

Nokian kaupungin varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia Liikuntapolusta

LAB-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (YAMK), Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio

2025

Meri Mäkinen

Selvitys tekoälyn käytöstä

Tämän opinnäytetyön kirjoittaja, Meri Mäkinen, vastaa koko opinnäytetyön sisällön oikeellisuudesta. Tekoälyä (ChatGPT) on hyödynnetty satunnaisesti kielenhuollon tukena läpi työn.

Tämän opinnäytetyön aitous on tarkastettu Turnitin samankaltaisuuden tarkastusohjelmalla.

Tiivistelmä

Tekijä	Julkaisun laji	Valmistumisaika
Meri Mäkinen	Opinnäytetyö, YAMK	2025
	Sivumäärä	
	40 + 5	
Työn nimi		
Nokian kaupungin varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia Liikuntapolusta		
Tutkinto ja koulutusala		
Sosionomi (YAMK), Kuntoutuksen ja liikunnan integraatio		
Toimeksiantajaorganisaatio		
Nokian kaupunki		
Tiivistelmä		
<p>Tämä opinnäytetyö toteutettiin soveltavana laadullisena tutkimuksena yhteistyössä Nokian kaupungin kanssa. Soveltavan laadullisen tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa kokemustietoon perustuvia suosituksia Liikuntapolun jatkokehittämistä varten.</p> <p>Soveltavan laadullisen tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Nokian kaupungin varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia Liikuntapolusta, erityisesti sen hyödynnettävyydestä ja käytöstä liikuntakasvatuksen suunnittelun, toteuttamisen ja arvioinnin tukena. Aineisto kerättiin puolistrukturoidulla Webropol-kyselyllä ja analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.</p> <p>Soveltavan laadullisen tutkimuksen tulosten mukaan Liikuntapolkua hyödynnettiin varhaiskasvatuksessa vaihtelevasti. Sen materiaaleja, kuten motoristen taitojen kartoituksia, käytettiin pääosin monipuolisesti liikuntakasvatuksen suunnittelun, toteuttamisen ja arvioinnin tukena, ja Liikuntapolun mukaisen yhteistyön koettiin edistävän lasten liikkumista. Toisaalta osa tutkittavista ei ollut hyödyntänyt Liikuntapolkua lainkaan, mikä nousi selkeäksi kehittämiskohteeksi.</p> <p>Soveltava laadullinen tutkimus osoittaa, että Liikuntapolussa nähdään runsaasti vahvuuksia, mutta sen tunnettuutta ja käyttöönottoa tulisi vahvistaa. Positiivisten käyttökokemusten jakaminen ja toimivien käytäntöjen juurruttaminen ovat keskeisiä Liikuntapolun jatkokehittämisessä. Parhaimmillaan Liikuntapolku edistää yhdenvertaisesti kaikkien Nokian kaupungin varhaiskasvatuksessa olevien lasten fyysistä aktiivisuutta.</p>		
Asiasanat		
varhaiskasvatus, lapset, liikuntakasvatus, fyysinen aktiivisuus, soveltava laadullinen tutkimus		

Abstract

Author	Type of Publication	Published
Meri Mäkinen	Master's thesis	2025
	Number of Pages	
	40 + 5	
Title of Publication		
Early childhood education teachers' experiences of the Liikuntapolku model in the City of Nokia		
Degree, Field of Study		
Master of Social Services, Integration of Rehabilitation and Physical Activity		
Organisation of the client		
City of Nokia		
Abstract		
<p>This master's thesis was carried out as applied qualitative research in collaboration with the City of Nokia. The aim of this applied qualitative research was to produce experience-based recommendations for the further development of the Liikuntapolku model.</p> <p>The purpose of this applied qualitative research was to examine early childhood education teachers' experiences of Liikuntapolku in the City of Nokia, particularly its usability and use as support for planning, implementing, and evaluating physical activity education. The data were collected through a semi-structured Webropol survey and analyzed using inductive content analysis.</p> <p>According to the findings of the applied qualitative research, Liikuntapolku was utilized in early childhood education to varying degrees. Its materials, such as motor skill assessments, were generally used in diverse ways to support the planning, implementation, and evaluation of physical activity education. The collaboration practices promoted by Liikuntapolku were perceived to enhance children's physical activity. On the other hand, some participants had not used Liikuntapolku at all, which emerged as a clear area for development.</p> <p>The applied qualitative research shows that Liikuntapolku is perceived to have many strengths, but its visibility and implementation should be further strengthened. Sharing positive user experiences and embedding effective practices are essential for the continued development of Liikuntapolku. As its best, Liikuntapolku promotes equitable physical activity for all children in early childhood education in the City of Nokia.</p>		
Keywords		
early childhood education, children, physical activity education, physical activity, applied qualitative research		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Soveltavan laadullisen tutkimuksen lähtökohdat.....	3
2.1	Nykytila ja tarve	3
2.2	Yhteistyökumppani ja sen kehittämistarve.....	3
2.2.1	Liikuntapolku	4
2.3	Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	6
3	Lasten fyysinen aktiivisuus.....	7
3.1	Fyysisen aktiivisuuden suositukset.....	7
3.2	Fyysisen aktiivisuuden hyödyt	8
3.3	Vähäisen fyysisen aktiivisuuden haitat	9
4	Varhaiskasvatus lasten fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana.....	11
4.1	Varhaiskasvatuksen rooli lasten fyysisessä aktiivisuudessa	11
4.2	Liikuntakasvatus	12
4.2.1	Henkilöstön kokemuksia liikuntakasvatuksesta	13
4.3	Liikkuva varhaiskasvatus -toiminta liikuntakasvatuksen tukena	14
4.3.1	Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan nykytilan arviointia	15
5	Menetelmälliset lähtökohdat.....	17
5.1	Soveltava laadullinen tutkimus	17
5.2	Tiedonkeruumenetelmä	18
5.2.1	Tiedonkeruun toteuttaminen	19
5.3	Aineiston analyysi	20
6	Tulokset.....	23
6.1	Taustatiedot	23
6.2	Kokemuksia Liikuntapolun hyödynnettävyydestä	23
6.3	Kokemuksia Liikuntapolusta liikuntakasvatuksen suunnittelun, toteuttamisen ja arvioinnin tukena.....	26
7	Pohdinta	28
7.1	Tulosten tarkastelu	28
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	30
7.3	Johtopäätökset ja kehittämissuhteet.....	32
7.4	Jatkotutkimusaiheet	34
	Lähteet.....	35

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Saatekirje

Liite 3. Aineiston analyysi

1 Johdanto

Yhdistyneiden kansakuntien eli YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen mukaan lapsella on oikeus mahdollisimman terveeseen elämään, lepoon, leikkiin, vapaa-aikaan sekä taide- ja kulttuurielämään. Suomi on yksi 196 maan joukosta, joka on sitoutunut noudattamaan lapsen oikeuksien sopimusta. (Unicef.) Lapsen oikeuksien sopimuksen lisäksi varhaiskasvatusta ohjaa muun muassa varhaiskasvatuslaki. Varhaiskasvatuslaissa säädetyt tavoitteet pitävät sisällään muun muassa jokaisen lapsen kokonaisvaltaisen kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen sekä leikkiin ja liikkumiseen perustuvan monipuolisen pedagogisen toiminnan (Varhaiskasvatuslaki 540/2018, 3 §). Lainsäädännön ja sopimusten asettamat velvoitteet korostavat käytännön toimien merkitystä lasten hyvinvoinnin ja päivittäisen fyysisen aktiivisuuden turvaamisessa.

Suomessa vain 10–20 prosenttia alle kouluikäisistä lapsista saavuttaa nykysuositusten mukaisen päivittäisen vähintään kolmen tunnin fyysisen aktiivisuuden määrän. Lapsen normaali kasvu ja kehitys edellyttää fyysistä aktiivisuutta, sillä se tukee esimerkiksi monipuolisesti yleisiä oppimisen edellytyksiä. Tavoitetilana on, että lapsen jokapäiväinen tarve ja oikeus liikkua toteutuisi jokaisen lapsen kohdalla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13–15.) On merkittävää tukea lapsuudessa tapahtuvaa liikkumista, sillä liikunnallinen elämäntapa omaksutaan helpoiten jo varhaislapsuudessa (Valtioneuvosto 2023, 93). Varhaiskasvatuksen yhtenä tehtävänä onkin rakentaa yhdessä huoltajien kanssa perusta lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle ja fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle (Opetushallitus 2022, 52). Lasten vähäinen fyysinen aktiivisuus korostaa tarvetta kohdennetuille interventioille, joiden avulla liikkumista edistetään osana varhaiskasvatuksen arkea. Tämä mahdollistaa yhä useammalle lapselle paremmat mahdollisuudet fyysiseen aktiivisuuteen ja osaltaan vähentää eriarvoisuutta kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti (Suomen YK-liitto).

Vuonna 2020 Nokiassa käynnistyneen Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeen myötä varhaiskasvatuksen liikuntaan liittyviä tavoitteita ja toimintamalleja kehitettiin, ja koko kaupungin tasolla liikuntakasvatuksen pohjaksi luotiin Liikuntapolku. Liikuntapolku on kolmiosainen työväline laadukkaana liikunnan ja liikkumisen toteuttamiseen. Sen tavoitteena on, että varhaiskasvatus tarjoaisi lapselle mahdollisuuden liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä, mikä kattaisi noin kaksi kolmasosaa fyysisen aktiivisuuden nykysuositusten määrästä. (Nokian varhaiskasvatuksen liikuntapolku, 2–6.) Liikuntapolun kehittämiseksi tarvitaan kokemustietoa sen tämän hetkisestä käytöstä ja hyödynnettävyydestä varhaiskasvatuksessa.

Tämä Nokian kaupungin kanssa yhteistyössä tehty opinnäytetyö toteutettiin soveltavana laadullisena tutkimuksena, jonka tavoitteena oli tuottaa kokemustietoon perustuvia

suosituksia Liikuntapolun jatkokehittämistä varten. Tarkoituksena oli puolistrukturoidun sähköisen kyselyn avulla selvittää Nokian kaupungin varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia Liikuntapolusta, erityisesti sen hyödynnettävyydestä ja käytöstä liikuntakasvatuksen suunnittelun, toteuttamisen ja arvioinnin tukena. Soveltava laadullinen tutkimus pyrki vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin: millaisena Nokian kaupungin varhaiskasvatuksen opettajat kokevat Liikuntapolun hyödynnettävyyden ja millaisia kokemuksia Nokian kaupungin varhaiskasvatuksen opettajilla on Liikuntapolusta liikuntakasvatuksen suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin tukena.

2 Soveltavan laadullisen tutkimuksen lähtökohdat

2.1 Nykytila ja tarve

Liikunnallisen elämäntavan vahvistaminen kaikenikäisten keskuudessa lisää suomalaisten hyvinvointia (Valtioneuvosto 2023, 6). Lisäksi liikunnallinen lapsuus on yhteydessä liikunnalliseen aikuisuuteen. Fyysinen aktiivisuus vähentää sairauksien riskitekijöiden sekä itse sairauksien puhkeamista, joten liikunnallinen elämäntapa vähentää merkittävästi terveyspalveluiden käyttöä ja kustannuksia. Täten fyysisellä aktiivisuudella voidaan nähdä vahvoja ja kauaskantoisia hyötyjä niin yksilön kuin yhteiskunnan näkökulmasta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 9.) Mitä pienemmästä lapsesta on kyse, sitä vahvemmin riittävästä fyysisestä aktiivisuudesta huolehtiminen kuuluu hänen lähipiirinsä aikuisille (Tammelin ym. 2015).

Kouluikäisten lasten liikkumista on tutkittu ja seurattu Suomessa hyvin, mutta varhaiskasvatusikäisten lasten kohdalla se on ollut puutteellista. Säännöllinen seuranta tukee tiedolla johtamista ja sen myötä esimerkiksi paikallisten lasten liikkumista tukevien interventioiden ja päätösten tekemistä. Liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi on tärkeä huomioida liikumisen määrän lisäksi myös liikunnan tuottama ilo sekä monipuolisuus ja erilaisten taitojen oppiminen. (Mehtälä ym. 2024, 13, 150.) Liikunnallisen elämäntavan edistämiseen liittyvät tavoitteet on kirjattu lakiin (Liikuntalaki 390/2015).

Valtakunnallisten liikunnan edistämisen interventioiden on tarkoitus vahvistaa liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä. Esimerkiksi Liikkuva varhaiskasvatus -toiminta on osa liikunnan edistämishojelmien kokonaisuutta, jolla pyritään edistämään tavoitteiden mukaisesti lasten kasvua ja kehitystä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö.) Myös Määttä (2020) poikkileikkaustutkimuksensa tuloksiin perustuen suosittelee kehittämään terveydenedistämishojelmia ja interventiota lasten paikallaanolon vähentämiseksi.

Varhaiskasvatuksessa tulisi tarjota säännöllisesti erilaisia liikkumisen mahdollisuuksia, sillä toimivien käytäntöjen kautta voidaan vähentää lasten paikallaanolon määrää (Määttä 2020). Kuntien ja kaupunkien onkin tärkeä kehittää ratkaisuja lasten liikunnallisen elämäntavan vahvistumiseksi, ja varhaiskasvatuksella on tässä tärkeä rooli. Vuonna 2024 Nokialla varhaiskasvatuksessa olevien lasten määrä oli Pirkanmaan kolmanneksi suurin (Vipunen 2025), ja täten myös vaikuttavuus on suurta.

2.2 Yhteistyökumppani ja sen kehittämistarve

Tämän soveltavan laadullisen tutkimuksen yhteistyökumppanina toimii Nokian kaupunki. Nokia on yli 35 000 asukkaan voimin Pirkanmaan toiseksi suurin kaupunki, jossa toimii 18

kunnallista ja neljä yksityistä päiväkotia. Vuonna 2021 Nokia sai Unicefin Lapsiystävällinen kunta -tunnustuksen, jonka avulla kaupunki tähtää yhdenvertaisuuden ja lapsen oikeuksien aiempaa parempaan toteutumiseen. Kaupungin päätöksenteossa huomioidaan myös erilaisten päätösten vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvointiin. (Nokian kaupunki b, 2, 8–9, 13.)

Nokialla varhaiskasvatusta ohjaa Nokian kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma, joka perustuu varhaiskasvatukseen ja valtakunnallisiin varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin. Lisäksi Nokian varhaiskasvatussuunnitelmaa täydentävät muun muassa esiopetuksen opiskeluhoitosuunnitelma, varhaiskasvatuksen kestävän kehityksen ohjeistus sekä Liikuntapolku. (Nokian kaupunki c.)

Hyvästä opinnäytetyöstä on useimmiten hyötyä jollekin, kuten yritykselle, yhteiskunnalle tai tekijälle itselleen. Monesti opinnäytetyö voidaan tehdä toimeksiantona, mikä käytännössä tarkoittaa, että työn tekemiselle on ollut tarve jo pidempään. (Hakala 2024, 15.) Tämän opinnäytetyön aihe nousi yhteistyökumppanilta Nokian kaupungilta heille tarpeellisenä ja hyödyllisenä tutkimusaiheena. Soveltavan laadullisen tutkimuksen kohderyhmäksi valikoitui Nokian kaupungin noin 130 varhaiskasvatuksen opettajaa.

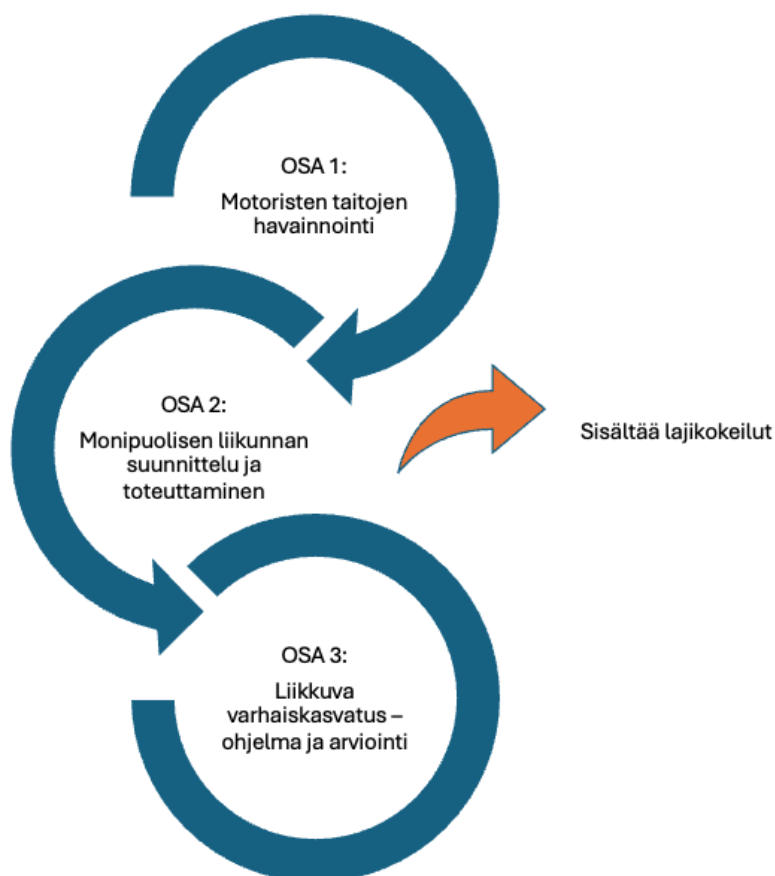
2.2.1 Liikuntapolku

Nokian kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma on velvoittava asiakirja, joka määrittelee, ohjaa ja tukee varhaiskasvatuksen järjestämistä paikallisesti. Liikuntapolku on yksi paikallista varhaiskasvatussuunnitelmaa täydentävistä dokumenteista. Sekä kaupungin kunnallisessa että yksityisessä varhaiskasvatuksessa noudatetaan Nokian kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmaa. (Nokian kaupunki 2024, 2–3.)

Liikuntapolku on kehitetty Nokian kaupungin varhaiskasvatuksessa osana Liikkuva varhaiskasvatus -hanketta. Se otettiin käyttöön vuoden 2022 alussa. Kehittämistyöhön osallistui 50 prosenttisella työajalla hanketyöntekijä sekä varhaiskasvatuksen liikuntalähettiläät ja hankkeen ohjausryhmä. Lisäksi kehittämisessä tehtiin yhteistyötä liikuntapalveluiden, urheiluseurojen, fysio- ja toimintaterapian kanssa. Hankkeen yhtenä tavoitteena oli laatia kuntatason liikuntasuunnitelma, jossa huomioidaan lapsiperheköyhyys. (Lehtonen 2025.) Tavoite tukee kestävän kehityksen periaatteita, kuten eriarvoisuuden vähentämistä, sekä sosiaalisen että taloudellisen kestävyuden näkökulmasta (Suomen YK-liitto).

Kuviossa 1 kuvattu Liikuntapolku on kolmiosainen työväline varhaiskasvatuksen laadukkaan liikuntakasvatuksen tueksi. Liikuntapolku sisältää päiväkotiryhmille suunnattuja lajikokeiluja, joita paikalliset urheiluseurat järjestävät sovitusti. Liikuntapolun tavoitteena on liikkumisen mahdollistamisen lisäksi oppia liikkumaan ja oppia liikunnan avulla.

Osatekijöinä on huomioitu kasvattajan ja lapsen lisäksi myös hallinto ja ympäristö. (Nokian varhaiskasvatuksen liikuntapolku, 3–7.)



Kuvio 1. Liikuntapolku (Mukailtu Nokian kaupungin liikuntapolku, 3)

Liikuntapolku on ollut käytössä jo muutaman vuoden ajan, ja on arvioinnin osalta jo melko vakiintunut, mutta koskaan ei ole laajemmin arvioitu sen käyttökelpoisuutta. On tarpeellista selvittää, käytetäänkö Liikuntapolkua työvälineenä ryhmissä, ja miten se palvelee varhaiskasvatuksen opettajien pedagogista liikuntakasvatuksen suunnittelua ja toteuttamista. Liikuntapolun kohdalla on tärkeää tarkastella myös yhdenvertaisuuden näkökulmaa: tukeeko Liikuntapolku liikuntakasvatuksen suunnittelua ja toteutusta kaikille lapsille, myös niille, joilla on esimerkiksi toimintarajoitteita? Kokemuksia selvittämällä voidaan saada oleellista tietoa Liikuntapolun hyväksi koetuista osioista sekä kehittämistarpeista. (Lehtonen 2025.) Liikuntapolun toimivuuden varmistaminen koko kaupungin tasolla mahdollistaa liikunnallisen elämäntavan kehittymisen kaikille Nokian kaupungin varhaiskasvatuksessa oleville lapsille varhaiskasvatusyksiköstä riippumatta. Lasten ja nuorten arkiliikkumisen edistäminen on kirjattu myös Nokian kaupungin Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman toimenpiteeksi vastuutahoinaan niin varhaiskasvatus-, opetus-, liikunta- kuin infrapalvelutkin (Nokian kaupunki a, 10).

2.3 Tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän soveltavan laadullisen tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa kokemustietoon perustuvia suosituksia Liikuntapolun jatkokehittämistä varten. Tarkoituksena oli selvittää Nokian kaupungin varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia Liikuntapolusta, erityisesti sen hyödynnettävyydestä ja käytöstä liikuntakasvatuksen suunnittelun, toteuttamisen ja arvioinnin tukena.

Soveltavassa laadullisessa tutkimuksessa pyrittiin vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

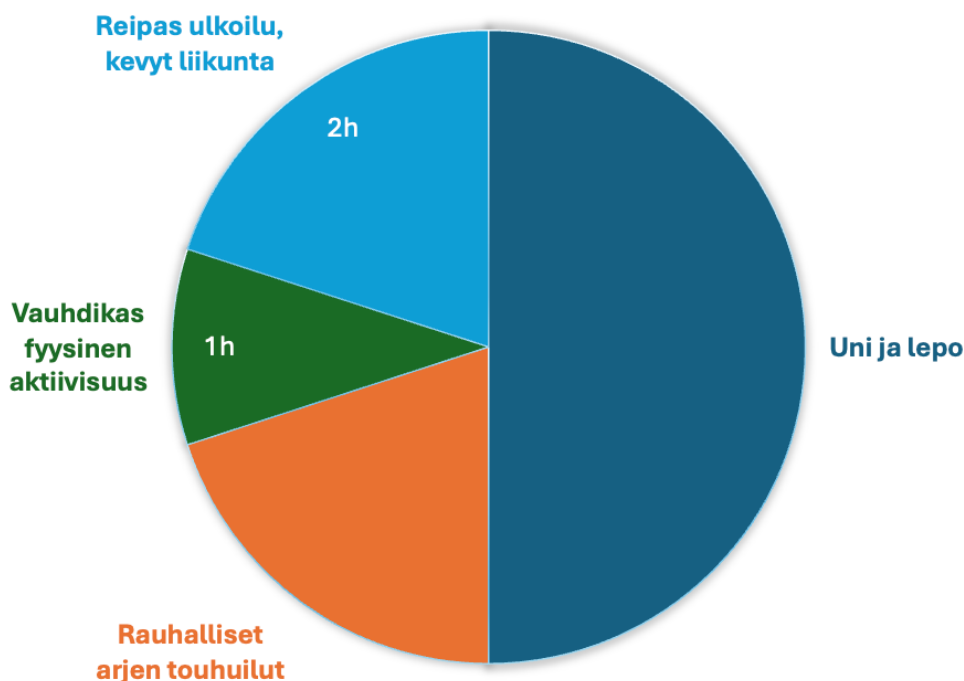
- Millaiseksi Nokian kaupungin varhaiskasvatuksen opettajat kokevat Liikuntapolun hyödynnettävyyden?
- Millaisia kokemuksia Nokian kaupungin varhaiskasvatuksen opettajilla on Liikuntapolusta liikuntakasvatuksen suunnittelun, toteuttamisen ja arvioinnin tukena?

3 Lasten fyysinen aktiivisuus

3.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, 6) luomissa suosituksissa lapsen fyysinen aktiivisuus määritellään kattamaan kaikkea lapsen elämään kuuluvaa, kuormittavuudeltaan eritasoista liikkumista. Täten esimerkiksi leikkiminen, kotiaskareet, ulkoilu ja ohjattu liikunta ovat osa fyysistä aktiivisuutta. Maailman terveysjärjestön (World Health Organization 2018, 98, 100) mukaan fyysinen aktiivisuus on kaikenlaista luustolihasien tuottamaa liikettä, joka vaatii energiankulutusta. Liikunta puolestaan määritellään usein vapaa-ajan harrastuksissa tehtäväksi fyysiseksi aktiivisuudeksi, jossa näyttäytyy suunnitelmallisuus, toistuvuus ja tavoitteellisuus.

Kuviossa 2 on havainnollistettu Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, joiden mukaan alle 8-vuotiaan lapsen tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia, ja aktiivisuuden tulisi koostua kuormittavuudeltaan eritasoisesta liikkumisesta. Lisäksi suositus kattaa rauhalliset arjen askareet sekä unen ja levon. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14–15.)



Kuvio 2. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset (Mukailtu Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14)

Mehtälän ym. (2024, 56, 145) mukaan 76 prosenttia vuonna 2023 Suomessa väestötasoisesti toteutettuun Piilo-tutkimukseen osallistuneista 4–6-vuotiaista lapsista saavutti Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Kuusivuotiaat lapset ylsivät suositukseen paremmin kuin neljä- ja viisivuotiaat lapset, ja pojat hieman yleisemmin kuin tytöt. Tyttöjen

heikompaan tutkimustulokseen on syytä kiinnittää huomiota muun muassa liikkumismotiivaatiota ja -mahdollisuuksia tukien. Myös Kyhälän ym. (2018, 110–116) tutkimuksen mukaan pojat liikkuvat päivittäin kohtalaisella tai voimakkaalla intensiteetillä enemmän kuin tytöt. Lisäksi molemmilla sukupuolilla havaittiin arkipäivinä enemmän liikkumista kuin viikonloppuisin. Tutkimukseen osallistuneista esikouluikäisistä pojista 43 prosenttia ja tytöistä 32 prosenttia saavutti Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Tyttöjen ja poikien väliset erot liikkumisen määrässä ovat huomattavat, minkä vuoksi on tärkeää kiinnittää huomiota etenkin tyttöjen riittävään liikkumiseen jo varhaiskasvatasiässä (Mehtälä ym. 2024, 145). Fyysisen aktiivisuuden hyödyt ja vähäisen fyysisen aktiivisuuden haitat on tärkeä tiedostaa, jotta varhaiskasvatuksen henkilöstö voi suunnitella ja toteuttaa pedagogisia ratkaisuja, jotka tukevat lasten monipuolista liikkumista ja hyvinvointia.

3.2 Fyysisen aktiivisuuden hyödyt

Fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä vaikutus yksilön terveyteen. Se ehkäisee sairauksia ja niiden riskitekijöiden syntymistä, lisää luu- ja lihasmassaa sekä kehittää hermoston toimintaa. Fyysinen aktiivisuus vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä kokonaisvaltaisesti, ja hyvä tasapaino sekä reaktiokyky auttavat ehkäisemään kaatumistapaturmia kaikenikäisillä ihmisillä. Lisäksi sillä on moninaisia psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia. (Tammelin ym. 2015; UKK-instituutti 2025.) Fyysinen aktiivisuus on lapsen kehityksen sekä fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin kannalta olennaista, ja sen avulla voidaan tukea muun muassa oppimista ja luovuutta (Mehtälä ym. 2024, 13). Fyysinen aktiivisuus kehittää lapsen motorisia taitoja ja tukee näin hänen toimintakykyään, terveyttään ja hyvinvointiaan. Se myös parantaa lapsen valmiuksia omaksua uusia asioita. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.) Fyysisen aktiivisuuden yhteyttä oppimistuloksiin on osoitettu useiden tutkimustulosten avulla.

Vasilopolousin ym. (2023) laajassa, 25 maata sisältävässä tutkimuksessa havaittiin, että lapsuusiän liikuntainterventiot tukevat kognitiota ja akateemista suoriutumista. Suurimmat hyödyt kohdistuivat tehtäväsuuntautuneeseen käyttäytymiseen, jota seurasivat luovuus, työmuisti ja sulava älykyys. Tutkimus osoitti fyysisen aktiivisuuden myönteisiä vaikutuksia oppimiseen laaja-alaisesti yli oppiainerajojen, ja samankaltaisia tuloksia on raportoitu myös Jylängin (2023) tutkimuksessa. Tulokset korostavat motoristen taitojen ja fyysisen aktiivisuuden merkitystä lasten oppimisen tukemisessa. Myös Tammelinin ym. (2015) mukaan runsas fyysinen aktiivisuus on yhteydessä hyvään koulumenestykseen. Liikkuminen vaikuttaa positiivisesti lasten tiedolliseen toimintaan ja tukee oppimista. Lisäksi fyysinen aktiivisuus ja energian purkaminen liikunnan keinoin vaikuttaa myönteisesti luokkahuonekäyttämiseen ja vähentää häiriökäyttäytymistä sosiaalisissa tilanteissa.

Lapsi oppii fyysisen aktiivisuuden avulla jo alle 3-vuotiaana erilaisia tunteita sekä sosiaalisia taitoja. Myöhemmin liikunta tukee sosiaalisten suhteiden luomista ja ylläpitämistä, mikä korostuu tärkeänä etenkin nuorten keskuudessa. (UKK-instituutti 2025.) Fun ym. (2025) mukaan fyysisellä aktiivisuudella voi olla myönteisiä vaikutuksia kehittyvän lapsen ja nuoren mielenterveyteen, vaikkakin tietyt tutkimuksen rajoitteet heikentävät tutkimusnäytön luotettavuutta. Liikkuminen voi tukea esimerkiksi ahdistuksen, masennuksen, stressin ja itsetunnon hallintaa. Opettajat voivat hyödyntää fyysistä aktiivisuutta lasten ja nuorten mielenterveysaasteiden ennaltaehkäisyssä.

Kuten tutkimukset (Jylänki 2023; Vasilopolous ym. 2023) osoittavat, monipuolisen liikkumisen avulla voidaan edistää elimistön optimaalista kehitystä. Fyysisestä aktiivisuudesta hyötyvät muun muassa lihaksisto, luusto, hermosto sekä hengitys- ja verenkiertoelimistö ja hormonaalinen kehittyminen. Parhaimmillaan fyysinen aktiivisuus mahdollistaa myös myönteisen psyykkisen, sosiaalisen ja eettisen kasvun. Lasten liikunnan suunnittelussa ja toteuttamisessa tulee muistaa, ettei lasta motivoi liikkumisen seurauksena saavutettavat terveys-
hyödyt, vaan fyysisestä aktiivisuudesta itsestään syntyvä ilo ja riemu. (Tammelin ym. 2015.)

3.3 Vähäisen fyysisen aktiivisuuden haitat

Lasten fyysistä aktiivisuutta puolestaan uhkaavat etenkin digitaalinen viihde ja pelimaailma. Liian vähäinen liikunta heikentää jo päiväkotikäisen lapsen terveyttä, kasvua ja kehitystä. (Finne 2017, 9, 15.) Haapalan ym. (2016, 17–18) mukaan ruutuajan on nähty olevan yhteydessä muun muassa keskivartalolihavuuteen, huonompaan kestävyyskuntoon ja heikompaan koulumenestykseen. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja puolestaan fyysisen passiivisuuden vähentäminen ovat osa terveellisten elämäntapojen vahvistamista.

Fyysinen passiivisuus voi näkyä paikallaanolona, kuten makoiluna, loikoiluna, istumisena ja seisomisena, jolloin toimintaan ei sisälly liikettä tai liikkumista (Vähä-Ypyä & Husu 2025). Liiallinen paikallaanolo ja vähäinen fyysinen aktiivisuus voivat edesauttaa esimerkiksi ylipainon, sydämen toiminnan häiriöiden tai masennusoireiden syntymistä. Vähäinen fyysinen aktiivisuus yhdessä kertyvän rasvakudoksen kanssa voi häiritä lihaskasvun normaaleja säätelymekanismeja. (Haapala & Leppänen 2024, 78–81.)

Pitkät paikallaanolojaksot eivät ole lapselle ominainen tapa toimia, joten toimintaa tulee tauottaa. Toimintaa suunniteltaessa on hyvä huomioida, että paikallaanoloa esimerkiksi omaa vuoroa odottaessa olisi mahdollisimman vähän. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 14–15.) Myös Määtän (2022) mukaan on tärkeää kiinnittää huomiota paikallaanolon tauottamiseen, jotta päivittäinen paikallaanolon kokonaisaika ei kasva liian suureksi. Lähes tuhat lasta kattaneen tutkimuksensa mukaan tytöt ovat varhaiskasvatuspäivän aikana enemmän

paikallaan kuin pojat. Paikallaanolon määrään vaikuttavat yksilölliset piirteet, kuten temperamentti ja sukupuoli. Tukien tätä havaintoa Mehtälän ym. (2024, 44) tutkimuksen mukaan viisi- ja kuusivuotiaat tytöt olivat varhaiskasvatuksen aikana paikoillaan keskimäärin enemmän kuin samanikäiset pojat.

Liiallinen istuminen on terveydelle haitallista, sillä sen on katsottu olevan yhteydessä muun muassa tuki- ja liikuntaelimestön ongelmiin sekä useisiin pitkäaikaissairauksiin. Näiden haittavaikutusten vähentämiseksi istumista voidaan kompensoida lisäämällä kevyttä fyysistä aktiivisuutta ja liikuskelua. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2024.) Ylipainoisten nuorten osuus on viime vuosikymmeninä yli kaksinkertaistunut, ja samalla heidän kestävyyskuntonsa on heikentynyt (Tammelin ym. 2015). Liikkumattomuus, eli suosituksia vähäisempi fyysinen aktiivisuus, lisää terveysriskejä ja aiheuttaa merkittäviä kustannuksia yhteiskunnalle (UKK-instituutti 2023). Kansansairauksien esiintyvyyttä voidaan pienentää merkittävästi vaikuttamalla riskitekijöihin, kuten liikkumattomuuteen ja ylipainoon (Valtioneuvosto 2023, 27). Näin ennaltaehkäisevä liikkuminen ei ainoastaan vähennä vähäisen fyysisen aktiivisuuden terveysriskejä, vaan sillä voidaan myös vaikuttaa kansallisiin terveyskustannuksiin.

Tällä hetkellä suomalaisten liikkumattomuuden on arvioitu aiheuttavan 3,2 miljardin euron kustannukset vuodessa (Kolu ym. 2022; Valtioneuvosto 2023, 79). Fyysisen aktiivisuuden suositukset kohdistuvat kaikkiin lapsiin liikkumattomuuden haittavaikutusten vähentämiseksi (Tammelin ym. 2015). Lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja paikallaanolon vähentämiseksi tarvitaan erityisiä, monitasoisia interventioita (Jussila ym. 2022), joita voivat toteuttaa esimerkiksi varhaiskasvatuksen ammattilaiset.

4 Varhaiskasvatus lasten fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana

4.1 Varhaiskasvatuksen rooli lasten fyysisessä aktiivisuudessa

Varhaiskasvatuksella on tärkeä rooli lasten fyysisen aktiivisuuden suositusten ja hyötyjen saavuttamisessa. Varhaiskasvatuksen kokonaisvaltaisena tavoitteena on toimia lasten kasvun ja kehityksen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä tukien oppimisen edellytyksiä ja koulutuksen tasa-arvon toteutumista (Opetushallitus 2022, 7; Valtioneuvosto 2023, 81). Koko varhaiskasvatuksen kenttää velvoittavissa Opetushallituksen (2022, 35) laatimissa Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa todetaan varhaiskasvatuksen arvopohjan sisältävän terveelliset, turvalliset ja liikunnalliset elämäntavat. Varhaiskasvatuksessa liikutaan monipuolisesti sekä sisällä että ulkona ja pyritään välttämään pitkäkestoista istumista.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa on myös määritelty, että varhaiskasvatuksen toimintaympäristöjen tulee tukea lasten luontaista uteliaisuutta houkutellen leikkiin ja fyysiseen aktiivisuuteen (Opetushallitus 2022, 36). Aiemmat interventiot ovat osoittaneet, että fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä muokkaamalla päiväkodin fyysisiä tiloja (Määttä 2022). Erilaisten telineiden ja välineiden käyttö innostaa liikkumiseen ja lisää fyysistä aktiivisuutta. Ulkona leikkiminen ja metsämaastot lisäävät lasten fyysistä aktiivisuutta ja liikkumisen monipuolisuutta. (Sääkslahti 2018, 133–135.) Määttä (2022) kuvaa tutkimuksensa perusteella varhaiskasvatuksessa paikallaanoloa vähentäviksi käytännöiksi liikuntahetkiä, metsäretkiä ja erilaiset liikkumisen teemaviikkoja.

Lasten fyysistä aktiivisuutta edistää houkutteleva, virikkeellinen ja monipuolinen liikkumisympäristö. Lisäksi aikuisen rooli lasten mallina niin ajatusten kuin toiminnan tasolla on tärkeä. (Finne 2017, 9, 15, 21.) Soinin ym. (2016) mukaan perheen hyvä sosioekonominen asema on yhteydessä runsaampaan fyysiseen aktiivisuuteen, liikuntavälineisiin ja urheiluharrastuksiin. Vastaavasti perheen alhaisempi sosioekonominen asema heikentää harrastamismahdollisuuksia ja lisää fyysistä passiivisuutta. Näin ollen varhaiskasvatuksella on tärkeä mahdollisuus luoda yhdenvertaisia liikuntakokemuksia kaikille lapsille esimerkiksi tarjoamalla erilaisia liikuntavälineitä käyttöön.

Sääkslahden (2018, 219–220) mukaan lasten fyysiselle aktiivisuudelle annettu arvo vaikuttaa merkittävästi siihen, kuinka paljon ollaan valmiita kehittämään, monipuolistamaan ja aktivoimaan lasten arkea varhaiskasvatuksessa. Liikunta varhaiskasvatuksessa on jokaisen varhaiskasvatukseen osallistuvan lapsen oikeus, joten varhaiskasvatushenkilöstön tulee suunnitella toimintaa fyysisen aktiivisuuden moninaiset merkitykset huomioiden (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 10). Varhaiskasvatuksessa liikkuminen toteutuu lapsilähtöisesti, lasten erilaiset tarpeet ja taustat huomioiden. Varhaiskasvatuksessa vietetty aika on usein

liikunnallisempaa kuin lasten vapaa-aika, mikä tekee siitä erityisen merkityksellistä vähän liikkuville lapsille. (Mehtälä ym. 2024, 149.) Lasten parissa toimivien ammattilaisten on tärkeää tehdä aktiivisesti töitä sen eteen, että lapset omaksuvat myönteisen suhteen liikuntaan, sillä se kantaa usein läpi koko elämän. Kasvattajilla on vastuullinen asema lasten liikunnallisten mahdollisuuksien tarjoajana. (Finne 2017, 10, 23.)

Väestötasoisessa Piilo-tutkimuksessa havaittiin tutkimukseen osallistuneiden lasten liikkuvan varhaiskasvatuksen aikana vuorokaudessa keskimäärin 2,5 tuntia, kun huomioidaan kevyt, reipas ja rasittava liikkuminen. Tuloksissa ei havaittu merkittäviä eroja esimerkiksi tukea tarvitsevien lasten tai ulkomaalaistaustaisten lasten liikkumisessa verrattuna tukea tarvitsemattomiin tai suomalaistaustaisiin lapsiin. Liikkuminen vaihteli asuinympäristön mukaan, sillä kaupunkialueilla asuvien varhaiskasvatuksessa olevien lasten havaittiin liikkuvan enemmän varhaiskasvatuksen aikana kuin maaseutumaisissa tai taajamissa asuvien lasten. Tutkimustuloksista ilmenee, että vapaapäivinä lapset liikkuvat keskimäärin noin puoli tuntia vähemmän kuin varhaiskasvatuspäivinä. Vapaapäivinä lapsilla oli myös keskimäärin enemmän paikallaanoloa verrattuna varhaiskasvatuspäiviin. (Mehtälä ym. 2024, 40–41, 54.) Tulokset tukevat Kyhälän ym. (2020) havaintoja, joiden mukaan varhaiskasvatushenkilöstön tulisi huolehtia lasten paikallaanolon tauottamisesta ja fyysisen aktiivisuuden tasaisesta jakautumisesta koko varhaiskasvatuspäivän ajan. Esimerkiksi varhaiskasvatuksen opettajille suunnatut koulutukset fyysisen aktiivisuuden merkityksestä ja keinoista lisätä sitä varhaiskasvatuspäivien yhteyteen voivat olla merkityksellisiä.

4.2 Liikuntakasvatus

Sääkslahti (2018, 153–154) määrittelee liikuntakasvatuksen olevan toimintaa, jossa liikuntaa koskevia ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena nähdään lasten kokonaisvaltaisen kehityksen tukeminen liikunnan avulla. Lisäksi on tärkeää luoda lapsille edellytyksiä omaksua fyysisesti aktiivinen elämäntapa. Lapsen käsitys liikunnasta ja itsestään liikkujana rakentuu liikuntaan liittyvien arvojen, asenteiden, odotusten, tietojen, taitojen ja kokemusten pohjalta. Liikuntakasvatusta toteutetaan muun muassa perheissä, päiväkodeissa ja liikuntajärjestöissä.

Kansainvälisellä tasolla Maailman terveysjärjestö WHO:n (2018, 7) mukaan laadukas liikuntakasvatus ja yksilöä tukevat oppimisympäristöt vahvistavat liikunta- ja terveyskäsitystä sekä edistävät aktiivisen elämäntavan omaksumista. Maailmanlaajuinen vuosille 2018–2030 laadittu toimintasuunnitelma liikunnan edistämiseksi pyrkii edistämään laadukkaan liikuntaopetuksen tarjoamista ja liikunnan ilon lisäämistä, samalla tukien elinikäisten liikunta- ja terveystaitojen kehittymistä. Valtakunnallisten Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016, 29–32) linjausten pohjalta liikunta varhaiskasvatuksessa on jokaisen lapsen oikeus, mikä

huomioidaan myös varhaiskasvatusta säätelevissä laeissa ja asiakirjoissa. Varhaiskasvatuksen sisältämän liikuntakasvatuksen tavoitteena on tukea lasten kasvua sekä liikunnan avulla että liikuntaan kasvattamalla. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tulee olla lapsilähtöistä, kokonaisvaltaista ja tavoitteellista ja sen tulee toteutua luontevana osana lasten koko päivää.

Myös Opetushallitus (2022, 52) korostaa, että liikuntakasvatuksen tulee olla säännöllistä ja monipuolista, sillä riittävä fyysinen aktiivisuus on lasten kasvun ja kehityksen kannalta tärkeää. Lasten tulisi saada liikkumisen kokemuksia yksin, pareittain ja ryhmässä. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on kehittää monipuolisesti kehotuntemusta ja -hallintaa sekä motorisia perustaitoja, kuten liikkumis- ja välineenkäsittelytaitoja. Lasten motoristen taitojen järjestelmällinen havainnointi on tärkeää. Iivonen ym. (2016) toteavat, että aiempaan tutkimustietoon perustuen lasten motoristen perustaitojen edistäminen tulisi olla varhaisvuosien liikuntakasvatuksen perustana. Hyvin hallussa olevat motoriset perustaidot kasvattavat motivaatiota fyysiseen aktiivisuuteen.

4.2.1 Henkilöstön kokemuksia liikuntakasvatuksesta

Aiemmin on selvitetty varhaiskasvatuksen opettajien liikuntakasvatuksen toteuttamista ja siihen liittyviä valmiuksia. Liikuntakasvatus on nähty varhaiskasvatuksessa pedagogisena toimintana, jossa korostuu suunnitelmallisuus. Varhaiskasvatuksen opettajien haastatte- luissa on tunnistettu yhtenäiseksi tekijäksi viikoittainen ohjattu liikuntahetki, joka toteutettiin päiväkotiryhmissä joko sisä- tai ulkotiloissa. Liikuntahetkien sisältö valittiin ja valmisteltiin huolellisesti yksilön tai ryhmän tarpeiden tai mielenkiinnon kohteiden perusteella. Suunnit- telun tukena hyödynnettiin erilaisia materiaaleja. Liikuntakasvatuksen toteuttaminen on nähty viikoittaista ohjattua liikuntahetkeä laajempänä kokonaisuutena, sillä liikuntaa hyö- dynnettiin monipuolisesti myös varhaiskasvatuspäivän muissa hetkissä. Osa haastatelluista hyödynsi liikunnan vuosikelloa erityisesti suunnittelun ja arvioinnin apuvälineenä. Tärkeäksi havainnoksi on noussut varhaiskasvattajan rooli – erityisesti asenne liikuntakasvatusta koh- taan sekä sitoutuneisuus sen toteuttamiseen. (Vainio 2023, 23–24. 36–39.) Myös Mehtälän ym. (2024, 140) tutkimuksessa valtaosa varhaiskasvattajista toteutti viikoittain ohjattua lii- kuntaa sekä sisällä että ulkona.

Samoin on selvitetty varhaiskasvattajien kokemuksia alle 3-vuotiaiden lasten liikuntapeda- gogiikasta. Alle kolmivuotiaiden ryhmissä toimineet kasvattajat pitivät liikuntakasvatusta erittäin tärkeänä, sillä jo varhaislapsuudessa luodaan pohjaa terveellisten elämäntapojen muodostumiselle. Liikunnan monipuoliset hyödyt on nähty kokonaisvaltaisesti tärkeinä lap- sen kasvulle, kehitykselle ja terveydelle. Virikkeellinen ympäristö, kuten metsät, leikkipuistot ja päiväkodin piha, on koettu lapsen päivittäistä liikkumista edistävänä tekijänä. (Huttunen

2023, 25, 35, 40–44.) Yhtäläisyyksiä Vainion (2023) ja Huttusen (2023) pro gradu -tutkielmien havaintoihin löytyi liikuntakasvatuksen monipuolisissa toteutustavoissa sekä siinä, että liikunnan vuosikelloa käytettiin suunnittelun tukena.

Lisäksi Kanadassa tehdyn tutkimuksen mukaan varhaiskasvattajilla on tärkeä rooli alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden edistämisessä. Tutkimuksessa selvitettiin, miten kaksi interventiota vaikuttivat varhaiskasvattajien liikuntaan liittyvään itseluottamukseen ja tietämukseen. Tutkimustulokset osoittavat, että tarkoituksenmukainen koulutus paransi varhaiskasvattajien itseluottamusta liikunnan ohjaamiseen varhaiskasvatuksessa, ja samalla lisäsi heidän tietämystään liikuntasuosituksista. Nämä molemmat tekijät voivat näkyä opetuskäytännöissä, jolloin lapsille tarjotaan määrällisesti enemmän ja laadullisesti parempaa liikuntakasvatusta. (Bruijns ym. 2021, 1, 10.)

4.3 Liikkuva varhaiskasvatus -toiminta liikuntakasvatuksen tukena

Liikkuva varhaiskasvatus on valtakunnallisesti varhaiskasvatuksen kentällä toimiva liikumis- ja hyvinvointiohjelma, jonka ideologian mukaan varhaiskasvatuksen tulisi mahdollistaa lapsille vähintään kaksi tuntia liikkumista päivittäin. Aktiivisen varhaiskasvatuspäivän hyödyt tiedostetaan, ja toimintaa toteutetaan jokaisen osallistuvan varhaiskasvatusyksikön lähtökohdista käsin. Kasvattajille Liikkuva varhaiskasvatus -toiminta tarjoaa käytännön työkaluja, tutkimukseen perustuvaa tietoa sekä hyviä käytäntöjä varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen toteuttamiseen. (Liikkuva varhaiskasvatus 2025.)

Keväällä 2024 Liikkuva varhaiskasvatus -toimijoiksi oli rekisteröity 73 prosenttia kaikista varhaiskasvatuksen toimipaikoista (Isoaho & Kuusiholma-Linnamäki 2024, 35). Marraskuussa 2025 päivitetyn tiedon mukaan rekisteröityneiden toimipaikkojen osuus on kasvanut 75 prosenttiin (Liikkuvan varhaiskasvatuksen Seuranta-Virveli 2025). Hallitusohjelmassa onkin kirjattu, että kuntia kannustetaan laajentamaan Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaa kaikkiin päiväkoteihin (Valtioneuvosto 2023, 211). Mehtälän ym. (2024, 28) mukaan Liikkuva varhaiskasvatus -toiminta tukee kuntia ja niiden varhaiskasvatusyksiköitä fyysistä aktiivisuutta painottavan ja arvostavan toimintakulttuurin kehittämisessä.

Kehittämistyö on tärkeä osa Liikkuvaa varhaiskasvatusta. Kehittämiskohteina ovat olleet muun muassa lasten liikkumisen olosuhteet ja edellytykset sekä henkilöstön osaaminen. Henkilöstön osaamisen kehittymistä ja tietoisuuden lisääntymistä pidetään Liikkuvan varhaiskasvatuksen keskeisenä paikallisena vaikutuksena. (Isoaho & Kuusiholma-Linnamäki 2024, 41, 64.) Syksyllä 2024 tehdyn Liikkuva varhaiskasvatus -seuranta- ja arviointikyselyn mukaan suurin osa varhaiskasvatushenkilöstöstä koki osaamisensa lasten liikkumisen tukemisessa hyväksi. Lasten liikkumisen mahdollistaminen nähtiin kaikkien yhteisenä

tehtävänä, ja henkilöstö kertoi toimivansa arjessa liikkumisen edistämiseksi. Yli 60 prosenttia vastaajista koki, että paikallaanolon vähentämiseen oli kiinnitetty huomiota. Liikkumisen katsottiin myös vähentävän lasten levottomuutta. (Kämppi ym.)

Etenkin fyysisen aktiivisuuden hyödyt huomioiden varhaiskasvatusyksiköissä olisi tärkeä huolehtia siitä, että liikkuminen ja sen edistäminen pysyisivät osana arkea. Säännöllinen kehittämistyö on merkityksellistä, sillä päiväkodeissa sekä henkilöstössä että lapsiryhmissä on vaihtuvuutta vuosittain. On tärkeää sitouttaa myös varhaiskasvatuksen uusi henkilöstö toimintaan. (Isoaho & Kuusiholma-Linnamäki 2024, 8.)

4.3.1 Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan nykytilan arviointia

Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnassa on tuotettu runsaasti seuranta- ja arviointiaineistoa. Aineiston keskeisen sisällön muodostavat nykytilan arviointien tuottamat tiedot muun muassa liikkumista edistävän toimintakulttuurin muodostumisesta varhaiskasvatuksessa. Lisäksi uusi väestötasoinen Piilo-tutkimus seuraa 4–6-vuotiaiden liikkumista ja Liikkuvan varhaiskasvatuksen liikkumistavoitteen toteutumista. (Isoaho & Kuusiholma-Linnamäki 2024, 77.)

Liikkuvan varhaiskasvatuksen varhaiskasvatusajalle asettama määrällinen tavoite (päivittäin kaksi tuntia fyysistä aktiivisuutta) toteutui 82 prosentilla tutkimukseen osallistuneista lapsista (Mehtälä ym. 2024, 58). Liikkuva varhaiskasvatus -toiminta on lisännyt merkittävästi muun muassa kuntien ja varhaiskasvatusyksiköiden mahdollisuuksia fyysistä aktiivisuutta tukevan toimintakulttuurin edistämässä. Lisäksi toiminta on tuonut henkilöstölle lisää tietoisuutta alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Myös lisääntyvä tutkittu tieto auttaa syventämään ymmärrystä pienten lasten liikunnasta ja liikkumisen tärkeydestä. (Isoaho & Kuusiholma-Linnamäki 2024, 83, 109.) Samalla on syytä huomioida käytännön toteutuksen erilaiset haasteet.

Tiedon ja toimintatapojen siirtymistä uusille työntekijöille saattaa heikentää varhaiskasvatuksen kuormittava henkilöstötilanne. Osittain ongelmalliseksi on koettu myös henkilöstön vaihtuvuus sekä liikkumisosaamisen ja -vastuiden kohdistuminen vain yksittäisille henkilöille varhaiskasvatusyksiköissä. Päiväkotien lähtökohdat liikkumisen edistämiseksi voivat olla hyvinkin erilaiset, riippuen esimerkiksi olosuhde- ja resurssitekijöistä. (Isoaho & Kuusiholma-Linnamäki 2024, 82, 93, 101.) Myös henkilöstölle suunnatun kyselyn tuloksena Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan edistämiseksi kaivattiin enemmän yhteistyötä ja tiedon jakamista sekä lisää aikaa ja resursseja toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin (Kämppi ym.). Yksiköihin kohdistuvalla havainnoinnilla ja arvioinnilla onkin keskeinen merkitys liikuntakasvatuksen kehittämistyön suuntaamisessa.

Piilo-tutkimuksessa tarkasteltiin myös varhaiskasvatuksen toimipaikkojen omia arviointeja liittyen liikunnalliseen toimintakulttuuriin. Suuntaa antavia nykytilan arviointeja verrattiin valtakunnalliseen vuosina 2022–2023 kerättyyn aineistoon. Vuonna 2023 Piilo-tutkimukseen osallistuneissa toimipaikoissa oli valtakunnallisiin tuloksiin verrattuna harvemmin valittu tavoitteet ja toimenpiteet liikkumisen edistämiseksi. Lisäksi toimipaikoissa oli valtakunnalliseen aineistoon verrattuna harvemmin kirjattu päivittäinen liikkuminen osaksi yksikön toimintasuunnitelmaa. (Mehtälä ym. 2024, 137–138.)

Isoahon ja Kuusiholma-Linnamäen (2024, 86–87, 91) mukaan Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan vaikutus lasten liikkumisen tasa-arvoon ja yhdenvertaisuuteen on melko hyvällä tasolla. Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen Liikkuvan varhaiskasvatuksen kentällä voi tarkoittaa esimerkiksi ulkomaalaistaustaisien tai vähän liikkuvien lasten liikkumisen havainnointia. Inklusiivinen tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen on yksi varhaiskasvatuksen yleisistä tehtävistä (Opetushallitus 2022, 16), joka tulee huomioida myös liikuntakasvatuksessa.

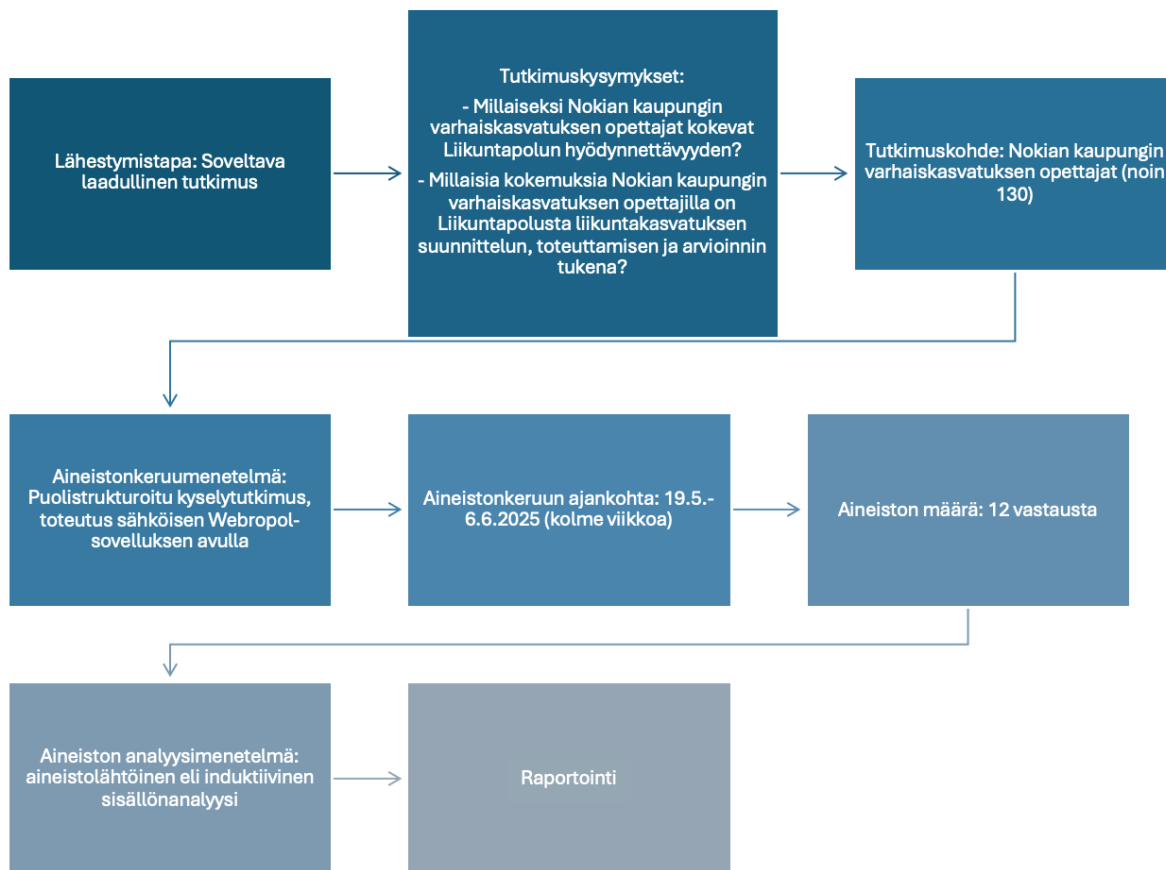
5 Menetelmälliset lähtökohdat

5.1 Soveltava laadullinen tutkimus

Laadullisen tutkimuksen avulla voidaan pyrkiä ymmärtämään tiettyä asiaa tai ilmiötä. Siten on merkityksellistä pohtia, millaisella tutkimusaineistolla saadaan kattava vastaus asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineiston kokoa ei säätele määrä, vaan sen laatu. (Vilkkä 2021, 150.) Esimerkiksi henkilöstön kokemuksia selvittämällä saadaan tärkeää tietoa Liikuntapolun käyttökelpoisuudesta ja mahdollisista kehittämistarpeista (Lehtonen 2025).

Lähestymistavaksi tähän opinnäytetyöhön valikoitui soveltava laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, sillä kiinnostuksen kohteena ovat varhaiskasvatuksen opettajien kokemukset Liikuntapolusta. Tuomi ja Sarajärvi (2018, 189) tuovat esiin, että laadullisessa tutkimuksessa arvostuksen kohteena on subjektiivisuuden korostaminen. Myös Hakalan (2024, 25) mukaan yksi laadullisen tutkimuksen yleisimmistä tavoitteista on tuoda esiin tutkimuksen kohteena olevien ihmisten omia tulkintoja ja kokemuksia. Laadullisessa tutkimuksessa intressinä on selittää ja kuvata ihmisten toimintaa sekä saavuttaa tietoa, joka auttaa merkitysten ymmärtämisessä (Vilkkä 2021, 66–67). Tutkimuksen kohteena voivat olla yhden tai useamman henkilön kokemukset tiettyyn asiaan liittyen (Hakala 2024, 36). On tärkeää huomioida, että ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessa ei voida saavuttaa ehdottomia totuuksia, vaan tutkimus tarjoaa tilaa moniäänisyydelle ja vähemmistöjen näkökulmille (Puusa & Juuti 2020b, 62).

Yleisimmät laadullisessa tutkimuksessa käytetyt aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, havainnointi, kysely ja erilaisista dokumenteista kerätty tieto. Haastattelu ja kysely sopivat hyvin käytettäväksi esimerkiksi silloin, kun halutaan tietää, mitä tutkimukseen osallistuja ajattelee tai miksi hän toimii tietyllä tavalla. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83–84.) Tutkimusmenetelmänä tässä soveltavassa laadullisessa tutkimuksessa käytettiin puolistrukturoitua kyselytutkimusta. Kysely oli vakioitu, eli kaikille tutkittaville esitettiin samat avoimet kysymykset (Vilkkä 2021, 94), joihin he voivat vastata ajatuksiaan ja kokemuksiaan kuvaillen. Tämän soveltavan laadullisen tutkimuksen toteutus on esitetty kuviossa 3.



Kuvio 3. Soveltavan laadullisen tutkimuksen toteutus

5.2 Tiedonkeruumenetelmä

Tässä soveltavassa laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruu tapahtui sähköisen kyselylomakkeen avulla Webropol-sovelluksen kautta. Vallin (2018, 92) mukaan kyselylomakkeen tekeminen ja kysymysten muotoilu täytyy tehdä huolellisesti, sillä ne luovat perustan onnistuneelle tutkimukselle. Myös kyselylomakkeen pituuteen on hyvä kiinnittää huomiota, sillä liian pitkä lomake saattaa vaikuttaa vastausinnostukseen heikentävästi. Vilka (2021, 94–95) toteaa kyselylomakkeen soveltuvan aineistonkeruuseen etenkin silloin, kun kyse on hajallaan olevasta ihmisjoukosta. Sähköinen kysely puolestaan toimii parhaiten, kun vastaajien joukko muodostuu organisaatioiden toimijoista, jossa perusjoukko on riittävän suuri ja kaikilla on teknisesti yhdenmukaiset mahdollisuudet osallistua kyselyyn vastaamiseen. Tässä soveltavassa laadullisessa tutkimuksessa kohderyhmä (noin 130 henkilöä) koostui hajallaan olevasta joukosta varhaiskasvatuksen opettajia, minkä vuoksi sähköinen kysely koettiin järkeväksi ja perustelluksi tiedonkeruumenetelmäksi.

Kyselylomakkeessa voidaan hyödyntää esimerkiksi avoimia kysymyksiä, valmiita vastausvaihtoehtoja tai järjestysasteikkoja (Valli 2018, 106; Vilka 2021, 106). Ennen kyselylomakkeen suunnittelua tulisi olla valmiina tutkimuksen teoreettinen viitekehys sekä keskeiset

käsitteet, sillä niihin tutkimuksessa tarkasteltavien asioiden tulisi perustua. Kyselylomaketta suunniteltaessa olisi hyvä pitää mielessä myös tutkimuksen ensisijainen tavoite sekä tutkimuskysymykset, joihin haetaan vastauksia. Kysymysten johdonmukaisuus on tärkeä seikka sekä tutkittavan että tutkimuksen tekijän kannalta. (Vilka 2021, 101–108.) Kysymyksiä pohdittiin ja hiottiin aineistonkeruun kannalta relevanteiksi.

Tässä soveltavassa laadullisessa tutkimuksessa kysely rakennettiin suhteessa tietoperustaan, sillä teoria luo kehykset, joiden avulla aineistoa ja koko tutkimusta tarkastellaan. Laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruun tulee pohjautua aiempaan teoriatietoon. (Puusa & Juuti 2020a, 83.) Tässä soveltavassa laadullisessa tutkimuksessa puolistrukturoidulla kyselylomakkeella kerättiin tietoa Liikuntapolun hyödynnettävyydestä ja kokemuksia Liikuntapolun käytöstä. Kyselylomake (liite 1) oli puolistrukturoitu, eli avointen kysymysten vastausvaihtoehtoja ei ollut laadittu valmiiksi. Tällainen rakenne mahdollistaa sen, että tutkimuksen tekijä voi saada selville jotakin sellaista, mitä ei välttämättä olisi osannut huomioida vastausvaihtoehtoja rajatessaan. Puolistrukturoidun kyselyn avulla tutkittavien näkemykset ja kokemukset nousevat esiin omin sanoin tutkimuksen tekijän määrittelemiin aiheisiin liittyen. (Puusa 2020a, 111–112.) Lisäksi taustatiedoissa kysyttiin tutkittavien koulutustaustaa, työkokemusvuosia Nokian kaupungilla varhaiskasvatuksen opettajana sekä sitä, minkä ikäisten lasten parissa he työskentelivät. Taustatietojen avulla saatiin ymmärrys siitä, millainen kohderyhmä oli vastannut kyselyyn ja näin ollen tuloksia tarkastellessa voitiin pohtia tulosten siirrettävyyttä.

5.2.1 Tiedonkeruun toteuttaminen

Laadullisessa tutkimuksessa mukaan valitaan harkitusti rajallinen määrä tapauksia. Tutkimukseen pyritään sisällyttämään sellaisia henkilöitä, joilla on mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta ilmiöstä tai jotka edustavat tutkimuksen kannalta keskeistä ihmisjoukkoa. Aineiston riittävä määrä on tutkimuskohtaista, eikä näytteen kokoa voida määrittää etukäteen esimerkiksi henkilömäärän perusteella. On tärkeää perustella, miksi valittua näytettä voidaan pitää tarkoituksenmukaisena. (Puusa & Juuti 2020a, 84.) Tämän soveltavan laadullisen tutkimuksen näytteeksi valikoituivat Nokian kaupungin varhaiskasvatuksen opettajat. He vastaavat lapsiryhmiensä pedagogisen toiminnan suunnittelusta, toteuttamisesta ja arvioinnista, ja siten heillä voidaan katsoa olevan arvokasta kokemustietoa Liikuntapolkuun liittyen. Kohderyhmä määriteltiin yhteistyössä Nokian kaupungin yhteyshenkilön kanssa tutkimuskysymyksiä pohtien ja niihin peilaten.

Kyselylomaketta olisi aina hyvä testata ennen sen varsinaista toteuttamista, mikä tarkoittaa, että muutaman kohderyhmää vastaavan henkilön tulee tehdä kriittinen arvio kyselylomakkeesta (Vilka 2021, 108). Tähän soveltavaan laadulliseen tutkimukseen liittyvää kyselyä

testattiin testiryhmällä (kaksi henkilöä), johon kuuluivat Nokian kaupungilta varhaiskasvatuksen suunnittelija sekä varhaiskasvatuksen digikoordinaattori. Testauksen perusteella kyselylomaketta muokattiin esimerkiksi kysymysten pakollisuuden ja sanamuotojen osalta.

Tähän soveltavaan laadulliseen tutkimukseen liittyvä sähköinen kysely toteutettiin toukuussa 2025 Webropol-sovelluksen avulla. Kysely oli avoinna 19.5.-6.6.2025 välisen ajan, eli vastausaikaa oli lähes kolme viikkoa. Kohderyhmälle toimitettiin sähköpostitse linkki kyselylomakkeeseen Nokian kaupungin yhteyshenkilön välityksellä. Kyselyyn vastaaminen oli täysin vapaaehtoista, ja vastaukset kerättiin anonymisti. Henkilötietoja ei kerätty. Kyselyn aluksi tutkittavilta pyydettiin kirjallinen suostumus kyselyyn osallistumisesta. Kyselyn yhteydessä kohderyhmälle osoitettiin saatekirje (liite 2), josta selvisi tarkemmin, minkälaisesta soveltavasta laadullisesta tutkimuksesta oli kyse. Lisäksi laadittiin tietosuojailmoitus, joka liitettiin Webropol-kyselyn liitteeksi. Koko kaupungin varhaiskasvatuksen opettajille suunniteltua muistutusviestiä ei lopulta lähetetty, mutta oman työyhteisön varhaiskasvatuksen opettajille muistutusviesti lähetettiin sähköpostitse vastausajan puolivälissä. Tiedonkeruun päätyttyä siirryttiin aineiston analysointiin.

5.3 Aineiston analyysi

Sisällönanalyysin tavoitteena on tiivistää ja luokitella aineistoja, eli saada tutkimusaineisto helpommin tulkittavaan muotoon. Sisällönanalyysi on perusteltu analyysimenetelmä esimerkiksi silloin, kun tutkimusaineiston keskeisiä asioita halutaan esittää juuri sanallisessa muodossa. (Hakala 2024, 98.) Sisällönanalyysiä voidaan tehdä kahdesta lähtökohdasta: aineistolähtöisesti eli induktiivisesti tai teorialähtöisesti eli deduktiivisesti (Vilka 2021, 163; Hakala 2024, 99).

Tämän soveltavan laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmänä toimi aineistolähtöinen eli induktiivinen sisällönanalyysi. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi selittää tutkimukseen osallistujien merkitysmaailmaa, sillä sen tavoitteena on ensisijaisesti toiminta- ja ajattelutapojen ymmärtäminen ja uudistaminen tutkimuksen ryhmittelyssä muodostuneiden käsitteiden, luokitteluiden tai teoreettisten mallien avulla (Vilka 2021, 165). Tässä soveltavassa laadullisessa tutkimuksessa päädyttiin aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin, koska haluttiin ymmärtää tutkittavien erilaisia kokemuksia Liikuntapolusta ilman valmiita teoreettisia lähtökoh-
tia.

Vilkan (2021, 163) mukaan aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tavoitteena on löytää tutkimusaineistosta jonkinlainen toiminnan logiikka tai tyypillinen kertomus. Puusan (2020b, 152–154) mukaan analyysin alkutekijöinä tutkimusaineistoa pelkistetään, ja siitä karsitaan pois tutkimuskysymysten kannalta epäoleellinen informaatio. Seuraavassa vaiheessa

tutkimusaineiston pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään alakategorioiksi ja mahdollisuuksien mukaan vielä yläkategorioiksi ja pääkategorioiksi. Kategoriat tulee nimetä niiden sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Tutkimusaineiston analyysin jälkeen tulokset tulee vielä tulkita ja selittää: analyysissä esiin nousevia merkityksiä tarkastellaan ja pohditaan. Tutkimuksen tekijän kannattaa kehitellä itselleen sopiva tapa tehdä merkintöjä tärkeiksi näkemistään tutkimusaineiston sisältämistä ilmaisuista ja asiayhteyksistä (Hakala 2024, 42).

Tässä soveltavassa laadullisessa tutkimuksessa tutkimuskysymykset ohjasivat aineiston analyysiä. Analyysi aloitettiin tulostamalla kyselytutkimuksen vastaukset paperille ja perehtymällä huolellisesti muodostuneeseen aineistoon. Tämän jälkeen tutkimusaineistoa analysoitiin alleviivaamalla ja värikoodaamalla aineistosta tutkimuskysymysten kannalta oleellisia ilmaisuja. Aineistossa toistuvasti esiintynyt merkintä ”-” on tulkittu vastaamattomuudeksi, eli tyhjäksi vastaukseksi. Tutkittavien vastaukset koottiin kysymyskohtaisesti taulukointiohjelmaan, jonka jälkeen edettiin pelkistämävaiheeseen. Alkuperäisilmaukset pelkistettiin (taulukko 1), ja tutkimuskysymysten kannalta epäoleellinen tieto jätettiin huomiotta.

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu
Skidireili motorikkatestaukset ja arjen liikunta näiden pohjalta, lajikokeilut.	Tehdään Skidireili motorikkatestaukset Toteutetaan arjen liikunta testauksien pohjalta Osallistutaan lajikokeiluihin

Taulukko 1. Esimerkki pelkistämisestä

Pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin samankaltaisuuksien perusteella alakategorioiksi (taulukko 2). Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen sisällönanalyysi tuotti 13 alakategoriaa, jotka nimettiin täsmällisesti sisällön mukaisesti. Huolellisen analyysin pohjalta alakategoriat yhdisteltiin kolmeen yläkategoriaan. Toisen tutkimuskysymyksen osalta sisällönanalyysi tuotti yhdeksän alakategoriaa, jotka yhdisteltiin neljäksi yläkategoriaksi. Alakategorioiden yhdistely yläkategorioiksi on nähtävillä liitteessä 3.

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria
Käytetään Liikkuvan varhaiskasvatuksen nykytilan arviointia Arvioidaan toimintaa säännöllisesti pedagogisissa palavereissa	Liikuntakasvatuksen säännöllinen arviointi
Hyödynnän materiaaleja ja ideoita Saan vinkkejä suunnitteluun ja havainnointiin Materiaalia saa netistä Materiaalien käyttö monipuolisesti Saan Liikuntapolusta vinkkejä Liikuntapolun materiaalien jako	Liikuntapolun vinkkien, materiaalien ja ideoiden hyödyntäminen

Taulukko 2. Esimerkki alakategorioiden muodostumisesta

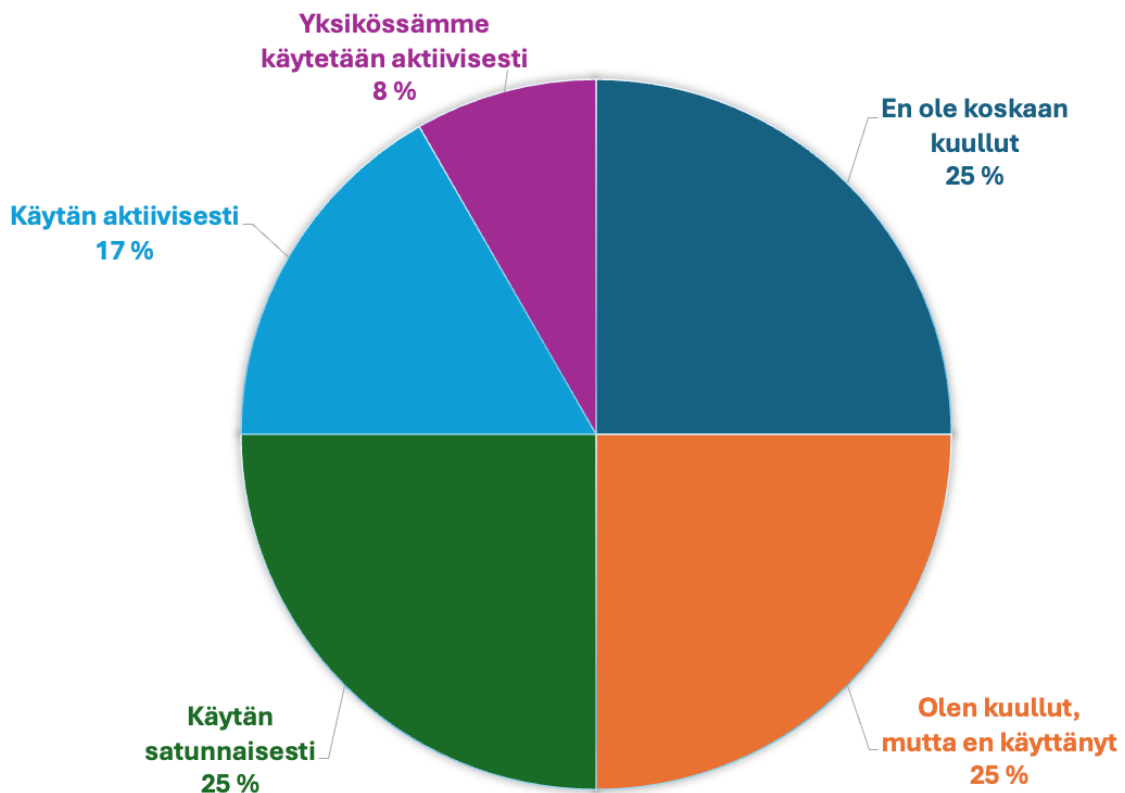
Luvun kuusi alussa esitetään taustatiedot. Tämän jälkeen alalukujen 6.2 ja 6.3 otsikot on laadittu tutkimuskysymysten mukaisesti, ja niiden alla olevat numeroimattomat alaotsikot on muodostettu yläkategorioiden mukaan. Numeroimattomien alaotsikoiden alla kuvataan tekstimuotoisesti alakategorioiden tulokset.

6 Tulokset

6.1 Taustatiedot

Nokian kaupungin noin 130:sta varhaiskasvatuksen opettajasta noin 10 prosenttia eli 12 vastasi kyselyyn. Tyypillisimmin tutkittavat olivat koulutustaustaltaan kasvatustieteiden kandidaatteja ja sosionomeja. Pääosin tutkittavat olivat työskennelleet Nokian kaupungilla varhaiskasvatuksen opettajana 0–9 vuotta, mutta tutkittavien joukossa oli myös yli 10 vuotta työskennelleitä. Tutkittavat työskentelivät varhaiskasvatuksessa eri-ikäisten lasten ryhmissä aina alle 3-vuotiaista 5–6-vuotiaisiin asti.

Tietoisuus Liikuntapolusta ja sen käytöstä vaihteli tutkittavien kesken. Kuviossa 4 on havainnollistettu, miten tietoisuus vaihteli tutkittavien välillä.



Kuvio 4. Tutkittavien tietoisuus Nokian kaupungin Liikuntapolusta ja sen käytöstä

6.2 Kokemuksia Liikuntapolun hyödynnettävyydestä

Liikuntapolun materiaalien hyödyntäminen varhaiskasvatustyössä

Useissa vastauksissa tuotiin esiin Liikuntapolun sisältämien materiaalien, vinkkien ja ideoiden hyödyntäminen. Liikuntapolun koettiin tarjoavan vinkkejä erityisesti varhaiskasvatuksen toiminnan suunnitteluun ja havainnointiin. Ideoita sovellettiin eri-ikäisten lasten toiminnassa

sekä sisällä että ulkona. Liikuntapolkua kuvailtiin tiiviiksi ja helposti luettavaksi materiaaliksi, jota voidaan hyödyntää muun muassa toiminnan perustelun tukena.

”Liikuntapolku antaa vinkkejä, esimerkiksi arjessa lasten liikuttamiseen. Se on myös tiivistetty ja selkeä materiaalipaketti lasten liikunnan suosituksista ja ohjeistuksista. Uskon, että se oikein toteutettuna lisää liikunnan arvostusta ja muistuttaa sen tärkeydestä.”

Useat tutkittavat mainitsivat käyttävänsä myös motoristen taitojen kartoituksia. Kartoituksista käytettiin nimityksiä motoriikkatestaukset tai motoristen perustaitojen arviointi, ja niitä toteutettiin säännöllisesti uuden toimintakauden alussa. Motoristen taitojen kartoituksia käytettiin pohjana liikuntakasvatuksen suunnittelulle ja toteuttamiselle. Merkityksellistä oli kirjata havainnot ja keskustella niistä sekä ryhmän henkilöstön että vanhempien kanssa.

”Teemme motoristen taitojen kartoituksia kaikille lapsille kauden aikana. Havainnot kirjataan ja niistä keskustellaan vanhempien kanssa vasu-keskusteluissa. Toimintaa suunnitellaan havaintojen perusteella.”

Poiketen edellä mainituista myönteisistä kokemuksista useampi tutkittava kertoi, ettei ole hyödyntänyt Liikuntapolun materiaaleja työssään lainkaan. Lisäksi oli pohdintaa siitä, onko Liikuntapolkua saatettu hyödyntää jo tiedostamatta. Joissakin vastauksissa todettiin, ettei ole vielä voinut tai ehtinyt hyödyntää Liikuntapolkua. Täten voidaan katsoa, että usealla tutkittavista ei ollut kokemuksia Liikuntapolun hyödynnettävyydestä.

”En ole käyttänyt.”

Liikuntapolun käyttäminen liikuntakasvatuksen suunnittelussa, arvioinnissa ja kehittämisessä

Liikuntapolkua käytettiin monipuolisesti varhaiskasvatuksen opettajien tehtävänkuvaan linkittyvässä toiminnan suunnittelussa, arvioinnissa ja kehittämisessä. Arjen liikuntaa suunniteltiin motoristen taitojen kartoituksissa nousseiden havaintojen pohjalta. Täten voitiin kohdentaa harjoittelua taitoihin, joissa lapset tarvitsivat tukea. Lisäksi Liikuntapolkua hyödynnettiin monipuolisessa vuositasoisessa suunnittelussa, huomioiden kuukausittain vaihtuvat liikuntateemat.

”Kauden alussa teimme lapsille motoristen taitojen arvioinnin, ja havainnointia on jatkettu edelleen liikuntahetkillä. Ohjatussa liikunnassa on panostettu erityisesti taitoihin, jotka olivat monilla lapsilla vasta harjoitteluasteella, sekä kaikkien osallistumiseen ja lapsia motivoivaan toimintaan. Liikuntaa on yhdistetty myös muiden taitojen (esim. matemaattiset/kielelliset taidot) harjoitteluun. Lapsille, joilla motoriset taidot ovat olleet

keskivertoa heikkommat, on koko ryhmän yhteisen liikunnan lisäksi pidetty omaa motorisiin taitoihin keskittynyttä pienryhmää.”

Arviointiin liittyi keskeisesti Liikkuva varhaiskasvatus -toiminta, ja sen sisältämä nykytilan arviointi. Tutkittavien kokemusten mukaan yksiköissä toimivien liikuntalähettiläiden rooli toiminnan säännöllisessä arvioinnissa ja kehittämisessä nähtiin merkittävänä. Lisäksi liikuntakasvatus yhdistettiin vahvasti varhaiskasvatuksen opettajien pedagogisten palaverien sisältöihin.

”Liikuntalähettilään kanssa arvioidaan toimintaa opettajien pedagogisissa palaverissa muutaman kerran vuodessa.”

Yhteistyö liikkumisen edistämiseksi Liikuntapolun avulla

Vastauksista ilmeni monipuolista yhteistyötä varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumisen edistämiseksi. Antoisa ja kannustava liikuntalähettiläisyhteisö nähtiin tärkeänä foorumina, jossa jaettiin lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuttamiseen liittyviä ideoita ja oivalluksia. Lisäksi koettiin merkityksellisenä, että yksikön liikuntalähettiläät jakavat tietoa ja saamiaan materiaaleja laajasti koko työyhteisölle.

”Liikuntalähettiläiden palaverit ovat usein hyvin antoisia ja niissä keskustellaan laajasti liikuntakasvatuksen kehittämisestä ja lisäämisestä. Liikuntalähettiläisyhteisö kannustaa kokeilemaan uusia asioita.”

Useissa vastauksissa mainittiin seurayhteistyö ja urheiluseurojen järjestämät lajikokeilut, joihin on voinut osallistua yhdessä lapsiryhmän kanssa. Seurojen aktiivisuus varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumisen edistämiseksi koettiin tärkeänä, joten eri lajien esittelyihin osallistuminen mainittiin lähes jokaisessa vastauksessa.

”Jos päiväkodillamme käy urheiluseuroja esittelemässä eri lajeja, osallistumme aina niihin lasten kanssa.”

Valtakunnallisen Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan koettiin tukevan sekä kehittämistyötä että yhteistyötä liikkumisen lisäämiseksi. Vastausten perusteella yksiköissä hyödynnettiin nykytilan arvioinnin työkalua kehittämiskohteiden tunnistamisessa. Yhteisen keskustelun myötä voitiin sopia konkreettiset ”pienet askeleet”, joiden mukaisesti liikuntakasvatusta lähdettiin kehittämään koko työyhteisön voimin.

”Päiväkotimme liikuntalähettiläs on aktiivisesti pitänyt esillä Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaa, ja olemme vastanneet siihen liittyvään kyselyyn ja miettineet kehittämiskohteita.”

6.3 Kokemuksia Liikuntapolusta liikuntakasvatuksen suunnittelun, toteuttamisen ja arvioinnin tukena

Liikuntapolun motoristen taitojen kartoitukset osana suunnittelua, toteuttamista ja arviointia

Motoristen taitojen kartoitukset nousivat esiin usein sekä liikuntakasvatuksen suunnittelun, toteuttamisen että arvioinnin näkökulmasta. Kartoitukset sijoitettiin tietoisesti toimintakauden alkuun, jotta niistä saatuja havaintoja voitiin hyödyntää ohjattujen liikuntahetkien suunnittelussa ja toteutuksessa.

”Liikuntatuokioiden suunnittelussa olen esimerkiksi hyödyntänyt syksyllä tehtävää motoristen taitojen havainnointia.”

Lisäksi Liikuntapolku tuki havainnointia ja arviointia. Erityisesti huomioitiin ne motoriset taidot, joissa lapsilla oli vielä harjoiteltavaa. Jatkuvan havainnoinnin ja kartoitusten toistamisen avulla pystyttiin arvioimaan, kuinka hyvin opettelua vaativissa taidoissa oli edistytty.

”Liikuntatuokiolla on harjoiteltu erityisesti niitä taitoja, joissa lapsilla oli vielä haasteita ja opeteltavaa. Arvioinnissa on hyödynnetty motoriikkatestien tuloksia.”

Liikuntapolkuun perustuva liikunnan pedagoginen toimintakulttuuri

Liikunnan pedagogiseen toimintakulttuuriin sisältyi niin yksittäisen lapsiryhmän kuin kokonaisen varhaiskasvatusyksikön yhteisiä toimintatapoja. Toimintakulttuuriin kytkeytyi vahvasti toiminnan suunnittelu ja toteutus: viikko- ja vuosisuunnitelmat, liikuntahetket ja retket laadittiin pedagogisin perustein hyödyntäen Liikuntapolkua. Tutkittavien kokemusten perusteella suunnittelussa kiinnitettiin huomiota siihen, miten voitaisiin aktivoida ja innostaa myös niitä lapsia, jotka ovat passiivisempia liikunnan suhteen.

”Vuosikelloa, viikkosuunnitelmaa, liikuntahetkiä, motoristen taitojen kartoituksia ja retkiä suunnitellessani.”

Yksikkötasolla liikuntakasvatuksen toteuttamisen käytännöt ilmenivät muun muassa yhteisten valtakunnallisten liikuntapäivien yhteydessä. Toimintaa suunnitellessa huomioitiin erityisesti esiopetusikäisille suunnatut lajikokeilut sekä joka kuukaudelle sovitut liikuntateemat, joita kukin lapsiryhmä pystyi toteuttamaan ikä- ja taitotasoisesti haluamallaan tavoilla.

”Liikuntapolun seurojen tarjoamat lajikokeilut näkyvät erityisesti esiopetuksessa. Päiväkodissamme on vietetty unelmien liikuntapäivää sekä sovittu joka kuukaudelle yhteinen liikuntateema.”

Liikuntapolkuun liittyvä havainnointi arvioinnin pohjana

Kokemuksiaan kuvatessaan tutkittavat toivat esiin, että he tekemiensä havaintojen pohjalta arvioivat omaa toimintaansa ja miettivät, miten sitä voisi kehittää. Arviointi toteutettiin usein oman ryhmän henkilöstön kesken Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnassa käytettävää kaavaketta hyödyntäen. Ryhmäkohtaisten arviointien säännöllisestä keräämisestä vastasivat yksiköiden liikuntalähettiläät.

”Liikuntakoordinaattorimme on kerännyt vuosittain ryhmäkohtaisia arvioita liikuntakasvatukseen liittyen.”

Liikunnan toteutumisen ja seurannan katsottiin olevan tärkeä osa liikuntakasvatuksen arviointia. Tutkittavat kertoivat havainnoivansa liikuntatuokioiden aktiivista aikaa sekä ohjatun toiminnan sopivuutta kullekin ikätasolle. Lisäksi havainnoitiin ja arvioitiin, liikkuvatko lapset suosituksen mukaisesti varhaiskasvatuspäivien aikana. Vastauksista ilmeni, että Liikuntapolusta löytyy työkaluja näihin esimerkiksi Fyysisen aktiivisuuden suositusten muodossa.

”Omien liikuntatuokioiden ”aktiivista aikaa” havainnoidessani. Yksikkömme liikuntatottumuksia ja -välineitä kartoittaessani.”

Ei käyttökokemuksia Liikuntapolusta liikuntakasvatuksen suunnittelun, toteuttamisen ja arvioinnin tukena

Tutkittavista verrattain moni kertoi, ettei ole käyttänyt Liikuntapolkua liikuntakasvatuksen suunnittelun, toteuttamisen ja arvioinnin tukena lainkaan. Täten voidaan todeta, että käyttökokemuksia ei ole.

”En ole käyttänyt ollenkaan.”

7 Pohdinta

7.1 Tulosten tarkastelu

Tässä soveltavassa laadullisessa tutkimuksessa tarkasteltiin Nokian kaupungin varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia Liikuntapolusta. Soveltavan laadullisen tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa kokemustietoon perustuvia suosituksia Liikuntapolun jatkokehittämistä varten. Tämän pohjalta tutkimuskysymykset muotoutuivat seuraaviksi: millaisena Nokian kaupungin varhaiskasvatuksen opettajat kokevat Liikuntapolun hyödynnettävyyden ja millaisia kokemuksia Nokian kaupungin varhaiskasvatuksen opettajilla on Liikuntapolusta liikuntakasvatuksen suunnittelun, toteuttamisen ja arvioinnin tukena.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tulokset osoittavat, että opettajien kokemukset liittyivät erityisesti Liikuntapolun materiaalien hyödyntämiseen varhaiskasvatustyössä, Liikuntapolun käyttämiseen liikuntakasvatuksen suunnittelussa, arvioinnissa ja kehittämisessä sekä yhteistyöhön liikkumisen edistämiseksi Liikuntapolun avulla. Toisen tutkimuskysymyksen tulokset näyttävät, että Liikuntapolun motoristen taitojen kartoituksia käytettiin osana varhaiskasvatuksen suunnittelua, toteuttamista ja arviointia, liikunnan pedagoginen toimintakulttuuri perustui Liikuntapolkuun, Liikuntapolku mahdollisti havainnoinnin arvioinnin pohjana sekä toisaalta osalla tutkittavista ei ollut käyttökokemuksia Liikuntapolusta liikuntakasvatuksen suunnittelun, toteuttamisen ja arvioinnin tukena.

Tutkimusaineisto jäi melko pieneksi, minkä vuoksi tutkimuskysymyksiin saadut vastaukset ovat osittain niukat. Lisäksi useissa vastauksissa esiintyi toistuvasti merkintä ”-”, joka on tulkittu tyhjäksi vastaukseksi. Edellä kuvatut huomiot on tärkeää muistaa tuloksia tulkitessa, mutta joka tapauksessa tuloksia voidaan hyödyntää Liikuntapolun jatkokehittämisessä alkuperäisen tavoitteen mukaisesti. Pienestä aineistosta ja tyhjästä vastauksista huolimatta tuloksia voidaan tarkastella suhteessa opettajien kokemuksiin ja Liikuntapolun käyttöön varhaiskasvatuksessa.

Tuloksia tarkasteltaessa on tärkeää huomioida niiden moniulotteisuus. Molempiin tutkimuskysymyksiin liittyi runsaasti myönteisiä kokemuksia, mutta tutkimusaineiston kokoon nähden myös huomattava määrä vastauksia, joissa ei ollut lainkaan Liikuntapolkuun liittyviä käyttökokemuksia. Taustatiedoissa selvitettiin, kuinka tietoisia tutkittavat olivat Nokian kaupungin Liikuntapolusta ja sen käytöstä. Neljäsosa tutkittavista ei ollut koskaan kuullutkaan Liikuntapolusta, jolloin materiaalia ei voi hyödyntää, jos sen olemassaolosta tai sisällöstä ei olla tietoisia. Tietoisuuden puute voi johtua puutteellisesta perehdytyksestä. Luutosen ja Murtomaan (2025, 137) mukaan perehdytys on työnantajan lakisääteinen vastuu. Onnistuneen perehdytyksen ansiosta työntekijä tuntee organisaation käytännöt, toimintatavat ja

kulttuurin, mikä näkyy työtehon ja -laadun sekä motivaation paranemisena. Näin ollen tietoisuuden lisääminen ja systemaattinen perehdytys muodostaisivat vahvan perustan Liikuntapolun tehokkaalle hyödyntämiselle ja lasten fyysisen aktiivisuuden seurannalle varhaiskasvatuksessa.

Säännöllisesti toteutettava varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumisen seuranta vahvistaa päätöksentekoa tietoon perustuen sekä kansallisella että paikallisella tasolla lasten liikkumista ja hyvinvointia edistävien päätösten tekemisessä. Liikunnallisen elämäntavan edistämässä tulee liikkumisen määrän lisäksi huomioida liikkumisen tuottama ilo sekä fyysisen aktiivisuuden monipuolisuus ja erilaisten motoristen taitojen harjoittelu. (Mehtälä ym. 2024, 150.) Tulokset heijastavat edellä kuvattujen näkökulmien merkitystä: tutkittavat kokivat hyödylliseksi Liikuntapolkuun liittyvät motoristen taitojen kartoitukset ja havainnoinnin arvioinnin pohjana. Lisäksi Liikuntapolun materiaaleja hyödynnettiin monipuolisesti varhaiskasvatustyössä. Kartoituksia tehtiin säännöllisesti toimintakauden alussa, jonka jälkeen havaintoja voitiin hyödyntää liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa. Ryhmäkohtaisia arviointikaavakkeita täyttämällä varhaiskasvatuksen opettajat pystyivät arvioimaan ja kehittämään oman ryhmän lasten liikkumista tarkasti heidän ikä- ja taitotasonsa huomioiden. Myös Liikkuva varhaiskasvatus -henkilöstökyselyyn vastanneista 74 prosenttia kertoi, että lasten motoristen taitojen havainnointiin on sovittu yhteiset käytännöt, jotta lapsille voidaan tarjota heidän taitotasoaan vastaavia tehtäviä liikkumisen tueksi (Rajala & Kämppi 2024).

Kartoitusten ja havainnoinnin hyödyntämisen ohella varhaiskasvatuksen opettajat kuvasivat positiivisia kokemuksia yhteistyöstä liikkumisen edistämiseksi Liikuntapolun avulla. Yhteistyötä toteutettiin paikallisten urheiluseurojen kanssa sekä valtakunnallisessa Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnassa. Lisäksi liikuntalähettiläiden yhteisö nousi tärkeäksi yhteistyön väyläksi liikkumisen edistämässä. Lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja hyvinvoinnin tukeminen tapahtuu huoltajien, varhaiskasvatushenkilöstön, sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden sekä paikallisten terveyttä, hyvinvointia ja liikuntaa edustavien tahojen, yhteisöjen ja verkostojen tiiviissä yhteistyössä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 10).

Aittasalon (2025) mukaan liikkumisen edistämässä on jo pitkään painotettu moniammatillista ja poikkihallinnollista yhteistyötä, vaikka käytännössä toiminta on jäänyt melko siiloutuneeksi. Tästä syystä monialaista liikkumisen edistämistä tulisi toteuttaa yhteiskehittämisen keinoin. Liikkuminen linkittyy vahvasti erilaisiin sosiaaliin ja fyysisiin toimintaympäristöihin, kuten päiväkoteihin ja siihen liittyy paljon muutakin kuin yksilölliset tekijät. Sosioekologisten mallien mukaan liikkumisen edistämisen toimia tulisi suunnitella ja toteuttaa yksilötason sijaan muun muassa organisaatio- ja alueellisilla tasoilla, sillä monitasoisen lähestymistavan katsotaan edistävän kehittämistoimien kattavuutta ja tasapuolisuutta. Liang ym.

(2024) tutkivat opettajien näkemyksiä varhaiskasvatusikäisten lasten liikunnan edistämisestä Kiinassa. Kyseessä oli laadullinen tutkimus sosioekologisen mallin näkökulmasta, ja sen tuloksena tunnistettiin monitasoisia lasten liikkumista edistäviä tekijöitä. Esimerkiksi organisaatiotasolla huomioitiin päiväkodin resurssit sekä liikunnan suunnittelu ja toteutus. Näiden monitasoisten tekijöiden huomioiminen mahdollistaa tehokkaampien liikuntainterventioiden kehittämisen varhaiskasvatusikäisille lapsille. Varhaiskasvatukseen suunnatut interventiot tukevat sosiaalista kestävyttä edistämällä yhdenvertaisuutta ja kaikkien lasten osallisuutta YK:n kestävän kehityksen tavoitteiden mukaisesti (Suomen YK-liitto).

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan hyvä tieteellinen käytäntö perustuu luotettavuuteen, rehellisyyteen, arvostukseen ja vastuunkantoon. Hyvän tieteellisen käytännön toteutumiseen koko tieteellisen toiminnan prosessin aikana tarvitaan hyviä tieteellisiä menettelytapoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11.) Vilkan (2021, 41) mukaan tutkimuseettikan tulee kulkea tutkimuksen punaisena lankana aina prosessin ideointivaiheesta tutkimustulosten tiedottamiseen saakka.

Tähän soveltavaan laadulliseen tutkimukseen haettiin tutkimuslupaa toukokuussa 2025 Nokian kaupungin prosessien mukaisesti ja hyväksytty opinnäytetyösuunnitelma liitettiin tutkimuslupahakemukseen. Yhteistyösopimus tehtiin molempia osapuolia sitovaksi helmikuussa 2025. Soveltavaa laadullista tutkimusta tehdessä huolehdittiin hyvän tieteellisen käytännön laadukkaasta toteutuksesta ja koko prosessissa huomioitiin avoimuus, oikeudenmukaisuus ja puolueettomuus.

On hyvän tieteellisen käytännön mukaista, että mahdollisella tutkimukseen osallistujalla on riittävästi tietoa tutkimuksesta esimerkiksi saatekirjeen muodossa ja täten hän voi itse tiedon perusteella päättää osallistumisestaan (Vilka 2021, 190). Tutkimuksen eettisyyteen kuuluu myös selvittää, mitä aineistolle tapahtuu analyysin ja tutkimuksen päätyttyä (Hakala 2024, 134). Tähän soveltavaan laadulliseen tutkimukseen osallistuville toimitettiin kyselylomakkeen yhteydessä saatekirje sekä tutkimuksen tietosuojailmoitus. Saatekirjeessä huomioitiin tutkittavien vapaaehtoisuus ja anonymiteetti sekä aineiston käsittelyyn ja hävittämiseen liittyvät oleelliset asiat. Lisäksi mainittiin tutkimuksen tekijän yhteystiedot, jotta tutkittavilla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimukseen osallistumisesta. Jokainen tutkittava antoi tietoon perustuvan suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta ennen kyselyyn vastaamista.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta on merkityksellistä arvioida kokonaisuutena, jossa painottuu tutkimuksen sisäinen johdonmukaisuus. Tutkimuksen tekijän tulee raportoida

kattavasti tutkimuksen eri vaiheista aina aineiston kokoamisesta analyysiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163–164.) Laadullisella tutkimusmenetelmällä tehdyssä tutkimuksessa luotettavuuden mittapuuna on tutkimuksen tekijä itse, sillä arvioinnin kohteena on hänen tekemät teot, valinnat ja ratkaisut. Luotettavuuden arvioinnin tulisi olla jatkuvaa suhteessa muun muassa teoriaan, analyysitapaan ja tulkintaan. Uskottavuutta ja vahvistettavuutta arvioitaessa tutkimuksen tekijän on tärkeää kuvata, perustella ja arvioida esimerkiksi sitä, mistä joukosta valinnat on tehty, mitä ratkaisuja on tehty ja miten niihin on päädytty. (Vilka 2021, 196–197.) Myös Hakala (2024, 133) korostaa, että tutkimuksen toteuttamiseen liittyvä luotettavuus on arvioinnin ytimessä ja että tutkimuksen keskeiset vaiheet tulee raportoida riittävän kattavasti ja yksityiskohtaisesti.

Luotettavuuden arviointi laadullisessa tutkimuksessa voidaan pohjata Lincolnin ja Guban 1980-luvulla määrittelemiin neljään osa-alueeseen: uskottavuuteen, siirrettävyyteen, riippuvuuteen ja vahvistettavuuteen. Uskottavuudella tarkoitetaan luottamusta tutkimustulosten todenmukaisuuteen ja siirrettävyydellä osoitetaan, että tutkimustulokset ovat sovellettavissa myös muihin konteksteihin. Riippuvuutta arvioitaessa tarkastellaan tulosten johdonmukaisuutta ja tutkimuksen toistettavuutta. Vahvistettavuudella puolestaan tarkoitetaan tutkimuksen tekijän neutraaliutta ja sitä, että tulokset perustuvat tutkittavien näkemyksiin eikä tutkijan omiin ennakko-oletuksiin. Vahvistettavuuden näkökulma sisältää myös vahvasti refleksiivisyyden. (Amankwaa 2016.) Tässä soveltavassa laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta varmistettiin raportoimalla aineiston keruu ja analyysi tarkasti sekä tuomalla tutkittavien ääni kuuluviin hyödyntämällä suoria sitaatteja. Raportoinnissa on kuvattu kohderyhmä ja sen valintaperusteet sekä tutkittavien informointi soveltavan laadullisen tutkimuksen eri vaiheissa. Lisäksi analyysissä mukana olleiden tutkittavien keskeiset taustatiedot on esitetty, jotta voidaan arvioida tulosten siirrettävyyttä toisiin yhteyksiin. Soveltavan laadullisen tutkimuksen eteneminen ja tehdyt ratkaisut on raportoitu läpinäkyvästi, mikä tukee tutkimuksen riippuvuutta ja vahvistettavuutta.

Luotettavuutta arvioidessa on tärkeää huomioida puolueettomuus, sillä usein tutkimuksen tekijät ovat itse osa tutkimaansa yhteisöä (Vilka 2021, 198). Tässä soveltavassa laadullisessa tutkimuksessa tekijä kuului kohderyhmään, mutta ei toiminut osallistuvana henkilönä, mikä vähensi mahdollisia esteellisyysriskejä. Kyseessä oli opinnäytetyönä tehty soveltava laadullinen tutkimus, jossa tekijä opetteli suunnittelemaan ja toteuttamaan kyselytutkimuksen ilman aiempaa kokemusta. Läpinäkyvää ja objektiivista raportointia varmistettiin muun muassa esittämällä tutkittavien sitaatteja sekä huolehtimalla siitä, ettei oman työyhteisön varhaiskasvatuksen opettajien vastauksia ohjattu suuntaan tai toiseen. Analyysivaiheessa kiinnitettiin erityistä tarkkuutta siihen, etteivät tutkimuksen tekijän tausta tai ennakko-oletukset vaikuttaisi aineiston tulkintaan.

Tutkimustulosten luotettavuuden näkökulmasta sähköisen kyselyn haasteena on, ettei se takaa yhtä hyvää vastausprosenttia kuin tutkimuksen tekijän ollessa itse läsnä aineistonkeruutilanteessa (Valli & Perkkilä 2018, 119). Kysely osui päällekkäin kesälomakauden kanssa, mikä saattoi vähentää vastausaktiivisuutta. Myös varhaiskasvatuksen haastava henkilöstötilanne ja resurssipula ovat voineet vaikuttaa osallistumiseen. Touko-kesäkuun vaihde on monessa yksikössä kiireinen esimerkiksi erilaisten kirjaus- ja arviointitöiden vuoksi, mikä on osaltaan voinut heikentää kyselyyn osallistumista. Alkuperäisen suunnitelman mukaisesti kyselyn oli tarkoitus olla auki kaksi viikkoa, mutta vähäisen osallistujamäärän vuoksi vastausaikaa pidennettiin viidellä päivällä. Näin pyrittiin takaamaan tutkimuksen luotettavuuden kannalta riittävä vastausmäärä.

Nokian kaupungin yhteyshenkilön kautta oli tarkoitus lähettää muistutussähköposti koko kohderyhmälle viikon vastausajan jälkeen. Viestissä oli tarkoitus korostaa kyselyyn osallistumisen merkitystä Liikuntapolun jatkokehittämisen kannalta, mutta teknisistä syistä muistutusta ei kuitenkaan lähetetty. Aineisto koettiin kuitenkin riittäväksi, sillä aineistossa ilmenneet osittaiset samankaltaisuudet osoittavat tutkittavien yhteisiä kokemuksia Liikuntapolusta. Nämä samankaltaiset kokemukset ovat arvokkaita Liikuntapolun kehittämisen näkökulmasta.

Luotettavuuden varmistamiseksi tietoperustan lähteinä käytettiin enintään 10 vuotta vanhoja julkaisuja (vuodesta 2015 alkaen). Lähdemateriaalia tarkasteltiin kriittisesti tutkimuskysymysten ja -tavoitteiden sekä lähteiden luotettavuuden ja ajankohtaisuuden näkökulmasta. Lähteiden ja tiedonhaun onnistuneisuutta olisi voitu tehostaa esimerkiksi hyödyntämällä tiedonhankinnan opastusta. Kaikkiin käyttämiin lähteisiin viitattiin asianmukaisella tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 14), ja lähdemerkinnät tehtiin LAB-ammattikorkeakoulun viittausjärjestelmän mukaisesti.

7.3 Johtopäätökset ja kehittämissuhteet

Tämän soveltavan laadullisen tutkimuksen tulokset osoittavat, että Liikuntapolussa nähdään paljon onnistumisia ja vahvuuksia, mutta myös joitakin kehittämiskohteita. Tutkittavat kuvasivat positiivisia kokemuksia muun muassa Liikuntapolun motoristen taitojen kartoituksesta, joita hyödynnettiin liikuntakasvatuksen suunnittelun, toteuttamisen ja arvioinnin tukena sekä yhteistyöstä liikkumisen edistämiseksi Liikuntapolun avulla. Kehittämissuhteena havaittiin se, että osalla tutkittavista ei ollut lainkaan käyttökokemuksia Liikuntapolusta liikuntakasvatuksen tukena.

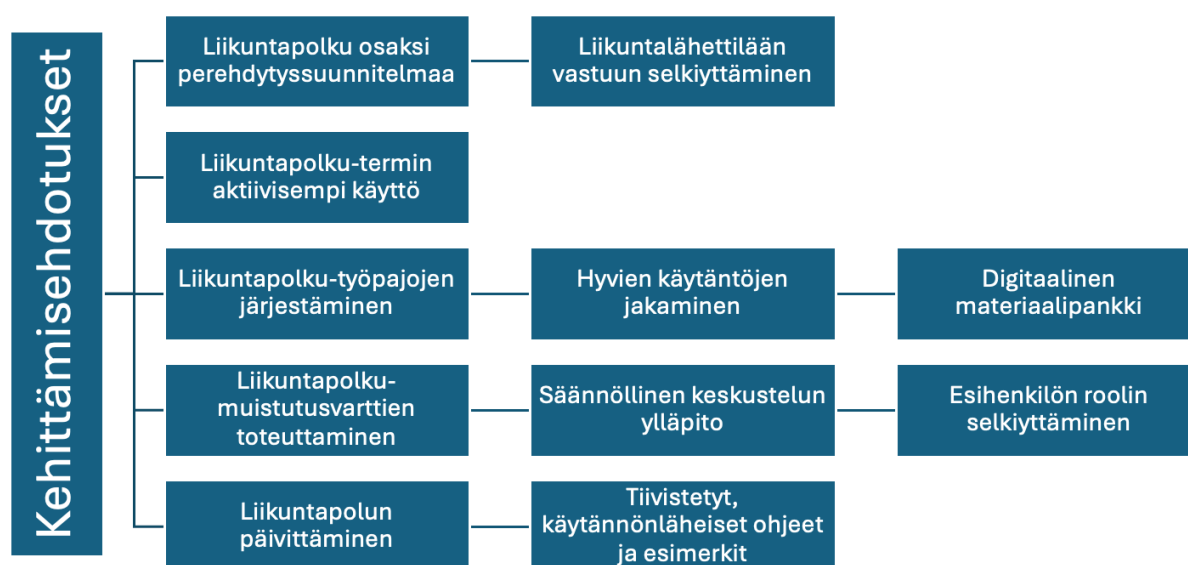
Tässä soveltavassa laadullisessa tutkimuksessa esiin nousseita positiivisia kokemuksia kannattaisi vaalia, jotta hyvät kokemukset Liikuntapolun hyödyntämisestä leviäisivät laajalti

koko kaupungin varhaiskasvatuksen alueelle. Täten materiaali edistäisi yhdenvertaisesti Nokialla varhaiskasvatuksessa olevien lasten hyvinvointia, mikä tukee yhden kestävä kehityksen tavoitteen eli eriarvoisuuden vähentämisen toteutumista (Suomen YK-liitto). Myös esiin nousseita kehittämiskohteita olisi hyvä reflektoida siten, että Liikuntapolun käyttäjien kokemuksia voidaan hyödyntää Liikuntapolun jatkokehittämisessä.

Jatkoa ajatellen Liikuntapolku olisi hyvä nostaa osaksi uusien työntekijöiden perehdytysuunnitelmaa, sillä vastauksista ilmeni useiden varhaiskasvatuksen opettajien tietämättömyyttä asiaa kohtaan. Kattavamman perehdytyksen lisäksi Liikuntapolku-termin aktiivisempaa käyttöä olisi hyvä edistää arjen keskusteluissa ja dokumentoinnissa, jotta käsite vakiintuisi henkilöstön yhteiseen puhetapaan ja sen sisältö hahmottuisi selkeämmin. Tämä tarve korostui vastauksissa, joissa tuotiin esiin kokemuksia siitä, ettei sana ”Liikuntapolku” ole monellekaan kovin tuttu eikä sitä käytetä arjessa.

Edellä mainittujen lisäksi aktiivista liikkumiskeskustelua voisi tukea säännöllisesti järjestettävillä Liikuntapolku-työpajoilla. Niiden tavoitteena olisi hyvien käytäntöjen jakaminen sekä jo olemassa olevan digitaalisen materiaalipankin entistä tehokkaampi hyödyntäminen. Myös Liikuntapolku-muistutusvartti jokaisen toimintakauden alussa, esimerkiksi yksikön kehittämisillan yhteydessä, voisi auttaa pitämään teemaa näkyvillä arjessa.

Vaikka Liikuntapolku koettiin hyväksi ja tärkeäksi materiaaliksi liikuntakasvatuksen tukena, sen sisällön koettiin samalla olevan melko yleistasoista. Liikuntapolkua olisi hyödyllistä päivittää lisäämällä konkreettisia ehdotuksia ja esimerkkejä, jotka helpottaisivat teorian viemistä käytäntöön. Kaikki soveltavan laadullisen tutkimuksen kehittämis ehdotukset eli kokemustietoon perustuvat suositukset on koottu kuvioon 5.



Kuvio 5. Soveltavan laadullisen tutkimuksen pohjalta laaditut kehittämis ehdotukset

7.4 Jatkotutkimusaiheet

Tähän soveltavaan laadulliseen tutkimukseen sopivana jatkotutkimusaiheena olisi mielenkiintoista selvittää fyysisen aktiivisuuden määrää ja laatua Nokian kaupungin varhaiskasvatuksessa. Koska Liikuntapolku on koko Nokian alueella käytössä oleva työväline, olisi kiinnostavaa tarkastella varhaiskasvatuksen kentän yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia liikuntakasvatuksen toteuttamistavoissa. Lisäksi olisi hyödyllistä tutkia henkilöstön kokemuksia liikuntakasvatusta edistävistä ja estävistä tekijöistä.

Edellä mainittujen ohella jatkotutkimuksissa olisi tärkeää huomioida myös lasten näkökulma. Lasten osallisuuden tarkastelu liikuntakasvatuksen suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa voisi tuoda esiin arvokasta tietoa siitä, miten lapset itse kokevat fyysisen aktiivisuuden mahdollisuudet varhaiskasvatuksessa. Lisäksi olisi hedelmällistä tarkastella johtamisen merkitystä yksikön liikunnan pedagogisen toimintakulttuurin rakentumisessa sekä pohtia, tarjoaako pohja- tai lisäkoulutus henkilöstölle riittävästi tietoa fyysisestä aktiivisuudesta ja sen vaikutuksista lasten hyvinvointiin.

Lähteet

- Aittasalo, M. 2025. Liikkumisen edistämisen lähtökohtia. UKK-instituutti. Viitattu 13.11.2025. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/edistamismallit/liikkumisen-edistamisen-lahtokohtia/>
- Amankwaa, L. 2016. Creating protocols for trustworthiness in qualitative research. *Journal of cultural diversity*. Vol. 23 (3), 121–127. Viitattu 6.11.2025. Saatavissa rajoitetusti.
- Bruijns, B. A., Johnson, A. M., Irwin, J. D., Burke, S. M., Driediger, M., Vanderloo, L. M. & Tucker, P. 2021. Training may enhance early childhood educators' self-efficacy to lead physical activity in childcare. *BMC Public Health*. 21:386. Viitattu 4.5.2025. Saatavissa <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10400-z>
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. *Fitra*.
- Fu, Q., Li, L., Li, Q. & Wang, J. 2025. The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*. 25:1514. Viitattu 15.11.2025. Saatavissa <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22690-8>
- Haapala, E. A. & Leppänen, M. 2024. Lasten kehitys ja liikunta. Teoksessa Hämäläinen, K. (toim.) *Lasten valmennus ja ohjaus*. Mäntsälä: VK-Kustannus Oy. 39–85.
- Haapala, E. A., Pulakka, A., Haapala, H. L. & Lakka, T. A. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa *Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 22. 12–18. Viitattu 21.4.2025. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>
- Hakala, J. T. 2024. *Laadullisen tutkimuksen ABC. Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle*. Tallinna: Gaudeamus.
- Huttunen, A-K. 2023. *Varhaiskasvattajien näkemykset alle 3-vuotiaan lapsen liikuntapedagogiikasta*. Tampereen yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 18.4.2025. Saatavissa <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202309198282>
- Iivonen, S., Laukkanen, A., Haapala, E. & Reunamo, J. 2016. Motoristen taitojen kehitys. Teoksessa *Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. 32–37. Viitattu 15.11.2025. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>

- Isoaho, K. & Kuusiholma-Linnamäki, J. 2024. Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan ulkoinen arviointi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2024: 1. Viitattu 18.4.2025. Saatavissa <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2024/06/Valtion-liikuntaneuvosto-Liikkuva-varhaiskasvatus-toiminnan-ulkoinen-arviointi.pdf>
- Jussila, A-M., Husu, P., Vähä-Ypyä, H., Tokola, K., Kokko, S., Sievänen, H. & Vasankari, T. 2022. Accelerometer-Measured Physical Activity Levels and Patterns Vary in an Age- and Sex-Dependent Fashion among Finnish Children and Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19 (11), Article 6950. Viitattu 15.11.2025. Saatavissa <https://doi.org/10.3390/ijerph19116950>
- Jylänki, P. 2023. Active Early Interventions: Supporting Preschoolers' Cognitive and Academic Skills with Fundamental Motor Skill and Physical Activity Interventions. University of Helsinki. Väitöskirja. Viitattu 15.11.2025. Saatavissa <http://hdl.handle.net/10138/356911>
- Kolu, P., Kari, J.T., Raitanen, J., Sievänen, H., Tokola, K., Havas, E., Pehkonen, J., Tamminen, T.H., Pahkala, K., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O.T. & Vasankari, T. 2022. Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. *Journal of Epidemiology and Community Health*. 76 (7), 677–684. Viitattu 28.5.2025. Saatavissa <https://jech.bmj.com/content/76/7/677>
- Kyhälä, A-L., Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2018. Preschool children are more physically active and less sedentary on weekdays compared with weekends. *Journal of Early Childhood Education Research*. Vol 7 (1), 100–126. Viitattu 18.4.2025. Saatavissa <http://hdl.handle.net/10138/246620>
- Kyhälä, A-L., Reunamo, J., Valtonen, J. & Ruismäki, H. 2020. Ajankäyttö ja vähintään kohtuukuormitteinen fyysinen aktiivisuus lasten toiminnoissa varhaiskasvatuksessa. *Liikunta & Tiede*. 57 (4), 71–78. Viitattu 15.11.2025. Saatavissa <http://hdl.handle.net/10138/319689>
- Kämpö, K., Kukko, T. & Rajala, K. Henkilöstön kokemuksia liikkumisen edistämisestä varhaiskasvatuksessa. Viitattu 13.11.2025. Saatavissa https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/wp-content/uploads/2025/02/Liikkuva-varhaiskasvatus-kysely-varhaiskasvatuksen-henkilostolle-syksylla-2024_DIAPAKETTI.pdf
- Lehtonen, A. 2025. Varhaiskasvatuksen suunnittelija. Nokian kaupunki. Haastattelu 3.4.2025.
- Liang, Y., Ju, F., Hao, Y., Yang, J. & Liu, Y. 2024. Teachers' perception on physical activity promotion in kindergarten children in China: a qualitative study connecting social-

ecological model. BMC Public Health. 24:2190. Viitattu 13.11.2025. Saatavissa <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19636-x>

Liikkuva varhaiskasvatus. 2025. Liikkuva varhaiskasvatus. Viitattu 4.5.2025. Saatavissa <https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/liikkuva-varhaiskasvatus/>

Liikkuvan varhaiskasvatuksen Seuranta-Virveli. 2025. Nykytilan arviointi varhaiskasvatukseen – seuranta-aineisto 2018–2025. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.11.2025. Saatavissa <https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/nykytilan-arviointi/>

Liikuntalaki 390/2015.

Luutonen, N. & Murtomaa, M. 2025. HR – opas moderniin henkilöstöjohtamiseen. Helsinki: Alma Insights. Viitattu 13.11.2025. Saatavissa rajoitetusti.

Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Asunta, P., Hakonen, H., Kukko, T., Kulmala, J., Kämppi, K. & Tammelin, T. 2024. Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa. Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2024:10. Viitattu 17.4.2025. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-739-0>

Määttä, S. 2020. Preschool children's sedentary behavior: The role of individual characteristics, home and preschool settings, and socioeconomic status. University of Helsinki. Väitöskirja. Viitattu 6.11.2025. Saatavissa <http://hdl.handle.net/10138/315060>

Määttä, S. 2022. Paikallaanolon tasapainottamista – päiväkodin käytänteet keskeisessä roolissa. Viitattu 6.11.2025. Saatavissa <https://tutkittuavarhaiskasvatuksesta.com/2022/05/20/paikallaanolon-tasapainottamista-paivakodin-kaytanteet-keskeisessa-roolissa/>

Nokian kaupunki. 2024. Nokian kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma 2022. Viitattu 26.3.2025. Saatavissa <https://virkailija.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/29375445>

Nokian kaupunki a. Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2024–2026. Viitattu 31.5.2025. Saatavissa <https://www.nokiankaupunki.fi/wp-content/uploads/2024/09/lasten-ja-nuorten-hyvinvointisuunnitelma-2024-2026.pdf>

Nokian kaupunki b. Tervetuloa Nokialle! Viitattu 4.2.2025. Saatavissa https://www.nokiankaupunki.fi/wp-content/uploads/2022/05/Nokian_kaupunki_Tervetuloa_Nokialle_WEB_saavutettava.pdf

- Nokian kaupunki c. Varhaiskasvatussuunnitelma. Viitattu 2.3.2025. Saatavissa <https://www.nokiankaupunki.fi/varhaiskasvatus-ja-koulutus/varhaiskasvatuspalvelut/hoitajien-tietopankki/varhaiskasvatussuunnitelma/#da87100f>
- Nokian varhaiskasvatuksen liikuntapolku. Viitattu 8.2.2025. Saatavissa <https://www.nokiankaupunki.fi/wp-content/uploads/2022/09/liikuntapolku-2022.pdf>
- Opetushallitus. 2022. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2022. Määräykset ja ohjeet 2022: 2a. Viitattu 21.4.2025. Saatavissa https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2022_2.pdf
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. Liikunnallinen elämäntapa. Viitattu 25.9.2025. Saatavissa <https://okm.fi/liikunnan-edistaminen>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Viitattu 4.2.2025. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>
- Puusa, A. 2020a. Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. 103–117.
- Puusa, A. 2020b. Näkökulmia laadullisen aineiston analysointiin. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. 145–156.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2020a. Laadullisen tutkimuksen olemus. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. 75–85.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2020b. Organisaatiokulttuurinäkökulma esimerkkinä laadullisen tutkimuksen yleistymisestä. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. 61–74.
- Rajala, K. & Kämppi, K. 2024. Varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja toisen asteen henkilöstön näkökulmia liikuntaneuvontaan. Jamk Arena Pro. Viitattu 13.11.2025. Saatavissa <https://urn.fi/urn:nbn:fi:jamk-issn-2984-0783-149>
- Soini, A., Laukkanen, A., Mäki, P. & Reunamo, J. 2016. Fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista edistävä ympäristö. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 22. 44–48. Viitattu 16.11.2025. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-411-5>
- Suomen YK-liitto. Kestävä kehitys. Viitattu 30.10.2025. Saatavissa <https://www.yk-liitto.fi/kestava-kehitys>

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tammelin, T., Iljukov, S. & Parkkari, J. 2015. Kasvuikäisten liikunta. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim 2015. 131 (18), 1707–1712. Viitattu 6.11.2025. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo12429>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2024. Istumisen haitat terveydelle. Viitattu 25.9.2025. Saatavissa <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/istumisen-haitat-terveydelle>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkaamisepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Viitattu 6.4.2025. Saatavissa https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

UKK-instituutti. 2023. Paikallaanolon kustannukset Suomessa. Viitattu 16.11.2025. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/paikallaanolon-kustannukset-suomessa/>

UKK-instituutti. 2025. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Viitattu 6.11.2025. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>

Unicef. Lapsen oikeuksien sopimus: tiivistelmä. Viitattu 15.11.2025. Saatavissa <https://www.unicef.fi/tyomme/lapsen-oikeudet/lapsen-oikeuksien-sopimus/lapsen-oikeuksien-sopimus-tiivistettyyna/>

Vainio, J. 2023. Liikuntakasvatuksen toteuttaminen ja opettajien valmiudet varhaiskasvatuksen opettajien kertomana. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 17.4.2025. Saatavissa <https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202311308156>

Valli, R. 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 92–116.

Valli, R. & Perkkilä, P. 2018. Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 117–128.

Valtioneuvosto. 2023. Vahva ja välittävä Suomi. Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma 20.6.2023. Valtioneuvoston julkaisuja 2023: 58. Viitattu 4.2.2025. Saatavissa <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-763-8>

Varhaiskasvatuslaki 540/2018.

Vasilopolous, F., Jeffrey, H., Wu, Y. & Dumontheil, I. 2023 Multi-Level Meta-Analysis of Physical Activity Interventions During Childhood: Effects of Physical Activity on Cognition and Academic Achievement. *Educational Psychology Review* 35: 59. Viitattu 6.11.2025. Saatavissa <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09760-2>

Vilkka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vipunen. 2025. Opetushallituksen tilastopalvelu. Varhaiskasvatuksessa olevat lapset maakunnittain. Viitattu 25.9.2025. Saatavissa https://vipunen.fi/fi/_layouts/15/WopiFrame.aspx?sourcedoc=%7BFE76B85A-304E-4196-AB45-6F9F4B2F830F%7D&file=Varhaiskasvatus%20-%20lapset%20-%20maakunta.xlsb&action=default

Vähä-Ypyä, H. & Husu, P. 2025. Paikallaanolo. UKK-instituutti. Viitattu 16.11.2025. Saatavissa <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/paikallaanolo/>

World Health Organization. 2018. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Viitattu 30.4.2025. Saatavissa <https://iris.who.int/handle/10665/272722>

Liite 1. Kyselylomake

Tähdellä (*) merkityt kysymykset ovat pakollisia.

1. Tutkimukseen osallistuminen *

- Haluan osallistua tutkimukseen ja aloittaa kyselyn
- En halua osallistua tutkimukseen

Taustatiedot

2. Koulutustausta *

- Kasvatustieteiden kandidaatti
- Kasvatustieteiden maisteri
- Sosionomi (AMK)
- Muu, mikä? _____

3. Työkokemus Nokian kaupungilla varhaiskasvatuksen opettajana *

- 0–4 vuotta
- 5–9 vuotta
- 10–14 vuotta
- Yli 15 vuotta

4. Minkä ikäisten lasten ryhmässä työskentelet? * (Valitse yksi tai useampi vaihtoehto)

- Alle 3 v.
- 3–4 v.
- 5–6 v.

Liikuntapolun hyödynnettävyys

5. Kuinka tietoinen olet Nokian kaupungin Liikuntapolusta ja sen käytöstä? *

En ole koskaan kuullut	Olen kuullut, mutta en käyttänyt	Käytän satunnaisesti	Käytän aktiivisesti	Yksikössämme käytetään aktiivisesti
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Millaista perehdytystä olet saanut Liikuntapolkuun liittyen? Millaiseksi arvioit perehdytyksen toteuttamisen ja riittävyyden?

7. Miten hyödynnät Liikuntapolkua työssäsi? Kuvaile kokemuksiasi Liikuntapolusta. *

8. Millaiseksi koet oman osaamisesi liikuntakasvatukseen liittyen?

Erinomainen	Hyvä	Kohtalainen	Heikko
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Perustele edellistä halutessasi

10. Millaisia kokemuksia sinulla on Liikuntapolun käytettävyydestä (esim. eri ryhmissä tai tilanteissa)?

11. Mitä onnistumisia ja vahvuuksia Liikuntapolussa mielestäsi on?

12. Millaisia kehittämiskohteita tunnistat Liikuntapolussa?

Kokemukset Liikuntapolusta

13. Miten olet käyttänyt Liikuntapolkua liikuntakasvatuksen suunnittelussa ja toteuttamisessa (esim. viikkotasoinen suunnittelu, ohjatut liikuntahetket)? *

14. Miten olet käyttänyt Liikuntapolkua liikuntakasvatuksen arvioinnissa? *

15. Mitä haluaisit vielä kertoa Liikuntapolkuun liittyen?

Liite 2. Saatekirje

Hyvä varhaiskasvatuksen opettaja!

Opiskelen LAB-ammattikorkeakoulussa ylempää ammattikorkeakoulututkintoa kuntoutuksen ja liikunnan integraation koulutusohjelmassa. Teen opinnäytetyönäni tutkimusta Nokian kaupungin varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksista liittyen Liikuntapolkuun.

Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla Liikuntapolkua voidaan jatkokehittää. Tarkoituksena on selvittää Nokian kaupungin varhaiskasvatuksen opettajien kokemuksia Liikuntapolusta, erityisesti sen hyödynnettävyydestä ja käytöstä liikuntakasvatuksen suunnittelun, toteuttamisen ja arvioinnin tukena.

Tutkimus toteutetaan soveltavana laadullisena tutkimuksena. Aineistonkeruu tapahtuu sähköisellä kyselylomakkeella Webropol-sovelluksen avulla ajanjaksolla 19.5.-30.5.2025. Kyselyyn vastaaminen on täysin anonyymiä. Ethän kirjaa vastauksiisi mitään henkilötietoja, nimiä, päiväkodin tietoja tms. Kyselyyn vastaaminen vie noin 15 minuuttia.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, ja sen voi keskeyttää milloin tahansa. Tutkimusaineistoa käsitellään LAB-ammattikorkeakoulun tietosuojakäytänteiden ja ohjeiden mukaisesti. Tutkimusaineistoa säilytetään vain opinnäytetyön tekemisen ajan, ja se hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön julkaisemisen jälkeen. Opinnäytetyö valmistuu vuoden 2025 loppuun mennessä, ja valmis työ tullaan julkaisemaan Theseus-julkaisuarkistossa.

Olisin erittäin kiitollinen, mikäli osallistuisit tutkimukseen ja jakaisit arvokkaita kokemuksiasi Liikuntapolkuun liittyen. Näiden kokemusten avulla saadaan tärkeää tietoa Liikuntapolun toimivista osa-alueista sekä kehittämiskohteista.

Mikäli tutkimuksen sisältö tai prosessi herättää kysymyksiä, vastaan niihin mielelläni sähköpostitse. Ohessa tutkimuksen tietosuojailmoitus.

Ystävällisin terveisin,

Meri Mäkinen

Liite 3. Aineiston analyysi

Millaiseksi Nokian kaupungin varhaiskasvatuksen opettajat kokevat Liikuntapolun hyödynnettävyyden?

Alakategoria (13)	Yläkategoria (3)
Motoristen taitojen kartoittaminen Liikuntapolun vinkkien, materiaalien ja ideoiden hyödyntäminen Selkeä ja helppo materiaali lasten liikkumiseen liittyen Ei kokemuksia hyödynnettävyydestä	Liikuntapolun materiaalien hyödyntäminen varhaiskasvatustyössä
Liikuntakasvatuksen suunnittelu havaintojen pohjalta Monipuolinen vuositason suunnittelu Liikuntakasvatuksen toteuttamisen sisällöt Liikuntakasvatuksen säännöllinen arviointi Liikuntakasvatuksen kehittäminen ja arvostaminen	Liikuntapolun käyttäminen liikuntakasvatuksen suunnittelussa, arvioinnissa ja kehittämisessä
Osallistuminen urheiluseurojen järjestämiin lajikokeiluihin Seurojen kanssa tehtävä yhteistyö Osallistuminen Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaan Antoisa ja kannustava liikuntalähettiläsyhteisö	Yhteistyö liikkumisen edistämiseksi Liikuntapolun avulla

Millaisia kokemuksia Nokian kaupungin varhaiskasvatuksen opettajilla on Liikuntapolusta liikuntakasvatuksen suunnittelun, toteuttamisen ja arvioinnin tukena?

Alakategoria (9)	Yläkategoria (4)
Motoristen taitojen kartoitukset osana suunnittelua ja toteuttamista Motoristen taitojen kartoitukset osana arviointia	Liikuntapolun motoristen taitojen kartoitukset osana suunnittelua, toteuttamista ja arviointia
Liikunnan pedagoginen suunnittelu Liikunnan pedagoginen toteutus Yksikön yhteiset toimintatavat liikuntakasvatuksen toteuttamisessa	Liikuntapolkuun perustuva liikunnan pedagoginen toimintakulttuuri
Liikunnan toteutuminen ja seuranta Yksikön toiminnan säännöllinen arviointi	Liikuntapolkuun liittyvä havainnointi arvioinnin pohjana
Ei käyttökokemuksia Liikuntapolusta liikuntakasvatuksen suunnittelun ja toteuttamisen tukena Ei käyttökokemuksia Liikuntapolusta liikuntakasvatuksen arvioinnin tukena	Ei käyttökokemuksia Liikuntapolusta liikuntakasvatuksen suunnittelun, toteuttamisen ja arvioinnin tukena