liikkuvat-

kokonaisuuden toteutusta koko elämänculussa.

Liikkeen lisääminen kaiken ikäisillä ihmisillä ja ihmisten hyvinvoinnin lisääminen liikunnan avulla ovat Liikunnan aluejärjestön toiminnan perusta. Aluejärjestöt ovat saaneet olleet mukana Liikkuvan koulun kehittämisenä vuodesta 2010 lähtien ja sen jälkeen yhteistyö kaikkien Liikkuvat-ohjelmien kanssa on ollut tiivistä ja antoisaa. Aluejärjestöt ovat innolla sitoutuneet edistämään perheiden, lasten, nuorten, aikuisten ja ikäihmisten liikumista.



- Liikunnan aluejärjestöt ovat, ja ovat olleet, alusta alkaen vahvasti mukana koko Liikkuvat-kokonaisuuden toteutuksessa. Aluejärjestöjen pitkäjänteinen toiminta koko elämänculussa ja avoimeen keskusteluun perustuva yhteistyö on ollut erinomaista kaikkien Liikkuvat-toimintojen kanssa, kiittelee johtaja **Tiina Kivisaari** opetus- ja kulttuuriministeriöstä.

Kuva: OKM, Katarina Koch

Lue uutinen ESLUn sivulta

ESLU vei Jekku-jänö liikuntapussin Lansantien päiväkotii

Jekku-jänön seikkailuviikon yhteydessä arvottiin seikkailuviikkoon ilmoittautuneiden kesken Jekku-jänön liikuntapusseja. Arpaonni suosi ESLUn alueen Lansantien päiväkotia Espoossa. Jekku-jänö pääsi samalla tervehtimään päiväkodin lapsia ja liikuttamaan heitä. Parasta oli hyppiä ja iloita yhdessä Jekku-jänön Pomput -laulun tähtiin. Lapset innostuivat Jekku-jänöstä kovin ja rohkeimmat uskaltuivat silittämään leikkien ohessa Jekku-jänön pörröistä mahaa.

Jekku-jänön liikuntapussin vastaanotti Tuuli Liukkonen.



Jekku-jänön some-tilit ja Jekku-jänön Pomput -laululeikki.

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

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:

- Tutkimukseen 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
mnessä



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 ensimmäistäkään 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. Työpajan kesto 90 min.

Hinta: Työpajan hinta on 400 euroa + kouluttajan matkakulut.



Lue lisää

Vinkit ja ideat

Liikkuva ja oppiva yhteisö 2025 - lipunmyynti alkaa 15.1.

Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaari järjestetään Jyväskylän Paviljongissa 1.-2.4.2025. Luvassa on kiehtovia keskusteluita, liikuttavia luentoja, uusia oppeja ja ideoita sekä kohtaamisia samoista aiheista kiinnostuneiden kanssa. Lisäksi seminaarissa on yli 80 työpajaa ja luentoja. **Työpajoja vetämässä myös Liikunnan aluejärjestöjen asiantuntijat.**



Tapahtumaan toivotaan varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja oppilaitosten henkilöstöä sekä liikkumisen edistäjiä kaikilta toimialoilta, kunta- ja hanketoimijoita sekä muita sidosryhmiä.

Ohjelma julkaistaan myöhemmin. Seminaarin lipunmyynti on avattu.

[Lue lisää](#)

Viisi vinkkiä lapsen kanssa hiihtämiseen

Lapsen kanssa hiihtämisessä tärkeintä on hauska yhdessäolo ja ulkoilu talvisessa luonnossa. Mitä pienempi lapsi, sitä leikinomaisempaa hiihtämisen tulee olla.

Hiihtotekniikan oppiminen vaatii monenlaisia motorisia taitoja, joihin pienellä lapsella ei ole valmiuksia. 2-3-vuotiaan lapsen kanssa hiihto on pieniä tuokioita suksilla, jolloin totutellaan tähän uuteen tapaan ulkoilla. Noin 3-4-vuotiaan on mahdollista pikkuhiljaa oppia perinteisen hiihdon tekniikkaa.

Tasaisella alustalla hippaleikit ilman sauvoja, yhdellä suksella potkuttelu ja seuraa johtajaa -leikit kehittävät tasapainoa ja hiihtämisessä tarvittavia muita motorisia taitoja aivan huomaamatta, eivätkä tee pahaa aikuisellekaan.

[Lue lisää Suomen Ladun sivuilta](#)

Talviseuranta bingo

Talvinen bingo lapsille ja nuorille. Nappaa bingo mukaasi talviretkelle ja kerätkää pysty- tai vaakarivejä. Bingoa voi käyttää digitaalisesti tai tulostaa.

[Lue lisää Mappa.fi-sivulta](#)

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.](#)

