

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA
Etenduskunste õppekava
Tantsukunsti spetsialisti eriala

Keiti Leon

**EELKOOLIEALISTE LASTE TANTSUTUNNIKS VAJALIKE OSKUSTE ARENGU
JÄLGIMISE NÄIDIS ÕPPEMATERJAL**

Lõputöö

Juhendaja: Leanika Mändma-Orasmaa, MA, tantsuspetsialist

Viljandi 2025

Resümee

Eelkooliealiste laste tantsutunniks vajalike oskuste arengu jälgimise näidis õppematerjal

Tänapäeva ühiskonnas, kus üha rohkem on lapsed pigem ekraanide taga kui õues või trennis, on iga kokkupuude füüsilise koormusega väga tähtis. Eelkooliealiste tantsutunni läbi viimisel võiks õpetaja lähtuda sellest, et lisaks tantsurõõmule oleks tähelepanu ealise arengu jälgimisel ja füüsilise aktiivsuse nautimisel. Tantsutund on lapse oskuste jälgimiseks soodne pinnas, integreerides loovust, mängulisust ning erinevaid edasiseks eluks vajalikke oskusi. Minu eesmärk on tantsuõpetajana panustada lapse füüsilise aktiivsuse arengusse, arvestades tema eripärasid ja näha ning tunnustada lapse arengut läbi tantsutunni. Eesmärgist lähtuvalt vormusid järgmised uurimisküsimused: 1. Millised on need mängud, milles saab tegeleda lapse oskuste arendamise ja selle jälgimisega? 2. Kuidas luua algajale õpetajale lihtsasti praktiseeritav õppematerjal tantsutunni jaoks, mis aitaks kaardistada tunnis osalevate õpilaste oskusi?

Võtmesõnad: Eelkooliealine, füüsilised oskused, tantsutund, näidisõppematerjal, mäng.

Abstract

Teaching Material for Observing the Skill Development Required in Preschool Dance Education

In today's society, where children are increasingly spending time behind screens rather than outdoors or in sports, every opportunity for physical activity is extremely important. When conducting a dance class for preschoolers, the teacher should aim not only to bring the joy of dance but also to pay attention to age-appropriate development and the enjoyment of physical activity. A dance class provides a great environment for observing a child's skills, as it integrates creativity, playfulness, and various abilities necessary for life. My goal as a dance teacher is to contribute to the development of the child's physical activity, taking into account their individual characteristics, and to observe and acknowledge the child's development through the dance class. Based on this goal, the following research questions were formed: 1. What are the types of games that support the development of a child's skills and allow for observing those skills? 2. How can a beginner teacher create easily applicable teaching materials for a dance class that also help map the skills of participating students?

Keywords: Preschooler, physical skills, dance class, sample teaching material, game.

Sisukord

Sissejuhatus.....	4
1. Eelkooliealiste laste liikumisvajadus.....	5
1.1. Eelkooliealiste laste oskuste areng tantsutunnis.....	6
2. Füüsiliste oskuste hindamine läbi mängu.....	9
2.1. Oskuste jälgimine läbi mängu.....	9
2.2. Oskuste jälgimise näidis õppematerjal.....	14
3. Praktiline töö õppematerjaliga.....	17
4. Järeldused ja arutelu.....	20
Kokkuvõte.....	22
Kasutatud kirjandus.....	23
Lisa 1. Alustabel raamatust „Mina oskan juba“.....	25
Lisa 2. Oskuste arengu jälgimise tabel.....	26
Lisa 3. Mängude lühikirjelduse lisatööleht.....	27
Lisa 4. Vanuselise arengu lisatööleht.....	28

Sissejuhatus

Füüsiline aktiivsus peaks olema väga oluline osa iga inimese igapäevasest elust, see on eluspüsimiseks oluline. Lapseas on võimalik muuta kehalised harjumused selliseks nagu need tulevikus olla võiks. Tänapäeva ühiskonnas, kus üha rohkem on lapsed pigem ekraanide taga kui õues või trennis, on iga kokkupuude füüsilise koormusega väga tähtis. Eelkooliealiste tantsutunni läbi viimisel võiks õpetaja lähtuda sellest, et lisaks tantsurõõmule oleks tähelepanu ealise arengu jälgimisel ja füüsilise aktiivsuse nautimisel. Tantsutund on lapse oskuste jälgimiseks soodne pinnas, integreerides loovust, mängulisust ning erinevaid edasiseks eluks vajalikke oskusi. Minu eesmärk on tantsuõpetajana panustada lapse füüsilise aktiivsuse arengusse, arvestades tema eripärasid ja näha ning tunnustada lapse arengut läbi tantsutunni. Algaja õpetajana tundsin end eelkooliealistega ebakindlalt ning uurisin lisaks laste vanusest lähtuvatele eeldatavatele oskustele ka võimalusi, kuidas fookuseritult ühele või mõnele oskusele korraga keskenduda. Leidsin inspiratsiooni 2023. aastal ilmunud raamatust „Mina oskan juba. Arengu jälgimise mäng“ ning loodan, et teisedki algajad õpetajad leiavad minu materjalist endale tuge tantsutunni läbi viimisel.

Minu lõputöö keskendub tantsutunnis 3-6-aastaste vanusegrupi oskuste arengu jälgimisele, mis on omakorda jagatud ära kolme vanusegruppi: 3-4-aastased; 4-5-aastased; 5-6-aastased.

Minu rakendust loova uurimuse eesmärk on luua oskuste jälgimise näidis õppematerjal, mis koondab infot lapse oskustest tema ealisest arengust lähtudes ning annab võimaluse praktiseerida seda läbi mängu, mida on õpetajal lihtne läbi viia ja mille ajal saab fookuses pidada õpilaste oskuste jälgimist.

Minu uurimisküsimused on järgmised:

1. Millised on need mängud, milles saab tegeleda lapse oskuste arendamise ja selle jälgimisega?
2. Kuidas luua algajale õpetajale lihtsasti praktiseeritav õppematerjal tantsutunni jaoks, mis aitaks kaardistada tunnis osalevate õpilaste oskusi?

Lõputöö koosneb neljast peatükist, millest esimene avab eelkooliealiste laste liikumisvajaduse teema ning eraldi välja tooduna eelkooliealiste laste oskuste arengu tantsutunnis. Teine peatükk kirjeldab eelkooliealiste laste füüsiliste oskuste hindamist läbi mängu, mis omakorda jaguneb kaheks alapeatükiks: oskuste jälgimine läbi mängu ja oskuste jälgimise näidis õppematerjal. Kolmandas peatükis on välja toodud praktiline töö õppematerjaliga ja neljandas peatükis järeldused ja edasine arutelu.

1. Eelkooliealiste laste liikumisvajadus

Lapse üldfüüsiline, sotsiaalne, emotsionaalne ja vaimne areng koolieelses eas on otseselt seotud liikumistegevusega. Lapse liigutusoskused ja liikumisvõimed on suurepäraseks aluseks kehalise arengu ning lapse adekvaatse keha tunnetuse kujunemisele. Mida mitmekesisem ja rikkalikum on lapse kogemus koolieelses eas, kas kodus või lasteaias, seda paremaks kujuneb lapse kehaline tunnetuslik tase ning seeläbi kujuneb ka enesehinnang ja tema eduelamus. (Bruce, 2004) Laste liigutusoskused ja aktiivne liikumine kujunevad ja kohanevad lapse kehaga lineaarselt kogu eelkooliea vältel. Et tagada hea laste füüsilise arengu jälgimine, on tarvis keskenduda eakohaste tegevuste ja oskuste arendamisele ning järjepidevale märkamisele. (Cheatum & Hammond 2000) Eelkoolieas on oluline, et laps tunneks huvi liikumise ja selle meelsuse vastu. Kui mõni laps on vähem võimekam, siis saab nende laste enesekindlust ja eduelamust kujundada aktiivse liikumisega, säilitades vaid tegutsemisrõõmu ning toetades lapse algatust ja loovust liikumisel. Kuna iga lapse areng on kompleksne, siis moodustab aktiivne liikumine koolieelses eas lapse tegevuste ja mängude loomuliku osa. (Kulderknup, 2009) Oluline on suunata lapsi liikuma, et neil tekiks ise harjumus nautida füüsilist aktiivsust. Eelkooliealiste laste füüsiline vorm on hea aluspind, mida saab järjest voolida. Kui lapseas ei tegeleda füüsiliste erisustega nt „põlved sissepoole“ kõndimisega, siis mida vanemaks laps kasvab, seda rohkem võivad tekkida muud füüsilise probleemid ja seda konkreetset harjumust on raske välja voolida.

Lapsi peetakse tavaliselt kõige aktiivsemaks rahvusrühmaks, kuigi lasteaialaste liikumisvaegus olnud viimastel aastakümnetel suur rahvatervise mureküsimus. Füüsilist vormi ja selle vormi säilitamist peetakse oluliseks teguriks laste rasvumise ennetamiseks. Varajases lapseas on füüsiline vorm tugev tervisenäitaja, mis jaguneb kaheks: tervisega seotud vorm (näiteks aeroobne vastupidavus, lihasjõud, lihaste vastupidavus ja paindlikkus) ja oskustega seotud vorm (näiteks väledus, tasakaal, koordineerimine, jõud, reaktsiooniaeg ja kiirus). Lasteaialaste füüsiline võimekus väheneb murettekitaval kiirusel ning nende liikumisaktiivsus on kaugel rahvusvaheliste liikumisaktiivsuse juhiste täitmisest. (Fang *et al.*, 2017) Laste ülekaalulisuse ja rasvumise levimus alla viie aasta vanustes lastes on kujunenud tõsiseks probleemiks, 2022. aastal oli 37 miljonit alla 5-aastast last ülekaalulised. (Wu & Ruan, 2024) Regulaarne kehaline aktiivsus on kasulik erinevate tervise probleemide ära hoidmiseks: mittenakkuslike haiguste, näiteks südame-veresoonkonnahaiguste, 2. tüüpi diabeedi ja mitmesuguste vähivormide ennetamises ja ravis üheks peamiseks mõjuteguriks. Ühtlasi tuleb liikumine kasuks vaimsele tervisele ning muuhulgas aitab see ära hoida

kognitiivsete võimete vähenemist, depressiooni ja ärevust. Liikumine aitab kaasa normaalse kehakaalu ja üldise mentaalse heaolu säilitamisele. (Sooba, 2010)

3-7. aastatel tuleks aktiivne olla vähemalt 180 minutit päevas, sh vähemalt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehalisi tegevusi, ning alates 5. eluaastast praktiseerida vähemalt kolmel päeval nädalas lihaseid ja luid tugevdavad tegevusi. (Tervise arengu instituut, 2025) See ei tähenda tingimata laste jaoks tunniajast treeningut. Hea on, kui aktiivne liikumine on näiteks seotud laste argieluga ning sellel ajal saab vajalikud minutid koguda kokku terve päeva jooksul erinevatest tegevustest. Erinevad tegevused võivad koosneda näiteks liikumis- ja sportmängudest, jooksmisest, matkamisest, tõuke- või jalgrattaga sõitmisest, kehalise kasvatuse tunnis või treeningul osalemisest. (Liikumakutsuv kool, 2017) Õpetajana tuleb olla eeskuju ja motiveerija, samuti tuleks pakkuda võimalikult mitmekülgeid võimalusi, et lapsel areneksid erinevad füüsilised oskused. Selleks, et päriselt olla nende suunaja ja viia läbi nendega edasiviivat liikumisharjumusi tekitavat protsessi, tuleks lapse juhendajal, kas ta on lapsevanem, liikumisõpetaja, lasteaia rühma õpetaja või tantsuõpetaja, ennekõike teha selgeks, mida antud vanuses laps võiks osata, mida vältida ja mis on vajalik. Kõige olulisem on aga muuta liikumine meeldivaks ja harjumuspäraseks tegevuseks.

1.1. Eelkooliealiste laste oskuste areng tantsutunnis

Eelkooliealiste õpilaste õppetegevus tantsutundides tugineb laste arengulistel eripäradel. Tantsimine on tegevus, mis edendab tervislikku eluviisi, üldfüüsilist valmisolekut, sotsiaalset ja kultuurilist mõistmist. Selle kaudu omandavad lapsed oma arusaamade, ideede ja tunnete väljendamiseks vajalikke oskuseid. (Cone & Cone, 2012). Et tantsutund ei jääks üksluiseks, on õpetajal vaja arvestada õpilaste oskuste, vanuse, ruumi võimaluste, tunni pikkuse ja kõige muu taolisega.

Eesti Haridusvaldkonna arengukava 2021-2035 koostamise ettepanekus (2019) on ühe kitsaskohana välja toodud, et koostöö haridustasemete ja -liikide vahel on tagasihoidlik ning et mitteformaalne ja informaalne õpe ei ole formaalõppega piisavalt sidustatud. Lisaks aine- ja erialateadmiste omandamisele peaksime praegusest enam soodustama üldoskuste arendamist nii formaalhariduses kui ka mitte- ja informaalõppes. (Haridusstrateegia arengukava koostamise ettepanek, 2019) Tantsutund on oskuste arendamiseks soodne pinnas, tantsul on positiivne mõju lapse maailma lihtsamale mõistmisele ning see arendab lapse sotsiaalset ja emotsionaalset taset suhetele. Isiklik kehaline kogemus lapsel annab personaalse mõõtme ning see soodustab nii õppimist kui ka keskendumisvõimet. Kui laste jaoks õppimine toimub

peamiselt istudes, vaadates ja kuulates, siis mõned meeled ja emotsioonid võivad jääda nõrgemaks. Tants aitab hoida tasakaalus emotsioone, vaimsust, teadmist ja kehalist kogemist. (ETHL, 2024) Lapsed õpivad, et enese väljendamiseks on mitmeid võimalusi, kogevad ja leiavad uusi vaatenurki. Tantsuelementidega eksperimenteerimisel saavad õpilased kasutada otsustusvõimet, et teha valikuid, milliseid liigutusi kasutada ning milline on nende kvaliteet. Kogu tantsuline liikumine on kvalitatiivsete otsuste jada tulemus. (Cone & Cone 2012)

Teadlikkus oma kehast ning keha liikumisvõimalustest kujundab välja lapse eneseusalduse, tänu millele julgeb laps oskuslikumalt eksperimenteerida ning omandada uusi kogemusi. Taoline julgus äratub uudishimu, mis motiveerib ja innustab last aktiivselt liikuma. (Oja, 2008) Liikumisoskustega laps on aktiivsem ja jätkab uute ning raskemate oskuste õppimist hiljem nii algkoolis kui ka põhikoolis. Põhiliigutused kujunevad lapsel välja 2-7-aastaselt, algetapil 2-3-aastaselt teeb laps esimesi katsetusi, tema liigutused ei ole veel koordineeritud, ega rütmilised. Põhietapil, mis on vanuses 3-5, koordineerimine ja rütm paranevad ja laps suudab oma liigutusi paremini kontrollida. Välja kujunenud etapil 6-7-aastastel on liigutuse kõik osad omavahel integreerunud õigeks ja koordineeritud tervikuks. Sooritus paraneb lastel vanusega pidevalt, mis tähendab, et laps on võimeline viskama kaugemale, jooksmas kiiremini, hüplema koordineeritumalt jmt. Viimase etapi saavutamine toimub erinevatel lastel erinevas eas ja närvisüsteemi organiseerumise teooria järgi jääb viimase arenguetapi saavutamine puudulikuks, kui üks või mitu eelmist etappi on jäänud ebatäiuslikeks. (Rae & Münt, 2021)

Lapse motoorse arengu tase sõltub omandatud liigutusoskustes, vilumustest ning kehalisest võimekusest. Kehalised harjutused soodustavad baasmotoorika omandamist, näiteks erinevaid kehaasendeid ja liigutusi, mille eesmärgiks on liigutuste tunnetamise ning kontrollioskuse omandamine, aga ka õige rühi saavutamine. (Rae & Münt, 2021) Lisaks on oluline õpetada lapsi tugevdama lihaseid jõutreeninguga. See ei tähenda hantleid ja raskeid kange, sest lapsed ei tohiks teha jõutreeningut suurte raskustega. Jõuharjutuste alla kuuluvad lastel näiteks kükid, kätekõverdused, istesetõusud, kükist üles hüpped, krabikõnd ja väljaastad jms. (Laste Tervisekool, 2017) Liikumiskasvatuse peamiseks eesmärgiks on aidata kaasa ning toetada lapse motoorset ja füüsilist arengut. Liikumisõpetus, sealhulgas tantsuõpetus tugevdab lapse enesehinnangut, eneseväärikustunnet ning aitab kaasa suhtlusoskustele ning mõtlemisprotsesside arengule. Luues lastele kogemusliku ja elamustele põhineva õppe, tuleb esile liikumise ja tantsu tähendus kui elamuste pakkuja, eneseväärikuse lisaja ja väljendusvahend. (Karvonen, 2003)

Tantsuõpetuse kaudu õpivad lapsed uurima uusi kogemusi ning avastama, mida nad suudavad ja mis neid kõnetab. Tutvutakse loomise protsessiga, probleemi lahendamise, olukorra hindamisega ning oma vaatenurga jagamisega. Kõik eeltoodud omadused on vajalikud edu saavutamiseks igas valdkonnas. Tulemusliku õppe korral tekib positiivne enesehinnang ning eduelamus, mis aitab kaasa edasiste võimaluste ennast, teisi ja maailma tundma õppida. Mõistmine kuidas luua, õppida, koostööd teha, uusi ideid ja arusaamu rakendada on olulised, et olla produktiivne ja edukas. Kogedes eripäraseid võimalusi läbi tantsu loovad lapsed endale järjest terviklikuma ettekujutuse neid ümbritseva toimimise kohta. Tantsimine annab lastele aimdust, kes nad on, kuidas nad liiguvad, mida mõtlevad, kuidas tunnevad ja teistega suhtlevad. (Cone & Cone, 2012) Muusikalis-rütmilise tegevuse kaudu arenevad lapse muusikalised ja üldised võimed, nagu näiteks rütmitaju, meetrumitunnetus, tähelepanuvõime ja -jaotus, koordinatsioon, emotsionaalsus, motoorika jms. Muusika saatel liikudes õpivad lapsed mõistma ja väljendama muusika sisu ning selle eripära, lisaks rikastab lapse emotsionaalset sfääri. Rütmitaju arengut mõjutab liikumine, milles on tähelepanu pööratud rütmielementidele. (Kulderknup, 2009) Mängu on sobiv siduda liikumise ja tantsuga eelkõige liikumisvajaduse rahuldamiseks. Liikumisevajadus on lapse üks põhivajadustest ning üldiselt on liikumine laste meelest lõbus ja see tuleb neil loomulikult. (Karvonen, 2003)

2. Füüsiliste oskuste hindamine läbi mängu

Füüsiliste oskuste arengut saab eelkooliealiste laste puhul hinnata kõige tõhusamalt läbi mängu. Mäng on lapse põhiline tegevus, mille kaudu laps õpib ja kinnistab eri oskusi ja teadmisi; õpib toime tulema oma emotsioonidega; õpib suhtlema eakaaslastega ja täiskasvanutega. (Ernits, 2020) Lastele meeldib mängida sellepärast, et mäng pakub huvi, pinget ja põnevust ning võimalust tajuda teistsugust maailma. (Nugin & Õun, 2017) Hindamine on abivahend õpetajale, mis aitab last paremini tundma õppida, tema erisusi tunda ja nendega arvestada. See aitab täiskasvanul huvituda lapse edasijõudmisest ja luua talle sellised õppimisvõimalused, mis lähtuks lapsest enesest. (Rebane *et al.*, 2016) Väikelapse motoorset arengut peetakse sageli tema arengu üldiseks mõõdupuuks. Kui lapsel on motoorika vähe arenenud, võib see vähendada tema soovi koos teiste lastega liikuda ja mängida. Väikelapseeas omandatud liikumisvilumused on aluseks lapse hilisemale füüsilisele ja vaimsele arengule, seepärast on väga oluline, et last ümbritsev keskkond oleks liikumist soosiv ning innustaks last iseseisvalt liikuma ja sellest rõõmu tundma. (Rebane *et al.*, 2016) Tants on üks mitmekülgsemaid liikumisvorme, läbi mille õpib laps tundma oma keha, valitsema liigutusi ning süveneb liikumise tundlikkus. Tantsimine aitab lapsele teadvustada tema mina-pilti, eneseteadvust, enesehinnangut, enese suunamise oskust ning mõista ümbritsevat. (Kivi & Sarapuu, 2005; Sansom, 2011; Mänd, 2003). Tantsuõpetuses toimub pidev liikumine, mängimine, eksperimenteerimine, fantaasia arendamine ning oma keha tundma õppimine - need annavad hea eelduse nii lapse füüsilisele kui ka vaimsele tervisele ning loovad häid aktiivsusega seotud väärtusi (Haridus- ja teadusministeerium, 2019). Seega on tantsuõpetuse kui füüsiliselt aktiivse tegevuse osaks mäng, mis loob võimalusi justkui salaja jälgida õpilase arengut ja tekitada ruumi positiivne õpikeskkond.

2.1. Oskuste jälgimine läbi mängu

Eelkooliealiste laste tantsutunnid peaksid endas sisaldama mängu kui õppimise vahendit. Juba 3-4-aastane laps peaks oskama mängida 2-4 reeglita liikumismänge (Kulderknup, 2009). Liikumismängu funktsiooniks on füüsiline areng: tugevus, vastupidavus ning oskuste ja liikumise ökonoomsus. (Timmons *et al.*, 2007) Õpetades eelkooliealisi teist õppeaastat, on minul kujunenud välja teatud harjutuste/mängude vara, mis mulle ja õpilastele sobivad. Alljärgnevad mängud olen oma õpetaja praktikast lähtuvalt enda omaks kujundanud või tundide sisu/eesmärkidest sõltuvalt vajaduspõhiselt ise genereerinud. Toon välja neis esinevad

vanuselised oskused, lähtudes alushariduse õppe- ja kasvatustegvuste valdkondade käsiraamatust (2009). Valdkonnad, kust oskused kokku kogusin, on järgmised: matemaatika, keel ja kõne, kunst, liikumine, muusikaõpetus, mina ja keskkond.

- Mäng – „Paarilise leidmine“

Oskus – oskab leida omale paarilise.

3-4-aastane – Kõnnib (ja keerutab) koos paarilisega.

4-5-aastane; 5-6-aastane – Märkab kaaslast ja oskab teistega arvestada.

Ülesande kirjeldus – Õpetaja annab õpilastele ülesande leida endale paariline. Kui kõikidel õpilastel on paariline olemas, paneb õpetaja käima muusika ning õpilased liiguvad selle saatel koos. Kui õpetaja paneb muusika kinni, annab ülesandeks leida uue paarilise. Mäng kordub. Muusikavaliku teeb õpetaja vastavalt rühmale.

- Mäng – „Peegelda“

Oskus – teise jäljendamine, julgeb liikuda muusika järgi ja teisele ette näidates.

3-4-aastane – Sooritab õpetaja juhendamisel liigutusi muusika järgi erinevas tempos.

Teeb harjutusi ettenäitamise ja juhendamise järgi ühtses tempos õpetaja ning kaaslastega. Tantsib, kasutades eakohaseid tantsuelemente.

4-5-aastane – Sooritab imiteerivaid liigutusi muusika järgi. Tantsib, kasutades eakohaseid tantsuelemente.

5-6-aastane – Liigub muusika järgi iseseisvalt ja vabalt, kohandab oma liigutusi ette antud rütmiga, kasutab lihtsaid tantsusamme üksi ja rühmas tantsides. Tantsib, kasutades eakohaseid tantsuelemente.

Ülesande kirjeldus – Õpetaja jaotab õpilased paaridesse (või laseb õpilastel ise paarilise leida). Paarilised seisavad vastamisi üksteise poole ning üks nendest on number 1, teine number 2 (valivad ise või on õpetaja otsustada). Üks paarilistest on peegel ning teine on see, kes „näeb ennast peeglist“. Õpetaja paneb käima muusika ning üks õpilane on „peegli ees“ ning teine peegeldab ta liikumist. Seejärel toimub rollide vahetus. Võib korrata lisaülesannetega sama paarilisega või vahetada paarilisi. Muusikavaliku teeb õpetaja vastavalt rühmale.

- Mäng – „Tantsutame kehaosasid“

Oskus – tunneb oma kehaosasid ja oskab neid nimetada.

3-4-aastane – Osutab küsimise korral peale, kätele, jalgadele, silmadele, suule, ninale ja kõrvadele.

4-5-aastane; 5-6-aastane – Oskab nimetada kehaosi ja teab nende vajalikkust.

Ülesande kirjeldus – Õpetaja võib sissejuhatuseks korrata õpilastega kehaosade nimetusi. Seejärel nimetab õpetaja ühe kehaosa ning ütleb, et see kehaosa hakkab nüüd tantsima, kui kuuleb muusikat. Seejärel muusika lõppedes annab ülesande uuele kehaosale. Kui mäng on tuttav, saavad õpilased ise kehaosasid nimetada.

Oluline on käia läbi erinevad kehaosad ning kohandada vastavalt vajadusele ka detailsust ja raskusastet (nt parema käe nimetissõrm hakkab tantsima). Muusikavaliku teeb õpetaja vastavalt rühmale.

- Mäng – „Värvimäng“

Oskus – eristada värve ja märgata neid enda riideesemete.

3-4-aastane – Leiab ümbritsevas juhendamise toel sinise, kollase, punase ja roheline värvi.

4-5-aastane; 5-6-aastane – Võrdleb heledamaid ja tumedamaid värvitoone ning tunneb sinist, kollast, punast, rohelist, valget, musta, pruuni ja roosat. Väljendab kuulatud muusikas tajutud meeleolusid liikumise kaudu, näiteks järgib tempot ja rütmi kehalise liikumisega, tunneb kuulmise järgi ära tuttavaid muusikapalasiid.

Ülesande kirjeldus – Õpilased kogunevad ühele poole saali joone taha (kujuteldav või päris). Õpetaja palub õpilastel vaadata ja märgata kõiki enda (riiete, juuste, aksessuaaride, naha) küljes olevaid värve. Kui lapsed on värvid tuvastanud, paneb õpetaja käima muusika ning ühe „salmi“ jooksul (üks salm = üks värv) saavad need õpilased liikuda saali teisele poole joone taha, kellel vastav värv enda küljes on. Mäng käib joonest jooneni - teisele poole pääseb vaid siis, kui kuulatakse enda küljes olevat värvi. Ära tuleb täita terve salm ning selle lõpuks jõuda teise jooneni. Võib lisada ka reegleid, milliseid liikumisi kasutada jne. Muusikapala - Sofia laulunurk „Värvide laul“.

- Mäng – „Tantsi ja leia tasakaal“

Oskus – terminina ja oskusena tasakaal; tasandite tundmine.

3-4-aastane – Sooritab ettenäitamise ja juhendamise järgi asendeid ja liikumisi.

4-5-aastane – Valitseb oma liigutusi koordineerimise ja tasakaalu nõudvaid harjutusi tehes.

5-6-aastane – Sooritab staatilist tasakaalu nõudvaid harjutusi.

Ülesande kirjeldus – Mängu alustades leiavad õpilased endale ruumis koha. Õpetaja ütleb märksõna, kuidas õpilased võiks liikuda nt „liigu nagu päike“ vms. Õpetaja paneb muusika mängima ja õpilased hakkavad ennast vastavalt liigutama. Kui muusikas tuleb paus (õpetaja paneb muusika kinni), siis peavad õpilased leidma omale mingi poosi, mis on nende jaoks piisavalt keeruline, et nad suudaksid tasakaalu hoida, oma valitud poosis. Kui keegi liigutab, siis õpetaja kutsub õpilase mängust välja ja õpilane saab ise öelda järgmise märksõna, et kuidas teised liikuma peaks. Sama reeglistik jätkub lõpuni, kuniks jääb alles ainult üks õpilane.

Lisajuhend – Enne seda mängu on hea õpetajal ette näidata, või õpilastega arutada, et mis tähendab nende jaoks tasakaal ning kuidas seda kehaliselt otsida ja leida.

- Mäng – „Rütmimäng“

Oskus – tunneb numbreid ja oskab lüüa rütmi.

3-4-aastane – Loendab 5 piires ja tunneb arvude rida 5ni.

4-5-aastane – Plaksutab ja liigub vastavalt rütmile.

5-6-aastane – Loendab 12 piires, teab arvude rida 12ni.

Ülesande kirjeldus – Õpetaja istub koos õpilastega ringis ning ütleb numbri ja palub plaksutada nii mitu korda. Õpetaja kordab harjutust ning suunab õpilasi kasutama muid keharütmi võimalusi peale plaksutamise (põlveplaks jmt), laseb ka õpilastel välja pakkuda. Kui mängu kulg on selge, saab varieerida rütmi mängimist erinevate kehaosadega või kehaosade peal. Mängu on võimalik edasi arendada ka nii, et iga õpilane näitab ette enda välja mõeldud rütmi ning teised proovivad jäljendada. Soovitav kasutada tunni lõpus füüsilisest aktiivsusest maha tulemiseks. Võib kasutada ka saatemuusikat või metronoomi heli.

- Mäng – „Aliase mäng“

Oskus – märksõnade järgi liikumine, muusika kuulamine ja hääliku ära tundmine.

3-4-aastane – Reageerib emotsionaalselt muusika iseloomule (nt plaksutab, kõigutab keha vmt).

4-5-aastane – Sooritab imiteerivaid liigutusi muusika järgi. Tunneb rõhutatud hääldamise järgi kuulmise teel ära hääliku häälikute reas.

4-5-aastane; 5-6-aastane – Väljendab kuulatud muusikas tajutud meeleolusid liikumise kaudu, näiteks järgib tempot ja rütmi kehalise liikumisega, tunneb kuulmise järgi ära tuttavaid muusikapalasisid.

Ülesande kirjeldus – Õpetaja selgitab õpilastele, et mängus tuleb liikuda muusikas kõlavate sõnade järgi. Õpilased saavad kasutada oma loovust ning imiteerida midagi/kedagi laulus olevate sõnade kaudu. Õpetaja saab suunata õpilasi muutma kõiki märksõnu liikuvaks. Muusikapala - Lolala „Häälikute häälduse laul“ või Sofia laulunurga „Tähtede laul“.

- Mäng – „Rongimäng“

Oskus – hoida oma kohta kolonnis liikudes.

3-4-aastane; 4-5-aastane; 5-6-aastane – Hoiab oma kohta kolonnis.

Ülesande kirjeldus – Õpetaja palub moodustada õpilastel kolonni ning seejärel liikuda kolonnis nii, et keegi „rongist“ maha ei jää. Rongina saavad liikuda õpilased ühest punktist teise (nt ka järgmise harjutuse algusesse tunni jooksul); ise soovitud trajektoorigi; muusikata; muusikaga. Kui on õpilastel keeruline rongis püsida, siis võivad nad ka oma rühmakaaslase õlgadest kinni hoida, et oma koht liikudes säilitada.

- Mäng – „Liigu muusika järgi“

Oskus – tempo eristamine, verbaalse juhendamise järgi liikumine.

3-4-aastane – Kõnnib, jookseb ja hüpleb rütmiliselt muusika järgi, sooritab õpetaja juhendamisel liigutusi muusika järgi erinevas tempos. Teeb painduvust ja kiirust arendavaid harjutusi.

4-5-aastane; 5-6-aastane – Jäljendab liikumisega erinevaid rütme, liigub vastavalt muusika tempo kiirenemisele ja aeglustumisele, liigub muusika järgi iseseisvalt ja vabalt. Väljendab kuulatud muusikas tajutud meeleolusid liikumise kaudu, näiteks järgib tempot ja rütmi kehalise liikumisega, liigub vastavalt muusika tempo kiirenemisele ja aeglustumisele, tunneb kuulmise järgi ära tuttavaid muusikapalasisid.

Ülesande kirjeldus – Õpetaja palub lastel liikuda muusika tempo järgi. Valitud muusika võib olla juba taoliseks harjutuseks loodud tempovahetusega pala või valib õpetaja ise kaks eri tempoga laulu ning mängib neid vaheldumisi. Õpilane kuulab heli, ning teab kuidas peab liikuma. Harjutus põhineb sellel, kuidas heli järgi vastavalt liikuda. Kui kasutada igal korral sama saatemuusikat, siis saab lisada erinevaid ülesandeid, näiteks aeglase tempo ajal tavaline kõnd, päkal kõnd või roomamine või hüppamine jne, ja kiire tempo ajal näiteks rullimine või neljal jäsemel kõnd (mõlemad käed puudutavad põrandat ja mõlemad jalad, põlved on kõverdatud aga maast lahti) või jooks jne.

2.2. Oskuste jälgimise näidis õppematerjal

Oskuste jälgimiseks koostas tabeli, mis võimaldab õpetajal lihtsalt jälgida õpilaste oskusi. (Lisa 2) Tabeli koostamise aluseks võtsin tabeli raamatust „Mina oskan juba“ (Lisa 1), kus keskendutakse lapse üldise arengu jälgimisele. Kohandasin selle tabeli tantsutunnile vastavalt ning lisasin esimesse veergu 9 mängu/harjutust. Teises veerus on põhilised oskused, mida vastava mängu juures jälgida ning lisaks kolmas veerg, kus õpetaja saab märkida, kas oskus on omandatud või mitte. Viimane veerg on kommentaaride jaoks. Õppematerjal on tehtud *Canva* keskkonnas. Tabelite selline kujundus on tehtud eesmärgiga, et neid saaks välja printida ja kasutada. Samuti proovisin kõik teha võimalikult lihtsaks ja arusaadavaks ning lisasin juurde ka lisatöölehed, mida tabelite kõrval kasutada, et õpetaja ei peaks lisainfot iga kord mujalt otsima. Lisatööleht mängude lühikirjeldustega annab õpetajale võimaluse lugeda lühikirjeldust mängust. (Lisa 3) Vanuselise arengu tööleht annab võimaluse tutvuda iga mängu puhul täpsemate vanusele vastavate oskustega. (Lisa 4) Järgnevalt toon välja näidised tabelist ja lisatöölehtedest.

Tabel 1. Oskuste arengu jälgimise nädistabel (Lisa 2)

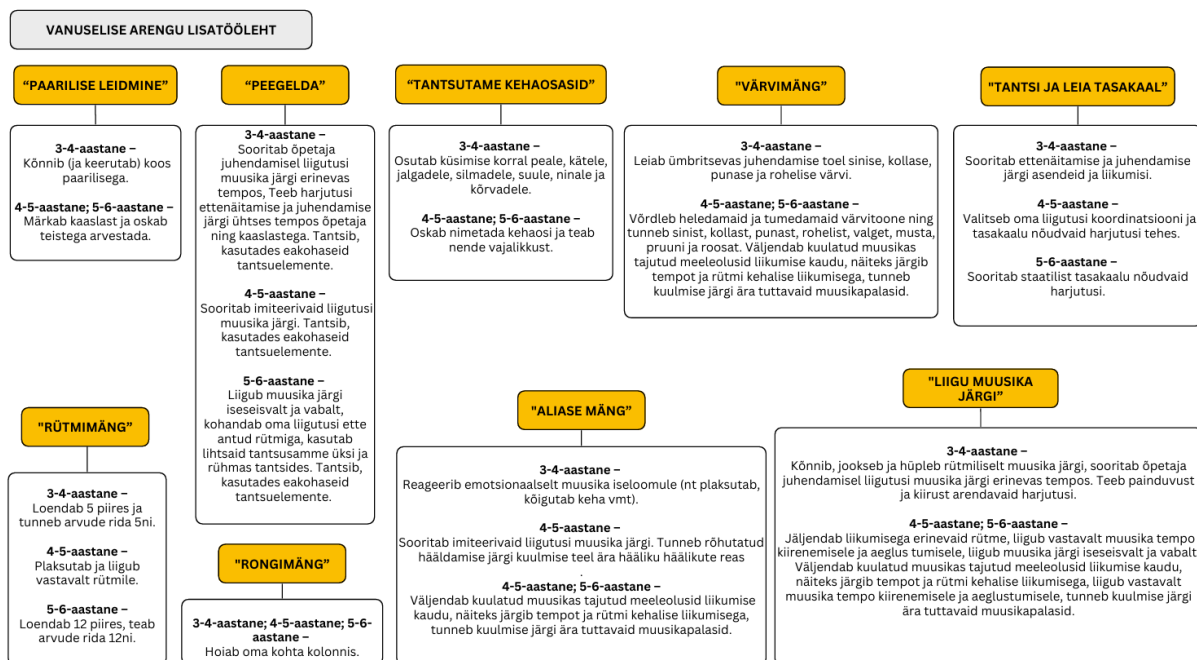
OSKUSTE ARENGU JÄLGIMISE TABEL			
MÄNGUD/HARJUTUSED	OSKUSED	+/-	KOMMENTAARID
"PAARILISE LEIDMINE"	Oskab leida oma paarilise.		
"PEEGELDA"	Teise jäljendamine, julgeb liikuda muusika järgi ja teisele ette näidates.		
"TANTSUTAME KEHAOSASID"	Tunneb oma kehaosaid ja oskab neid nimetab.		
"VÄRVMÄNG"	Eristada värve ja näha neid oma küljes.		
"TANTSI JA LEIA TASAKAAL"	Terminina ja oskusega tasakaal; tasandite tundmine.		
"RÜTMIMÄNG"	Tunneb numbreid ja oskab löüa rütmi.		
"ALIASE MÄNG"	Märksõnade järgi liikumine, muusika kuulamine ja hääliku ära tundmine.		
"RONGIMÄNG"	Hoida oma kohta kolonnis liikudes.		
"LIIGU MUUSIKA JÄRGI"	Tempo eristamine, verbaalse juhendamise järgi liikumine.		

Tabel 2. Mängude lühikirjelduste näidis tööleht (Lisa 3)

MÄNGUDE LÜHIKIRJELDUSE LISATÖÖLEHT

Mängud	Mängude lühikirjeldused
"Paarilise leidmine"	Õpilane tantsib koos oma paarilisega muusika saatel. Kui muusika enam ei mängi, tuleb uus paariline leida.
"Peegelda"	Kaks õpilast on vastamisi, üks on peegel ja teine "näeb ennast peeglist". Peegel hakkab liikuma ja teine proovib teda täpselt jäljendada.
"Tantsutame kehaosaid"	Õpetaja ütleb kehaosa ja õpilane hakkab seda kehaosa liigutama/tantsutama.
"Värvimäng"	Kui õpilane kuuleb "värvilaulus" (Sofia laulunurk) enda küljes olevat värvi, siis peab ta liikuma teisele poole saali.
"Tantsi ja leia tasakaal"	Õpilane tantsib muusika saatel. Kui muusika enam ei mängi, tuleb õpilasel leida asend, mis aitab tal tasakaalu hoida.
"Rütmimäng"	Õpetaja ütleb numbri, mitu korda keharütmi tehakse. Õpilased loevad numbreid kaasa ja löövad rütmi.
"Aliase mäng"	Õpilane kuuleb Lolala "Häälikute häälduse laulu" või Sofia laulunurga "Tähtede laulu" ning proovib võimalikult loovalt ja täpselt laulus kuuluvat sõna oma kehaga jäljendada.
"Rongimäng"	Õpilased moodustavad kolonni ja liiguvad, säilitades oma kohta kolonnis.
"Liigu muusika järgi"	Õpetaja valib erineva tempo ja dünaamikaga muusikapalasi ja annab õpilastele ülesandeid, kuidas liikuda võiks. Õpilane kuulab muusikat ning reageerib vastavalt.

Tabel 3. Vanuselise arengu näidised tööleht (Lisa 4)



3. Praktiline töö õppematerjaliga

Käesolevas peatükis toon välja oma tähelepanekud mängude ja harjutuste läbiviimise praktiseerimisel. Formaadiks valisin mängude järgi lahterdamise koos vanusegruppidest lähtuvate tähelepanekute ja kirjeldustega. Kuna iga õpilaste kogum on erinev, siis ei kehti kindlasti antud tähelepanekud üldise teadmisenä ega tulemina. Siiski soovitan õpetajatel tähelepanekuid teha, kas antud töölehe peale kommentaaride veergu või kirjutades sissekandeid tundide järgselt. See aitab aru saada oma õpilaste vajadustest, sooritusvõimest ja ka grupi arengust üldiselt.

- **Mäng – „Paarilise leidmine“**

3-4-aastane:

Tuleb anda aega paarilise leidmiseks. Ja on oluline selgitada neile, mis tähendab paarilisega koos tantsimine või paarilise leidmine.

4-5-aastane:

Paarilise leidmine toimub kiirelt, küll aga võib tekkida probleem sellega, et nad paarilisi vahetades kõikide õpilastega ei taha koos olla. Neile meeldib käest kinni tantsida koos paarilisega.

5-6-aastane:

Paarilise valimine on natuke aega võttev, sest neil on oma soovid, kellega nad soovivad olla ja kellega mitte.

- **Mäng – „Peegelda“**

3-4-aastane:

Liigutakse ruumis vähe ja ollakse pigem ühe koha peal. Teise järgi tegemine on suure viivitusega.

4-5-aastane, 5-6-aastane:

Harjutuse ajal kasutatakse ära ka saali/ruumi ja liigutakse pigem palju ja tahe täpselt järgi teha on suur

- **Mäng – „Tantsutame kehaosaid“**

3-4-aastane:

Ruumis liikumine pigem on väike, kehaosade leidmine ja nende mitmekülgne liikumine on juba tehtav.

4-5-aastane:

Kehaosasid tunnevad ja saab lisada keerulisemaid ülesandeid nt „liigub ainult parem jalg.“

5-6-aastane:

Kehaosasid tunnevad ja nende „tantsitamine“ on tehtav ja loominguine.

- **Mäng – „Värvimäng“**

3-4-aastane:

Kaheldakse värvis ja tihti küsitakse üle õpetajalt, kas on õige värv, või mis värv see on. Ülesaali meeldib lihtsalt kiirest joosta või keksida, kui midagi muud teha.

4-5-aastane:

Keksimine on lemmik viis, kuidas üle saali saada. Värvide leitakse ise ja aidatakse teistel ka leida.

5-6-aastane:

Värve tunnevad ja mõtlevad ka juba selle peale, et kas juuksed ja silmad on ka seda värvi. Liikumine ülesaali on väga mitmekülgne ja aja ära sisustamine on ka väga hea.

- **Mäng – „Tantsi ja leia tasakaal“**

3-4-aastane:

Poos, mis valitakse on pigem seisev, aga sellegi poolest üsna liikumatu.

4-5-aastane:

Leitakse huvitavaid poose, kui muusika jääb seisma. Aga tahetakse „meelega“ liikuda, et mängust välja langeda ja teistele märkssõna öelda, et kuidas liikuda tuleb.

5-6-aastane:

Asendi hoidmine on hea väljakutse sellele vanusele ja pigem ootavad, et seda mängida saaksid.

- **Mäng – „Rütmimäng“**

3-4-aastane:

Hästi rahulikult tuleb teha seda harjutust, et lapsed jõuaks jälgimisega järgi. Numbreid oskavad ja loevad ise kõva häälega kaasa.

4-5-aastane:

Saavad ise mõelda endale rütmikombinatsiooni ja seda teistele õpetada. Numbreid tunnevad rohkem kui kaheksa ja seetõttu saab natuke keerulisemaid rütme välja

mõelda ja koos neid teha.

5-6-aastane:

Metronoomi heli taustal on lihtsam rütmi plaksutada ja selle vanusega saab juba keerulisemaid rütme teha.

- **Mäng – „Aliase mäng“**

3-4-aastane:

Pigem tahetakse otse järgi teha märksõna ja seda ainult kätega. Mõeldakse pikemalt, mida üldse teha.

4-5-aastane:

Liigutakse ruumis ringi ja meeldib ka hääli juurde teha. Ollakse rohkem loov märksõnadega. Vaadatakse teiste pealt ja tehakse sama järgi.

5-6-aastane:

Uudishimu teistest erineda ja mõtlemine, mida teha tuleb kähku.

- **Mäng – „Rongimäng“**

3-4-aastane:

Üritab hoida oma kohta kolonnis, liikudes kipub rong lagunema. Kui rongi liikumise suunda vahetada, siis kolonnis olemine tekitab segadust ja kaob ära oma koht.

4-5-aastane:

Rongi esimene tahab kiirustada ja teised ei jõua järgi. Kolonnis olemine ja oma koha säilitamine on tehtav.

5-6-aastane:

Kolonnis liikumine on korralik, aga kolonni saamine võtab aega, sest oma koha valimine on keeruline.

- **Mäng – „Liigu muusika järgi“**

3-4-aastane:

Energia on laes ja jõudu on ka. Muusika kuulamine ja sellest arusaamine on üsna hea. On vaja natuke kõrvalt juhendada. Meeldib väga joosta.

4-5-aastane:

Kui keegi midagi uut proovib, siis teistele meeldib järgi teha.

5-6-aastane:

Energia ja tahe neid ülesandeid teha on suur. Meeldib erineda teistest harjutuse käigus.

4. Järeldused ja arutelu

Loodud õppematerjal on mõeldud õpilaste oskuste arengu kaardistamiseks, mis ilmselt annab kõige efektiivsema tulemuse, kui seda kasutada õppeaasta alguses ning lõpus. Tantsuõpetaja, kes seda kasutab, ei pea olema algaja, aga algajale on see väga hea alus ja tugi eelkooliealiste lastega tegelemiseks. Kindlasti saab iga õpetaja mõelda juurde vajalikke oskusi ja mängu, kohandada harjutusi vastavalt enda/õpilaste soovile või valida ainult paar meeldivamat enda jaoks.

Oluline on anda aega õpilastele ja endale kui õpetajale, et mängud ja harjutused muutuksid kõigi jaoks omaseks ning ei peaks tegelema harjutuseni viivate sammudega, vaid saaks tegeleda mängude ja harjutuste endaga. Selleks on vajalik, et õpetaja tutvuks materjaliga esmalt ise ja süveneks ning teeks endale selgeks, mida peab edasi andma õpilastele ning mida jälgima. Tundsin, et õpetajana kõike ette näidata või kaasa teha polnud vajalik. Mina usun, et juhendamisel on oluline õpilasi suunata ise mõtlema ja julgustada ise erinevaid lahendusi ja viise leidma. Verbaalselt juhendades olin koguaeg olemas ja aitasin neid. See annab ka paremad võimalused jälgida lapsi, kui korra astuda nende keskest kõrvale. Vaatluse ajal on hea kirjutada enda jaoks üles märkimisväärseid olukordi, tähelepanekuid, puudusi, edusamme jne. Leian, et kõige tõhusam variant minu jaoks oli esialgu täheldada üles kõik mustandina ning seejärel kanda tabelisse struktureeritumalt. Samas, ei ole see jällegi universaalne soovitus, võib-olla sobib mõnele õpetajale hoopis vastupidine süsteem. Igal juhul tuleks panna kõik oluline info kirja, ka väikesed tähelepanekud.

Oma õpilastega mängu mängides ja harjutusi tehes oli arengut märgata. Eriti võrreldes õppeaasta algust õppeaasta lõpuga. Küll aga on vanuselisel see väga erinev, kui näiteks viisin läbi tundi, kus olid koos kõik vanusegrupid, siis ülesanded peegeldusid rühmiti vägagi erinevalt.

3-4-aastastega oli oskuste arengut paremini näha, sest neile uue ülesande seletamine ja selle teostamine võttis alguses rohkem aega. Alguses oli aru saada, et nad on pigem segaduses ja infot on neile korraga palju. Mida tund edasi, seda sujuvamaks muutus ülesande edasi andmine ja nende sooritus mängude ja harjutuste suhtes. Nad muutusid ise enesekindlamaks ja teadlikumaks. Kindlasti on iga laps erinev, aga grupi üldpildi jälgimine andis ülevaate, et oskused arenesid iga järgneva tunniga. Selle vanusegrupiga tegeledes ei jõua ühe tunni jooksul läbi viia kõiki tabelis välja toodud mängu ja harjutusi. Enne tundi tuleb teha valik, millele keskenduda, et jääks aega tantsutunnis näiteks koreograafia õppimisele või

üldarendavate harjutuste läbi viimisele või muule taolisele õppeesmärkidest lähtuvalt vajalikule tunni osale.

4-5-aastaste tundides oli natuke keerulisem otsest arengut oskuste saavutamisele tuvastada. Minu grupis oli selles vanuses lastel oskuste pagas erinev, mõned kaldusid rohkem 3-4-aastaste oskuste poole ning teised juba 5-6-aastaste oskuste poole. Märkasin seda, et teistelt julguse saamine aitab neil endil paremini harjutust või mängu läbida. Tundub, et neid iseloomustab just see, et koos on lihtsam. Kuna neile oli juba tunduvalt lihtsam anda edasi infot, et kuidas järgnev ülesanne hakkab toimima, siis alguspunkt, millest hinnata arengut, oli juba üsna tugev arengu osa. Küll aga see ei takista leidmast õpetajal viisi, et märgata ka midagi muud. Mida tund edasi, seda rohkem hakkasid õpilased ise ka grupikaaslaste puhul märkama, kuidas nad teevad ja kuidas neid ise juhendada.

5-6-aastaste seas muutus üsna segavaks faktoriks õpilaste omavaheliste suhete keerulisus. Kuna mõned harjutused on seotud gruppi kuulumisega või ka paaris olemisega, siis läks aeg pigem selle peale, et õpilased leiaks viisi, kuidas teha kaasa ka siis, kui ei olda sõber oma rühmakaaslasega. Küll aga tahe teha teistest erinevalt ülesannete käigus oli suur. Sellega kaasneb ka õpilaste loovus, teha midagi omapärast ja uudset. Oskuste arengut oli märgata kõige paremini siis, kui juhendada ja anda tagasisidet, kuidas neil läks.

Mõned mängud ja harjutused olid õpilaste jaoks põnevamad kui teised. Kõige kõige lemmikumad olid „Värvimäng“ ja „Tantsi ja leia tasakaal“, neid ülesandeid küsisid õpilased ise iga tunni alguses, kartes, et äkki õpetaja neid ise ei plaanigi täna tunnis ette võtta. Kõige keerulisem ülesanne oli „Rütmimäng“, selle mänguga tuleb igal õpetajal ise leida viis, kuidas seda õpilaste jaoks põnevaks ja nauditavaks teha. Eriti kui teha seda tunnilõpus, mil energia ja tuju on veel laes ja õpilastel on raske sellest tundest alla tulla ja teha midagi rahulikumat. Muusika kuulamise oskus oli küll miski, mis arenes iga mänguga nähtavalt. Ja usun, et see on üsna oluline ja ülisuur osa tantsutunnist.

Kui minul endal oleks algaja õpetajana olnud selline kompaktne materjal, siis minu algus eelkooliealiste laste õpetajana oleks olnud palju kergem ja loogilisem. Aga samas on mul hea meel, et sain ise katsetada ja leida need viisid, kuidas tantsutunde sisustada, et õpilased oleksid füüsiliselt aktiivsed, rõõmsad ja ka oskuseiliselt areneksid.

Ettepanekud edasiseks - antud õppematerjal lähtub minu praktikas esinevatest mängudest ja oskustest, mida pean oluliseks jälgida. Puudub täpne kategooriline lahterdus oskuste mõistes. Kui jätkata õppematerjali loomisega või täiustada antud materjali, siis oleks järgmine samm lähtuda kategooriast, nt sotsiaalsed, tunnetuslikud, õpioskused vmt.

Kokkuvõte

Käesoleva töö eesmärk oli luua eelkooliealiste laste tantsutunniks vajalike oskuste arengu jälgimise näidis õppematerjal, mida saaksid kasutada tegutsevad või alustavad tantsuõpetajad. Lõputöö raames koostati oskuste arengu jälgimise tabel, oskuste arengu jälgimise tööleht ja vanuselise arengu tööleht.

Minu lõputöö keskendus tantsutunnis kolme erineva vanusegrupi oskuste arengu jälgimisele: 3-4-aastased; 4-5-aastased; 5-6-aastased.

Minu rakendust loova uurimuse eesmärk oli luua oskuste jälgimise näidis õppematerjal, mis koondab infot lapse oskustest tema ealisest arengust lähtudes ning annab võimaluse praktiseerida seda läbi mängu. Materjal on koostatud nii, et õpetajal oleks harjutusi ja mängu lihtne läbi viia ning mille ajal saab fookuses hoida õpilaste oskuste jälgimist.

Sellest lähtuvalt tekkisid uurimisküsimused, millest esimene küsimus uuris, millised on mängud, milles saab tegeleda lapse oskuste arendamise ja selle jälgimisega? Neid mängu/harjutusi tuli kokku üheksa: „Paarilise leidmine“, „Peegelda“, „Tantsutame kehaosad“, „Värvimäng“, „Tantsi ja leia tasakaal“, „Rütmimäng“, „Aliase mäng“, „Rongimäng“ ja „Liigu muusika järgi“. Nende mängude ja harjutuste kaudu pandi paika oskus, mida õpetajana jälgida ja toodi välja eraldi ka vanuselise arengu tööleht, kus on kirjas, lähtuvalt mängule/harjutusele, mis oskus õpilasel juba selles vanuses peab olema.

Teiseks uurisin, kuidas luua algajale õpetajale lihtsasti praktiseeritav õppematerjal tantsutunni jaoks, mis aitaks kaardistada tunnis osalevate õpilaste oskusi? Nende väljatoodud mängude ja harjutuste kaudu oligi võimalus luua näidis õppematerjal koos vajaliku sisuga, inspireerudes olemasolevast lapse arengu hindamise materjalist.

Eelkooliealiste tantsutunni läbi viimisel võiks õpetaja lähtuda sellest, et lisaks tantsurõõmule oleks tähelepanu ealise arengu jälgimisel ja füüsilise aktiivsuse nautimisel. Tantsutund on lapse oskuste jälgimiseks soodne pinnas, integreerides loovust, mängulisust ning erinevaid edasiseks eluks vajalikke oskusi. Oluline on tantsuõpetajana panustada lapse füüsilise aktiivsuse arengusse, arvestades tema eripärasid ja märgata ning tunnustada lapse arengut.

Minu lõputöö on kasulik nii mulle õpetajana ja usun, et ka teistele praktikutele, kes tegelevad eelkooliealiste tantsuõpetusega. Õppematerjal annab võimaluse rikastada tantsutunde, pakub õpetajale kompaktselt koostatud teadmiste pagasit ning juhib tähelepanu oskustele, mille arengut on võimalik tantsutunnis jälgida.

Kasutatud kirjandus

- Cone, T. P. & Cone, S. L. (2012). *Teaching Children Dance*. Human Kinetics.
https://books.google.mv/books?id=2P-f0e0d88IC&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Eesti Tantsuhariduse Liit. (2024). *Lõimumisprogramm*.
<https://tantsuharidus.ee/loimumisprogramm/>
- Ernits, U. (2020). *Lõimitud liikumismängud* (lk 3). Tartu: Atlex
- Fang, H., Quan, M., Zhou, T., Sun, S., Zhang, J., Zhang, H., Cao, Z., Zhao, G., Wang, R., & Chen, P. (2017). Relationship between Physical Activity and Physical Fitness in Preschool Children: A Cross-Sectional Study. *BioMed Research International*, 1.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1155/2017/9314026>
- Haridusstrateegia arengukava koostamise ettepanek. (2019).
<https://www.valitsus.ee/media/327/download>
- Haridus- ja teadusministeerium. (2019). *Lasteaia riiklik õppekava - tööversioon*.
https://www.hm.ee/sites/default/files/lasteaia_oppekava_printi.pdf
- Häidkind, P., Shcults, A., & Palts, K. (2018). 3–4aastaste eesti laste üldoskuste tase kolme hindamisvahendi alusel. <https://doi.org/10.12697/eha.2018.6.1.08>
- Karvonen, P. (2003). *Liikumisrõõm*. Tallinn: Kirjastus Ilo
- Kulderknup, E. (2009). *Õppe- ja kasvatustegevuse valdkonnad*. Riiklik Eksami- ja Kvalifikatsioonikeskus. Tartu: Kirjastus Studium.
https://oppekava.ee/wp-content/uploads/2015/07/Oppevaldkonnad_Alusharidus.pdf
- Laste Tervisekool. (2017). *Jõutreening*.
<https://lastetervisekool.ee/wp-content/uploads/2017/11/06-J6UTREENING-4.pdf>
- Levin, A., & Kuchinsky, A. [Lolala]. (2023). *Häälilike hääliduse laul*. [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=XHDQxxDbTJM>
- Liikumakutsuv kool. (2017). *Uuringud*. <https://www.liikumakutsuvkool.ee/teadusuuringud/>
- Nugin, K., & Õun, T. (2017). *Õppe- ja kasvatustegevus lasteaia* (lk 201). Tartu: Atlex
- Oja, L. (2008) Valdkond „Liikumine“. E. Kulderknup (koost, toim). *Õppe- ja kasvatustegevuse valdkonnad* (lk 108-116). Tartu: Studium.
- Pert, S. [Sofia Laulunurk]. (2021). *Tähtede laul*. [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=yKiIZopY1yo>
- Pert, S. [Sofia Laulunurk]. (2019). *Värvide laul*. [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=1DGhScgwk1Q>

- Rae, V., & Münt, M. (2021). Liikumise olulisusest lasteaias. *Tea ja toimeta alushariduses*.
<https://www.teatoimeta.ee/uus/lasteaed/muusika-ja-liikumine/liikumise-olulisusest-lapseeas/>
- Rebane, A., Kirbits, K., & Varik, R. (2016). *Mina oskan juba. Arengu jälgimise mäng* (lk 12, 21). Kirjastus Koolibri.
- Sansom, A. N. (2011). *Movement and dance in young children's lives: crossing the divide*.
New York: Peter Lang Publishing
- Sarapuu, H., & Kivi, L. (2005). *Laps ja lasteaed: lasteaiapäetaja käsiraamat*. Tartu: Atlex
- Sooba, E. (2010). Tervislik liikumine.
https://www.perearst.ee/wp-content/uploads/2021/12/tervislik_liikumine_2010.pdf
- Tartu Ülikool, Tervise Arengu Instituut, Sotsiaalministeerium. (2022). *Maaailma terviseorganisatsiooni (WHO) soovitusel kehalise aktiivsuse kohta*.
https://tai.ee/sites/default/files/2022-11/Kehaaktiivsuse_voldik_web.pdf
- Tervise arengu instituut. (2025) *Eesti riiklikud toitumise, liikumise ja uneaja soovitused*.
<https://www.tai.ee/et/valjaanded/eesti-riiklikud-toitumise-liikumise-ja-uneaja-soovitused-tabelraamat>
- Timmons, B. W., Naylor, P., & Pfeiffer, K. A. (2007). *Physical activity for preschool children - how much and how?*. <https://doi.org/10.1139/H07-112>
- Wu, H., & Ruan, H. (2024). *The effects of physical exercise on fitness and emotion in Chinese preschoolers*. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s12889-024-19895-8.pdf>

Lisa 1. Alustabel raamatust „Mina oskan juba“

Oskused	+ / - / v	Märkused ja kommentaarid
Oskab nimetada sõna esimest häälikut.		
Oskab nimetada sõna viimast häälikut.		
Oskab nimetada häälikute arvu sõnas.		
Oskab öelda oma aadressi.		
Oskab nimetada erinevusi pildil. (majad, loomad, päikesekiired)		
Teab mõisteid <i>kõrge/madal</i> .		
Saab aru mõistetest <i>laiem/kitsam</i> .		
Tunneb ja nimetab kõiki värve ja värvitoone.		
Näitab ja nimetab ringi.		
Näitab ja nimetab ruutu.		
Näitab ja nimetab kolmnurka.		
Näitab ja nimetab ristkülikut.		
Oskab järjestada suuruse järgi.		
Teab mõisteid <i>suurem/väiksem/keskmine</i> .		
Teab mõisteid <i>esimene/viimane/keskmine</i> .		
Oskab leida paarilise suuruse järgi.		

(Rebane *et al.*, 2016)

Lisa 2. Oskuste arengu jälgimise tabel

OSKUSTE ARENGU JÄLGIMISE TABEL			
MÄNGUD/HARJUTUSED	OSKUSED	+/-	KOMMENTAARID
"PAARILISE LEIDMINE"	Oskab leida oma paarilise.		
"PEEGELDA"	Teise jäljendamine, julgub liikuda muusika järgi ja teisele ette näidates.		
"TANTSUTAME KEHAOSASID"	Tunneb oma kehaosaid ja oskab neid nimetab.		
"VÄRVIMÄNG"	Eristada värve ja näha neid oma küljes.		
"TANTSI JA LEIA TASAKAAL"	Terminina ja oskusena tasakaal, tasandite tundmine.		
"RÜTMIMÄNG"	Tunneb numbreid ja oskab lüüa rütmi.		
"ALLASE MÄNG"	Märksõnade järgi liikumine, muusika kuulamine ja hääliku ära tundmine.		
"RONGIMÄNG"	Hoida oma kohta kolonnis liikudes.		
"LIIGU MUUSIKA JÄRGI"	Tempo eristamine, verbalse juhendamise järgi liikumine.		

Lisa 3. Mängude lühikirjelduse lisatööleht

MÄNGUDE LÜHIKIRJELDUSE LISATÖÖLEHT

Mängud	Mängude lühikirjeldused
<u>"Paarilise leidmine"</u>	Õpilane tantsib koos oma paarilisega muusika saatel. Kui muusika enam ei mängi, tuleb uus paariline leida.
<u>"Peegelda"</u>	Kaks õpilast on vastamisi, üks on peegel ja teine "näeb ennast peeglist". Peegel hakkab liikuma ja teine proovib teda täpselt jäljendada.
<u>"Tantsutame kehaosaid"</u>	Õpetaja ütleb kehaosa ja õpilane hakkab seda kehaosa liigutama/tantsutama.
<u>"Värvimäng"</u>	Kui õpilane kuuleb "värvilaulus" (Sofia laulunurk) enda küljes olevat värvi, siis peab ta liikuma teisele poole saali.
<u>"Tantsi ja leia tasakaal"</u>	Õpilane tantsib muusika saatel. Kui muusika enam ei mängi, tuleb õpilasel leida asend, mis aitab tal tasakaalu hoida.
<u>"Rütmimäng"</u>	Õpetaja ütleb numbri, mitu korda keharütmi tehakse. Õpilased loevad numbreid kaasa ja löövad rütmi.
<u>"Aliase mäng"</u>	Õpilane kuuleb Lolala "Häälikute häälduse laulu" või Sofia laulunurga "Tähtede laulu" ning proovib võimalikult loovalt ja täpselt laulus kuuluvat sõna oma kehaga jäljendada.
<u>"Rongimäng"</u>	Õpilased moodustavad kolonni ja liiguvad, säilitades oma kohta kolonnis.
<u>"Liigu muusika järgi"</u>	Õpetaja valib erineva tempo ja dünaamikaga muusikapalasi ja annab õpilastele ülesandeid, kuidas liikuda võiks. Õpilane kuulab muusikat ning reageerib vastavalt.

VANUSELISE ARENGU LISATÖÖLEHT

"PAARILISE LEIDMINE"

3-4-aastane –
Kõnnib (ja keerutab) koos paarilisega.

4-5-aastane; 5-6-aastane –
Märkab kaaslast ja oskab teistega arvestada.

"PEEGELDA"

3-4-aastane –
Sooritab õpetaja juhendamisel liigutusi muusika järgi erinevas tempos. Teeb harjutusi ettenähtamise ja juhendamise järgi ühtses tempos õpetaja ning kaaslastega. Tantsib, kasutades eakohaseid tantsuelemente.

4-5-aastane –
Sooritab imiteerivaid liigutusi muusika järgi. Tantsib, kasutades eakohaseid tantsuelemente.

5-6-aastane –
Liigub muusika järgi iseseisvalt ja vabalt, kohandab oma liigutusi ette antud rütmiga, kasutab lihtsaid tantsusamme üksi ja rühmas tantsides. Tantsib, kasutades eakohaseid tantsuelemente.

"TANTSUTAME KEHAOSASID"

3-4-aastane –
Osutab küsimise korral peale, kätele, jalgadele, silmadele, suule, ninale ja kõrvadele.

4-5-aastane; 5-6-aastane –
Oskab nimetada kehaosi ja teab nende vajalikku.

"VÄRVMÄNG"

3-4-aastane –
Leiab ümbritsevas juhendamise toel sinise, kollase, punase ja roheline värvi.

4-5-aastane; 5-6-aastane –
Võrdleb heledamaid ja tumedamaid värvitoone ning tunneb sinist, kollast, punast, rohelist, valget, musta, pruuni ja roosat. Väljendab kuulatud muusikas tajutud meeleolusid liikumise kaudu, näiteks järgib tempo ja rütmilise liikumisega, tunneb kuulimise järgi ära tuttavaid muusikapalasi.

"TANTSI JA LEIA TASAKAAL"

3-4-aastane –
Sooritab ettenähtamise ja juhendamise järgi asendeid ja liikumisi.

4-5-aastane –
Valitseb oma liigutusi koordineeritult ja tasakaalu nõudvaid harjutusi tehes.

5-6-aastane –
Sooritab staatilist tasakaalu nõudvaid harjutusi.

"RÜTMIMÄNG"

3-4-aastane –
Loendab 5 piires ja tunneb arvu rida 5ni.

4-5-aastane –
Plaksutab ja liigub vastavalt rütmile.

5-6-aastane –
Loendab 12 piires, teab arvude rida 12ni.

"RONGMÄNG"

3-4-aastane; 4-5-aastane; 5-6-aastane –
Hoiab oma kohta kolmnis.

"ALLASE MÄNG"

3-4-aastane –
Reageerib emotsionaalselt muusika iseloomule (nt plaksutab, kõigutab keha vmt).

4-5-aastane –
Sooritab imiteerivaid liigutusi muusika järgi. Tunneb rõhutatud haaldamise järgi kuulmise teel ära haaliku haalikut reas.

4-5-aastane; 5-6-aastane –
Väljendab kuulatud muusikas tajutud meeleolusid liikumise kaudu, näiteks järgib tempo ja rütmilise liikumisega, tunneb kuulimise järgi ära tuttavaid muusikapalasi.

"LIIGU MUUSIKA JÄRGI"

3-4-aastane –
Kõnnib, jookseb ja hüpleb rütmiliselt muusika järgi, sooritab õpetaja juhendamisel liigutusi muusika järgi erinevas tempos. Teeb painduvust ja kiirust arendavaid harjutusi.

4-5-aastane; 5-6-aastane –
Jälendab liikumisega erinevaid rytme, liigub vastavalt muusika tempo kiirenemisele ja aeglus tumisele, liigub muusika järgi iseseisvalt ja vabalt. Väljendab kuulatud muusikas tajutud meeleolusid liikumise kaudu, näiteks järgib tempo ja rütmilise liikumisega, liigub vastavalt muusika tempo kiirenemisele ja aeglustumisele, tunneb kuulimise järgi ära tuttavaid muusikapalasi.

Lisa 4. Vanuselise arengu lisatööleht

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Keiti Leon

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Eelkooliealiste laste tantsutunniks vajalike oskuste arengu jälgimise näidis õppematerjal“, mille juhendaja on Leanika Mändma-Orasmaa, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;
3. olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile;
4. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Keiti Leon

13.05.2025