

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Koolieelse lasteasutuse õpetaja õppekava

Merike Tihomirov

LASTEAIAÕPETAJATE HINNANGUD LIIKUMISMÄNGUDELE JA
LIIKUMISMÄNGUDE KASUTAMINE ÕPPE- JA KASVATUSTEGEVUSTES VILJANDI
MAAKONNA LASTEAEDADE NÄITEL

Bakalaureusetöö

Juhendaja: alushariduse kaasprofessor Merle Taimalu

Tartu 2021

Resümee

Lasteaiaõpetajate hinnangud liikumismängudele ja liikumismängude kasutamine õppe- ja kasvatustegevustes Viljandi maakonna lasteaedade näitel.

Liikumine ja mäng on lastele omased tegevused, mille läbi toimub koolieelses eas laste igakülgne areng. Vähenev mänguaeg, kasvav ekraaniaeg ja passiivne istuv eluviis pärsib laste arengut ning tingib mitmeid tervisehädasid. Uuringud on näidanud, et koolieelses eas lapse liikumisaktiivsuse edendamiseks ja igakülgseks arenguks on tõhusamad vahendid liikumismängud. Bakalaureusetöö eesmärk oli välja selgitada lasteaiaõpetajate hinnangud liikumismängudele ja nende tähtsusele koolieelses eas lapse arengus ning liikumismängude kasutamisele lasteaia igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes. Uuringus osales 47 Viljandi maakonna lasteaia rühmaõpetajat. Andmeid koguti elektroonse ankeediga. Tulemustest selgus, et lasteaiaõpetajad peavad liikumismängude kasutamist õppe- ja kasvatustegevustes ja laste arengus vajalikuks. Õpetajatel on liikumismängude suhtes positiivne hoiak, kuid igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes kasutatakse liikumismänge suhteliselt vähe.

Võtmesõnad: liikumismäng, koolieelne iga, lasteaed, kehaline aktiivsus.

Abstract

Kindergarten Teachers' Perceptions Towards Movement Games and the Use of Movement Games in Educational Activities on the Example of Kindergartens in Viljandi County.

Physical activity and play are natural to children, through those activities the diverse development of pre-school children takes place. The decrease in play time, the increase of screen time and passive lifestyle inhibits children's development and causes different health issues. Studies have shown that movement games are the most effective way to improve physical activity and diverse development of pre-school children. The aim of this bachelor's thesis was to find out kindergarten teachers' attitudes towards the importance of movement games in the development of pre-school children and the use of movement games by kindergarten teachers in the daily educational activities. In this study participated 47 teachers from the Viljandi County kindergartens. The data was collected by using an electronic questionnaire. The results showed that kindergarten teachers consider the use of movement games in educational activities and children's development necessary. Results also indicated that even though teachers have a positive attitude towards movement games, they still use relatively little amount of movement games in every day teaching activities.

Keywords: movement game, preschool age, kindergarten, physical activity.

Sisukord

Resümee	2
Abstract	3
Sissejuhatus	5
Mäng	6
<i>Mängu mõiste ja olemus</i>	6
<i>Mängu tähtsus</i>	6
Kehalise aktiivsuse olulisus ja mõju koolieelses eas lastele	7
Liikumismängud	9
<i>Liikumismängude tähtsus ja mõju koolieelses eas lapse arengule</i>	9
Varasemad uuringud	11
Uurimistöö eesmärk ja uurimisküsimused	12
Metoodika	13
<i>Valimi kirjeldus</i>	13
<i>Mõõtevahend</i>	14
<i>Protseduur</i>	14
Tulemused	15
Arutelu	18
Töö kitsaskohad, praktiline väärtus ja soovitused	21
Tänuõnad	22
Autorsuse kinnitus	22
Kasutatud kirjandus	23
Lisad	

Sissejuhatus

Mängida meeldib igas vanuses inimestele, kuid kõige rohkem armastavad seda teha lapsed. Mäng on lastele omane tegevus ja kuulub nende igapäevaellu. Lapsed annavad mängu kaudu edasi oma ideid ja tundeid ning saavad sel viisil neid ümbritsevast maailmast teadmisi (Niilo & Kikas, 2008).

Väga suur tähtsus on mängul eelkoolieas. Just varases lapsepõlves toimub läbi mängu lapse mitmekülgne areng (Kostina & Pooland, 2017). Mäng toetab laste arengut kognitiivselt, sotsiaalselt, emotsionaalselt ja füüsiliselt (Erdem, 2018; Goldstein, 2012; Niilo & Kikas, 2008). Üheks parimaks ja tõhusamaks arengu toetamise vahendiks on liikumismängud, mis aitavad kaasa ka laste liikumisaktiivsuse suurenemisele ning vähendavad laste passiivsust. Uuringud näitavad, et juba koolieelses eas lapsed mängivad ja liiguvad võrreldes varasemaga vähem ning kasvanud on istuv eluviis ja ekraaniaeg (Carson et al., 2019; Goldfield et al., 2012; Riso & Jürimäe, 2018).

On selgunud, et madal kehaline aktiivsus on põhjustanud lastel ülekaalulisust, mis on laste seas üheks suurimaks terviseprobleemiks ning millega kaasnevad tõsisemad tervisekahjustused täiskasvanueas (Goldfield et al., 2012; Metsoja, Nelis & Nurk, 2018). Tervise Arengu Instituudi andmetel esineb Eestis ülekaalulisus ja rasvumine umbkaudu igal neljandal esimese klassi õpilasel (Metsoja et al., 2018). Seega on ülekaal hakanud tekkima juba koolieelses eas. Füüsiliselt aktiivne eluviis hakkab kujunema juba varases lapsepõlves (Bjørngen, 2015) ja see mõjutab kõiki laste arenguvaldkondi (Carson et al., 2019). Seepärast tuleks liikumisele ja selle tõhustamise võimalustele suurt rõhku panna juba koolieelses eas. Kõige efektiivsem on teha seda läbi liikumismängude (Joy, play and doing..., 2016) integreerides neid igapäevaste õppe- ja kasvatustegevustega (Haav et al., 2019).

Kooliõpilaste liikumisaktiivsuse tõstmiseks on loodud 2006. aastal programm Liikuma Kutsuv Kool, mille eesmärk on muuta laste koolipäevad liikuvamaks (Liikuma Kutsuv Kool, s.a.). Autorile teadaolevalt on aga Eestis vähe uuritud selle kohta, mida tehakse lisaks lasteaia liikumisõpetaja läbiviidavatele liikumistegevustele, et laste kehalist aktiivsust tõsta. Seetõttu on oluline uurida, kui teadlikud on lasteaia rühmaõpetajad liikumismängudest ja nende tähtsusest lapse arengule ning määratleda liikumismängude kasutamise võimalused rühmaõpetajate poolt lasteaia igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes.

Mäng

Mängu mõiste ja olemus

Mäng on mõiste, mille seletamiseks puudub kindel definitsioon, samas mängu ära tunda on suhteliselt lihtne (Saar, 1997). Mitmed teoreetikud on mängu ja selle olemust defineerinud erinevalt, kuid ühtse tulemuseni pole jõutud tänaseni. Goldstein (2012) määratleb mängu kui sisemiselt motiveeritud, vabalt valitud ja isiklikult juhitud tegevust. Kuigi mängus võivad lapsed kogeda negatiivseid emotsioone, nagu kaotushirm ja vägivald, on mäng tavaliselt seotud siiski positiivsete emotsioonidega ning lapsed tunnevad mängides rõõmu ja rahulolu (Ugaste, 2017). Mäng võib olla vaba või siis reeglitega ja juhitud, kuid mängu vaieldamatu osa on lõbu ning mängu peamine põhjus nauding (Eberle, 2014; Goldstein, 2012). Vabamängus mängivad lapsed sundimatult, omal soovil ja enda huvides ilma kindla eesmärgita (Eberle, 2014). Ka reeglitega mängus tekitab mänguline tegevus lastes motivatsiooni ja soovi mängida (Ugaste, 2017). Mängu kaudu peegeldavad lapsed oma mõtteid ja tundeid. Kuna lastel pole reaalses elus võimalik kõiki oma soove ja vajadusi rahuldada, saavad nad teha seda läbi mängu (Møller, 2015).

Mängu tähtsus

Läbi mängu lapsed õpivad ja mõtestavad kogetud sündmusi (Erik, 2008). Kuigi mängul ei ole peale mängu enda teist eesmärki (Møller, 2015) omandavad ja kinnistavad lapsed siiski mängu ajal märkamatuult uusi teadmisi ja oskusi (Ugaste, 2017). Matkimise teel mängitakse läbi kõik uued teadmised ja tunded, mis on ümbritsevast igapäevasest elust avastatud (Kraut & Tuuling, 2017). Kuna mängus laste tegevused korduvad, kogevad lapsed õpitud korduvalt (Eberle, 2014; Goldstein, 2012). Omandatud oskuste korduv harjutamine soodustab oskuse kinnistamist ja omaks võtmist (Kikas & Niilo, 2008).

Ülimalt oluline roll laste arengus on mänguajal. Lastel peab olema võimalus mängida iga päev. Kui lastel mänguvõimalus puudub või piiratakse seda pidevalt mingil moel (“Ära jookse!”, “Ära aja tuba sassi!” jne) võib lastel mängusoovalt kustuda (Kraut & Tuuling, 2017). Lapse arengu seisukohalt on mänguinstinkti kustumisel aga kahjulikud tagajärjed (Kraut & Tuuling, 2017), sest mäng on lapse arengu allikas (Võgotski, 2016). Eriti oluline on mängimine just eelkooliealiste laste arengus, sest koolieelsed aastad on periood, mille jooksul pannakse alus lapse hilisemale arengule (Erdem, 2018).

Eesti keele seletava sõnaraamatu (2009) kohaselt on koolieelses eas laps 3-7aastane. Käesolevas töös kasutatakse mõisteid *koolieelne iga* ja *eelkooliiga* sünonüümidenä, sest sisu poolest on need sõnad kattuvad.

Mängides toimub laste igakülgne areng ning mitmete oskuste omandamine (Goldstein, 2012; Ugaste, 2017). Koosmängimine pakub lastele keskkonda, kus harjutatakse omavahel suhtlemist ning seeläbi saavad areneda ka laste keelelised oskused (Niilo & Kikas, 2008; Ugaste, 2017). Kuna mäng eeldab lastelt tihti omavahelise koostöö ja kompromisside tegemist, kokkulepitud reeglite järgimist ja erinevate rollide võtmist, siis aitab see kaasa laste loovuse (Goldstein, 2012) ja eneseregulatsiooni arengule (Savina, 2014).

Ugaste (2017) jagab mängud loovmängudeks ehk vabamängudeks ning reeglismängudeks, mille alla kuuluvad peamiselt õppe-, laulu-, muusikalised ja liikumismängud. Kuigi laste igakülgset arengut toetavad kõik mänguliigid (Erdem, 2018; Goldstein, 2012) on siiski liikumismängud peamiseks vahendiks, mille abil arendada laste kehalisi võimeid (Palm, 2017) ning suurendada laste liikumisaktiivsust (Joy, play and doing..., 2016).

Kehalise aktiivsuse olulisus ja mõju koolieelses eas lastele

Kehalise aktiivsuse all mõistetakse igasugust liikumist, mille sooritamiseks kasutatakse skeletilihaste abi ning mille energiakulu on puhkeoleku tasemest kõrgem (Pihu, 2016). Koolieelne iga on parim aeg lapse arengus, millal saab kujundada lapse väärtushinnanguid ning mõjutada suhtumist kehalisse aktiivsusesse (Virgilio, 2007). Lapsel kujuneb liikumisharjumus ja positiivne suhtumine liikumisse, kui ta saab lapseeas piisavalt liikuda (Haav et al., 2019). Liikumisharjumuste tekkimine varases eas võib pakkuda lastele elukestvat kasu (Palm, 2005) ning soodustab füüsiliselt aktiivset eluviisi ka täiskasvanuna (Bjørngen, 2015).

Mitmete uuringute kohaselt on laste füüsiline aktiivsus liiga madal, põhjustades sellega ülekaalu ja rasvumist (Metsoja et al., 2018; Riso & Jürimäe, 2018). Lapsed, kes on rasvunud enne kuuendat eluaastat on tõenäoliselt ülekaalulised ka täiskasvanuna (Goldfield et al., 2012). Kuna tekkinud ülekaalust on raske vabaneda, tuleks lisakilode ennetamiseks tähelepanu pöörata juba koolieelses eas (Bjørngen, 2015). Kuigi teadlikkus laste kehalise aktiivsuse olulisusest on rahvusvaheliselt suurenenud on passiivne istuv eluviis laste seas endiselt üha kasvav probleem (Goldfield et al., 2012; Riso & Jürimäe, 2018).

Koolieelses eas laste kehalise aktiivsuse ja mängu vähenemine on seotud järjest suureneva ekraaniajaga, mis on muutumas laste peamiseks vaba aja veetmise vahendiks. On täheldatud, et kolme- kuni viieaastased lapsed veedavad ekraani ees keskmiselt 28 tundi nädalas (Smirnova & Gudareva, 2017). Kanada laste ekraaniaeg ulatub päevas keskmiselt kuue tunnini (Goldfield et al., 2012). Suureneva ekraaniaja mõju kehalisele aktiivsusele on täheldatud ka eesti laste seas (Riso & Jürimäe, 2018). Mängimine interaktiivsetes seadmetes stimuleerib küll vaimset aktiivsust, kuid tahaplaanile jäävad füüsiline aktiivsus ning lapse loovus (Lewis, 1993). Suurenev ekraaniaeg vähendab ka koolieelsete laste ja täiskasvanute, õdede-vendade või eakaaslastega suhtlemist, mille tagajärjeks on laste vähenenud sõnavara ning puudulik sotsiaalsete oskuste areng (Carson et al., 2019).

Uuringutes, kus jälgiti laste kehalise aktiivsuse taset ja istuvat eluviisi leiti, et lapsed on passiivsed isegi välitingimustes (Bjørngen, 2015). Selle üheks põhjuseks võib pidada avalike mänguväljakute vähesust (Goldstein, 2012) ning teise põhjusena nähakse juba koolieelses eas selgeks õpitud nutiteadmete kasutamist (Joy, play and doing..., 2016). Liikumise ja teiste lastega mängimise asemel ollakse hoopis oma nutiseadmes. On selgunud, et juba kolmeaastased lapsed veedavad nutitelefonis rohkem kui poolteist tundi päevas ning vanemaks saades veelgi kauem (Joy, play and doing..., 2016).

Eelkooliealine laps veedab suurema osa päevast lasteaias, mis on seega parim keskkond, kus edendada laste kehalist aktiivsust ning koos sellega suurendada ka laste tervisega seotud heaolu (Coelho et al., 2017; Goldfield et al., 2012; Kraut & Tuuling, 2017). Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava (2008) näeb ette, et õppe- ja kasvatustegevuste läbiviimisel tuleb lähtuda lapse tervise hoidmise ja edendamise ning liikumisvajaduse rahuldamise põhimõtetest. Kuigi lasteaedades viiakse liikumisõpetaja poolt läbi erinevaid liikumistegevusi, selgub Tervise Arengu Instituudi tehtud uuringus, et liikumistundidest ei piisa lastele nende arenguks vajaliku optimaalse kehalise aktiivsuse tagamiseks. Oluliseks peetakse rühmaõpetaja tööd ning liikumistegevuste integreerimist igapäevaste õppe- ja kasvatustegevustega (Haav et al., 2019).

Soomes 5-6aastaste laste seas läbi viidud STEPS uuringus uuriti laste kehakaalu ja motoorsete oskuste vahelist seost. Uuringus selgus, et tervisliku kehakaaluga laste motoorsed oskused on tunduvalt paremad kui ülekaalulistel lastel. Ülekaalulistel lastel on võrreldes tervisliku kehakaaluga lastega raskusi ka aktiivse liikumisega (Matarma et al., 2018). Lapsed on kehaliselt enim aktiivsed väikelapsest kuni koolieelse vanuseni ning seepärast tuleks laste liikumisharjumusi edendada juba üsna varakult (Carson et al., 2019).

Eelkooliealiste laste vähene füüsiline aktiivsus ja ülekaalulisus on endiselt suurenev probleem (Goldfield et al., 2012; Riso & Jürimäe, 2018), millega kaasnevad erinevad terviseprobleemid nii lapse-, kui ka täiskasvanueas (Metsoja et al., 2018). Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) andmetel põhjustab kehaline passiivsus selliste krooniliste haiguste kulgu nagu südame-veresoonkonna haigused, vähk ja diabeet ning on neljas peamine suremuse riskifaktor (Lu & Montague, 2016). Kuigi soovituslikult on lapse arenguks vajalik igapäevane, vähemalt 60 minutiline mõõdukas kuni intensiivne kehaline aktiivsus (Bjorgen, 2015; Haav et al., 2019), siis tundub, et sellest ei piisa laste ülekaalulisuse ja rasvumise vältimiseks (Riso & Jürimäe, 2018).

Parim viis suurendada laste kehalist aktiivsust on lasteaias igapäevased õppe- ja kasvatustegevused lõimida liikumistegevustega (Haav et al., 2019). Kui lastele võimaldada rohkem liikumist nõudvaid tegevusi on nad valmis rohkem tegutsema ja õppima (Lu & Montague, 2016). Enim võiks tähelepanu pöörata reeglitega ja õpetaja poolt juhendatud mängule, sest siis on lapsed füüsiliselt kõige aktiivsemad (Joy, play and doing..., 2016).

Liikumismängud

Eesti keele seletava sõnaraamatu (2009) kohaselt on liikumismäng liikumisega seotud mäng. Palm (2017) on defineerinud liikumismängu kui mängulist tegevust, mis nõuab selle sooritajalt erinevate kehaliste harjutuste teostamist. Liikumismänge peetakse peamiseks vahendiks, millega kaasa aidata laste kehaliste võimete arendamisele ning rahuldada eelkooliealiste laste liikumise põhivajadusi (Randjelovic et al., 2018). Liikumismänge liigitatakse mitmeti. Tuuling (2009) jaotab liikumismängud nelja rühma: matkimismängud, kujutlusmängud, elementaarsed võistlusmängud ja elementaar-sportlikud mängud. Samuti liigitatakse liikumismänge kehalise koormuse, kehalise võimete arendamise, liikumismängudes kasutatavate kehaliste harjutuste ning koha järgi (Palm, 2017). Mänge liigitatakse veel kõnnimängudeks, jooksumängudeks, hüpe- ja hüplemismängudeks, viske- ja püüdmismängudeks, roomamis- ja pugemismängudeks, orienteerumismängudeks, jõu- ja osavusmängudeks (Palm, 2017; Tamm, 2011).

Liikumismängude tähtsus ja mõju koolieelses eas lapse arengule

Liikumismängud on üheks parimaks ja tõhusamaks vahendiks, mille abil edendada eelkooliealiste laste liikumisaktiivsust (Joy, play and doing..., 2016). Liikumismängud nõuavad osalejatelt mitmesuguste kehaliste harjutuste sooritamist, nagu näiteks ronimine,

jooksmine, kõndimine, viskamine, hüplemine jne, ning tekitavad mängijates eelkõige positiivseid emotsioone (Palm, 2017). Sellist laadi mängud hõlmavad endas aktiivset mängu ja liikumist, mis on lastele omased tegevused (Joy, play and doing..., 2016) ning aitavad kaasa laste igakülgsel, eriti aga kehalisele arengule (Oja, 2008).

Norra koolieelikutega läbiviidud uuringus selgus, et lastele meeldivad ning nad on kõige enam kaasatud tegevustes, mis on mitmekesised, pakuvad füüsilist väljakutset ning milles on lastel võimalus tegutseda koos kaaslastega (Bjørngen, 2015). Kõige aktiivsemalt liiguvad ja mängivad lapsed just koos teiste lastega (Joy play and doing..., 2016). Kuna liikumismängud eeldavad sotsiaalset suhtlemist, laste omavahelist koostööd (Virgilio, 2007) ning nõuavad füüsilist pingutust, kattuvad seda tüüpi mängud uuringus selgunud laste ootustega. Liikumismänge on lugematul hulgal ning paljude sisu vastab sellele, et rahuldada koolieelsete laste liikumise põhivajadusi (Randjelovic et al., 2018).

Liikumismänge peetakse lapseas tähtsaks ning üheks olulisemaks osaks lapse igakülgses arengus. Läbi liikumise mõjutatakse lapse arengut füüsiliselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja vaimselt (Palm, 2017). Lisaks kehalistele võimetele arendatakse liikumismängude kaudu lapse koordinatsioonitaju, tähelepanu ning oskust teistega arvestada (Raasuke, 2009). Samuti õpivad liikumismängudes lapsed tegema omavahelist koostööd, tegema otsuseid ja lahendama probleeme (Virgilio, 2007). Liikumismängud õpetavad lapsi kinni pidama kokkulepitud reeglitest (Palm, 2017), mis jällegi mõjutavad positiivselt laste eneseregulatsiooni arengut (Savina, 2014).

Rumeenias 3-5aastaste lastega läbi viidud uuring näitas, et liikumismängude rakendamine haridusprogrammis tõstab koolieelikute psühhomotoorsete oskuste taset. Uuringus testiti lapsi enne ja pärast 18 kuu möödumist, mille jooksul rakendati õppeprogrammis liikumismänge ning selgus, et kolme vanusegrupi laste koordinatsioon, tasakaal, rütm ja liikumise täpsus olid pooleteise aasta jooksul kasvanud keskmisest kuni kõrge tasemeni (Prodan, Grosu & Muresan, 2016).

Randjelovic jt (2018) toovad oma uurimistöös välja liikumismängude tähtsuse koolieelses eas laste peenmotoorika arengus. Paljud erinevad liikumismängud nõuavad lapselt käe täpset liikumist ja koordinatsiooni ning silma ja käe koostööd, mis on vajalikud peenmotoorika arenguks ja esmaseks kirjutamisoskuseks (Randjelovic et al., 2018). On tõestatud, et peenmotoorika arengul ja kirjutamisoskusel koolieelses eas on seos laste hilisemate akadeemiliste oskustega koolis. Lastel, kellel puuduvad kirjutamisoskuse alused on keeruline õppida käekirja, mis on samuti seotud hilisemate akadeemiliste saavutustega (Dinehart, 2015).

Normaalseks kehaliste võimete arenguks tuleb võimaldada lastele piisava intensiivsusega liikumist iga päev. Kuigi peaaegu kõikides koolieelsetes lasteasutustes korraldatakse liikumisõpetaja poolt kehalise aktiivsuse suurendamiseks liikumistegevusi (Lõhmus & Varava, 2006), pole see Tervise Arengu Instituudi uuringu kohaselt piisav, et tagada laste arenguks vajalik optimaalne kehaline aktiivsus (Haav, Lõhmus & Oja, 2019). Uuringu aruandes rõhutatakse, et vajaliku kehalise koormuse tagamiseks koolieelses eas laste hulgas, peaksid lasteaia pedagoogid liikumistegevusi integreerima igapäevaste õppe- ja kasvatustegevustega (Haav et al., 2019).

Liikumistegevuse eesmärk on tagada lapse eakohane areng (Oja, 2008). Seetõttu on oluline liikumistegevusi ja liikumismänge kavandades ning läbi viies arvestada lapse individuaalsuse, vajaduste ja võimete, tagades seejuures mängulisuse ja elamuslikkuse (Luuri, 2005; Palm, 2017). Eakohased ja lapse võimetele vastavad liikumisülesanded kindlustavad sooritamisel edu ning suurendavad sellega lapse enesekindlust (Gheris, Gooze & Whitaker, 2015). Kuigi liikumismängud pakuvad palju positiivseid emotsioone, võivad sellised mängud, kus laps mängust välja langeb (“Meri, meri, maa”, “Toolimäng” jne), tekitada ebameeldivusi või stressi (Virgilio, 2007). Seepärast tuleks liikumismängude korraldamisel kindlasti jälgida, et keegi lastest ei jääks mängust välja ning vajadusel muuta mängureegleid (Karvonen, 2003). Lapse aktiivse osalemise liikumistegevustes tagab õpetaja aktiivne eeskuju, sest õpetaja eeskujul proovivad ka lapsed jäljendada õpetaja liikumist (Oja, 2008). Inspireeriv täiskasvanu ja füüsiline tegevus koos kaaslastega, tekitab lastes uudishimu ning pakub võimalusi õppida uusi oskusi (Joyplay and doing..., 2016).

Varasemad uuringud

Töid, kus on uuritud lasteaiaõpetajate hinnanguid mängu kasutamisest lasteaias, leidub mitmeid (Lukas, 2014; Lynch, 2015; Pahk, 2017; Pyle & Bigelow, 2014). Samuti on tehtud uuringuid liikumismängude mõjust laste erinevate oskuste arengule (Gabriel, 2017; Prodan, Grosu & Muresan, 2016; Randjelovic et al., 2018), kuid lasteaiaõpetajate hinnanguid liikumismängude ja nende tähtsusele lapse arengus ning liikumismängude kasutamist rühmaõpetajate poolt lasteaia igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes on autorile teadaolevalt uuritud vähe. Sinimets (2010) on uurinud liikumismängude tähtsust 4 - 5 aastaste laste arengus ning liikumismängude kasutamist lasteaiaõpetajate poolt igapäevategevustes. Uuringus selgus, et õpetajate hinnangul arendavad liikumismängud lapsi igakülgselt, kuid õpetajad ei ole teadlikud liikumismängude tähtsusest 4 - 5 aastaste laste seas. Samuti selgus,

et liikumismänge kasutatakse peamiselt laste liikumisvajaduse rahuldamise eesmärgil. Rohkem kui pooled vastanutest kasutasid õppe- ja kasvatustegevustes kõige enam jooksumänge.

Uurimistöö eesmärk ja uurimisküsimused

Koolieelsetes lasteasutustes viiakse läbi erinevaid liikumistegevusi liikumisõpetajate poolt, kuid siiski jääb Tervise Arengu Instituudi andmetel antud liikumistundidest väheseks, et tagada lastele nende arenguks vajalik kehaline aktiivsus, vältimaks ülekaalulisust (Haav et al., 2019). Seetõttu peaksid õpetajad igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes rakendama rohkem liikumismänge, kus lapsed saavad rahuldada nii mängu- kui liikumisvajadust (Joy, play and doing..., 2016) ning läbi mille lapsed omandavad uusi oskusi ja teadmisi (Lu & Montague, 2016). Kuna autorile teadaolevalt on vähe uuritud õpetajate hinnanguid liikumismängude tähtsusest ja kasutamisest õppe- ja kasvatustegevustes on käesoleva bakalaureusetöö eesmärk välja selgitada lasteaiaõpetajate hinnangud liikumismängudele ja liikumismängude tähtsusele koolieelses eas lapse arengus ning liikumismängude kasutamine rühmaõpetajate poolt lasteaia igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes.

Bakalaureusetöö eesmärgist lähtuvalt sõnastati tööle uurimisküsimused.

1. Missugused on lasteaia rühmaõpetajate hinnangud liikumismängude vajalikkusele õppe- ja kasvatustegevustes?
2. Missugused on lasteaia rühmaõpetajate hinnangud liikumismängude tähtsusele koolieelses eas lapse arengus?
3. Mis eesmärgil kasutavad rühmaõpetajad lasteaia igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes liikumismänge?
4. Milliseid liikumismänge kasutavad rühmaõpetajad lasteaia igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes enda sõnul?

Metoodika

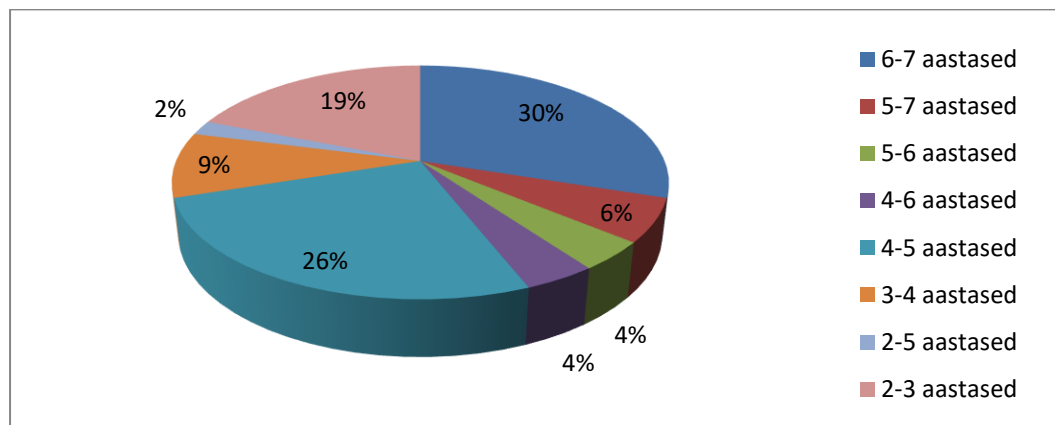
Uuringus kasutati kvantitatiivset uurimisviisi. Valikut tehes lähtus autor sellest, et koguda informatsiooni võimalikult paljudelt Viljandimaa lasteaedade rühmaõpetajatelt ning saadud andmete põhjal teha statistilist analüüsi ja järeldusi.

Valimi kirjeldus

Bakalaureusetöö valim moodustati Viljandimaa lasteaedade rühmaõpetajatest. Valimi puhul polnud oluline, millises vanuses lastega uuritav õpetaja töötab või milline on tema haridustase. Riigiportaali kodulehe (www.eesti.ee) andmetel oli 2020. aasta detsembri seisuga Viljandimaal 28 lasteaeda. Palve uuringus osaleda saadeti kõigi Viljandimaa lasteaiajuhtide e-posti aadressidele. Andmed lasteaedade kohta võeti riigiportaali kodulehelt (www.eesti.ee). Valimi suurendamiseks kasutas töö autor andmete kogumisel ka isiklikke kontakte, saates uuringukutse ka Viljandi maakonna lasteaedades töötavatele tuttavatele rühmaõpetajatele. Valimi suuruseks kujunes lõpuks 48 lasteaiaõpetajat, uurimuses kasutada sai 47 õpetaja vastuseid.

Vastanutest olid kõik 47 rühmaõpetajat naissoost. Vastanute keskmiseks vanuseks saadi 42 aastat ($SD = 12,9$). Kõige noorem ankeedile vastaja oli 23aastane ning vanim vastaja 67aastane. Vastanute keskmiseks tööstaažiks lasteaiaõpetajana oli 12,5 tööaastat ($SD = 14,8$). Vastanute seas oli kõige pikem tööstaaž ühel õpetajal, milleks oli 43 tööaastat, ning kõige lühem tööstaaž samuti ühel rühmaõpetajal, 0,2 tööaastat.

Enim oli vastanute seas rühmaõpetajaid, kes töötasid vastamise hetkel 6 – 7 aastaste lastega (30%), kõige vähem (2%) oli vastajaid liitühmatest, 2 – 5 aastaste lastega töötavate õpetajate seast (vt joonis 1).



Joonis 1. Vastajate jaotus vastavalt nende rühma laste vanusele

Mõõtevahend

Andmete kogumiseks kasutati elektroonilist ankeeti (lisa 1), mis koostati veebikeskkonnas Google Forms. Küsimustiku koostamisel võeti aluseks Sinimetsa (2010) bakalaureusetöös kasutatud ankeet, mida kohandati koos juhendajaga vastavalt käesoleva bakalaureusetöö eesmärgile ja uurimisküsimustele. Ankeet koosnes 12 küsimusest, kus esimeses pooles küsiti rühmaõpetajate hinnanguid liikumismängudele ja nende tähtsusele lapse arengus ning sooviti teada saada, milliseid liikumismänge ja mis eesmärgil rühmaõpetajad kasutavad lasteaia igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes. Ankeedi teises pooles küsiti vastajate taustaandmeid. Ankeedile vastamine oli anonüümne ning sellele kulus aega umbes 5 minutit. Tagamaks vastajate anonüümsust ei küsitud ankeedis vastajate nimesid ega ka lasteasutuse nime, kus vastajad töötavad. Küsimustiku koostamisel arvestati asjaoluga, et küsimused oleksid vastajatele arusaadavad ning küsimustiku pikkus ei koormaks vastajaid.

Ankeedis kasutati kolme tüüpi küsimusi: suletud küsimusi, kus olid vastusevariandid ette antud ning vastajad valisid nende seast sobivaima; poolsuletud küsimusi, kus vastajad võisid kirjutada ise oma vastuse ja avatud küsimusi, kus vastajad said avaldada oma arvamust vabas vormis (Õunapuu, 2014). Suletud küsimustes kasutati vastamiseks linearskaalat, kus vastajad andsid hinnangu 5-palli süsteemis. Enne põhiuuringut tehti mõõtevahendi usaldusväärseuse tõstmiseks pilootuuring, milles osales neli koolieelse lasteasutuse rühmaõpetajat.

Protseduur

Bakalaureusetöö uuringu jaoks koostati detsembris 2020 elektrooniline küsimustik. Nelja tuttava lasteaiaõpetaja seas viidi läbi pilootuuring, et saada küsimustiku kohta tagasisidet ning vajadusel teha parendusi. Saadud tagasiside põhjal täpsustati mõne küsimuse sõnastust. Pärast pilootuuringut võeti meili teel ühendust Viljandimaa koolieelsete lasteasutuste juhtidega ning paluti elektroonilised küsimustikud edastada lasteaia rühmaõpetajatele. Küsimustikule sai vastata ajaperioodil 14. detsember – 23. detsember 2020. Uuringus osalejatele tutvustati uuringu eesmärki, sisu ning teavitati neid anonüümsuse tagamisest. Valimi suurendamiseks kaasas töö autor uuringusse Viljandimaa lasteaedade rühmaõpetajad oma isiklike kontaktide abil. Nädala möödudes saadeti lasteaedadele küsimustiku täitmiseks meeldetuletuskiri.

Andmete analüüsi alustati andmetabeli ülevaatamisega ja selgus, et tuli välja jätta üks ankeet, kuna vastajaks oli liikumisõpetaja, kes ei kuulunud antud uuringu sihtrühma. Uuringu tulemuste ja valimi taustaandmete kirjeldamiseks kasutati kirjeldavat statistikat

(aritmeetiline keskmine, standardhälve, protsendid, sagedused). Ainsale avatud küsimusele (Mis eesmärkide täitmiseks valitakse õppegevusse liikumismänge?) andsid õpetajad lühivastused. Vastused jagati sisu alusel kategooriatesse, mille tulemusel saadi 11 kategooriat. Andmete analüüsimiseks kasutati programmi Microsoft Exceli, jooniste ja tabelite tegemiseks Microsoft Word.

Tulemused

Uuringu eesmärgiks oli välja selgitada lasteaia rühmaõpetajate hinnangud liikumismängudele ja nende tähtsusele lapse arengus ning saada teada, milliseid liikumismänge ja mis eesmärgil lasteaia rühmaõpetajad kasutavad igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes. Uuringu tulemused on järgnevalt esitatud uurimisküsimuste kaupa.

Rühmaõpetajate hinnangud liikumismängude vajalikkusele õppe- ja kasvatustegevustes. Õpetajatelt sooviti teada saada, mil määral on nende arvates liikumismängud vajalikud õppe- ja kasvatustegevustes. Selgus, et enamiku lasteaia rühmaõpetajate hinnangul (77%) on liikumismängud õppe- ja kasvatustegevustes väga vajalikud. Osade õpetajate arvates (17%) on liikumismängud õppe- ja kasvatustegevustes pigem vajalikud ning 6% õpetajatest jäid neutraalsele seisukohale. Rühmaõpetajaid, kes peavad liikumismänge õppe- ja kasvatustegevuses pigem mittevajalikuks või üldse mittevajalikuks, uuringus osalejate seas ei olnud.

Järgnevalt uuriti rühmaõpetajatelt, mil määral õppegevusse valitud liikumismängud täidavad oma eesmärgi. Selleks paluti õpetajatel anda hinnang 5-punkti skaalal, kus 1 tähendas, et õppe- ja kasvatustegevustesse valitud liikumismängud ei täida üldse eesmärgi ja 5 tähendas, et valitud liikumismängud täidavad eesmärgi täielikult. Natuke üle poolte vastanud õpetajatest (53%) arvasid, et valitud liikumismängud täidavad täielikult oma eesmärgi. 21 õpetajat (45%) leidis, et liikumismängud täidavad õppe- ja kasvatustegevustes oma eesmärgi osaliselt ning ühe õpetaja (2%) arvamus jäi antud küsimuses neutraalseks.

Rühmaõpetajate hinnangud liikumismängude tähtsusele lapse arengus. Lasteaia rühmaõpetajatelt uuriti, millises vanuses laste arengus on liikumismängud kõige vajalikumad. Enamiku rühmaõpetajate (83%) arvates on liikumismängud sama vajalikud igas vanuses. Liikumismänge peeti kõige vajalikumaks veel vanuses 4 – 5 aastat (9%) ning 4% õpetajate hinnangul on liikumismänge enim vaja 6 – 7 aastaste ja 2 – 3 aastaste laste arengu toetamiseks. Uuringus osalenud õpetajatest ei arvanud mitte keegi, et liikumismängud pole üldse vajalikud.

Järgnevalt uuriti, milliseid valdkondi arendavad liikumismängud kõige enam (vt tabel 1). Tulemustest selgus, et kõige enam arendavad rühmaõpetajate arvates liikumismängud laste füüsilisi oskusi ja võimeid. Vähem õpetajaid arvas, et liikumismängud seovad omavahel kokku kõik oskused ja võimed ning arendavad kõiki valdkondi ühepalju. Neli õpetajat märkis liikumismängude kaudu enam arendatavaks valdkonnaks sotsiaalsed oskused ja võimed ning üks õpetaja tõi enam arendatava valdkonnana välja vaimsed oskused ja võimed.

Tabel 1. Liikumismängude kaudu enam arendatavad valdkonnad

Oskused ja võimed	N (vastajate arv)	Osakaal (%)
Füüsilised oskused ja võimed	23	49
Kõik valdkonnad	19	40
Sotsiaalsed oskused ja võimed	4	9
Vaimsed oskused ja võimed	1	2
Kokku	47	100

Liikumismängude eesmärgid õppe- ja kasvatustegevustes. Rühmaõpetajatelt küsiti, mis eesmärgil nad kasutavad õppe- ja kasvatustegevustes liikumismänge. Õpetajad vastasid avatud küsimustes lühivastustega, vastused jagunesid 11 kategooriasse (vt tabel 2). Kõige enam tõi õpetajad liikumismängude kasutamise eesmärgina välja laste liikumisvajaduse rahuldamise. Liikumismängude valimist õppe- ja kasvatustegevustesse õppetegevuse mitmekesisemaks muutmise eesmärgil nimetasid kolmandik vastajatest. Samuti toodi välja laste igakülgselt arendamist läbi liikumismängude. Vähem õpetajaid märkisid, et valivad liikumismänge õppe- ja kasvatustegevusse õpitud materjali kinnistamise eesmärgil. Veel toodi eesmärkidena välja koostöö ja tähelepanu arendamist, reeglite kinnistamist, liikumisharjumuste kujundamist lastel ning laste lusti ja rõõmu. Kõige vähem nimetati liikumismängude valimist õppe- ja kasvatustegevustesse koordinatsiooni arendamise eesmärgil.

Tabel 2. Liikumismängude eesmärgid õppe- ja kasvatustegevustes

Eesmärk	Osakaal (%)
Laste liikumisvajaduse rahuldamine	43
Õppetegevuste mitmekesistamine	28
Lapse igakülgne arendamine	23
Õpitu kinnistamine	15
Koostöö arendamine	13
Tähelepanu arendamine	13
Reeglite kinnistamine	6
Liikumisharjumuste kujundamine	6
Lapse tervise hoidmine ja edendamine	6
Laste lust ja rõõm	6
Koordinatsiooni arendamine	2

Igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes kasutatavad liikumismängud. Rühmaõpetajatelt uuriti veel, milliseid liikumismänge nad kasutavad lasteaia igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes. Selgus, et kõige sagedamini kasutavad õpetajad õppe- ja kasvatustegevustes jooksumänge ning kõige vähem orienteerumismänge. Igapäevaselt kasutavad õppe- ja kasvatustegevustes õpetajad enda sõnul kõige rohkem jooksumänge. Nimetatud mänguliiki ei kasuta üldse õppe- ja kasvatustegevustes vaid üks uuringus osalenud õpetajatest. Vähem kasutatakse igapäevaselt ronimis- ja pugemismänge ning vaid mõni õpetaja kasutab igapäevaselt õppe- ja kasvatustegevustes hüppe- ja hüplemis-, jõu- ja osavus-, viske- ja püüdmis- ning orienteerumismänge. Nimetatud mängude liike kasutatakse õppe- ja kasvatustegevustes pigem paar korda kuus. Jooksumänge kasutatakse enim ka 3-4 ja 1-2 korral nädalas. Umbes kolmandik õpetajatest kasutab 1-2 korda nädalas ronimis- ja pugemis-, hüppe- ja hüplemis- ning viske- ja püüdmismänge. Umbes sama palju õpetajaid ei kasuta üldse õppe- ja kasvatustegevustes orienteerumismänge ning kuuendik õpetajatest ei kasuta üldse jõu- ja osavusmänge. Täpsema ülevaate erinevatest liikumismängude kasutamisest õppe- ja kasvatustegevustes annab tabel 3.

Tabel 3. Liikumismängude kasutamise sagedus õppe- ja kasvatustegevustes (N=47)

	Kasutamise sagedus (%)				
	Igapäevaselt	3-4 korda nädalas	1-2 korda nädalas	2 korda kuus	Ei kasutagi
Jooksumängud	15	17	43	23	2
Ronimis- ja pugemismängud	11	2	34	45	9
Hüppe- ja hüplemismängud	4	9	32	49	6
Jõu- ja osavusmängud	4	4	26	49	17
Viske- ja püüdmismängud	2	9	34	45	11
Orienteerumismängud	2	2	15	49	32

Arutelu

Töö eesmärk oli välja selgitada lasteaiaõpetajate hinnangud liikumismängudele ja nende tähtsusele koolieelses eas lapse arengus ning liikumismängude kasutamine rühmaõpetajate poolt lasteaia igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes. Järgnevalt arutletakse tulemuste üle uurimisküsimuste kaupa.

Esimese uurimisküsimusega sooviti teada saada, missugused on rühmaõpetajate hinnangud liikumismängude vajalikkusele õppe- ja kasvatustegevustes. Selgus, et rühmaõpetajate hinnangul on liikumismängud igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes olulisel kohal. Enamik uuringus osalenud õpetajad arvasid, et liikumismängud on õppe- ja kasvatustegevustes väga vajalikud ning vähem õpetajaid arvasid, et pigem vajalikud. Üheks põhjuseks, miks õpetajad peavad liikumismänge õppe- ja kasvatustegevustes väga vajalikeks võib olla see, et lapsed õpivad ja on rohkem kaasatud, kui nad saavad ise tegutseda ((Kostina & Pooland, 2017). Liikumismängude tähtsust õppe- ja kasvatustegevustes kinnitab ka koolieelikutega läbiviidud uuring, kus selgus samuti, et lastele meeldivad ja nad teevad rohkem kaasa tegevustes, mis pakuvad füüsilist väljakutset (Bjørger, 2015). Käesolevas uuringus selgus ka, et rohkem kui poolte uuringus osalenud õpetajate hinnangul täidavad õppe- ja kasvatustegevustesse valitud liikumismängud täielikult oma eesmärgi ja ülejäänute meelest osaliselt. Selline tulemus oli ootuspärane, kuna liikumismänge on lugematul hulgal

ning neid on võimalik mängida erinevates variantides ja kohandada vastavalt eesmärgile (Randjelovic et al., 2018). Seetõttu on õpetajatel võimalus valida paljude liikumismängude hulgast just selline mäng, mis toetab õppe- ja kasvatustegvuse eesmärgi täitumist.

Teise uurimisküsimusega sooviti teada saada, missugused on lasteaia rühmaõpetajate hinnangud liikumismängude tähtsusele koolieelses eas lapse arengus. Selleks uuriti õpetajatelt, millises vanuses laste arengus peavad nad liikumismänge kõige vajalikumaks ning millist arengu valdkonda arendavad liikumismängud kõige rohkem ja kõige vähem. Selgus, et lasteaia rühmaõpetajate arvates on liikumismängud sama vajalikud igas vanuses. Vaid osad õpetajad tõid välja konkreetse laste vanusegrupi, kelle jaoks liikumismängud on enim vajalikud. Liikumismängude vajalikkust ei toodud eraldi välja vanuses kuni kaks aastat, mis on ka mõisteta, kuna 1 – 3 aastaste laste puhul toimub peamiselt liigutusoskuste kujundamine, mida tehakse põhiliselt lõimituna igapäevatoimingute ja toimetulekuga (Oja, 2008). Sarnaselt käesolevale uuringule selgus ka Sinimetsa (2010) uuringus, et õpetajad peavad liikumismänge oluliseks kõikides vanusegruppides.

Antud uuringu tulemustes selgus, et umbes pooled rühmaõpetajad peavad füüsilisi oskusi ja võimeid liikumismängude kaudu kõige enam arendatavaks valdkonnaks. Õpetajad arvamused võivad tuleneda sellest, et nad seostavad liikumismänge automaatselt mängudega, mis nõuavad lastelt liikumist ja erinevate kehaliste harjutuste sooritamist (Palm, 2017). Enam-vähem sama paljude õpetajate hinnangul arendavad liikumismängud kõiki valdkondi võrdselt. Sama tulemust näitas ka Sinimetsa (2010) õpetajate seas läbi viidud uuring, kus selgus, et liikumismängud arendavad võrdselt kõiki oskusi ja võimeid.

Käesolevas uuringus selgus, et vähem oli õpetajaid, kelle arvates liikumismängud arendavad lapsi enam sotsiaalselt ja vaimset. Samas ilmnes, et kõige vähem arendavad liikumismängud õpetajate hinnangul vaimseid oskusi ja võimeid. Sarnast tulemust leidis ka Sinimets (2010), kus tema läbiviidud uuringus selgus, et õpetajate arvates ei arenda liikumismängud lastel vaimseid oskusi üldse. Samas kinnitavad mitmed uurijad, et füüsiliselt aktiivsed mängud mõjutavad laste kõiki arenguvaldkondi (Bjørger, 2015; Carson et al., 2019) ning Karvonen (2003) rõhutab just vaimse arengu olulisust väites, et liikumismängud toetavad mõtlemisprotsesside arengut.

Kolmandas uurimisküsimuses sooviti välja selgitada, millisel eesmärgil kasutavad rühmaõpetajad lasteaia igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes liikumismänge. Kõige rohkem, peaaegu pooled uuringus osalenud lasteaia rühmaõpetajad tõid välja, et valivad õppe- ja kasvatustegevustesse liikumismänge laste liikumisvajaduse rahuldamise eesmärgil. Sama tulemus on selgunud ka varasemas lasteaiaõpetajate seas läbi viidud uurimuses

(Sinimets, 2010). Umbes kolmandik õpetajatest kasutab liikumismänge õppe- ja kasvatustegevustes tegevuse mitmekesistamise eesmärgil ning lapse igakülgeks arendamiseks. Võrdselt õpitu kinnistamise eesmärgiga kasutavad õpetajad liikumismänge veel laste omavahelise koostöö ja tähelepanu arendamist eesmärgil. Liikumismängud eeldavad laste omavahelist koostööd (Virgilio, 2007) ja arendavad tähelepanu ning kaaslastega arvestamist (Raasuke, 2009). Veel töid õpetajad käesolevas uuringus välja, et liikumismänge valitakse õppe- ja kasvatustegevustesse reeglite kinnistamiseks, liikumisharjumuste kujundamiseks, lapse tervise hoidmiseks ja edendamiseks ning sellepärast, et pakkuda lastele lusti ja rõõmu. Läbi liikumismängude õpivad lapsed kinni pidama kokkulepitud reeglitest ((Palm, 2017), lastel kujuneb liikumisharjumus ja positiivne suhtumine liikumisse (Haav et al., 2019). Teooria kinnitab, et liikumismängud pakuvad lastele positiivseid emotsioone (Palm, 2017) ning mängu vaieldamatuks osadeks on lõbu ja nauding (Eberle, 2014; Goldstein, 2012). Vähe oli uuringus osalenud õpetajate seas neid, kes nimetasid liikumismängu õppe- ja kasvatustegevusse valimise eesmärgiks laste koordinatsiooni arendamist. Samas on Prodani, Grosu ja Muresani (2016) uuringus selgunud, et laste koordinatsioon, tasakaal, rütm ja liikumise täpsus kasvavad liikumismänge kasutades juba pooleteise aasta jooksul keskmisest kuni kõrge tasemeni.

Neljanda uurimisküsimusega sooviti teada saada, milliseid liikumismänge kasutavad rühmaõpetajad lasteaia igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes enda sõnul. Uuringu tulemustest selgus, et kõige sagedamini kasutatakse igapäevaselt õppe- ja kasvatustegevustes jooksumänge, kuid igapäevaselt teeb seda siiski alla viiendiku õpetajatest. 1-2 korda nädalas kasutatakse umbes kolmandiku õpetajate sõnul võrdsel määral ronimis-, pugemis, hüppe- ja hüplemis ning viske- ja püüdmismänge. Vähem kasutatakse jõu- ja osavusmänge ning orienteerumismänge. Kahte viimast mänguliiki ei kasuta paljud uuringus osalenud rühmaõpetajad õppe- ja kasvatustegevustes üldse. Nii nagu käesolevas töös, on ka varasemas uuringus selgunud, et kõige sagedamini kasutavad õpetajad õppe- ja kasvatustegevustes jooksumänge (üle poolte vastanutest) ning kõige vähem orienteerumismänge (üks vastaja) (Sinimets, 2010). Õpetajate valikud liikumismängude osas võivad sõltuda sellest, mis vanuses lastega mängu läbi viiakse, kus ja millal tegevus toimub ning eesmärgist, mida tahetakse teatud mängu abil saavutada (Palm, 2017). Samuti võib põhjenduseks olla see, et rühmaõpetajad teavad, millised mängud nende rühma lastele meeldivad ja huvi pakuvad ning teevad selle põhjal valikuid. Mänge õppe- ja kasvatustegevustesse valides arvestatakse ka nii rühma, kui ka laste individuaalsuste ja eripäradega (Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekeva,

2008). Selleks, et tagada laste eakohane areng, tuleb õpetajatel valida liikumismängud õppe- ja kasvatustegevustesse vastavalt oma rühma laste tasemele (Oja, 2008).

Kokkuvõtvalt saame öelda, et uuringus osalenud rühmaõpetajad peavad liikumismänge väga oluliseks ning on teadlikud nende mõjust koolieelses eas lapse arengule. Õppe- ja kasvatustegevusse valitakse liikumismänge kõige sagedamini laste liikumisvajaduse rahuldamise eesmärgil ning õpetajate hinnangul täidavad valitud liikumismängud ka oma eesmärgi. Samas kasutatakse siiski liikumismänge rühmaõpetajate poolt lasteaia igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes suhteliselt vähe.

Töö kitsaskohad, praktiline väärtus ja soovitused

Töö kitsaskohana võib välja tuua uuringus osalenud madalat vastamismäära Viljandimaa lasteaegade seas, mis seab piirangud uurimusest saadud tulemuste üldistamisele kõikidele Viljandimaa lasteaia rühmaõpetajatele. Edaspidiselt võiks valimit laiendada üle Eesti, mis annaks suurema üldpildi lasteaegade rühmaõpetajate hinnangutest liikumismängudele. Teiseks kitsaskohaks võib pidada seda, et õpetajatelt uuriti ainult selle kohta, kui tihti nad kasutavad liikumismänge õppe- ja kasvatustegevustes. Ankeedis puudus küsimus, mis oleks andnud teadmist selle kohta, mis põhjusel õpetajad kasutavad õppe- ja kasvatustegevustes liikumismänge vähesel määral. Töö kitsaskohaks võib pidada ka seda, et uurimistöö autor ei leidnud varasemaid teadustöid, kus oleks uuritud lasteaiaõpetajate hinnangud liikumismängudele, nende tähtsusele ja kasutamise sagedusele igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes. Seetõttu oli autoril uurimistöö tulemuste arutelus keeruline leida ka seoseid varasemate uuringutega.

Töö praktiline väärtus seisneb selles, et uurimustöö raames saadi teada, millised on vastanud lasteaiaõpetajate hinnangud liikumismängude osas. Kasu saavad uurimistööst eelkõige lasteaegade rühmaõpetajad. Teoreetiline osa annab õpetajatele ülevaate, kuidas nad saavad liikumismänge õppe- ja kasvatustegevustes kasutades kaasa aidata laste liikumisaktiivsuse ja tervise edendamisele ning toetada laste arengut igakülgsest. Uuringu tulemused aga võiksid julgustada rühmaõpetajaid liikumismänge rohkem igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes kasutama.

Tänuõnad

Soovin tänada lasteaiaõpetajaid, kes küsimustikule vastates aitasid kaasa käesoleva bakalaureusetöö valmimisele. Tänan kõiki lasteaedade juhte, kes edastasid ankeedi sihtrühmale. Eriline tänu kuulub bakalaureusetöö juhendajale Merle Taimalule töö koostamise toetamise ning edasiviivate nõuannete ning tagasiside eest.

Autorsuse kinnitus

Kinnitan, et olen käesoleva lõputöö koostanud ise ning toonud korrektselt välja teiste autorite ja toetajate panuse. Töö on koostatud lähtudes Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi lõputöö nõuetest ning on kooskõlas heade akadeemiliste tavadega.

Merike Tihomirov

/allkirjastatud digitaalselt/

18.05 2021

Kasutatud kirjandus

- Bjørgen, K. (2015). Children's well-being and involvement in physically active outdoors play in a Norwegian kindergarten: playful sharing of physical experiences. *Child Care in Practice*, 21(4), 305-323.
- Carson, V., Lee, E-Y., Hesketh, K.D, Hunter, S., Kuzik, N., Predy, M., Rhodes, R.E., Rinaldi, C.M., Spence, J.C., & Hinkley, T. (2019). Physical activity and sedentary behaviour across three time-points and associations with social skills in early childhood. *BMC Public Health*, 19(1), 1-8.
- Coelho, L., Torres, N., Fernandes, C., & Santos, A. (2017). Quality of Play, Social Acceptance and Reciprocal Friendship in Preschool Children. *European Early Childhood Education Research Journal*, 25(6), 812–823.
- Dinehart, L.H. (2015). Handwriting in early childhood education: Current research and future implications. *Journal of Early Childhood Literacy*, 15(1), 97-118.
- Eberle, S. G. (2014). The Elements of Play. Toward a Philosophy and a Definition of play. *Journal of Play*, 6(2), 214–233.
- Eesti Keele Instituut. (2009). Eesti keele seletav sõnaraamat. Külastatud aadressil: <http://www.keeleeveeb.ee/>
- Erdem, D. (2018). Kindergarten Teachers' Views About Outdoor Activities. *Journal of Education and Learning*, 7(3), 203-218.
- Erik, L. (2008). Mängu olemus ja tähtsus I klassi koolipäevas. L. Tuuling (Koost), *Lapsevanem ja õpetaja lapse arengu toetajana – mõtteid lapsevanematele ja õpetajatele* (lk 30-53). Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus.
- Gabriel, L. (2017). Role of movement games in training the coordination, balance and stability of the preschoolers. *Science, Movement and Health*, 17, 361-373.
- Gehris, J.S., Gooze, R.A., & Whitaker, R.C. (2015). Teachers' perceptions about children's movement and learning in early childhood education programmes. *Child Care Health Development*, 41(1), 122-131.
- Goldfield, G.S., Harvey, A., Grattan, K., & Adamo, K.B. (2012). Physical Activity Promotion in the Preschool Years: A Critical Period to Intervene. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 9(4), 1326-1342.
- Goldstein, J. (2012). *Play in Children's Development, Health and Well-Being*. Brussels: Toy Industries of Europe.
- Haav, A., Lõhmus, L., & Oja, L. (2019). *Lasteaia keskkonnatingimuste ja õppe- ja*

- kasvatustegevuse mõju laste kehalisele arengule kooliks ettevalmistavas rühmas. Uuringu aruanne.* Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- Joy, play and doing together. (2016). Ministry of Education and Culture: Finland. Külastatud aadressil <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/78924/OKM35.pdf>
- Karvonen, P. (2003). *Liikumisrõõm*. Tallinn: Kirjastus Ilo.
- Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava. (2008). *Riigi Teataja I*, 23, 152. Külastatud aadressil: <https://www.riigiteataja.ee/akt/122012018006>
- Kostina, P., & Pooland, M. (2017). 6–7-aastaste laste arusaamad mängust ja mängu kaudu õppimisest. L. Tuuling (Koost), *Lapsevanem ja õpetaja lapse arengu toetajana II. Kasvatusteadus ja kasvatustegelikkus alushariduses* (lk 11-16). Rakvere: Tallinna Ülikooli Rakvere kolledž.
- Kraut, K., & Tuuling, L. (2017). Laste arvamused liikumisest ja selle mõjust eelkoolieas. L. Tuuling (Koost), *Lapsevanem ja õpetaja lapse arengu toetajana II. Kasvatusteadus ja kasvatustegelikkus alushariduses* (lk 17-23). Rakvere: Tallinna Ülikooli Rakvere kolledž.
- Lewis, J. M. (1993). Childhood Play in Normality, Pathology and Therapy. *American Journal of Orthopsychiatry*, 63(1), 6–15.
- Liikuma Kutsuv Kool* (s.a.). Külastatud aadressil: <https://www.liikumakutsuvkool.ee>
- Lu, C. & Montague, B. (2016). Move to Learn, Learn to Move: Prioritizing Physical Activity in Early Childhood Education Programming. *Early Childhood Education Journal*, 44, 409–417.
- Lukas, E. (2014). *Lasteaiaõpetajate arvamused lauamängude kasutamisest õppetegevustes lastega*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.
- Luuri, J. (2005). *Liikumisest. Õpetajalt õpetajale*. Tallinn: AS Kirjastus Ilo.
- Lõhmus, L., & Varava, L. (2006). *Tervisega seotud eeldused ja tingimused koolieelsetes lasteasutustes*. Tervise Arengu Instituut.
- Lynch, M. (2015). More Play, Please. The Perspective of Kindergarten Teachers on Play in the Classroom. *American Journal of Play*, 7(3), 347-370.
- Matarma, T., Lagström, H., Hurme, S., Tammelin, T.H., Kulmala, J., Barnett, L.M., & Koski, P. (2018). Motor skills in association with physical activity, sedentary time, body fat, and day care attendance in 5- 6- year- old children—The STEPS Study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(12), 2668-2676.
- Metsoja, A., Nelis, L., & Nurk, E. (2018). Euroopa laste rasvumise seire. *WHO Childhood*

- Obesity Surveillance Initiative (COSI)*. Eesti 2015/16. õa raport. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.
- Møller, S. J. (2015). Imagination, playfulness, and creativity in children's play with different toys. *American Journal of Play*, 7(3), 322-344.
- Niilo, A., & Kikas, E. (2008). Mäng. E. Kikas (Koost), *Õppimine ja õpetamine koolieelses eas* (lk 120-137). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Oja, L. (2008). Kehaline areng. Liikumine. E. Kikas (Koost), *Õppimine ja õpetamine koolieelses eas* (lk 223-237). Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus.
- Pahk, K. (2017). *Lasteaiaõpetajate arvamused sotsiaalsete oskuste arendamisviiside kohta lasteaias*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool.
- Palm, H. (2017). Liikumisõpetus. K. Nugin, & T. Õun (Koost), *Õppe-ja kasvatusetegevus lasteaias* (lk 286–305). Tartu: AS Atlex.
- Pihu, M. (2016). Liikumise teooria ja osad aktiivtööd. T. Pertel, & A. Haav (Koost), *Toitumine ja liikumine. I-III kooliaste. Õpetajaraamat* (lk 122-301). Tartu: AS Atlex.
- Prodan, R., Grosu, E. F., & Muresan, A. (2016). Psychomotor development on preschool child through movement games. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*, 8, 85-95.
- Pyle, A., Bigelow, A. (2014). Play in Kindergarten: An Interview and Observational Study in Three Canadian Classrooms. *Early Childhood Education Journal*, 43, 385–393.
- Raasuke, I. (2009). *Liikumismängud 1-3 aastastele lastele*. Tallinn: Ilo.
- Randjelovic, N., Stanišić, I., Dragic, B., Piršl, D., & Savic, Z. (2018). The sequence of procedures in the development of fine motor coordination through physical activities and movement games in preschool children. *Physical Education and Sport*, 16(3), pp 611-620.
- Riso, E-M., & Jürimäe, J. (2018). Physical Activity, Sedentary Behaviour, Sleep Duration and Well-Being Among Estonian Schoolchildren: A Thematic Review. L.R. Vega, W.N. Toscano (Koost), *Handbook of Leisure, Physical Activity, Sports, Recreation and Quality of Life* (lk 365-391). Springer, Cham.
- Saar, A. (1997). *Laps ja mäng*. Tallinn: EKK trükikoda.
- Savina, E. (2014). Does play promote self-regulation in children? *Early Child Development and Care*, 184(11), 1692-1705.
- Sinimets, K. (2010). *Liikumismängude tähtsus ja kasutamine 4-5 aastaste laste liikumiskasvatuses*. Lõputöö. Tallinna Pedagoogiline Seminar.
- Smirnova, E.-O., & Gudareva, O.-V. (2017). The State of Play Activity among Today's

- Preschoolers. *Journal of Russian & East European Psychology*, 54(3), 252–270.
- Tamm, Ü. (2011). *Liikumismängud lasteaias*. Tartu: AS Atlex.
- Tuuling, L. (2009). *Mäng ja lapse areng*. TLÜ Rakvere kolledž.
- Ugaste, A. (2017). Laps ja mäng. K. Nugin, & T. Õun (Koost), *Õppe-ja kasvatustegevus lasteaias* (lk 201-210). Tartu: AS Atlex.
- Virgilio, S. J. (2007). *Tervete laste tegus algus*. Tallinn: Odamees OÜ.
- Võgotski, L. (2016). Mäng ja selle osa lapse psüühilises arengus. I. Tõnisson. & S. Ratso, *Laste loovus ja kujutlusvõime. Mäng ja selle osa lapse psüühilises arengus* (lk 131-162). Tallinn: Tallinna Ülikooli Kirjastus.
- Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteaduste*. Tartu Ülikool

Lisad

Lisa 1. Küsimustik

Lugupeetud lasteaiaõpetaja!

Minu nimi on Merike Tihomirov, olen Tartu Ülikooli III kursuse üliõpilane. Palun Teil vastata ankeedile, kus küsitakse lasteaia rühmaõpetajate hinnanguid liikumismängudele, nende tähtsusele lapse arengus ning kasutamisele lasteaia igapäevastes õppe- ja kasvatustegevustes. Teie vastused on olulised teadustöö tegemiseks ja selle valmimiseks. Saadud vastuseid kasutatakse üldistatud kujul ning Teie täpseid isikuandmeid ei küsita ega seostata Teie vastuste ega lasteaiaiga. Palun mõelge rahulikult iga küsimuse või väite üle ning vastake kõigile väidetele või küsimustele järjest. Ankeedis ei ole õigeid ega valesid vastuseid, see tähendab, et vastake palun täpselt nii nagu arvate või tunnete. Ankeedi täitmine võtab aega umbes 5 minutit. Soovi korral on uurimistööga võimalik tutvuda alates juunist 2021. Palun vastake ankeedile ajaperioodil 14.detsember-23.detsember.

Täna uuringus osalemise eest!

Merike Tihomirov

tihomirov.merike@gmail.com

* Kohustuslik

1. Mil määral on Teie arvates liikumismängud vajalikud õppe- ja kasvatustegevuses? *

- Väga vajalikud
- Pigem vajalikud
- Nii ja naa
- Pigem mittevajalikud
- Täiesti mittevajalikud

2. Millises vanuses laste arengus on liikumismängud kõige vajalikumad? *

- Kuni 2 aastat
- 2 – 3 aastat
- 4 – 5 aasta
- 6 – 7 aastat
- Sama vajalikud igas vanuses

- Ei ole üldse vajalikud

3. Millist arengu valdkonda arendavad liikumismängud kõige enam? *

- Füüsilised oskused ja võime
- Sotsiaalsed osakused ja võimed
- Vaimsed oskused ja võimed
- Muu...

4. Millist arengu valdkonda arendavad liikumismängud kõige vähem? *

- Füüsilised oskused ja võime
- Sotsiaalsed osakused ja võimed
- Vaimsed oskused ja võimed
- Muu...

1. Kui tihti kasutate õppe- ja kasvatustegevustes liikumismänge? (Kui vastusevariantide seas pole täpselt sobivat, valige kõige lähem variant sellele). *

	Ei kasutagi	2x kuus	1.2x nädalas	3-4x nädalas	Igapäevaselt
Jooksumänge					
Hüppe- ja hüplemismänge					
Viske- ja püüdmismänge					
Ronimis- ja pugemismänge					
Orienteerumismänge					
Jõu- ja osavusmänge					

2. Mis eesmärkide täitmiseks valite õppe- ja kasvatustegevusse liikumismänge? *

.....

3. Mil määral õppe-ja kasvatustegevusse valitud liikumismängud täidavad oma eesmärgi? *

(1 – ei täida üldse, 2 – pigem ei täida, 3 – nii ja naa, 4 – pigem täidavad, 5 – täidavad täielikult).

Ei täida üldse 1 2 3 4 5 täidavad täielikult

4. Teie sugu*

- Naine
- Mees

5. Teie vanus

.....

6. Milline on Teie haridustase? *

- Keskharidus
- Keskeri- või kutseharidus
- Rakenduskõrdharidus
- Bakalaureusekraad
- Magistrikraad
- Muu...

7. Millises vanuses lastega töötate hetkel? *

- Kuni 2 aastat
- 2 – 3 aastat
- 4 – 5 aastat
- 6 – 7 aastat
- Muu...

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Merike Tihomirov,

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Lasteaiaõpetajate hinnangud liikumismängudele ja liikumismängude kasutamine õppe- ja kasvatustegevustes Viljandi maakonna lasteaedade näitel”, mille juhendaja on Merle Taimalu reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, 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.

Merike Tihomirov

18.05.2021