

Tartu Ülikool

Sotsiaalteaduste valdkond

Narva Kolledž

Koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas

Brigitta Rannariüütel

**LIIKUMISÜRITUS KUI VÕIMALUS LAPSEVANEMA  
KEHALISE AKTIIVSUSE TOETAMISEKS JA EESKUJU  
ROLL LASTEAIALAPSE LIIKUMISAKTIIVSUSE  
KUJUNDAMISEL**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Aet Kiisla, MSc

Narva 2025

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Brigitta Rannarüütel,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose Liikumisüritus kui võimalus lapsevanema kehalise aktiivsuse toetamiseks ja eeskuju roll lasteaialapse liikumisaktiivsuse kujundamisel, mille juhendaja on Aet Kiisla, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

*Brigitta Rannarüütel*

**19.05.2025**

## **Autorluse kinnitus**

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kasutatud kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

## **SUMMARY**

### **A Physical Activity Event as an Opportunity to Support Parent's Physical Activity and Role Modelling in Shaping Preschool Child's Physical Activity**

Previous studies have shown that parents and children's physical activity is inadequate, but when parents are good role models in physical activity, then they can motivate children to move more too. My thesis is necessary, because it will help to find opportunity, how to increase parents' physical activity to be a positive example for their children. As a one way to increase both parents and children's physical activity, I organize a family sports event.

The aim of this thesis is to find opportunity to increase parent's physical activity and to determine the function of role modelling of shaping kindergarten child physical activity

In this bachelor's thesis, I used semi-structured focus group interviews and observation. Six families with one or more children, who are at the age of four or older, participated in the study.

Based on the research results, group events in kindergarten, to motivate parents and children to be more physically active, are practicable and tempting for parents. The sports event I organized as an experiment, brought up positive emotions for both parents and children. The activities generated interest, engagement and cooperation. I noticed mutual support between parents and their children, as well as amongst the different families. In addition to this event, parents would like to take part in competitive sport events, trips to nature, or in some other playful and fun activities. Parents role modelling is important to create children's physical activity habits, because when the child notices that the parent enjoys physical activity, it motivates the child to be active as well.

Based on theory used in the bachelor's thesis, regular physical activity helps to reduce the risk of contracting multiple diseases and contributes to mental well-being and the maintenance of a healthy body weight. Due to the low physical activity of parents, children's physical activity levels are also low. Parental role modeling in physical activity is important to create a child's regular physical activity habits, because parental support and examples have a significant influence on the child. Participating in physical activities with the whole family, such as through active play, reflects a positive attitude towards spending leisure time actively.

## SISUKORD

SUMMARY .....	3
SISSEJUHATUS .....	5
1. LAPSEVANEMATE KEHALINE AKTIIVSUS .....	7
1.1 Kehalise aktiivsuse tähtsus .....	7
1.2 Lapsevanema eeskuju .....	10
1.3 Lapsevanema eeskuju roll lapse liikumisaktiivsusele.....	11
2. METOODIKA .....	16
2.1 Uurimistöö eesmärk ja ülesanded .....	16
2.2 Uuringu meetodika ja korraldus .....	16
3. LIIKUMISÜRITUSE JA RÜHMAINTERVJUU TULEMUSED .....	18
3.1 Liikumisürituse tulemused.....	18
3.2 Rühmaintervjuu tulemused .....	19
3.3 Uuringu tulemuste analüüs .....	21
3.4 Järeldused ja ettepanekud .....	29
KOKKUVÕTE .....	32
KASUTATUD ALLIKAD .....	34
LISAD .....	38
LISA 1. Vaatlusprotokoll.....	38
LISA 2. Eksperimendi liikumistegevused .....	39
LISA 3. Intervjuu küsimused.....	41

## SISSEJUHATUS

Lapsevanemate vähese aktiivsuse tõttu on vähene ka laste liikumisaktiivsus (Brzęk *et al.* 2016, lk 197). 60% lastest ja noorukitest ei täida ülemaailmseid füüsilise aktiivsuse soovitusi (Lemberg *et al.* 2023, lk 1). Vanemad mõjutavad laste kehalist aktiivsust, olles eeskujuks või mängukaaslaseks ning põhjendades lapsele liikumise vajalikkust (Xu *et al.* 2018, lk 2).

Väsimus, energiapuudus, vaimse või füüsilise tervise probleemid, ajapuudus ja tööga hõivatus on levinud põhjused, mis takistavad lapsevanemal oma lapsega koos aega veeta. Tervise- ja spordispetsialistid on soovitanud lapsevanematel planeerida perega koos liikumistegevusi nii õues kui ka toas: näiteks jalutuskäike, liikumismänge, rattamatke ja tantsulisi tegevusi. (King *et al.* 2019, lk 63-64)

Varasematest uuringutest on selgunud, et lapsevanemate kui ka laste liikumisaktiivsus on ebapiisav, kuid lapsevanemate eeskuju liikumisharrastusel motiveerib ka lapsi rohkem liikuma. Bakalaureusetöö eesmärgiks on leida võimalus lapsevanemate kehalise aktiivsuse toetamiseks ning välja selgitada lapsevanema eeskuju roll lasteaialapse liikumisaktiivsuse kujundamisele.

Uurimistöö eesmärgi saavutamiseks püstitan järgnevad uurimisküsimused:

Millised lasteaia ühisüritused, motiveerimaks lapsega koos liikuma, on vanematele ahvatlevad ja praktiliselt võimalikud?

Kuidas lapsevanema eeskuju liikumisharrastusel kujundab lapse liikumisaktiivsust?

Töö koosneb kahest osast: teoreetilisest ja empiirilisest osast. Teoreetilises osas töötan läbi erinevaid allikaid, et anda ülevaade kehalise aktiivsuse olulisusest ning lapsevanemate eeskuju rollist üldiselt kui ka laste kehalise aktiivsuse suurendamisel. Töö empiirilises osas kirjeldan läbiviidud uuringu ülesehitust, analüüsin uuringust saadud tulemusi, teen järeldusi ja ettepanekuid lapsevanemate kehalise aktiivsuse suurendamiseks.

Empiirilises osas kasutan uurimismeetodina kvalitatiivset uurimismeetodit. Jelizaveta Ševtsova (2024) rakendas oma lõputöös spordiürituse + rühmaintervjuu meetodikat ning soovin seda teises keskkonnas järele proovida. Analüüsi etapis tõlgendan tulemused ning võrdlen neid teooriaga.

Bakalaureusetöö on kasulik nii lapsevanemale kui ka õpetajale, kes soovib leida praktilise ja huvipakkuva võimaluse, mille kaudu toetada lapsevanemate liikumisaktiivsust. Lisaks võib

töö olla kasulik informeerimaks kehalise aktiivsuse vajalikkusest ning lapsevanema eeskuju olulisusest lapse kehalise aktiivsuse kujundamisel. Töö võib motiveerida lapsevanemaid rohkem liikuma ka koos lapsega.

Märksõnad: eeskuju, kehaline aktiivsus, lastevanemate roll, tervis, aeg

# 1. LAPSEVANEMATE KEHALINE AKTIIVSUS

## 1.1 Kehalise aktiivsuse tähtsus

Kehaline aktiivsus on üks inimese tervist kujundavaid ja elustiili iseloomustavaid näitajaid (Oja 2008, lk 50), mis avaldab oma kasu kogu elu jooksul (Faigenbaum & Bruno 2020, lk 21). Füüsiline aktiivsus on skeletilihaste poolt tekitatud kehaline liikumine, mille tulemuseks on energiakulu (Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018, lk C-3). Regulaarne liikumisaktiivsus on kasulik nii füsioloogiliselt kui ka psühholoogiliselt ning oluline tervisliku kehakaalu säilitamiseks (Sinisalu 2016, lk 28).

Igasugune kehaline aktiivsus on kasulik. Tervise ja heaolu parendamiseks soovitab Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) täiskasvanutele vähemalt 150–300 minutit mõõduka intensiivsusega aeroobset tegevust nädalas ning lastele ja noortele keskmiselt 60 minutit vähemalt mõõduka intensiivsusega aeroobset tegevust päevas. Kehaline aktiivsus ei ole ainult sport, vaid sinna alla kuulub ka töö tegemine, vaba aja veetmine, erinevate vahemaade läbimine ning igapäevategevused ja majapidamistööd. (Liikumislabor & WHO 2021, lk 1)

Mõistetakse, et kehaline aktiivsus on vajalik, ent püsida motiveeritud regulaarselt liikudes, on teine teema. Kui täiskasvanud püüdlevaldamaks füüsiliselt aktiivsed, siis ühiskonna tasandil mõjub selline käitumisviis ka lastele. Nimetatud on oluline, sest aktiivsetest lastest saavad kujuneda omakorda aktiivsed noored ja täiskasvanud. Täiskasvanud peaksid kujundama keskkonda ja iseenda käitumist selliselt, et see suurendaks ka laste füüsilist pädevust, enesehinnangut ja füüsilise tegevuse nautimist. See aitab leida omakorda vastuse küsimusele, kuidas motiveerida lapsi olemaks füüsiliselt aktiivsed. (Weiss 2000, lk 6)

Liikumisharjumused võivad olla õpitud käitumisviisid juba varases eas. Lapsi võiks julgustada ja toetada liikuma, kuna aktiivne mäng, treening ja sport avaldavad positiivset mõju tervisele ja üldisele heaolule. Varajane kokkupuude erinevate liikumisharrastustega on aluseks erinevatele liikumisoskustele. Näiteks loovmäng, tantsulaulud, müramine ja tagaajamismängud võivad parandada liikumisoskusi ja arendada väljendusvõimet. Aktiivne eluviis varases eas on seotud lihasluukonna ja kardiometaaboolse tervise paranemisega ning võib soodsalt mõjutada kognitiivset ja psühhosotsiaalset arengut. (Faigenbaum & Bruno 2020, lk 19-20)



On leitud, et füüsiline aktiivsus ja aktiivsed mängud toetavad laste eneseregulatsiooni. Mitmed programmid pakuvad lastele juba varases eas aktiivsetes mängudes osalemist, kuid õpetajad tihti ei tule nende valikutega kaasa, sest ei näe võimalusi lõimida õppetegevustesse liikumismänge (McCowan *et al.* 2024, lk 2021).

Koolieelsed lasteasutused, mis loodavad toetada laste eneseregulatsiooni arengut, saavad pakkuda õpetajatele abi ja tugimaterjale füüsiliselt aktiivsete õppetegevuste jaoks, millega samal ajal edendada akadeemilisi oskuseid. Kehalise tegevuse lõimimine akadeemilisse õppetegevusse, on tõhus viis õppimise edendamiseks, vähendades samal ajal koolipäevas istuvat aega parandades laste tähelepanu ja eneseregulatsiooni ning vähendades häirivat käitumist. Füüsiline aktiivsus õppetegevuste ajal võib anda madala eneseregulatsioonivõimega lastele toe, mida nad vajavad õppetegevustes osalemiseks. (McCowan *et al.* 2024, lk 2034-2035)

Neely & Holt (2014, lk 255-262) uurisid, milliseid kasutegureid tajuvad lapsevanemad sellest, et nende laps osaleb organiseeritud spordis. Selgus, et see toob lapsele nii sotsiaalset kui ka füüsilist kasu, sest see võimaldas neil avastada oma oskusi ja kujundada positiivset enesehinnangut. Lapsevanemad tõid välja, et sportlikes tegevustes osalemine on pannud aluse lapse põhiliigutuskuste arengule ja koordineerimisele. Lapsed on kogunud teadmisi erinevatest spordialadest, omandanud arusaama tervislikust eluviisist ja kehakaalust, ning positiivset minapildist. Vanemad on toonud välja, et peamine kasutegur on see, et organiseeritud spordis osalemisel saab laps olla aktiivne ning seeläbi luua harjumust olla füüsiliselt aktiivne juba varasest east. (Neely & Holt 2014, lk 255-262) Orlick (2006, lk 2-3) on toonud välja, et meil oleks vaja rohkem mängu ja spordiprogramme, kus kõik lapsed tunneksid ennast oodatuna ja kogeksid vähemalt mõõdukat õnnestumist.

Gallardo-Rodríguez *et al.* (2023, lk 807) hiljutisest uuringust selgus, et koolieelikud, kes mängisid nädala jooksul rohkem aktiivseid mängu, olid paremad sotsiaalsed oskused ning suurem iseseisvus. Li *et al.* (2022, lk 15) toob välja, et koolides võiks olla rohkem aega kehaliselt aktiivseteks tegevusteks, et tekitada lastes positiivseid emotsioone läbi füüsiliste tegevuste.

Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse tase erineb vanusest, treeningu iseloomust ja keskkonnast. Kehaline aktiivsus algab imikueast ülestõukamise, pööramise, roomamise ja kõndimisega ning siis areneb lapse neuromuskulaarne kontroll. Põhilised liikumismustrid

kujunevad lapsel koolieelses eas ning on eelduseks mitmele füüsilisele tegevusele hilisemas eas. Koos kasvamise, küpsemise ja kogemusega, integreeruvad ning koordineeruvad põhiliigitused rohkem spetsiifilisteks ning keerukamateks liikumisosteks, mis väljenduvad erinevates mängudes, spordis ning teistes füüsilistes tegevustes nimetatud eas lastel. (Strong *et al.* 2005, lk 736)

Regulaarne kehaline aktiivsus aitab ennetada nakkushaigustesse nakatumise riski ja on kasulik vaimsele heaolule ja tervisliku kehakaalu säilitamisele (Strain *et al.* 2024, lk e1232). Tagab ka parema une ja kõrgema energiataseme päevasteks tegevusteks. Paraneb mälu, mõtetegevuse kiirus, tähelepanu, õpiedukus ning üldine elukvaliteet ja füüsiline funktsioon. Väheneneb risk haigestuda põie-, endomeetriumi-, söögitoru-, neeru-, kopsu- ja maovähki, ning südamehaigustesse, insulti, hüpertensiooni, II tüüpi diabeeti, dementsusesse ja depressiooni. (Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018) Paraku füüsilise passiivsuse trend järjest suureneb ning riigi jaoks tähendab see kasvavaid kulutusi tervishoiule. Vähesed või puuduliku kehalise aktiivsuse põhjused on näiteks motivatsioonipuudus, oskuste puudus, ajapuudus, halb majanduslik olukord ja harjutusvõimaluste vähesus. (Kuusk 2014, lk 31)

Kehaline passiivsus ja sellega seotud rahvastiku terviseprobleemid on ülemaailme murekoht. Paljudes arengumaades on tervist edendava kehalise aktiivsuse tase languses, olenemata valitsuse algatustest. Uuringud on näidanud, et elumuutvad perioodid või sündmused mõjutavad füüsilise aktiivsuse välja jätmist. Siiski ei ole piisavalt uuritud, millised elumuutused võivad mõjutada kehalist aktiivsust. (Allender *et al.* 2008, lk 160)

Kuusk (2014, lk 3) uuris enda magistr tööga, milliseid tegevusi on Eesti riik liikumisharrastuse edendamiseks kasutanud ning hindas akadeemilise kirjandusele tuginedes nende tegevuste otstarbekust. Ta leidis, riigi tegevused liikumisharrastuse edendamisel on mitmekülgsed ning vastavad suures osas akadeemilises kirjanduses soovitatule. Põhjused, miks aktiivse liikumisharrastusega tegeleb endiselt alla poole elanikkonnast, on peamiselt alarahastatus ning valdkonnaga tegelevate ametnike vähesus. Paraku Kuuse (2014, lk 3) magistr tööst järeldus, et riigi jaoks ei ole liikumisharrastus prioriteetne valdkond. Siiski toob ta positiivsena välja, et liikumisharrastuse populaarsus ikkagi on pidevalt kasvanud ning riigi rolli selle trendi tekkimisel ei saa alahinnata.

Sinialu (2013, lk 28) on enda bakalaureusetöö kokkuvõttes toonud välja, et populaarse arvamuse kohaselt on eelkooliealised lapsed oma loomult ja vanusest tingitult füüsiliselt aktiivsed, ent uuringud aga näitavad, et väga vähestel lastel vastab kehaline aktiivsus soovitatule. Kutter (2022, lk 32) tõi oma magistr töö järeldustes välja, et väga madala liikumisoskuste tasemega lapsed eelistavad rohkem istuvaid tegevusi. Sinialu (2013, lk 28) on lisanud, et loomulik kehaline aktiivsus kasvab lapsel kogu eelkooliea jooksul ning maksimumi saavutab nooremas koolieas. Seda aitavad hoida lapse liigutuslikud oskused ja hea liigutuslik areng. Põhiliigutusvilumuste, nagu kõndimine, jooksmine, hüppamine, viskamine ja püüdmine, väljakujunemine on väga tähtis kogu motoorseks arenguks. Sel perioodil arenenud koordineerimisvormid ja närvisüsteemid on püsivad kogu hilisemaks eluks. Vajalikud kehalised oskused tuleb selgeks õppida juba varajases eas ning seda tuleks teha läbi mängu positiivses õhkkonnas.

Lasteaed ning lapsevanemad peaksid tagama soodsad tingimused laste mitmekülgseks füüsiliseks tegevuseks, et areneks lapse eakohane sotsiaalne, psühhomotoorne ja tunnetuslik areng. Liikumistegevused peavad tuginema laste loomulikule liikumisele, olema nauditavad, sisaldama erinevaid liikumismänge ja olema sobilikud laste vanusele. Aktiivses kehalises tegevuses ning erinevates mängusituatsioonides saavad lapsed väljendada oma tundeid, seejuures kasvavad lapse enesekindlus ja usaldus. Füüsiline aktiivsus on määrava tähtsusega, et olla füüsiliselt kui ka vaimselt terve. (Sinialu 2013, lk 28)

## **1.2 Lapsevanema eeskuju**

Lapsevanemal on oluline roll oma lapse isiksuse kujundamisel. Lapsed jäljendavad käitumist, mida näevad, ning seetõttu on oluline, et lapsevanem oleks lapsele hea eeskuju. Soovitakse, et laps oleks tark ja hea käitumisega ning tuleks toime keeruliste väljakutsetega. Kuid oluline on mõista, et lapsed ei kasva iseseisvalt, vaid neil on vaja head keskkonda. (Sunarni & Rosita 2018, lk 319-321)

Perekonnaliikmete haridustase avaldab mõju lapse kasvule ning arendab laste käitumist ja suhtumist. Perekonnast saadud teadmisi võib laps kasutada koolis. Lapsevanemal on kohustus õpetada, kasvatada ja juhtida oma lapsi teatud arenguetaappideni, valmistades lapsi ette ühiskonnas hakkama saamiseks. (Sunarni & Rosita 2018, lk 319-321)

Käitumine, mida lapsed jälgivad ja oma vanematelt õpivad, mõjutab määravalt nende arengut. Ka lapsevanema töökogemustel on märkimisväärne mõju. Näiteks kui vanem on ettevõtja, võib tekkida ka lapsel tulevikus selle eriala vastu huvi. (Chlosta *et al.* 2010, lk 123) Lisaks leidis Chlosta *et al.* (2010, lk 135), et eeskujude mõju oleneb individuaalsest inimesed, kes on vähem avatud, kogevad tugevamat mõju.

Lapsevanematega veedavad noored kõige rohkem aega ja on emotsionaalselt kõige lähedasemad. Seetõttu mängivad vanemad olulist rolli, näitamaks töötamise ja pingutamise tähtsust ning eesmärkide seadmise vajalikkust. Noored, kellel ei ole positiivset eeskujude, võivad olla rohkem vastuvõtlikud mis tahes kaaslaste negatiivsetele mõjudele. Kui vanemate mõju lapsele on negatiivne või puudub, võiksid teised täiskasvanud olla positiivse käitumisega lapsele eeskujuks. (MacCallum & Beltman 2002, lk 34)

Pai (2014, lk 27) bakalaureusetöö tulemustest selgus, et lastele käitumise õpetamisel peavad lapsevanemad väga oluliseks iseenda eeskujude. Ka Veesalu (2016, lk 38) diplomitöös, milles autor uuris näiteks vanemate teadlikkust oma rollist eeskujuna, selgus, et lapsevanemad on teadlikud, et just nemad on lapsele eeskujuks.

### **1.3 Lapsevanema eeskujude roll lapse liikumisaktiivsusele**

Lapse varased eluaastad on kriitiline periood tervisliku käitumise arendamiseks, sest siis säilitavad lapsed need harjumused tõenäolisemalt (Faigenbaum & Bruno 2020, lk 18). Lisaks on see ideaalne aeg põhiliikumisoskuste arendamiseks (Soini 2015, lk 19). Lapsevanema eeskujude liikumisharrastusel on oluline lapse regulaarse aktiivsuse loomisel, sest vanema toetus ja eeskujude liikumisharjumustes avaldab lapsele olulist mõju (Zecevic *et al.* 2010, lk 1-7).

Aktiivne elustiil lapseas on aluseks aktiivsele eluviisile täiskasvanueas (Soini 2015, lk 15). Kui lapsevanem on aktiivne, siis seda on tihti ka laps. Perekondi, kus vanemad kaasavad lapsi füüsilistesse tegevustesse, iseloomustab positiivne suhtumine aktiivsesse vaba aja veetmisesse. (Miklankova *et al.* 2016, lk 194) Vaba aja veetmine füüsiliselt aktiivse mängu kaudu, on hea meetod, mille abil lapsel saavad areneda sensomotoorsed, kognitiivsed ja sotsiaal-emotsionaalsed oskused. Lisaks edendab see psühholoogilist heaolutunnet. (Dwyer *et al.* 2008, lk 2)

Vanemad võivad oma laste kehalist aktiivsust oluliselt mõjutada nii geneetiliselt kui ka käitumisega, olles eeskujuks. Lapsevanematel on võimalus oma last toetada ja julgustada sporditegevustes ja viia neid liikumisüritustele. Lapsevanem saab avaldada positiivset mõju lapse füüsilise aktiivsuse suurenemisel enda kehalise aktiivsuse tõstmisega. (Fuemmeler *et al.* 2011, lk 1-6) Trigwell *et al.* (2015, lk 8) uuringus osalenud lapsevanemad uskusid, et nende lapsed, vanuses 4-16, liiguvad koolis piisavalt palju, mistõttu ei pea nad oluliseks väljaspool kooliaega alati lapsi liikuma suunata.

Kamionka *et al.* (2023, lk 12) leidsid, et lapsevanema liikumisalased eesmärgid avaldavad mõju lapse kehalisele aktiivsusele või selle puudumisele. Näiteks emade eesmärgid olla aktiivne, füüsiliselt heas vormis, selgitada liikumise vajalikkust, avaldasid mõju, kas lapsed olid vabal ajal aktiivsed või mitte. Isade eesmärgid kehalise aktiivsusega mõjutasid laste vaba aja kvaliteeti.

Hoiak kehalisse aktiivsusse kujuneb varases eas. Vanemate, lasteaia personali ning eakaaslaste hoiakud kanduvad üle lastele, ning kujundab nende väärtushinnanguid. Seetõttu on last ümbritsevatel inimestel suur roll eeskujuna. Seejuures on tähtis ka sõnaline kiitmine ja veenmine. (Sinisalu 2013, lk 28)

Dwyer *et al.* (2008, lk 1-5) läbiviidud uuringust, mille meetodiks oli fookusgrupi intervjuu, selgus, et lapse füüsilist aktiivsust soodustasid järgmised tegurid: lapse eelistus olla aktiivne, positiivne lapsevanem, eakaaslaste hea sotsiaalne käitumine, ligipääs turvalistele mängualadele, organiseeritud tegevused, koolieelsed programmid ning grupikuuluvustunne. Vestluse käigus toodi välja, et laste inspiratsioon kaasa tegemisest tuleb sellest, mida nad näevad. Kui toimumas on midagi huvitavat, siis nad tahavad seda teha.

Martínez-Martínez *et al.* (2020, lk 1-9) hindasid läbilõikeuuringuga 3-5 aastaste laste füüsilise vormi seotust tervisliku seisundiga ning uurisid selle mõjutavaid faktoreid. Nad leidsid, et mida kõrgem on perekonna haridustase, seda väiksem on kehamassiindeks ning parem on füüsiline vorm. Tulemustest selgus, perestruktuur ei mõjuta laste füüsilist vormi.

Lundh *et al.* (2025, lk 1) uuris füüsilist aktiivsust ja istuvat käitumist 6–12-aastastel rasvunud lastel ja nende vanematel, ning võimalikke seoseid selles laste ja vanemate käitumismustrites. Ta tõi välja, et kehaline aktiivsus lapsepõlves on väga oluline eriti rasvumise ravimisel ja ennetamisel. Leiti, et madala intensiivsusega füüsilist aktiivsust oli lastel 3,9h ja vanematel 3,4h, samas mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehaliselt

aktiivselt veedetud aeg oli keskmiselt 0,7h päevas lastel ja 0,3h päevas vanematel. Ainult kuus last ehk 15% saavutasid mõõduka kuni tugeva intensiivsusega füüsilise aktiivsuse soovitatava miinimumi 60 minutit päevas ja ainult kaks vanemat ehk 5% saavutasid mõõduka intensiivsusega füüsilise aktiivsuse soovitatava nädala miinimumi 150 minutit. Lapse ja vanema istuva eluviis oli märkimisväärselt korrelatsioonis, kuigi korrelatsioon oli nõrk.

Petersen *et al.* (2020, lk 12-14) leidsid, et lapsevanema kehalise aktiivsuse seos lapse füüsilise aktiivsusega on nõrk, olenemata lapse vanusest, soost ja lapsevanema liikumistegevustest. Siiski võivad vanemad mängida olulist rolli oma laste kehalise aktiivsuse toetamisel, näiteks julgustades organiseeritud spordis osalemist. Lisaks on Petersen *et al.* (2020, lk 14) märkinud, et lapsevanema mõju seost lapse kehalise aktiivsuse toetamisel on vaja veel uurida, et selgitada välja tõhusaid strateegiaid laste kehalise aktiivsuse suurendamiseks, aidates seeläbi kaasa lapse tervise ja heaolu positiivsel mõjutamisel.

Vainola (2020, lk 32) magistritöös läbiviidud uuringu tulemusena selgus, et lapsevanemate hinnangul mõjutavad laste füüsilist aktiivsust mängulised ja positiivselt võistluslikud tegevused, pakkudes avastamisrõõmu, mida kogeda koos sõpradega. Negatiivsena aga vastumeelsust kõndimisel, negatiivseid võistluslike tegevusi, tajutud ebakompetentsus, ebaseaduslikud kogemusi ning survet võrrelda ennast teistega.

Kaupmees (2016, lk 46-48) tõi enda bakalaureusetöös välja, et pere on lapse suurim liikumisharjumuse kujundaja. Lapsevanem täidab olulisemat rolli, et lapsel areneksid pikaajalised positiivsed tervislikud harjumused, pakkudes lapsele piisaval määral liikumistegevusi, mille läbi lõbusalt aega veeta ja terve püsida. Lastele võimalusi pakkudes on nad rohkem kehaliselt aktiivsed.

Kaupmehe (2016, lk 46-47) kvantitatiivse uuringu ankeetküsitluse tulemustest selgus, et lapsevanemad peavad lapse liikumisaktiivsust oluliseks ning saavad aru, milline on liikumisharjumuse roll lapse arengus. Nad märkisid, et on teadlikud liikumisharjumuse kujunemise eest ning mõistavad, et sellel on suur roll kodukeskkonna mõjul. Enamik lapsevanemaid tekitab võimalusi, et laps saaks olla kehaliselt liikuv. Selleks on neil kodus ka erinevaid liikumistegevusi soodustavaid vahendeid. Lisaks võimaldavad mitmed lapsevanemad lapsele ka treeningutes osalemist, et lapse igapäevased liikumisvajadused

oleksid täidetud ning lapsel tekiks huvi sportlike tegevuste vastu. Enamus peredes on liikumistegevused juhuslikud ning peaaegu kõik lapsevanemad harrastavad koos lapsega mõnd kehalist aktiivset tegevust. Populaarseteks liikumistegevusteks, mida võetakse ette koos lapsega, toodi välja kelgutamine, pallimängud, ujumine ja jalgrattasõit. Lapsevanemad on märganud, et lapsele pakuvad füüsiliselt aktiivsed tegevused positiivseid emotsioone, sealhulgas rõõmu, ning lisaks mõjub hästi pere ühtsustundele.

Lapsevanemad endale liikumistegevusi planeerides eelistavad jooksmist, kõndimist, matkamist ning jalgrattasõitu. Oma liikumisaktiivsusega on lapsevanemad eeskujuks lastele. Uuringu tulemustest selgus ka, et pooled lapsevanemad ei näe, et midagi, sealhulgas aeg, takistaks lastega liikumistegevuste ette võtmiseks, ent maapiirkondades võiks olla rohkem võimalusi trennides käimiseks. Autor järeldab küsimustiku tulemusena, et lapse liikumisharjumuse kujundamist toetab lapsevanema eeskuju ning liikumistegevusteks erinevate võimaluste loomine. (Kaupmees 2016, lk 46-48)

Lapsevanemad arvavad, et lapse vanemad, pere, sõbrad, treeningkaaslased ning võistkond on olulised kehalise aktiivsuse positiivse harjumuse tekke eeskujud ja mõjutajad. Lapsevanemad on arusaamal, et lapse füüsilisest aktiivsusest tulenevad kasud on seotud lapse parema tervisega, emotsioonidega toimetulekuga, sõprussuhete loomisega, eduelamuse kogemisega, lapse parema käitumisega, mitmekülgse arenguga, elukestva liikumisharjumuse tekkimisega. Negatiivseks pooleks peetakse valu kogemist ja vigastusi, väsimust ning ülekoormust. Lapsevanemate hinnangul määrab lapse füüsilise aktiivsuse ja liikumisharjumused lapsevanema enda võimekus suunata, motiveerida ja muuta tegevus lapse jaoks meeldivaks. (Vainola 2020, lk 32)

Hiljutisest läbiviidud uuringust selgusid lapsevanemate eelistused kehaliselt aktiivsete mängude osas. Lapsega koosmängu osas olid kõige populaarsemad jalgpall, peitus ning mängimine mänguasjadega. Lisaks mängitakse lapsega koos ka näiteks kulli ja hüpatakse hüpitsaga. Lapsevanemad väldivad lapsega ohtlike mängude mängimist, kuid nende seisukohti ohtlikest mängudest on vaja veel uurida. 77,90% kõigist uuringus osalejatest eelistas füüsilisi mänge, 21,35% kognitiiv-füüsilisi mänge ja 0,76% tehnoloogilisi mänge. (Gülen & Bariş 2022, lk 77-78)

Lapsevanemate ja laste ühismängude kohta uuringu läbi viinud Gülen & Bariş (2022 lk 77-78) toovad välja, et vanematele tuleks selgitada mängude kasutegureid lapse arengule.

Ühiseid mängu ei peaks valima eelistuste järgi, vaid lähtuvalt, kuidas nad mõjuvad lapse arengule. Lisaks peaksid vanemad mõistma, et ei ole kohane mängida lapsega negatiivsetel põhjustel. Sarnaseid tulemusi lapsevanemate ja laste ühismängude eelistuste kohta on leitud ka mõningates varasemates uuringutes.

Reiljan-Torm (2020, lk 24) hiljutise magistr töö uuringu tulemusena selgus, et suur osa lapsevanematest mõistab, et kehaline aktiivsus on lapse arengus väga oluline. Lisaks näitasid tulemused, et lapsevanemate liikumisharjumustel on määrav roll ka lapse liikumisharjumuste kujunemisele, sest lapsevanem oma käitumisega on eeskujuks lapse tervisekäitumise kujunemisele. Vanema valikutest sõltuvad tihti ka lapse tegevused, valikud või olukorrad. Autor tõi välja, et füüsilisele aktiivsusele suunatud ennetus- ja sekkumismeetmed on tähtsad lapse tervisekäitumise kujundamisel, kuid lapsevanemate oskamatus hinnata lapse päevast kehalist aktiivsust on sekkumistel üheks takistuseks.



## **2. METOODIKA**

### **2.1 Uurimistöö eesmärk ja ülesanded**

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk oli leida võimalus lapsevanemate liikumisaktiivsuse toetamiseks ning analüüsida lapsevanema eeskuju rolli lapse liikumisaktiivsusele.

Teoreetilises osas on koostasin ülevaate kehalise aktiivsuse vajalikkusest ja mõjust lapse arengule, lapsevanema eeskuju rollist lapsele üldiselt kui ka liikumisharrastusel. Välja on toodud võimalikud probleemkohad seoses lapsevanemate ning laste kehalise aktiivsusega. Uurimistöös saan vastused püstitatud uurimisküsimustele: Millised lasteaia ühisüritused, motiveerimaks lapsega koos liikuma, on vanematele ahvatlevad ja praktiliselt võimalikud? Kuidas lapsevanema eeskuju liikumisharrastusel kujundab lapse liikumisaktiivsust?

### **2.2 Uuringu metoodika ja korraldus**

Bakalaureusetöös kasutan kvalitatiivset uurimisviisi, mis keskendub erinevate nähtuste uurimisele- ideed, kogemused või tunded. Andmete kogumisel on peamiseks eesmärgiks leida arusaamu, mis võivad viia kontrollitavate hüpoteesideni. (Ugwu & Eze 2023, lk 20) Uurimiseks kasutan eksperimenti ja rühmaintervjuud. Eksperimendi (vt lisa 2) kaudu on hea näha lapse ja lapsevanema koostööd, suhtlust ning erinevaid emotsioone liikumistegevustest. Sel ajal teen märkmeid vaatlusprotokolli (vt lisa 1). Et saada uurimisküsimustele (vt lisa 3) põhjalikumaid vastuseid, viin peale eksperimenti läbi ka lapsevanematega fookusgrupi intervjuu. Rühmaintervjuu valin seetõttu, et osalejad saaksid vastuseid jagades üksteist täiendada ning seetõttu võib kulgeda nimetatud intervjuu aktiivsemaks, andes mulle analüüsimiseks rohkem informatsiooni.

Bakalaureusetöö valimi moodustavad kuus peret, kellel on üks ja rohkem lapsi, kes on vanuses alates 4 aastat. Valin kuus peret, sest siis jõuan kõiki eksperimendi osalejaid jälgida ja teha märkmeid. Lisaks usun, et kuue pere tegevuse vaatlemisest ja intervjuerimisest saan piisavalt materjali, mida hiljem analüüsida ja millest omakorda järeldusi teha. Kuna korraldan eksperimendi võimalas, siis nimetatud arvu perede puhul jätkub ka piisavalt ruumi liikumistegevusteks. Arvan, et valides väiksema arvu osalejaid, ei oleks võimalik teha järeldusi. Pole ka põhjust arvata, et sama lasteaia teised aktiivsed lapsevanemad annaks teistsuguse sisendi.

Vaatluse ja rühmaintervjuu korraldan samal päeval, 20.02.2025 kell 9.30. Vaatlusel osaleb 6 lapsevanemat, nende seas 4 ema ja 2 isa. Lapsi osaleb kokku 10, kelle seast 9 on lasteaialapsed vanuses 4-6 ning üks 14-aastane koolilaps. Liikumistegevustest koosnev eksperiment kestab 30 minutit ning seda juhendab lasteaia rühmaõpetaja.

Enne eksperimenti selgitan juhendajale tegevuste ülesehituse, et saaksin ise olla vaatleja rollis ja panna kirja märkmeid. Planeerin kuus erinevat liikumistegevust, kus on võimalik teha koostööd. Nii näen lapsevanema ja lapse vahelist suhtlust ja hoiakuid ühistegevuses, mille põhjal hiljem teha järeldusi. Lisaks on mõned tegevused võistluslikud, mille abil näha kuidas lapsevanem näitab eeskuju ka pingelisemates situatsioonides. Erinevate väljapakutud mängude põhjal saan analüüsida, millised tegevused neist toetavad ja motiveerivad nii lapsevanemat kui last kehaliselt rohkem liikuma. Näiteks kui vanemale mäng huvi ei paku või tekitab temas negatiivseid emotsioone, ei ole ta ilmselt järgmine kord huvitatud sellest osa võtma.

Peale eksperimenti viin läbi fookusgrupi intervjuu, kus osalevad kõik eksperimendist osa võtnud lapsevanemad. Enne osalejate intervjuueerimist küsin neilt nõusolekut intervjuu lindistamiseks, et hiljem oleks lihtsam esitada tulemusi.

### **3. LIIKUMISÜRITUSE JA RÜHMAINTERVJUU TULEMUSED**

Selles uurimistöös osas esitan ja analüüsin uurimistöös tulemusi, mis on kogutud nii vaatluse kui ka rühmaintervjuu käigus.

#### **3.1 Liikumisürituse tulemused**

Vaatluse käigus märkasin lapsevanematelt kui ka lastelt peamiselt positiivseid emotsioone. Märkasin liikumismängude ajal, et lapsevanemad inspireerisid oma osalemisega ka lapsi tegevustes aktiivselt kaasa tegema. Laste näoilmetest võis lugeda, millised emotsioonid neid valdasid ema või isaga koos mängides. Mitmed lapsed olid juba ürituse alguses väga säravate silmadega, naeratasid pidevalt ning olid tegevustes väga julged. Kui aga mõni laps muutus tegevuste ajal pelglikuks, võttis ema või isa lapsel käest kinni, haaras sülle või lasi esmalt tegevust vaadelda. Näiteks esimest tegevust läbides võttis isa 1, kellel oli kolm last, enda noorema 4-aastase lapse sülle, kuid kolmandas ja neljandas tegevuses juba laps liikus ise, hoides isa käest kinni. Viiendas ja kuuendas tegevuses osales laps mängus iseseisvalt, hoidmata isa käest kinni.

Nägin ka, et esimese tegevuse ajal lubas ema 1 enda lapsel tegevust vaadelda kõrvalt, sest laps oli pinges. Kuid teise tegevusega oli laps juba muutunud rahulikuks, harjunud keskkonnaga ning ta oli valmis tegevusi kaasa tegema. See näitas, et isa 1 ja ema 1 toetasid last liikumisüritusega harjumisel ning lapsed muutusid seeläbi julgemaks. Toetust avaldati ka üksteisele öeldes näiteks “Tubli” ja plaksutades. Näiteks mängus “Kuum kartul” hakkas isa 2 plaksutama liikmete jooksmise ajal ning sellega tulid kaasa ka teised osalejad. Selline toetus motiveeris nii lapsi kui ka lapsevanemaid kiiresti ja samas ka rõõmsalt jooksuringi läbima.

Lapsevanemad oskasid hästi luua positiivset ja pingevaba meeleolu. Esimeses tegevuses, kus tuli ühel jalal hüppeldes vahetada kohad sama värvi rõngas oleva mängukaaslasega, löid kaks ema keset teed üksteisele plaksu. See lõi veelgi juurde ühtsust ja tõstis rõõmsat tuju. Tegevustes olid kõik lapsevanemad keskendunud ja aktiivsed. Kui mõnel lapsel või lapsevanemal mängujuhis ununes või jäi ebaselgeks, toetasid täiskasvanud nii üksteist kui ka enda ja teiste lapsi.

Viimases tegevuses aitas väga aktiivselt ema 3 jagada lumepalle lastele, kellel oli veel näiteks kahest üks puudu. Üksteist abistati rahulikult ja suuliseid juhiseid tuletati meelde

sõbralikult. Palju naeratati üksteisele. Kordagi ei olnud kuulda, et mõni ema või isa oleks lapsesse või teistesse lapsevanematesse negatiivselt suhtunud.

### **3.2 Rühmaintervjuu tulemused**

Rühmaintervjuus osales 6 lapsevanemat ning see kestis 60 minutit. Vastustest ilmses, et lapsevanematele meeldis spordiüritus ning toodi välja, et sarnast üritust võiks regulaarselt korraldada. Märgitakse, et tegevuste käigus tekkis ka väike hasart ning äratundmisrõõm, kuna üheks tegevuseks oli “lumesõda”, mida viimati mängiti ise kooliealisena. Toodi välja, et spordiüritusel osalemine on kvaliteetaeg lapsega, milleks on vahel raske aega leida.

Lapsevanemad märkasid, et lastele meeldis, et nad said koos ema või isaga tegevustes osaleda. Isa 1 lisas, et üritusel oli nii endal kui ka lastel tore, ent nägi ka, et kui laps ei oska kaotada, siis tekib negatiivne emotsioon ja laps enam ei soovi tegevusest osa võtta. Tõsi ka välja, et lapsed on temaga koos rohkem motiveeritud liikuma, kui ükski.

Uuris, kas ja kui tihti sooviksid lapsevanemad osaleda lasteaias liikumistegevusi hõlmavatel ühisüritustel ning millistel täpsemalt. Vastati, et liikumistegevusi hõlmavatel üritustel osaletakse olenevalt kellajast. Täpsustati, et õhtusel ajal oleks lihtsam osaleda. Arvati, et liikumisüritusi võiks korraldada 2-3 korda aastas, sest kui teha tihemini, siis muutuvad need kohustuseks ja lapsed väsivad ära.

Kaks lapsevanemat tõsi välja, et osaleksid meelsasti lasteaias korraldatud matkal, sest see on lastele põnev ja tekitab neis elevust. Ema 1 tõsi aga välja, et pigem osaleks ta erinevatel mängulistel ja lõbusatel tegevustel, kus leidub nalja, naeru ja hasarti, sest orienteerumisi ja matkamisi organiseeritakse juba palju lasteaiast väljaspool. Isa 1 tõsi välja, et mitme lasteaias peale võiks korraldada regulaarselt kord aastas spordivõistlused, kus laps saaks koos vanemaga osa võtta ja tekitada läbi nimetatud tegevuse lapsel ka võistlusharjumuse.

Intervjuu vastustest selgus, et kõik lapsevanemad liiguvad lisaks lapsega väljaspool lasteaeda. Toodi välja järgmised liikumistegevused: kelgutamine, uisutamine, suusatamine, matkamine, jalgrattasõit, surfamine, ujumine, ronimine, jalgpall, batuudil hüppamine, lumest ehitamine ja müramine. Märgitakse, et näiteks muuseumisse minnakse jalgsi, et teekonnal saaks liikuda. Ema 2 mainis, et õhtuti tehakse kodus vastavalt oma vanusele kätekõverdusi, kükke ja kõhulihaste harjutusi ning liikumistegevusi planeerides takistusi ei

esine. Nimetatud lapsevanem osaleb koos lapsega meelsasti ka jooksvõistlustel. Ema 3 leiab aga, et suured liikumisüritused tekitavad stressi, sest seal on palju inimesi.

Ema 1 märkis, et pere lemmik liikumistegevusi harrastades jääb vahel takistuseks aeg ning rahalised võimalused. Keeruliseks teeb ka laste suur vanusevahe, et leida kõigile meelepärane tegevus. Isa 1 leiab, et liikumisüritustele minnes on takistuseks pere eri vanuses laste emotsioonid. Kui üks laps ei soovi minna, tekib ka teistel negatiivne emotsioon ning ei soovi samuti osaleda.

Lapsevanemad peavad oluliseks liikuda vaimse tervise hoidmiseks ning lapsele eeskujuna näitamiseks. Mõnikord on takistuseks töö tõttu ajapuudus. Ema 2 treenib iseseisvalt 3-5 korda nädalas ning selleks on kodus hantlid, kummilint ja treeningmatt. Ema 1 peab oluliseks iga päev liikuda, näiteks käia jalutamas. Isa 1 peab oluliseks iga päev liikudes ka higistada, et keha ära väsitada ning sellest tulenevalt on tal parem unekvaliteet. Lisas ka, et jõusaalis motiveerib keskkond rohkem trenni tegemist kui kodus.

Isa 2 mainis, et liikumine aitab mõtteid korrastada. Ema 4 tõi välja, et kui töökoormus on suurem, jätkub aega vaid õhtul lastega tegelemiseks, mis on tähtsam prioriteet kui sport. Kui töökoormus on väiksem, jõuab ka endale trenni planeerida. Tema jaoks oleks ideaalne 2 tundi päevas liikuda- tund jalutada, et maandada stressi ja pea tühjaks saada, ning tund jõusaalis trenni teha. Ema 3 tõdeb, et kodukeskkonnas on vaimselt raskem trenni teha, sest kui lapsed on ümber, ei saa ta enda trennile täielikult keskenduda.

Lapsevanemad räägivad kodus liikumise vajalikkusest koos tervisliku toitumise põhimõtetega. Ka lapsed ise, nähes vanemaid trenni tehes, uurivad, miks nad seda teevad. Ka tekib olukordi, kus laps tahab lapsevanema trenni tegemisega ühineda, sest tekib huvi. Ema 2 motiveerib last liikuma fraasiga “Mida rohkem liigume, seda tugevamaks saame”.

Ema 3 märkis, et lubab lapsel multikaid vaadata siis, kui trenn saab samuti tehtud. Ta selgitab lastele, et liikumine on vajalik, kuna sama kehaga tuleb elada terve elu. Ema 1 julgustab last proovima erinevaid spordialasid ning on nõus last viima trenni, et laps leiaks meelepärast ala. Lisaks märkis, et kui laps tuleb koolist bussipeatusesse ning bussini on veel näiteks 7 minutit aega, soovib ta lapsel kõndida järgmisesse bussipeatusesse, et osa koduteest läbiks laps jalutades.

### 3.3 Uuringu tulemuste analüüs

Esmalt soovisin välja selgitada, kui suur on eksperimendis osalenud lapsevanemate aktiivsus, et tulemust võrrelda Brzęk *et al.* (2016, lk 197) uuringust selgunud probleemiga, et lapsevanemad ei liigu piisavalt, ja seeläbi kinnitada minu bakalaureusetöö vajalikkust leida võimalus lapsevanemate kehalise aktiivsuse toetamiseks laste liikumisaktiivsuse kujundamisel. Intervjuu tulemustest selgus, et lapsevanemad saavad aru füüsilise aktiivsuse olulisusest. Eelistatakse näiteks jalutada, käia jõusaalis või teha kodus trenni, kuid kindlat ajalist kestvust ja treeningpäevade arvu välja ei toodud, mis näitaks kui palju nad päevas ja nädalas regulaarselt liiguvad. Regulaarselt liikumist takistavad ajapuudus ja ebasobiv keskkond, mis on sarnased Kuuse (2014, lk 31) märgitud probleemkohtadega, mille seas oli sarnaselt ajapuudus ja harjutusvõimaluste vähesus. Intervjuu vastuste põhjal järeldan, et lapsevanemate füüsiline aktiivsus võib olla vahel ebaregulaarne, mida võrdlen Weiss (2000, lk 6) teooriaga, kus ta mainis, et lapsevanemad soovivad olla füüsiliselt aktiivsed, kuid siiski vahel võib kerkida probleemkohaks füüsilise aktiivsuse regulaarsus. Kuna intervjuu vastustest selgus, et lapsevanemad saavad aru, füüsiline aktiivsus on oluline, kuid alati ei ole võimalik eelpool välja toodud takistuste tõttu liikumistegevusi planeerida, on see sarnane Weiss (2000, lk 6) mainituga, kus ta lisas, et mõistetakse kehalise aktiivsuse vajalikkust. Kuna lapsevanemad ei toonud välja täpselt enda füüsilise koormuse mahtu, ei ole ma kindel, kas nad saavutavad Maailma Terviseorganisatsioon (Liikumislabor & WHO 2021, lk 1) soovitatud normi vähemalt 150–300 minutit mõõduka intensiivsusega aeroobset tegevust nädalas.

Ühestki teoorias välja toodud uuringust ei leitud, et lapsevanemad ei peaks liikumisaktiivsust oluliseks, mis on kooskõlas minu uuringu tulemustega. Lapsevanemate vastustest selgub, kuidas nad proovivad leida erinevaid lahendusi liikumistegevusteks, kas kodutingimustes hantleid, kummilinti ja treeningmatti kasutades või vahetades keskkonda motiveerivamaks, näiteks jõusaali või õuekeskkonna näol, selgitab, et nad on väga huvitatud liikumisest ja seda võivad märgata ka lapsed, näiteks kui ema/isa kodus trenni teeb. Näiteks on sel teemal Fuemmeler *et al.* (2011, lk 1-6) märkinud, et lapsevanem saab avaldada positiivset mõju lapse füüsilise aktiivsuse suurenemisel enda kehalise aktiivsuse tõstmisega. Füüsiline aktiivsus mängib ka olulist rolli rasvumise ravimisel ja ennetamisel (Lundh *et al.* 2025, lk 1). Intervjuus osalenud lapsevanemad on ka teadlikud, et liikumine ei ole ainult treeningutel osalemine, vaid ka lihtsalt jalutamine. Mitmed osalejad peavad seda eelistatud tegevuseks

enda füüsilise aktiivsuse tõstmisel. Selle aspekti mõistmine on vajalik, sest Liikumislabor & WHO (2021, lk 1) on välja toonud fakti, et kehaline aktiivsus ei ole ainult sport, vaid sinna alla kuulub ka töö tegemine, vaba aja veetmine, erinevate vahemaade läbimine ning igapäevategevused ja majapidamistööd. Kaupmehe (2016, lk 46-48) uuringu tulemustes seisnevas loetelus, kus oli mainitud, milliseid liikumistegevusi lapsevanemad eelistavad, oli välja toodud teiste seas sarnaselt minu tulemustele ka jooksmine ja kõndimine.

Kui lapsevanem on aktiivne, võib mõjutada see ka lapse kehalist aktiivsust, sest Zecevic *et al.* (2010, lk 1-7) on leidnud, et lapsevanema eeskuju liikumisharrastusel on oluline lapse regulaarse aktiivsuse loomisel, sest vanema toetus ja eeskuju liikumisharjumustes avaldab lapsele olulist mõju. Arvan, et minu uuringuga kindlat mõju ei saa leida, sest leian, et minu valim ja meetod ei ole selleks piisav. Minu töö eesmärgist lähtuvalt oli oluline leida võimalus lapsevanemate liikumisaktiivsuse toetamiseks ning analüüsida läbi ühise liikumisürituse ja intervjuu lapsevanema eeskuju rolli lapse liikumisaktiivsusele. Et olla lapsele eeskujuks liikumisaktiivsusega, järeldan vaatluse tulemustest, et palju aitab kaasa, kui lapsevanem näitab välja, et talle meeldivad kehaliselt aktiivsed tegevused, ning seda saab laps väga hästi näha ühistel spordiüritustel. Minu korraldatud eksperimentist tuli selgelt välja, et kui lapsevanem on liikumistegevusi läbides rõõmsameelne, motiveeritud ja keskendunud, näeb seda ka laps ja soovib ka osa võtta. Võrdlen seda Weiss (2000, lk 6) tähelepanekuga, milles ta märkis, et kui täiskasvanud püüdleval olemaks füüsiliselt aktiivsed, siis ühiskonna tasandil mõjub selline käitumisviis ka lastele, arenedes aktiivseteks noorteks ja täiskasvanuteks. Vaatluse tulemuste põhjal järeldan, et lapsed tundsid tegevustest veelgi suuremat huvi, sest said nendes osaleda koos ema või isaga. Seda võrdlen Reiljan-Tormi (2020, lk 24) magistr töö uuringu tulemustega, mis näitasid, et lapsevanemate liikumisharjumustel on määrav roll ka lapse liikumisharjumuste kujunemisele, sest lapsevanem oma käitumisega on eeskujuks lapse tervisekäitumise kujunemisele. Vanema valikutest sõltuvad tihti ka lapse tegevused, valikud või olukorrad (Reiljan-Torm 2020, lk 24). Lisaks võis mängida rolli ka lapsevanema toetus, aidates vajadusel lapsel keskkonnaga harjuda, mõista juhiseid, või näiteks sõnaliselt kiites. Sarnaselt tõi Zecevic *et al.* (2010, lk 1-7) välja, et vanema toetus ja eeskuju liikumisharjumustes avaldab lapsele olulist mõju. Fuemmeler (*et al.* 2011, lk 1-6) on leidnud, et lapsevanematel on võimalus oma last toetada ja julgustada sporditegevustes ja viia neid liikumisüritustele. Orlick (2006, lk 2-3) märkis, et meil oleks vaja rohkem mängu ja spordiprogramme, kus kõik lapsed tunneksid ennast oodatuna ja kogeksid vähemalt mõõdukat õnnestumist.

Veendusin, et lapsevanema liikumisaktiivsuse toetamine lapse liikuma motiveerimisel on vajalik, läbi vaatluse ja intervjuu tulemuste, kust ilmnnes, et lastele meeldis, et nad said koos ema või isaga tegevustes osaleda. Seda võrdlen Xu *et al.* (2018, lk 2) välja toodud varasemate uuringu tulemustega, kus selgus, et vanemad mõjutavad laste kehalist aktiivsust, olles eeskujuks või mängukaaslaseks ning põhjendades lapsele liikumise vajalikkust. Weiss (2000, lk 3) leidis, et lapsevanemad, kes näitavad, et naudivad liikumistegevusi, annavad sellega omakorda lapsele sõnumi, et kehaline aktiivsus on oluline. Lisaks saab nii ema või isa last vajadusel kiiremini individuaalselt toetada kui näiteks õpetaja liikumistunnis paarikümne lapsega abiõpetaja toega tegeledes.

Üritusel oli nii lapsevanemal kui ka lastel tore ning lapsed olid koos vanemaga motiveeritud liikuma. Sel teemal tõi sarnaselt välja Sunarni & Rosita (2018, lk 319-321), et lapsed jäljendavad käitumist, mida näevad, ning seetõttu on oluline, et lapsevanem oleks lapsele hea eeskuju. Dwyer *et al.* (2008, lk 2) kinnitavad, et lapsevanema eeskuju liikumisharrastusel on oluline lapse regulaarse aktiivsuse loomisel. Vaba aja veetmine füüsiliselt aktiivse mängu kaudu, on hea meetod, mille abil lapsel saavad areneda ka sensomotoorsed, kognitiivsed ja sotsiaal-emotsionaalsed oskused ning see edendab ka psühholoogilist heaolutunnet (Dwyer *et al.* 2008, lk 2). Lapsevanema liikumisaktiivsuse toetamine lapse liikuma motiveerimisel võib aidata ka lahendada Cheatom (2014, lk 8) välja toodud lapse ülekaalususe probleemi. Ta on toonud võimalikeks lahendusteks näiteks programmid, kus saab vanem koos lapsega võtta osa liikumistegevustest, et õpetada lapsevanematele, kuidas lõimida lõbusaid ja kaasahaaravaid füüsilisi tegevusi pere elustiili. Lisaks võib olla positiivset mõju lapsevanemate koolitamisest istuva elustiili riskifaktoritest, et nad oskaksid ennetada lapsel selle harjumuse ja seeläbi ülekaalu tekkimist. (Cheatom 2014, lk 8).

Kuna intervjuu vastustest selgus, et perekondades planeeritakse liikumistegevusteks näiteks kelgutamist, uisutamist, suusatamist, matkamist, jalgrattasõitu, surfamist, ujumist, ronimist, jalgpalli, batuudil hüppamist, lumest ehitamist ja müramist, siis järelikult peavad lapsevanemad koos perega liikumist oluliseks ning seetõttu planeeritakse erinevaid kehaliselt aktiivseid tegevusi. Ka Gülen & Bariş (2022, lk 77-78) uuringus oli mängitud üheks populaarseks kehaliseks tegevuseks jalgpall. Kaupmehe (2016, lk 46-47) uuringus osalenud lapsevanemad hindasid lapse liikumisaktiivsust oluliseks ning mõistsid, milline on liikumisharjumuse roll lapse arengus. Populaarseteks perekondlikeks liikumistegevusteks



toodi välja sarnaselt kelgutamist, pallimänge, ujumist ja jalgrattasõitu ning seejuures lapsevanemad märkasid, et lapsele pakuvad füüsiliselt aktiivsed tegevused positiivseid emotsioone, sealhulgas rõõmu, ning mõjub hästi pere ühtsustundele (Kaupmees 2016, lk 46-47). Nendest intervjuu vastustest ja varasemate uuringute tulemustest kasu olla ka lasteaia üritusteks ideede leidmiseks, sest järelikult need liikumistegevused motiveerivad nii lapsi kui ka lapsevanemaid liikuma.

Lapsevanemad otsivad ühisteks liikumistegevusteks lisaks eelpool mainitule ka teisi erinevaid võimalikke viise, näiteks muuseumisse minnakse jalgsi, et teekonnal saaks liikuda. Üks osaleja tõi välja, et kodus tehakse õhtuti koos vastavalt oma vanusele kätekõverdusi, kükke ja kõhulihaste harjutusi. Järelikult on lapsevanematele väga oluline, et lapsel tekiks liikumisharjumused juba varases eas ja seda läbi lapsevanema positiivse eeskuju ja suunamise. Sarnaselt on leidnud Pai (2014, lk 27) enda bakalaureusetöös, et lastele käitumise õpetamisel peavad lapsevanemad väga oluliseks iseenda eeskuju. Seetõttu ei pea siin uurimuses paika Trigwell *et al.* (2015, lk 8) lapsevanemate arvamus, et nende lapsed, vanuses 4-16, liiguvad koolis piisavalt palju, mistõttu ei pea nad oluliseks väljaspool kooliaega alati lapsi liikuma suunata. Reiljan-Torm (2020, lk 24) märgib aga, et lapsevanematel on oskamatus hinnata lapse päevast kehalist aktiivsust. Nad peavad oluliseks, et ka lapsed on füüsiliselt aktiivsed. Minu töö põhjal ei saa kindlalt väita, et lapsevanemate vähese aktiivsuse tõttu on vähene ka laste liikumisaktiivsus (Brzęk *et al.* 2016, lk 197).

Intervjuu vastuste põhjal järeldan, et lapsevanemad mõistavad, et nemad saavad leida lastele huvipakkuvaid liikumistegevusi. Sarnaselt tõi Kaupmees (2016, lk 46-48) tõi enda bakalaureusetöös välja, et lapsevanem täidab olulisemat rolli, et lapsel areneksid pikaajalised positiivsed tervislikud harjumused, pakkudes lapsele piisaval määral liikumistegevusi, mille läbi lõbusalt aega veeta ja terve püsida. King *et al.* (2019, lk 63-64) on leidnud, et spordispetsialistid soovivad lapsevanema ja lapse ühisteks liikumistegevusteks võimalusi nii õues kui ka toas, näiteks jalutuskäike, liikumismänge, rattamatke ja tantsulisi tegevusi. Perega ühistel liikumistegevustel on hea võimalus ka arendada ja toetada lapse füüsilist arengut, läbi lapsele huvipakkuvate tegevuste. Sinisalu (2013, lk 28) on välja toonud fakti, vajalikud kehalised oskused, nagu kõndimine, jooksmine, hüppamine, viskamine ja püüdmine, tuleb selgeks õppida juba varajases eas ning seda tuleks teha läbi mängu positiivses õhkkonnas. Võrdlen intervjuu tulemusi ka Weiss (2000, lk 6) välja tooduga, et

täiskasvanud peaksid kujundama keskkonda ja iseenda käitumist selliselt, et see suurendaks ka laste füüsilist pädevust, enesehinnangut ja füüsilise tegevuse nautimist. See aitab leida omakorda vastuse küsimusele, kuidas motiveerida lapsi olema füüsiliselt aktiivsed.

Laste liikuma motiveerimiseks julgustatakse lapsi proovima erinevaid spordialasid ning viies ka last trenni, et laps leiaks meelepärase ala. Lisaks jagatakse ka näiteks soovitusi jalutada järgmisesse bussipeatusesse, kui bussi on veel aega. Need tegevused võivad motiveerida last olema aktiivne või leidma endale meelepärast spordiala. Sarnaselt minu uuringu tulemustele leidsid Petersen *et al.* (2020, lk 12-14), et lapsevanemad võivad mängida olulist rolli oma laste kehalise aktiivsuse toetamisel, näiteks julgustades organiseeritud spordis osalemist. Neely & Holt (2014, lk 255-262) leidsid, et kui laps osales organiseeritud spordis, tõi see lapsele nii sotsiaalset kui ka füüsilist kasu, sest see võimaldas neil avastada oma oskusi ja kujundada positiivset enesehinnangut. Neely & Holt (2014, lk 255-262) uuringus osalenud vanemad tõid välja, et peamine kasutegur on see, et organiseeritud spordis osalemisel saab laps olla aktiivne ning seeläbi luua harjumust olla füüsiliselt aktiivne juba varasest east. Intervjuu tulemustest järeldan, et minu uuringus osalenud lapsevanematel on sama eesmärk tekitada lastele liikumisharjumused juba varasest east.

Mõnikord ka lapsed ise, nähes vanemaid trenni tehes, on uurinud, miks emad/isad seda teevad. Järelkult tekib lastel läbi lapsevanema kehalise aktiivsuse ka huvi, miks on vaja liikuda. MacCallum & Beltman (2002, lk 34) on sarnaselt märkinud, et lapsevanematega veedavad noored kõige rohkem aega ja on emotsionaalselt kõige lähedasemad. Seetõttu mängivad vanemad olulist rolli, näitamaks töötamise ja pingutamise tähtsust ning eesmärkide seadmise vajalikkust (MacCallum & Beltman 2002, lk 34). Ka Veesalu (2016, lk 38) diplomitöös, milles autor uuris näiteks vanemate teadlikkust oma rollist eeskujuna, selgus, et lapsevanemad on teadlikud, et just nemad on lapsele eeskujuks. Kuna lapsevanemad loovad lapsele erinevaid võimalusi liikumistegevusteks, võrdlen seda Kaupmehe (2016, lk 46-48) uuringu tulemustega, kus ta leidis, et lapse liikumisharjumuse kujundamist toetab lapsevanema eeskuju ning lisaks liikumistegevusteks erinevate võimaluste loomine. Kuna uuringus osalenud lapsed olid eksperimendi ajal motiveeritud liikuma, nähes ema või isa aktiivset osalemist, siis minu töös ei saanud kinnituda Petersen *et al.* (2020, lk 12-14) leid, et lapsevanema kehalise aktiivsuse seos lapse füüsilise aktiivsusega on nõrk, olenemata lapse vanusest, soost ja lapsevanema liikumistegevustest.

Vaatluse ja intervjuu tulemuste põhjal arvan, et kui lapsele tundub sport lõbus ja ta näeb, et vanem naudib seda, võib tal tekkida kehalisest tegevusest positiivne kuvand. Sarnaselt on toonud välja Sinisalu (2013, lk 28), et hoiak kehalisse aktiivsusse kujuneb varases eas. Vanemate, lasteaia personali ning eakaaslaste hoiakud kanduvad üle lastele, ning kujundab nende väärtushinnanguid. Seetõttu on last ümbritsevatel inimestel suur roll eeskujuna. (Sinisalu 2013, lk 28). Kuna eksperimendi ajal märkasin, et lastel oli üldiselt hea tuju, välja arvatud alguses väike kohanemisaeg, siis järelikult pakuksid sellised üritused, koos lapsevanematega, lastele rõõmu liikumisest. Laste positiivseid emotsioone kehalistest tegevustest võib selgitada Li *et al.* (2022, lk 15) metaanalüüsi tulemustega, kus leiti, et laste ja noorukite osalemine füüsiliselt aktiivses tegevuses seostub positiivsete emotsioonidega. Li *et al.* (2022, lk 15) on lisaks välja toonud, et vanus, harjutuse liik ning laste ja noorukite treeningu kestus võivad olla olulised mõjutegurid tekitamaks positiivset emotsiooni kehaliselt aktiivsetest tegevustest. Positiivsed emotsioonid aitavad lastel ja noorukitel arendada head iseloomu ning inimestevahelised suhted (Li *et al.* 2022, lk 1).

Et füüsilise tegevuse olulisust mõista, vestlevad uuringus osalenud lapsevanemad lastega kehalise aktiivsuse vajalikkusest ja seda tihti koos tervisliku toitumise põhimõtetega. Järelikult jagavad vanemad enda omandatud teadmisi seoses tervisliku eluviisiga. Seda tegevust võib võrrelda Sunarni & Rosita (2018, lk 319-321) välja tooduga, et perekonnaliikmete haridustase avaldab mõju lapse kasvule ning arendab laste käitumist ja suhtumist, sest perekonnast saadud teadmisi võib laps kasutada koolis. Lapsevanemal on kohustus õpetada, kasvatada ja juhtida oma lapsi teatud arenguetappideni, valmistades lapsi ette ühiskonnas hakkama saamiseks (Sunarni & Rosita 2018, lk 319-321). Sarnaselt leidsid Martínez-Martínez *et al.* (2020, lk 1-9), et mida kõrgem on perekonna haridustase, seda väiksem on kehamassiindeks ning parem on füüsiline vorm. Reiljan-Torm (2020, lk 24) tõi välja, et füüsilisele aktiivsusele suunatud ennetus- ja sekkumismeetmed on tähtsad lapse tervisekäitumise kujundamisel. Üks ema mainis, et selgitab lastele, et liikumine on vajalik, kuna sama kehaga tuleb elada terve elu. Võrdlen seda teooriaga, kus toodi välja, et kehaline aktiivsus on üks inimese tervist kujundavaid ja elustiili iseloomustavaid näitajaid (Oja 2008, lk 50), mis avaldab oma kasu kogu elu jooksul (Faigenbaum & Bruno 2020, lk 21).

Et selgitada välja, millised ühisüritused lasteaias, motiveerimaks lapsega koos liikuma, on vanematele ahvatlevad, tekitades võimalust lapsevanema kehalise aktiivsuse toetamiseks lapse liikumisaktiivsuse kujundamiseks, analüüsisin eksperimendi ajal täidetud vaatluslehte

ning fookusgrupi intervjuust kogutud infot. Vaatluse käigus märgatud osalejate näoilmetest, sõbralikust koostööst ja üksteise toetamisest, ning positiivsest tagasisidest intervjuust, et mängud olid lõbusad ja huvipakkuvad, järeldan, et üritusel oli nii lapsevanematel kui ka lastel meeldiv tegevusi läbida. Intervjuu vastustest ja vaatluse tulemustest järeldan, et nii lapsevanematel kui ka lastel on soov koos osalemiseks erinevatel ühistel spordiüritustel nii lasteaias ja lasteaiast väljaspool. Järelikult on ühisüritused vanematele kui ka lastele ahvatlevad. Gülen & Bariş (2022, lk 77-78) leidsid, et laste ja vanemate eelistused, hariduslikud ja arengulised faktorid, ning negatiivsed situatsioonid, mängivad rolli nende mängude valikul, mida vanemad oma lastega mängivad. Gülen & Bariş (2022, lk 77-78) uuringust selgus, et 36,43% lapsevanematest eelistab mängida neid mängu, mida eelistavad ka nende lapsed ning mis lapsi õnnelikuks teeb, 34,88% mängib oma lastega mängu harivatel ja arengulistel põhjustel, ning 10,47% vanematest mängib oma lastega mängu mõne negatiivse põhjuse tõttu. Orlick (2006, lk 2-3) tõi välja, et mängud, kus tehakse koostööd, areneb koostööoskus ja enesekontroll ning lisaks pakuvad need väljakutset ja eduelamust, on stimuleerivad ja lõbusad. Dwyer *et al.* (2008, lk 1-5) läbiviidud uuringust, mille meetodiks oli fookusgrupi intervjuu, selgus, et lapse füüsilist aktiivsust soodustasid järgmised tegurid: lapse eelistus olla aktiivne, positiivne lapsevanem, eakaaslaste hea sotsiaalne käitumine, ligipääs turvalistele mängualadele, organiseeritud tegevused, koolieelsed programmid ning grupikuuluvustunne. Gallardo-Rodríguez *et al.* (2023, lk 807) hiljutisest uuringust selgus, et koolieelikud, kes mängisid nädala jooksul rohkem aktiivseid mängu, olid paremad sotsiaalsed oskused ning suurem iseseisvus.

Kui uurisin, milliseid sportlikke ühisüritusi võiks lasteaed korraldada, tõi kaks lapsevanemat välja, et osaleksid meelsasti lasteaia korraldatud matkal, sest see on lastele põnev ja tekitab neis elevust. Üks lapsevanem märkis, et pigem osaleks ta erinevatel mängulistel ja lõbusatel tegevustel, kus leidub nalja, naeru ja hasarti, sest orienteerumisi ja matkamisi organiseeritakse juba palju lasteaiast väljaspool. Üks lapsevanem tuli ideele, et mitme lasteaia peale võiks korraldada regulaarselt kord aastas spordivõistlused, kus laps saaks koos vanemaga osa võtta ja tekitada läbi nimetatud tegevuse lapsel ka võistlusharjumus. Võrdlen neid vastuseid Vainola (2020, lk 32) magistritöös läbiviidud uuringu tulemusega, kus selgus, et lapsevanemate hinnangul mõjutavad laste füüsilist aktiivsust mängulised ja positiivselt võistluslikud tegevused, pakkudes avastamisrõõmu, mida kogeda koos sõpradega. Lisaks tõi Kaupmees (2016, lk 46-48) enda bakalaureusetöös välja, et pere on lapse suurim liikumisharjumuse kujundaja. Lapsevanem täidab olulisemat

rolli, et lapsel areneksid pikaajalised positiivsed tervislikud harjumused, pakkudes lapsele piisaval määral liikumistegevusi, mille läbi lõbusalt aega veeta ja terve püsida. Lastele võimalusi pakkudes on nad rohkem kehaliselt aktiivsed.

Intervjuu vastustest selgus, et liikumistegevusi hõlmavatel üritustel osalemine on lapsevanemate jaoks praktiliselt võimalik, kui seda planeerida pigem õhtuseks ajaks ning 2-3 korda aastas. Takistustena koos perega liikumistegevuste planeerimisel, mis võivad osaliselt tekkida ka lasteaia ühisüritustel osalemisel, tõi üks osaleja tõi välja ajapuudus, rahalised võimalused ja laste suur vanusevahe. Sarnaselt võimalike põhjustena, mis takistavad lapsevanemal oma lapsega koos aega veeta, oli märgitud King *et al.* (2019, lk 63-64) töös näiteks ajapuudus ja tööülesanded. Intervjuus mainis üks osaleja, et mõnikord tekib probleeme pere eri vanuses laste emotsioonidega- kui üks laps ei soovi minna, tekib ka teistel negatiivne emotsioon ning ei soovi samuti osaleda. Üks osaleja ei märkinud ühtegi takistust. Kolm osalejat nõustusid, et mõnikord saab takistuseks aeg. Kaupmees (2016, 46-48) leidis enda töös, et pooled lapsevanematest ei näe, et midagi, sealhulgas aeg, takistaks lastega liikumistegevuste ette võtmiseks, ent maapiirkondades võiks olla rohkem võimalusi trennides käimiseks. Seevastu Puuri (2019, lk 27) on leidnud, et lasteaia ja kodu koostöö takistavateks teguriteks on huvi- ja ajapuudus.

Et toetada lapsevanema positiivse eeskuju rolli kujunemist seoses kehalise aktiivsusega ning seeläbi toetada lapse füüsilist arengut, võib ka abi olla Puuri (2019, lk 27) uuringu tulemustest, kus selgus, et õpetajatelt oodatakse mõtteid ja tähelepanekuid, mida saaks kodus rakendada, et toetada lapse ealist arengut. Seejuures ootavad õpetajad lapsevanematelt hoolivust, heatahtlikkust, mõistvat suhtumist, koostöövalmidust, avatust ja huvi tundmist laste tegevuste vastu, et liikuda ühes suunas lapse arendamisel ja õpetamisel.

Kuna minu uuringus oli väike valim, kehtivad tulemused ainult ühele lasteaiale või lasteaedadele, kuid mitte koolidele. Eksperimendis ning intervjuus osalemine oli vabatahtlik ning võis juhtuda, et selles tegid kaasa ainult lapsevanemad, kes olid motiveeritud liikuma, kuid need lapsevanemad, kes liikumisest huvitatud ei olnud, jätsid osalemata. Nii võis ka juhtuda, et uuringu valimiks said ainult füüsiliselt rohkem aktiivsemad lapsevanemad ja nende lapsed. Lapsevanemad, kes on vähem kehaliselt aktiivsed, võivad anda hoopis teisi vastuseid intervjuu küsimustele ning liikumisüritusel mõjutada last oma eeskujuga teisiti, sest Lundh *et al.* (2025, lk 1) leidsid, et lapse ja vanema istuva eluviis oli märkimisväärselt korrelatsioonis ning Sunarni & Rosita (2018, lk 319-321) sõnul jälgendavad lapsed käitumist,

mida näevad. Samas Petersen *et al.* (2020, lk 12-14) leidsid, et lapsevanema kehalise aktiivsuse seos lapse füüsilise aktiivsusega on nõrk.

Tuginedes Weiss (2000, lk 6) teorialele, et lapsevanemate füüsilise regulaarsuse probleemkohaks võib kerkida füüsilise aktiivsuse regulaarsus, analüüsisin liikumisürituste kasutegurit lapsevanema kehalise aktiivsuse toetamisel. Jõudsin järeldusele, et liikumisüritused oleksid ühed võimalused lapsevanema kehalise aktiivsuse toetamiseks, et seeläbi ka laste liikumisaktiivsust kujundada, kui need toimuksid regulaarselt. Seejuures on oluline, et lapsevanem koos lapsega neist ka regulaarselt osa võtaks. Samal teemal on Petersen *et al.* (2020, lk 14) märkinud, et lapsevanema mõju seost lapse kehalise aktiivsuse toetamisel on vaja veel uurida, et selgitada välja tõhusaid strateegiaid laste kehalise aktiivsuse suurendamiseks. Seetõttu oleks vaja leida ka teisi võimalikke lahendusi lapsevanemate kehalise aktiivsuse toetamiseks, mille kaudu suurendada ka laste motivatsiooni liikumistegevustes osalemiseks.

### **3.4 Järeldused ja ettepanekud**

Teooria peatükist selgus, et lapsevanemate eeskuju roll lapse liikumisharjumuste tekkimisel on oluline, sest mitmed varasemad uuringud kinnitasid, et lapsevanema eeskuju liikumisharrastusel on oluline lapse liikumisharjumuste tekkimisel. Lisaks mängib lapsevanema eeskuju olulist rolli, kas laps hakkab liikumist tõlgendama positiivse või negatiivse tegevusena ning kuidas ta mõistab selle vajalikkust ja seost tervisliku eluviisiga. Lisaks lapsevanemate liikumisaktiivsuse toetamisele, võib lasteaialaste liikuma motiveerimisel abiks olla ka liikumise vajalikkusest rääkimine, nagu tegid mitmed minu uuringus osalenud lapsevanemad. Nad vestlesid lastega liikumise vajalikkusest koos tervisliku toitumise põhimõtetega. Tuginedes teooria peatükile järeldan, et regulaarselt läbi viidud huvitava sisuga liikumisüritused toetavad lapsevanema kehalist aktiivsust motiveerides seeläbi last rohkem liikuma ning lapsevanemat lapsega sellest aktiivselt osa võtma.

Intervjuus tekkinud vestlus kujunes pikemaks kui arvasin. Lapsevanematel oli üritusest väga positiivsed emotsioonid ning üldiselt suur huvi liikumise vastu. Olin üllatunud, et nad nii palju erinevate teemade juures kaasa mõtlesid ja rääkisid. Toodi välja, et spordiüritusel osalemine on kvaliteetaeg lapsega, milleks muidu on vahel raske aega leida. Lapsevanemad on motiveeritud liikuma nii palju kui ajaliselt ja keskkonnast tingituna on võimalik. Et

liikumisaktiivsust suurendada, peab neil olema liikumistegevusteks piisavalt aega ja keskkonnast tingitud võimalusi, näiteks valik treenida jõusaalis. Kehalise aktiivsuse suurendamiseks planeeritakse ka lastega koos füüsiliselt aktiivseid tegevusi, olles samal ajal enda liikumisaktiivsusega lastele eeskujuks. Ühisüritused lasteaias, motiveerimaks lapsega koos liikuma, on vanematele ahvatlevad ja praktiliselt võimalikud, kui neid korraldada 2-3 korda aastas ja õhtustel aegadel. Lapsevanemad pakkusid lahendusi ka edaspidisteks liikumisüritusteks – võistluslikud spordiüritused, matkad, või muud mängulised ja lõbusad tegevused.

Eksperimenti analüüsid jõudsin samuti erinevate järeldusteni. Kõik läbi viidud liikumistegevused pakkusid positiivseid emotsioone ning koostöö lapsevanemate ja laste vahel sujus positiivselt. Järelikult planeeritud mängud olid sobivad toetamaks lapsevanemate kehalist aktiivsust ning nende eeskuju kaudu laste liikumisaktiivsuse kujundamist ning üritus täitis oma eesmärgi. Kui tegevusi viia läbi võimlas, peaks mõtlema läbi osalejate arvu, et kõigil oleks liikumiseks ruumi. Eri vanuses lasteaiastega ürituse kestvus sobiks hästi umbes 30 minutit. Peab arvestama, et mõni laps võib vajada ürituse alguses väikest kohanemisaega, kuna üritusel on palju inimesi ja ta ei pruugi neid kõiki teada. Seejuures on oluline lapsevanema toetus. Näiteks lubada lapsel alguses tegevust vaadelda või olla lapse läheduses, pakkudes turvatunnet.

Lasteaias on oluline pakkuda liikumisüritusi, sest siis on rohkematel inimestel võimalus osaleda – kõikidel lapsevanematel ja lastel. Oluline oleks pakkuda liikumisüritusi, mis ei tekita suuri lisakohustusi nii õpetajale kui ka lapsevanemale. Näiteks võiks olla mugav võimalus lapsevanemale, kui ühine liikumisüritus oleks enne või pärast tööpäeva. Et ei tekiks õpetajale lisakohustust, siis võiks üritus olla planeeritud päevase õppe- ja kasvatusgevusena, sobitades liikumistegevused nädala-, kuu- või projektiteemaga.

Eksperimenti ning intervjuu tulemusi võisid mõjutada mõned piirangud, mistõttu lapsevanemate liikumisaktiivsuse toetamist leidvate lahenduste loetelu pole lõplik. Korraldades eksperimenti kahele grupile, oleksin kogunud järeldusteks veelgi enam andmeid. Siiski oleks võinud tekkida olukord, kus osalevad ainult aktiivsemad lapsevanemad ja nende lapsed ning sellest tulenevalt sarnased tulemused esimese grupiga. On vaja lahendusi, kuidas meelitada ka vähemaktiivseid lapsevanemaid spordiüritusel osalema. Näiteks pakkudes muid üritusi, kuhu lisada liikuvaid tegevusi, nii et vanem ei märkagi, et liigub.

Et lapsevanemal oleks võimalus enda kehalise aktiivsuse toetamiseks ja enda eeskju läbi aitaks kujundada lapse liikumisaktiivsust, teen lähtuvalt enda uuringu tulemustest lapsevanematele järgmised ettepanekud enda kehalise aktiivsuse toetamiseks:

- Planeerida aega liikumistegevusteks, et füüsiline aktiivsus oleks regulaarne.
- Leida endale sobiv liikumistegevus või liikumistegevused, et füüsiline aktiivsus oleks meeldiv, ning läbi selle tekitada lapsele kehalisest aktiivsusest positiivne kuvand.
- Leida motiveeriv keskkond, mis toetaks füüsilist aktiivsust, et liikumine ei jääks ebasobiva keskkonna tõttu tahaplaanile.
- Planeerida kehaliselt aktiivseid tegevusi kogu perega, et toetada kogu pere liikumisaktiivsust ja mõjutades lapsi eeskujuga liikumisharrastustel.
- Osaleda lasteaia korraldatud lapse ja lapsevanema ühistel liikumisüritustel toetamaks lasteaed-kodu koostöös kogu pere liikumisaktiivsust ning läbi aktiivse osalemise toetada lapse liikumisaktiivsuse kujunemist.
- Teha koostööd lasteaiaiga, et mõelda välja ühisüritusi, mis motiveeriksid liikuma ka teisi lapsevanemaid ning eri vanuses lapsi, et toetada läbi koostöö lasteaia ja lapsevanematega mitme pere liikumisaktiivsust ja mõjutades lapsi eeskujuga liikumisharrastustel.

Et toetada lapsevanemate kehalist aktiivsust, teen lähtuvalt enda uuringu tulemustest ka ettepanekud lasteaedadele:

- Korraldada regulaarselt lapsevanematele ja nende lastele sportlikke ühisüritusi.
- Uurida lapsevanematelt, millised on nende ootused lasteaia korraldatavatel ühistel spordiüritustel.

Enda uuringu tulemustest lähtuvalt teen ettepanekud edaspidistest uuringuteks:

- Viia läbi sarnast eksperimenti koolikeskkonnas, et näha, kuidas see lahendus lapsevanemate liikumisaktiivsuse toetamiseks, motiveerides lapsi rohkem liikuma, toimiks ka kooliealiste lastega (sest minu uuringus osales vaid üks koolilaps). Selline uuring oleks vajalik, sest teooria peatükist selgus, et ka noorte liikumisaktiivsus pole piisav.
- Viia läbi sarnast eksperimenti õuekeskkonnas, kus oleks rohkem ruumi ja saaks osaleda rohkem peresid. Nii saaks valimit suurendada, et saada veelgi täpsemaid tulemusi.
- Viia läbi eksperimenti minu uuringust välja toodud lapsevanematele või/ ja peredele huvipakkuvate tegevuste seast mõne liikumistegevusega, et katsetada liikumisaktiivsuse toetamiseks ka teisi võimalusi.



## KOKKUVÕTE

Uurimistöö eesmärgiks oli leida võimalus lapsevanemate kehalise aktiivsuse toetamiseks ning välja selgitada lapsevanema eeskuju roll lasteaialapse liikumisaktiivsuse kujundamisele.

Teoreetilises osas selgitasin, mis on kehalise aktiivsus, ning kuidas on see seotud tervisega. Käsitlesin varasemaid uuringuid, kus leiti, milline on lapsevanema eeskuju roll nii üldiselt kui ka lapse liikumisaktiivsusele.

Teooria peatükist selgus, et regulaarne füüsiline aktiivsus aitab ennetada haigestumist erinevatesse haigustesse, parandada vaimset heaolu ning aitab säilitada tervislikku kehakaalu. Paraku on lapsevanemate seas liikumisaktiivsus väike ning seetõttu liiguvad ka lapsed vähem. Põhjusteks on toodud motivatsiooni-, oskuste- ja ajapuudus, ebapiisavad rahalised võimalused ning harjutusvõimaluste vähesus. Olukorra parandamiseks saavad lapsevanemad lapsi liikumistegevustes toetada, julgustada ning viia neid spordiüritustele. Kuna lapsevanema eeskuju avaldab lapsele olulist mõju, on lapse liikumisaktiivsuse kujundamisel oluline ka lapsevanema roll. Kui ema või isa on füüsiliselt aktiivne, liigub ka laps rohkem. Kogu perega füüsiliselt aktiivsetes tegevustes osalemine, näiteks liikumismängude mängimine, näitab positiivset suhtumist kehaliselt aktiivsetesse tegevustesse. Aktiivne elustiil lapseas on aluseks täiskasvanuea liikumisharjumuste tekkeks.

Uuringu läbiviimiseks kasutasin kvalitatiivset uurimismeetodit. Viisin läbi eksperimendi ning fookusgrupi intervjuu. Analüüsis tõlgendasin tulemused ning võrdlesin neid teooriaga. Eksperimendis, mis koosnes mitmest liikumistegevusest, osales kuus pere. Ühiste liikumismängude ajal oli märgata lapsevanema ning lapse käitumist erinevates situatsioonides ning ema või isa eeskuju rolli lapse liikumisaktiivsusele. Vaatlustest järeldasin, et sportlik ühisüritus pakkus huvi nii lastele kui ka lapsevanematele. Tegevustes oli näha positiivseid emotsioone, aktiivsust, koostööd ning üksteise toetamist. Kui lapsevanem oli liikumistegevusi läbides rõõmsameelne, motiveeritud ja keskendunud, nägi seda ka laps ja soovis osa võtta.

Intervjuust selgus, et lapsevanemad mõistavad enda eeskuju rolli liikumisharrastusel, et laps oleks füüsiliselt aktiivne. Lapsevanemate kehalist aktiivsust saab toetada, pakkudes neile liikumistegevusteks soodsat keskkonda ning ajalisel sobivaid lahendusi. Näiteks treening

jõusaalis, kodus, või jalutuskäik värskes õhus. Et nad läbi enda kehalise aktiivsuse motiveeriks ka lapsi liikuma, on erinevaid võimalusi kogu pere liikumistegevusteks: kelgutamine, uisutamine, suusatamine, matkamine, jalgrattasõit, surfamine, ujumine, ronimine, jalgpall, batuudil hüppamine, lumest ehitamine, müramine, kõndimine ning jõuharjutused. Kogu perega liikumistegevusi planeerides tuleb arvestada laste erinevate vanuste-, ajaliste ressursside- ning rahaliste võimalustega. Lapsevanemate jaoks on ahvatlevad ka lasteaia korraldatavad sportlikud ühisüritused, ning lisaks eksperimendi näitele, ka võistluslikud spordiüritused, matkad, või muud mängulised ja lõbusad tegevused. Lapsevanemad saavad lastele tekitada arusaama liikumise olulisusest läbi enda kehalise aktiivsuse, ent ka rääkides füüsilise aktiivsuse vajalikkusest.

Töö eesmärgi saavutamiseks püstitatud uurimisküsimused ja meetodid olid sobivad, sest kogusin palju asjakohast infot, mida analüüsida ja millest teha järeldusi. Läbi kogutud andmete leidsin võimaluse lapsevanemate liikumisaktiivsuse toetamiseks ning selgus lapsevanema eeskuju võimalik roll lasteaialapse liikumisaktiivsuse kujundamisel. Valim eksperimendiks oli sobiv, sest osalejatel oli piisavalt ruumi, et tegevusi läbida. Fookusgrupi intervjuus said lapsevanemad üksteist vastamisel täiendada, mis andis mulle põhjalikumaid vastuseid. Kuna minu uuringus oli väike valim, kehtivad tulemused ainult ühele lasteaiale või lasteaedadele, kuid mitte koolidele. Eksperimendis ning intervjuus osalemine oli vabatahtlik ning võis juhtuda, et selles tegid kaasa ainult lapsevanemad, kes olid motiveeritud liikuma, kuid need lapsevanemad, kes liikumisest huvitatud ei olnud, jätsid osalemata. Nii võis ka juhtuda, et uuringu valimiks said ainult füüsiliselt rohkem aktiivsemad lapsevanemad ja nende lapsed.

Uurimistulemused võivad olla abiks nii lapsevanematele, kes soovivad olla kehaliselt aktiivsemad ja seeläbi näidata enda liikumisharrastusega positiivset eeskuju lastele, kui ka lasteaedadele, et suunata lapsevanemaid ja lapsi rohkem liikuma. Lähtuvalt uuringu tulemustest tegin lapsevanematele ning lasteaedadele ettepanekuid lapsevanemate liikumisaktiivsuse toetamiseks. Lisasin ka soovitusi edaspidisteks uuringuteks, et leida erinevaid lahendusi lapsevanemate liikumisaktiivsuse toetamiseks.

## KASUTATUD ALLIKAD

- Allender, S., Hutchinson, L., Foster, C. E. (2008). Life-change events and participation in physical activity: A systematic review. *Health Promotion International*, 23(2), 160. DOI: <https://doi.org/10.1093/heapro/dan012>
- Brzęk, A., Strauss, M., Przybyłek, B., Dworak, T., Dworak, B., Leischik, R. (2016). How does the activity level of the parents influence their children's activity? The contemporary life in a world ruled by electronic devices. *Termedia & Banach*, 14 (1), 190-198. DOI: <https://doi.org/10.5114/aoms.2018.72242>
- Cheatom, O. (2014). *Research Brief: Parental Influence on Children's Physical Activity Motivation*. The Military REACH Team, The Research and Outreach (REACH) Laboratory, The University of Minnesota. [https://reachfamilies.umn.edu/sites/default/files/rdoc/Parental%20Influence%20on%20Children%27s%20Physical%20Activity%20Motivation.pdf?fbclid=IwY2xjawJbr7pleHRuA2FlbQIxMAABHTePCHU\\_spZ1cwidzmeYnV99-IwjxNkJvscbwUWob3qFHezpWFaOTCkCaA\\_aem\\_NWrEiyDi3R6SikAtmiUYQg](https://reachfamilies.umn.edu/sites/default/files/rdoc/Parental%20Influence%20on%20Children%27s%20Physical%20Activity%20Motivation.pdf?fbclid=IwY2xjawJbr7pleHRuA2FlbQIxMAABHTePCHU_spZ1cwidzmeYnV99-IwjxNkJvscbwUWob3qFHezpWFaOTCkCaA_aem_NWrEiyDi3R6SikAtmiUYQg)
- Chlosta, S., Patzelt, H., Klein, S. B., Dormann, C. (2010). Parental role models and the decision to become self-employed: The moderating effect of personality. *Springer Nature Link*, 38, 123-135. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11187-010-9270-y>
- Dwyer, G. M., Higgs, J., Hardy, L. L., Baur, L. A. (2008). What do parents and preschool staff tell us about young children's physical activity: a qualitative study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5 (66), 1-5. DOI: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-66>
- Faigenbaum, A. & Bruno, L. E. (2020). WELLNESS RIGHT FROM THE START. Birth through Early Childhood. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 24 (5), 18-21. [https://www.researchgate.net/publication/361880320\\_Games\\_That\\_Parents\\_Play\\_With\\_Their\\_Children\\_and\\_the\\_Reasons\\_for\\_Their\\_Game\\_Preferences](https://www.researchgate.net/publication/361880320_Games_That_Parents_Play_With_Their_Children_and_the_Reasons_for_Their_Game_Preferences)
- Fuemmeler, B. F., Anderson, C. B., Mâsse, L. C. (2011). Parent-child relationship of directly measured physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8 (17), 1-9. DOI: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-17>
- Gallardo-Rodríguez, R., Léniz-Maturana, L., Gallardo-Rodríguez, K., Hidalgo-Pérez, H. (2023). Parent-Perceived Child Development in Preschoolers Engaging in Play that Includes Physical Activity. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(4), 807. [https://www.researchgate.net/publication/372149579\\_Parent-Perceived\\_Child\\_Development\\_in\\_Preschoolers\\_Engaging\\_in\\_Play\\_that\\_Includes\\_Physical\\_Activity](https://www.researchgate.net/publication/372149579_Parent-Perceived_Child_Development_in_Preschoolers_Engaging_in_Play_that_Includes_Physical_Activity)
- Gülen, S. & Bariş, S. (2022). Games That Parents Play With Their Children and the Reasons for Their Game Preferences. *International Anatolia Academic Online Journal*, 8(2), 77-78. [https://www.researchgate.net/publication/361880320\\_Games\\_That\\_Parents\\_Play\\_With\\_Their\\_Children\\_and\\_the\\_Reasons\\_for\\_Their\\_Game\\_Preferences](https://www.researchgate.net/publication/361880320_Games_That_Parents_Play_With_Their_Children_and_the_Reasons_for_Their_Game_Preferences)
- Kamionka, A., Lipowska, M., Lizińczyk, S., Lipowski, M. (2023). The impact of parents' physical activity goals and parental attitudes on physical activity during leisure time among

children in middle childhood. *Public Health*, 11, 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1170413>

Kaupmees, E. (2016). *Lapsevanema roll eelkooliealise lapse liikumisharjumuse kujundajana. Bakalaureusetöö*. Rakvere: Tallinna Ülikool. <https://www.etera.ee/zoom/30971/view?page=1&p=separate&view=0,0,2481,3508>

King, K. M., Hartson, K., Della, L. (2019). Strategies to Support Physical Activity for Parents and Caregivers of Young Children. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 23 (6), 63-64. [https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2019/11000/strategies\\_to\\_support\\_physical\\_activity\\_for.15.aspx](https://journals.lww.com/acsm-healthfitness/fulltext/2019/11000/strategies_to_support_physical_activity_for.15.aspx)

Kutter, E. (2020). *Koolieelikute kehaliselt aktiivsete tegevustega seotud kogemuslike hoiakute seosed kehalise aktiivsuse ja liikumisostuste arenguga ja liikumisostuste arenguga*. Magistritöö. Tartu: Tartu Ülikool. <http://dspace.ut.ee/handle/10062/84344>

Kuusk, K. (2014). *Riigi roll liikumisharrastuse edendamisel*. Magistritöö. Tallinn: Tallinna Tehnikaülikool. <https://digikogu.taltech.ee/et/item/829330f3-b5b3-4609-872a-d4356a18d4f7>

Lemberg, G. M., Riso, E-M., Fjørtoft, I., Kjønniksen, L., Kull, M., Mäestu, E. (2023), lk 1. Outdoor Recess in Estonia: Using Accelerometers, Recess Observation, and Schoolyard Mapping. *Children*, 10 (4), 1. DOI: <https://doi.org/10.3390/children10040702>

Li, J., Huang, Z., Si, W., Shao, T. (2022). The Effects of Physical Activity on Positive Emotions in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (21), 15. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/21/14185>

Liikumislabor & WHO. (2021). *Maailma Terviseorganisatsiooni soovitud kehalise aktiivsuse ja istuva eluviisi kohta. Lühiülevaade*. Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi liikumislabor, 1.

Lundh, H., Arvidsson, D., Greven, C., Fridolfsson, J., Borjesson, M., Boman, C., Lauruschkus, K., Lundqvist, S., Melin, K., Bernhardsson, S. (2025). Physical activity and sedentary behaviour amongst children with obesity - exploring cross-sectional associations between child and parent. *Journal of Activity Sedentary and Sleep Behaviors*, 4(2), 1. DOI: <https://doi.org/10.1186/s44167-025-00072-0>

MacCallum, J., Beltman, S. (2002). *Role models for young people: What makes an effective role model program*. Australian Clearing House for Youth Studies, 34. <https://researchportal.murdoch.edu.au/esploro/outputs/report/Role-models-for-young-people-What/991005542451007891>

Miklankova, L., Paweł Górny, M., Klimešova, I. (2016). The relationship between the family's socio-economic status and physical activity level of pre-school children. *TRENDS in Sport Sciences*, 4(23), 194. [https://www.researchgate.net/publication/312046896\\_The\\_relationship\\_between\\_the\\_family's\\_socio-economic\\_status\\_and\\_physical\\_activity\\_level\\_of\\_pre-school\\_children](https://www.researchgate.net/publication/312046896_The_relationship_between_the_family's_socio-economic_status_and_physical_activity_level_of_pre-school_children)

McGowan, A.L., Chandler, M. C., Gerde, H. K. (2024). Infusing Physical Activity into Early Childhood Classrooms: Guidance for Best Practices. *Early Childhood Education Journal*, 52(8), 2021. <https://doi.org/10.1007/s10643-023-01532-5>

- Neely, K. C. & Holt, N. (2014). Parents' Perspectives on the Benefits of Sport Participation for Young Children. *The Sport Psychologist*, 28 (3), 255-262. DOI: <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0094>
- Oja, L. (2008). *Kehaline aktiivsus ja enesehinnanguline tervis*. Eesti Arst, 50. DOI: <https://doi.org/10.15157/ea.v0i0.10448>
- Orlick, T. (2006). *Cooperative Games and Sports: Joyful Activities for Everyone*. Human Kinetics, 2-3.
- Pai, L. (2014). *Lapsevanemate tegevus ja hoiakud koolieelikute käitumiskultuuri mõjutamisel*. Bakalaureusetöö. Tartu: Tartu Ülikool. <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/30c5bf61-848f-4815-af48-d4c38281137c/content>
- Petersen, T.L., Møller, L.B., Brønd, J.C. Jepsen, R., Grøntved, A. (2020). Association between parent and child physical activity: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17 (67), 12-14. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00966-z>
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. U.S. Department of Health and Human Services, C-3.
- Puur, M. (2019). *Koostöövõimalused ja tõhusus lapse kasvukeskkonna kujundamisel lastevanemate ja lasteaiaõpetajate hinnangul*. Bakalaureusetöö. Narva: Tartu Ülikool. <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/a003c36e-de70-4d30-bf80-38c3765d576b/content>
- Reiljan-Torm, M. (2020). *Lapsevanema roll 6-7 aastase lapse toitumis- ja liikumisharjumuste kujundamisel*. Lõputöö. Tallinn: Tallinna Tervishoiu Kõrgkool. [https://dspace.ttk.ee/bitstream/handle/123456789/133/TE3\\_Reiljan-Torm.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://dspace.ttk.ee/bitstream/handle/123456789/133/TE3_Reiljan-Torm.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Sinialu, H. (2016). *Kehalise aktiivsuse tähtsus eelkoolieas*. Bakalaureusetöö. Tartu: Tartu Ülikool. <https://core.ac.uk/download/pdf/14498656.pdf>
- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semanova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, P. F. C., Stevens, G. A., Country Data Author Group. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *The Lancet Global Health*, 12 (8), e1232. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146 (6), 736. [https://www.researchgate.net/publication/7770850\\_Evidence\\_Based\\_Physical\\_Activity\\_for\\_School-age\\_Youth](https://www.researchgate.net/publication/7770850_Evidence_Based_Physical_Activity_for_School-age_Youth)
- Sunarni, D. H. (2018). The Parent Role In Early Childhood Character Building. *Journal Empowerment*, 7 (2), 319-321. DOI: <https://doi.org/10.22460/empowerment.v7i2p319-327.993>

- Soini, A. (2015). *Always on the Move? Measured Physical Activity of 3-Year-Old Preschool Children*. Doktoritöö. University of Jyväskylä.  
[https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx\\_123456789\\_44987](https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_44987)
- Ševtsova, J. (2024). *Lastevanemate võimalused oma laste kehalise aktiivsuse toetamisel Sillamäe linna näitel*. Bakalaureusetöö. Narva: Tartu Ülikool.  
<https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/573cfadf-279a-4538-8232-79fa192b2ff4/content>
- Zecevic, C. A., Tremblay, L., Lovsin, T., Michel, L. (2010). Parental Influence on Young Children's Physical Activity. *International Journal of Pediatrics*, 1-7. DOI:  
<https://doi.org/10.1155/2010/468526>
- Trigwell, J., Murphy, R. C., Cable, N. T., Stratton, G., Watson, P. M. (2015). Parental views of children's physical activity: a qualitative study with parents from multi-ethnic backgrounds living in England. *BMC Public Health*, 15 (1005), 8. DOI:  
<https://doi.org/10.1186/s12889-015-2351-8>
- Ugwu, C. N. & Eze V. H. U. (2023). Qualitative research. *IDOSR JOURNAL OF COMPUTER AND APPLIED SCIENCES*, 8(1), 20.  
[https://www.researchgate.net/publication/367221023\\_Qualitative\\_Research](https://www.researchgate.net/publication/367221023_Qualitative_Research)
- Vainola, M. (2020). *Lapsevanemate tajutud eelkooliealise lapse kehalise aktiivsuse toetamist mõjutavad tegurid: Kvalitatiivne analüüs*. Magistritöö. Tartu: Tartu Ülikool.  
<http://dspace.ut.ee/handle/10062/77707>
- Veensalu, R. (2016). *Lapsevanemate ja õpetajate roll koolieelikute ettevalmistamisel iseseisvaks liiklemiseks Haabersti linnaosa lasteaegade näitel*. Diplomitöö. Haapsalu: Tallinna Ülikool.  
[https://www.liikluskasvatus.ee/sites/default/files/uploads/2014/04/Riina\\_Veensalu\\_diplomit%C3%B6%2017.05.2016.pdf](https://www.liikluskasvatus.ee/sites/default/files/uploads/2014/04/Riina_Veensalu_diplomit%C3%B6%2017.05.2016.pdf)
- Weiss, M. (2000). Motivating Kids in Physical Activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports*, 3 (11), 6.  
[https://static1.squarespace.com/static/572a208737013b7a93cf167e/t/57898e0c44024399693e6928/1468632589441/Digest+2000\\_Motivating+Kids+in+Physical+Activity\\_Series+3+Number+11+%28September%29.pdf](https://static1.squarespace.com/static/572a208737013b7a93cf167e/t/57898e0c44024399693e6928/1468632589441/Digest+2000_Motivating+Kids+in+Physical+Activity_Series+3+Number+11+%28September%29.pdf)
- Xu, C., Quan, M., Zhang, H., Zhou, C., Chen, P. (2018). Impact of parents' physical activity on preschool children's physical activity: a cross-sectional study. *PeerJ*, 6, 2. DOI: <https://doi.org/10.7717/peerj.4405>
- 100 rahvamängu lastele. (2018). *Hularõnga mäng*. <https://100-rahvamangu-lastele.blogspot.com/2018/02/hularonga-mang.html> Kasutatud 14.04.2025.

## LISAD

### LISA 1. Vaatlusprotokoll

Aeg:

Koht:

Eksperimendis osalejad:

Vaatluse algus:

Vaatluse lõpp:

	Emotsioonid	Koostöö	Suhtlus	Aktiivsus
Tegevus 1				
Tegevus 2				
Tegevus 3				
Tegevus 4				
Tegevus 5				
Tegevus 6				

Lisakommentaariid:

## **LISA 2. Eksperimendi liikumistegevused**

Tegevus 1: Mäng “Leia pesa”

Kestvus: 3 (minutit)

Mängukäik: Lapsed ja lapsevanemad jooksevad muusika saatel ümber võimlemisrõngaste. Kui muusika jääb kinni, on vaja tulla rõnga sisse.

Tegevus 2: Mäng “Värvipott”

Kestvus: 7 (minutit)

Mängukäik: Osalejad vahetavad kohad värvi järgi, täites erinevaid ülesandeid: vahetada kohad joostes, vahetada kohad põlvetõstejooksuga, vahetada kohad sääretõstejooksuga, vahetada kohad selg ees joostes, vahetada kohad paremal jalal hüpeldes, vahetada kohad vasakul jalal hüpeldes.

Tegevus 3: “Hularõnga mäng”

Kestvus: 5 (minutit)

Mängukäik: Osalejad jagatakse võrdselt kahte võistkonda. Hularõngad on mõlema võistkonna jaoks reas üksteise kõrval, üks rohkem kui osalejaid. Igas rõngas seisab üks laps või lapsevanem ning esimene hularõngas jääb tühjaks. Kui mäng algab, võtab esimene osaleja maast hularõnga ja annab selle edasi teisele, tema järgmisele jne. Viimane asetab rõnga maha ja kogu võistkond hüppab ühe rõnga võrra edasi ja taas liigub vaba rõngas mängijalt mängijale. Võidab see võistkond, kes jõuab esimesena finišisse. (100 rahvamängu lastele veebileht).

Tegevus 4: Võistlus “Teatejooks” pallide toomisega

Kestvus: 5 (minutit)

Mängukäik: Osalejad jagatakse kahte võistkonda. Mõlemal võistkonnal on stardipunktis ämber pallidega ning eemal tühi ämber, kuhu peab hakkama palle ükshaaval joostes viima. Kui kõlab “Start, võtab esimene osaleja palli, viib ämbrisse ning tagasi jõudes annab järgmisele osalejale planksu, kellel on sama ülesanne. Võidab see võistkond, kelle pallid esimesena ämbrist otsa saavad.



Tegevus 5: Mäng “Kuum kartul”.

Kestvus: 5 (minutit)

Mängukäik: Kui muusika hakkab mängima, sooritab esimene osaleja küki ning seejärel annab palli edasi. Järgmised võistlejad teevad samamoodi, kuni muusika jääb kinni. See osaleja, kelle kätte jääb pall, jookseb ühe ringi ümber teiste.

Tegevus 6: Mäng “Lumesõda”.

Kestvus: 5 (minutit)

Mängukäik: Tegevuses on kaks võistkonda ning mõlema alad on eraldatud joonega. Üheks alaks on pool liikumissaali. Iga osaleja saab 2 palli (üks paremas ja teine vasakud käes). Kui kõlab “Läks!”, hakkavad osalejad lumepalle vastaste alale viskama. Kui vastased viskavad lumepalle osaleja alale, võib neid teisele alale tagasi visata. Mängime mängu 2-3 korda ning korraga 1 minut. Kui aeg saab täis, loendavad osalejad enda poolel olevad lumepallid. Võitja on see, kelle alal on minuti möödudes vähem lumepalle.

### **LISA 3. Intervjuu küsimused**

Milliseid emotsioone tekitasid eksperimentis läbitud liikumistegevused?

Kas sooviksite osaleda lasteaias liikumistegevusi hõlmavatel ühisüritustel? Nimetage millistel ning palun põhjendage miks just nendel.

Kui tihti sooviksite osaleda lasteaia spordiüritustel?

Kas planeerite liikumistegevusi lapsega väljaspool lasteaeda? Milliseid?

Kui palju teadlikult planeerite endale liikumistegevusi?

Mis põhjustel planeerite endale liikumistegevusi?

Kas midagi takistab Teid, et planeerida endale liikumistegevusi või osaleda liikumisüritustel? Mis täpsemalt?

Kas midagi takistab Teid, et planeerida lapsega koos liikumistegevusi või osaleda lapsega liikumisüritustel? Mis täpsemalt?

Kas olete lapsega vestelnud kehalise aktiivsuse vajalikkusest? Kuidas?