

A photograph of three children participating in a tug-of-war competition. A young boy in a blue shirt is in the foreground, leaning forward and pulling on the rope. Behind him, a girl in a white shirt and a boy in a striped shirt are also pulling. They are all smiling and laughing. The background is a blurred green field with trees.

Tervetuloa!
Aloitetaan klo 12.30

A large, stylized pink starburst graphic with several points and smaller circles around it, positioned on the left side of the image.

**Etelä-Savon Liikkuva varhaiskasvatus
verkostotapaaminen 24.4.2024 Saimaa Stadiumi /Teams**

Verkostotapaaminen ETELÄ-SAVO



ETELÄ-SAVON LIIKKUVA VARHAISKASVATUS LIIKUNTAVASTAAVIEN TAPAAMINEN

HYBRIDI
Saimaa Stadiumi / Teams

ti 29.10.2024 KLO 12.30-14.00.

Ilmoittautumiset ja lisätietoja:

www.esliikunta.fi/koulutuskalenteri



OHJELMA

Lyhyt avajaisviikon ESLi esittely

KLO 12.30

- Yksiköiden kuulumiset, onnistumiset ja syksyn suunnitelmat
- Toiveet jatkosta

KLO 13.00

- Ajankohtaiset asiat
 - Avustushaku
 - Porraspäivät
 - Muut ajankohtaiset asiat

KLO 13.30

- Esittelyssä materiaalit Jekku-jänön seikkailuviikolle
- 4.11-8.11.2024 –Jekku-jänön pomput.



TILAISUUDEN AVAUS

- KUULUMISET
- SYKSYN SUUNNITELMAT
- TOIVEET JATKOSTA (kirjoita ylös/chattiin)



Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM) julistaa haettavaksi

Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset liikunnallista elämäntapaa edistäviin hankkeisiin vuodelle 2025.

Avustukset haetaan aluehallintovirastoista.

Avustuksen päätavoitteena on lisätä väestön liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta Suomessa koko elämänsä aikana, erityisesti vähän liikkuvien keskuudessa. Painopisteenä haussa on erityisesti Ikiliikkujat. Avustuksen tarkoituksena on tukea terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien 65+ ikäisten liikunnallista elämäntapaa sekä ikäihmisten toiminta- ja liikkumiskyvyn säilymistä ja paranemista. **Avustusta on mahdollista hakea myös muihin kohderyhmiin ja sisältöalueisiin, kuten Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva aikuinen, soveltava liikunta, Liikkuva perhe ja luontoliikunta.**

Avustusta voidaan myöntää:

- kunnille sekä varhaiskasvatusta järjestäville rekisteröidyille yhteisöille ja säätiöille

Huom! Tästä hausta ei voida avustaa Suomi liikkeelle -ohjelman määrärahoista avustettavia hankkeita (kokeilut ja innovaatiot, liikuntaneuvonta, Liikkuva koulu ja Move!), eikä opiskelupäivän liikunnallistamishankkeita.

Hakuaika alkaa 12.11.2024.

Hakuaika päättyy 16.12.2024 klo 16.15.

Aluehallintovirastot ja OKM järjestävät valtakunnallisen **hakuinfon maanantaina 18.11. klo 9.30-11.30 Teams-etäyhteydellä**. Ilmoittautuminen hakuinfoon 15.11 klo 12.00 mennessä seuraavasta linkistä:

<https://eventilla.avi.fi/event/y6WGP>

Hakuohjeeseen voit tutustua OKM:n sivulta: [Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset - OKM - Opetus- ja kulttuuriministeriö](#)

Lisätietoja hausta myös allekirjoittaneelta.



Lisätietoja

<https://porraspaivat.fi/>

Materiaalit

<https://porraspaivat.fi/materiaalit/>

Jumpat:

https://porraspaivat.fi/wp-content/uploads/sites/2/2020/10/PP-jumpat_A3_2020_A4_Final.pdf

Kannusteet:

https://porraspaivat.fi/wp-content/uploads/sites/2/2020/10/kannusteet_FI_A4_final.pdf

Kannusteet portaiden väliin:

https://porraspaivat.fi/wp-content/uploads/sites/2/2020/10/porras_A3_fi_final.pdf

Ilmoittaminen

<https://porraspaivat.fi/ilmoittaudu-mukaan/>

PORRAS- PÄIVÄT

Porraspäivät tulevat jälleen
4.-10.11.2024!



PORRAS-
PÄIVÄT

LIKKUVA
AIKUINEN

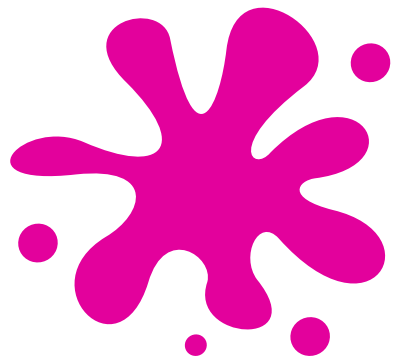
MAHTAVAA,
VALITSIT PORTAAT!

PORRAS-
PÄIVÄT

LIKKUVA
AIKUINEN

HENGÄSTYTTÄÄKÖ?
VIELÄ JAKSAA!





Lisätietoja:

<https://www.esliikunta.fi/kalenteri/millainen-on-vahan-liikkuva-lapsi-r/>

Maksuton webinaari to 30.1.2025 klo 12.30-14.00

Millainen on vähän liikkuva lapsi?

- Riittämättömän liikkumisen taustatekijöitä ja työkaluja lapsen kohtaamiseen



Varhais-
kasvattajille,
esihenkilöille
sekä kaikille
asiasta
kiinnostuneille.

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt

Ilmoittaudu
bit.ly/webinaari-30-01-25





LISÄÄ LIIKETTÄ

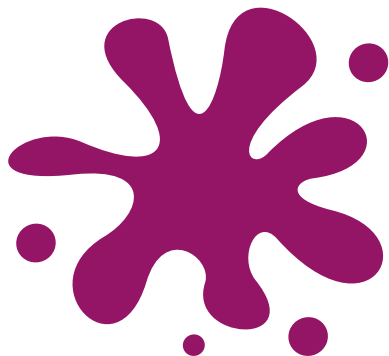
1.3.2024-28.2.2025

Hanketta rahoittaa Opetus- ja kulttuuriministeriö

Liikunnan aluejärjestöt

- 1 Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, [EKLU](#)
- 2 Etelä-Savon Liikunta ry [ESLI](#)
- 3 Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry [ESLU](#)
- 4 Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, [HLU](#)
- 5 Kainuun Liikunta ry [KL](#)
- 6 Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, [KEPLI](#)
- 7 Keski-Suomen Liikunta ry, [KESLI](#)
- 8 Kymenlaakson Liikunta ry [KYMLI](#)
- 9 Lapin Liikunta ry, [LAPLI](#)
- 10 Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry [LIIKU](#)
- 11 Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, [PLU](#)
- 12 Pohjois-Karjalan Liikunta ry [POKALI](#)
- 13 Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, [POPLI](#)
- 14 Pohjois-Savon Liikunta ry, [PSL](#)
- 15 Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, [PHLU](#)





Liikkuva varhaiskasvatus- ohjelmaan
rekisteröityminen ja nykytilan
arviointi maksutonta!

Tukipalvelut

Maksuttomat Liikkuva varhaiskasvatus tukipalvelut

(Lisää Liikettä hanketta rahoittaa OKM)

- **Verkostotapaamiset** (Etelä-Savo, tai kunnallisten yhteistyöverkostojen käynnistäminen)
- **Webinaarit /seminaarit**
- **Sparrauskäynnit ja -vierailut** (Live tai Teamsilla)
 - esim. Liikkuva varhaiskasvatus ohjelmaan rekisteröityminen ja nykytilan arvioinnin tekeminen työyhteisön kanssa.
- **Toiminnan käynnistämiseen liittyvät perehdytykset ja koulutukset**
 - (Live tai verkkokoulutus)
- **Materiaalit** esim. Jekku –jänö

Maksulliset tukipalvelut

- **Täydennyskoulutukset**
- Eriksen sovittavat **tapahtumat, luennot tai toiminnalliset vanhempainillat**



Jekku-jänö on patentoitu

liikunnanaluejarjestot.fi



**Jekku -jänön
seikkailuviikko 2024**

4.-8.11.2024

Kaikki Materiaalit

Seikkailuviikon ohje



Jekku –jänön kirjeet lapsille



MAANANTAI

Heippa lapset!

Minä olen niin iloinen, koska olen saanut ikioman laulun, sen nimi on Jekku-jänön Pomput! Ja koska olen Jekku-jänö, metsän paras pomppiija, lauluni sisältää paaaaljon pomppuja. Tykkäätkö sinä pomppia? Opetellaan tänään uuden lauluni ensimmäinen säkeistö.

Olen muuten löytänyt hyppimiseen mahtavan välineen, joka tekee siitä vieläkin haus Kempaa, nimittäin hyppynarun. Hyppynaruja on pitkiä ja lyhyitä ja niillä voi hyppiä ja leikkiä monenlaisia leikkejä, lähde mukaan laulamaan, pomppimaan ja hyppimään!

Lauluterkuin,

Jekku-jänö

Laulun ohjeet



JEKKU-JÄNÖN POMPUT



LAULU

Tässä tulee Jekku-Jänö,
Metsän paras pomppija!
Käpälet maahan ja polvet koukkuun
Valmiina hyppäämään!
:Jekku-Jänö loikkii poing poing
Poing po-po poing poing:

Noustaan ylös varpailleen
Käpälet ilmaan korkeelle
töpöhäntää heiluttele
vatsa venyy pitkälle
:Jekku-Jänö venyy oi joi
Oi joijojoi joi:

Kädet eteen yhteen vie
Kynärpäätkin koukkuun vie
Än YY Tee ja valmiina
Nyt saa kovaa taputtaa
:Jekku-Jänö iskee Tap tap
Tap tap-tap tap tap:



LEIKKIOHJE

Kävellään paikallaan.

Laitetaan kädet maahan ja
mennään kyykkyy.

Hypitään.

Freestyletanssi

Noustaan varpaille.
Nostetaan kädet ylös.
Lasketaan kantapäät alas ja
heilutellaan peppua.
Venytellään vatsaa.
Venytellään kylkiä vuorotellen.

Freestyletanssi

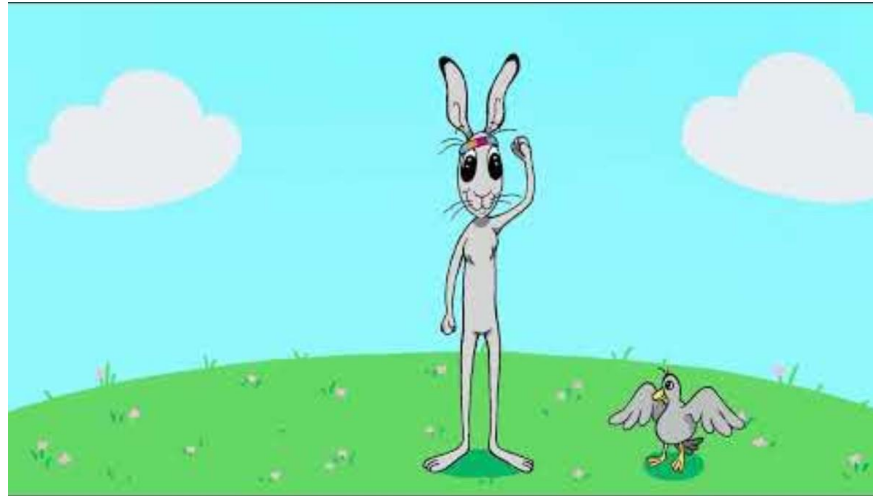
Kädet suorana vartalon eteen.
Koukista kynnärpäitä.

Taputa isosti kädet vartalon
edessä.

Freestyletanssi



Jekku –jänön Pomput laululeikki



Jekku-jänön Pomput -laulu löytyy myös seuraavista suoratoistopalveluista: Spotify, Deezer, Apple Music.

Viesti kotiin

**LISÄÄ
LIIKETTÄ**
Liikunnan aluejärjestöt
www.liikunnanaluejarjestot.fi

Leikitään yhdessä kotona: Jekku-jänön pomput -laulu

Tällä viikolla olemme viettäneet Jekku-jänön seikkailuviikkoa iloisissa ja liikunnallisissa merkeissä. Lisäksi opettelimme Jekku-jänön liikunnallisen laululeikin. Jekku-jänön Pomput -laulun löydät muun muassa YouTubesta ja Spotifysta.

Lapset pitävä aikuisen kanssa yhdessä touhuamisesta. Yhteinen tekeminen ja ilo lisää yhteyden tunnetta ja vahvistaa positiivisia yhdessäolon kokemuksia. Sinun ei tarvitse olla muusikko tai urheilija lähteäksesi lapsesi kanssa liikuntaleikin maailmaan - pääasia, että heittäydytte yhdessä nauttimaan musiikista ja liikkumisesta. Yhdessä leikkiminen ja liikkuminen luo yhteisiä ja arvokkaita muistoja.

Kuunnelkaa ja leikkikää yhdessä Jekku-jänön Pomput -laulua. QR-koodin takaa löytyy linkki Jekku-jänön Pomput -laluun.



Liikkuminen on paras lahja, jonka lapselle voi antaa

Tulevan elämäntavan – liikkuvan tai liikkumattoman – polku piirtyy hämmästyttävän varhain, jo kolmen vuoden iässä. Alle kouluikäisen lapsen liikunnassa on tärkeää, että lapsi liikkuu erilaisissa ympäristöissä kaikkina vuodenaikoina. Lapsi oppii kokeilemalla, toistamalla ja leikkimällä. Aikuinen on lapselle tärkein liikkumisen mahdollistaja, roolimalli ja kannustaja.



1 tunti vauhdikasta liikkumista

hippaleikit, trampoliinihypely, kiipeily, uinti, hiihto...

+



2 tuntia reipasta ulkoilua ja kevyttä liikumista

metsäretket, pyöräily, luistelu, kävely, pallonheitto, tasapainoilu, keinuminen...

=

3 tuntia monipuolista liikettä joka päivä



Riittävän fyysisen aktiivisuuden saavuttaminen päivittäin on yhteinen tekemme.

Liikunnan täydennyskoulutusta varhaiskasvattajille

liikunnanaluejarjestot.fi



Liikunnan
täydennys-
koulutusta

Varhaiskasvattajille

Koko esite:

https://bin.yhdistysavain.fi/1591129/2zDFgnPsg5R1gPA8LZrQ0a-GsF/Liikunnant%C3%A4ydennyskoulutusta%20varhaiskasvattajille_esite2024_LiikunnanAluej%C3%A4rjest%C3%B6t.pdf

Haluatko mukaan viestintä listalle?

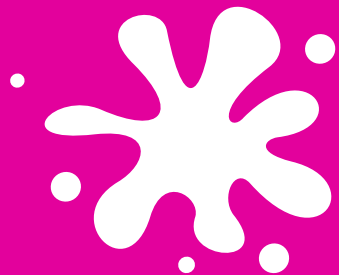
Lisää yhteystietosi →



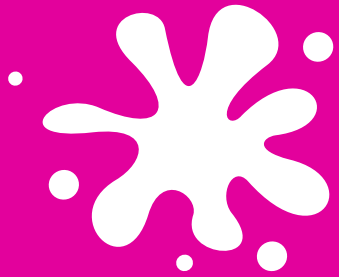
HOX! Merkkaa kalenteriin→

Seuraava Liikkuva varhaiskasvatus verkostotapaaminen ti 25.3.2025 klo 12.30-14.00.

Verkoston yhteystietolomake -
Etelä-Savon Liikunta



Palaute, toiveet verkoston jatkosta



[PALAUTE - Etelä-Savon Liikunta](#)



Kiitos!

LISÄÄ LIIKETTÄ

Lisätietoja: etunimi.sukunimi@esliikunta.fi



Anna Parta
044 3410077

