

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Narva kolledž  
Õppekava „Koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas“

Merlin Bettler

**LIIKUMISÕPETAJATE ARUSAAMAD  
LOOVVÕIMLEMISE KASUTAMISEST  
LIIKUMISÕPETUSES KOOLIEELSES LASTEASUTUSES**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Mirjam Hõbemägi MA

Narva 2025

## **KINNITUS**

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

(allkirjastatud digitaalselt)

Merlin Bettler

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

Mina, Merlin Bettler,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Liikumisõpetajate arusaamad loovvõimlemise kasutamisest liikumisõpetuses koolielses lasteasutuses”, mille juhendaja on Mirjam Hõbemägi, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi ADA kuni autoriõiguste kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi ADA 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.

Merlin Bettler

Narvas, 19.05.2025. aastal

## SUMMARY

### **Physical Education Teacher's Perceptions of the Use of Creative Gymnastics in Early Childhood Education Institutions**

Physical activity forms a major part of a child's daily routine, making it essential for them to engage in a variety of movement forms. In planning educational and developmental activities, children should be offered diverse movement experiences that support their physical and motor skill development (KELA RÕK, 2008, § 23). In kindergartens, different fields are integrated into the learning process, combining activities such as listening, speaking, reading, and writing with observing, exploring, comparing, calculating, and various movement, music, and art activities (KELA RÕK, 2008, § 23). Teachers are encouraged to use their own example to nurture a child's creativity during movement activities, which in turn enhances cognitive development (Karvonen, 2003, p. 23). Developing children's movement skills and increasing physical activity by creating suitable opportunities are essential components of kindergarten education (Tervise Arengu Instituut, 2022). Previous research (Haav *et al.*, 2019; Laur, 2021; Roolaht, 2018; Vähk, 2017) indicates that physical education sessions are often shorter than required and that there is a distinct need for further training of physical education teachers. The objective of this bachelor's thesis was to explore the perceptions of physical education teachers working in early childhood education institutions regarding the use of creative gymnastics in physical education. Qualitative research design was employed, gathering data from semi-structured interviews with 15 physical education teachers from Tartu County who had some experience with creative movement. The results showed that the teachers value the incorporation of creative movement in their lessons. They plan their activities based on national and kindergarten curricula, using weekly, monthly, and project plans to ensure that the movement activities are engaging for the children. The study revealed that integrating creative movement activities not only enhances children's physical skill and supports their overall development but also brings them joy. Although teachers are largely willing to incorporate creative movement, there is a recognized need for additional training in specific creative movement methodologies and for better inclusion of children with special needs. Most teachers highlighted that a teacher's exemplary role is crucial in movement activities, as creative movement fosters creativity, self-expression, and, ultimately, happiness in children.

# SISUKORD

|   |    |
|---|----|
| SISSEJUHATUS.....   | 5  |
| 1. LOOVVÕIMLEMISE KASUTAMINE LIIKUMISÕPETUSES.....  | 8  |
| 1.2. Liikumistegevuste mõju lapse arengule.....   | 9  |
| 1.3. Loovvõimlemine kui lapse arengu toetaja.....   | 11 |
| 1.4. Loovvõimlemise erinevad võimalused.....  | 14 |
| 1.4.1. Fantaasiavõimlemine kui loov liikumisviis lapse arengu toetamisel.....                   | 14 |
| 1.4.2. Laste võimlemise kasutamine liikumisõpetuses.....  | 15 |
| 1.4.3. Laste jooga kasutamine liikumisõpetuses.....   | 15 |
| 2. UURIMISTÖÖ METOODIKA.....  | 17 |
| 2.1. Uurimistöö eesmärk ja uurimisküsimused.....  | 17 |
| 2.2. Uurimistöö metoodika valik ja kirjeldus.....   | 18 |
| 2.3. Valimi moodustamine ja kirjeldus.....  | 19 |
| 2.4. Uurimistöö protseduuri kirjeldus.....  | 20 |
| 2.5. Andmeanalüüs.....  | 22 |
| 3. ÜLEVAADE LIIKUMISÕPETAJATE ARUSAAMADEST LOOVVÕIMLEMISE<br>KASUTAMISEST LIIKUMISÕPETUSES..... | 23 |
| 3.1. Liikumistegevuste kavandamine ja lõimimine koolieelses lasteasutuses.....                  | 23 |
| 3.2. Laste loovvõimlemise kasutamise võimalused koolieelses lasteasutuses.....                  | 24 |
| 3.3. Loovvõimlemise mõju lapse arengule.....  | 27 |
| 3.4. Liikumisõpetajate valmisolek ja ettepanekud loovvõimlemise praktiseerimiseks.....          | 30 |
| ARUTELU.....  | 33 |
| KOKKUVÕTE.....  | 37 |
| Lisa 1. Intervjuu küsimustik.....   | 46 |
| Lisa 2. Direktoritele saadetud kirja sisu.....  | 49 |

## SISSEJUHATUS

Liikumine on lapsele loomupärane eneseväljendusviis ja sageli lapse esimeseks keeleks, mille kaudu ta oma mõtteid ja tundeid väljendab (Jukk & Laikre, 2003).

Kehaline aktiivsus moodustab lapse päevast põhilise osa ja seega on vajalik, et laps saaks kasutada erinevaid liikumisviise. Õppe- ja kasvatustegevuste planeerimisel ja läbiviimisel tuleb lastele pakkuda mitmekesiseid liikumisviise, mis toetavad laste füüsiliste ja motoorsete oskuste arengut (KELA RÕK, 2008, § 23). Laste liikumisoskuste arendamine, kehalise aktiivsuse suurendamine ning selleks sobivate võimaluste loomine on oluline osa lasteaia õppe- ja kasvatustegevusest (Tervise Arengu Instituut, 2022).

Uurimistöö probleem seisneb selles, et kuigi Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) soovib laste igapäevaseks kehaliseks aktiivsuseks vähemalt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalist aktiivsust päevas, kuid Tervise Arengu Instituudi uuringust selgus, et Eesti lasteaedades toimuvad liikumisõpetuse tegevused enamasti kaks korda nädalas ja kestavad umbes 30 minutit. Ka liikumis- ja rühmaõpetajate hulgas leidis neid, kelle hinnangul ei olnud vastavat aega tegevusteks ettenähtud (Haav *et al.*, 2019).

Liikumisõpetuse eesmärgiks lasteaias on kaasa aidata lapse motoorsele ja füüsilisele arengule. Liikumisõpetaja saab last toetada kogu õppimise protsessis, võimaldades aktiivset liikumistegevust. Kehaliselt aktiivsel lapsel paraneb ka enesehinnang, mis mõjutab tema vaimset arengut (Palm, 2017, lk 286-287). Liikumisharjutustega saab luua erinevaid kasvatuslikke olukordi, mis toetavad lapse sotsiaalseid ja emotsionaalset arengut (Karvonen, 2003, lk 14). Õppe- ja kasvatustegevuse lasteaias seob tervikuks ümbritsevast keskkonnast tulenev temaatika. Lasteaias lõimitakse omavahel erinevaid valdkondi. Õppeprotsessi kavandamisel ja läbiviimisel lõimitakse järgmisi tegevusi: kuulamine, kõnelemine, lugemine ja kirjutamine, samuti vaatlemine, uurimine, võrdlemine, arvutamine ning erinevad liikumis-, muusika- ja kunstialased tegevused (KELA RÕK, 2008, § 23). Liikumisvaldkonna sisuks on võimlemisharjutused, põhiliikumised ja liikumismängud (Palm, 2017, lk 291-292). Liikumisõpetaja saab kasutada erinevaid võimalusi lõimimiseks nt loovvõimlemine, fantaasiavõimlemine ja jooga.

Loovvõimlemine toetab lapse rütmitaju, koostööoskust ja arendab loovust. Loovvõimlemise kaudu saab lapsi julgustada katsetama ning arenevad nende kehalised

võimed (Mellov, 1999, lk 6-7). Loovvõimlemisega saab arendada ka loovmõtlemist. Oluline on lapsi julgustada olema loovad ning teistest eristuvad (Kabanen, 2010, lk 8-9).

Uurimistöö aluseks on seni vähe uuritud teema. Põhjalikud uuringud loovvõimlemise kasutamisest liikumisõpetuses puuduvad, kuid liikumisega seotud varasematest uuringutest on selgunud, et õpetajad peavad oluliseks loovliikumise lõimimist liikumisõpetuse tegevustesse ja tunnevad vajadust täiendkoolituste järele (Haav *et al.*, 2019; Laur, 2021). Samuti rõhutavad Marelle Roolaht ja Diana Vähk oma diplomitöodes, et liikumisõpetajad on avatud uuteks väljakutseteks ning soovivad uusi teadmisi ja ideid liikumisõpetuse rikastamiseks (Roolaht, 2018; Vähk, 2017).

Eelnevale tuginedes on uurimistöö probleemiks vastuolu, kus Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) sätestab normid soovituslikuks kehaliseks tegevuseks ja Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava (KELA RÕK, 2008, § 23) rõhutab mitmekesiste liikumisviiside kasutamise olulisust liikumisõpetuses, kuid varasematest uurimistöödest (Haav *et al.*, 2019; Laur, 2021; Roolaht, 2018; Vähk, 2017) selgub, et liikumisõpetuse tegevuste kestvus on lühem kui nõutud ning suurenenud on liikumisõpetajate koolitusvajadus.

Bakalaureusetöö eesmärgiks on välja selgitada koolieelses lasteasutuses töötavate liikumisõpetajate arusaamad loovvõimlemise kasutamisest liikumisõpetuses. Eesmärgi saavutamiseks püstitasin kaks uurimisküsimust. Uurimistöö küsimused on järgmised: Kuidas kasutavad liikumisõpetajad loovvõimlemist liikumisõpetuses? Milliseid loovvõimlemise võimalusi kasutavad liikumisõpetajad lapse arengu toetamiseks liikumisõpetuses?

Uurimistöö raames kasutasin kvalitatiivset uurimisviisi. Andmete kogumise meetodiks valisin poolstruktureeritud intervjuu. Valimi moodustasid 15 Tartumaa liikumisõpetajat. Uuringus osalenud liikumisõpetajad valisin sihipärase valimi meetodil. Valisin Tartumaa lasteaiad, sest need olid minu jaoks kättesaadavad ja võimaldasid ligipääsu uuritavale sihtrühmale.

Bakalaureusetöö koosneb kolmest peatükist. Esimeses peatükis käsitlen loovvõimlemise olemust ja selle kasutamise võimalusi liikumisõpetuses. Teises peatükis kirjeldan uurimistöö metoodikat, valimit ja uurimisprotseduuri. Kolmandas peatükis esitan

uurimistulemused erinevate liikumisõpetajate arvamustest, kuidas liikumisõpetajad igapäevatoos loovvõimlemist kasutavad ja toon välja, milliseid võimalusi nad kasutavad lapse arengu toetamiseks liikumisõpetuses.

Bakalaureusetöös kasutatud mõisted:

võimlemine on mitmesuguste kehaliste harjutuste sooritamine, mille eesmärk on arendada füüsilist jõudu, painduvust, koordineerimist, vastupidavust ja üldist kehalist võimekust (Eesti Keele Instituut, 2024; Haridussõnastik, i.a).

Loovus tähendab võimet leida iseenda jaoks uusi, seni tundmatuid probleemi lahendusi, kasutada uut, nt kunstilist või tehnilist eneseväljendust (Eesti Keele Instituut, 2024).

Loovvõimlemine on võimlemine, mis kombineerib erinevaid elemente tantsust, muusikast ja võimlemisest. Loovvõimlemine võimaldab loominguliselt ja liikuvalt parandada laste füüsilist vormi ning vastupidavust (Marsuna *et al.*, 2024).

Lõimimine tähendab kedagi või midagi omavahel liitma või (ühete süsteemi) ühendama, osadest tervikut moodustama (Eesti Keele Instituut, 2024).

Uurimistöös tuginesin peamiselt Marelle Roolaht, Diana Vähk, Külli Laur ning Tervise Arengu Instituudi läbi viidud uurimistöödele.

Märksõnad: loovvõimlemine, loovus, võimlemine, liikumisõpetus, liikumisõpetaja, lõimimine, koolieelne lasteasutus.

Käesolev uurimistöö annab ülevaate loovvõimlemise rakendamise võimalustest koolieelses lasteasutuses, ning toob esile selle võimalused lapse kehalise, sotsiaalse, emotsionaalse ja loovuse arengu toetamisel.

# 1. LOOVVÕIMLEMISE KASUTAMINE LIIKUMISÕPETUSES

Esimeses peatükis käsitlen liikumisõpetuse olemust koolieelses lasteasutuses, loovvõimlemise ja liikumistegevuste mõju lapse arengule ning loovvõimlemise erinevaid võimalusi.

## 1.1. Liikumisõpetus koolieelses eas

Koolieelses eas tuleb alus panna tervislike eluviisidele kujunemisele ja kehalise aktiivsuse tõstmiseks (Haav *et al.*, 2019). Liikumisõpetuse eesmärgiks on kaasa aidata lapse motoorsele ja füüsilisele arengule. Liikumisõpetaja saab last toetada kogu õppimise protsessis, võimaldades aktiivset liikumistegevust (Palm, 2017, lk 286). Varajases lapsepõlves on ideaalne aeg põhiliste motoorsete oskuste omandamiseks, sest just sel perioodil arenevad lapsel välja põhilised liikumisoskused, mis on aluseks keerulisemate liikumisoskuste õppimiseks hilisemas elus (Sofu, 2014). Kehalise aktiivsuse harjumused kujunevad paremini ja säilitatakse, kui alustati varases lapsepõlves (Lu & Montague, 2015).

Liikumisõpetuse tegevustes on õpetajal täita oluline roll, innustades lapsi oma tegutsemisega positiivselt liikuma (Palm, 2017, lk 286). Liikumisõpetuses on oluline õpetaja enda soov aktiivselt liikuda, sest õpetaja saab lapsi eeskujuga mõjutada ning kujundada hoiakud ning uskumused aktiivsest liikumisest (Oja, 2008, lk 235). Varasemast Tervise Arengu Instituudi uuringust selgus, et laste kehalise aktiivsuse suurenemisel ja liikumisoskuste õpetamisel mängib olulist rolli õpetaja isiklik liikumishuvi ning eeskujuks olemine, mis aitab kujundada laste positiivseid hoiakuid ja suhtumist liikumistegevustesse (Haav *et al.*, 2019). Lasteaias toetatakse liikumist järjepidevalt ja tulemuslikult, kui kõik töötajad on teadlikud liikumisvaldkonna olulisusest ja eesmärkidest teadlikud ning teevad omavahel koostööd nende saavutamiseks (Tervise Arengu Instituut, 2022).

Liikumistegevused saab laste jaoks põnevamaks muuta ning ülesehitada nii, et kasutatakse fantaasiat või erinevaid probleemülesandeid. Liikumisõpetaja saab liikumistegevuste läbiviimiseks kasutada erinevaid vahendeid ja muusikat (Karvonen, 2003, lk 95). Koolieelses eas lapsed vajavad liikumist igapäevaselt vähemalt kolm tundi ning sellest kuuskümmend minutit võiks olla mõõduka ja tugeva intensiivsusega. Tähtis on lastele

pakkuda mitmekesiseid liikumisvõimalusi, et arendada lastel erinevaid kehalisi oskusi. Igapäevane piisav liikumine toetab lapse terviklikku arengut, aidates kaasa tema füüsilisele, vaimsele, emotsionaalsele ja sotsiaalsele heaolule (Tervise Arengu Instituut, 2022).

## **1.2. Liikumistegevuste mõju lapse arengule**

Liikumisõpetuse tähtsamaks eesmärgiks on positiivsete liikumiskogemuste loomine erinevate võimetega lastele (Karvonen, 2003, lk 14). Lasteaias lõimitakse erinevaid õppe-ja kasvatustegevuse valdkondi liikumistegevustega ning pakutakse erinevaid liikumisvõimalusi, mis toetavad laste terviklikku arengut ja aktiivsust (Tervise Arengu Instituut, 2022).

Eelkoolieas on oluline arendada lapse motoorseid oskusi läbi liikumistegevuste (Tsompanaki, 2019). Lasteaias planeerivad õppe-ja kasvatustegevusi õpetajad, kes lähtuvad Koolieelse lasteasutuse riiklikust õppekavast ja lasteaia õppekavast (KELA RÕK, 2008). Liikumisõpetaja arvestab õppe-ja kasvatustegevuste kavandamisel ja läbiviimisel laste huvidega ning kavandab lähtuvalt lastest õppe-ja kasvatustegevused. Kehaline aktiivsus moodustab lapse päevast põhilise osa ja seega on vajalik, et laps saaks kasutada erinevaid liikumisviise. Õppe-ja kasvatustegevuste planeerimisel ja läbiviimisel tuleb lastele pakkuda mitmekesiseid liikumisviise, mis toetavad laste füüsiliste ja motoorsete oskuste arengut (KELA RÕK, 2008, § 23). Samuti on liikumisõpetus tihedalt seotud vaimse tervise arendamisega. Liikumise valdkonna sisuks on võimlemisharjutused, põhiliikumised ja liikumismängud (Palm, 2017, lk 291-292).

Koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas (KELA RÕK, 2008) on sõnastatud liikumisvaldkonna õppe-ja kasvatustegevuse eesmärgid, mis suunavad laste kehalise aktiivsuse arendamist ning toetavad nende üldist arengut:

1. laps soovib ja tunneb liikumisest rõõmu;
2. laps paneb ennast tegevustes proovile ja viib selle lõpuni;
3. laps tegutseb aktiivselt iseseisvalt kui ka grupis;
4. laps mõistab liikumise tähtsust ning jälgib enese hügieeni (KELA RÕK, 2008, § 10; Oja, 2009, lk 108).

Laste loomulik liikumisvajadus innustab neid pidevalt oma liikumisvõimet arendama (Joyce, 2013, lk 11). Liikumine on lapsele oluline ja loomupärane viis ennast väljendada,

mida toetab lasteasutuste liikumisõpetus. Laps suhtleb ümbritsevat maailma tunnetades ja aktiivselt tegutsedes igapäevastes tegevustes. Kehaliselt aktiivsel lapsel paraneb enesehinnang, mis mõjutab tema vaimset arengut (Palm, 2018, lk 286).

Õppe-ja kasvatustegevuse lasteaias seob tervikuks ümbritsevast keskkonnast tulenev temaatika. Lasteaias lõimitakse omavahel erinevaid valdkondi. Õppeprotsessi kavandamisel ja läbiviimisel lõimitakse järgmisi tegevusi: kuulamine, kõnelemine, lugemine ja kirjutamine, samuti vaatlemine, uurimine, võrdlemine, arvutamine ning erinevad liikumis-,muusika-ja kunstialased tegevused (KELA RÕK, 2008, § 23). Lõimima tähendab kedagi või midagi omavahel liitma või (ühte süsteemi) ühendama, osadest tervikut moodustama (Eest Keele Instituut, 2024).

Varasemast uuringust on selgunud, et õpetajad vajaksid täiendkoolitusi, et saada teada, kuidas laste liikumistegevusi paremini lõimida. Külli Laur (2021) on varasemas uuringus toonud esile, et lisaks planeeritud liikumistegevustele on laste liikumise toetamiseks võimalik kasutada mitmeid võimalusi kogu lasteaiapäeva vältel. Kuna erinevad tegevusi on võimalik lõimida, saavad lapsed olla kehaliselt aktiivsed ka igapäevastes olukordades. Liikumistegevusi planeerides on oluline, et õpetaja on lastele eeskujuks oma positiivse hoiaku, tervislike eluviisidega ning aktiivsete tegevuste poolest (Oja, 2008, lk 236).

**Tabel 1.** Liikumistegevuste mõju lapse tervisele (TAI, 2022).

| <b>Tervisevaldkond</b> | <b>Mõju</b>  |
|------------------------|--|
| Füüsiline tervis       | Tugevad luud; parem nägemine; tugevneb vereeritus- ja hingamiselundkond; parem verevarustus.                             |
| Emotsionaalne tervis   | Rõõmus meel; nauding lapsele loomuomasest tegevusest; stress väheneb.  |
| Vaimne tervis          | Parem keskendumisvõime; heaolutunne; enesekindluse ja tõhususe kasv; parem õppimisvõime; positiivne minapilt; parem uni. |
| Sotsiaalne tervis      | Rõõm ühistegevusest; koostöö tunnetamine; üksteisega arvestamine   |

Allikas: Tervise Arengu Instituut, 2022. Autori koostatud

### **1.3. Loovvõimlemine kui lapse arengu toetaja**

Füüsiline liikumine toetab varajases lapsepõlves loovuse arengut. Loovuse areng on pidevas muutuses, mille käigus laste kasvades ja isiklike kogemuste lisandumisel õpivad lapsed seostama mõtteid ja leidma uusi lahendusi (Frith, Loprinzi & Miller, 2019). Toivo Niiberg (2020) rõhutab *Õpetajate lehes*, et loovus on sünnipärane isiku omaduste kogum, mis võimaldab inimestel lahendada probleeme omanäoliselt, teistega arvestades. See eeldab ka julgust eristuda ja olla teistsugune. Loovus nõuab julgust, iseseisvat mõtlemisvõimet ning tahet olla mina ise, kuid õpetaja peaks last toetama ning pakkuma idee või impulsi tegutsemiseks, sest siis saab laps olla aktiivses ja lahendusi otsivas olukorras (Mellov, 1999, lk 7).

Loovus on võime leida iseendale uusi ja seni tundmatuid probleemi lahendusi ning kasutada uuenduslikku kunstilist või tehnilist eneseväljendust, mis aitab jõuda kasulike ja juhuslike tulemusteni (Haridussõnastik, i.a; Nutikas vanem, i.a).

Liikumisvõime arendamiseks on õpetajal vajalik seda ergutada ja rahuldada, pakkudes erinevaid liikumisvõimalusi (Joice, 2013, lk 11). Loovuse arendamine lapseas mängib

olulist rolli tema edasises elus, pakkudes mitmeid eeliseid igapäevaelus toimetulekuks. Seeläbi paraneb lapse enesetunne ja tõuseb tema enesehinnang (Ojakäär, 2016). Lapse loovuse arengut toetatakse liikumistegevustes õpetaja eeskujul säilitades lapse innukuse ning soodustatakse mõtlemise arengut (Karvonen, 2003, lk 23). Liikumisõpetaja on liikumistegevustes lastele eeskujuks ning kannab spordiriideid, mis soodustab laste kehalist aktiivsust (Ministry of Education..., 2016).

Koolieelse lasteasutuse üks olulisemaid põhimõtteid on lapse loovust toetada. Loovust toetades peaks kasvama lapsest algatusvõimeline kodanik (KELA RÕK, 2008, §3,§4). Loovmõtlemine arendab laste võimet leida uudseid lahendusi ning parandab sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi ning üldist heaolu (Bhadury, 2024). Lugude jutustamine toetab laste loovuse ja intellektuaalsete võimete arengut. Lugudesse süvenemine ergutab laste fantaasiat ja kujutlusvõimet ning kutsub esile tundeid ja mõtteid, mida igapäevases täiskasvanute maailmas on keeruline kogeda (Paimla, 2014, lk 72).

Haridusteadlane Teresa Belton (2016) väidab, et lastele tuleb tekitada igavust, et nende loovust arendada. Igavus aitab lastel arendada fantaasiat ja võimaldab loovuse arengut. Laste loovuse arendamiseks on olulisel kohal nende liikumise vajadused rahuldada kasutades loovvõimlemist, laste joogat ja vaikuseminuteid. Hingamisharjutused aitavad lastel parandada stressi ning parandavad tähelepanuvõimet (Burke, 2010).

Vaikuseminutid on tähelepanu-ja meelerahu harjutused, mis toetavad enese-ja ümbritseva teadvustamist. Need harjutused aitavad kaasa tähelepanelikkuse ja hoolivuse kujunemisele nii enda kui ka teiste suhtes (Jung *et al.*, 2017, lk 6-9).

Oluline on lapsi julgustada olema loovad ning teistest eristuvad. Loovat mõtlemist saab lasteaias arendada läbi eneseväljenduse nt loovvõimlemisega. Laste loovuse arengut toetab õpetaja julgustades last iseseisvalt õppima, tegutsema, uurima ja mõtlema. Hinnangute andmine lastele võib pidurdada loovuse arengut ja tekitada hirmu ebaõnnestumiste ees. Lapse loovust arendav õpetaja ei kiirusta lapsi arvustama ega anna põhjuseta tagasisidet. Loovust saab lapses arendada eelkõige loov õpetaja, kes annab lapsele võimaluse loovalt areneda (Kabanen, 2010, lk 7-8). Õpetajad, kes suudavad luua lapsekeskse keskkonna, milles lapsed saavad arendada oma loovust aitavad kaasa laste arengule ning täidavad silmapaistvat rolli ühiskonna arengus. Loovust saab suurendada luues seoseid erinevate valdkondade vahel nt liikumine. Eelkooliealised lapsed aktiveerivad oma loovat mõtlemist

rakendades motoorseid oskusi, igapäevast suhtlemist eakaaslastega ja täiskasvanuga (Yildirim & Yilmaz, 2023). Loovmäng aitab lastel ennast tundma õppida, õpetab suhtlema meist erinevate inimestega ning võimaldab õppida ümbritsevat tundma (Sööt, 2011, lk 5).

Võimlemine liikumistegevustes arendab lastes jõudu, painduvust, tasakaalu, koordineerimist, osavust, rütmitunnet ja loovust ning kujundab liikumisvilumust ja rühti (Hermelin & Paist, 2003, lk 18).

Loovvõimlemine pakub kaasahaaravat liikumisvõimalust, mis arvestab iga lapse individuaalseid vajadusi ning toetab laste motoorseid oskusi läbi loova liikumise (Palmizal *et al.*, 2020). Loovvõimlemine julgustab lapsi koostööd tegema ning tõstab nende enesekindlust. Loovvõimlemine võimaldab loominguliselt ja liikuvalt parandada laste füüsilist vormi ning vastupidavust. Loovvõimlemine kombineerib erinevaid elemente tantsust, muusikast ja võimlemisest (Marsuna *et al.*, 2024). Loovliikumine võimaldab emotsioone ära tunda, väljendada ning aitab paremini mõista nende mõju (Bryl *et al.*, 2024). Loovliikumine võimaldab lastel väljendada isiklikke ideid, kogemusi ja emotsioone (Tsompanaki, 2019).

Loovvõimlemine stimuleerib loovuse arengut ja võimaldab liikuda vabalt ja loovalt ning suurendab lastes motivatsiooni aktiivselt liikuda. Loovvõimlemine parandab laste füüsilisi võimeid, meeleolu ja suurendab enesekindlust (Hakim *et al.*, 2022).

Loovvõimlemine arendab lapse rütmitaju, koostööoskust ja loovust. Selle kaudu saab last toetada, julgustades teda katsetama ning arendama oma kehalisi võimeid. Laste liikumissoovi saab rahuldada erinevate väljendusvõimalustega. (Marsuna *et al.*, 2024; Mellov, 1999, lk 6). Liikumine, kus keskendutakse rütmielementidele, soodustab muusikaliste põhivõimete ja rütmitaju arengut. Liikumine muusika saatel mõjutab lapse loovust ja arendab tema eneseväljenduse oskust (Muldmaa & Kiilu, 2009, lk 101).

Haridusteaduste magister ja koolitaja Jaana Ojakäär-Kitsing on rõhutanud, et lugude ja muinasjuttude kaudu on ajalooliselt edasi antud väärtusi ning aidatud mõtestada elu. Jutustatud lood loovad lastele võimalust kujutada erinevaid maailmu, tegelasi ja sündmusi, mis omakorda arendab nende loovust ja kujutlusvõimet. Arendatud kujutlusvõime toetab last probleemide lahendamisel ning toimetulekul erinevates olukordades (Ojakäär-Kitsing, 2016). Lugude jutustamine toetab eelkõige laste intelligentsuse ja loovuse arengut, sest

lugudesse süvenemine stimuleerib nende fantaasiat ja kujutlusvõimet (Paimla, 2014, lk 72). Lugude lõimimine õppe-ja kasvatustöösse arendab lastel kognitiivseid võimeid, koostööoskust, suhtlemisoskust, loogilist mõtlemist, probleemide lahendamise oskust ja kujundab eetilisi väärtusi (Maharjan *et al*, 2023).

Lugudes peituvad moraaliid ja õppetunnid aitavad lastel omandada väärtushinnanguid ja elutarkust. Muinasjutud õpetavad sageli, mis on hea ja halb, õiglane ja ebaõiglane, ning kuidas raskustega toime tulla. Lugude kuulamine arendab lapse kujutlusvõimet, mis aitab tal paremini tulevikus toime tulla (Ojakäär-Kitsing, 2018, lk 135).

#### **1.4. Loovvõimlemise erinevad võimalused**

Selles alapeatükis annan ülevaate erinevatest loovvõimlemise võimalustest, mida liikumisõpetuses rakendada saab. Esimeses jaotises käsitlen fantaasiavõimlemise olemust, teises tutvustan laste võimlemist ja kolmandas keskendun laste joogale.

##### **1.4.1. Fantaasiavõimlemine kui loov liikumisviis lapse arengu toetamisel**

Fantaasiavõimlemine on täiskasvanu või lapse poolt loodud fantaasiapildi või legendi loomine läbi seikluste ja mängu (Vahur & Kukk, 2017, lk 5). Laste fantaasia ja kujutlusvõime äratav lastes tunded ja mõtted mida nad võivad täiskasvanute maailmas harvem kogeda (Paimla, 2014, lk 72).

Fantaasiavõimlemine arendab lapse motoorseid oskusi muutes liikumistegevused aktiivseks ja loovaks. Fantaasiavõimlemine pakub lastele erinevaid võimalusi liikuda nt puu, mis õõtsub tuules ja loomade liikumise viise. See liikumisviis võimaldab erinevaid õppe-ja kasvatustegevuse valdkondasid lõimida ning võimaldab lapsel liikuda lõbusal moel kasutades enda fantaasiat (Eriani & Dimyati, 2019).

Fantaasiavõimlemise meetod võimaldab lastel arendada loovust, toetab laste kognitiivset ja sotsiaalset arengut ning pakub lastele liikumisrõõmu (Ardisal & Almar, 2017). Laste fantaasiavõimlemine pakub seiklusi, mis võimaldavad fantaasia abil rännata reaalsesse keskkonda nt maale, külla või linna ning ületada aja ja ruumi piire. Fantaasiavõimlemine on liikumise viis, mille abil omandab laps kerglusega põhiliikumised, võimlemisharjutused ja asendid koostöös erinevate vahenditega. Fantaasiavõimlemise teemade ideed tulevad lastelt, elust enesest, lastele mõeldud multifilmidest ja saadetest, muinasjuttudest, nädala-

või kuu plaanidest. Võimlemise raskusastet saab liikumisõpetaja kohandada vastavalt laste vanusele (Vahur & Kukk, 2017, lk 5). Fantaasiavõimlemine võimaldab lapsel liikuda rõõmsalt ning vabalt imiteerides inimest, esemeid või loomi. Fantaasiavõimlemist saab läbi viia nii sise- kui välitingimustes ning see ei vaja spetsiaalseid vahendeid. (Eriani & Dimiyati, 2019; Ardisal & Almar, 2017).

#### **1.4.2. Laste võimlemise kasutamine liikumisõpetuses**

Võimlemine toetab lastel kehaliste põhioskuste arengut, sealhulgas keha pingetest vabastamist, elastsust ja head rühti (Jukk & Laikre, 2003). Regulaarne võimlemine lastel suurendab nende füüsilist vastupidavust ja painduvust. Erinevate harjutuste ja rutiinide abil tugevnevad lihased ning paraneb liikuvus ja seeläbi tekib koordinatsioon. Võimlemine pakub lastele palju füüsilisi eeliseid, mis aitavad kaasa nende üldisele arengule ja heaolule (The Sports Review, i.a).

Liikumisõpetuse sisuks peale põhiliikumiste eelkoolieas on võimlemine, erineva liikumismängud, erinevad spordialad, rütmika ja tants ning liikumisalased üldteadmised (Oja, 2008, lk 109). Varajases lapsepõlves on oluline arendada lapse motoorseid oskusi ja seda võimaldab laste võimlemine. Liikumistegevused lasteaias võimaldavad lastel liikuda rütmide ja muusika saatel (Pradipta *et al.*, 2022). Rütmiline liikumine hõlmab rütmi tajumist ja arendamist läbi erinevate liikumis- ja võimlemisharjutuste (Jukk & Laikre, 2003). Võimlemine nõuab lapselt jõudu, painduvust, koordinatsiooni, tasakaalu, kiirust ja võimsust (Mei *et al.*, 2016).

#### **1.4.3. Laste jooga kasutamine liikumisõpetuses**

Sõna *yoga* tuleb sanskriti keelest ja tähendab tõlkes kontrolli, ohjamist ja ühendamist. Joogapraktikas tähendab see keha, meele ja vaimu terviklikule ühendamisele ühtseks harmooniliseks tervikuks (Tummers, 2011, lk 18). Jooga on lapse jaoks parim liikumisviis, kus saab võistelda iseendaga. Laste jooga saavutatakse meelerahu läbi liikumise (Paimla, 2014, lk 71-74).

Laste jooga arendab last füüsilisel ja vaimselt, tasakaalustades hinge, vaimu ja keha ning parandab vastupidavust ning paindlikkust (Paimla, 2014, lk 74-75). Laste jooga on mänguline tegevus, mis sisaldab loodusest ja loomadest inspireeritud harjutusi ning

kehaasendeid. Laste jooga aitab lapsel oma keha tunnetada, arendada olulisi eluväärtusi ning kogeda rõõmu liikumisest. Joogat tehes on tähtsal kohal lisaks harjutustele keha lõdvestamine, mis rahustab keha ja meelt ning aitab luua sügavamat kontakti iseendaga. Oluline roll on hingamisel ja tunnete märkamisel, mis õpetab last hoolima oma keha, meele ja hinge eest. Joogat tehes õpivad lapsed märkama oma vajadusi, väljendama end vabalt ning suudavad saavutustest rõõmu tunda (Ojakäär-Kitsing, 2018, lk 112).

## 2. UURIMISTÖÖ METOODIKA

Selles peatükis annan ülevaate uurimistöös kasutatud meetoditest. Kirjeldan valimit, tuginedes intervjuude käigus saadud andmetele. Eesmärgi saavutamiseks rakendasin kvalitatiivset uurimismeetodit, milleks olid intervjuud Tartumaa liikumisõpetajatega. Lisaks selgitan andmete töötlemise protsessi.

### 2.1. Uurimistöõ eesmärk ja uurimisküsimused

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada koolieelses lasteasutuses töötavate liikumisõpetajate arusaamad loovvõimlemise kasutamisest liikumisõpetuses.

Bakalaureusetöö eesmärgist lähtuvalt kasutasin kvalitatiivset uurimismeetodit. Kvalitatiivne uurimisviis keskendub sotsiaalsetele nähtustele ja inimese sisemistele nähtustele näiteks eesmärgid, hoiakud, mõtted, arvamused, elukogemused uurimisele ning pühendub sotsiaalsetele protsessidele (Õunapuu, 2014, lk 58). Kvalitatiivse uurimistöõ eesmärk on nähtuse süvitsi mõistmine, tähenduse loomine uuritavate kogemustest ja vaatepunktidest lähtuvalt ning uute vaatenurkade ning hüpoteeside esiletoomine (Õunapuu, 2014, lk 57).

Uurimistöõ eesmärgi saavutamiseks püstitasin järgnevad uurimisküsimused:

- 1) Kuidas kasutavad liikumisõpetajad loovvõimlemist liikumisõpetuses?
- 2) Milliseid loovvõimlemise võimalusi kasutavad liikumisõpetajad lapse arengu toetamiseks liikumisõpetuses?

Eelnevale tuginedes on uurimistöõ probleemiks vastuolu, kus Maailma Terviseorganisatsioon (WHO) sätestab normid soovituslikuks kehaliseks tegevuseks ja Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava (KELA RÕK, 2008, § 23) rõhutab mitmekesiste liikumisviiside kasutamise olulisust liikumisõpetuses, kuid varasematest uurimistöõdest (Haav *et al.*, 2019; Laur, 2021; Roolah, 2018; Vähk, 2017) selgub, et liikumisõpetuse tegevuste kestvus on lühem kui nõutud ning suurenenud on liikumisõpetajate täiendkoolituste vajadus.

## 2.2. Uurimistöö metoodika valik ja kirjeldus

Antud alapeatükis kirjeldan valitud uurimismeetodit ning toon välja selle plussid ja miinused ning kirjeldan intervjuu teemaplokke (lisa 1). Uurimistöös kasutasin kvalitatiivset uurimisviisi ning andmekogumismeetodina poolstruktureeritud intervjuud.

Intervjuu on unikaalne andmekogumismeetod, sest intervjuueeritav on uurijaga vahetus keelelises mõjus. Uurijal on võimalus paindlikult andmeid koguda ja vastavalt olukorrale reageerida (Hirsjärvi, *et al.*, 2005, lk 191, Laherand, 2008, lk 177). Intervjuud pakuvad uurijale paindlikkust ja võimalust andmeid koguda vastavalt olukorrale. Intervjuu võimaldab käsitlevate teemade järjekorda muuta ning annab vastuste tõlgendamiseks rohkem võimalusi, kui ankeetküsitlused. Antud meetodi positiivne külg on see, et see võimaldab küsitlejal täpsustavaid ja täiendavaid küsimusi esitada ja välja selgitada vastaja seisukohad ning tekib vahetu kontakt intervjuueeritavaga, mis võimaldab märgata näoilmet ja žeste (Hirsjärvi, *et al.*, 2005, lk 192).

Andmekogumismeetodina kasutasin poolstruktureeritud intervjuud. See on intervjuu liik, mis jääb struktureeritud ja struktureerimata intervjuude vahele ning võimaldab küsimuste järjekorda vajadusel muuta, kui intervjuueeritav liigub jutuga sellise teema juurde, mida olin plaaninud käsitleda. Poolstruktureeritud intervjuud alustatakse soojendusvestlusega ning selle käigus tutvustatakse uuritavale töö eesmärki ning edasisi tingimusi (Lepik *et al.*, 2014). Miinuseks saab pidada suurt ajakulu, kuna intervjuude ettevalmistamine ja hiljem transkribeerimine ning analüüsimine nõuab suurt ajalist ressursi (Laherand, 2008, lk 178). Antud uurimisviisi piiranguks võib pidada intervjuueeritava isiklikku arvamust ja see omakorda mõjutab saadud uurimisprotsessi tulemuste tõlgendamist uurija poolt (Lepik *et al.*, 2014). Individuaalsete intervjuude käigus tagasin liikumisõpetajate anonüümsuse ning nende isikuandmed ja vastuseid esitan üldistatud kujul ning kogutud andmed säilitan turvaliselt ühe kuu jooksul peale bakalaureusetöö edukat kaitsmist ja kindlustan andmete usaldusliku hoidmise.

Individuaalsete intervjuude käigus uurisin liikumisõpetajatelt kuidas liikumisõpetajad loovvõimlemist liikumisõpetuses kasutavad ja milliseid loovvõimlemise võimalusi nad lapse arengu toetamiseks kasutavad. Liikumisõpetajatele koostatud poolstruktureeritud intervjuu küsimuste koostamisel lähtusin eelnevalt uurimistöös püstitatud eesmärgist ja uurimisküsimustest. Intervjuu küsimustik koolieelsetele liikumisõpetajatele jaotub viieks

osaks. Esimese osa küsimustes uurisin liikumisõpetajatelt liikumistegevuste kavandamise ja lõimimise võimaluste kohta liikumisõpetuses. Teise osa küsimustes uurisin loovvõimlemise kasutamise võimalusi koolieelses lasteasutuses. Kolmanda osa küsimustes uurisin loovvõimlemise mõju lapse arengule. Neljanda osa küsimustes soovisin teada liikumisõpetajate valmisolekut ja ettepaneku võimalusi liikumisõpetuses loovvõimlemise praktiseerimiseks. Viiendas osas küsisin neli küsimust liikumisõpetajate taustaandmete kohta. Küsisin tähtsamad andmed: vanus, sugu, tööstaaž ja haridustase. Intervjuu küsimustik sisaldab 37 avatud küsimust ja ühte lisaküsimust liikumisõpetajale, kes ei ole liikumisõpetuses loovvõimlemist praktiseerinud (lisa 1).

### 2.3. Valimi moodustamine ja kirjeldus

Valimi moodustasin sihipäraselt lähtuvalt uurimistöö eesmärgist ja uurisin koolieelse lasteasutuse liikumisõpetajaid, kes on teadaolevalt kasutanud liikumistegevustes loovvõimlemise võimalust. Sihipärane valim oli kättesaadavaim valim (Lepik *et al.*, 2014). Uurija valib ise uuritavad välja, püüdes leida ühest liigist kõige tüüpilisemad küsitlavad (Rämmer, 2014). Fookusgrupi moodustasid 15 koolieelse lasteasutuse liikumisõpetajat Tartumaalt: Kambja vallast osalesid kolm lasteaeda, Tartu vallast kaks, Tartu linnast üheksa ja Nõo vallast üks lasteaed.

**Tabel 2.** Liikumisõpetajate taustaandmed

| Vastaja | Sugu | Vanus | Haridustase | Tööstaaž | Kood |
|---------|------|-------|-------------|----------|------|
| 1       | N    | 44    | magister    | 20       | LÕ1  |
| 2       | N    | 50    | magister    | 25       | LÕ2  |
| 3       | N    | 33    | bakalaureus | 3        | LÕ3  |
| 4       | N    | 42    | magister    | 21       | LÕ4  |
| 5       | N    | 47    | magister    | 22       | LÕ5  |
| 6       | N    | 55    | magister    | 16       | LÕ6  |
| 7       | N    | 46    | magister    | 23       | LÕ7  |
| 8       | N    | 44    | magister    | 21       | LÕ8  |
| 9       | M    | 38    | bakalaureus | 15       | LÕ9  |
| 10      | N    | 49    | magister    | 20       | LÕ10 |
| 11      | M    | 28    | bakalaureus | 6 kuud   | LÕ11 |
| 12      | N    | 33    | magister    | 1        | LÕ12 |

| Vastaja | Sugu | Vanus | Haridustase | Tööstaaž | Kood |
|---------|------|-------|-------------|----------|------|
| 1       | N    | 44    | magister    | 20       | LÕ1  |
| 2       | N    | 50    | magister    | 25       | LÕ2  |
| 3       | N    | 33    | bakalaureus | 3        | LÕ3  |
| 4       | N    | 42    | magister    | 21       | LÕ4  |
| 13      | N    | 38    | magister    | 6 kuud   | LÕ13 |
| 14      | N    | 43    | keskharidus | 15       | LÕ14 |
| 15      | N    | 54    | magister    | 29       | LÕ15 |

Allikas: uuringu tulemused. Autori koostatud.

Intervjuudes osalenud liikumisõpetajad olid nii naised (13) kui mehed (2). Valimis osalenud õpetajad olid enamuse pika tööstaažiga, kuid neli õpetajat olid ametis olnud kuus kuud kuni kolm aastat. Liikumisõpetajate vanus jäi vahemikku 28-55 eluaastat. Liikumisõpetajate haridustase oli erinev. Ühel liikumisõpetajal oli keskharidus, kolmel õpetajal bakalaureusekraad ja 11 liikumisõpetajal magistrikraad (tabel 2).

Eelnevalt saatsin kirjad valitud lasteaedade direktoritele. Intervjuu kestus oli planeeritud ligikaudu 30 minutit. Liikumisõpetajad võtsid minuga elektroonselt ühendust ja sõlmisime kokkulepped intervjuude läbiviimise osas. Intervjueeritavatele tagasin konfidentsiaalsuse ning saadud andmeid kasutasin bakalaureusetöös, esitades liikumisõpetajate vastused koodidena nt (LÕ1, LÕ2 jne). Edukal bakalaureusetöö kaitsmisel kustutan saadud tulemused ühe kuu jooksul.

Uuringu valim koosnes 15 Tartumaa koolieelse lasteasutuse liikumisõpetajatest, mis võimaldas saada põhjalikku teavet nende kogemustest ja arusaamadest. Kuid valimi nõrkuseks võib pidada uuritavate vähesus ja piirkondlik piiratus teha üldistatavaid järeldusi kogu Eesti liikumisõpetajate kohta.

#### **2.4. Uurimistöö protseduuri kirjeldus**

Eelnevalt viisin läbi piloot- ehk eeluuringu välja selgitamiseks, kas on vaja intervjuu küsimustikus muudatusi teha. Pilootuuring võimaldab intervjuu küsimusi vajadusel korrigeerida, täpsustada, muuta või ümber sõnastada enne tegeliku uuringu läbiviimist (Hirsjärvi, *et al.*, 2005, lk 191).

Pilootuuringu läbiviimine toimus 18.11.2024 kell 17.00. Intervjuu kestus oli 32 minutit. Intervjuu salvestasin mobiiltelefoniga. Pilootuuringusse kaasasin Tartu valla lasteaia liikumisõpetaja, kes töötab 3-7 aastaste lastega. Liikumisõpetajaga võtsin ühendust e-kirja teel, pidades meeles eetikanorme (Tartu Ülikooli Eetikakeskus, 2023) ja leppisin kokku päeva ning kellaaja. Liikumisõpetaja osales pilootuuringus vabatahtlikuse alusel ning soovis intervjuu küsimustele vastates anda panuse lõputöö valmimisele. Intervjuu lõpus küsisin vastajalt hinnangut küsimuste arusaadavuse kohta, kuid selgus, et küsimused olid temale mõistetavad ja ei vajanud täpsustamist.

Põhiuuringu periood kestis 1.01.-01.03.2025. aastal. Saatsin valimis osalenud lasteaedade direktoritele e-kirjad, sooviga intervjuuerida liikumisõpetajaid. Direktorid edastasid info liikumisõpetajatele. Kirja sisus tutvustasin töö teemat (lisa 2). Lisaks selgitasin, et kõik uuritavad isikud ja nende vastused jäävad konfidentsiaalseks ning kogutud andmeid kasutatakse autori uurimistöö raames.

Eelnevalt leppisin liikumisõpetajatega kokku neile sobivad ajad ning kohad kohtumisteks. Uuringus osalenud liikumisõpetajad soovisid intervjuusid anda erineval moel. Kolm õpetajat soovisid vestelda töökohal, temale sobival ajal (ajavahemikus 10.00-15.00). Ülejäänud 12 liikumisõpetajat nõustusid aja kokkuhoiu mõttes Meta Messingeri videokõnes osalema. Kaks liikumisõpetajat soovisid intervjuu küsimustega eelnevalt tutvuda, mistõttu saatsin need e-kirja teel. Enamik intervjuusid toimusid lõunasel ajal, üks aga hommikul ja teine õhtul. Intervjuud salvestasin kasutades mobiiltelefoni ning transkribeerisin programmis Microsoft Office Word, kasutades dikteerimise funktsiooni abi.

Keskliste intervjuude pikkus oli 45 minutit ja kõige lühem intervjuu kestis 31 minutit. Kõige pikem intervjuu kestis 55 minutit. Kõige pikemad intervjuud olid sisukad ja transkribeeritud teksti oli 16 lehekülge.

## 2.5. Andmeanalüüs

Intervjuud salvestasin mobiiltelefoni abil. Salvestised transkribeerisin tekstitöötlusprogrammis Microsoft Office Word, kasutades dikteerimise funktsiooni. Transkribeeritud intervjuude tekstiks moodustamine on ajamahukas töö ning nõuab ajalist ressursi (Laherand, 2008, lk 279). Transkribeeritud teksti tuli kokku 175 lehekülge, mille fondi suurus oli 14 ja reavahe 1,5 ning kirjastiilik Times New Roman. Saadud transkribeeritud tekstid lugesin korduvalt sõnahaaval läbi, et mõista teksti sisu (Laherand, 2008, lk 291). Saadud teksti analüüsisin kvalitatiivse sisuanalüüsi meetodil ning kasutasin selleks QCAmapi tarkvara. QCAmapi tarkvara kasutamine võimaldas mul intervjuude sisu analüüsida süsteemselt ja selgelt leides korduvaid teemasid, mis aitasid mul uurimisküsimustele vastused sõnastada.

Koodide moodustamisel lähtusin induktiivsest lähenemisest, kus kategooriad kujunesid andmetes korduvate mõistete ja teemade põhjal (Laherand, 2008, lk 291). Intervjuu tekstid kodeerisin ja koondasin ühiste kategooriate alla. Näiteks moodustasin koodid lõimivad, elemendid, vahendid ja valdkonnad, mis võimaldasid mul tulemusi numbriliselt näha. Kvalitatiivne sisuanalüüs võimaldab keskenduda tekstis sisalduvatele tähenduslikele sisudele, tuues esile autori kavatsused, vihjed ja eesmärgid, mis võivad olla varjatud kaudsete väljenduste kaudu. Meetodi abil püütakse mõista uuritava teksti terviklikkust ning tuvastada korduvaid mustreid, et sügavamalt mõista autori mõtteid ja seisukohti. (Kalmus *et al.*, 2015). Vastajate anonüümsuse tagamiseks kasutasin koodnimesid kujul LÕ (liikumisõpetaja) ja numbrit näiteks (LÕ1). Uurimistöös kasutatud tsitaadid on eraldatud jutumärkidega ning sulgudes on viidatud tsiteeritava kood.

### **3. ÜLEVAADE LIIKUMISÕPETAJATE ARUSAAMADEST LOOVVÕIMLEMISE KASUTAMISEST LIIKUMISÕPETUSES**

Uurimistöö eesmärgiks oli välja selgitada koolieelses lasteasutuses töötavate liikumisõpetajate arusaamad loovvõimlemise kasutamisest liikumisõpetuses. Selle eesmärgi täitmiseks püstitasin kaks uurimisküsimust:

- 1) Kuidas kasutavad liikumisõpetajad loovvõimlemist liikumisõpetuses?
- 2) Milliseid loovvõimlemise võimalusi kasutavad liikumisõpetajad lapse arengu toetamiseks liikumisõpetuses?

Toetudes uurimistöös püstitatud küsimustele, teen ülevaate intervjuu küsimustest selgunud tulemused, mis toovad välja koolieelse lasteasutuse liikumisõpetajate arusaamad loovvõimlemise kasutamisest liikumisõpetuses. Alapeatükis 3.1 on välja toodud liikumisõpetaja tegevuste kavandamine ja lõimimise võimalused liikumisõpetuses, alapeatükk 3.2 annab ülevaate loovvõimlemise võimalustest koolieelses lasteasutuses, alapeatükk 3.3 toob välja laste loovvõimlemise mõju nende arengule ja alapeatükk 3.4 toob välja liikumisõpetajate valmisoleku ja ettepanekud loovvõimlemise praktiseerimisel ning tulemused seostatakse teooriaga.

#### **3.1. Liikumistegevuste kavandamine ja lõimimine koolieelses lasteasutuses**

Selleks, et teada, kas liikumisõpetajad lõimivad oma liikumistegevustes loovvõimlemist esitasin küsimuse liikumisõpetajatele ja küsisin, kuidas nad lõimivad liikumistegevusi. Enamus liikumisõpetajaid lõimivad loovvõimlemist liikumistegevustes ning arvestavad tegevuste planeerimisel kuu-, projekti- ja nädalaplaanidega. Liikumisõpetajad lähtuvad liikumistegevuste planeerimisel lasteaia- ja riiklikust õppekavast. Planeerimisel arvestatakse laste vanuse, arengu- ja õpivajadustega. Üllatav oli see, et pooled liikumisõpetajad lõimivad liikumistegevusi planeerides lähtudes rühmas toimuvast projekti teemast. Üks liikumisõpetaja tõi näite, kuidas kasutab oma tegevuste planeerimisel rühmas käsil olevat projekti teemat ning sõnas järgmist „Kui rühmas on kosmose teema, siis loon vastava liikumistegevuse nt oleme kõik kosmonaudid ja liigume läbi komeetide” (LÕ15). Kolm liikumisõpetajat tõid välja, et teevad koostööd rühma- ja muusikaõpetajaga ning planeerivad liikumistegevused lõimides erinevaid loovvõimlemise elemente.

Kaks õpetajat tõid välja, et kasutavad liikumistegevustes vaikuseminutite meetodit ning lõpetavad liikumistegevused vaikselt muusikat kuulates ja keskendudes hingamisele. „Lapsed lamavad vaibal ja käed on asetatud kõhule ning silmad on kinni.” (LÕ3). Üks õpetajatest tõi välja, et kasutab lastega massaaži „Närvisüsteemi on vaja maha rahustada ja aidata lastel keskenduda ning lõõgastuda” (LÕ11). Kaks liikumisõpetajat tõid välja, et kasutavad lastega liikumistegevustes erinevaid tegevuskaarte. Üks õpetaja kasutab lastega jooga kaarte ning teine õpetaja orienteerumiskaarte. Liikumisõpetaja kasutab orienteerumiskaarte õuealal liikumiseks ja tõi välja, et lastel on võimalus loovalt liikuda kasutades selleks erinevaid liikumisviise (LÕ1). Enamus liikumisõpetajad kasutavad laste tähelepanu saamiseks laste lemmik muusikat ning vajadusel huvipakkuvaid liikumisvahendeid. Vahendid mida liikumisõpetajad kasutavad olid järgmised: pallid, rõngad, torud, looduslikud vahendid ning jooga-ja tegevuskaardid. „Minu jaoks pole vahendite puhul piiranguid” (LÕ14). Kolm õpetajat tõid välja, et kasutavad liikumistegevuste mitmekesistamiseks rütmi-ja liisusalme. „Lastele meeldib, kui õpetaja loeb mõnda teemakohast salmi ja see omakorda arendab lapse sõnavara” (LÕ6). Üks õpetaja tõi välja, et kasutab lastega häälitsemise võimalust ja rääkis, et teeb logopeediga koostööd, et tugevdada laste suulihaseid. Kõik liikumisõpetajad pakuvad lastele mitmekesiseid ja lapsest lähtuvaid liikumistegevusi, mis on arendavad, mängulised ja loovust toetavad.

### **3.2. Laste loovõimlemise kasutamise võimalused koolieelses lasteaasutuses**

Selles teemaplokis uurisin loovõimlemise kasutamise võimalusi koolieelses lasteaasutuses. Kõigepealt uurisin liikumisõpetajatelt, mida tähendab nende jaoks loovõimlemine ja kuidas nad on jõudnud loovõimlemiseni. Pooled õpetajaid vastasid, et loovõimlemine on liikumise viis, mis võimaldab lapsel väljendada keha abil erinevaid liikumisviise. Üks õpetaja tõi välja, et loovõimlemine on tema jaoks: „Fantaasia ja kujutluspildidel tuginev tegevus, kus fantaasia ja kujutluspilt saab kokku.” (LÕ15). Veel väljendas üks õpetaja loovõimlemist kui mängu ja sõnas järgmist: „Mul on mängud, kus laps saab ise olla osaline... nt katki läinud auto.”(LÕ1). Veel toodi välja, et loovõimlemine on see kui „Laps saab ise valida endale nii õelda liikumisviisi või teha enda jaoks liikumisvalikud.” (LÕ14). Kolm õpetajat arvas, et laste loovus on tänapäeval vähenenud ja sellepärast tuleks lastele võimaldada tuleviku oskuste arendamiseks loovõimlemist nii rühmaõpetajate, kui

liikumisõpetajate poolt. Liikumisõpetajad pidasid oluliseks pidevat koostööd rühma-ja muusikaõpetajaga, et toetada laste liikumisharjumusi.

Liikumisõpetajatelt küsisin, milliseid õppe-ja kasvatustegevuste valdkondasid, elemente ja vahendeid nad kasutavad laste loovvõimlemise praktiseerimisel ja selgus, et kõik liikumisõpetajad kasutavad liikumistegevusi läbi viies kõiki õppe-ja kasvatustegevuse valdkondasid. „Liikumine lasteaias on absoluutselt kõigega seotud, ükskõik mis pähe ja ette tuleb, et kõike on võimalik lõimida.”(LÕ2). Neli liikumisõpetajat tõid välja, et loovvõimlemine annab võimaluse fantaasiat arendada ning võimaldab lastele liikuda muinasloo jutustamise saatel ning laps ei saagi aru, et on on kogu selle aja füüsilises tegevuses olnud. Enamus liikumisõpetajaid tõid välja, et liikumistegevustes kasutavad nad erinevaid vahendeid nt pallid, linnid sahistid, muusika, hüppenõõr, padjad, looduslikud vahendid, rõngad, torud jne. Enamus liikumisõpetajad kasutab nii õues kui ka saalis liikumiseks loomade liikumise viise. Kaks õpetajat tõid välja, et kasutavad liikumistegevuste läbiviimisel fantaasiajutte ning arendavad sellega laste fantaasiavõimet. Üks õpetaja rääkis, et kasutab igal aastal ühte ja sama muinasjuttu „Naeris” ja „Muna” (LÕ7). Liikumisõpetaja sõnas, et lapsed juba küsivad: „Millal on muinasjutu lugemisega seotud liikumistegevus?”. Üks õpetaja tõi välja, et kasutab lastega liikumistegevusi tehes pantomiimi, mis võimaldab lastel keha abil ennast sõnadeta väljendada.

Enamus uurimistöös vastanutest arvas, et laste loovus on seotud eeskujuga, kui õpetaja on loov, siis on lapsed loovad. Pooled õpetajad tõid välja, et lapsed hakkavad õpetajat matkima ning oma liikumise ideid varem või hiljem väljendama. Enamus liikumisõpetajaid kasutavad lastega loovvõimlemist alates kolmandast eluaastast ning üks õpetaja tõi välja, et lasteaias on vajalik liikumisõpetajate olemasolu, sest „Kõik algab varajases nooruses õpitud oskustest.” (LÕ4). Neli liikumisõpetajat tõid välja, et loovvõimlemist tuleb alustada alates sõimest, siis on lastel loovuse arendamiseks aega. „Mida noorem on laps seda parem on alustada.” (LÕ13).

Enamus uurimistöös osalenud liikumisõpetajad tõid välja, et on jõudnud loovvõimlemise juurde tänu Anu Söödi raamatute ja koolituste ning Tartumaa liikumisõpetajate ainesektsioonis saadud kogemuste kaudu. „Eriline edulemus oli peale Anu Söödi koolitust.” (LÕ8). Üks liikumisõpetaja tõi välja, et jõudis loovvõimlemiseni tantsuhariduse e-õppe kursuse kaudu, mida peab väga oluliseks ja silmi avardavaks võimaluseks. Üks

liikumisõpetaja märkis, et jõudis õpingute käigus Zoja Mellovi koolitusele ning sealne inspireeris teda loovvõimlemist liikumistegevustes kasutama.

Loovvõimlemise lõimimise võimalustest laste õppe-ja kasvatustöösse andsid enamus liikumisõpetajad ühtselt mõista, et takistused puuduvad. Õpetajad tõid välja, et üheks takistuseks saab olla õpetaja enda loovuse puudus või julgus katsetada. Üks liikumisõpetaja tõi välja, et loovvõimlemist saab lõimida kõikide valdkondadega ning see aitab arendada lapse mootorikat ja koordinatsiooni, toetades tasakaalu, keha tunnetust ja peenmootorikat. „Loovvõimlemine soodustab loomingulist eneseväljendust, andes lastele võimaluse väljendada oma tundeid, mõtteid ja ideid ning tõstes enesehinnangut ja loovust” (LÕ15).

Enamus liikumisõpetajad kasutab liikumistegevustes muusikat, sest muusika võimaldab lapsel ennast emotsionaalselt väljendada ja annab hea tunde. „Muusika võimaldab väljendada hetke emotsioone ning paneb laste loovuse tööle.”(LÕ9). Üks õpetaja andis mõista, et muusika võib lapsed üles kütta ja seega ei saa liikumistegevust planeeritult läbi viia. Pooled liikumisõpetajad kasutavad liikumistegevustes rütmilist liikumist muusika saatel. Rütmilise liikumise kohta avaldas õpetaja järgmist: „Ma võimaldan lastel vastavalt muusika rütmile ette kujutada, kes nad hetkel soovivad olla” (LÕ5). Kahe liikumisõpetaja sõnul ei saa loovvõimlemist õppida, vaid see tuleb kogemuste ja praktika põhjal orgaaniliselt. Enamus liikumisõpetajaid kasutab liikumistegevustes erinevaid liikumismänge. Kõik liikumisõpetajad kasutavad liikumistegevustes erinevaid vahendeid. Kolm liikumisõpetajat kasutab liikumistegevustes erinevaid kostüüme, kuid kostüümid pole nende jaoks olulisel kohal, need ilmestavad antud teemat. Kuus liikumisõpetajat tõid välja, et kasutavad liikumistegevuste läbiviimiseks muinasjutte ja luuletusi. Kolm õpetajat tõid välja, et loovad liikumistegevuste käigus temaatilise loo, et tegevus oleks lastele huvipakkuv.

Enamus liikumisõpetajad tõid välja, et kasutavad loovvõimlemise võimalust igapäevaselt, kuid neli liikumisõpetajat tõid välja, et kasutavad vähemalt kord nädalas ja üks õpetaja kasutab iga kuu. Need õpetajad, kes kasutavad liikumistegevustes loovvõimlemist vähem väitsid, et selleks on vajalik lasteaias teatud sündmused või kindlad projektiteemad. „Kasutan loovvõimlemist rohkem kevadel ja seda õues, seal on suurem võimalus loovalt liikuda” (LÕ2).

Enamus liikumisõpetajad tõid välja, et loovus on lastes olemas, kui õpetaja on ees loov ja laps saab liikumistegevustes vabalt tegutseda on võimalus laste loovust arendada. Lastele liikumisvõimaluste andmine liikumisõpetuses võimaldab lapsel tunda ennast väärtuslikuna ja õpetaja poolne suunamine pole siin vajalik. Liikumistegevustes on oluline koostööoskus rühmakaaslastega ning üksteisega arvestamise oskus. Enamus õpetajad tõid välja, et loovõimlemine arendab lastes kehaga kontaktis olemist. Küsimusele mil moel võimaldab loovõimlemine laste loovust arendada vastas liikumisõpetaja järgmiselt: „Igal moel, alustades sellest, et laps hakkab mõistma iseenda keha ning tunnetab ja väljendab ennast koostöös rühmakaaslastega” (LÕP12). Pooled liikumisõpetajad tõid välja, et lapsed arendavad läbi loovõimlemise julgust liikuda nii nagu nemad seda soovivad.

Enamus liikumisõpetajaid kasutab loovõimlemist õuekeskkonnas ning liikumisõpetajad tõid välja, et loovõimlemisel õues ja ruumis sees ei erine, kuid mõnikord võivad takistuseks saada ilmastikutingimused. Loovõimlemine õues annab piiramatud võimalused kasutada õuekeskkonnas tulenevaid võimalusi. „Looduslikud vahendid ja ümbritsev keskkond annab palju juurde, kui väike saal” (LÕ4).

Esimesest uurimisküsimusest selgus, et kõik bakalaureusetöös osalenud liikumisõpetajad kasutavad loovõimlemise lõimimist liikumisõpetuse tegevustes. Liikumisõpetajad lõimivad loovõimlemist oma tegevustesse mitmel viisil, et toetada laste sotsiaalset, emotsionaalset, kognitiivset ja kehalist arengut.

### **3.3. Loovõimlemise mõju lapse arengule**

Loovõimlemine on kõikide liikumisõpetajate arvates tervikliku arengu seisukohalt lapsele vajalik, sest võimaldab lapsel arendada emotsionaalset, sotsiaalset, kognitiivset ja füüsilist arengut. Enamus õpetajaid tõid välja, et loovõimlemine arendab laste julgust ja iseseisvat mõtlemist ning võimaldab vaimse tervise hoidmist. Loovliikumise tähtsus on seletatav järgmiselt: „Loovliikumise eelis on see, et lapsed ei saa aru, et nad teevad enesele teadmata raskeid harjutusi ja saavad seetõttu suure füüsilise koormuse” (LÕ8). Enamus liikumisõpetajad tõid välja, et loovõimlemine aktiveerib laste emotsioone, tundeid, tahtejõudu ja mõtlemise võimet. Loovõimlemine paneb tööle laste fantaasia ning arendab loomingulist liikumist.

Kõik liikumisõpetajad väitsid, et laste emotsioonid loovvõimlemist tehes on positiivsed ning lapsed tunnevad loovalt liikumisest rõõmu. Enamus liikumisõpetajad tõdesid, et loovvõimlemine võimaldab lastel arendada sallivust, empaatiavõimet, julgust eksida ja areneb motivatsioon. Üks õpetaja märkis, et „Laps hakkab ümbritsevast maailmast aru saama ja paneb lapse mõtlema” (LÕ11). Enamus liikumisõpetajate arvates tunnevad lapsed loovvõimlemist tehes rõõmu ja väljendavad positiivseid emotsioone õpetajale. Kolme liikumisõpetaja sõnul ei soovi üksikud lapsed liikumistegevuses loovliikumist teha, vaid on pigem vaatleja rollis, kuid vaadeldes teisi ja õpetaja suunamisel tulevad tegevusse kaasa. „Ma kutsun last alati tegevusse aga jätan lapsele võimaluse vaadata ja otsustada, millal ta liitub” (LÕ5). Kõik liikumisõpetajad on liikumistegevustes julgusta rollis ja motiveerivad lapsi, kuid ei suru lapsele liikumistegevusi peale vaid annavad aega. Kaks liikumisõpetajat mainis, et nad on liikumistegevuses innustajaks ja eeskujuks. Liikumisõpetajad tõid välja, et kui laps ei tee liikumistegevustes kaks kuud kaasa, siis nad on märganud, et kolmandal kuul on laps valmis kaasa tegema.

Enamus liikumisõpetajad tõid välja, et nemad on laste jaoks loovad eeskujud ning lapsi innustab liikuma liikumisõpetaja eeskuju. Üks õpetaja ütles, et: „Lapsele on vajalik pakkuda tuge, et tema liikumisviis on sama õige, kui rühmakaaslase oma” (LÕ7). Pooled liikumisõpetajad väitsid, et neil on loovuse roll liikumistegevustes suurel määral käsitletud. Loovuse rolli liikumistegevuses tõi välja liikumisõpetaja sõnadega: „Õpetajas peitub jännes ja rebane ehk me peame olema kavalad kui rebased ja kiired kui jännesed” (LÕ2). Enamus õpetajaid tõid välja, et julgustavad lapsi liikumiseid väljendama olles lastele eeskujuks ja suuna näitajaks. Üks õpetaja tõi välja, et julgustab ja inspireerib lapsi liikumistegevustes osalema andes ühele lapsele võimaluse olla õpetaja.

Liikumisõpetajad saavad liikumistegevuste ideed enamjaolt lastelt, koostöös rühmaõpetajatega, projektiplaanist, internetist ja liikumisõpetajatele mõeldud ainesektsiooni kokkusaamistelt. Enamus liikumisõpetajad väitsid, et on kogenud ja staažikad liikumisõpetajad ja nad ei vaja erinevaid allikaid, et pakkuda lastele loovvõimlemist. Üks õpetaja rääkis, et suhtleb kõikide lastega väljaspool liikumistegevusi käies rühmas laste mängu vaatamast ning sealt tulevad laste poolsed ideed liikumistegevustesse. „Olen majas suhtlen lastega, käin rühmades, vaatan ja kuulan neid ning räägin nendega” LÕ6). Enamus õpetajad rääkisid, et neil puuduvad loovvõimlemise tegevuste jaoks sobivate teemade leidmiseks takistused, sest saavad uusi ideid vajadusel

lastelt ja raamatuid lugedes. Kolm õpetajat tõid välja, et takistavateks teguriteks võivad olla tehnilised probleemid, distsipliini hoidmine ja keskkonnast tingitud väljakutsed.

Enamus liikumisõpetajad pidasid lapse füüsilist arengut oluliseks ja tõid välja, et lapsel arenevad loovvõimlemist tehes lihaskond, tasakaal, paindumus, loomulik liikumisviis, vastupanu ja motoorsed oskused. Üks liikumisõpetaja tõi välja, et „Igasugune liikumine ükskõik mismoodi või mil moel ja milliste vahenditega on lapsele huvi pakkuv ning positiivne” (LÕ13).

Enamus liikumisõpetajatest soovitas alustavale liikumisõpetajale loovvõimlemise praktiseerimiseks erinevaid koolitusi, raamatuid, liikumisõpetajate vaatlusi, rühmaõpetajatega koostööd ja liikumisõpetajate ainesektsioonides osalemist. Ühe õpetaja sõnul on loovuse olemus liikumisõpetajal oluline. Veel toodi välja, et julge pealehakkamine on kõige parem praktika ning mida vähem on õpetaja poolset sekkumist seda loovamad on lapsed ning pakuti välja, et „Vaadake, mida teised liikumisõpetajad teevad ning pange kõik kirja, mida nägite” (LÕ7). Veel soovitati silmad ja kõrvad lahti hoida ning otsida ennast toetavaid koolitusi. Üks õpetaja soovitas alustaval liikumisõpetajal kasutada muusikat, sest see paneb lapse loovuse tööle.

Kolm õpetajat tõid välja, et kõige õnnestunud liikumistegevused on siis, kui lapsed on kaasatud ja nendega on arvestatud. Veel toodi välja, et võimalus vabalt valida erinevaid vahendeid motiveerivad lapsi liikumistegevustes kaasa tegema. Kaks õpetajat tõid välja, et õpetaja enda ja laste emotsioonid mõjutavad liikumistegevuste õnnestumist. Üks õpetaja märkis, et kõige enam pakub temale rõõmu, kui laps teeb esimest korda kaasa ja see motiveerib õpetajat liikumistegevusi läbi viima. Kahe õpetaja arvates on oluline planeerida liikumistegevused kasutades kindlat ajakava nii tekib lastel kindlustunne. Lapsed on siirad ja annavad koheselt liikumisõpetajale märku, kas tund meeldis või mitte. „Lapsed ütlevad tunni lõpus, et ei taha ära minna” (LÕ13).

Kõik liikumisõpetajad märkasid loovvõimlemise lõimimisel liikumistegevustesse positiivset mõju. Lapsed on julgemad katsetama, oskavad kriitiliselt mõelda, enesekindlad, uudishimulikud ja vabamad liikumiseid väljendama. Ühe õpetaja sõnul on tänapäeva lastel loovust vähemaks jäänud. Ühe liikumisõpetaja arvates on lastel tähtis see, et nad saavad julguse katsetada ning kindlustunne võimaldab järgmisel korral uuesti proovida.

Liikumisõpetajad tõid välja, et loovvõimlemise lõimimine liikumistegevustesse võimaldab mitmekesistada liikumistegevusi ja annab lastele julguse ennast väljendada.

#### **3.4. Liikumisõpetajate valmisolek ja ettepanekud loovvõimlemise praktiseerimiseks**

Kõigepealt uurisin, kas liikumisõpetajad kasutavad liikumistegevustes loovvõimlemist ning selgus, et kõik uurimistöös osalenud õpetajad kasutavad seesugust võimalust. Liikumisõpetajate valmisolek loovvõimlemist praktiseerida on suur, et liikumistunnid oleksid laste jaoks huvipakkuvad.

Enamus liikumisõpetajad tõid esile, et vajaksid täiendkoolitusi, et mõista loovvõimlemise spetsiifilisi nüansse. Neli liikumisõpetajat tõid välja, et vajavad koolitusi erivajadustega laste toetamiseks liikumistegevustes, kasutades loovvõimlemise võimalust. Seoses erivajadusega laste kaasamise võimalusest liikumistegevustes toodi välja järgmine: „Soovin vastavaid teadmisi, kuidas erivajadustega lastega mingis olukorras käituda” (LÕ2). Liikumisõpetajad tõid välja, et nad osalevad liikumisõpetajate aineseksiooni poolt korraldatud kokkusaamistel ja peavad seda väga oluliseks. Õpetajad tõid välja, et sealt saadud kogemused annavad neile julguse katsetada ja uusi liikumisideid ellu viia.

Pooled liikumisõpetajad tõid välja, et vajaksid rühmaõpetajate tuge ja valmisolekut mõistmaks liikumistegevuste tähtsust lapse arengu seisukohalt ning toodi välja rühmaõpetaja tagasiside soov liikumistegevuste kohta. Liikumisõpetajad tõid välja, et vajavad rohkem informatsiooni rühma õpetajatelt, et mõista lapse käitumise põhjuseid. Pooled liikumisõpetajad tõid välja, et juhtkond on toetav ja motiveerib õpetajaid, kuid oli ka neid liikumisõpetajaid, kes tõid välja, et vajavad juhtkonna poolset tuge. Kahe õpetaja hinnangul on vajalik lapsevanema ja liikumisõpetaja vaheline suhtlus, et välja selgitada lapse käitumisprobleemid liikumistegevustes. Kahe õpetaja sõnul on hea, kui liikumisõpetaja saab lapsevanemalt positiivset tagasisidet liikumistegevuste kohta. Üks õpetaja märkis, et „Olen saanud tagasisidet, et ma teen nii õelda nende arvates head tööd lastega” (LÕ9). Enamus liikumisõpetajad soovivad praktilisi ja eesmärgistatud koolitusi oma ala spetsialistidelt, et mõista loovvõimlemise tähtsust laste arengu seisukohalt. „Kindlasti ükski koolitus ei jookse mööda külge maha...saan kasvõi kaks head soovitud või mõtet” (LÕ2). Ühe õpetaja sõnul on lapse peegeldus õpetajale see, kui laps võtab igapäevastesse mängudesse kasutusele liikumistegevuses saadud oskused, kogemused ja

teadmised. Enamus liikumisõpetajaid märkisid, et on saanud juhtkonnalt positiivset tagasisidet ja see motiveerib neid.

Enamus liikumisõpetajad tõid välja, et soovivad omal vabal tahtel loovvõimlemise osatähtsust suurendada, sest see võimaldab lastel loovust arendada. Liikumisõpetajate hinnangul on vajalik rühmaõpetajate ja õpetaja abide teadlikkuse tõstmine, et mõista liikumistegevuste tähtsust lapse arengu seisukohalt. Ühe õpetaja sõnul on liikumisõpetaja pädevus anda rühma meeskonnale soovitusi ja teha ettepanekuid igapäevastes tegevustes toetada liikumistegevustes õpitud oskusi. Ühe õpetaja sõnul on kindlasti tarvis loovvõimlemise osakaalu lasteaias suurendada ning lausus: „Ma arvan, et mida rohkem loovust inimesel on, seda paremini ta tulevikus hakkama saab ja ei ole kindlates tavades kinni, vaid kui on probleem, siis ta suudab mõelda ning ette kujutada, et milliseid variante ikkagi veel on ja kuidas ma saaksin hakkama” (LÕ12).

Küsisin liikumisõpetajatelt loovvõimlemise takistavaid tegureid ja selgus, et enamus liikumisõpetaja vastasid, et takistuseks on õpetajate enese loovuse puudus, ning laste emotsioonidega toimetulek. Kaks liikumisõpetajat tõid takistavaks teguriks välja liikumistegevuse ajalise piirangu ning ruumi puuduse. Kolm vastanud õpetajat tõid välja, et oluline on õpetajate pädevust tõsta mõistmaks loovvõimlemise tähtsust laste arengus. Ühe õpetaja vastusest selgus, et üheks takistavaks teguriks võib olla õpetaja fantaasia puudus.

Liikumisõpetajate hinnangul on neile oluline laste tagasiside liikumistegevustele. Ühe õpetaja sõnul motiveerivad lapsed teda ning lausus: „Lapsed küsivad minult, teeme seda sama, mis eelmine kord tegime, sellised ütlused tekitavad hea tunde” (LÕ3). Pooled liikumisõpetajad on kogenud, et lapsed on loovvõimlemist tehes julgemad, koostõised ja enesekindlamad. Enamus õpetajaid vastasid, et laste siiras rõõm ja silmade sära paneb neid uhkust tundma.

Kõik liikumisõpetajad on kogenud eduelamust ning märkisid, et laste loomulik vajadus on liikuda ning läbi loovvõimlemise on see võimalik. Ühe õpetaja sõnul on tema eduelamus seotud erivajadustega lastega, kui ta on tundnud, et liikumistegevused on tema jaoks õnnestunud. „Positiivne tunne on siis, kui erivajadustega lastega kõik laabub ja sujub” (LÕ5). Liikumisõpetajad on tundnud eduelamust tänu Anu Söödi koolitustele ning tõid välja, et see oli nende jaoks silmi avardav.

Lõpetuseks küsisin õpetajatelt kas nad soovivad antud teema kohta midagi veel lisada ja selgus, et enamus õpetajaid ei soovinud midagi lisada ja väitsid, et küsimusi oli piisavalt mille üle arutleda. Kaks õpetajat tõid välja, et loovvõimlemine on teema, mida iga liikumisõpetaja võib tõlgendada erinevalt. Üks õpetaja lisas, et loovvõimlemine rikastab laste liikumistegevusi ja plaanib kindlasti jätkata ja võimalusel täiendab ennast sellel teemal. Üks õpetaja tõi välja loovvõimlemise kasutamise vajaduse ja ütles: „Soovin, et liikumisõpetajad kasutaksid loovvõimlemist liikumistegevustes, sest see arendab laste loovust” (LÕ9).

## ARUTELU

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada, koolieelses lasteasutuses töötavate liikumisõpetajate arusaamad loovvõimlemise kasutamisest liikumisõpetuses. Riiklik õppekava rõhutab, et õppe- ja kasvatustegevusi planeerides ja läbi viies tuleb arvestada erinevate valdkondadega lõimisega (KELA RÕK, 2008, § 16). Uuringust selgus, et liikumisõpetajad lähtuvad liikumistegevusi kavandades riiklikust-ja lasteaia õppekavast ning kasutavad nädala-, kuu- ja projektiplaneerimiseks.

Esimese uurimisküsimusega soovisin teada kuidas liikumisõpetajad kasutavad loovvõimlemist liikumisõpetuses. Uuringust selgus, et liikumisõpetajad kasutavad loovvõimlemist erinevatel viisidel, kuid selle rakendamine sõltub suuresti õpetaja teadlikkusest, huvist ja loovusest. Anu Sööt (2011) rõhutab, et loovuse toetamine liikumistegevustes eeldab õpetaja valmisolekut anda lastele tegutsemisvabadus ning kasutada liikumist kui eneseväljenduse vahendit. Kõik liikumisõpetajad lõimivad loovvõimlemist vabalt valitud liikumisülesannete, liikumismängude ja kujutlusvõimele tuginevatele harjutuste kaudu, mis ühtib ka Zoja Mellovi (1999) seisukohaga, et loov liikumine võimaldab lapsel arendada oma keha tunnetust ja emotsionaalset eneseväljendust mängulises vormis.

Uuringust selgus, et õpetajad kasutavad liikumistegevustes vaikuseminutite meetodit ja muusikat, et rikastada liikumistegevusi. Varasemad teadusuuringud tõestavad, et teadveloleku praktikad, sealhulgas hingamisharjutused ning vaikne muusika aitavad lastel vähendada stressi ning parandavad tähelepanuvõimet (Burke, 2010). Muldma toob välja, et oluline on see, et laps tajub muusikat ja liikumist ühtse tegevusena (Muldma, 2008, lk 264). Uuringu tulemustest tuli välja, et liikumisõpetajad kasutavad massaaži võimalust, erinevaid jooga kaarte ning orienteerumiskaarte liikumistegevuste mitmekesistamiseks. Haav jt kinnitavad varasemas uuringus, et õpetajad kasutavad liikumistegevustes enim massaaži vahendi võimalust (Haav *et al.*, 2019).

Oluline on rühmaõpetaja koostöö liikumisõpetajaga, et lõimida liikumistegevused igapäeva tegevustesse (Haav *et al.*, 2019). Varasemas uuringus on Beilmann ja Säälük uurinud õpetajate koostöö vajadust ning tõi selles välja, et õpetajate soodustavateks teguriteks on koostöövalmidus kolleegidega (Beilmann, 2020; Säälük, 2024).

Uurimistöö tulemused näitasid, et loovvõimlemine on üks liikumisviis, mis ühendab füüsilise ja vaimse tegevuse ning võimaldab lastel valida liikumisviisid ning vahendid enda väljendamiseks. Liikumisõpetajate sõnul kasutavad nad rütmisalme, muinasjutte, fantaasialugusid, muusikat, tegevuskaarte ja erinevaid looduslikke vahendeid, et muuta liikumistegevus laste jaoks huvipakkuvaks ja kaasahaaravaks. Varasemast uurimistööst selgus, et loovvõimlemine võimaldab arendada füüsilisi võimeid ja lapsed naudivad samaaegselt liikumistegevust (Palmizal *et al.*, 2020).

Teise uurimisküsimusega selgitasin välja milliseid loovvõimlemise võimalusi liikumisõpetajad kasutavad, et toetada lapse arengut. Uurimistöö tulemustest selgus, et liikumisõpetajad rakendavad loovvõimlemist eeskätt kehalise arengu toetamiseks, samuti sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamiseks ning loovuse ja eneseväljenduse arendamiseks. Uuringust selgus, et loovvõimlemine teeb lapsed rõõmsaks. Muldmaa peab samuti oluliseks, et lapsel areneks eneseväljendamiseposkus läbi rütmilise liikumise (Muldma, 2008, lk 264). Marsuna *et al.*, (2024) uuringust selgus, et loovvõimlemine arendab laste eneseväljendusoskust sealhulgas sotsiaalseid ja füüsilisi oskusi. Liikumisõpetajate hinnangul arenevad loovvõimlemist tehes lapse motoorsed oskused ja keha tunnetus ning liikumistegevuses ei märka lapsed, et on füüsiliselt aktiivsed, kuna on täielikult kaasatud fantaasia ja mängu kaudu liikumistegevusse. Varasemas uurimistöös on selgunud, et laste motoorsed oskused mõjutavad laste füüsilist, sotsiaalset ja kognitiivset arengut (Iivonen & Sääkslahti, 2014). Tervise Arengu instituudi uuringus toodi välja motoorne areng sõltub omandatud liikumisoskustest, vilumusest ja vanusele omasest motoorsest võimekusest (Haav *et al.*, 2019). Varasematest uuringutest on selgunud, et loovvõimlemine võimaldab arendada põhiliikumisoskusi ning selleks kasutatakse laste lemmikmuusikat ja rütme, et muuta liikumine laste jaoks lõbusaks (Palmizal *et al.*, 2020).

Uurimistööst selgus, et kõik liikumisõpetajad pidasid oluliseks loovvõimlemise rolli laste terviklikus arengus ning rõhutavad selle vajalikkust liikumistegevuste läbiviimisel. Liikumisõpetajad tõid välja, et emotsioonide aktiveerumine loovvõimlemist tehes toetab laste heaolu ja suurendab motivatsiooni osaleda liikumistegevuses. Varasemast Tervise Arengu Instituudi korraldatud uuringus selgus, et igapäevane piisav liikumine on vajalik lapse füüsilise, emotsionaalse, vaimse ja sotsiaalse tervisele (Tervise arengu..., 2022).

Liikumisõpetajad tõid välja, et õpetaja eeskuju on lastele liikumistegevustes olulisel kohal. Liikumisõpetajad sõnasid, et loov liikumisõpetaja inspireerib lapsi katsetama ja väljendama end liikumise kaudu ning arendab nende loovust läbi isikliku suhtluse ja eeskuju toel. Varasemast uuringust on selgunud, et liikumisõpetaja eeskuju ja liikumist soodustav riietus suurendab laste kehalist aktiivsust (Ministry of Education..., 2016). Samuti on TAI uuringust selgunud tõsiasi, et õpetaja isiklik huvi kehalise aktiivsuse vastu ning tema eeskuju on määrava tähtsusega laste liikumisharjumuste kujundamisel (Haav *et al.*, 2019).

Uuringust selgus, et loovvõimlemise lõimimine liikumistegevustesse toetab mitte ainult liikumisoskuste arengut, vaid laste enesekindlust, loovust ja sotsiaalseid oskusi ja arendab laste üldist arengut ja positiivset suhtumist liikumisse. Samuti on Koolieelse lasteasutuse riiklikus õppekavas välja toodud, et liikumisõpetuses on oluline toetada lapse loovust ning sellega soodustatakse algatusvõimet (KELA RÕK, 2008, §3,4).

Oluline on lapsi julgustada olema loovad ning teistest eristuvad (Kabanen, 2010, lk 8-9). Uuringust selgus, et kõik õpetajad kasutavad loovvõimlemise elemente ning liikumisõpetajad on teadlikud, et taoline liikumistegevus võimaldab arendada koostööoskuse arengut, loovust ning muudab liikumistegevuse huvitavamaks. Sama kinnitab ka viimane uurimistöö, millest selgus, et loovvõimlemine julgustab lapsi koostööle ning arendab enesekindlust ja parandab füüsilist võimet (Marsuna *et al.*, 2024).

Kuigi õpetajate valmisolek loovvõimlemist kasutada on suur ilmnes vajadus liikumisõpetajate täiendkoolituste näol, seoses loovvõimlemise spetsiifiliste metoodikatega ja erivajadustega laste kaasamisel liikumistegevustes. Marelle Roolaht ja Diana Vähk on oma diplomitöös välja selgitanud, et liikumisõpetajad vajavad erialaseid täiendkoolitusi ning märkisid, et liikumisõpetajad soovivad uusi ideid ja teadmisi liikumisõpetuse lõimimiseks (Roolaht, 2018; Vähk, 2017). Uuringust selgus, et liikumisõpetajad on varasemalt käinud Anu Söödi inspiratsiooni koolitusel, et mõista loovliikumise võimalusi ning on lugenud tema raamatuid ja veel selgus, et õpetajad käivad regulaarselt liikumisõpetajatele mõeldud ainesektsiooni seminaridel. Suzi Tortora on välja toonud, et loovliikumine mõjub laste arengule positiivselt (Tortora, 2019).

Uuringust selgus, et loovvõimlemine arendab laste füüsilisi-, emotsionaalseid-, ja sotsiaalseid oskusi ning laste positiivne tagasiside loovvõimlemist tehes motiveerib

liikumisõpetajaid pakkudes lastele liikumisharjumust. Varasemast uuringust selgus, et lasteaia eesmärk on toetada lapse füüsilist, emotsionaalset, sotsiaalset arengut ning arendada laste kujutlusvõimet, loovmõtlemist ja suhtlemisoskust (Erdem, 2018).

Uurimistööst selgus, et loovõimlemise lõimimine liikumistegevustes arendab laste liikumisoskusi, toetab füüsilist ja üldist arengut ning tekitab lastele liikumISRõõmu. Koolieelse lasteasutuse riiklikust õppekavast selgub, et üheks peamiseks eesmärgiks on lastele pakkuda liikumISRõõmu, kuna see toetab laste füüsilist arengut ja soodustab positiivset suhtumist liikumistegevustes (KELA RÕK, 2008, § 23).

Käesolevast uuringust selgus, et loovõimlemine on koolieelses lasteasutuses töötavate liikumisõpetajate seas hinnatud meetod, mida kasutatakse lapse kehalise, sotsiaalse, emotsionaalse ja loovuse arengu toetamiseks. Uuringu tulemused kinnitasid, et õpetajate loovus, huvi ning teadlikkus mõjutavad loovõimlemise rakendamist oluliselt. Loovõimlemine aitab kaasa lapse positiivsele suhtumisele liikumisse, toetab eneseväljendusoskust ning soodustab koostööd. Uuringu tulemusel selgus, et õpetajad vajavad täiendkoolitusi, et teadlikumalt ja süsteemsemalt loovõimlemise võimalusi kasutada.

## KOKKUVÕTE

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada koolieelses lasteasutuses töötavate liikumisõpetajate arusaamad loovvõimlemise kasutamisest liikumisõpetuses. Intervjuu tulemustest selgus, et liikumisõpetajad on ühisel arvamusel loovvõimlemise praktiseerimisel liikumistegevustes ning lõimivad loovvõimlemist õppe-ja kasvatustegevustes mitmel viisil ning toetavad laste sotsiaalset, emotsionaalset, kognitiivset ja kehalist arengut.

Uurimistöö läbiviimiseks kasutasin kvalitatiivset uurimisviisi. Liikumisõpetajatele mõeldud intervjuu küsimused koostasid lähtuvalt uurimisküsimustele. Andmekogumisinstrumentina kasutasin intervjuud. Poolstruktureeritud intervjuu küsimused (lisa 1) koosnesid 34 küsimusest, mis andsid vastused peamistele uurimisküsimustele. Eelnevalt saatsin 20 lasteaia direktoritele kirjad, et soovin liikumisõpetajaid intervjuuerida, seoses oma bakalaureusetööga. Intervjuud viisin läbi 15 liikumisõpetajaga.

Uurimistöö tulemuste põhjal saan öelda, et valitud uurimismeetod võimaldas mul saada uurimisküsimustele vastused ning valim osutus piisavaks, et teha kokkuvõtteid tulemustest. Valimi moodustamisel oli piirangud, sest soovisin intervjuuerida neid liikumisõpetajaid, kes on mingil määral kokku puutunud loovvõimlemisega. Uuring toetab liikumisõpetajaid, rühmaõpetajaid ja juhtkonda loovvõimlemise teadlikumal rakendamisel ning pakub uuringus selgunud tulemusi tulevastele uurijatele. Uuringu tulemused põhinevad sihipärasel valimil ja õpetajate isiklikel kogemustel ning ei ole üldistatavad kogu Eesti lasteaedadele. Kuigi valim oli väike, võimaldas see koguda mitmekesist ja sisukat teavet erineva vanuse, haridustasemega ja töökogemusega liikumisõpetajate loovvõimlemise kasutamise kohta liikumistegevustes.

Liikumisõpetajad arvestavad liikumisõpetuse tegevuste planeerimisel riikliku-ja lasteaia õppekavaga ning kasutavad nädala-, kuu- ja projektiplaan, et liikumistegevused oleksid lastele huvipakkuvad. Oluliseks peeti koostööd rühmaõpetajatega, et mõista loovuse tähtsust, kui tulevikuoskust. Liikumisõpetaja ja rühmaõpetaja saavad lapsi toetada lõimides loovvõimlemist liikumistegevustesse. Uuringust selgus, et liikumisõpetajad kasutavad erinevaid meetodeid liikumistegevusi läbi viies. Liikumisõpetajatelt selgus, et

nad kasutavad vaikuseminutite meetodikat ja hingamisharjutusi. Uuringust ilmnes, et liikumisõpetajad kasutavad liikumistegevustes erinevaid vahendeid ja võimalusi. Õpetajad tõid välja muusika, liisusalmid, jooga-ja orienteerumiskaardid, luuletused, muinaslood, kostüümid, spordivahendid ja erinevad looduslikud vahendid.

Loovvõimlemisel on positiivne mõju, mis ühendab füüsilise ja vaimse tegevuse ning soodustab laste loovust ja eneseväljendust. Uuringu tulemused kinnitasid, et loovvõimlemine arendab laste motoorseid oskusi ning võimaldab neil liikuda mänguliselt kasutades fantaasiat. Liikumisõpetajad on teadlikud loovvõimlemise kasulikkusest lapse arengule ning sealhulgas toetab võimlemine sotsiaalsete oskuste arengut ning enesekindlust.

Uurimistöös selgus, et liikumisõpetaja eeskuju on lastele vajalik, et kujuneksid esmased liikumisharjumused. Liikumisõpetajate aktiivne osavõtt innustab lapsi ning motiveerib neid liikumistegevustes osalema. Õpetajad märkisid oluliseks liikumisõpetajate loovuse vajalikkuse ning tõid välja, et ilma selleta ei saa loovvõimlemist läbi viia.

Uuringust selgus, et liikumisõpetajad vajavad loovvõimlemisega seotud täiendkoolitusi ning tõid välja, et sooviksid rohkem teadmisi spetsiifiliste meetodikate ja erivajadusega laste kaasamise kohta. Täiendõpped ja praktilised koolitused spetsialistidelt aitavad liikumisõpetajatel loovvõimlemist rohkem rakendada.

Uuringust selgus, et kõik õpetajad lõimivad liikumistegevustes loovvõimlemise võimalust ning planeerivad liikumistegevused laste jaoks huvipakkuvateks võimaldades lastele muusikat, liisusalme, jooga-ja orienteerumiskaarte, luuletusi, muinaslugusid, kostüüme, spordivahendeid ja erinevad looduslike vahendeid. Uuringust selgus, et õpetajad kasutavad erinevaid loovvõimlemise võimalusi– massaaži, jooga kaarte, vaikuseminuteid, muusikat ja loomade liikumise viise. Pooled liikumisõpetajad märkisid, et loovvõimlemine on liikumise viis, mis võimaldab lapsel väljendada keha abil erinevaid liikumisviise ja tõid välja, et lastel areneb väljendusoskus, julgus, koostöö ja paranevad motoorsed oskused ning füüsilised võimed.

Uurimistöö oli tõhus ja tõi välja loovvõimlemise vajaduse lasteaias lapse füüsilise ja vaimse tervise seisukohalt, soodustades loovuse arengut, positiivset suhtumist liikumisse ning eneseväljenduse oskust. Bakalaureusetöö väärtuseks saan pidada loovuse arendamist

lasteaias läbi loovvõimlemise ning toetan rühmaõpetajana laste loovuse arendamist igapäevategevustes, andes lastele tulevikuks oskusi, lahendada erinevaid olukordi. Edaspidi saab uurida neid liikumisõpetajaid, kes ei kasuta loovvõimlemise võimalust liikumistegevustes ning samuti intervjueerida ja vaadelda nende liikumistegevusi. Lisaks saab uurida loovvõimlemise konkreetset mõju laste arengule vaadeldes lapsi liikumistegevustes ja neid intervjueerida. Siinkohal teen ettepaneku pakkuda liikumisõpetajatele vastavaid täiendkoolitusi, mis aitaks mõista loovvõimlemise mõju lapse arengule.

## KASUTATUD KIRJANDUS

Ardisal, A., & Almar, P. P. S. (2017). Improve introducing the concept of space through fantasy gymnastics for mentally handicapped children. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 169, 178–181.

<https://doi.org/10.2991/icece-17.2018.45>.

Beilmann, K. (2020). *Rühmaõpetajate hinnangud koostööle muusika- ja liikumisõpetajatega ning teiste rühmade õpetajatega Tartu ja Jõgeva linna lasteaeade näitel*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool. <http://hdl.handle.net/10062/69357> (viimati vaadatud 03.04.2025).

Belton, T. (2016). *Want to be a great parent? Let your children be bored*.

<https://www.weforum.org/agenda/2016/09/being-bored-is-good-for-children-and-adults-thi-s-is-why/> (viimati vaadatud 04.07.2024).

Bhadury, A. (2024, 18. detsember). 92% Children Say Being Creative Helps Increase Confidence, New Study Reveals. *Health and Me*.

<https://www.healthandme.com/parenting/crayola-study-shows-kids-feel-more-confident-wi-th-their-creativity-article-151108620> (viimati vaadatud 13.04.2025).

Bryl, K., Whitley, J., Lopez-Nieves, I., Liou, K., Chimonas, S., Tortora, S., & Mao, J. J. (2024). Experiences and perceived benefits of remote dance/movement therapy for adult cancer patients: A multi-method program evaluation. *Supportive Care in Cancer*. 32(388).

<https://doi.org/10.1007/s00520-024-08591-3>.

Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133–144. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9282-x>.

Eesti Keele Instituut. (2018). *Eesti Keele Seletav sõnaraamat*. <https://arhiiv.eki.ee/dict/qs/> (viimati vaadatud 26.06.2024).

Eesti Keele Instituut. (2024). Sõnaveeb. <https://eki.ee/> (viimati vaadatud 04.07.2024).

Erdem, D. (2018). *Kindergarten teachers' views about outdoor activities*. *Journal of Education and Learning*, 7(3), 159-167. <https://doi.org/10.5539/jel.v7n3p159>.

Eriani, E., & Dimyati, D. (2019). Fantasy gymnastic as an active and imaginative learning model to children's gross motor. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 298, 408–411. <https://doi.org/10.2991/icsie-18.2019.76>.

Frith, E., Loprinzi, P. D., & Miller, S. E. (2019). Role of embodied movement in assessing creative behavior in early childhood: A focused review. *Perceptual and Motor Skills*, 126(6), 1052–1070. <https://doi.org/10.1177/0031512519868622>.

Haav, A., Lõhmus, L., & Oja, L. (2019). *Lasteaia keskkonnatingimuste ja õppekasvatustegevuse mõju laste kehalisele arengule kooliks ettevalmistavas rühmas*. Uuringu aruanne. Tallinn. [https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/157064298527\\_Lasteaia\\_keskkonnatingimuste\\_ja\\_oppekasvatustegevuste\\_muju\\_laste\\_kehalisele\\_arengule\\_kooliks\\_ettevalmistavas\\_ruhmas\\_uuringu\\_aruanne.pdf](https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/157064298527_Lasteaia_keskkonnatingimuste_ja_oppekasvatustegevuste_muju_laste_kehalisele_arengule_kooliks_ettevalmistavas_ruhmas_uuringu_aruanne.pdf) (viimati vaadatud 16.11.2024).

Hakim, M. F., Rumini, R., & Sulaiman, S. (2022). *Happy Mix Creative Gymnastics Development in Rhythmic Gymnastics Learning for Elementary School Students*. *Jurnal Patriot*, 6(4), 161–167. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jpes/article/view/58374/22248> (viimati vaadatud 12.04.2025).

Haridus- ja Teadusministeerium. (2008). *Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava*. RT I 2008, 23, 152. <http://www.riigiteataja.ee/akt/13351772> (viimati vaadatud 29.07.2024).

Haridussõnastik. (i.a). *Loovus*. <https://arhiiv.eki.ee/dict/haridus/index.cgi?Q=loovus&F=M&C06=et> (viimati vaadatud 13.10.2024).

Haridussõnastik. (i.a). *Võimlemine*. <https://arhiiv.eki.ee/dict/haridus/index.cgi?Q=v%C3%B5imlemine&F=A&C06=et> (viimati vaadatud 15.11.2024).

Hermelin, K., & Paist, M. (2003). Võimlemine. Rmt Laanes, E., Piisang, M., & Raudsepp, I. (Koost.). Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus. *Kehaline kasvatus*. (lk 18). REKK trükikoda.

Iivonen, K. S., & Sääkslahti, A. K. (2014). Preschool children's fundamental motor skills: A review of significant determinants. *Early Child Development and Care*, 184(7), 1107–1126. <https://doi.org/10.1080/03004430.2013.837897>.

Joyce, M. (2013). *Loovtants metoodika ja näidistunnid*. Koolibri.

Jung, N., Kaudne, L., Väljaste, H., & Ljulko, E. (2017). *Vaikuseminutid. keskendumisharjutused lastele ja suurtele*. MTÜ Vaikuseminutid. Auratrükk.

Jukk, T., & Laikre, T. (2003). *Rütmi- ja liikumisõpetus. Metoodiline juhend*. Vali Press.

Kabanen, K. (2010). *Loovus ja selle arendamine*. Laste loovuse arengut toetav õpetaja. Loovtegevused läbi mängu. Loovtegevused õppe- ja kasvatustegevuste valdkondadesse. Tea Kirjastus.

- Kalmus, V., Masso, A., & Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs. Kvalitatiivse sisuanalüüsi eripära*. Tartu Ülikool. <http://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys> (viimati vaadatud 24.03.2025).
- Karvonen, P. (2003). *Liikumisrõõm*. Kirjastus Ilo.
- Laherand, M.-L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Intervjuu eelised ja puudused. Transkribeerimine. OÜ Infotrükk.
- Laur, K. (2021). *Laste füüsilise aktiivsuse arendamine läbi õppetegevuste ja vabamängu*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikooli Narva Kolledž. <https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/0e2c7fea-2f01-439f-bfd7-3efd4e6ab73c/content> (viimati vaadatud 14.10.2024).
- Lepik K., Harro-Loit, H., Kello, K., Linno, M., Selg, M., Strömpl, J. (2014). Intervjuu. Tartu Ülikool. <https://samm.ut.ee/intervjuu/> (viimati vaadatud 24.03.2025).
- Lu, C., & Montague, B. (2016). Move to learn, learn to move: Prioritizing physical activity in early childhood education programming. *Early Childhood Education Journal*, 44(5), 409–417. <https://doi.org/10.1007/s10643-015-0730-5>.
- Maharjan, B., Manandhar, N. K., Pant, B. P., & Dahal, N. (2024). *Meaningful engagement of preschoolers through storytelling pedagogy*. Pedagogical Research, 9(2), em0187 <https://www.pedagogicalresearch.com/download/meaningful-engagement-of-preschoolers-through-storytelling-pedagogy-14144.pdf> (viimati vaadatud 15.04.2025).
- Marsuna, M., Rusli, M., Asshagab, M., Jud, J., & Ratnanda, O. (2024). Improving students' physical fitness through creative gymnastics training methods. *Journal Patriot*. 6(4), 161–167. <https://doi.org/10.24036/patriot.v6i4.1122>.
- Mei, K., Pihu, M., Tullus, I., Pertel, T., & Haav, A. (2016). *Toitumise ja liikumise õpetajaraamat: I–III kooliaste*. Liikumise teooria. Tervise Arengu Instituut. [https://www.terviseinfo.ee/images/prints/toitumine-ja-liikumine-koolidele/Toitumise\\_ja\\_liikumise\\_opetajaraamat\\_II\\_Liikumine\\_teooria.pdf](https://www.terviseinfo.ee/images/prints/toitumine-ja-liikumine-koolidele/Toitumise_ja_liikumise_opetajaraamat_II_Liikumine_teooria.pdf) (viimati vaadatud 12.04.2025).
- Mellov, Z. (1999). *Rütmika- loov liikumine*. Tallinna Raamatutrükikoda.
- Ministry of Education and Culture. (2016). *Joy, play and doing together*. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/78924/OKM35.pdf> (viimati vaadatud 06.04.2025).
- Muldma, M., Kiilu, K. (2009). Muusikaõpetus. Rmt Kulderknup, E. (Koost.). *Õppe- ja kasvatustegevuse valdkonnad* (lk 101). Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus. Kirjastus Studium.

Muldma, M. (2008). Muusikalis- rütmiline liikumine. Rmt Kikas, E. (Koost.). *Õppimine ja õpetamine koolieelses eas* (lk 264). Tartu Ülikooli Kirjastus.

Niiberg, T. (2020, 6.märts). *Laps loovus ja loomus*. Õpetajate Leht.  
<https://opleht.ee/2020/03/laps-loovus-ja-loomus/> (viimati vaadatud 13.10.2024).

Oja, L. (2009). Valdkond “Liikumine”. Rmt Kulderknup, E. (Koost.). *Õppe- ja kasvatustegevuse korralduse valdkonnad* (lk 108-114). Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus. Studium.

Ojakäär, J. (2016). *Laste loovuse toetamine*.  
<https://loovuskohvik.ee/laste-loovuse-toetamine/> (viimati vaadatud 04.07.2024).

Ojakäär- Kitsing, J. (2018). Pai lapse loovusele. *Loov liikumine läbi tantsu*. Tallinna Raamatutrükikoda.

Paimla, K. (2014). Laste jooga. Rmt Koppel, E. (Koost.). *Teekond joogamaailma*. (lk 72). Greif. <http://lastejooga.ee/wp-content/uploads/2016/09/Egle-joogaraamat.pdf> (viimati vaadatud 02.04.2025).

Palm, H. (2017). *Liikumisõpetus*. Rmt Nugin, K. & Õun, T. (Koost.). *Õppe- ja kasvatustegevus lasteaias* (lk 286-305). AS Atlex.

Palmizal, A., Pujiyanto, D., Nurkadri, & Laksana, A. A. N. P. (2020). Development of a creative gymnastics model to improve basic locomotor movements for students in elementary school. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6A), 78–84. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080714>.

Pradipta, G. D., Suherman, W. S., Suhartini, B., Yuliawan, D., & Maliki, O. (2022). *The utilization of “Si Buyung” gymnastics in improving early childhood gross motor skills*. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 8(1), 157–168.  
[https://doi.org/10.29407/js\\_unpkediri.v8i1.17616](https://doi.org/10.29407/js_unpkediri.v8i1.17616).

Rämmer, A. (2014). *Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas*. Valimi moodustamine. Tartu: Tartu Ülikool. <http://samm.ut.ee/valimid> (viimati vaadatud 03.04.2025).

Roolaht, M. (2018). *Rühmaõpetaja ja liikumisõpetaja roll liikumisõpetuses*. Bakalaureusetöö. Tallinna Ülikool Haapsalu Kolledž.  
<https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/0e2c7fea-2f01-439f-bfd7-3efd4e6ab73c/content>. (viimati vaadatud 15.12.2024).

Säälik, M. (2024). *Rühmaõpetaja ja liikumisõpetaja koostöö igapäevaselt laste sihipärase liikumisaktiivsuse toetamiseks*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikooli Narva Kolledž.  
<https://hdl.handle.net/10062/100374> (viimati vaadatud 03.04.2025).

Sofa, S., Pujol, T. J., & Waggener, J. D. (2014). Impact of a movement program on preschoolers' perceptual-motor abilities. *International Interdisciplinary Journal of Scientific Research*, 1(1), 59–67. <https://www.researchgate.net/publication/269096092> (viimati vaadatud 12.03.2025).

Sööt, A. (2011). *Loovmäng: Valik mängu ja tegevusi igale vanusele*. Eesti Tantsuhariduse Liit.

Tartu Ülikooli Eetikakeskus. *Hea teadustava*. [https://eetika.ee/sites/default/files/2023-06/HEA%20TEADUSTAVA\\_2023.pdf](https://eetika.ee/sites/default/files/2023-06/HEA%20TEADUSTAVA_2023.pdf) (viimati vaadatud 24.03.2025).

Tervise Arengu Instituut. (2022). *Lasteaia liikumisvaldkonna hindamine: Töövahend lasteaiale*. Tartu Ülikooli Liikumislabor. [https://tai.ee/sites/default/files/2022-11/Lasteaia\\_toovahend\\_veebi.pdf](https://tai.ee/sites/default/files/2022-11/Lasteaia_toovahend_veebi.pdf) (viimati vaadatud 06.04.2025).

The Sports Reviewer. (i.a). *Gymnastics for Kids: Benefits, Safety, and Age-Appropriate Training*. [https://thesportsreviewer.com/gymnastics-for-kids-benefits-safety-and-age-appropriate-training/?utm\\_content=cmp-true](https://thesportsreviewer.com/gymnastics-for-kids-benefits-safety-and-age-appropriate-training/?utm_content=cmp-true) (viimati vaadatud 09.11.2024).

Tortora, S. (2019). *Children are born to dance! Pediatric medical dance/movement therapy: The view from integrative pediatric oncology*. *Children*, 6(1), 14. <https://doi.org/10.3390/children6010014>.

Tsompanaki, E. (2019). *The effect of creative movement-dance on the development of basic motor skills of pre-school children*. *Review of European Studies*, 11(2), 29–39. <https://doi.org/10.5539/res.v11n2p29>.

Vähk, D. (2018). *Liikumisõpetus koolieelses lasteasutuses tekstide ja muinasjuttude kaudu*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikooli Narva Kolledž. <http://hdl.handle.net/10062/56732> (viimati vaadatud 15.12.2024).

Vahur, K., Kukk, U. (2017). *Fantaasiavõimlemine*. Tartu: Atlex.

World Health Organization. (2022). *Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) soovitud kehalise aktiivsuse kohta*. Tõlkinud Tartu Ülikool, Tervise Arengu Instituut & Sotsiaalministeerium. World Health Organization. [https://www.tai.ee/sites/default/files/2022-11/Kehaaktiivsuse\\_voldik\\_web.pdf](https://www.tai.ee/sites/default/files/2022-11/Kehaaktiivsuse_voldik_web.pdf) (viimati vaadatud 06.04.2025).

Õunapuu, L. (2014). Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes. Kvalitatiivse uurimistöö olemus (lk 52). Tartu Ülikool  
[http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu\\_kvalitatiivne.pdf](http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu_kvalitatiivne.pdf) (viimati vaadatud 11.11.2024).

Yildirim, Y., Yilmaz, Y. (2023). *Promoting creativity in early childhood education*. Early Childhood Education Journal.  
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0294915> (viimati vaadatud 15.04.2025).

## LISAD

### Lisa 1. Intervjuu küsimustik

#### I LIIKUMISTEgevuste KAVANDAMINE JA LÕIMIMINE KOOLIEELSES LASTEASUTUSES

1. Kuidas planeerite liikumisõpetuse tegevusi?
2. Milliseid eesmärke seate oma liikumistegevustele? Kas keskendute rohkem füüsiliste oskuste arendamisele, loovuse toetamisele või millelegi muule?
3. Milliseid võimalusi kasutate, et liikumistegevused oleksid lastele huvipakkuvad?
4. Kuidas lõimate oma liikumistegevusi?

#### II LASTE LOOVVÕIMLEMISE KASUTAMISE VÕIMALUSED KOOLIEELSES LASTEASUTUSES

1. Mida tähendab Teie jaoks loovvõimlemine?
2. Milliseid loovliikumise elemente Teie kasutate?
3. Kuidas kasutate loovliikumise elemente lasteaia liikumistegevustes?
4. Kuidas jõudsite loovvõimlemiseni?
5. Mis vanuses olete neid elemente praktiseerinud?
6. Millised võimalused on laste loovvõimlemise lõimimisel õppe- ja kasvatustöösse?
7. Milliseid võimalusi tegevuses kasutate? (muusika, muinasjutud, luuletus, mänguasjad, kostüümid, tegevuskaardid).
8. Kui tihti kasutate laste loovvõimlemist?
9. Mil moel võimaldab loovvõimlemine arendada laste loovust?
10. Millised võimalused on loovvõimlemise kasutamisel liikumisõpetuses õuekeskkonnas?

## Lisa 1 järg

### III LOOVVÕIMLEMISE MÕJU LAPSE ARENGULE

1. Miks on laste loovvõimlemine lasteaias vajalik?
2. Milline on laste loovvõimlemise mõju lapse arengule? Tooge näiteid.
3. Kirjeldage millised on laste emotsioonid loovvõimlemist tehes? Milline on laste tagasiside loovvõimlemisest?
4. Kas Teil on olnud kogemus, et laps ei soovi loovvõimlemises ja tantsus osaleda? Kuidas lahendate olukordi?
5. Milline on loovuse roll Teie tegevustes? Kuidas julgustate lapsi oma liikumiseid väljendama?
6. Kuidas leiata sobilikud teemad laste loovvõimlemise tegevustes teatud vanusegruppide jaoks? (sõimes, eelkooliealistel lastel). Milliseid takistusi on ette tulnud?
7. Milline on Teie arvates loovvõimlemise tähtsus lapse füüsilise arengu seisukohalt?
8. Mida soovitaksite alustavatele liikumisõpetajatele, kes soovivad lastega loovvõimlemist liikumisõpetuse tegevustes praktiseerida?
9. Millised on teie arvates kõige õnnestunud liikumisõpetuse tegevused koolieelses lasteasutuses? Millest see tulenes?
10. Millist mõju olete märganud lastes loovvõimlemis praktiseerimisel?
11. Millist mõju Teie arvates avaldab loovvõimlemise kasutamine liikumisõpetuses lapse arengule?

### IV LIIKUMISÕPETAJATE VALMISOLEK JA ETTEPANEKUD LOOVVÕIMLEMISE PRAKTISEERIMISEKS

1. Kas olete valmis laste loovvõimlemist ja tantsu lasteasutuses praktiseerima ja mil määral?(lisaküsimus).
2. Millises valdkonnas vajaksite tuge? (motivatsioon, koolitused, juhtkonna tugi, kolleegide valmisolek).
3. Milliseid koolitusi soovite, et rohkem mõista loovvõimlemise tähtsust laste arengus?
4. Millist tagasisidet olete saanud laste loovvõimlemise kohta?
  - a. Juhtkonnalt;
  - b. kolleegilt;

## **Lisa 1 järg**

c. lapsevanematelt.

5. Kuidas saaks Teie hinnangul suurendada laste loovvõimlemist lasteaias?
6. Millised on laste loovvõimlemise takistavad tegurid?
7. Milliseid takistusi olete kogenud?
8. Milliseid eduelamusi olete kogenud?
9. Kas teil on lõpetuseks veel midagi lisada?

## **V VASTAJATE TAUSTAANDMED**

1. Vanus
2. Sugu
3. Haridus
4. Tööstaaž koolieelse lasteasutuse liikumisõpetajana

## **Lisa 2.** Direktoritele saadetud kirja sisu

Tere!

Olen Tartu Ülikooli Narva Kolledži „Koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas” õppekava tudeng Merlin Bettler, ning viin oma uurimistöö raames läbi intervjuusid liikumisõpetajatega teemal „Liikumisõpetajate arusaamad loovvõimlemise kasutamisest liikumisõpetuses koolieelses lasteasutuses”.

Soovin intervjuuerida liikumisõpetajat. Intervjuu kestab orienteeruvalt 30 minutit, ning viiakse läbi osalejale sobival ajal ja viisil (kohtudes isiklikult temale sobivas kohas). Intervjuu salvestatakse ning kogutud teavet käsitletakse üksnes uurimistöö eesmärgil, tagades vastaja privaatsuse ja andmete usaldusliku hoidmise. Palun edastage kiri liikumisõpetajale.

Olen väga tänulik, kui saaksite selle kirja liikumisõpetajale edastada.

Lugupidamisega

Merlin Bettler