

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

Maarja Säälük

**RÜHMAÕPETAJA JA LIKUMISÕPETAJA KOOSTÖÖ
IGAPÄEVASELT LASTE SIHIPÄRASE
LIKUMISAKTIIVSUSE TOETAMISEKS**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Aet Kiisla MSc

Narva 2024

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

Maarja Säälük

/allkirjastatud digitaalselt/

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Maarja Säälük,

sünnikuupäev: 22.01.1993,

annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Rühmaõpetaja ja liikumisõpetaja koostöö igapäevaselt laste sihipärase liikumisaktiivsuse toetamiseks”, mille juhendaja on Aet Kiisla.

1. Reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. Üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Narvas 19.05.2024

SUMMARY

Bachelor's thesis titled "Cooperation between a kindergarten teacher and a physical education teacher on a daily basis to support children's focused physical activity."

As children spend most of their time in kindergarten, ensuring their focused and active movement is important. The number of hours dedicated to physical education by physical education teachers per week may not be sufficient to meet children's daily movement needs according to WHO recommendations. Kindergarten teachers' responsibilities include supporting children's physical, mental, and emotional development and creating an appropriate learning environment. Kindergarten teachers can support physical education teachers by incorporating movement activities into their daily teaching practices. It's essential to educate movement habits in children, and the goal of physical education is for children to acquire skills applicable both in leisure and sports, thereby promoting their physical and mental well-being.

The research problem with this undergraduate thesis is that we don't know if the physical education teacher and the kindergarten teacher communicate with each other and work together on a daily basis to support children's physical activity.

I chose a qualitative research method and focus group interview to conduct the research. Three group teachers and three movement teachers participated in the research, forming pairs with each other. To more accurately analyze the data, I used an inductive approach.

Communication between physical education teachers and kindergarten teachers is close, but committing to common goals and having sufficient communication time resources is a challenge. Both teachers engage in similar activities on a daily basis to support physical activity, sharing common understandings of supporting children. Integration with different sectors and the provision of individual support are considered important.

Kindergarten teachers participate in movement lessons, supporting and adjusting activities according to the individual needs of children.

SISUKORD

SISSEJUHATUS	7
1. LIIKUMISÕPETUS KOOLIEELSES EAS	9
1.1. Liikumise tähtsus koolieelses eas	9
1.2. Liikumisõpetuse eesmärgid ja sisu	12
1.3. Õpetaja roll laste liikumisaktiivsuse toetamisel	14
1.4. Õpetajate omavaheline koostöö	19
2. UURIMISTÖÖ METOODIKA	22
2.1. Uurimismeetod	22
2.2. Uurimistöö valimi kirjeldus ja moodustamine	23
2.3. Intervjuu läbiviimine, andmete kogumise protseduur, andmete analüüsimine	23
3. RÜHMAÕPETAJA JA LIIKUMISÕPETAJA KOOSTÖÖ	26
3.1. Õpetajate omavaheline suhtlemine	26
3.2. Õpetajate kogemused liikumistegevuste läbiviimisel	28
3.3. Õpetajate kasutatavad meetodid liikumistegevuste läbiviimisel	29
3.4. Õpetajate loodud emotsionaalne ja füüsiline õpikeskkond	30
3.5. Õpetajad liikumisharjumuste kujundajana	32
4. JÄRELDUSED JA ETTEPANEKUD	35
KOKKUVÕTE	38
KASUTATUD KIRJANDUS	40
LISA 1. INTERVJUU KÜSIMUSED	46

SISSEJUHATUS

Lapsed veedavad enamus oma aega päevast lasteaias (Eesti Statistikaamet, 2022; Kivilo-Paas & Mürsoo, 2020; Vapper, 2018). Arvestades liikumisõpetajate poolt planeeritud läbiviidud tegevuste arvu nädalas, mis üldiselt on kaks tegevust, ei ole liikumisõpetaja poolt läbi viidud liikumistegevuste arv piisav selleks, et tagada laste sihipärane aktiivne liikumine ja selle toetamine igapäevaselt, sealjuures arvestades WHO (2022) soovitusi päevasest liikumisvajaduse normist, mis on lastel vähemalt üks tund mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumist.

Rühmaõpetaja tööülesannete hulka kuulub õpetaja kutsestandardi (SA Kutsekoda, 2020) järgi, et ta kujundab lapse füüsiliselt, vaimselt ja emotsionaalselt turvalise heaolu, tervist, arengut ja loovust toetava koostöise õpikeskkonna. Arvestades Koolieelse riikliku õppekava (Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, 2008, § 23) õppe- ja kasvatustegevuste kavandamist, sätestab see erinevate valdkondade lõimist sh liikumisvaldkond.

Siinjuures saavad edukalt rühmaõpetajad toetada liikumisõpetajaid lõimides liikumistegevusi oma igapäeva õppe- ja kasvatustegevustega ning vastupidi. Palm (2005, lk 173-184) on oma uurimistöös välja toonud, et õpetaja saab toetada, meelde tuletada või kinnistada läbi õppetegevuste õpitut. Et toetada erinevaid valdkondi igapäevaselt saavad teha õpetajad omavahel koostööd. Aava ja Slabina (2019, lk 78; 84- 86) on öelnud, et koostöö saaks toimuda peavad õpetajad eelkõige omavahel suhtlema, jagama infot, olema usaldusväärsed ja vahetama omavahelisi kogemusi.

Oluline on kujundada laste harjumusi liikumiseks. Kehalise kasvatuse ja liikumisõpetuse eesmärk on, et lapsed omandaksid erinevaid oskusi, mida nad saaksid rakendada nii vabal ajal kui ka spordis. Selle saavutamiseks on oluline, et laps mõistaks tegevuste eesmärki ja omaks motivatsiooni nende jätkamiseks iseseisvalt. Liikumisel on positiivne mõju laste füüsilisele, vaimsele ja sotsiaalsele tervisele. Üha enam mõistetakse, et liiga palju istumist võib põhjustada terviseprobleeme, nagu kehakaalu tõus ja vähene sportlikus, võib mõjutada

laste sotsiaalset käitumist ja enesehinnangut. (Dugger, 2020; Tremblay jt, 2011, lk 2-22; Oskar jt, 2011, lk 5-6)

Käesoleva bakalaureusetöö uurimisprobleemiks on, et me ei tea kas liikumisõpetaja ja rühmaõpetaja omavahel suhtlevad ja teevad koostööd igapäevaselt laste liikumisaktiivsuse toetamiseks. Tulenevalt eeltoodust on bakalaureusetöö eesmärk teada saada, milliseid tegevusi viivad läbi rühmaõpetaja ja liikumisõpetaja ja kuidas toetatakse laste igapäevast liikumistegevust omavahelises koostöös. Eesmärgi saavutamiseks on püstitasin kolm uurimisküsimust:

Uurimisküsimused:

- Milliseid meetodeid rakendavad rühmaõpetaja ja liikumisõpetaja koostöös laste liikumisaktiivsuse toetamiseks igapäevases õppe- ja kasvatustöös?
- Kuidas toetab rühmaõpetaja koostöös liikumisõpetajaga õpikeskkonna loomist igapäevases õppe- ja kasvatustegevuses?
- Milliseid teadmisi ja arusaamu valdkonnast liikumine ja liikumise oskuste arendamise olulisusest kasutavad õpetajad igapäevaselt õppe- ja kasvatustegevuses?

Teoreetilises osas kirjutan liikumise tähtsusest eelkoolieas ja liikumisõpetuse eesmärkidest, tegevustest, mida saab läbi viia toetamiseks igapäevast liikumist. Toon välja õpetaja rolli õpikeskkonna kujundamisel ja õpetajate omavahelise koostöö.

Uuringu viisin läbi kolme rühmaõpetaja ja kolme liikumisõpetajaga, kes moodustasid omavahel paarid. Uurimistöös kasutan kvalitatiivset uurimisviisi, andmete kogumise meetodiks valisin fookusgrupi intervjuu, sest see võimaldab õpetajatel omavahel arutada. Bakalaureusetöö koosneb neljast peatükist: teoreetiline osa, uurimismetoodika, tulemused, järeldused ja ettepanekud. Teoreetilises osas käsitlen liikumise olulisust lapse arengus, liikumistegevuste eesmäärke, õpetajate rolli ja rühmaõpetaja ja liikumisõpetaja omavahelist koostööd. Teises peatükis annan ülevaate uurimismetoodikast, valimist, uurimisprotseduurist ning andmete analüüsimise meetoditest. Kolmandas peatükis esitan uurimistulemused ja analüüsi. Neljandas peatükis esitan uurimistulemuste järeldused ning ettepanekud.

1. LIIKUMISÕPETUS KOOLIEELSES EAS

Selles peatükis antakse ülevaade liikumisest ja liikumise olulisusest lapse füüsilise arengu toetamiseks koolieelses eas, et lapsel kujuneks tervislik eluviis terveks eluks. Liikumine on skeletilihaste tekitatud füüsiline aktiivsus, mis nõuab energiakulu (Dugger, 2020).

Lõputöös seatud eesmärgi saavutamiseks soovin teooriast leida, kuidas toetab liikumisõpetaja ja rühmaõpetaja koostöö laste tervist ja arengut nii füüsiliselt kui ka vaimselt, pakkudes neile mitmekülgseid ja regulaarseid liikumisvõimalusi.

1.1. Liikumise tähtsus koolieelses eas

Oja (2008, lk 108-116) on välja toonud, et koolieelses eas on lapse üldfüüsiline, sotsiaalne, emotsionaalne ja vaimne areng seotud liikumistegevustega. Lapse liigutamiseoskused ja baasmotoorikat ei ole vaja otseselt õpetada vaid seda on vaja harjutada. Liikumine on lapse loomulik osa tegevustes ja mängudes. Liikumistegevuse eesmärgid ei pea olema välja toodud ainult liikumisõpetuses vaid kõikides õppe- ja kasvatusvaldkondade kaudu.

Oja (2008, lk 223- 237) toob välja, et liikumine ja aktiivne mäng on lapse loomuomased tegevused, mis on füüsilise arengu üks lahutamatu osa. Laste vähene liikumine mõjutab nii laste üldfüüsilist, psüühilist kui ka emotsionaalset ja sotsiaalset arengut. Lasteaiaõpetajate ülesandeks on luua soodne keskkond nii, et see toetaks igakülgset laste arengut sh füüsilist arengut. Õpetaja saab tugevdada lapse enda arusaamu erinevatest liikumisvõimalustest õpetades talle uusi oskusi läbi mänguliste tegevuste. Lisaks valdkonna eesmärkidele on oluline õpetajatel pöörata tähelepanu vanuseliste eesmärkide täitmisele, sest see jälgib rohkem laste eakohaseid tegevusi.

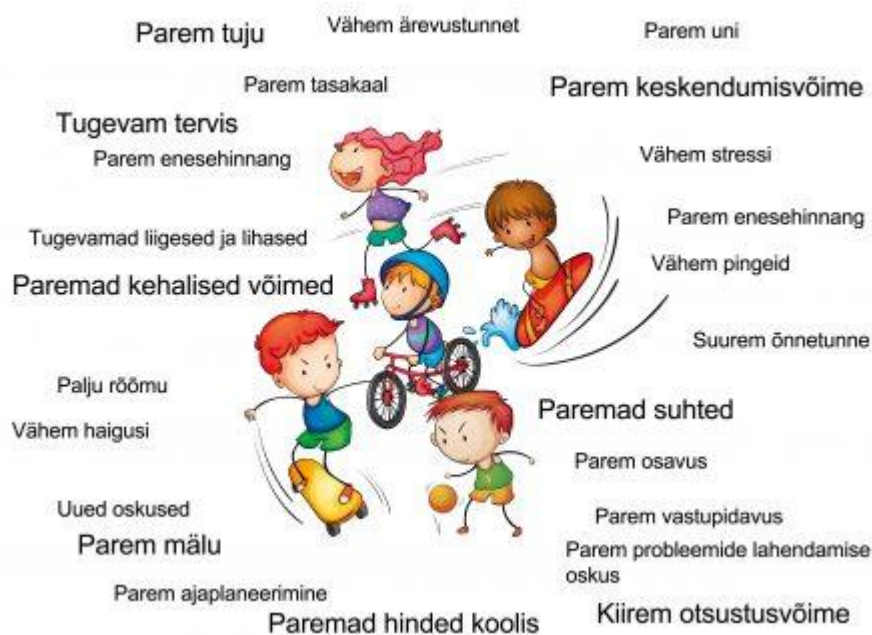
WHO (2022) andmetel kui lapsed on füüsiliselt aktiivsed parandab see nende mõtlemis,- õppimis,- ja otsustusvõimet. Kehaline aktiivsus tagab noorte tervisliku kasvu ja arengu ning parandab üldist heaolu. Lastel paranevad ka kognitiivsed tulemused ehk õppeedukus ja täidesaatev funktsioon. Kehalist aktiivsust parandavad kõndimine, jalgrattasõit, sportimine, mängimine, vabaaja tegevused ning seda saavad toetada lasteasutused kui ka pereliikmed. Alates 5. eluaastast peaksid lapsed igapäevaselt vähemalt 60 minutit mõõduka kuni tugeva intensiivsusega tegutsema. Sealjuures peaks piirama istuvaid tegevusi ning ekraaniaega. Liikumisaktiivsus on tähtis ka seetõttu, et paranevad laste kognitiivsed võimed.

Laste kehalist aktiivsust mõõdetakse neljas jaos: tugev aktiivsus, mõõdukas aktiivsus, kerge aktiivsus ja mitte aktiivsus ehk istumine (Collings jt, 2013). Keskkond, mis pakub lapsele erinevaid liikumisvõimalusi rahuldab lapse liikumisvajadusi. Keskkond ja tegevused, mis lapsele pakutakse peavad pakkuma mitmekülgseid kehalisi kogemusi. On välja toodud, et kahe- kuni kuueaastaste laste peamiseks igapäevaseks tegutsemis keskkonnaks on lasteaiakeskkond seega on õpetaja roll lapse liikumisvajaduse rahuldamiseks väga tähtis. Koolieelses eas tekitatud huvi liikumise ja sportimise vastu on aluseks eluaegne huvi kehalise tegevuse vastu. (Palm, 2005, lk 173-184)

Liikumine on lapse tegevuste ja mängude loomulik osa, mida toetab lasteaias liikumisõpetus. Laps õpib aktiivselt tegutsedes tunnetama ümbritsevat maailma, kasutades erinevaid liikumisviise, liigutusi, asendeid ja esemete ning vahendite käsitlemisviise. Füüsiline areng tugevdab laste terviklikku seisundit ja arendab kehalist võimekust. Kehaline aktiivsus parandab ka laste enesehinnangut. (Palm, 2017, lk 286-305)

Hariduse üks eesmärke on kehalise kirjaoskuse arendamine ehk kehalise ja liikumisõpetuse õpetamine. Selle eesmärgiks on, et lapsed saaksid kaasa oskused, kogemused, motivatsiooni ja harjumuse olla kehaliselt aktiivne kogu oma ülejäänud elu. Kehalise kasvatuse ja liikumisõpetuse üks eesmärkidest on, et lapsed omandaksid nendes tundides erinevad oskused, mida ta saab hakata iseseisvalt kasutama nii vabal ajal kui ka liikumisharrastaja. Selleks on vaja, et laps saaks aru, mida ja milleks ta midagi teeb ning on motiveeritud seda iseseisvalt edaspidi kasutama ja tegutsema. (Pihu jt, 2021, lk 244-269) Liikumise positiivne mõju lastele on füüsilisele, vaimsele kui ka sotsiaalsele tervisele. Järjest enam leitakse, et laste pikenenud istumise aeg on seotud erinevate terviseprobleemidega, näiteks on suurenenud kehakaal ja vähenenud sportlikkus. Muutunud on sotsiaalne käitumine ja vähenenud enesehinnang (Tremblay jt, 2011, lk 2-22).

Füüsilisel aktiivsusel, mis tahes skeletilihaste tekitatud kehalisel liikumisel, mis nõuab energiakulu - on palju kasu laste tervisele. Järjepidev liikumis aktiivsus aitab lastel tugevdada luustikku ja lihaseid, parandada kardiorespiratoorset võimekust, kontrollida kehakaalu, vähendada ärevuse ja depressiooni sümptomeid ning vähendada krooniliste tervisehäirete tekkimise riski. Füüsiline tegevusetus võib suurendada ülekaalulisuse või rasvumise riski ning suurendada südame-veresoonkonna haiguste, diabeedi ja mõnede vähivormide riskifaktoreid. (Dugger, 2020)



Joonis 1. Liikumise positiivne mõju lapse arengule, allikas Liikuma kutsuv kool veebileht.

WHO (2022) liikumissoovituste järgi on liikumine hea südamele, kehale ja vaimule, ükskõik milline liikumine on parem, kui üldse mitte liikuda. Liikumine tugevdab lihaseid, paranevad kognitiivsed võimed, paraneb vaimne tervis, väheneb rasvhape, paraneb luude funktsionaalsus, väheneb vähirisk ja aitab parandada tervislikku kehakaalu. Liikumine tekitab lisaks ka palju positiivseid emotsioone, tundeid, parandab kehalist võimekust ja muid oskuseid (Joonis 1).

Aastatel 2007 kuni 2020 viidi läbi uuring (Börnhorst jt, 2023) laste rasvumise kohta, milles osalesid lapsed vanuses 2-10 aastat. Selles uuringus mõjutati laste toitumisharjumusi, ekraaniaega, une kestvust ja füüsilist aktiivsust. Uuringust selgus, et kõige vähem oli mõjutatud une aeg. Paremaid tulemusi andis ekraaniaja piiramine, et lapsed rohkem liiguks. Samuti oli vähesem mõju toitumisharjumuste muutumisele. Kõige rohkem näitas füüsilise aktiivsuse suurendamist, kui lapsi suunati erinevatesse trennidesse ja vähendati ekraani aega. Uuringus selgus, et ilma sekkumiseta tõuseks sajast lapsest koosnevas rühmas 31 lapsel ülekaalulisuse risk, sekkumisega umbes 25 lapsel. See arv viitab sellele, et ülekaalulisust saaks ära hoida umbes 5-6 lapsel. Çalik jt (Çalik jt, 2018, lk 179-180) läbiviidud uuringus õpetajate ja lasteaeade pädevuse uurimine liikumishariduse saavutuste osas koolieelse hariduse programmis on välja toodud see õpetajate arvates on koolieelne iga parim aeg, millal lapsele pakkuda erinevaid liikumistegevusi, sest laps on sellele vastuvõtlik ja see on

üks loomupärane tegevus lapse jaoks. Liikumine on ka üheks meetmeks, et vastu astuda laste ülekaalulisuse tõusule, mis on üks praegustest probleemidest.

1.2. Liikumisõpetuse eesmärgid ja sisu

Leila Oja (2008, lk 223-237) on toonud välja, et koolieelses eas on eesmärgiks lapse eakohase arengu tagamine. Liikumisõpetus koolieelses eas ei tähenda tänapäeval ainult 2-3 korda nädalas läbiviidavaid liikumistegevusi liikumisõpetaja poolt vaid liikumistegevusi tuleks lõimida erinevate õppe- ja kasvatustegevuse valdkondadega ja neid rakendada igapäevaselt.

Liikumisõpetuse eesmärgid ja õppekorraldus lasteasutuses on reguleeritud „Koolieelse lasteasutuse riikliku õppekava“ (Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, 2008) alusel.

Valdkonna „Liikumine“ (Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava, 2008, §23) õppe- ja kasvatustegevuse eesmärgiks on, et laps :

- 1) tahab liikuda ja tunneb liikumisest rõõmu;
- 2) suudab pingutada sihipärase tegevuse nimel;
- 3) tegutseb aktiivselt ükski ja rühmas;
- 4) mõistab kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele;
- 5) järgib esmaseid hügieeni- ja ohutusnõudeid.

Oluliseks peetakse põhiliikumiste ja kehaliste võimete kujundamist, vahendite käsitsemisoskuse harjutamist ja sportlik-rakenduslike liikumisviiside õpetamist. Liikumistegevuse õpisisusse kuuluvad ka tasakaalu ja osavust arendavad liikumised ning liikumis- ja liiklemisohutus. Õpisisus olevaid tegevusi ja oskusi on otstarbekaks õpetada, kasutades erinevaid liikumisõpetuse vorme. Oluliseks peetakse õpetaja isiksuseomadusi, mis moodustavad õpetaja professionaalse ettevalmistuse. Õpetaja teadmised mootorika arengu ealistest erinevustest ja liikumisõpetuse didaktikast annavad liikumisõpetusele sisulise poole. (Oja, 2008, lk 224)

Liikumisvaldkonna sisuks on Koolieelse lasteasutuse riikliku õppekava järgi (2008, §23) järgi:

- 1) kehalise kasvatuse alased teadmised: ohutus, enesekontroll ja hügieen;

- 2) põhiliikumised;
- 3) liikumismängud;
- 4) erinevad spordialad;
- 5) tants ja rütmika.

Õppe-kasvatuse valdkonna eesmärgid ja eeldatavad õpitulemused annavad perspektiivi, mis suunas soovitakse laste arengut kujundada. Koolieelses eas on laste areng sedavõrd kiire, et lisaks valdkonna eesmärkidele tuleb igapäevapraktikas rohkem tähelepanu suunata vanusespetsiifiliste eesmärkide täitmisele, mis jälgib rohkem laste liigutuslikku arengut ning eakohaseid tegevusi. (Oja, 2008, lk 224)

Oskar jt (2011, lk 5-6) toovad välja, et eelkoolieas on liikumine eelkõige oluline selleks, et lapsel:

- 1) kujuneksid liikumisharjumused;
- 2) tugevneks tervis, lapse kasvu ja arengu soodustamiseks;
- 3) areneks koordineerimine, kehaline võimekus ja liikumistaju;
- 4) väheneksid krooniliste haiguste riskid;
- 5) kogeksid erinevaid tundeid ja emotsioone;
- 6) kujuneksid sotsiaalsed suhted ja käitumine;
- 7) omandaks eetilised põhimõtted ja väärtused.

Mustafa ja Salleh 'i (2018, lk 1724-1726) sõnul algab kehaline kasvatus algkoolist. Kehaline kasvatus on õppekava ja õpetamise mudel, mis on mõeldud erinevatel tasemetel levitamiseks. Eesmärk on analüüsida ja mõista sporti läbi pedagoogilise perspektiivi ja meetodika. Spordihariduse üks eesmärke on pakkuda lastele tõelist ja lõbusat kogemust läbi liikumise. Uurijate sõnul tõstab sportimine juhtimise, distsipliini, meeskonnatöö, aususe, sallivuse jm kvaliteeti.

Ozyurek jt (2015, lk 282- 283) sõnul peaksid olema sotsiaalsed ja motoorsed oskused, kognitiivsed oskused, regulaarne kehaline ettevalmistus toetatud juba varajases lapsepõlves, sest see toetab täielikku tervislikku seisundit, mida saab arendada läbi liikumistegevuse. Oskar jt (2011, lk 4) on välja toonud, et kui laps ei vabane energiast läbi liikumise, leiab laps mõne muu mooduse, kuidas sellest vabaneda. See tähendab aga seda, et õpetaja peab sellega arvestama. Lapsed vajavad liikumist, ja just eriti lapsepõlves, sest see on üks loomulikuid põhivajadusi ning liikumine on lastele lõbus. Juba lapseas on oluline õige rühi

kujundamine, mis on eelduseks paljudele tervisehäiretele ja haiguste tekke ennetamiseks. Lasteaias arendatakse liikumisõpetuse tegevustena üldarendavaid harjutusi, nende harjutuste kaasabil on võimalik hoida organismi tervikuna, arendada üksikuid lihasgruppe, liigeseid ja kehaosi.

1.3. Õpetaja roll laste liikumisaktiivsuse toetamisel

Lastele on eeskujuks lasteaias õpetajad. Lapsed ei ole veel päris teadlikud kehalise aktiivsuse olulisusest nende tervisele, seega on õpetajate ülesanne ehitada üles päevakava ja viia läbi tegevusi, võimaldades lastel aktiivselt liikuda ja olles ise seejuures eeskujuks. Lisaks peavad õpetajad jälgima, et lapsed oleksid aktiivsed vähemalt 60 minutit päevas mõõduka kuni tugeva intensiivsusega tegevusi tehes, mida soovitab WHO (2022). Lähtudes koolieelse lasteasutuse tervisekaitse nõuetest on õpetajal oluline luua lastele keskkond, mis pakub erinevaid võimalusi mängudeks, õppimiseks, loovtegevusteks ning kehaliselt aktiivne olemiseks. Samuti tuuakse välja, et liikumisõpetust võib koolieelses lasteasutuses viia läbi nii liikumisõpetaja kui muu lasteasutuse pedagoog. (Koolieelse lasteasutuse tervisekaitse nõuded, 2010, §8 ja § 10) Lõhmuse ja Varvara uuringu järgi (2006) toetavad ja arendavad liikumisaktiivsust kõige rohkem liikumisõpetajad ja rühmaõpetajad, vähemal määral tervishoiutöötaja ja ujumisõpetaja. Õpetaja on sealjuures lapse toetaja, suunaja ja motiveerija.

Oja (2008, lk 223-237) on välja toonud, et õpetaja professionaalne ettevalmistus annab olulise raamistiku õpetaja teadmistele, mis on vajalikud lapse motoorsete oskuste arendamiseks igapäevaselt. Laps ise ei oska tähelepanu pöörata oma liikumisaktiivsusele seega on oluline roll lasteaiasõpetajatel, kes koos lapsega tegutsevad ja pööravad liikumisele tähelepanu. Õpetajatele on soovitatud läbi liikumistegevuste kinnistada või tuletada meelde rühmas õpitut, see tagab ka erinevate valdkondade lõimimise (Palm, 2005, lk 173-184).

Õpetaja rolliks on tekitada lastes läbi erinevate tegevuste motivatsioon, et laps tunneks tegevustest rõõmu, naudingut ja rahulolu. Kui laps on sisemiselt motiveeritud, tajub ta oma liikumise kogemust positiivselt ja ta võtab lõpptulemusena tulevikus suuna aktiivsema eluviisi poole. Kui laps on sisemiselt motiveeritud, on tal suurem soov rohkem liikuda ka vabal ajal ja seetõttu on oluline roll liikumisõpetusel laste vaba aja liikumisharjumuste kujundamisel. Õpetaja peab looma sellise õpikeskkonna, mis arvestab ja toetab laste individuaalsete ja sotsiaalsete teguritega. Kui need eeltingimused on täidetud, leiavad õige

koha lapse liikumisoskused, kehalised võimed ja õppimisprotsess. Kehalise kirjaoskuse kujunemist lastel võib kirjeldada teekonnana, mis koosneb mitmetest omavahel tihedalt seotud teguritest, milleks on motivatsioon ja käitumine, liikumisoskused ja kehalised võimed, individuaalsed ja sotsiaalsed tegurid, reeglid, taktika ja strateegia. Nende elementidega arvestamine on oluline õppe- ja ainekavades kui ka reaalses õppeprotsessis. (Pihu jt, 2021, lk 244–269)

Bangsbo (2016) uuringust selgus, kui õpetajad pikendasid laste õues oleku aega, suurenes ka laste kehaline aktiivsus. Õpetaja ülesandeks on üles ehitada oma tegevused ja päevaplaan nii, et lapsed saaksid päeva jooksul piisavalt mõõduka kuni tugeva intensiivsusega aktiivselt liikuda. Liikumist saab lisada erinevatesse õppe- ja kasvatustegevustesse neid lõimides. Tegevused, mis suunavad lapsi rohkem liikuma, mõjuvad laste kehalise aktiivsusele positiivselt ja toetab õppimist. Samuti on liikuvad tegevused olulised aju struktuurile, ajutegevusele ja tunnetusele.

On uuritud, et kui erinevate tegevuste vahele põimida liikumispause või liikumistegevust, aitab see taastada vajadusel tegevuse töörahu, taastab keskendumisvõimet ja vähendab kõrvaliste asjadega tegelemist (Norris, 2015). Tandon jt (2018) läbiviidud uuringus koolieelikute kehalise aktiivsuse võrdlus siseruumides ja õues olles, mille eesmärgiks oli GPS- seadmete ja kiirendus mõõturite abil uurida erinevusi istuvate ja liikuvate laste vahel õues ja toas. Lastele pandi külge GPS-seadmed selleks ajaks, kui nad viibisid lasteaias. Uuringus selgus, et lasteaias õues on lapsed kaks korda aktiivsemad kui rühmaruumis olles.

Õpetajaid peetakse oluliseks eeskujuks laste käitumisele varases lapsepõlves. Cheung (2019) viis läbi uuringu, mille eesmärgiks oli uurida kas eelkooli ealised lapsed on aktiivsemad, kui nende õpetajad on aktiivsed või kas lapsed on vähem aktiivsed kui nende õpetaja on vähem aktiivne. Uuringust selgus, et lapsed on aktiivsemad, kui nende õpetajad on aktiivsed. Õpetajatega viidi läbi 30-minutiline struktureeritud liikumise tegevus ja osalejate kehalise aktiivsuse taset mõõdeti sammulugejate abil. Õpetajate ülestähendatud sammude loendust kasutati selleks, et klassifitseerida, kas lapsed olid tegevustes aktiivsemad, mida viisid läbi aktiivsed või vähem aktiivsed õpetajad. Tulemused näitasid, et eelkooliealistel lastel oli aktiivsemate õpetajate õpetatud liikumise tegevustes kõrgem aktiivsuse tase kui vähem aktiivsete õpetajate õpetatud lastel vastavalt siis 1712 või siis 951 sammu.

Eestis käib enamik lapsi lasteaias, kus nende mitmekülgse arengu eest hoolitsevad

rühmaõpetajad, liikumisõpetajad ja muusikaõpetajad.

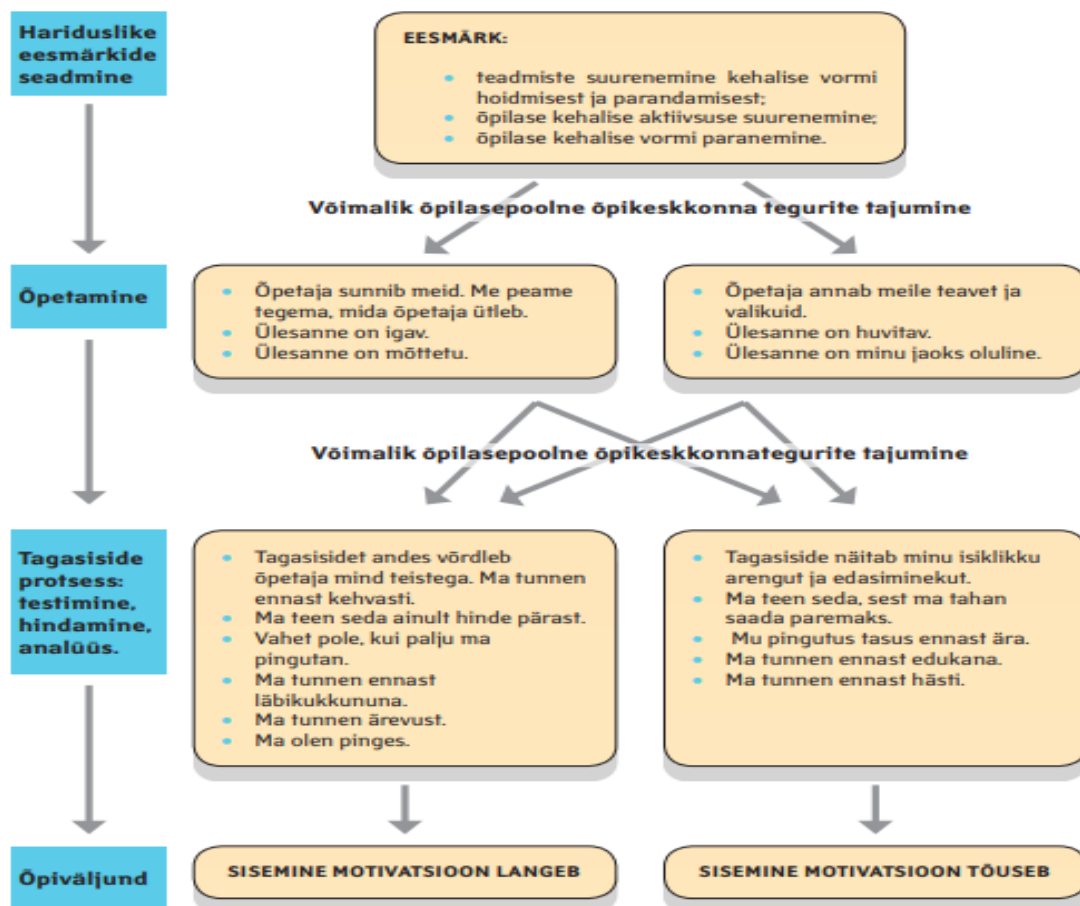
Aastal 2017 viidi 44 lasteaia läbi uuring (Haav jt, 2019, lk 4-50), kus uuriti lasteaia keskkonnatingimuste ja õppe-kasvatustegevuse mõju laste kehalisele arengule kooliks ettevalmistavas rühmas. Uuringus tõdesid õpetajad, et peavad liikumisharjumuste kujundamist tähtsaks, kuid kõik õpetajad ei pea enda rolli selles protsessis kõige tähtsamaks. Lastele, kellel viidi läbi liikumistegevusi liikumissoovitustest teadlikud õpetajad, nendel lastel oli parem kerelihaste, parema käe ja jalgade jõu areng võrreldes nende lastega, kelle õpetajate teadlikkus oli madalam. Tuli välja, et need õpetajad, kes olid teadlikult arendanud laste kehalist võimekust on ka laste kehalised testi tulemused paremad, kui neil, kelle õpetajate tegevus polnud nii teadlik. Liikumisõpetajad tõdesid, et liikumistegevuste ettevalmistamisel kasutavad rohkem kui pooled erialast kirjandust ja pooled koolitustelt saadud materjale ning perioodikat. Rühmaõpetajatest selgus, et pooled õpetajad kasutavad kõige enam teadmiste omandamiseks ja tegevuste ettevalmistamiseks erialakirjandust ja umbes pooled rühmaõpetajatest ei kasuta üldse kirjandust või ei mäleta, mida nad on kasutanud. Samuti leidsid mõned rühmaõpetajad, et nad ei vaja liikumist käsitlevat kirjandust või muid materjale. Rühmaõpetajad ja liikumisõpetajad tõid välja seda, et materjalidest vajaksid nad kõige enam harjutuste ja mängude kogumikke.

Toodi välja, et õpetajad peavad ennast väga heaks eeskujuks lastele oma elustiiliga, sest enamik vastanutest tegeles mõne liikumisharrastusega. Mõnevõrra vähem on liikumistegevusega tegelejaid rühmaõpetajate hulgas. Tulemustest selgus, et need õpetajad, kelle enda kehaline aktiivsus oli kõrge, väljendub ka laste arengus. Laste tulemused käte ja jalgade jõudu ning jooksu kiirust ja osavust mõõtvates testides olid kõrgemad, kui nendel, kelle õpetajad liikumisharrastusega tegelevad harvem. Uuringu tulemuste põhjal selgus, et positiivselt mõjutavad laste arengut sobivad ruumid, vahendid ja keskkonnatingimused, liikumisõpetajate erialane ettevalmistus, teadlik liikumistegevus ja täiendavad trennid. Väga oluliseks peetakse liikumise haridust õpetajatel, osalemist täiendkoolitustel, teadlikkust laste kehalisest aktiivsusest ja tegevuste läbiviijate enda kehalist aktiivsust. Oluliseks peetakse veel tihedamat spordiürituste korraldamist, õues käimist talvel, struktureeritud liikumistegevusi ja muud õppekasvatustlikku tegevust. Haav jt (2019, lk 4-50) Çalik jt, (2019, lk 181- 184) on leidnud oma uuringus õpetajate ja lasteaegade pädevuse uurimisel liikumishariduse saavutuste osas koolieelse hariduse programmis seda, et 79% õpetajatel puuduvad piisavad teadmised liikumishariduse andmiseks ja 90% vastanutest pidas

vahendite olemasolu väheseks. Seega tõdesid õpetajad, et kuna nende teadmised jäävad liikumistegevuste läbiviimisel väheseks on mõistlik lastele tegevusi läbi viia vastava eriala omandanud liikumisõpetajatel.

Lisaks laste ülekaalulisusele omab suurt rolli ka laste vähene aktiivne liikumine. Aktiivse liikumise eelduseks omandavad varajases eas liikumisoskused ning neil on piisav kehalise võimekuse tase. Oluliseks tuleb pidada seda, et liikumisoskused ei arene lapses iseenesest vaid neid tuleb arendada. Liikumisoskuste omandamine on eelduseks elukestvaks liikumisharjumuste kujunemiseks. Olulist rolli mängib lastele kohandatud keskkond ja teda ümbritsevad täiskasvanud. Kui keskkond võimaldab lastel rohkem liikuda ning täiskasvanud on eeskujuks oma aktiivse liikumisega siis ka lapsed liiguvad rohkem. Tähtis on, et lasteaias on õpetajad lastele eeskujuks ja suunavad lapsi lasteaias veedetud aja jooksul liikuma nii toas kui ka õues. Kuna oluline on õpetada lastele oskusi varases eas, siis on tähtis, et erialase haridusega inimesed seda teeksid juba lasteaias. (Haav & Pitsi, 2019)

Mei jt (2016) on toonud välja, et liikumise kujundajana on suur roll õpetajatel. Õpetaja käitumine ja õpetaja poolt loodud õpikeskkond mõjutab lapse huvi ja motivatsiooni liikumise vastu. Kui lapsel on motivatsioon, siis ta liigub ja motivatsiooni tekitajana on suur roll õpetajal. Motivatsioon paneb lapse liikuma ja tegutsema ja seeläbi kujunevad liikumisharjumused. Alltoodud skeemil (Skeem 1) on välja toodud kaks erinevat õpetaja tegutsemisviisi, mis näitavad kas lapsel tõuseb motivatsioon või langeb motivatsioon. Skeemi vaadates on aru saada, milline on õpetaja poolt loodud õpikeskkond ja kuidas õpilane seda tajub.



Skeem 1. Õpilaste võimalik motivatsiooni kujunemine õpikeskkonnas, allikas Tervise Arengu Instituut veebileht.

Lasteaia keskkonnatingimuste ja õppe-kasvatustegevuse mõju laste kehalisele arengule kooliks ettevalmistava rühma uuringu aruandes on rohkem kui pooled liikumisõpetajad ja rühmaõpetajad välja toonud, et õpetajatele tuleks võimaldada rohkem liikumise alaseid täienduskoolitusi, sh kehaliste harjutuste didaktika täienduskoolitust. Kõige rohkem tundsid sellistest täienduskoolitustest puudust õpetajad, kelle liikumistegevused olid lasteaedades, kus liikumisõpetaja ametikohta eraldi ei ole. Haav jt (2019, lk 50) ja Võrno (2017) uurisid laste kehalist võimekust ning õpetajate arusaamu kehalisest aktiivsusest ja valmisolekust liikumistegevusi läbi viia. Uuringutes selgus, et õpetajatest suurem osa arvas, et kehalise aktiivsuse ja võimekuse arendamise kandev roll kuulub esmalt kodule ja lapsevanemale, üksikutel kordadel nimetati arendamise kandvaks rolliks liikumisõpetajat. Rühmaõpetajad aga näevad ennast kehalise aktiivsuse ja võimekuse toetajana kui eeskujuks olemist, suunajana ja võimaluste pakkujana. Oluliseks peetakse ka osapoolte omavahelist koostööd. Õpetajad tõid välja, et õppe- ja kasvatustegevused ei oleks ainult passiivne teadmiste

kogumine, teevad nad lastega toas liikumisega seotud tegevusi nagu virgutus- ja võimlemisharjutused, vähese aktiivse liikumisega liikumis- ja õppemänge ning proovivad muuta õppetegevused mängulisemaks ja liikuvamaks. Rühmaõpetajad tõid välja, et nende arvates on rühmakeskkond liikumise piiraja, sest tihti on toas reegel „toas kõnnin, õues jooksen” ja seda seetõttu, et jälgida laste ohutust liikumise seisukohalt. Samas toodi välja lasteaias õueala, kus soodustatakse laste loovat tegutsemist ja aktiivset liikumist. Kõik õpetajad nõustusid sellega, et vajadusel saavad nad hakkama liikumistegevuste läbiviimisega aga see ei asendaks liikumisõpetajat. Rühmaõpetajad arvasid, et liikumistegevuste kvaliteet võib seetõttu langeda, kuna nemad pole vastava ettevalmistusega spetsialistid, neil on puudulikud teadmised vajalikest õpetamiste meetodikatest, tehnikatest ja vastavast terminoloogiast. Õpetajad leidsid, et liikumisõpetajad on lasteasutustes olulised, sest liikumisõpetaja toetab liikumise valdkonnas rühmaõpetajaid nõuga, loovad lastele väga tugeva aluspõhja nii võimete, tehnikate kui ka teadmiste poolest.

Eesti statistikaandmete blogi kohaselt (Kivilo-Paas & Mürsoo, 2020) selgus, et 3-6 aastased lasteaias lapse veedavad suurema oma osa päevast lasteasutuses, nädala jooksul isegi 30 ja enam tundi. Õpetajate (Vapper, 2018) sõnul viibivad lapsed lasteaias ühes päevas 11-12 tundi ja nädala jooksul 55-60 tundi. Koolieelses lasteasutuses käib statistikaameti (Eesti Statistikaamet, 2022) andmetel 90% 3-6 aastastest lastest. Seega saab öelda, et suurem osa lapsi veedab enamuse oma päevast lasteasutuses.

1.4. Õpetajate omavaheline koostöö

Koosõpetamine on meetod, kus üldharidusõpetaja ja eriteenuse osutaja töötavad koos, et rahuldada õpilaste individuaalseid vajadusi kaasavas klassiruumis. Selles lähenemises jagatakse vastutust ja töökoormust, tagades seeläbi parema toetuse õpilastele. (Murawski & Dieker, 2008, lk 41- 46). Koosõpetamine on õpetamise meetod, kus kaasatakse kaks või rohkem õpetajat, kes koostöös vastutavad õppetöö planeerimise, juhendamise ja hindamise eest (Gallo-Fox jt 2008, lk 967-970). Muutunud õpikäsituse üks faktoreid on õpetajate koostöö ja pikaajalise hariduse muutuste eelduseks peetakse omavahelist koostööd eri huvirühmade vahel (Tamm & Jõgi, 2019, lk 3). Selleks, et asutus toimiks ühtse tervikuna on vajalik üheskoos mõelda läbi olulisi küsimusi. Üheks küsimuseks on, et see mida õpitakse, sellest tekiks tervik. Abiks selleni jõudmisel on valdkondade lõimimine, mis aga võib vajada omavahelist koostööd õpetajate vahel. (Schihalejev, 2016, lk 56)

Oma uurimistöös „Õpetajate koostöise õpikultuuri kogemused Eesti üldhariduses” on välja toonud Aava ja Slabina (2019, lk 78, 84- 86) seda, et toimuks koostöö, peavad olema täidetud teatud tingimused. Nad on välja toonud , et õpikeskkond ei oleks konkureeriv, peavad olema usalduslikud suhted, üksteise tunnustamine, üksteiselt õppimine, jagatud normid ja väärtused, kogemused ja varasemad praktikad. Oluliseks peetakse vahendite olemasolu ja kasutamist, tagasisidestamist, üksteiselt õppimist, info ja ideede jagamist, et rikastada õpitud.

Parderi ja Hirsniku (2020, lk 254-256) läbi viidud uuringus tuli välja see, et õpetajad peavad oluliseks omavahelist koostööd läbi eeskuju, et saavutada õpieesmärke. Toodi välja, et kui õpilased näevad koostöiselt tegutsevaid õpetajaid, saavad nad endale mudeli, mille järgi tegutseda. Koostöö olulisus väljendub ka selles, et oli näha õppetöö tõhususe tõusu, näiteks olid omavahelised ained lõimitud ja seostati tegevusi igapäevaelus. See soodustas ka õpetajate omavaheliste teadmiste ning kogemuste vahetamist. Toodi välja ka, et õpetajad kasutavad teistest tundidest saadud meetodeid või ideid oma igapäeva tegevuste ilmestamiseks või rikastamiseks.

Kukk on oma magistristöös (2023) välja toonud erinevad praktilised lahendused kuidas õpetajate ja eripedagoogi vahel toimub või ei toimu koostööd. Koostöö vormidest enim toodi välja:

- infovahetamine õppemeetodite kohta;
- ülesannete jagamine;
- nõu andmine;
- suhtlemine ning info jagamine.

Toodi välja, et viis õpetajat soovivad koostöö parandamist ja kolm õpetajat loodavad koostöö jätkumist. Koostöö parandamiseks soovitakse, et jagataks rohkem kogemusi ja arutelda omavahel. Praktilise koostöö parandamiseks toodi välja see, et õpetaja võiks käia eripedagoogi tegevustes vaatlemas, seeläbi õppides lapsi paremini tundma. Samuti aitab see kaasa õpetaja kindlustundele, kas ta viib oma tunde õigesti läbi või annaks nõu, mida paremini teha. Need õpetajad, kes on seni teinud koostööd tõid välja selle, et koostöö on olnud sujuv ja loodetakse jätkata samasuguse koostööga nagu see seni olnud on. Õpetajad ja eripedagoog annavad ka tagasisidet lapsevanematele.

Uuringus (Naccarato & Lucas, 2023, lk 8-9), kus liikumisõpetajad saavad teha koostööd

teise klassi õpetajaga näitavad, et läbi liikumistegevuste matemaatika õpetamine arendab laste kognitiivseid võimeid. Uuringust selgus, et läbi liikumistegevustes matemaatiliste ülesannete lahendamine või nende mõistmine oli tulemuslikum, kui lihtsalt klassiruumis istumine. Antud uuringus kasutas liikumisõpetaja liikumisõpetuse elemente lõimides matemaatikaga.

2. UURIMISTÖÖ METOODIKA

2.1. Uurimismeetod

Uurimistö eesmärgiks on teada saada, milliseid tegevusi viivad läbi rühmaõpetaja ja liikumisõpetaja ja kuidas toetatakse laste igapäevast liikumistegevust omavahelises koostöös.

Töö eesmärgist lähtuvalt valisin uurimismeetodiks kvalitatiivse uurimismeetodi. Kvalitatiivne uurimismeetod keskendub sotsiaalsete nähtuste, inimeste seasmiste nähtuste näiteks mõtete, hoiakute eesmärkide ja tõekspidamiste uurimisele (Õunapuu, 2014, lk 58; (Kalmus jt, 2015). Kvalitatiivse uuringu eesmärk on mõista, põhjalikult mõista või sügavuti mõista, avastada uusi aspekte ja püstitada uusi hüpoteese, teha maailm nähtavaks, tuua tõsiasjad nähtavaks, kirjeldada tegelikkust, seletada ja tõlgendada (Õunapuu, 2014, lk 57).

Lähtuvalt uurimismeetodist on püstitatud järgnevad kolm uurimisküsimust:

- Milliseid meetodeid rakendavad rühmaõpetaja ja liikumisõpetaja koostöös liikumisaktiivsuse toetamiseks igapäevases õppe- ja kasvatustöös?

Selle küsimusega soovin teada saada, kas õpetajatel on omavahel aega suhelda ning millistel teemadel omavahel suheldakse. Soovin teada saada, millist keskkonda, vahendeid, metoodikat või lähenemisviise, kogemusi või koolitusi õpetajad kasutavad.

- Kuidas toetab rühmaõpetaja koostöös liikumisõpetajaga õpikeskkonna loomist igapäevases õppe- ja kasvatustegevuses?

Selle küsimusega soovin teada saada, kuidas loovad õpetajad õpikeskkonna, kuidas toetatakse last tegevustes. Milliseid tegevusi viiakse lastega läbi ja millega arvestatakse tegevuste läbiviimisel.

- Milliseid teadmisi ja arusaamu valdkonnast liikumine ja liikumise oskuste arendamise olulisusest kasutavad õpetajad igapäevaselt õppe- ja kasvatustegevuses?

Selle küsimusega soovin teada saada, kuidas liikumisõpetaja ja rühmaõpetaja kasutavad oma teadmisi ja arusaamu liikumistegevuste toetamiseks.

Küsimused (Lisa 1) koostas nii, et oleks võimalik välja selgitada, milliseid tegevusi viivad

läbi rühmaõpetaja ja liikumisõpetaja ja kuidas toetatakse laste igapäevast liikumistegevust omavahelises koostöös.

Intervjuu on siinkohal kõige efektiivsem, sest annab õpetajatele võimaluse omavahel arutlemiseks. Samuti saan poolstruktureeritud intervjuu käigus esitada lisaküsimusi või juhtida vestlust. Kvalitatiivset uurimust läbi viies saadakse andmed intervjuu, kogemuste jagamise või sõnalise suhtlemise teel. Andmeid kogun sõnalisel viisil (Õunapuu, 2014, lk 58- 60). Uurimistöös kasutan uurimise läbiviimiseks fookusgrupi intervjuud.

2.2. Uurimistöös valimi kirjeldus ja moodustamine

Antud uurimistöös moodustab valimi sihipärane valim ja mugavusvalim. Mõõtevahendiks on poolstruktureeritud fookusgrupi intervjuu. Fookusgrupp on struktureeritud küsitluskava järgi toimuv arutlev rühmaintervjuu, mille kitsam eesmärk on tekitada intervjuueeritavatel omavaheline vestlus (Lepik jt, 2014). Sihipärane mugavusvalim oli kergelt kättesaadavam valim. Valimis osalejad on valitud sihipäraselt ja kindlate kriteeriumite alusel. Valim koosnes rühmaõpetajatest ja liikumisõpetajatest.

Õpetajad valisin erinevatest lasteaedadest, kus on olemas liikumisõpetaja ja rühmaõpetaja ning nende leidmiseks kasutasin sihipäraselt valimit. Sihipärase valimi eesmärgiks on valida välja ideaalsed küsitletavad seoses uurimisküsimustega (Rämmer, 2014). Uurimusse lootsin kaasata rühmaõpetajad, kes teevad koostööd liikumisõpetajaga ja rühmaõpetajad, kes ei tee koostööd liikumisõpetajaga. Kui leian sellised paarid, saan neid ka omavahel võrrelda. Fookusgrupi intervjuule oli kutsutud 10 õpetajat, kellest kahega ei saanud teemasse mittepuutuvatel põhjustel intervjuud läbi viia ja kaks õpetajat keeldusid intervjuust. Lõpliku intervjuu viisin läbi 6 õpetajaga.

2.3. Intervjuu läbiviimine, andmete kogumise protseduur, andmete analüüsimine

Siin kirjeldan, millised õpetajad leidsin fookusgrupi intervjuu läbiviimiseks. Lootsin moodustada kaks erinevat vestluspaari. Üks õpetaja ja liikumisõpetaja paar, kes kasutavad erinevaid lahendusi laste liikumise toetamiseks ning teine paar, kes ei pea oluliseks teha omavahel koostööd. Enne intervjuud koostasintervjuu läbiviimise kava, kus tõin välja uurimuse tutvustuse ja vajalikkuse, intervjuu küsimused ning selgituse, mida soovin uurimistöoga teada saada. Planeeritud paaride leidmine ei õnnestunud. Intervjuud viisin läbi kolme paariga, kes teevad omavahel koostööd.

Õpetajad, kellega viia läbi intervjuu, valisin lasteaedades praktiliselt oldud aja järgi. Valisin lähtuvalt enda elukohast endale lähimad lasteaiad, kus olen praktikatel viibinud ja võtsin nendega ühendust. Valisin need õpetajad seetõttu, kuna olen nendega varasemalt kontakti loonud ja suhelnud ning vaadelnud nende õpetajate tegevuste läbiviimisi. Saatsin kirjad nelja lasteaia direktorile, kelle andmed leidsin lasteaedade kodulehelt. Nendelt lasteaedadelt sain positiivsed vastused direktoritelt viia läbi intervjuud, kolme lasteaia õpetajatega sain viia läbi intervjuud, ühe lasteaia õpetajatega jäi intervjuu ära. Direktorile saadetud kirjas kirjeldasin oma uurimistöö eesmärki, uurimistöö valimit ning läbiviimise protseduuri. Andsin teada, et soovin intervjuud koos läbi viia paaridena ning kirjeldasin põgusalt fookusgrupi intervjuu läbiviimise kava. Direktoril palusin leppida õpetajatele sobival ajal kokku intervjuu, leida sobiv ruum, kus saaksime segamatult vestelda. Palusin, et ruum oleks eraldatud uksega, et intervjuu käigus meid ei segataks, palusin vähemalt kolme istekohta ning lauda. Ühel lasteaia kodulehel olid kõikide rühmade rühmaõpetajate ja liikumisõpetaja kontaktid. Kirjutasin õpetajatele otse meile aadressile, kas nad oleksid nõus osalema intervjuudes ja sain neilt eitava vastuse.

Lõplikult viisin fookusgrupi intervjuud läbi kolme rühmaõpetajaga ja kolme liikumisõpetajaga. Intervjuu viisin läbi paaridena, kus ühest lasteaiast osales rühmaõpetaja ja liikumisõpetaja. Intervjueeritavad märkisin ära nimetustega paar 1, paar 2, paar 3 või kõik paarid/õpetajad.

Andmeid kogusin intervjuu käigus, kus olin varasemalt ette valmistanud kuus avatud vastustega küsimust. Avatud vastustega küsimustele saavad õpetajad vastata oma sõnadega (Beilmann, 2020). Selgitasin õpetajatele oma uurimistöö eesmärki, intervjuu läbiviimise kava ning fookusgrupi intervjuu olemust. Andsin õpetajatele teada, et uurimistöös ma ei kasuta nende isiklike andmeid ega neid ei ole võimalik tuvastada. Lepik jt (2014) ütleb, et intervjueeritav peab tagama andmete eesmärgipärase kasutamise ja lubadust hoides tagama konfidentsiaalsuse. Andsin õpetajatele teada, et nende juttu salvestan diktofoniga, mille asetasin laua keskele. Selleks, et mitte õpetajaid tuvastada andsin neile üldised nimetused paar 1, paar 2 ja paar 3. Minu eesmärk oli tekitada õpetajate vahel arutelu ja sealjuures saada vastused oma koostatud küsimustele. Intervjuud juhtisin mina, seda seetõttu, et siis oli mul võimalus esitada lisaküsimusi või suunata õpetajaid tagasi põhiküsimuse juurde. Intervjuude kestvused olid 30 minutit, 37 minutit ja 25 minutit. Kõik õpetajad olid intervjuule tulles positiivses tujus, saime enne intervjuu algust üksteisega põgusalt tuttavaks ja tegime nalja

kuniks ootasime kõiki intervjuul osalejaid. Pidasin oluliseks positiivse õhkkonna loomist enne intervjuud, et õpetajad oleksid avatud ja usaldaksid mind oma mõtete väljendamisel.

Andmete analüüsimisel kasutasin uurimistöös temaatilist sisuanalüüsi. Teemaatilise analüüsi eesmärk on avastada varjatud tähendusi ja arusaamu andmetes. See hõlmab teemade ja nende järjestuse kindlakstegemist, ehk teisisõnu, mida ja kuidas on öeldud, ning uurib intervjuueeritavate tõlgendusi.

Andmete täpsemaks analüüsimiseks kasutasin induktiivset lähenemisviisi. Uurimistöö jaoks tähendab see seda, andmete kogumisel vältisin eelnevalt määratletud kategooriate ja koodide loomist, kategooriate nimed ja täpsemad uurimisküsimused tuletasin saadud andmetest.

Analüüsi käigus rakendasin avatud kodeerimist. Avatud kodeerimisel pööratakse tähelepanu lisaks uurimisküsimustele ka sellele, mida intervjuueeritavad peavad tähtsaks öelda või mis on nende jaoks veel oluline. (Kalmus jt, 2015) Peale intervjuud koostasid koodid teooria ja intervjuust saadud andmete põhjal, millele järgnes erinevate kategooriate loomine. Järgnevaid kategooriaid on kokku viis:

1. Õpetajate omavaheline kommunikatsioon.
2. Õpetajate poolt kasutatav metoodika.
3. Õpetajad, kui õpikeskkonna loojad.
4. Õpetajate poolt toetavad tegevused.
5. Õpetajate teadmised liikumisest ja selle olulisusest.

3. RÜHMAÕPETAJA JA LIIKUMISÕPETAJA KOOSTÖÖ

Järgnevad alapeatükid tekkisid intervjuude käigus õpetajatelt saadud infost, uurimistulemusi analüüsides, koodide loomisel ja kategooriate tegemisel. Saadud uurimistulemusi kõrvutan varasemate uuringutega.

3.1. Õpetajate omavaheline suhtlemine

Siin peatükis annan ülevaate sellest, kas õpetajad omavahel suhtlevad, on neil selleks aega, milliseid infokanaleid ja keskkondi omavaheliseks suhtlemiseks kasutatakse, millal räägitakse ja millest räägitakse.

Kõik õpetajad märkisid ära, et oluline on leida aega omavahel suhtlemiseks ja peavad suhtlemist oluliseks. Õpetajad tõdesid, et nad ei leia siiski suhtlemiseks piisavalt aega, et sisulistest asjadest põhjalikult arutleda. Õpetajad tõid välja, et omavahel suheldakse peamiselt enne liikumisõpetaja poolt läbi viidud tegevuse algust, tegevuste vältel või peale tegevust. Paar 2 ja paar 3 tõid välja, et omavahel vesteldakse ka siis, kui on olulist infot vaja jagada, kas siis hommiku poole või päeva jooksul, näiteks on vaja rääkida eesolevatest üritustest. Kõik õpetajad osalevad pedagoogilises nõukogus ja suhtlevad seal olles, kui pannakse paika üldeesmärgid seoses liikumisega, või arutatakse liikumise teemalistest ühisüritustest.

Omavahel räägitakse lapse arengust, lapse märkamisest, ürituste planeerimisest, plaani muudatustest või eesolevatest plaanidest. Vahetult tegevuste ajal räägitakse ülesannete jagamisest rühmaõpetajale või antakse üksteisele nõu. Paar 3 tõi välja, et seavad eesmärgid omavahelistes vestlustes, mida laste arengus vastavalt vanusele saavutada. Kukk on oma magistritöös (2003) välja toonud selle, et õpetajatel on omavahel oluline suhelda ja jagada infot. Aava ja Slabina (2019, lk 78; 84- 86) on toonud välja, et koostöö toimumiseks peavad olema täidetud teatud kriteeriumid, milleks on arutlev vestlus, üksteiselt õppimine, info ja ideede jagamine, et täiendada õpitud.

Kõik paarid ütlesid, et peavad oluliseks ühtset arusaama seatud eesmärkidest, aga paar 1 ja paar 2 seda omavahel ei ole arutanud. Kõik kolm paari kasutavad omavaheliseks koostööks ELIIS keskkonda, kuhu siis nädalaplani lisatakse valdkondade eesmärgid, mis on üksteisele nähtavad. Kõik paarid vastasid, et dokumenteerivad laste arengut ELIIS keskkonnas, täites

arengukaarte, täidetakse päevakokkuvõtet, antakse tagasisidet lapsevanematele. Toodi välja, et lapsevanematele antakse tagasisidet ka suuliselt, vajadusel enne arutatakse omavahel. Näiteks toodi välja, et liikumisõpetaja palub rühmaõpetajal lapsevanemale edasi öelda lapse füüsilise arenguga seonduvat. Rühmaõpetaja tõi ka selle välja, et lapsevanematega jagatakse pilte ja videosid lastest. Rühmaõpetaja ütles: “Vanem tahab seda pilti näha, kui kuiva teksti ainult lugeda.” Paar 3 tõi välja, et koostöös lastevanematega on lastele koju soetatud suusad ja jalgrattad, mida aktiivselt kasutatakse ja toetatakse seeläbi mootorset ja füüsilist arengut. Paar 3 on võimaldanud lapsevanemate ja ühise koostöö tulemusena lastel käia ujumas kaks korda kuus. Tamm ja Jõgi (2017, lk 3), Võrno (2019) tõid välja, et üks olulisemaid komponente muutunud õpikäsituses peetakse koostööd eri huvigruppide vahel ja koostööd lapsevanematega.

Õpetajad leiavad omavahel aega suhtlemiseks, alati võiks seda rohkem leida. Omavahel räägitakse erinevatel teemadel, peamiselt suheldakse üksteisega kontaktis olles, lastevanematega ELIIS keskkonnas.

Arutelu käigus selgus, et rühmaõpetajad ei kasuta liikumisõpetajate ruumis olevad vahendeid. Kõik liikumisõpetajad tegid ettepaneku rühmaõpetajale kasutada vabalt vahendeid, sest need on kõigile kättesaadavad. Palm, 2017 (lk 286-305) on välja toonud, et laps õpib ümbritsevat maailma tunnetama õppides käsitsema erinevaid vahendeid.

Ühe paari arutelu käigus sai selgust, et lapsed joonistavad rühmas ainult laua taga istudes. Liikumisõpetaja andis soovitusi rühmaõpetajale, et joonistada erinevates asendites, istudes, kõhuli olles, seistes, et arendada erinevaid lihaseid. Dugger (2020) on välja toonud selle, et mis tahes skeetilihaste pingutamine on kasulik laste füüsilisele arengule ja aitab tugevdada luustikku ja lihaseid.

Kahe paari arutelu käigus sai rühmaõpetaja liikumisõpetajat kiita, mida ta varem teinud ei ole ja kõik õpetajad kiitsid mind, et tekitasin neile aega omavaheliseks suhtlemiseks. Aava ja Slabina (2019, lk 78; 84- 86) on välja toonud selle, et koostöö toimuks peavad olema täidetud teatud kriteeriumid ja üheks kriteeriumiks on üksteise tunnustamine.

Ühe paari liikumisõpetaja tegi ettepaneku rühmaõpetajale kasutada liikumistegevuste vabadel päevadel saali laste liikumisvajaduse rahuldamiseks, õpetaja ütles, et võtab seda nõu kuulda. Kukk (2023) tõi oma magistr töö praktilise lahendusena välja selle, et õpetajad

saavad anda üksteisele nõu, mis soodustab omavahelist koostööd.

Lisaks tõid kõik liikumisõpetajad välja selle, et kõikide lasteaia rühma õpetajatega neil ei ole hea koostöö. Toodi välja, et rühmaõpetajad ei ole huvitatud liikumisõpetajatega suhtlemisest, info jagamisest, liikumistegevustes osalemisest või ühiste eesmärkide seadmisest. Samuti ütlesid liikumisõpetajad, et rühmaõpetajad ei suhtle omavahel viisakalt, ei kuulata, kui liikumisõpetaja annab neile nõu või tagasisidet. Aava & Slabina (2019, lk 78, 84-86); Kukk (2023) ja Schihalejev (2016, lk 56) peavad omavahelises koostöös oluliseks usalduslikke suhteid, üksteisele nõu andmist ja normide ning väärtuse jagamist. Oluline on omavahel lõimida erinevaid valdkondi, et õpitust tekiks tervik, see aga nõuab omavahelist suhtlemist, info vahetamist ja jagamist.

3.2. Õpetajate kogemused liikumistegevuste läbiviimisel

Siin peatükis annan ülevaate sellest, millised on õpetajate kogemused ja milliseid materjale ja meetodikaid kasutatakse.

Kõik kolm paari kasutavad oma seni saadud kogemusi liikumistegevuste läbiviimiseks ja tegevuste ülesehituseks. Oja (2008, lk 223-237) on välja toonud, et õpetaja ettevalmistus annab olulised teadmised laste füüsilisest arengust. Kõik kolm rühmaõpetajat ütlesid, et neil puuduvad liikumisalaste koolitustel osalemise kogemus ning sooviksid saada selle alaseid koolitusi enda teadmiste täiendamiseks. Haav jt (2019, lk 4-50) viisid läbi uuringu, kus selgus, et õpetajad peavad oluliseks liikumise haridust õpetajatel ja täiendkoolitustel osalemist. Kaks rühmaõpetajat ütlesid, et nendel on vähene kogemus liikumisalaste tegevuste läbiviimiseks ja saavad palju inspiratsiooni liikumisõpetajatelt. Oja (2008, lk 223-237) on öelnud, et õpetajate professionaalne ettevalmistus annab olulised teadmised laste mootorsete oskuste arengust. Kõik paarid tõid välja, et jälgitakse ka õppekava. Kõik liikumisõpetajad ütlesid, et õppekava ei ole neile esmatähtis vaid lähtutakse lapsest. Liikumisõpetaja ütles: “Kas ma jälgin rohkem õppekava või enda kogemust, ma jälgin enda kogemust.”

Paar 2 ja paar 3 kasutavad erialast kirjandust ja kogutud materjale laste liikumisvajaduse toetamiseks. Esile toodi praktilised materjalid ja õppevara õpetajalt õpetajale, praktilised kogumikud. Paar 2 ja paar 3 rühmaõpetajad kasutavad Kiusamisest Vaba meetodika materjale, kuna on selle programmiga liitunud. Haav jt (2019) tõid oma läbiviidud uuringus

välja, et liikumisõpetajatest pooled kasutavad erialast kirjandust, pooled koolituselt saadud materjale ning rühmaõpetajatest pooled kasutavad erialast kirjandust.

Rühmaõpetajad leiavad, et neil ei ole piisavalt saadud koolitusi liikumis alal ja sooviksid end selles osas täiendada. Tegevusi, mida läbi viia saadakse praktilistest kogumikest või vaadates liikumisõpetaja tegevusi või temaga vesteldes.

3.3. Õpetajate kasutatavad meetodid liikumistegevuste läbiviimisel

Siin peatükis annan ülevaate, milliseid meetodeid õpetajad kasutavad ja milliste tegevustega lapsi toetatakse.

Kõik paarid väitsid, et kasutavad oma tegevustes rühmas kajastuvat temaatikat, kasutatakse õueala, ning lõimitakse tegevusi erinevate valdkondadega. Peamiselt toodi välja, et tegevusi lõimitakse mina ja keskkond, matemaatika, keel ja kõne ning liikumine valdkondadega. Schihalejev (2016, lk 56) on välja toonud, et õpitust tekiks terviks on vajalik erinevate valdkondade omavaheline lõimine ja see nõuab õpetajate omavahelist koostöö tegemist. Liikumisõpetajad lõimivad tegevustesse erinevaid valdkondi selleks, et ka laste kognitiivsed võimed areneks. Liikumisõpetaja ütles: “Et ei oleks loll sportlane vaid sportlane peab mõtlema ka.” Ozyurek jt (2015, lk 282- 283) sõnul toetab täielikku tervislikku seisundit sotsiaalsete ja motoorsete oskuste, kognitiivsete oskuste ja regulaarne kehaline ettevalmistus juba varajases lapseas, mida saab arendada läbi liikumistegevuse.

Rühmaõpetaja kasutab liikumisõpetaja elemente ja temaatikat oma tegevustes ja vastupidi. Tõdeti aga, et igapäevaselt ei kasutata sama temaatikat ega elemente vaid tehakse seda intuiitiivselt. Liikumisõpetaja ütles: “Spordis saab maru hästi ükskõik, mis mängu ja tegevusi siduda teemaga, mis parasjagu rühmas on.” Rühmaõpetajad vastasid, et kordavad liikumisõpetaja poolt läbiviidud tegevusi, aga neid kohandades, sest rühmaruum on piiratud. Kõik paarid vastasid, et kohandavad keskkonda ja tegevusi vastavalt vajadusele. Palm (2005, lk 173-184) on samuti soovitanud rühmaõpetajatel tegevusi kinnistada või meelde tuletada läbi liikumistegevuse, see tagab ka valdkondade lõimumise.

Kõik paarid vastasid, et kasutavad oma loovust laste liikumisharjumuste toetamiseks. Kõik paarid viivad tegevusi läbi mänguliselt, sealjuures arendades vajalikke füüsilisi oskusi. Oja (2008, lk 223- 237) on välja toonud, et liikumine ja aktiivne mäng on lapse loomuomased tegevused, mis on füüsilise arengu üks lahutamatu osa. Kõikide paaride rühmaõpetajad

vastasid, et suunavad tegevuste käigus lapsi võtma erinevaid asendeid ja liikuma ühest asukohast teise, vähem istutakse paigal. Paari 1 liikumisõpetaja vastas, et tegutseb vanade normatiivide järgi, paar 3 liikumisõpetaja vastas, et katsetab normatiivide järgi tegevuste läbiviimist. Liikumisõpetajad pakuvad lastele tegevuste näol trelite tegemist, jooksud ja hüpped, rippumised, pallimängud, liikumismängud, vahenditega ja vahenditeta harjutused, võimlemine, sealjuures kasutades mängulisust. WHO (2022), Norris (2015) ja Palm (2017, lk 286-305) andmetel on liikumine kõndimine, jalgrattasõit, sportimine, mängimine, vabaaja tegevused, asendite vahetamine ja liikumispauside tegemine ning seda saavad toetada lasteasutused kui ka pereliikmed. Kõik rühmaõpetajad vastasid, et toetavad mõõduka kuni tugeva intensiivsusega tegevusi peamiselt õues olles. Kõik rühmaõpetajad vastasid, et kasutavad oma tegevustes laste toetamiseks liikumisega seotud videode järgi võimlemist, jooga metoodikat, liikumis- ja virgutuspause. Võrno (2017) magistritöös selgus, et õpetajad kasutavad õppe- ja kasvatustegevustes virgutus- ja võimlemisharjutusi, vähese aktiivse liikumisega liikumis- ja õppemänge, et muuta õppetegevused mängulisemaks ja liikuvamaks. Norris (2015) on öelnud, et kui põimida õppe- ja kasvatustegevuse vahele liikumis- või virgutuspause parandab see keskendumisvõimet, aitab taastada töörahu ja vähendab kõrvaliste tegevustega tegelemist. Paar 2 ja paar 3 vastasid, et kasutavad tantsulisi ja rütmilisi tegevusi. Koolieelse lasteasutuse seadus (1999) järgi on lastele vaja õpetada lisaks põhiliikumistele ka tantsu ja rütmikat. Paar 3 käib ühiselt planeeritud jalutuskäikudel ja matkadel. Paar 2 ja paar 3 vastasid, et lasteaias toimuvad liikumisteemalised ühisüritused.

Õpetajad kasutavad erinevaid lähenemisviise ja meetodeid, et toetada lapsi läbi erinevate tegevuste, viies tegevusi läbi mänguliselt. Omavahel peetakse olulist tegevuste lõimimist erinevate valdkondadega.

3.4. Õpetajate loodud emotsionaalne ja füüsiline õpikeskkond

Siin peatükis annan ülevaate, kuidas toetavad õpetajad laste emotsionaalset ja füüsilist õpikeskkonda.

Kõik paarid vastasid, et rühma õpetajad osalevad liikumisõpetaja poolt läbiviidud liikumistegevustes. Gallo-Fox jt (2008, lk 967-970) on oma uurimistöös öelnud, et omavaheline koostöö on siis, kui kaks õpetajat osalevad tegevuses ja vastutavad selle eest. Liikumisõpetajad ütlesid, et kaasavad rühmaõpetajaid tegevustesse, annavad neile vahendeid kaasa tegemiseks, annavad näiteks ülesande mõne grupiga tegevusi teha samal

ajal kui liikumisõpetaja tegeleb teise grupiga. Cheung (2019) läbi viidud uuringus selgus, et eelkooliealistel lastel oli kehaline aktiivsus suurem, kui õpetaja oli aktiivne ja madalam kehaline aktiivsus nendel lastel kelle õpetajad olid passiivsemad.

Kõik paarid kaasavad tugevamaid ja ka nõrgemaid lapsi olema teistele eeskujuks või kaasavad jagama vahendeid. Lapsi suunatakse näitama teistele ette harjutusi ja arvestatakse laste ettepanekutega harjutuste valimisel. Murawski & Dieker (2008, lk 41- 46) toovad välja, et oluline on kaasata kõiki tegevustesse sealjuures arvestada igaühe individuaalsust.

Kõik paarid vastasid, et lähtutakse olukorrast, laste tujudest ja emotsioonidest. Oluliseks peeti välja tuua, et lastel peaks tegevuste käigus säilima positiivne tuju, siis teevad nad ka tegevusi hea meelega kaasa. Üks liikumisõpetaja ütles, et peab oluliseks seda, kuidas laps on eelhäälestatud liikumistegevusse tulemiseks rühmaõpetaja poolt. Näitena tõi õpetaja välja selle, kus laps on tulnud liikumistegevusse nuttes, ilma võimlemisriieteta või pahuras tujus ning rühmaõpetaja seejuures veel tänitab või on kuri. Palm (2017, lk 286-305) toob välja, et füüsiline aktiivsus parandab ka lapse enesehinnangut, sealhulgas lapse tujusid ja emotsioone. Pihu jt (2021, lk 244–269) toob välja, et õpetaja peab looma soodsa emotsionaalse õpikeskkonna, et laps oleks võimeline õppima.

Kõik kolm paari kasutavad liikumistegevuste läbiviimiseks, laste motiveerimist, nendega rääkimist, olla ise eeskujuks, see tähendab, et teevad ise tegevusi kaasa. Pihu jt (2021, 244–269) on öelnud, et õpetaja on laste motiveerija ja toetaja läbi erinevate tegevuste.

Liikumisõpetaja ütles: “Koostöö on kõige olulisem tunni või tegevuse aeg, kus mõlemad õpetajad osalevad ja tegutsevad koos.” Kõik paarid vastasid, et lapsi kiidetakse, jagatakse tagasisidet lapsele. Tervise arengu instituudi veebilehel olev joonis (Skeem 1) näitab, et kui last tagasisidestatakse tõuseb lapsel sisemine motivatsioon.

Liikumisõpetaja ütles: ”Ma pean mõnda last hullult tunnustama, kasvõi mitte millegi eest, aga et ta oleks selles tunnis sees ja teeks.” Lõhmuse ja Varvara uuringu järgi (2006) toetavad ja arendavad liikumisaktiivsust kõige rohkem liikumisõpetajad ja rühmaõpetajad, olles seejuures lapse toetaja, suunaja ja motiveerija. Õpetajad suunavad lapsi ka pingutama, mitte kergesti ülesannete sooritamisel alla andma. Liikumisõpetaja ütles: “Ainult rääkida ja arutada ei saa, ainult mängida ei saa, muidu lapsed ei arene.”

Kõik paarid tõid välja selle, et toetatakse lapsi individuaalselt tegevuste käigus ja antakse

lastele valikuid. Pihu jt (2021, 244–269) on öelnud, et õpetaja loob keskkonna, mis arvestab lapse individuaalseid ja sotsiaalseid vajadusi. Paar 1 ja paar 3 vastasid, et kui nad näevad, et lapsed on raskemateks harjutusteks võimelised, võimaldatakse neile neid teha. Kui lapsed on võimelised pakutakse neile järjest enam raskemaid või pingutust nõudvamaid tegevusi, arvestades sealjuures vaimset heaolu. Liikumisõpetaja ütles: “Ma balansseerin kahe asja vahel, heaolu ja koormus.” Arvestatakse tegevuste läbiviimisel laste vanust ja arengu potentsiaali. Kõik õpetajad arvestavad laste erivajaduse või arenguliste eripäradega, neile tegevusi kohandades. Näitena toodi välja, et üks laps ei räägi lasteaias aga kõnet mõistab. Seetõttu annab individuaalsetes ülesannetes õpetaja lapsele kaks valikut ja valiku kinnitamiseks annab laps vastavale valiku käele plaksu.

Kõik paarid vastasid, et kasutavad erinevate aastaaegade võimalusi ja ilmaolusid liikumisega seotud tegevuste läbiviimiseks. Kõik paarid viivad tegevusi läbi ka õues. Näitena toodi välja, et kasutatakse õueala ja sealseid võimalusi ronimiseks ja jooksmiseks, erinevate atraktsioonide kasutamise võimalusi, seiklusraja kasutamine. Üks paar vastas, et nende õuealal ei ole piisavalt erinevaid atraktsioone ja seetõttu lubatakse lastel ronida puudel ja käiakse avalikul mänguväljakul. Haav ja Pitsi (2019) ja Võrno (2017) on oma uurimistöodes öelnud, et kui keskkond võimaldab lastel rohkem liikuda, siis lapsed ka liiguvad rohkem. Näitena toodi välja talvised ilmaolud, kus lume olemasolul nii rühmaõpetajad kui liikumisõpetajad viivad tegevusi läbi lumes kelgutades, palle veeretades, suusatades või lapsed saavad ronida õuealal puude otsas, sõita õuealal jalgratastega, sügisel mängitakse lehtedega. Paar 1 ja paar 3 kasutavad tegevuste läbiviimiseks lasteaias erinevaid ruume, näiteks koridorid, kus tegevusi läbi viia. Paar 1 ja paar 3 kasutavad lasteaias koridorides olevaid liikumise radasid. Paar 1 ja paar 3 viivad liikumistegevusi läbi ka spordisaalis, mis asub teises hoones. Palm (2005, lk 173-184) on toonud välja, et keskkond, mis pakub lapsele erinevaid liikumise võimalusi rahuldab see lapse liikumise vajadusi.

Õpetajad peavad oluliseks emotsionaalse ja füüsilise keskkonna toetamist, seejuures lapsi motiveerides ja olles ise eeskujuna, viies tegevusi läbi erinevates keskkondades.

3.5. Õpetajad liikumisharjumuste kujundajana

Siin alapeatükis toon välja selle, mis on õpetajate arvates liikumine, miks on see lastele oluline. Kuidas õpetajad kasutavad oma teadmisi lastes huvi tekitamise liikumise vastu ja liikumisharjumuste kujundamise vajalikkuse.

Õpetajad ütlesid, et nende kogemusel on aktiivne liikumine see, kui lastel on selg natuke higine, põsed õhetavad, pulss on üleval ja lapsed on pisut väsinud. Collings jt (2013) andmetel mõõdetakse laste kehalist aktiivsust neljas kategoorias milleks on: tugev aktiivsus, mõõdukas aktiivsus, kerge aktiivsus ja mitte aktiivsus ehk istumine. Liikumiseks kasutatakse erinevaid motoorseid harjutusi, kõndimist ja jooksmist, asendite vahetamist. Kõik kolm paari vastasid, et nende arvates on piisav aeg mõõduka kuni tugeva intensiivsusega liikumiseks päeva jooksul vähemalt 1 tund ja see saavutatakse üldiselt õues olles või aktiivseid tegevusi liikumisõpetaja poolt tehes. WHO (2022) soovitude kohaselt peaksid alates 5- aastased lapsed olema mõõdukalt kuni tugeva intensiivsusega aktiivsed vähemalt 60 minutit päevas.

Kõik paarid vastasid, et lisaks planeeritud liikumistegevuse ajale (25-30 minutit) kaks korda nädalas, saavad lapsed aktiivsemalt liikuda vähemalt tund aega õues igapäevaselt, ilusa ilma korral käiakse õues kaks korda päevas või lõunasel ajal minnakse varem õue. Kui õpetajad pikendavad õuesoleku aega suureneb ka laste kehaline aktiivsus, õues olles on lapsed lausa kaks korda aktiivsemad kui toas (Bangsbo, 2016; Tandon jt, 2018).

Õpetajad ütlesid, et lastes, kellega nemad praegu töötavad, ei ole vaja tekitada huvi liikumise vastu vaid see on neil loomupäraselt juba olemas. Õpetajate sõnul tuleb vaid leida tegevused, mis neid parasjagu huvitavad ja köidavad ning nemad saavad olla laste toetajad. Mustafa ja Salleh'i (2018, lk 1724-1726) sõnul tuleb lastele pakkuda lõbusaid tegevusi, et säiliks huvi sportlike tegevuste vastu. Kõik kolm paari vastasid, et õpetajate ülesandeks on lapsi suunata tegema sihipäraseid tegevusi ja harjutusi, et nad areneksid füüsiliselt võimekamaks, arvestades sealjuures vaimset heaolu. Oja (2008, lk 223- 237) toob välja, et liikumine toetab üldfüüsilist, psüühilist kui ka emotsionaalset ja sotsiaalset arengut.

Liikumisõpetaja ütles: "Sport ei ole see, et ainult jookse. Mõtet on ka vaja." Üks liikumisõpetaja tõi välja selle, et kui lasta lapsel õige aeg mööda teatud harjutuste tegemisel on hiljem raskem järgi õpetada. Näitena tõi liikumisõpetaja kukerpalli tegemise, mis on oluline õppida õigel ajal tegema.

Kõik õpetajad leidsid, et lastele meeldib vabal ajal liikuda ja lapsed viivad ise läbi liikumistegevusi, mida on juba õppinud. Liikumisõpetaja ütles: "Õpetaja näitlemis meisterlikkus paneb lapsed liikuma." Pihu jt (2021, lk 244- 269) on öelnud et üks eesmärkidest kehalise kasvatus ja liikumisõpetuses on erinevate oskuste omandamine ja nende kasutamine iseseisvalt vabal ajal ja ka liikumisharrastajana.

Õpetajad ütlesid, et nad on varases eas lapsi harjutanud sihipäraselt liikuma ja hiljem neid enam otseselt suunama ei pea vaid neil on tekkinud harjumus. Palm (2005, lk 173-184) on öelnud, et koolieelses eas tekitatud huvi liikumise ja sportimise vastu on liikumisharjumuste kujundamine kogu eluks. Näitena tõi õpetaja välja, et nad alustasid jalutuskäikude ja matkadega sügisel, kus lapsed ei jõudnud aktiivselt kaasa teha ja nad ei tahtnud. Kui aga järjepidevalt käidi aasta jooksul siis kevadeks tekkis lastel harjumus ja ei enam ei olnud muret jalutuskäikudel või matkadel kõndimisega sest lapsed olid harjunud ja nende füüsiline võimekus oli paranenud.

4. JÄRELDUSED JA ETTEPANEKUD

Järeldusena võib öelda, et liikumisõpetaja ja rühmaõpetaja leiavad erinevaid aegu, millal omavahel suheldakse, kas siis omavahel olles, lastega koos liikumistegevuses või ühistel kokkusaamistel teiste pedagoogidega. Õpetajad aga ka ütlesid, et nende arvates on neil liiga vähe aega omavaheliseks kokkulepitud suhtlemiseks. Omavahel räägitakse erinevatest teemadest, mis puudutavad laste arengut, planeerimist, omavahelist koostöö tegemist või koostööd lapsevanematega. Tuleb välja, et rohkem peaks arutama ühiste eesmärkide seadmist, mis toetab lapse ühtset arengut. Ettepanekuna soovitan õpetajatel rohkem võtta aega, leppida kokku aeg omavahel suhtlemiseks, et oleks rohkem aega ühiseid eesmärke seada. Omavahel suheldakse peamiselt vahetult kontaktis olles, keskkonda ELIIS kasutatakse laste arengu dokumenteerimiseks ja lapsevanematele info andmiseks. Oma püstitatud eesmärke tegevusteks saavad õpetajad vaadata ka ELIIS keskkonnas. Samas toodi välja, et lapsevanematele antakse infot ka suuliselt, kui on vaja laste arengust vestelda või soovitusi jagada. Võib järeldada, et õpetajad teevad koostööd lapsevanematega laste füüsilise arengu toetamiseks väljaspool lasteaeda.

Selgus, et liikumisõpetajad ei pea heaks koostööd lasteaia teiste rühmaõpetajatega. Toodi välja, et omavahel ei suhelda väga, rühmaõpetajad ei taha osaleda planeeritud liikumistegevustes ega võta kuulda liikumisõpetaja soovitusi. Sellest tulenevalt saab öelda, et kõik õpetajad ei soovi teha koostööd ega võtta vastu konstruktiivset tagasisidet liikumisõpetaja poolt. Ettepanekuna toon välja, et liikumisõpetajad püüaksid teha koostööd ka teiste lasteaia õpetajatega, vajadusel koostöö arendamiseks küsida abi ja nõu juhtkonnalt või kolleegidelt.

Võib öelda, et lastega tegelemisel kasutavad õpetajad oma varasemaid kogemusi ja koolitustelt saadud infot. Selgus, et rühmaõpetajad tunnevad, et vajavad lisaks liikumisalaseid koolitusi, et paremini lõimida erinevaid valdkondi liikumistegevustega, saada häid mõtteid tegevusteks. Inspiratsiooni ammutamiseks saadakse mõtteid liikumisõpetajatelt neid vaadeldes või nendega vesteldes. Liikumisõpetajad lähtuvad enamasti oma kogemustest ega ole kinni õppekavas. Õpetajad kasutavad erialakirjandust, seejuures eelistatakse praktilisi kogumikke, see täiendab õpetajate mõtteid, milliseid tegevusi läbi viia.

Tegevuste läbiviimisel rühmaõpetajad kordavad liikumisõpetaja poolt läbi viidud tegevusi

neid kohandades. Liikumisõpetaja kasutab oma tegevustes rühmas läbiviidavat temaatikat, et siduda seda liikumistegevustega. Rühmaõpetajad lõimivad erinevaid valdkondi liikumistegevustega ja liikumisõpetaja lõimib liikumistegevusi erinevate valdkondadega. Seejuures tuleb ära märkida, et mitte alati ei kasutata sama temaatikat vaid seda kasutatakse intuiitiivselt. Võib öelda, et rühmaõpetaja ja liikumisõpetaja teevad omavahel koostööd, et toetada laste mitmekülgset arengut. Õpetajate sõnul on liikumistegevused olulised ka laste kognitiivsete võimete arendamiseks, samas saab laps füüsilise koormuse või füüsiliselt olla aktiivne. Oluliseks peetakse viia tegevusi läbi mänguliselt, sest lapse peamine tegevus on mäng ja laps õpib läbi mängu. Õpetajad kasutavad erinevaid meetodikaid, võimalusi ja lähenemisviise liikumistegevuste läbiviimiseks.

Õpetajate sõnul on nemad need, kes kujundavad lapsi ümbritseva emotsionaalse ja füüsilise õpikeskkonna. Õpetajad arvestavad oma tegevustes laste tujude ja emotsioonidega, oluliseks peetakse positiivseid emotsioone, sest laps peab liikumisest tundma eelkõige rõõmu. Liikumisõpetajatel on oluline, kuidas on lapsi eelhäälestatud enne tegevuste algust, sest siis saab laps keskenduda liikumistegevustele. Õpetajad arvestavad tegevustes lapse eripärade ja individuaalsusega, vastavalt siis tegevusi neile kohandades. Rühmaõpetajad on lastele ise eeskujuks, tehes tegevusi kaasa ja osalevad planeeritud liikumistegevustes. Liikumisõpetajad peavad seda väga oluliseks. Liikumisõpetajad kaasavad rühmaõpetajaid liikumistegevustesse, sest see aitab lapsi paremini individuaalselt või grupis toetada. Õpetajad kaasavad tegevustesse ka lapsi, andes neile erinevaid ülesandeid. Lastele antakse tegevuse käigus tagasisidet, neid kiidetakse ja motiveeritakse, antakse valikuid, kohandatakse tegevuste raskusastet. See aga tähendab, et õpetajad lähtuvad lapsest. Võib öelda, et õpetajad on lastele ise eeskujuks, arvestavad lapse individuaalsusega ja toetavad laste vaimset ja füüsilist heaolu.

Õpetajad kasutavad õues olles ära erinevaid ilmaolusid ja aastaegade vaheldumist toetades seeläbi laste mitmekülgset arengut. Füüsilises keskkonnas kasutatakse õueala erinevaid võimalusi ja atraktsioonide kasutamist, või ümberkaudseid võimalusi. Lapsi toetatakse läbi liikumisteemaliste ühisürituste. Kasutatakse ära lasteaias siseruumide erinevaid võimalusi toetamaks laste füüsilist arengut. Rühmaõpetajad tõdevad, et rühmaruum on piiratud aktiivsete tegevuste läbiviimiseks. Seejuures andsid liikumisõpetajad neile soovitusi kasutada liikumistegevuste vabadel päevadel saali ja kasutada õueala laste liikumisvajaduse rahuldamiseks. Seetõttu võib öelda, et õpetajad kasutavad ära erinevaid füüsilise keskkonna

võimalusi laste füüsilise arengu toetamiseks.

Järelduseks võib öelda, et õpetajatel on kujunenud oma arusaam liikumisest ja füüsilistest tegevustest. Toetamaks liikumisharjumuste kujundamist viivad liikumisõpetajad planeeritud liikumistegevusi läbi mitu korda nädalas nii siseruumides kui ka õues, sealjuures rühmaõpetajad viibivad igapäevaselt lastega õues ja võimalusel mitu korda päevas. Seetõttu võib öelda, et õpetajad pakuvad lastele piisavalt aega olla füüsiliselt aktiivne.

Õpetajate sõnul toetab liikumine laste üldtervist, vaimset ja füüsilist heaolu, mida jälgitakse tegevuste läbiviimisel. Õpetajate sõnul on lastel, kellega nemad tegelevad, loomupärane huvi liikumise vastu olemas. Lastele vaid pakutakse erinevaid liikuvaid tegevusi ja toetatakse neid tegevuste käigus. Õpetajad pakuvad lastele sihipäraseid liikumistegevusi ja loovad seeläbi nende tegevuste vastu huvi, mis parandab laste füüsilist võimekust. Liikumisõpetajad pakuvad lastele teatud harjutusi ja tegevusi niinimetatud õigel ajal, sest hilisemas eas on neid raskem omandada. Õpetajate arvates on liikumisharjumuste tekitamine varajases eas oluline, sest siis hiljem ei pea selle vastu huvi tekitama ja loomupärane huvi on liikumise vastu lastes tegelikult olemas. Võib järeldada, et kui õpetajad on pakkunud lastele erinevaid liikuvaid tegevusi siis seejärel on lapsed hakanud neid ka ise vabal ajal olles järgi tegema ja kasutama, teevad ise ettepanekuid liikumismängudeks ning neid selleks suunama ei pea. Õpetajad on öelnud, et nende roll on laste liikumisharjumuste kujundamisel olla eelkõige toetaja. Järeldusteks võib öelda, et õpetajad kasutavad oma teadmisi ja arusaamu liikumisest lapsi toetades ja sihipäraseid liikumistegevusi pakkudes.

Sellest kõigest võib järeldada, et õpetajate praktilised tegevused ja üksteise tegevuste toetamine, toetavad laste sihipärast liikumist, füüsilise võimekuse arendamist, vaimset heaolu ja liikumisharjumuste kujundamist juba varajasest east alates.

KOKKUVÕTE

Uurimistöö eesmärgiks oli teada, milliseid tegevusi viivad läbi rühmaõpetaja ja liikumisõpetaja ja kuidas toetatakse laste igapäevast liikumistegevust omavahelises koostöös. Bakalaureusetöö eesmärgist lähtuvalt püstitasin kolm peamist uurimisküsimust: milliseid meetodeid rakendavad rühmaõpetaja ja liikumisõpetaja koostöös laste liikumisaktiivsuse toetamiseks igapäevases õppe- ja kasvatustöös, kuidas toetab rühmaõpetaja koostöös liikumisõpetajaga õpikeskkonna loomist igapäevases õppe- ja kasvatustegevuses, milliseid teadmisi ja arusaamu valdkonnast liikumine ja liikumise oskuste arendamise olulisusest kasutavad õpetajad igapäevaselt õppe- ja kasvatustegevuses?

Uurimistöö tulemused andsid ülevaate, kas õpetajad omavahel suhtlevad ning kuidas tehakse koostööd, milliseid teadmisi liikumisest rakendavad liikumis- ja rühmaõpetaja koostöös. Samuti sain teada, milliseid tegevusi rühmaõpetaja ja liikumisõpetaja koostöös läbi viivad, milliseid meetodeid kasutatakse, kuidas üksteist tegevustes toetatakse.

Uurimistöö viisin läbi kvalitatiivset uurimismeetodit kasutades, andmete kogumiseks viisin läbi fookusgrupi intervjuud. Valimisse kuulusid kolme lasteaia liikumis- ja rühmaõpetajad, moodustades omavahel paari. Valim ei ole nii suur, et saaks teha üldistavaid järeldusi, kuid siiski piisavalt märkimisväärne, et tõestada, et õpetajad saavad teha omavahel koostööd ja see mõjutab lapsi positiivselt.

Liikumis- ja rühmaõpetajad suhtlevad omavahel erinevatel lastega seotud teemadel, aga puuduseks toodi see, et vähe räägitakse ühiste eesmärkide püstitamisest ja ikkagi on vähe aega omavahel piisavalt palju suhelda. Õpetajad viivad läbi sarnaseid tegevusi liikumisaktiivsuse toetamiseks igapäevaselt. Samuti on õpetajatel ühtsed arusaamad, kuidas lapsi toetatakse. Oluliseks peeti välja tuua erinevate valdkondade lõimimist, erinevate tegevuste pakkumist erinevates keskkondades, lapsest lähtumist ja individuaalset toetamist. Selgus, et rühmaõpetajad osalevad liikumisõpetaja poolt läbiviidud liikumistegevustes, toetavad liikumisõpetaja poolt läbiviidud tegevusi ja rühmasiseselt viiakse läbi kohandatud liikumistegevusi. Liikumisõpetaja seevastu toetab rühmaõpetaja teematikat ja lõimib erinevaid valdkondi liikumisega. Oluliseks peetakse ka teatud harjutuste või oskuste õpetamist õigel ajal. Uurimistulemustest tuli välja ka see, et rühmaõpetajatel puuduvad piisavad kogemused liikumisalal ja nad saavad inspiratsiooni liikumisõpetajatelt ning praktilistest kogumikest. Arvestades uurimistöös püstitatud eesmärki ja eesmärgi

saavutamiseks püstitatud uurimisküsimusi, saab öelda, et eesmärk sai täidetud.

Bakalaureusetöö praktilise väärtusena saab välja tuua selle, et selgus, milliseid lahendusi õpetajad kasutavad omavaheliseks koostööks ja kuidas toetatakse omavahelises koostöös laste igapäevast liikumisaktiivsust. Uurimistöös saadud tulemusi saab edastada rühma- ja liikumisõpetajatele või lasteasutuste juhtidele, tuues eeskujuks rühmaõpetaja ja liikumisõpetaja omavaheline koostöö ja positiivne mõju laste liikumisharjumuste toetajatenä. Edaspidi saab samalaadset uuringut läbi viia suurema valimiga, lisades juurde vaatluse. Vaatlus kinnitaks õpetajate öeldut. Kui leiaks paarid, kes omavahel ei tee koostööd ja on nõus intervjuud andma, siis saaks kõrvutada omavahel erinevate paaride tegutsemisviiside mõju laste igapäevase liikumisaktiivsuse toetamisel. Veel võiks uurida, millised on õpetajate ootused omavahelisele koostööle ja mis koostööd mõjutab. Samuti võiks uurida kas õpetajate iseloomuomadused ja õpetajate huvi võiks mängida rolli liikumisõpetaja ja rühmaõpetaja koostöös.

KASUTATUD KIRJANDUS

Aava, K., Slabina, P. (2019). Teachers' experiences of collaborative learning culture based on examples from Estonian general education schools. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri*, 7(1), 76–100. DOI: <https://doi.org/10.12697/eha.2019.7.1.04>

Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L., B., Weiss, M., Williams, C., A., Lintunen, T., Green, K., Hansen, P., R., Naylor, P., J., Ericsson, I., Nielsen, G., Froberg, K., Bugge, A., Lundbye-Jensen, J., Schipperijn, J., Dagkas, S., Agergaard, S., Seelen, J., Østergaard, C., Skovgaard, T., Busch, H., Elbe, A.M. (2016). The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *Br J Sports Med*, Oct; 50(19): 1177–1178. DOI: 10.1136/bjsports-2016-096325

Beilmann, M. (2020). Küsimustiku koostamine. Tartu Ülikool. <https://samm.ut.ee/k%C3%BCsimustiku-koostamine> (Viimati vaadatud 15.04.2024).

Börnhorst, C., Pigeot, I., Henauw, S., De., Formisano, A., Lissner, L., Molnar, D., Moreno, L., A., Tornaritis, M., Veidebaum, T., Vrijkotte, T., Didelez, V., Wolters, M. (2023). The effects of hypothetical behavioral interventions on the 13-year incidence of overweight/obesity in children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical* 20, Article number: 100 (2023). DOI: 10.1186/s12966-023-01501-6

Çalik, F., Çelik, I., Sönmez, S. (2019). The Investigation of Competence of Teachers and Kindergartens in Terms of Movement Education Achievements in Pre-School Education Program. *Journal of Education and E-Learning Research*, 5(3), 179–184. DOI: /10.20448/journal.509.2018.53.179.184

Cheung, P. (2019). Teachers as role models for physical activity: Are preschool children more active when their teachers are active? *Sage Journals*, March 14, Volume 26, Issue 1, 101- 107. DOI: 10.1177/1356336X19835240

Collings, P., J., Brage, S., Ridgway, C., L., Harvey, N., C., Godfrey, K., M., Inskip, H., M., Cooper, C., Wareham, N., J., Ekelund, U. (2013). Physical activity intensity, sedentary time, and body composition in preschoolers. *Am J Clin Nutr*; 97(5), 1020–1028. DOI: 10.3945/ajcn.112.045088

Dugger, R., Rafferty, A., Hunt, E., Peet, M., Webster, C., Chen, B., Rehling, J., Weaver, R., G. (2020). Elementary Classroom Teachers' Self-Reported Use of Movement Integration Products and Perceived Facilitators and Barriers Related to Product Use. *MDPI Journal Children*, 7(9), 143, 2-23. DOI: 10.3390/children7090143

Eesti Statistikaamet. (2022). *Alusharidus*. Statistikaamet.
<https://www.stat.ee/et/avasta-statistikat/valdkonnad/haridus/alusharidus> (viimati vaadatud 10.02.2024).

Gallo-Fox, J., Scantlebury, K., Wassell, B. (2008). Co-teaching as a model for preservice secondary science teacher education. *Teaching and Teacher Education*, 24(4), 967–970. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tate.2007.10.008>

Haav, A., Lõhmus, L., Oja, L. (2019). *Lasteaia keskkonnatingimuste ja õppekasvatustegevuse mõju laste kehalisele arengule kooliks ettevalmistavas rühmas*. Tervise arengu instituut.
https://intra.tai.ee/images/prints/documents/157064298527_Lasteaia_keskkonnatingimuste_ja_oppekasvatustegevuste_moju_laste_kehalisele_arengule_kooliks_ettevalmistavas_ruhmas_uuringu_aruanne.pdf (viimati vaadatud 06.02.2024).

Haav, A., Pitsi, T. (2019). *Laste ülekaal ja rasvumine*. 15. nov. Tervise arengu instituut.
<https://toitumine.ee/artiklid/laste-ulekaal-ja-rasvumine> (viimati vaadatud 06.02.2024).

Hirsnik, H., Parder, M.L. (2020). Väärtuskasvatust toetavad tegevused ja nende enesehinnanguline tulemuslikkus Eesti üldhariduskoolide näitel. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri*, nr 8(2), lk 254- 256. DOI:<https://doi.org/10.12697/eha.2020.8.2.10>

Kalmus, V., Masso, A., Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs*. Tartu Ülikool.
<https://samm.ut.ee/kvalitatiivne-sisuanalyys> (viimati vaadatud 15.04.24)

Kiviloo-Paas, A., Mürsoo, E. (2020). *Kui pikk on lapse „tööpäev“?*. Statistikaamet blogi, 26. veebruar. Eesti statistikaamet.
<https://www.stat.ee/et/uudised/2020/02/26/kui-pikk-on-lapse-toopaev> (viimati vaadatud 10.02.2024).

Kukk, G. (2023). *Õpetajate ja eripedagoogi koostöö seoses õpilaste sotsiaalsete, emotsionaalsete ja käitumisraskustega: kogemused ja ootused ühe kooli näitel*.

Magistritöö. Tartu Ülikool.

<https://dspace.ut.ee/server/api/core/bitstreams/924e6d21-826f-44ed-9c14-07e124aebae0/content> (viimati vaadatud 11.04.2024).

Lepik K., Harro-Loit, H., Kello, K., Linno, M., Selg, M., Strömpl, J. (2014). *Intervjuu*. Tartu Ülikool.

<https://samm.ut.ee/intervjuu> (viimati vaadatud 23.04.2023).

Liikuma kutsuv kool. (i.a.) *Miks on liikumine kasulik?*

<https://www.liikumakutsuvkool.ee/teadusuuringud/> (viimati vaadatud 23.04.2024).

Lõhmus, L., Varvara, L. (2006). *Tervisega seotud eeldused ja tingimused koolieelsetes lasteasutuses*. Tervise arengu instituut.

https://tai.ee/sites/default/files/202103/132066243622_Tervisega_seotud_eeldused_ja_tingimused_koolieelses_lasteasutuses_EST.pdf (viimati vaadatud 03.02.2024).

Mei, K., Pihu, M., Tullus, I. (2016). *Toitumine ja liikumine I-III kooliaste. Õpetajaraamat*. 3. trükk. Tervise arengu instituut.

https://tai.ee/sites/default/files/202103/147211095839_toitumine_ja_liikumine_sisu_2015_kaantega_web.pdf (viimati vaadatud 06.02.2024).

Murawski, W.W., & Dieker, L. (2008). 50 Ways to Keep Your Co-Teacher Strategies for Before, During, and After Co-Teaching. *TEACHING Exceptional Children*, 40(4), 41–46.

<https://www.csun.edu/sites/default/files/50-Ways-Keep-Your-Co-Teacher.pdf> (viimati vaadatud 11.04.2024).

Mustafa, M., A., Salleh, N., M. (2018). Sport Education in Primary School in Malaysia.

International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 8(12), 1723–1730. DOI: 10.6007/IJARBSS/v8-i12/5318

Naccarato, K., Lucas, M. D. (2023). How Physical Education Teachers Can Assist 2nd Grade Teachers in Mathematics. *The Virginia Journal*, Vol. 44, No.2, 8-9.

https://virginiaahperd.org/wp-content/uploads/2024/01/Virginia-AHPERD_Fall-2023.pdf#page=10 (viimati vaadatud 10.02.2024).

Norris, E., Shelton, N., Dunsmuir, S., Duke-Williams, O., Stamatakis, E. (2015).

Physically active lessons as physical activity and educational interventions: a systematic

review of methods and results. *Prev Med*, Mar:72:116-25. DOI:
10.1016/j.ypmed.2014.12.027

Oja, L. (2008). *Kehaline areng. Liikumine*. E. Kikas (Toim), Õppimine ja õpetamine koolieelses eas (lk 223-237). Tartu Ülikooli Kirjastus.

Oja, L. (2008). *Liikumine*. E. Kulderknup. (Koost & Toim), Õppe- ja kasvatustegevuse valdkonnad (lk 108-116). Kirjastus Studium.

Oskar, R., Nugis, E., Umbaar, T. 2011. *Liikumis- ja muusikategevused lasteaias*. TEA.
Ozyurek, A., Ozkan, I., Begde, Z., Yavuz, N., F. (2015). Effects of Physical Training on Social Skill Levels of Preschool Children. *Journal of Sports Science*, 3, 282-289. DOI:
10.17265/2332-7839/2015.06.003

Palm, H. (2005). *Liikumiskasvatus lasteaiadõpetaja igapäevatoos*. L. Kivi, & H. Sarapuu (Koost), Laps ja lasteaed. Lasteaiadõpetaja käsiraamat (lk 173-184). AS Atlex.

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

Pihu, M., Tilga, H., Kull, M. (2021) *Kehaline kirjaoskus – uus hariduslik eesmärk*. Eesti Haridusteaduste Ajakiri, nr 9(2), 244–269. DOI: 10.12697/eha.2021.9.2.10

Rämmer, A. (2014). *Valimi moodustamine*.

<https://samm.ut.ee/valimid> (viimati vaadatud 03.01.24).

SA Kutsekoda. *Kutsestandardid: Õpetaja, tase 6*. (2020).

<https://www.kutseregister.ee/ctrl/et/Standardid/vaata/10824210> (viimati vaadatud 23.04.2024).

Schihalejev, O. (2016). *Koostöö ja head suhted- kas need on üksteist välistavad?* Hea kooli käsiraamat. Tartu Ülikooli eetikakeskus.

[https://eetika.ee/sites/default/files/2023-](https://eetika.ee/sites/default/files/2023-05/Hea%20kooli%20k%C3%A4siraamat.pdf#page=56)

[05/Hea%20kooli%20k%C3%A4siraamat.pdf#page=56](https://eetika.ee/sites/default/files/2023-05/Hea%20kooli%20k%C3%A4siraamat.pdf#page=56) (viimati vaadatud 11.04.2024).

Tamm, A., & Jõgi, L. (2019). Preface. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri*, 7(1), 1–6. DOI:

<https://doi.org/10.12697/eha.2019.7.1.01>

Tandon, P., S., Saelens, B., E., Zhou, C., Chrisatakis, D., A. A Comparison of Preschoolers'

Physical Activity Indoors versus Outdoors at Child Care. (2018). *Int J Environ Res Public Health*, Nov; 15(11): 2463. DOI: 10.3390/ijerph15112463

Tremblay, M., S., LeBlanc, A., G., Kho, M., E., Saunders, T., J., Larouche, R., Colley, R., C., Goldfield, G., Gorber., S., C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* volume 8, Article number: 98, 2-22. DOI: 10.1186/1479-5868-8-98

Vapper, T. Õpetajate leht. (2015, 13. veebruar). *Kas lasteaiiaõpetajaid koolitatakse piisavalt?*<https://opleht.ee/2015/02/kas-lasteaiaopetajaid-koolitatakse-piisavalt/> (viimati vaadatud 30.10.2023).

Vapper, T. Õpetajate leht. (2018, 07. september). *On lapsi kes veedavad lasteaias päevast päeva kaksteist tundi.*
<https://opleht.ee/2018/09/on-lapsi-kes-veedavad-lasteaias-paevast-paeva-kaksteist-tundi/> (viimati vaadatud 10. 02.2024).

Vihalemm, M. (2014). *Vaatlus*. Tartu Ülikool
<https://samm.ut.ee/vaatlus> (viimati vaadatud 30.10.23).

Võrno, M. (2017). *5-6 aastaste laste kehaline võimekus ning õpetajate arusaamad kehalisest aktiivsusest ja võimekusest*. Magistritöö. Tallinn.
<https://www.etera.ee/s/huOYXrQQtk> (viimati vaadatud 07.02.2024).

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

World Health Organization (WHO). (2022). 05. oktoober. *Physical activity*.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (viimati vaadatud 15.10.23).

ÕIGUSAKTID

Koolieelse lasteasutuse personali miinimumkoosseis. (2015). RT I 2010, 42.
<https://www.riigiteataja.ee/akt/123092015001> (viimati vaadatud 24.04. 4).

Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava. (2008). RT I 2008, 23, 152.

<https://www.riigiteataja.ee/akt/13351772> (viimati vaadatud 24.04.24).

Koolieelse lasteasutuse tervisekaitse nõuded. (2010). RT I 2010, 69, 526.

<https://www.riigiteataja.ee/akt/13360326> (viimati vaadatud 23.04.2024).

LISA 1. INTERVJU KÜSIMUSED

1. Kui palju on Teil (rühmaõpetaja) aega suhelda liikumisõpetajaga?
2. Milliseid infokanaleid kasutate oma vaheliseks koostööks?
3. Milliseid lahendusi Teie kasutate laste liikumisvajaduse toetamiseks igapäevases õppe- ja kasvatustöös?
4. Kuidas tegutsete selle nimel, et lapsed liiguksid päeva jooksul piisavalt?
5. Kas ja kuidas on mõjutanud Teie koostöö liikumistegevuses igapäevaselt laste liikumisharjumusi?
6. Läbi milliste tegevuste toetate laste liikumisvajadust igapäevaselt õppe- ja kasvatustöös?