

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Koolieelse lasteasutuse õppekava

Mari-Ann Pokrovski
LASTE LIIKUMISHARJUMUSTE KUJUNDAMINE LÄÄNEMAA LASTEAEDADE
NÄITEL
Bakalaureusetöö

Juhendaja: loodusteaduste didaktika nooremlektor Kaire Jõgi

Tartu 2023

LASTE LIIKUMISHARJUMUSTE KUJUNDAMINE LÄÄNEMAA LASTEAEDADE
NÄITEL
RESÜMEE

Laste vähene liikumine on kujunenud suureks probleemiks nii Eestis kui ka mujal maailmas. Varajases eas liikumisharjumuste kujundamine on oluline, et arendada füüsilist tervist ning hoida ära terviseprobleeme. Varajase teadvustamise alusel on võimalik avardada inimeste silmaringi, sealhulgas pannes neid ja nende pereliikmeid muutma oma seniseid liikumisharjumusi. Bakalaureusetöö eesmärgiks on välja selgitada võimalusi laste liikumisvajaduse toetamiseks Läänemaa lasteaedade näitel. Töö praktilise väärtusena soovin teadvustada inimestes liikumisaktiivsuse olulisust ning pöörata rohkem tähelepanu liikumistegevuste korraldusele lasteaias. Uurimust viidi läbi viies Läänemaa lasteaias 2024. aasta veebruaris. Õpetajate intervjuerimise tulemusel selgus, et nad peavad laste liikumisvajaduse toetamist oluliseks, kuna liikumine on laste loomuses, aga väljapool lasteaeda liiguvad vähem. Liikumise toetmiseks rakendatakse oma õppetegevustesse erinevaid liikumispause, mängu ja harjutusi.

Võtmesõnad: liikumisaktiivsus, liikumisõpetus, lasteaiasõpetaja, lasteaed

SHAPING CHILDREN MOVEMENT HABITS IN KINDERGARTEN USING
EXAMPLES OF DIFFERENT LÄÄNEMAA KINDERGARTENS

ABSTRACT

The lack of movement of children has become a big problem both in Estonia and in other parts of the world. Creating exercise habits at an early age is important to develop physical health and prevent health problems. Based on early awareness, it is possible to broaden people's horizons, including getting them and their family members to change their current exercise habits. Changes in movement help increase the general well-being of society. The aim of the bachelor's thesis is to provide a theoretical overview of the nature of the habit of movement, the problems of physical activity today, and the ways in which a teacher can help shape the formation of the habit of movement at an early age. As a practical value of the work, I would like to make people aware of the importance of movement activity and pay more attention to the organization of movement activities in kindergarten. The research was conducted in five kindergartens in Lääne County in February 2024. As a result of interviewing the teachers, it became clear that it is important for them to support the children's need for movement, because movement is in children's creation, but they move less outside the kindergarten. To support movement, various movement breaks, games and exercises are implemented in their learning activities.

Key words: physical activity, movement education, kindergarten teacher, kindergarten

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	4
1. LASTE LIIKUMISAKTIIVSUS EESTIS.....	5
2. LIIKUMISE OLULISUS KOOLIEELSES EAS.....	6
3. LIIKUMISÕPETUS LASTEAIAS.....	6
4. LIIKUMISÕPETUSE LÕIMIMINE ÕPPETEGEVUSSE.....	8
UURIMISTÖÖ EESMÄRK JA UURIMISKÜSIMUSED.....	9
METOODIKA.....	10
VALIM.....	10
ANDMEKOGUMINE.....	10
ANDMEANALÜÜS.....	11
TULEMUSED.....	11
LIIKUMISVAJADUSE TOETAMISE OLULISUS.....	11
VÕIMALUSED LIIKUMISE TOETAMISEKS LASTEAIAS.....	12
TAKISTUSED LIIKUMISE LÕIMIMISEL ERINEVATESSE ÕPPETEGEVUSTESSE.....	14
ARUTELU.....	15
TÄNUSÕNAD.....	17
KASUTATUD KIRJANDUS.....	19
LISA 1. SAADETUD KIRJADE SISU.....	22
LISA 2. UURIMUSES OSALENUTE TÖÖSTAAŽ JA LASTE VANUS RÜHMAS.....	23
LISA 3. INTERVJUU KÜSIMUSED.....	24
LISA 4. ÕPETAJATE PÕHJENDUSED LIIKUMISVAJADUSE OLULISUSE KOHTA.....	26
LISA 5. TEGEVUSED MIDA ÕPETAJAD ON RAKENDANUD LASTE LIIKUMISVAJADUSE TOETAMISEKS.....	27

SISSEJUHATUS

Liikumine ja aktiivne mäng on lapse loomuomased tegevused, aidates kaasa väikelapse kehalisele arengule. Samas näitavad viimaste aastate uuringud, et koolieas olevatest lastest üle 60% on kas vähese aktiivsusega või ei liigu sisuliselt üldse. Sealjuures on täheldatud, et probleemid laste vähese liikumisaktiivsusega kanduvad järjest nooremisse vanuseastmesse (Tartu Ülikooli Liikumislabor, 2021).

Väheliikuv eluviis ei toeta laste füüsilist, psüühilist, emotsionaalset, vaimset kui ka sotsiaalset arengut (Palm, 2018). Seega on oluline, et varases eas hakatakse kujundama ja kinnistama lastes liikuvat eluviisi (Haav *et al.*, 2019). Mitmed haridusuuringud on näidanud, et kõige suurem mõju lapse arengule toimub tema esimestel eluaastatel (Lu & Montague, 2016). Õpetaja saab laste liikumisvajadust toetada ühelt poolt läbimõeldud ja mitmekesise liikumiskeskonna loomise kaudu, teiselt poolt lõimides liikumiselemente erinevate valdkondade õppetegevustesse (Haav *et al.*, 2019). Andmeid mis käsitleks, kui paljud õpetajad integreerivad liikumist oma õppetöösse, on vähe. 2021. aastal viidi Horvaatias läbi uuring, mis käsitles õpetajate pädevust liikumise lõimimisel oma õppetöoga. Tulemuste põhjal selgus, et enamik küsitletuid õpetajatest pidasid ennast liikumise lõimimisel asjatundlikuks, kuid leidis neid, kes nii ei arva. Õpetajate enesehinnangust sõltus, kuivõrd erinevaid lapsi arendavaid liikumismänge õppetöösse integreeritakse. (Trošelj *et al.*, 2022).

Mida laialdasem ja mitmekesisem on koolieelses eas oleva lapse liigutuskogemus, seda täiuslikumaks kujuneb hiljem nende kehaline tunnetuslik tase. Sellest omakorda kujuneb nende eduelamus ning enesehinnang (Oja, 2009). Eduelamuse kaudu saab lapses tugevdada teadlikkust tema enda erinevatest liikumisvõimalustest, tekitada tahet kogeda uusi väljakutseid ning kujundada õpihuvi (Oja, 2008). Pidev füüsiline aktiivsus aitab parandada samuti vaimset heaolu (Tervise Arengu Instituut [TAI], 2017) ning vähendada rasvumist ja ülekaalulisust (Mei *et al.*, 2016). Lisaks lasteaias eraldi toimuvatele liikumistundidele võiks erinevaid liikumiselemente lisada ka teiste valdkondade õppetegevustesse. Kuid seda kas, kuidas ja missuguseid liikumistegevusi õpetajad erinevate valdkondade õpetamisel kasutavad vajab veel uurimist.

1. LASTE LIIKUMISAKTIIVSUS EESTIS

Liikumisaktiivsuse uurimiseks on läbi aastate kogutud andmeid Eesti kooliõpilaste kohta. 2017/2018. õppeaastal kogus Tervise Arengu Instituut informatsiooni, et teada saada kui paljud küsitlusele vastanutest veedab vähemalt tund aega päevast tehes mõõduka kehalise aktiivsusega tegevusi. Valim moodustus 12% üldkogumist. Tulemustest selgus, et 11-aastastest poistest tegeles kuni viiel päeval nädalas 47,7% ja rohkem kui viiel päeval nädalas 49,1% tund aega aktiivselt. 3,2% oli neid, kes ei tegelenud nädala jooksul mitte kordagi. 11-aastaste tüdrukute seast selgus, et kuni viiel päeval nädalas tegeles vähemalt tund aega aktiivselt 51,0% ja rohkem kui viiel päeval nädalas 45,9%. Mitte kordagi nädalas ei tegelenud 3,2% (Oja *et al.*, 2019).

2021/2022. õppeaastal viidi uuring uuesti läbi, kus valim moodustas samuti 11% üldkogumist. Uurimistulemustest selgus, et 11-aastastest poistest tegeles vähemalt tund aega mõõduka kehalist aktiivsust pakkuvate tegevustega kuni viiel päeval nädalas 43,2% ja rohkem kui viiel päeval nädalas 53,9%. Neid, kes ei tegelenud nädalas mitte kordagi oli 3,0%. 11-aastaste tüdrukute puhul tegeles vähemalt viiel päeval nädalas 50,9% ning rohkem kui viiel päeval nädalas 46,3%. Mitte kordagi nädalas ei tegelenud 2,8% (Pikksööt *et al.*, 2023)

Täpsemat informatsiooni, mis puudutaks koolieelseid lapsi on hakatud alles viimastel aastatel koguma ning seega võrreldavaid andmed puuduvad. Liikumisaktiivsuse kohta viidi 2018-2020. aastal läbi Euroopa laste rasvumise seireuuring, kus käsitleti lisaks ülekaalulisusele ja rasvumisele ka liikumisaktiivsuse teemat. Antud uuringust selgus, et vähemalt kahel tunnil nädalas tegelesid 77% Eesti 6-9 aastastest lastest spordi või tantsimisega. 6-9 aastaste osakaal, kes kulutavad keskmiselt üks tund päevas aega aktiivselt mängides oli kokku ligikaudu 82%. Neid kes tegelesid aktiivse mänguga nädala sees oli 81% ning nädalavahetusel 97% (World Health Organization [WHO], 2022).

Kuigi eespool kirjeldatud uuringu põhjal on koolieelses eas olevad lapsed veel küllalt liikuvad, on muresemiseks siiski põhjust. Üheks istuvat eluviisi soodustavaks ning liikumist pärssivaks tegevuseks ka suurenenud ekraaniaeg. Tahes-tahtmata võimaldatakse noorematele lastele aina enam ajaveetmist nutiseadmes. 2014. aastal viidi läbi digiharjumuste uuring, millest sellest selgus, et igapäevaselt kasutab nutitelefoni kolmandik ning tahvelarvutit veerand alla kolmeaastastest Eesti lastest (Klaassen, 2019).

2. LIIKUMISE OLULISUS KOOLIEELSES EAS

Tervise tugevnemisele aitab märgatavalt kaasa mõõdukas kehaline aktiivsus ehk keskmise intensiivsusega liikumine (Tervise Arengu Instituut, 2017). Kasvueas regulaarne kehaline aktiivsus tugevdab nii sidekudet kui ka luid ning võimaldab saavutada maksimaalse luutiheduse täiskasvanuea alguseks. Liikumine on oluline vaimse heaolu parandamiseks ning enesekindluse tõstmiseks. Sellega seoses on leitud, et kehaliselt aktiivsetel lastel esineb vähem vaimse tervise probleeme (TAI, 2017). Oluline on märkida, et pidev füüsiline aktiivsus aitab ära hoida rasvumist ning ülekaalulisust, mis kujuneb siis, kui toidust saadud energia hulk ületab inimese poolt kulutatud energia (Mei *et al.*, 2016).

Kehalise aktiivsuse positiivne mõju erinevatele tervise aspektidele on üks põhialustest laste ning noorte kehalise ja kognitiivsele arengule. Seetõttu on oluline, et kehaline aktiivsus kuuluks laste igapäevaellu ning oleks turvaline ja mitmekülgne. Lapse igapäevaelu peaksid moodustama erinevad liikumisega seotud tegevused, nagu liikumis- ja sportmängud, vaba aja liikumine, aktiivne liikumine ja sportimine. Maailma Terviseorganisatsioon leiab, et kõik lapsed ja noored peaksid tegelema igapäevaselt mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalise tegevusega päevas vähemalt 60 minutit. Mõõduka intensiivsusega tegevused on sellised, mis tõstavad südamelöögisagedust ning inimene hakkab kergelt hingeldama. Näiteks kuuluvad sinna alla kõndimine ja sörkimine (Mei *et al.*, 2016). Tugeva intensiivsusega tegevuste tagajärjel tekib tugev hingeldamine ning higistamine. Sinna alla kuuluvad näiteks jooksmine, suusatamine ja raskuste tõstmine (Oja *et al.*, 2019). Koolieelses lasteasutuses peaksid tegevused olema sellised, mis aitaksid hoida ja parandada lihaste jõudu ja painduvust ning luude tugevust. Tegevused võivad olla jaotunud lühemale perioodile päeva jooksul ja peaksid olema inspireerivad ning mitmekülgsed (Mei *et al.*, 2016).

3. LIIKUMISÕPETUS LASTEAIAS

Liikumisõpetuse toimumine koolieelses lasteasutuses on üks võimalustest, mis aitab kaasa lastel suurema kehalise aktiivsuse ning peamiste liikumisoskuste omandamisele ja arengule (WHO, 2010). Arengupsühholoogia, neurobioloogia ning mitmed haridusuuringud on näidanud, et lapse edasise edu jaoks on alusharidus tähtsal kohal ning kõige suurejoonelisem mõju lapse arengule on tema esimestel eluaastatel (Lu & Montague, 2016).

Seega tuleks lapsi ja noori julgustada osalema mitmetes erinevates füüsilisi tegevusi hõlmavates tegevustes, mis aitaksid toetada nende loomuliku arengut (WHO, 2010).

Struktureeritud liikumistunde, mis oleksid kõige tõhusamad, peaksid olema vähemalt kaks korda nädalas. Kehalist aktiivsust, eelkõige liikumisoskusi on oluline õpetada ja arendada, sest mida suurem on lapse omandatud harjutusvara, seda võimekam ning aktiivsem ta igapäevategevustes on. Sealhulgas suurendab see võimalust, et ta on ka hilisemas elus kehaliselt aktiivne (Haav *et al.*, 2019).

Lisaks eelnevalt mainitule on sportlikel tegevusel lastele ka kasvatuslik mõju. Näiteks aitab see kujundada positiivseid isikuomadusi, õpitakse teistega arvestama, hindama oma oskusi ning kogetakse erinevaid emotsioone, mille käigus õpitakse neid kontrollima ning vaos hoidma. Eelkoolieas on tähtis toetada lapse huvi ja omaalgatust liikumistegevuses. Enesekindlust ja eduelamust on võimalik kujundada aktiivse liikumisega ka vähem võimekate laste puhul. Antud juhul on oluline säilitada tegutsemisrõõmu ning tuleks toetada lapse omaalgatust ja loovust liikumisel (Oja, 2009).

Lasteaia liikumisõpetuse õppesisu kujundavad: liikumisalased teadmised, põhiliikumised, liikumismängud, võimlemine, loodusliikumine, tants ja rütmika (Palm, 2018). Tegevuste korrapärasel ning eesmärgistatud kordamisel on võimalik kujundada liigutusoskusi. Lisaks areneb liikumisosavus, vastupidavus, jõud, paindumus ning kiirus. Põhiliigutustel põhinevate harjutustega on võimalik parandada varasemalt omandatud ning vormida uusi ja keerukamaid liigutusoskusi. Sportlik-arenduslikud liikumisviisid aitavad avardada laste liikumis- ja tegevusvõimalusi. Sinna alla kuuluvad näiteks ujumine, jalgrattasõit ning suusatamine (Oja, 2009). Liikumistegevuste tegemisel eristatakse kolme etappi. Esimene etapp ehk sissejuhatav osa koosneb kõnni-, jooksu- ja üldharjutuste kogust, mis oma eesmärgiga äratav huvi edasiste tegevuste vastu. Teises etapis ehk põhiosas arendatakse kehalisi võimeid läbi põhiharjutuste (kõnnid, jooksud, tasakaaluharjutused) ning liikumismängude. Viimases etapis ehk lõpetavas osas rahustatakse laste organismi läbi kõnniharjutuste ja rahustava loovliikumise (Palm, 2018).

Liikumisõpetuse planeerimisel on oluline arvestada lapse erinevate motoorse arengu etappidega. Koolieelses eas peaks olema rõhk põhiliikumise välja kujundamisel, vahendite käsitlemisoskuse õpetamisel ning hilisemas koolieas kehaliste võimete arendamisel (Oja, 2008). Liikumisoskuse hulka kuulub näiteks nii hüppamine, jooksmine, roomamine kui ka kõndimine. Vahendi käsitlemise alla heited, visked, veeretamised, põrgatamised ja püüdmised. Liigutuste ja asendite puhul ripped, painutused ja kallutused (Palm, 2018). See, mil viisil on eelkoolieas motorika arendamisele rõhku pandud, seda paremini on lastel võimalik hiljem koolis omandada uusi liigutusoskusi (Oja, 2008). Lasteaias toetavad

üldkehalist ettevalmistust ja motoorikat mitmesugused erinevad aspektid. Esmalt harjutuste mitmekesisus, laste huvi ja aktiivsus ning eelnevalt saadud positiivne kogemus. Samuti määrab olulist rolli õpetaja eeskuju ning oskused tegevuste läbiviimisel. Oluline on, et lastele väljamõeldud harjutused keerustuksid järk-järgult ja neid korratakse pidevalt. Kordamise käigus tuleks läbiviidavaid tegevusi täiustada erinevate vahendite, meetodite ja võtetega (Palm, 2018).

4. LIIKUMISÕPETUSE LÕIMIMINE ÕPPETEGEVUSSE

Aktiivne liikumine moodustab koolieelses eas laste tegevuste ja mängude loomuliku osa, seetõttu ei saa liikumisõpetuses seotud eesmärgi tagada ainult liikumisõpetuses liikumistundide kaudu. Tähtis on lõimida ka liikumisõpetuse eri vormidega ning kõikide teiste õppe- ja kasvatustegevustega (Oja, 2009), näiteks matemaatika-, muusika- ja valdkondadega Mina ja keskkond ning Keel ja kõne. Kaasates liikumisse õppetegevust, saab õpetaja läbi viia teadlikku liikumist, kuhu lõimitakse ka erinevad õpieesmärgid, mida tegevust läbi viies täita saab (Shoval *et al.*, 2013)

Informatsiooni selles osas, kui palju kaasatakse liikumist õppetöös leidub vähe. Liikumise lõimimine on kasvatustöös üpriski uus mõiste ning seega ei ole antud teema olnud õppetegevuse korraldamisel niivõrd aktuaalne. Küll aga viidi 2021. aastal Horvaatias läbi uuring seoses õpetajate pädevusega liikumise lõimimisel oma kasvatustööga (Trošelj *et al.*, 2022). Tulemustes selgus, et enamik küsitletud Horvaatia õpetajatest hindavad ennast kõrgelt liikumise integreerimisel erinevatesse õppetegevustesse, kuid oli ka neid, kes hindasid end vähem kompetentseks. Need, kes hindasid end antud teemal pädevaks, püüdsid ka oma õppetöös kasutada rohkem liikumist sisaldavaid mängu. Samuti leiti, et mida varem on õpetaja kõrgkooli ära lõpetanud, seda vähem esineb neil vastavasisulisi teadmisi liikumisest ning selle kasulikkusest lapse üldisele arengule. Loomulikult kehtib see juhul kui nad ei ole ennast jooksvalt täiendanud. Samas õpetajad, kes on alles ülikooli antud erialal lõpetanud, need on saanud laialdasemalt põhiteavet lapse arengust ning on antud teemas pädevamad, kuna on omandanud kaasaegseid teadmisi. Sellest lähtuvalt osalevad nad aina enam aktiivsemalt liikumisalase hariduse saamisel, arendavad liikumispädevusi ning lõimivad liikumist rohkem teiste õppevaldkondadega (Trošelj *et al.*, 2022).

Seega on olulisel kohal teadvustada lasteaia õpetajatele liikumise olulisust ning selle kasulikkust koolieelses eas olevate laste tervisele. Läbi selle on võimalik kujundada

õpetajates suuremat soovi kasutada oma õppetegevuses liikumisharjutusi, mis aitaks panna aluse laste tervislikule ja liikuvale eluviisile (Mavilidi *et al.*, 2021).

Üheks võimaluseks liikumisaktiivsuse suurendamisel on õppetegevuste korraldamine õues, õuesõppena. Oma olemuselt on õuesõpe õppe-ja kasvatustegevus, mis on läbimõeldud ning õppekeskkonnale orienteeritud. Pideva tegutsemise järel väliskeskkonnas rakenduvad lastel kõik meeled, arendades neid igakülgset. Mida rohkem õppetööd õues läbi viia, seda tervemad, tasakaalukamad, rahulikamad ja tähelepanelikumad on lapsed. Looduses ringi liikumine vähendab stressi ja pingeid, mis on üheks teguriks ebatervisliku toitumise suurenemisel ning liikumise vähenemisel. Samuti tekib lastel õues õppides märgatavalt vähem külmetushaigusi, see tähendab haigestutakse vähem viirushaigustesse. (Tuuling, 2014).

Täiskasvanuna on oluline luua vastavad tingimused ning õpetada last tajuma ja märkama ümbritsevat keskkonda. Õuesõpe pakub liikumiseks mitmeid erinevaid võimalusi, näiteks on võimalik võtta ette matku loodusesse ning viia seal läbi mitmesuguseid tegevusi, mis hõlmaksid erinevaid õppevaldkondi. Rada võiks oma olemuselt olla vaheldusrikas ning huvitav, näiteks on võimalik teekonnal lasta lapsel otsida objekte, mis algavad hetkel õpitava(te) täh(t)e(de)ga, lõimides õppetegevus valdkonnaga Keel ja kõne. Õuesõpe soodustab kasutama oma õppetegevuses erinevaid lihtsaid ning käepäraseid looduslikke vahendeid, mis arendavad lastes fantaasiat, näiteks kividest puuokstest saab ehitada; liivast ja lumest voolida või vormida. Samuti võib vahenditeks kasutada õppijaid ise, näiteks saavad nad moodustada erinevaid kujundeid või lasta neil matemaatika valdkonna eesmärkide saavutamiseks korjata vahendeid arvutustehete koostamiseks (Tuuling, 2014).

UURIMISTÖÖ EESMÄRK JA UURIMISKÜSIMUSED

Bakalaureusetöö eesmärgiks on välja selgitada võimalusi laste liikumisvajaduse toetamiseks Läänemaa lasteaedade näitel. Eesmärgist lähtuvalt püstitati järgnevad uurimisküsimused:

1. Kui oluliseks peavad õpetajad laste liikumisvajaduse toetamist lasteaias?
2. Missuguseid tegevusi on õpetajad rakendanud laste liikumisvajaduse toetamiseks?
3. Missuguseid takistusi esineb õpetajatel liikumise lõimimisel erinevatesse valdkondadesse?

METOODIKA

Uuringu läbiviimiseks kasutati kvalitatiivset uurimismeetodit. Valitud uurimismeetod võimaldab ühe viisina sügavuti uurida intervjueeritavate kogemusi ja arusaamasid läbi intervjuude (Õunapuu, 2014). Metoodika peatükis kirjeldatakse valimi moodustamist, andmete kogumist ja andmeanalüüsi.

VALIM

Uurimisküsimustele vastuste saamiseks moodustati mittetöenäosuslik sihipärane valim, kus valimisse valis uurija uuritavad ise (Rämmer, 2014). Valimi koostamiseks otsis töö autor oma kodukoha ehk Läänemaa maakonna kodulehelt välja seal asuvate lasteaedade nimekirjad ning selle alusel võttis nendega ühendust (vt lisa 1). Elektroonilised kirjad saadeti kokku 12 lasteaeda. Nõusoleku uurimustöös osalemiseks andis 5 õpetajat viiest lasteaiast. Vastuste saamisel võeti e-maili teel ühendust intervjueeritavate õpetajatega ning lepiti kokku kohtumiseks sobiv päev ja kellaaeg. Vestlus toimus nende endi lasteaias olevas vaiksuses ruumis. Intervjuu alguses tutvustas intervjueeritav vestluse teemat, eesmärki ja ajalist kestust. Lisaks küsiti luba intervjuu salvestamiseks ning teavitati intervjueeritavat, et konfidentsiaalsuse tagamiseks asendatakse tema nimi vastava koodiga (vt lisa 2). Intervjueeritav pakkus uuritavatele võimalust soovi korral lugeda üle nende endi transkriptsiooni ning andis teada, et peale tekstifaili koostamist kustutatakse helifailid ära. Intervjuudes osalenud õpetajate tööstaaz jäid vahemikku 14- 40 aastat (vt lisa 2).

ANDMEKOGUMINE

Uurimisküsimustele vastuste saamiseks viidi individuaalselt läbi poolstruktureeritud intervjuu. Antud intervjuu liigi puhul on eelnevalt valmis koostatud vastav intervjuu kava, kuid intervjuu läbiviimisel võib muuta küsimuste järjekorda ning küsida täpsustavaid küsimusi (Lepik *et al.*, 2014). Intervjuu kava koostamisel toetus töö autor teooriale ning uurimisküsimustele (vt lisa 3). Selle valmimisele järgnes prooviintervjuu, milles osales üks Harjumaa lasteaiasõpetaja. Prooviintervjuu tulemusel muudeti paari küsimuse järjekorda ning parandati sõnastust. Pilootturingu tulemused antud töös ei kajastu, kuna intervjueeritav ei olnud Läänemaa õpetaja. Andmete kogumine toimus 2024. aasta veebruari keskpaigast kuni

märtsi alguseni. Intervjuu salvestamiseks kasutati telefonis olevat diktofoni. Kõige lühem helisalvestis kestis kokku 10 minutit ning kõige pikem 28 minutit.

ANDMEANALÜÜS

Andmeanalüüsi protsessi alustati esmalt intervjuude transkribeerimisest. Selle jaoks kasutati Tallinna Tehnikaülikooli kõnetehnoloogia labori avalikku kõnetuvastuse teenusprogrammi *Tekstiks*. Esmalt laeti antud süsteemi kõik intervjuude käigus tehtud helisalvestused ülesse ning sealt sai kätte transkribeeritud tekstid. Antud tekstides olid teatud kohad ebatäpsed ning arusaamatud, seega kuulati kõik helisalvestised üle ning parandati käsitsi tekstides vead. Lisaks muudeti uurimuses osalejate nimed vastavateks koodideks - Õ1, Õ2, Õ3, Õ4, Õ5.

Transkriptsioonid vormistati MS Wordi dokumentidena ning kirjastiiliks oli Times New Roman, kirjasuurus 12 ja reavahe 1,5. Kõige lühim saadud kirjalik tekst oli 5 lehekülge ja kõige pikim 9 lehekülge. Peale transkriptsiooni kustutati ära helifailid, et kindlustada uurimistöö heale teadustavale vastavus (Juurik *et al.*, 2023). Andmete analüüsimisel toetuti kvalitatiivse induktiivse sisuanalüüsi meetodile. Tekstifaile kodeeriti programmiga *QCAmap*. Kodeerimise käigus märgistati transkriptsioonides tähenduslikud üksused, asendati need vastava koodiga ning kategoriseeriti gruppidesse.

TULEMUSED

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada võimalused laste liikumisvajaduse toetamiseks Läänemaa lasteaedade näitel. Tulemused esitatakse uurimisküsimuste kaupa. Õpetajate nimed on asendatud anonüümsuse tagamiseks koodidega (vt lisa 2). Tulemusi ilmestatakse kaldkirjas esitatud tsitaatidega, mida on vajadusel keeleliselt toimetatud.

LIIKUMISVAJADUSE TOETAMISE OLULISUS

Esiteks uuriti, kui oluliseks peavad õpetajad laste liikumisvajaduse toetamist lasteaias (vt lisa 4). Selgus, et kõik intervjuueeritavad peavad väga oluliseks toetada laste liikumisvajadust lasteaias. Õpetajate sõnul on tänapäeva lapsed muutunud passiivseks ning lasteaiavälist liikumist on väheks jäänud. Paljud ei jõua jalutada pikalt ning väsivad kiiresti ära (Õ3). Vähesed käivad huviringis ning osadele lastele on lasteaias liikumine ainukene liikumine

päevas. Peale lasteaeda minnakse autoga otse koju, mitte ei jalutata mänguväljakule mängima (Õ3, Õ4).

“Osad vanemad panevad alates esimesest klassist last trennidesse. Mingis mõttes on tegelikult juba hilja. Laps on ikkagi seitsmendaks eluaastaks üsna välja kujunenud ja kui ta pole harjunud nagu liikuma, siis on teda raske ümber õpetada. Kui ta on kujunenud niimoodi, et on selline tubane laps, istub oma telefonis või, või mingi ekraani taga on ju. Siis ta ei pea nagu pea vastu seal enam. Talle ei paku see huvi esiteks, tal on raske” (Õ3).

Intervjueeritavate sõnul on lapsed oma loomuselt liikuvad ning nad tahavad liikuda. Kiiresti minnakse liikumismängudega kaasa, palju raskem on neid motiveerida istuma ja ühele kohale jääma (Õ2, Õ3, Õ4). Leitakse, et koolieelses eas lapsed liiguvad veel väga rõõmsalt ja neid ei pea sundima õue nagu võib-olla lapsi, kes on hilisemas vanuses ja veedavad rohkem aega ekraanide taga (Õ2).

Õpetajate meelest on oluline rahuldada enne teiste tegevuste tegemist laste liikumisvajadust (Õ1, Õ2, Õ5). Kui on saadud liikuda või ennast füüsiliselt koormata, siis keskenduvad lapsed rahulikumale tegevusele rohkem. Ollakse motiveeritumad kuulama ning asju kaasa tegema (Õ1, Õ5). Eeskätt on liikumine oluline lapse arengule, vaimsele kui ka füüsilisele poolele. Liikumine aitab kaasa ajutegevusele, mis igatepidi soodustab lapse arengut. Lapsed on palju tähelepanelikumad ning rahulikumad (Õ1, Õ2, Õ3, Õ4). Tunnetatakse paremini oma keha läbi erinevate liikumiselementide kasutamise: kükid, ülehüpped, kummardused (Õ5). Õpetajad on oma töös märganud, et kui laps on saanud ennast liigutada, siis ta meeleolu on palju parem. Füüsiline aktiivsus toodab lastele rõõmu ning vähendab rahutust (Õ3, Õ5).

VÕIMALUSED LIIKUMISE TOETAMISEKS LASTEAIAS

Intervjuude käigus selgus, et lasteaiad pakuvad mitmeid võimalusi, kuidas toetada laste liikumisvajadust (vt lisa 5). Esmalt on lasteaiad ise ehitatud selliselt, et sealsed saalid ning õuealad on suured. See soodustab õpetajatel käia liikumistundide väliselt lastega erinevaid mängu nii sise- kui ka välistingimustes mängimas (Õ1, Õ2). Liikumistunnid toimuvad kõikides lasteaedades 1-2 korda nädalas. Leidus õpetajat, kellel teatud perioodil liikumisõpetajat lasteaias üldse ei olnud ning sellest lähtuvalt pidi olema ise loov ning viima

tegevusi läbi (Õ1). Lasteaiad pakuvad lastele erinevaid huviringe- jalgpall, tantsimine, võimlemine (Õ2).

Olulisel kohal on ka erinevate ürituste korraldamine. Toimuvad spordipäevad nii sügisel, talvel kui ka kevadel (Õ1, Õ2, Õ3). Teatud lasteaiad liidavad selle sündmusega ka teisi ümbruskonna lasteaedaid, kus üheskoos osaletakse. (Õ1, Õ2). Korraldatakse matku ja orienteerumist, näiteks südamenädala raames (Õ1, Õ2, Õ3, Õ5). Samuti erinevaid pidusid, kus viiakse läbi liikumisega seonduvaid tantsumänge (Õ4).

Liikumise lõimimine õppetegevustesse on uuringu tulemustest lähtuvalt igal õpetajal erinev. Paljude sõnul piirub see lisaks liikumistundidele paaril korral nädalas. Leidub ka neid kes integreerivad igapäevaselt. Tegevused toimuvad nii sise- kui ka välistingimustes. Eelkõige toodi välja valdkonda Mina ja keskkonda, kus käiakse ühistel jalutuskäikudel, õuevaatlustel ja matkadel. Jalutuskäiguga on võimalik lõimida valdkonda Keel ja kõne, kus loetakse tänavanimedid ning erinevaid silte; kunsti, kus korjatakse looduslikku materjali kunstitegevuse tegemise jaoks. Valdconnaga matemaatika toodi välja mitmesuguseid pallimänge, kus on võimalik korjata kokku värvilisi palle. Hiljem loendatakse ja nimetatakse nende värve. Läbi jooksu- või kõnnimängude saavad lapsed mängu käigus teatud hulk asju tuua ning hiljem kokku loetleda. Lisaks meeldib lastele visata rõngaid pulkade otsa ning hiljem ka neid kokku loetleda. Toodi välja ka tegevused, mis otseselt ei seostu konkreetse valdkonnaga. Hommikuringides viiakse ruumi piires läbi virgutusmomentidena liikumisharjutusi või -mänge. Ruumi piires tehakse näiteks hüppeid või galoppe (Õ3). Lastel lastakse näidata liikumisharjutusi teistele ette ning üheskoos neid matkitakse (Õ5). Luuakse liikumisradasid, kus lapsed saavad teha erinevaid koordineerimisharjutusi (Õ2). Õues kõnnitakse pingi peal ja harjutatakse tasakaalu hoidmist, mis ei ole kõige lihtsam harjutus väikesele lapsele (Õ3).

Õuesõpet esineb intervjuueeritavate õpetajate rühmades keskeltläbi paaril korral nädalas. Käiakse palju metsas ja jõgedes ääres (Õ1, Õ5). Palju sõltub ka aastaajast. Osad õpetajad teevad õuesõpet rohkem kevadel ning sügisel. Näiteks käiakse sügisel otsimas sügisande ja kevadisel ajal kevade tunnuseid (Õ4). Leidub ka neid, kelle rühmas ei toimu väga suurel määral õppetegevust õuesõppena. Aeg-ajalt tehakse sügisel ja kevadel, kuid talvel pannakse rohkem rõhku laua taga toimuvale õppele (Õ3).

Viisid kuidas õpetajad teevad liikumisharjutusi ja mänge lastele lõbusamaks on erinevaid. Olulisel kohal on ajapikku jälgida, mis lastele meeldib ning mis mitte. Sellest lähtuvalt arvestatakse neid järgmiste tegevuste planeerimisel (Õ1). Harjutused ise peaksid

olema mängulised ning hõlmama erinevaid loovaid vahendeid, mis muudaksid tegevuse palju toredamaks (Õ3). Juurde annab ka omanäolisus, mis hõlmab endas miimikat, hääle tõstmist, naljakaid liigutusi ja ettemängu (Õ5). Liikumisharjutused peaksid olema lõbusad ning hõlmama endas kaasahaaravaid nimetusi (Õ4).

Intervjuueeritavad soovivad tulevastel õpetajatel kindlasti lõimida oma õppetegevustesse liikumist. Nende sõnul on laste tähelepanu liikumist integreerides parem (Õ1). Õpetajana on oluline olla vaimustunud sellest mida tehakse. Sellest lähtuvalt tulevad lapsed tegevustega kiiremini kaasa ning on särasilmised (Õ2). Olulisel kohal on olla leidlik ja kasutada liikumistegevuste läbiviimisel loovust (Õ3, Õ4). Õppematerjalide koostamisel mõelda, et need oleksid liikumist soodustavad.

TAKISTUSED LIIKUMISE LÕIMIMISEL ERINEVATESSE ÕPPETEGEVUSTESSE

Uurimustulemustest selgus, et liikumiselementide lõimimisel õppetegevustesse pole õpetajad täheldanud otseseid takistusi. Taksituste ilmnemisel mõeldakse jooksvalt tegevused ümber (Õ1). Välja on toodud vahendite puudust, kuigi neid on osatud loovalt asendada käepäraste vahenditega (Õ4, Õ5). Leidus ka neid, kelle arvates on keeruline mõelda iga õppetegevuse juurde liikumist mis oleks läbimõeldud, eesmärgipärane ning annaks lapsele palju juurde (Õ3).

“Kas just takistusi. Peab ikka väga läbi mõtlema, mida sa nagu teed, on ju. Et kas see, kas see nagu annab midagi lastele juurde või, või nagu ei anna, et ega see ei ole nii lihtne tegelikult. Ütleme see lõimimine, kui sul on ikkagi, ütleme matemaatika, õpid ikkagi lahutamist, siis, kõiki nagu selle võimlemise või liikumisega nagu lõimida on päris keeruline tegelikult. Me küll üritame, aga mõni asi peab jääma ikkagi laua taha ka” (Õ3).

Lapsi, kes kardaks liikumismängudest osa võtta ei ole kas üldse või on vähe. Need, kes on nooremas vanuserühmas, pelgavad alguses lasteaeda tülles rohkem liikumismängudega kaasa minna. Tegevuse alguses eelistatakse vaadata pealt, kuid pikapeale harjutakse ning liitutakse mänguga (Õ2). Liitühma puhul üheskoos mängides võib leida väiksemaid lapsi, keda alguses hirmutab suurtega koos mängides nende kiirus ja jõulisus, kuid julguse saavutamisel enam ei peljata kaasa minna (Õ5). Intervjuudest tuleb välja, et lasteaiarühmades esineb lapsi, kes püüavad vältida pingutust nõudvaid tegevusi, sest ei ole harjutud neid tegema või

ülekaalususest on tekkinud tõrksus olla füüsiliselt aktiivne (Õ3, Õ5). Õpetajad kaasavad lapsi, kellel esineb hirm liikumismängude ees mitmeti. On õpetajaid, kes leiavad, et antud juhul ei tasuks last sundida. Iga kord ei pruugi laps tahta, kuid järgmisel korral teeb ta juba kaasa (Õ1, Õ2). Leidub ka õpetajaid, kes motiveerivad last või konkreetselt ütlevad, et tuleb kaasa teha. Nende sõnul on elus asju, mida tuleb teha, hoolimata kas tahetakse või mitte (Õ3). Julgustatakse samuti läbi selle, kui tegevuse alguses mängib õpetaja ette vimka või pisikese dramatiseeringu, mis haarab lapsi. Olulisel kohal on ka arutelu lastega, kes ennast füüsilist aktiivsust hõlmavates tegevustes kõige kindlamini ei tunne. Arutelu ja kaasamine peab olema järjepidev, et vältida olukorda, kus laps ei soovi taaskord tegevustest osa võtta (Õ5).

Õues läbiviidavate õppetegevuste puhul toodi piiranguks välja, et laste tähelepanu on kergem hajuma. Kohapealsete tegevuste tegemisel on lastel keerulisem keskenduda ning tahetakse ära kõndida. Sellest lähtuvalt on oluline piiritleda ala, kus viiakse tegevust läbi (Õ2). Esile toodi ka ilmastik, mistõttu ei eelistata lastega halva ilma puhul välja minna (Õ2). Leidus ka õpetajat, kes käib igal päeval vaatamata ilmale oma rühmaga õues (Õ5).

ARUTELU

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada võimalused laste liikumisvajaduse toetamiseks Läänemaa lasteaedade näitel. Antud peatükis arutletakse uuringust saadud olulisemate uurimistulemuste üle.

Esiteks sooviti teada saada, kui oluliseks peavad õpetajad laste liikumisvajaduse toetamist lasteaias. Tulemustest selgus, et kõikide intervjueritavate jaoks on liikumisvajaduse toetamine lasteaias väga oluline. Kõikide küsitletud õpetajate arvates on liikumine laste loomuses ning lapsed lähevad lasteaias tehtavate liikumismängudega kiiresti kaasa. Palju keerulisem on neid motiveerida istuma ja ühel kohale jääma. Tervise Arengu Instituudi andmetel on liikumine oluline vaimse heaolu parandamiseks (TAI, 2017), mida toetasid ka antud töö tulemused. Intervjueritud õpetajate sõnul liikumisvajaduse toetamisel on lapsed pärast füüsilist tegevust motiveeritumad kuulama, keskenduma tegevustele rohkem ja tehakse asju palju meelsamini kaasa. Küll aga on intervjuus osalenud õpetajad märganud, et osad lapsed väsivad füüsiliselt kiiresti ja ei suuda pikalt jalutada, millest nad järeldavad, et lasteaiaväliselt liigutakse vähe. Õpetajate sõnul leidub lapsi, kelle jaoks võib lasteaias toimuv liikumine olla ainuke liikumine päevas. Eestis läbi viidud uurimistööde tulemused näitavad (Tartu Ülikooli Liikumislabor, 2021), et probleemid laste vähese liikumisaktiivsusega

kanduvad järjest nooremaste vanuseastmesse. Kuigi intervjueritud õpetajate sõnul koolieelses eas lapsed liiguvad lasteaias veel rõõmsalt, siis uuringu põhjal (Tartu Ülikooli Liikumislabor, 2021) liiguvad kooli läinud lastest üle 60% kas väga vähe või ei liigu sisuliselt üldse. Üheks vähese liikumise põhjuseks võib olla lastele aina enam nutiseadmes ajaveetmise võimaldamine. 2014. aastal läbi viidud digiharjumuste uuringu põhjal kasutab nutitelefoniga igapäevaselt kolmandik ning tahvelarvutit veerand alla kolme aastastest Eesti lastest (Klaassen, 2019). Seega on liikumisõpetuse toimumine koolieelses lasteasutuses üks võimalustest, mis aitaks kaasa suurema kehalise aktiivsuse ning peamiste liikumisoskuste omandamisele ja arengule (WHO, 2010).

Teiseks uuriti, missuguseid tegevusi on õpetajad rakendanud laste liikumisvajaduse toetamiseks. Tulemustest selgus, et intervjuus osalenud õpetajad integreerivad liikumist soodustavaid tegevusi oma õppetegevusse, kuid integreerimise sagedus on igal õpetajal erinev. Läbi liikumise kaasamist õppetegevusse, saab õpetaja läbi viia sihipärast liikumist, kuhu lõimitakse erinevaid õpieesmärke, mida tegevust läbi viies täidetakse (Shoval *et al.*, 2013). Enim lõimivad intervjueritavad liikumist valdkonda Mina ja keskkond, sellele järgneb kunst, matemaatika ning Keel ja kõne. Tehakse ka tegevusi, mis ei seostu konkreetse valdkonnaga, näiteks virgutusmomentidena erinevaid harjutusi, mängu või liikumisradasid. Toodi välja, et lisaks liikumistundidele ja huviringidele korraldavad lasteaiad ise erinevaid liikumist soodustavaid üritusi- spordipäevad, orienteerumised, matkad. Liikumistegevusi tehakse nii sise- kui ka välistingimustes. Sisetegevustena lõimitakse ruumi piires erinevaid liikumiselemente hommikuringidesse, mis aitaks last virgutada. Sealhulgas tehakse mitmesuguseid hüppeid, galoppe kui ka koordinatsiooniharjutusi. Õpetajad kasutavad ära ka võimalust, viia tegevusi läbi lasteaias saalis, kus lastel on rohkem liikumisruumi. Mängitakse erinevaid pallimänge ja luuakse liikumisradasid, mis soodustaks lapses koordinatsioonivõime arengut. Tegevusi tehakse olulisel kohal, et koolieelses eas pandaks rõhku põhiliikumise välja kujundamisel, vahendite käsitlemisoskuse õpetamisel (Oja, 2008). Liikumisoskuse hulka kuulub näiteks nii hüppamine, jooksmine, roomamine kui ka kõndimine. Vahendi käsitlemise alla heited, visked, veeretamised, põrgatamised ja püüdmised. Liigutuste ja asendite puhul ripped, painutused ja kallutused (Palm, 2018). Õuetegevustena käiakse jalutuskäikudel ning ka matkadel. Tehakse erinevaid jooksumänge ja koordinatsiooniharjutusi. Õuesõpet viivad intervjueritavad paaril korral nädalas läbi, rohkem kevadel ja sügisel. Väliskeskkonnas tegutsemine (Tuuling, 2014) pakub liikumiseks palju erinevaid võimalusi, näiteks matku loodusesse. Täiskasvanuna on tähtis luua sobilikud

tingimused ning õpetada last märkama ning tajuma ümbritsevat keskkonda. Õuesõppe tegemisel on lapsed tasakaalukamad, tähelepanelikumad ning rahulikamad (Tuuling, 2014).

Kolmanda uurimisküsimusega sooviti teada saada, kas ja missuguseid takistusi esineb õpetajatel liikumise lõimimisel erinevatesse valdkondadesse. Tulemuste põhjal saab väita, et konkreetseid takistusi õpetajatel esinenud ei ole. Toodi välja, et ootamatuste korral mõeldakse oma tegevused loovalt ümber. Kitsaskohtadena leiti, et keeruline on iga kord mõelda oma õppetegevuste juurde sihipärast liikumist. Samuti võib lasteaias puududa vastavad vahendeid, mida saaks liikumistegevuses kasutada. Antud juhul asendatakse esemed käepäraste vahenditega. Õuesõpe (Tuuling, 2014) soosib samuti kasutama oma õppetegevuses käepäraseid looduslikke vahendeid, mis aitab arendada lastes paremini kujutlusvõimet. Siinkohal kuuluvad mõningate vahendite alla näiteks kivid, puuoksad, liiv ja lumi (Tuuling, 2014). Ühe kitsaskohana toodi veel välja, et laste tähelepanu on keerulisem oma tegevusel hoida. Samuti mängib olulist rolli ka ilmastik. Halva ilma korral ei eelistata lastega väliskeskkonda tegutsema minna. Tulevastele õpetajatele soovitasid intervjueeritavad, et nad kindlasti kasutaksid oma õppetegevuse läbiviimisel liikumist. Siinkohal on oluline olla oma tegevusest ka ise vaimustunud, et lapsed tuleksid rõõmuga kaasa. Samuti koostatud õppematerjalid peaksid olema loovad ning soodustama liikumist.

Töö praktiliseks väärtuseks on intervjuudest saadud tulemused selle kohta, kui oluliseks peavad õpetajad liikumisvajaduse toetamist lasteaias ning milliseid liikumist soodustavaid tegevusi rakendavad nad oma õppetegevusse. Töö kitsaskohana võib välja tuua autori vähest kogemust intervjuu läbiviimisel. Vähesse kogemuse põhjal, ei osatud esitada vestluse käigus lisaküsimusi, mis oleksid andnud veel detailsemaid ning informatiivseid andmeid.

TÄNUSÕNAD

Töö autor soovib tänada oma juhendajat Kaire Jõgi`le toetuse, abi ja sisuka tagasiside eest. Samuti soovib tänada ka õpetajaid, kes olid nõus osalema intervjuudes mis aitasid kaasa bakalaureuse töö valmimisele.

AUTORLUSE KINNITUS

Kinnitan, et olen koostanud ise käesoleva lõputöö 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.

Mari-Ann Pokrovski /allkirjastatud digitaalselt/ 13.05.2024

KASUTATUD KIRJANDUS

- Haav, A., Lõhmus, L., & Oja, L. (2019). *Lasteaia keskkonnatingimuste ja õppekasvatustegevuse mõju laste kehalisele arengule kooliks ettevalmistavas rühmas*. https://www.tai.ee/sites/default/files/2021-03/157064298527_Lasteaia_keskkonnatingimuste_ja_oppekasvatustegevuste_moju_laste_kehalisele_arengule_kooliks_ettevalmistavas_ruhmas_uuringu_aruanne.pdf
- Juurik, M., Lilles-Heinsaar, L., Lõuk, K., Meriste, H., Parded, M.-L., Soone, M., Sutrop, M., Belbau, K., & Veski, L. (2023). *Hea teadustava*. https://eetika.ee/sites/default/files/2023-06/HEA%20TEADUSTAVA_2023.pdf
- Klaassen, M. (2019). *Uuring: iga viies alla 3-aastane mudilane Eestis kasutab iga päev nutitelefon*. <https://novaator.err.ee/934958/uuring-iga-viies-alla-3-aastane-mudilane-eestis-kasutab-iga-paev-nutitelefon>
- Lepik, K., Harro-Loit, H., Kello, K., Linno, M., Selg, M., & Strömpl, J. (2014). *Intervjuu- Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas*. <https://samm.ut.ee/intervjuu/>
- Lu, C., & Montague, B. (2016). *Move to Learn, Learn to Move: Prioritizing Physical Activity in Early Childhood Education Programming*. <https://doi.org/10.1007/s10643-015-0730-5>
- Mavilidi, M. F., Bennet, S., Paas, F., Okely, A. D., & Vazou, S. (2021). *Parents' and Early Childhood Educators' Perceptions on Movement and Learning Program Implementation*. <https://doi.org/10.3390/ijerph182211913>
- Mei, K., Pihu, M., & Tullus, I. (2016). *Toitumine ja liikumine I-III kooliaste. Õpetajaraamat*. https://intra.tai.ee/images/prints/documents/147211095839_toitumine_ja_liikumine_sisu_2015_kaantega_web.pdf
- Oja, L. (2008). Kehaline areng. Liikumine. E. Kikas (toim), *Õppimine ja õpetamine*

koolieelses eas (lk 223-236). Tartu: TÜ Kirjastus.

Oja, L. (2009). Valdkond "Liikumine". Kulderknup, E. (toim), *Õppe- ja kasvatustegevuste valdkonnad* (lk 108-114). Kirjastus Studium.

Oja, L., Piksööt, J., & Rahno, J. (2019). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring 2017/2018. õppeaasta tabelid.*

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/155721589243_Eesti_kooliõpilaste_tervis_ekaitumise_uuring_2017_2018_oppeaasta_tabelid.pdf

Palm, H. (2018). Liikumisõpetus. Nugin, K & T. Õun (Toim), *Õppe- ja kasvatustegevus lasteaias* (lk 286-306). Tartu: AS Atlex.

Piksööt, & Oja, L. (2023). *Eesti kooliõpilaste tervisekäitumise uuring. 2021/2022. õppeaasta tabelid.*

https://tai.ee/sites/default/files/2023-03/HBSC_Tabeliraamat_2022.pdf

Rämmer, A. (2014). *Valimi moodustamine – Sotsiaalse Analüüsi Meetodite ja Metodoloogia õpibaas.* <https://samm.ut.ee/valimid/>

Shoval, E., Sharir, T., & Shulruf, B. (2013). *The Challenge Kindergarten Model: Integrating Body-Movement and Scaffolding to Keep the Child in the Center and Make Systematic Progress in Learning.* <https://doi.org/10.1007/s10643-013-0609-2>

Tartu Ülikooli Liikumislabor. (2021). *Õpilaste liikumisaktiivsuse uuring 2021.* <https://www.kul.ee/meedia/4233/download>

Tervise Arengu Instituut. (2017). *Eesti toitumis- ja liikumissoovitused.*

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/149019033869_eeesti%20toitumis-%20ja%20liikumissoovitused.pdf

Trošelj, D.B., Zigulik, K., & Petrić, V. (2022). *Movement and integrated learning: preschool teachers competence.* <https://doi.org/10.1080/1331677X.2021.2004188>

Tuuling, L. (2014). Õuesõpe. Nugin, K (Toim), Üldõpetuse rakendamine lasteaia (lk 97-121). Tartu: AS Atlex

World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*.

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=9BCDE31040B3B90CBEFCB24B67E5323B?sequence=1

World Health Organization. (2022). *Report on the fifth round of data collection, 2018–2020: WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI)*.

<https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2022-6594-46360-6707>
1

Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu: Tartu Ülikool.

<https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/3538e168-6012-4e90-8484-4bb59be8b14a/content>

LISA 1. SAADETUD KIRJADE SISU

Tere!

Olen Tartu Ülikooli koolieelse lasteasutuse õpetaja õppekava üliõpilane Mari-Ann Pokrovski ning kirjutan lõputööd teemal "Laste liikumisharjumuste kujundamine Läänemaa lasteaedade näitel". Lõputöö raames sooviksin viia teie lasteaiast ühe õpetajaga läbi intervjuu, mille eesmärgiks oleks selgitada välja, kui oluliseks peetakse liikumisaktiivsust koolieelses eas ning kas ja mil määral lõimitakse seda enda õppetegevustesse. Intervjuu võtab aega ligikaudu 10-15 minutit ning on konfidentsiaalne. Sellest lähtuvalt sooviksin uurida, kas teie lasteaias leiduks õpetajat, kes oleks nõus antud intervjuus osalema. Kui leiduks, siis palun teavitada mind sellest esimesel võimalusel. Oleksin väga tänulik, kui saate anda panuse minu lõputöö valmimisele.

Lugupidamisega

Mari-Ann Pokrovski

LISA 2. UURIMUSES OSALENUTE TÖÖSTAAŽ JA LASTE VANUS RÜHMAS

Kood	Õpetaja tööstaž	Laste vanus rühmas
Õpetaja 1 (Õ1)	18 aastat	5-7 aastased
Õpetaja 2 (Õ2)	28 aastat	1,5-3 aastased
Õpetaja 3 (Õ3)	14 aastat	3-7 aastased
Õpetaja 4 (Õ4)	40 aastat	6-7 aastased
Õpetaja 5 (Õ5)	35 aastat	3-7 aastased

LISA 3. INTERVJUU KÜSIMUSED

INTERVJUU KÜSIMUSED

Intervjueeritava taustaandmed:

Vanus:

Tööstaaž:

Laste vanus rühmas:

Sissejuhatavad küsimused:

1. Kui oluliseks peate laste liikumisvajaduse toetamist lasteaias? Palun põhjendage.
2. Missuguseid võimalusi pakub lasteaed laste liikumisvajaduse toetamiseks?
 - a. Mitu tundi nädalas toimuvad liikumistunnid?
 - b. Milliseid üritusi lasteaed korraldab? Tooge palun konkreetseid näiteid.
3. Kas lõimate ka enda õppetegevustesse liikumist?

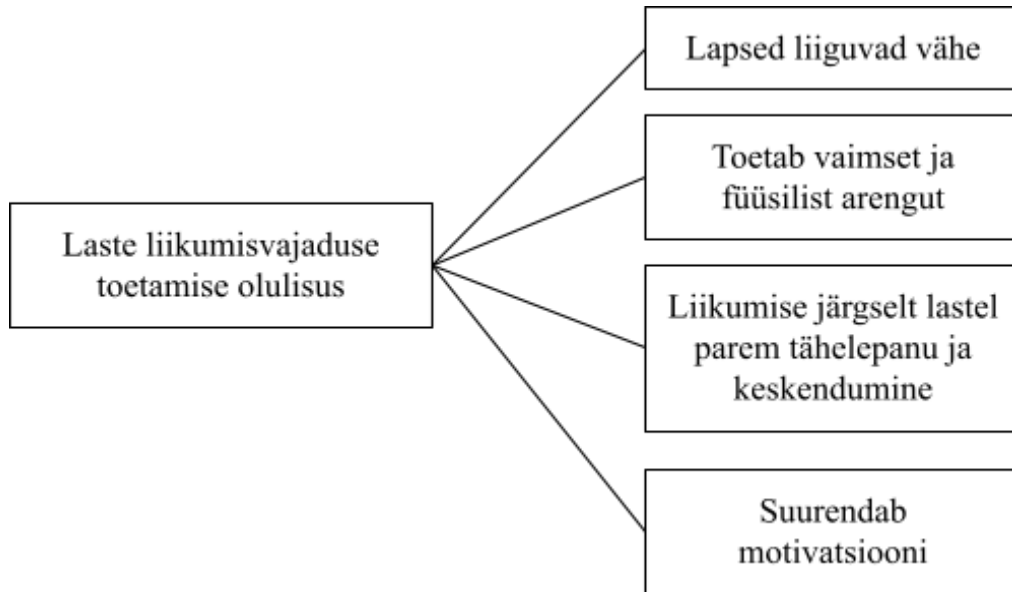
Küsimused õpetajale, kes peab oluliseks laste liikumisvajaduse toetamist lasteaias:

1. Kas ja kui suures osas lõimate ka enda õppetegevustesse liikumist?
2. Missuguste valdkondade õppe-ja kasvatusesmärkide täitmiseks olete te liikumiselemente lõiminud?
3. Missugustesse õppevaldkondadesse on kõige parem liikumist lõimida? Tooge palun näiteid.
4. Missugust kasu saavad lapsed Teie hinnangul/arvates erinevate liikumiselementide lõimimisel õppetegevustesse?
5. Missuguseid tegevusi rakendate laste liikumisvajaduse toetamiseks? Tooge palun konkreetseid näiteid erinevate õppetegevuste lõimimisest liikumiselementidega.
6. Kas lapsed lähevad liikumisharjutuste/ mängudega kiiresti kaasa?
 - a. Kui vastus ei: kuidas motiveerite lapsi liikumisharjutuste/ tegevuste tegemisse?
7. Kas esineb lapsi, kes kardavad liikumistegevustest osa võtta?
 - a. Kui vastus on jah: Kuidas antud juhul kaasate lapsi?
8. Mis motiveerib teie arvates lapsi liikuma? Miks te just nii arvate?
9. Kas olete märganud erinevusi laste käitumises vastavalt nende liikumisaktiivsusele?
Kui olete märganud, siis palun tooge näiteid.

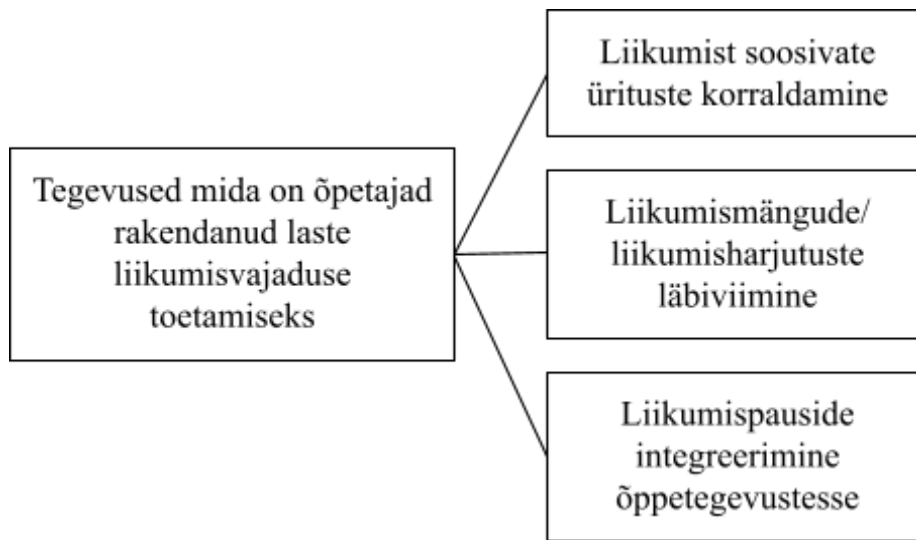
Laste liikumisharjumuste kujundamine Läänemaa lasteaedade näitel

10. Kas olete märganud erinevusi tüdrukute ja poiste liikumisharjumuste seas.
 - a. Kui vastus on jah: Keda on lihtsam kaasata?
11. Kuidas teete lastele liikumisharjutused lõbusamaks? Tooge näiteid.
12. Kui suurel määral toimub teie rühmas õppetegevuse tegemine õuesõppena?
13. Missugused probleemid/takistused on Teil tekkinud liikumiselementide lõimimisel erinevate valdkondade vahel?
14. Lõpetuseks oskate ehk tuua välja mõne soovitus, mida saaks anda tulevastele õpetajatele, kes sooviks kunagi oma töösse lõimida erinevaid liikumisharjutusi.

LISA 4. ÕPETAJATE PÕHJENDUSED LIIKUMISVAJADUSE OLULISUSE KOHTA



LISA 5. TEGEVUSED MIDA ÕPETAJAD ON RAKENDANUD LASTE
LIIKUMISVAJADUSE TOETAMISEKS



Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Mari-Ann Pokrovski,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “Laste liikumisharjumuste kujundamine Läänemaa lasteaedade näitel”, mille juhendaja on Kaire Jõgi 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.

Mari-Ann Pokrovski

13.05.2024