

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Narva kolledž
Õppekava “Koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses keskkonnas”

Kathleen Laur

**RÜHMAÕPETAJATE VALMIDUS KASUTADA
LIIKUMISTEGEVUSI ÕPPETEGEVUSTES KAHE VALLA
LASTEAEDADE NÄITEL**

Bakalaureusetöö

Juhendaja lektor Aet Kiisla MSc

Narva 2022

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

Kathleen Laur

....., 16.05.2022

/töö autori allkiri/

LIHTLITSENTS

Mina, Kathleen Laur (sünnikuupäev: 21.11.1991),

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Rühmaõpetajate valmidus kasutada liikumistegevusi õppetegevustes Põlva valla lasteaedade näitel“, mille juhendaja on Aet Kiisla, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Narvas 16.05.2022

SISUKORD

SISSEJUHATUS	5
1. LIIKUMISÕPETUS KOOLIEELSES LASTEASUTUSES	7
1.1. Liikumine koolieelses eas	7
1.2. Liikumisõpetuse eesmärgid ja sisu	9
1.3. Laste liikumisharjumused tänapäeval	10
1.4. Liikumisõpetaja koolieelses lasteasutuses	11
2. UURIMISTÖÖ METOODIKA.....	14
2.1. Uurimismeetodid	14
2.2. Uuringu valimi kirjeldus ja moodustamine	15
2.3. Fookusgrupi intervjuu läbiviimine.....	15
3. UURIMISTULEMUSED.....	17
3.1. Esimene fookusgrupp	17
3.2. Teine fookusgrupp.....	20
3.3. Praktilised järeldused uurimistöö kohta	22
KOKKUVÕTE	25
RESUME	27
KASUTATUD KIRJANDUS	29
LISA 1. Uurimiskava.....	34
LISA 2. Fookusgrupi intervjuu küsimused.....	35

SISSEJUHATUS

Käesolev bakalaureusetöö käsitleb rühmaõpetajate valmidust kasutada liikumistegevusi oma õppetegevustes.

Lasteaedades, kus on tööl haridusega liikumisõpetaja, on enim tegeletud lastele liikumist soodustavate tingimuste loomisega.

Nendes lasteaedades, kus liikumisõpetaja ametikoht puudub ja liikumistunde annavad rühmaõpetajad, pole enamikel neist läbitud liikumisalaseid koolitusi. Samuti ei oska liikumisalase hariduseta rühmaõpetaja liikumistegevustega seotud teadmisi lastele edasi anda. Selleks vajavad õpetajad rohkem nõustamist, et oma tegevusi laste jaoks efektiivselt sooritada. Oluline on siinkohal hinnata rühmaõpetajate valmisolekut ja teadmisi, et seda infot saaks lasteaiajuhid oma töö paremaks juhtimiseks ära kasutada ning edasi arendada, kas siis rühmaõpetajatele vastavaid koolitusi või omapoolset tuge pakkudes. Uurimistöö rühmaõpetajate valmisoleku kohta annab võimaluse teha järeldusi, kas mitme lasteaia vahel võiks olla jagatud liikumisõpetaja, kellel oleks oma läbiviidavates tundides rohkem aega ja tähelepanu pöörata laste kehalise arengu jälgimisele ning ainult liikumistegevusega tegeleda. Liikumiskust tuleb õpetada ja arendada, sest see ei arene automaatselt.

Uurimistöö eesmärgiks on välja selgitada rühmaõpetajate valmidust kasutada liikumistegevusi oma õppetegevustes.

Uurimisküsimused, millele bakalaureusetöös vastuseid otsitakse:

- Millisel viisil mõjutab õpetajate arvates kehaline aktiivsus lapse arengut?
- Millisteks hindavad õpetajad laste liikumisharjumusi tänapäeval?
- Milline roll on liikumisõpetajal koolieelses lasteasutuses?
- Kuidas on lasteaedades toetatud rühmaõpetajad liikumistegevuste läbiviijatena?
- Milline on rühmaõpetajate valmidus kasutada erinevaid liikumistegevusi oma õppetegevustes?

Teema aktuaalsus on tingitud sellest, et Haridus- ja Teadusministeeriumi eestvedamisel on kehaline kasvatus muutumas liikumisõpetuseks, millega oleks võimalik paremini toetada

tervist hoidvat ja aktiivselt liikuvat inimest. Uuringud on näidanud, et liikumisharjumuste loomine noores eas paneb aluse aktiivseks eluviisiks ka täiskasvanueas (Liikuma kutsuv kool, 2021). Oja (2008); Woolfson (2001) tehtud uuringu kohaselt on liikumine lapse arengus väga oluline ning sellele tuleks rohkem tähelepanu pöörata. Samuti on väheliikuv eluviis probleemiks järjest noorematel lastel, mõjutades nii üldfüüsilist, psüühilist, emotsionaalset kui ka sotsiaalset arengut (Laur, 2021).

Uuringu viisin esmalt läbi Põlva valla lasteaedade rühmaõpetajatega, kes tegelevad liikumistegevustega lasteaias. Väheste vastuste tõttu lisasin hiljem juurde ka Kanepi valla rühmaõpetajate ja mõlema valla lasteaedade juhtkonna arvamuse. Uurimismeetodiks on valitud fookusgrupi intervjuu erinevate rühmaõpetajatega, kes viivad läbi liikumistegevusi ja kelle lasteaias eraldi liikumisõpetaja ametikoht puudub. See meetod võimaldab uurida just õpetajate arvamusi ja hoiakuid. Suuremates Eesti linna lasteaedades toimuvad aktiivselt liikumistegevused liikumisõpetaja juhtimisel, Põlva ja Kanepi valla väiksemates lasteaedades on see rühmaõpetajate korraldada. Juhul, kui liikumistegevusi viib läbi rühmaõpetaja, ei pea olema loodud eraldi liikumisõpetaja ametikoht (Koolieelse lasteasutuse personali..., 2015). Majanduskoostöö ja Arengu Organisatsioon (OECD) 2030. aasta õpperaamistik, avaldatud kui „OECD õppekompass 2030“, sätestab haridussüsteemide tulevikuvisioni ja eesmärgid. Eesmärgiks on toetada riikide, kohalike omavalitsuste, koolide, õpetajate, õpilaste ja teiste huvirühmade omavahelist koostööd ning arutlusi hariduse tuleviku üle. Kui õpetaja on oma töökohal toetatud, siis saab ta teha teadlikke otsuseid õpilaste jaoks sobiva õppesisu üle ning kasutada pedagoogilisi lähenemisviise. Mitmetes riikides on aga õpetaja heaolu pandud proovile aina kasvava vastutuse pärast ning sellepärast ongi vaja, et terve kogukond toetaks ja kaitseks õpetaja meetodeid liikumistegevuste läbiviimisel (OECD, 2019).

Käesolev bakalaureusetöö koosneb kolmest suuremast osast: teema teoreetiline ülevaade, uurimistöö metoodika ja uurimistulemuste analüüs. Töö esimeses osas kirjeldasin liikumisõpetuse tähtsust koolieelses eas, liikumisõpetuse eesmärgid ja laste liikumisharjumusi tänapäeval. Teises peatükis andsin ülevaate uurimistöö metoodikast, valimist, uurimisprotseduurist ning andmete tötlusmeetoditest. Bakalaureusetöö kolmandas osas esitasin uurimistulemused, nende analüüsi ja praktilisi järeldusi uurimistulemuste kohta.

1. LIIKUMISÕPETUS KOOLIEELSES LASTEASUTUSES

Toimetulekuks vajab inimene kõige muu olulise kõrval mitmesuguseid teadmisi liikumise kohta ning arenenud kehalist võimekust, millele omakorda pannakse alus juba lapsepõlves. Kui liikumisõpetus pakub lastele rõõmu ja rahulolutunnet, on alust loota, et armastus liikumise vastu säilib ka täiskasvanueas (Karvonen, 2003).

1.1. Liikumine koolieelses eas

OECD (2019) on välja toonud, et enamikes maailma riikides on kehaline kasvatus, tervislik eluviis ja sport rahvusvahelisteks põhimõteteks, mida õpetatakse lastele terve nende hariduselu vältel. OECD riikide andmetel levinum lähenemine kehalise kasvatusõpetamisel on mootorsete oskuste areng (100%), millele järgneb füüsiline tervis ja heaolu (94%), sport (78%), mängud (72%) ja füüsilise vastupidavuse areng (67%). Seetõttu on kehaline kasvatus eriti oluline noorema generatsiooni esindajate hulgas, mille läbiviimise edu sõltub suuresti kehalise kasvatusõpetaja erialasest valmisolekust ja pädevustest. Backman & Larsson (2016); Braga, Jones, Bulger & Elliot (2017); Quennerstedt (2019) on välja toonud, et kehalise kasvatusõpetajate erialase valmisoleku uuringute käigus on viimastel aastatel keskendunud kolme grupi uuenduste juurutamisele koolihariduses. Esiteks on need meditsiinilised teadmised – teadmised spordimeditsiinist, andmed psühhofüsioloogiast ja biomehaanikast. Yang (2018); Bakhmat jt (2019); Zhang (2019) on leidnud, et teine grupp on seotud elektroonilise hariduse ning elektrooniliste ja multimeediatehnoloogiate komponentide kasutamisega koolihariduses. Fernandes, da Costa Filho & Iaochite (2019) arvates on kolmanda grupi uuringud keskendunud kaasamise ja kehalise ettevalmistuse probleemidele, arvestades endas kaasava hariduse mõju (Botagariev jt, 2021).

Juba esimestel elupäevadel suudavad vastsündinud liikuvaid objekte või nägusid visuaalselt jälgida ja imiteerida. Esimese kahe-kolme kuu jooksul vastsündinu liigutused on peamiselt spontaansed ja sisaldavad endas rikkalikku varieeruvust, kuid ilma kindla eesmärgita. Käte ja jalgade igas suunas liigutamine näeb välja nagu neil puuduks oma liigutuste üle kontroll.

Kuigi üldised liigutused on oluliseks aspektiks motoorse arengu juures, kirjeldas Mijna Hadders-Algra nende liigutuste eesmärki kui iseenesest tekkivaid, mis on peamiselt mõeldud närvisüsteemi uurimiseks ja kujundamiseks (Montgomery, 2021).

Kehalise aktiivsuse üheks oluliseks eelduseks on teatav kehalise võimekuse ja oskuste tase, millele panevad aluse koolieelses eas õpitud põhiliikumisoskused, mida tuleb õpetada ja harjutada ning mis ei arene ajas n-ö automaatselt. Kooli minnes peab lapsel olema arenenud jõu, osavuse, kiiruse, painduvuse ja vastupidavuse tase, et areneksid nende liigutuste oskused (Haav, 2020). Sellel põhjusel toetab Haridusministeerium ideed, et mängud ja liikumistegevused peaksid olema alushariduses igapäevased ning põhiliigutuste jaoks tuleks eraldada vähemalt 30 minutit. Erinevate mängude ja liikumiste kava oleks sellisel juhul rühmaõpetaja vastutusel (Ozyurek jt, 2015, lk 283).

Laps on parema keskendumis- ja õppimisvõimega ning enesekindel, kui ta on kehaliselt aktiivne, samuti on liikumine väga oluline lapse arengu, tervise ja motoorsete oskuste kujunemisel. Lisaks eelnevale mõjutab kehaline aktiivsus südame-veresoonkonna ja luutihedust ning vähendab stressi ja ülekaalulisust (Haav ja Kalle, 2016).

Õppeained, mis püüavad formaalsete hariduslike mõjude (nt. panus iseloomu kujundamisse, loogilisse mõtlemisse, sotsiaalsesse kujunemisse) alusel põhiõppekavas asetseda, kukuvad läbi (Crum, 2017). Ka koolitundides kulutatud aeg liikumistegevustele mõjub õpitulemustele toetavalt (Bangsbo jt, 2016, 1-2). Arusaam, et on kahte tüüpi õppeaineid – ühed, milles edastatakse ühiskonnas osalemiseks vajalikke kultuurioskusi ja teised, mille fookuses on formaalne haridus (nt. kunst ja kehaline kasvatus), ei ole enam tõestatud. Sellele vaatamata toob Crum (2017) välja kolm aspekti, miks kehaline kasvatus on koolis olulise tähtsusega:

- Kaasaegses ühiskonnas aitab liikumiskultuuris osalemine kaasa selle liikmete elukvaliteedi paranemisele;
- Püsiv ja rahuldust pakkuv osalemine liikumiskultuuris eeldab erinevaid oskuseid, mida saab vaid õppimise-õpetamise protsessis olles;
- Suurem osa lastest käib koolis vähemalt 12 aastat ja koolid on varustatud professionaalsete õpetajatega, siis on väga suur vastutus liikumiskultuuri edendamisel just koolil.

Liikumistegevuste läbi viimisel on oluline, et lapsed saaksid aktiivsest tegevusest rõõmu tunda ja mõistaksid liikumise kasulikkust oma tervisele. Samuti on oluline liikumistegevuste

lõimimine teiste õppetegevustega ning liikumisharjumuse kujundamine esimeses kooliastmes. Seda põhjusel, et säiliks lapse aktiivne liikumisoskus kuni täiskasvanueani ning säiliks harjumus sporti teha ja end aktiivselt liigutada.

1.2. Liikumisõpetuse eesmärgid ja sisu

Liikumisõpetus on õpetamismudel, mis on loodud kehalise kasvatuse programmide levitamiseks alg- ja keskkooli tasemel. Spordihariduse eesmärgiks on analüüsida ja mõista sporti läbi pedagoogiliste vaatenurkade ja efektiivsete meetodite, pakkudes lastele ja teismelisele tõelist ja lõbusat spordikogemust. Samuti täiendab spordiharidus akadeemilist õpet, arendades lastes juhtimisoskusi, distsipliini, meeskonnatööd, ausust ja sallivust (Mustafa & Salleh, 2018, lk 1724).

M. K. Özeri ja D. S. Özeri (2004) jaoks peab inimkond tegutsema selleks, et olla võimeline sooritama elutähtsaid tegevusi sünnist surmani. Mitmed füüsilised harjutused on vajalikud, et arendada edasi seda, mida on lastele geneetiliselt edasi antud ja panna alus sellistele harjutustele, mida omandatakse hilisemas eas, kuid on omakorda seotud kõigi laste arenguvaldkondadega. Neid tunnuseid loetakse arengus kõige olulisemaks just perioodil 0-72 kuud, mida nimetatakse algkooliperioodiks, sest siis saab hariduslik kirjaoskus alguse. Benoit Gilleti (1975) arvates on alusharidus periood, mille jooksul omandatakse lapsele vajalikud põhioskused ning teda valmistatakse ette algkooliks. Seda psühhomotoorse arengu perioodi tuleks arendada sporditegevustega, seda arvesse võttes on oluline, et lastele meeldiks spordiala, millega ta tegeleb, sest see aitab kaasa hingekasvatusele (Çalik jt, 2018, 179-184).

Schumacher Dimech ja Seiler (2011) mõõtsid kooliväliselt toimuva spordi mõju sotsiaalsele ärevusele, mille käigus võrreldi meeskonnaspordiga tegelevaid lapsi ja individuaalspordiga tegelevaid lapsi. Uuringust selgus, et meeskonnaspordiga tegelevate laste sotsiaalne aktsepteeritus, mis väljendub eelkõige populaarsuse või tõrjutusena, on grupis parem, kui nendel lastel, kes meeskonnasporti ei harrasta. Lisaks on veel täheldatud, et meeskonnasport vähendab depressiivsete sümptomite riski ning ka tervisemõjurid on paremad võrreldes individuaalsete spordialadega tegeledes (Møllerløgken jt, 2017).

Maailma Terviseorganisatsioon töötab rahvusvaheliste ekspertidega välja alla 5-aastaste laste kehalise aktiivsuse hindamise meetodeid ja vahendeid. Lisaks testib Maailma Terviseorganisatsioon sammulugejate kasutamise efektiivsust täiskasvanute hulgas ning

eesmärgiks on laiendada seda teavet nii, et see hõlmaks ka lapsi ja annaks teavet nende liikumisaktiivsuse kohta ülemaailmsete juhiste väljatöötamiseks (WHO, 2020).

1.3. Laste liikumisharjumused tänapäeval

HBSC-uuringu rahvusvahelistel andmetel ei ole laste kehaline aktiivsus võrreldes 2014. aasta uuringuga osalenud riikides suurenenud: 11-15-aastastest liigub piisavalt vaid 16%. Eesti tulemused jäävad allapoole HBSC-uuringu keskmist ning nii poiste kui tüdrukute puhul kehaline aktiivsus väheneb vanuse kasvades. Eesti õpilased on sama aktiivsed kui Rootsi noored, kuid Soomes on noored kaks korda aktiivsemad kui Eestis. Läti ja Leedu õpilased on võrreldes Eesti noortega veidi enam kehaliselt aktiivsed (Haav, 2020).

84% Kanada 3-4-aastastest lastest täitis kehalise aktiivsuse normi, milleks on 180 minutit aktiivset tegevust terve päeva vältel ning ainult 18% lastest täitis ekraaniaja eesmärgi, milleks oli üks tund päevas. Vastukaaluks 5-aastastest lastest täitis kehalise aktiivsuse normi vaid 14% lastest, milleks on 60 minutit aktiivset liikumist päevas, kuid ekraaniaja eesmärgi täitis 81% lastest, kes veedavad internetis aega ligikaudu kaks tundi (Colley jt, 2013).

Kõrvuti teiste teguritega on oluliseks mõjuteguriks pere majanduslik olukord, mis tuleb esile nii igapäevaste liikumissoovituste kui ka kõrge intensiivsusega vaba aja tegevuste puhul. Pere majanduslikust olukorrast tingitud erinevused õpilaste kehalises aktiivsuses on Eestis suuremad kui HBSC-uuringus keskmiselt (Haav, 2020).

Whiteheadi (2007) järgi saab iga inimene ise panustada oma isikliku elukvaliteeti suutlikkusega kehalist kirjaoskust ja motivatsiooni liikumispotentsiaali rakendada. Igal inimesel on see potentsiaal olemas, aga selle kasutamine või väljendumine on seotud tema kultuurilise tausta ja kehalise võimekusega. Samuti on eelkoolis aidanud kaasa laste sotsiaalsete oskuste arendamisele mängu- ja liikumistegevused (Ozyurek jt, 2015, lk 287).

M. Whiteheadi (2013a) arust muutus kehalise kirjaoskusele keskendumine tähtsaks, sest uuringud näitasid jätkuvalt, et nii laste, noorte kui ka täiskasvanute tervisekäitumine kahjustab tervist ja on ebapiisav tervise säilitamiseks ja parandamiseks. Vähenevate liikumisharjumuste kõrval näitasid tõusu inimeste istuv elustiil ja ülekaalulisus (Pihu jt, 2021, 244-269). Sellega seoses kavatakse Haridus- ja Teadusministeeriumi eestvedamisel ja koostöös Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudiga kehalist kasvatust ümber muuta liikumisõpetuseks (Pihu, 2017; Pihu, 2021, 244-269). Selle tulemusena on

valminud liikumisõpetuse ainekava, mis rõhutab koolis õpitava ja vaba aja tegevuste seoste tähtsust motiveerimisel õpilasi rohkem liikumistegevusi teha (Pihu jt, 2017; Liikumisõpetuse ainekava tööversioon, 2018).

Tänapäeval tehtud uuringute raames peaksid lapsed ja noored (5-17 aastased) hea tervise tagamiseks liikuma vähemalt 60 minutit päevas mõõduka kuni kõrge intensiivsusega tasemel, et see oleks tervisele kasulik. See peaks sisaldama mängimist, erinevaid mängu, sporti, aktiivset transporti, koduseid ülesandeid, rekreatsiooni, kehalist kasvatust või plaanitud harjutusi, perekonna, kooli ja kogukonna tegevuste kontekstis. Enamus päevasest kehalisest tegevusest peaks olema aeroobne, kuid sealjuures peaksid olema esindatud ka kõrge intensiivsusega tegevusi, sealhulgas neid, mis tugevdavad lihaseid ja luid. Võrreldes aktiivseid lapsi ja noori kehaliselt passiivsete laste ja noortega, on aktiivsetel lastel ja noortel kõrgemal tasemel südame-vereringe ja hingamise võimekus, lihasvastupidavus ja lihastugevus (Engelsman, 2011, 32-37).

Samas suur osa lapsi ja noori ei ole soovitustele vastaval määral kehaliselt aktiivsed ja liikuva. Neist soovituslikul määral on aktiivsed vaid vähem kui kolmandik Euroopa lastest ja noortest ning esile tulevad olulised riikidevahelised ja regionaalsed erinevused: Põhja-Euroopa riikides on lapsed ja noored oluliselt kehaliselt aktiivsemad kui Lõuna-Euroopa riikides. Igas vanuses on poisid tüdrukutest aktiivsemad ning aktiivsus väheneb vanuse kasvades. Poiste puhul langeb kehalise aktiivsuse tase veidi hilisemas vanuses kui tüdrukutel (Haav, 2020).

1.4. Liikumisõpetaja koolieelses lasteasutuses

Liikumisõpetaja on igapäevaselt just see inimene, kes lastega jala-, kõhu- ja seljalihaseid tugevdavaid harjutusi teeb ning parandab laste valet kõnnimustrit ja rühivigu. Lisaks sellele on liikumisõpetaja inimene, kes loob lastele eeldused olla täiskasvanueas aktiivne ning omada ka teadmisi, kuidas seda õigesti teha (Vapper, 2016).

Laste liikumisharjumuste kujundamisel on õpetajal väga oluline roll. Uuringutest on selgunud, et õpetaja tegevused laste liikumisõpetust läbi viies ja selleks soodsat keskkonda luues mõjutab oluliselt laste motiveeritust liikumisõpetuse tundides osalemiseks ning väljaspool kooli ja lasteaeda aktiivseks olemiseks (Õpetajaraamat, 2020, lk 160).

McKenzie jt (2001) on rõhutanud, et haritud liikumisõpetajad pakuvad lastele paremaid võimalusi kehalise aktiivsuse arendamiseks, kui liikumisõpetaja hariduseta rühmaõpetaja (Kohl & Cook, 2013). Burgeson jt (2001) on oma uurimuses välja toonud, et lasteaiaõpetajad ei ole teadlikud liikumisõpetusega seotud strateegiatest ning võivad liikumise õpetamisel kasutada sobimatuid tavasid (Sofu jt, 2014, lk 61). Seda põhjusel, et varased aastad (0-5a) on kriitiline aeg eluaegse tervisliku käitumise ja füüsilise liikumise arendamiseks. Regulaarne lihtsamate füüsiliste harjutuste ja mõõduka jõulise tegevuse harrastamine aitab lastel säilitada tervislikku kehakaalu ka täiskasvanueas. Samuti aitab selline liikumine parandada oluliselt motoorset arengut, luude tervist ning psühhosotsiaalset- ja kognitiivset arengut (Stanley jt, 2016).

3-5-aastaste laste õpetajatel on oluline mõista, kuidas toimub liikumisoskuste areng imikueast kuni 5. eluaastani ning kuidas see erineb algklassilaste omast. Seega peaksid õpetajad oma töös arvesse võtma laste kronoloogilist vanust ja sellest juhinduma, mitte kinni jääma standardisse, mida sellel ajal võiks lastelt bioloogilise vanuse poolest oodata (NASPE, 2009). Safrit (1995) on rõhutanud, et kasuks tuleks laste kehalise võimekuse testimine, sest testimise abil oleks võimalik hinnata liikumistundide mitmekülgset ja mõju laste kehaliste võimete arengule. Samuti rõhutab testimine kehalise aktiivsuse ja liikumisõpetuse olulisust. Testitav saab võimaluse tunnetada, et ta suudab end rohkem pingutada. Testimise mõjul võib suurenedu lapse motivatsioon parandada oma kehalist võimekust või säilitada häid tulemusi; lisaks sellele lapse arusaam tervislikest eluviisidest võib muutuda spetsiifilisemaks (Harro, 2001, lk 20).

Omaani ja Kuveidi kehalise kasvatusõpetajate seas läbi viidud uuringus avastasid Hanushek, Kain, O'Brien ja Rivkin (2005); Haycock & Crawford (2008); Van, Laura ja Allen (2013), et õpetajate õpetamise kvaliteet on muutunud kriitiliseks probleemiks, millega seisavad silmitsi enamus haridussüsteeme üle kogu maailma. Haridusteadlased aga on keskendunud nende tegurite uurimisele, mis parandavad ja mõjutavad õpetaja professionaalsuse kvaliteeti nii positiivselt kui ka negatiivselt. Üheks selliseks teguriks oli õpetamise efektiivsuse arendamine (Rawahi & Yousef, 2021). Õpetajate haridustase on väga olulisel kohal liikumistundide andmiseks, sest sellest sõltub laste kehalise aktiivsuse ja liigutusoskuste igakülgne areng. Haritud õpetaja on teadlikum uudsete ja eakohaste õppematerjalide kasutamisest ja rakendab neid oma töös, samaaegselt pöörates tähelepanu liikumistegevuste soorituste õnnestumistele (Haav jt, 2019, lk 14).

Kokkuvõtvalt saab öelda, et liikumine koolieelses eas on lastele kasulik eriti liikumisõpetaja olemasolul, kellel on laste liikumisharjumuste kujundamisel väga tähtis roll. Külli Laur (2021) on oma töös välja toonud, et kui õpetaja ise ei huvitu liikumisest, siis ei saa ta seda ka lastelt oodata. Liikumisõpetaja rolli oluline tähtsus selgub rühmaõpetajate hinnangute põhjal, kes ise lasteaias vabatahtlikult liikumistegevusi läbi viivad, selleks vastavat haridust omamata. Plaanitava fookusgrupi intervjuu eesmärgiks on mõista, milliseid ettevalmistusi liikumisõpetaja töö jaoks vaja teha on ja kas selleks piisab vaid rühmaõpetaja teadmistest ja oskustest.

2. UURIMISTÖÖ METOODIKA

Uurimistöö eesmärgiks oli välja selgitada rühmaõpetajate valmidust kasutada liikumistegevusi oma õppetegevustes.

Selles peatükis annan ülevaate meetodist, mida oma töös kasutan, kuidas selle põhjal valimi koostas ja kuidas viisin läbi fookusgrupi intervjuu Põlva valla lasteaedade rühmaõpetajatega. Eelnevas intervjuus saadud vähesisukate vastuste tõttu tegin fookusgrupi intervjuu eraldi Kanepi valla lasteaedade rühmaõpetajate ja mõlema valla lasteaedade juhtkonnaga.

2.1. Uurimismeetodid

Uurimuse läbiviimiseks kasutasin kvalitatiivset uurimismeetodit, mida kasutatakse tekstide sisu tähenduste uurimiseks ning mille tekstilised andmed pärinevad fookusgrupi intervjuult (Laherand, 2012). Sellest ja uurimistöö teemast tulenevalt kasutasin käesolevas töös fookusgrupi intervjuud.

Küsimused koostas nii, et oleks võimalik välja selgitada rühmaõpetajate valmidust kasutada erinevaid liikumistegevusi oma õppetegevustes. Fookusgrupi intervjuu on siinkohal kõige efektiivsem, sest annab grupiliikmetele võimaluse omavahel arutleda ning samaaegselt saada teistelt uusi ideid, milliseid võtteid oma töös kasutada. Fookusgrupi, kui andmekogumismeetodi idee on tuntud sotsioloogi Robert Merton (1969) loodud, mis tähendab, et grupi liikmete vaheline suhtlus on ühiskonnaelu korraldumise ning indiviidi eneseväljenduseks ja arvamuse kujundamiseks efektiivseimaks edasiviiavaks jõuks võrreldes individuaalsete intervjuudega. Morgan (1996) leiab, et fookusgrupi põhieelis süvaintervjuu ees on osalejate otsese interaktsiooni jälgimise, fikseerimise ja analüüsi võimalus (Vihalemm, 2014).

2.2. Uuringu valimi kirjeldus ja moodustamine

Uurimistöö valimisse olid kaasatud esialgu Põlva valla lasteaedade rühmaõpetajad, kuid vähehisukate vastuste tõttu lisasin juurde ka Kanepi valla lasteaedade rühmaõpetajad ja mõlema valla lasteaedade juhtkond. Õpetajad valiti kahest erineva valla lasteaedadest ning nende leidmiseks kasutasin sihipärast valimit. Sihipärase valimi eesmärgiks on valida välja ideaalsed küsitletavad seoses uurimisküsimustega (Rämmer, 2014). Uurimusse kaasati rühmaõpetajad, kes viivad lasteaias läbi liikumistegevusi ja need, kes alles mõtleavad liikumistegevuste läbiviimise peale, ilma eelnevalt haridust omandamata. Rohkemate tulemuste saamiseks viidi intervjuu läbi ka mõlema valla juhtkonnaga.

Uurimistöö valimisse kaasatud õpetajate keskmine tööstaaž oli 10 aastat. Oluline oli valimisse kaasata nii nooremaid kui ka vanemaid rühmaõpetajaid, et välja selgitada nende valmisolek liikumistegevuste läbiviimiseks. Juhtkonna seisukohti uurisin põhjusega teada saada, kuidas näevad nemad rühmaõpetajate liikumistegevuste läbi viimist ja selleks valmisolekut. Fookusgrupi intervjuudes osales kokku 10 rühmaõpetajat, kellest neli viivad iganädalaselt läbi liikumistegevusi; neli õpetajat, kes teevad liikumistegevusi rohkem õues käimise ajal; kaks, kes alles alustavad liikumistegevuste läbiviimisega oma rühmas. Lisaks eraldi tehtud intervjuus osales kolm lasteaia juhtkonna liiget Põlva ja Kanepi vallast.

Uurimisküsimused võimaldavad saada ülevaate rühmaõpetajate kogemusest, arvamusest, liikumistegevuste vajalikkusest ja valmisolekust. Seda toetavad ka juhtkonna arvamused ja hoiakud.

2.3. Fookusgrupi intervjuu läbiviimine

Fookusgruppi kuulusid erinevate lasteaedade rühmaõpetajad, kes viivad Põlva ja Kanepi valla lasteaedades läbi liikumistegevusi liikumisõpetaja puudumise tõttu. Zoom-keskkonnas moodustasin kaks erinevat vestlusgruppi, kus õpetajatel oli võimalus oma kogemusi ja arvamusi jagada. Enne intervjuud koostasın uurimiskava (Lisa 1. Uurimiskava), milles on välja toodud uurimuse tutvustus, fookusgrupi intervjuu küsimused (Lisa 2. Fookusgrupi intervjuu küsimused) ja selgitused, mida teada saada tahetakse. Lisaks viisin eraldi intervjuu läbi juhtkonna liikmetega, et nende arvamust antud teema kohta teada saada. Vihalemm (2014) toob välja, et fookusgrupi intervjuu juures on oluliseks see, et osalejad kiirendavad teemaga seotu väljaotsimist mälust, esindavad eri vaatenurki ja aitavad sõnastada oma

arvamust võrdluse taustal. Fookusgrupi intervjuu läbiviimisel oli oluliseks osalejate teemaga kurssi viimine, taustainfo esitamine ja vastama julgustamine.

Enne intervjuu alustamist tutvusin fookusgrupis osalejatega lähemalt, et tagada intervjuu ajal vabam õhkkond. Selleks korraldasin hetkeolukorda arvestades mõlemad fookusgrupi intervjuud Zoom-keskkonnas ning salvestasin kogu vestluse, selleks eelnevalt osalejate nõusolekut küsides. Salvestused andsid võimaluse hiljem kogu intervjuu üle kuulata ja seda hiljem analüüsida.

Intervjuu Põlva valla lasteaedade kuue rühmaõpetajaga kestis umbes 1,5 tundi. Teine intervjuu Kanepi valla lasteaedade nelja rühmaõpetajaga kestis samuti umbes 1,5 tundi. Mõlema intervjuu aeg oli eelnevalt osalejatega kokku lepitud ja kooskõlastatud. Eraldi intervjuu viidi läbi ka mõlema valla lasteaedade juhtidega, kellega arutati rühmaõpetajate valmisolekut liikumistegevusi teha. Intervjuu tekstid transkribeerisin veebipõhise kõnetuvastusprogrammiga, mis andis võimaluse välja selekteerida, milliseid andmed on vajalikud ning millised ei ole uurimuse seisukohast olulised. Intervjuude analüüsimiseks kasutasin kodeerimist, mis on kvalitatiivse sisuanalüüsi peamine teguviis ning mille käigus jaotatakse tekst osadeks, mille eesmärgiks on teksti uurida ja mõista (Kalmus jt, 2015). Minul, kui uurijal aitas see kaardistada kahe erineva valla rühmaõpetajate liikumisalased teadmised, oskused ja võimalused.

3. UURIMISTULEMUSED

Uurimistulemused on saadud kahe fookusgrupi intervjuu ja juhtkondadega tehtud individuaalsete intervjuude põhjal. Esmalt kirjeldan nii Põlva valla lasteaedades tehtud fookusgrupi tulemusi ja seejärel Kanepi valla lasteaedades tehtud tulemusi. Seejärel lisan juurde ka juhtkondadelt saadud uurimistöö tulemused. Peatüki lõpus pakun välja praktilised järeldused ja lahendused kitsaskohtade parandamiseks.

3.1. Esimene fookusgrupp

Intervjuus Põlva valla lasteaiaõpetajatega tõid õpetajad välja positiivse aspektina suure õueala, kus on hea liikumistegevusi läbi viia. Kaks õpetajat tõid negatiivse aspektina välja selle, et asfalteeritud pind rattaga sõitmiseks on liiga väike. Suuremale asfalteeritud teele oleks võimalik luua liiklusrada, kus lapsed saaksid liikluses käitumist nii jalakäijana kui ka ratturina harjutada.

Laste liikumisharjumusi hinnati õpetajate poolt väga heaks, lastele meeldib liikuda ning on ainult üksikud lapsed, kes väsivad poole tunnise liikumistegevuse järel. Lisaks tõid õpetajad probleemina välja laste vähese painduvuse ja kehva kehahoiaku.

Erinevad meetodid liikumistegevuste läbiviimisel Põlva valla lasteaiaõpetajate seas:

- enda valmistatud takistusrajad, massaažimatid, köied ja sensomotoorsed rajad, millel lapsed saavad palja jala all tunnetada erinevate radade eripärasid;
- erinevate liikumismaterjalide lugemine ja Youtube-keskkonna kasutamine, mille järgi teha soojendusharjutusi;
- laste halva tuju korral kasutatakse muusikaplaati, kus peal erinevate eesti rahvatantsude meloodiad, mida nii tüdrukud kui ka poisid meelsasti kaasa tantsivad;
- õpetajad on korraldanud neli korda aastas lastele spordipäevi.

Lisaks tehiskeskkonnale on oluline ka füüsiline keskkond, milles lapsed viibivad ja koos õpetajaga liikumistegevusi läbi viivad. Õpetajad püüavad liikumistegevusi teha seal, kus laps igapäevaselt ei viibi. Näiteks õuealal asuv nurgake, mis on tavapärasest vähem kasutatud nagu koolistaadion ja lasteaiasaal. Liikumistegevuste mitmekesistamiseks on

õpetajad enda tegevustesse rakendanud uusi elemente, millest üks on GPS-kunst. GPS-kunst sarnaneb tavalise joonistamisega, kuid vahenditeks on GPS (telefon) ja jalad. Esmalt leitakse kaardilt marsruut, mille läbimine tekitab laste jaoks mõne tore kujundi (GPS-kunst, 2022).

Kolm rühmaõpetajat tõid ühiselt välja, et igapäevaselt kasutavad nad lapsi aktiivsetena hoidmiseks jalutamist looduses ja seal leiduvaid looduslikke materjale, mida kasutavad õues liikumisvahendite puudumisel. Kaks õpetajat tõid välja, et vajaksid liikumistegevuste tegemiseks erinevaid vahendeid, kui neil hetkel lasteaias olemas on. Ülejäänud õpetajad aga on vähese varustuse probleemi lasteaias lahendanud selliselt, et on loonud ise takistusradu erinevatest vahenditest – köied, ronimiskivid ja -redelid. Samuti pakkusid õpetajad välja talvel võimaluse uisutada jäisel pinnal, jääjalgpalli mängida või visata jäätükkidega täpsust. Kevadel üle lompide hüppamist, otsida aaretejahina kevadetunnuseid ja vahemaid läbida nii kõndides, joostes kui ka hüpates. Sügisel lehtede riisumist, üle lehehunnikute hüppamist või jooksmist. Oluline on õues liikumistegevuste tegemisel lasta ka lapsel olla loov – nii sorteeritaksegi koos kas kiiruse või suuruse järgi kive, käbisid ja tammetõrusid. See annab omakorda võimaluse lastele õpetada, kuidas tuleb looduses käituda ja millised taimed või puud meie metsades kasvavad. Kõige olulisem õues liikumistegevuste läbi viimisel on tekitada lastes huvi rohkem värskes õhus liikuda ning sellest rõõmu tunda.

Õpetajad tõid veel välja, et liikumisaktiivsuse suurendamiseks ei pea tegema kindlaid spordialasid, vaid lapsi aktiivsetena saab hoida ka lasteaias igapäevaseid tegevusi tehes. Näiteks töökasvatust lasteaias – rühmaruumi ja mänguasjade koristamine, enda voodi tegemine, lume lükkamine ja lehtede riisumine on lapsele liikumiseks väga head ja lihtsad tegevused.

Kõik küsitletud õpetajad pidasid väga oluliseks liikumisalaste koolituste olemasolu, mis nende tegevusi toetavad. Üks õpetajatest oli osalenud koolitusel „Padi palub tantsule“, mis sisaldab täiendteadmisi ja harjutusvara eelkooliealiste laste liikumistundide läbiviimiseks kasutades loovülesandeid (Tallinna Ülikool, 2019). Sama oluline on õpetajate jaoks saada tööandjalt tagasisidet oma töö tegemise efektiivsuse kohta, mis toetab omakorda nende professionaalset ja isiksuslikku arengut (Eesti elukestva õppe strateegia, 2020, lk 10).

Teema, mille kohta õpetajad tõid välja kõige rohkem erinevaid arvamusi, oli liikumisõpetaja olemasolu ja rühmaõpetaja töö liikumistegevuste planeerimisel.

Õpetaja 1 rääkis, et: „Liikumistegevuste läbiviimine ei olnud tema esmane valik, kuid osutus üsna toredaks. Liikumisõpetaja olemasolul ei peaks rühmaõpetaja olema liikumistegevuse juures ja saaks samal ajal tegeleda õppe- ja kasvatustegevuse planeerimisega.“

Õpetaja 2 tõi välja, et peale ülikoolis ja liikumisalastel koolitustel käimist tulevad uued ideed ja saadakse ka liikumistegevustega hakkama. Liikumisõpetaja ametikoht võiks sellegipoolest olemas olla, et ka lastele uue inimese näol vaheldust pakkuda ja et ise ei peaks rühmast ära tulema, et liikumistegevusi ette valmistada.

Õpetaja 3 aga ütles, et: „Liikumistegevuste tegemine on lisaplaneering ning selle arvelt võiks näiteks rohkem koolieelikutega tööd teha.“

Õpetaja 4 väitis, et: „Ajaliselt liikumistegevuste tegemine ei muuda tema jaoks midagi ja kui inimene on õpetajaks juba õppinud, siis suudab ta ka liikumistunni läbi viia. Natuke koolitamist, internetist otsimist, liikumisalaste videote vaatamist ja raamatute lugemist. Oluline on turvalisus ja teadmine, mida või kuidas liikumistegevusi teha.“

Kokkuvõttena avaldas juhtkond arvamust ja välja toodi nii ettepanekud kui ka soovitusel liikumisaktiivsuse suurendamiseks. Õpetajatele tehtud soovitusel laste liikumisaktiivsuse suurendamiseks kehtivad ka tegemiseks neile endile. Oluliseks on, et õpetaja oleks eelkõige ise oma aktiivse tegevusega lastele eeskujuks. Näiteks, kui lapsed mängivad õues liivakastis, siis see ei tähenda, et nad on kohe kehaliselt aktiivsed vabas looduses ja laste liikumishorm saab täidetud.

Üheks negatiivseks näiteks on õpetaja läbiviidud liikumistegevus, kui saatis lärmakad ja aktiivsemad lapsed koridori end tühjaks jooksma, mille tulemusel ei olnud lapsed tagasi tulles rahulikud, vaid rühmas jätkus lärmakas käitumine. Mille põhjal saab kinnitada, et eesmärgistatud liikumistegevusel õpetaja eeskujul on rohkem kasu, kui sellel tegevusel, mida lapsed peavad iseseisvalt läbi viima. Sellest lähtuvalt on juhtkond andnud soovitusi liikumistegevuste läbi viimiseks :

- innovaatiliste vahendite ära kasutamine - laste sünnipäevadel tantsitakse Youtube-keskkonnast valitud muusikavideote järgi ning seda tehakse laste soovi korral ka liikumissaalis;

- rühmaõpetajatega koostöös teha projekt, et tutvustada vähem populaarsemaid spordialasid;
- laste jooga läbi viimine – õpetajad näitavad joogakaartide abil ette erinevaid joogaasendeid, mis aitavad eri vanuses lastel kombineerida liikumist ja loomingulist mõtlemist;

Õpetajal peab olema tahe, motivatsioon ja pädevused liikumistegevuste läbiviimiseks või vähemalt nende tegevuste proovimiseks. Tervise Arengu Instituudi 2017.a korraldatud uuringus selgitati välja lasteaedade keskkonnatingimused ja laste kehalise arengu eripärad. Hindamiseks võrreldi kokku 44 lasteaeda – 22 lasteaeda, kus oli liikumisõpetaja ja 22 lasteaeda, kus puudus liikumisõpetaja. Lasteaedades, kus on liikumisõpetaja, hinnati paremaks laste käeline jõud, jooksu kiirus ja osavus. Liikumisõpetajaga lasteaedades on ka laste kehalise võimekuse testide tulemused keskmisest paremad (Haav jt, 2019, lk 12).

3.2. Teine fookusgrupp

Intervjuus Kanepi valla lasteaiaõpetajatega toodi välja erinevaid meetodeid liikumistegevuste läbiviimiseks, selleks valmisolekut ja arvamust laste liikumisharjumustest tänapäeval.

Liikumistegevusi viisid õpetajad läbi kaks korda nädalas ning liikumistegevusi planeerides järgiti õppe- ja kasvatustegevuste kava. Tegevusi planeeriti ette kuude kaupa, näiteks: 1. „Tasakaalu-kuu“, kus tehti erinevaid tasakaalu harjutusi hernekottidega, tasakaalu hoidmine köiel, ühel jalal hüppamine ja seismine. 2. „Hüppamise-kuu“: hüppamisega hüppamine, keks, harki-kokku hüpped, ühel jalal hüpped. 3. „Palli-kuu“: erinevad tegevused palliga – pörgatamine, veeretamine, viskamine. Tegevused lõpetati alati mänguga, ka muu liikumistegevus oli mänguline, aga laste eelistatud mängud jäid tegevuste viimaseks osaks. Lisaks kasutasid õpetajad palju liikumistegevusi ka õuealal – vahel organiseeritud, vahel ka vaba tegevusena.

Koolieelse lasteasutuse riikliku õppekava § 23 kohaselt on õppe- ja kasvatustegevuse kavandamisel ja korraldamisel arvestatud, et põhiliikumised eeldavad igapäevast suunamist: liigutusoskused, liikumisosavus ja teised liikumisvõimed kujunevad ja arenevad tegevuste regulaarsel kordamisel; mitmekesistatakse põhiliikumiste, koordinatsiooni, rühi, tasakaalu, liikumisvõime ja peenmotoorika arendamist ja tagasiside andmist; suunatakse last oma oskusi, võimeid ja koostööd hindama, kaaslastega arvestama, oma emotsioone kontrollima ja valitsema; mõistma ühe või teise kehalise harjutuse vajalikkust. Õpetajatel on lisaks

liikumistegevuste läbi viimisele ka õppe- ja kasvatustegevuse planeerimise kohustus. Arvestades eelnevat hindasid kaks õpetajat liikumistegevuste läbi viimise valmidust isiklikult väga kehvaks ja suure koormuse tõttu aeganõudvaks. Teised kaks õpetajat tõid eraldi veel välja, et tavaõpetajatel puuduvad täielikud teadmised, mis on lapse arengu seisukohast vajalik ja kuidas harjutusi õigesti läbi viia. Mängulisi tegevusi on rühmaõpetajad nõus läbi viima ja nad on selleks ka piisavalt kvalifitseeritud.

Rääkides läbimõeldud liikumistegevustest ja erinevatest vajalikest harjutustest, siis nendeks puudub rühmaõpetajal vastav ettevalmistus. Samuti jääb õpetajal liikumistegevuste läbi viimisel puudu julgusest, kuna see eeldab teistsugust planeerimist ja ettevalmistust, kui õppetegevuste läbi viimine. Suurimaks ebakindluse allikaks on liikumistegevuste läbiviimisel kukerpalli õpetamine, kuidas peaks õpetama viskama palli (üks käsi selja taha, teine viskesuunas ja põlvedest natuke alla). Lahkheli tekib sellest, et pika peale on sellised teadmised omandatavad, kuid ei peeta õigeks lapsi valesti õpetada. See aga ei tähenda, et lapsed oleksid selle tõttu vähem liikunud – liikumistegevustes ikka mängitakse erinevaid jooksumänge ja läbitakse takistusradu, lihtsalt need liikumistegevused ei olnud nii süsteemsed ja teadlikud, kui oleksid liikumisõpetaja puhul.

Laste liikumisharjumusi hindasid kaks õpetajat üsna heaks, lapsed tahavad liikuda ning neile meeldivad ka kõige lihtsamad jooksumängud, peaasi, et saaks ringi joosta ja oleks lõbus. Mida väiksem on laps, seda liikuvam ta on ja seda peab ära kasutama, laps peab saama liikuda igapäevaselt. Õpetajatena saavad nad seda toetada käies matkadel, andes lastele erinevaid liikumistegevusi sisaldavaid ülesandeid ning mängida erinevaid mänge. Teised kaks õpetajat hindasid aga laste liikumisharjumusi kehvaks, sest lapsed ei jõua enam õppe- või jalutuskäikudel pikki vahemaid läbida ning lapsed küsivad, millal nad lasteaeda tagasi jõuavad. See võib olla tingitud ka sellest, et lapsed tuuakse ja viiakse autodega ja nende vahemaa lasteaia ukseni ei ole väga pikk. Mõned üksikud lapsed jalutavad või tulevad rattaga lasteaeda ning ka nädalavahetustel pigem käiakse mängutubades mängimas, kui värskes õhus ja looduses liikumas.

Õpetajate seas on olulisel kohal ka see, et liikumistegevused oleksid tervislike põhimõtetega kooskõlas ning et lapsel kujuneks arusaam tervislikest eluviisidest. Samuti, et liikumistegevuste läbi viimine oleks turvaline ja eakohane ning lapsevanemad oleksid kursis oma laste tegemistega lasteaias. Vajalik on ka läbi viidud liikumistegevusi analüüsida, et neid oleks võimalik järgmiseks korraks paremini planeerida.

Lisaks hindavad õpetajad kõrgelt juhtkonna toetust, et neile pakutakse erinevatel koolitustel käimise võimalust (nt. Luwi koolitus „Liikumisõpetus koolieelses eas“), samuti hindavad õpetajad tööandjalt tagasisidet oma töö tegemise efektiivsuse kohta, mis toetab nende professionaalset ja isiksuslikku arengut (Eesti elukestva õppe strateegia, 2020, lk 10). Üks õpetaja tõi eraldi välja uue koolituse „Seikluste laegas“ („Toybox“), mis on Tervise Arengu Instituudi 2022/2023 õppeaastaks planeeritud teaduspõhine sekkumisprogramm, mis aitab kujundada 4-6-aastaste laste tervislikke eluviise. „Seikluste Laegas“ aitab lasteaia tegevusse järjepidevalt ja mõtestatult põimida nelja käitumisharjumust: tervislik toitumine, vee joomine, piisav liikumine ja istumisaja vähendamine (Tervise Arengu Instituut, 2022).

Kokkuvõtteks lisasid õpetajad, et erinevad koolitused on küll kasulikud, kuid sellistes lasteaedades, kus rühmaõpetajate kanda on ka liikumisõpetaja roll, võiks kohustuslikus korras olla koolitused, mida juhendaksid lasteaia tegevad liikumisõpetajad. Haav, Lõhmus ja Oja (2019) on oma uuringus välja toonud, et õpetajatele tuleks võimaldada rohkem liikumise täienduskoolitusi, samuti kehaliste harjutuste didaktika täienduskoolitusi, et nende töö efektiivsus tõuseks.

Lasteaia juhtkond tõi välja ka endapoolseid arvamusi liikumistegevuste läbi viimise kohta:

- kui lapsel keha liigub, siis areneb ka ta mõtlemine – piisav liikumine annab lapsele tervise ja elujõu;
- kehaline aktiivsus mõjub hästi motoorsele ja üldisele arengule;
- regulaarne kehaline aktiivsus kaitseb mitmete terviseriskide eest – negatiivsed emotsioonid, püsimatus, ülekaalulisus;
- liikumine arendab painduvust, kiirust, tasakaalu ja vähendab stressi;
- liikumisele tuleb panna alus juba eelkoolieas, sest siis tekib neil harjumus igapäevaselt liikuda;
- igas lasteaias võiks olla liikumisõpetaja, sest ta on saanud rohkem liikumisalaseid teadmisi, kui koolitusi saanud rühmaõpetaja;
- lasteaias on palju vahendeid liikumistegevuste tegemiseks, millega õpetajad hakkama saavad, oluline siinkohal õpetajate enda motivatsioon ja tahe neid tegevusi teha.

3.3. Praktilised järeldused uurimistöö kohta

Selles peatükis toon välja enim esinenud probleemid liikumistegevustega alustamisel. Samuti pakun välja endapoolseid lahendusi toetudes teooriale kui ka lasteaiaõpetajate soovitudele.

Õpetajad tõid välja, et neil on vähesed eelteadmised liikumisõpetuse kohta ning paljusid tegevusi nad ei julge lastega sooritada, sest võivad lastele halvasti mõjuda. Siis leian, et enne liikumistegevustega alustamist eelkoolieas oleks õpetajal oluline end harida koolitustel käimisega. Lasteaedades, kus õpetajad olid viimase viie aasta jooksul osalenud liikumise täienduskoolitustel, olid laste käte ja jalgade jõudu mõõtvate testide tulemused paremad (Haav jt, 2019, lk 4). Piisavalt motiveeritud õpetaja kõrval on igasugune vähegi ettevalmistatud liikumistegevus lastele kasulik.

Mitmed õpetajad tõid välja huvitava mõtte liikumisalaste teadmiste arendamiseks selle, et nad oleksid soovinud käia vaatlemas mõnda liikumisõpetaja tundi ja hiljem selle kohta kolleegide ja liikumisõpetajaga arutelu pidanud. See annab rühmaõpetajatele võimaluse liikumistegevustes saada parema kujutluspildi sellest, mida tuleks silmas pidada tegevuste planeerimisel ja läbi viimisel. Ka Külli Lauri (2021) bakalaureusetöös esitatud uurimistöö tulemustest tuli välja arvamus, et teistega kogemuse jagamine ja tegevuste vaatlused aitavad õpetajate enda tegevusi paremaks muuta.

Nii Põlva kui ka Kanepi valla väiksemad lasteaiad on oma arengukavas toonud lasteaias nõrkusena välja liikumisõpetaja puudumise. Nii õpetajad kui ka juhtkond ise on positiivselt meelestatud ja kindlad õpetajate võimekuses viia läbi liikumistegevusi sama heal tasemel, kui seda teeb liikumisõpetaja. Mõlemast fookusgrupi intervjuust selgus, et kui õpetajatel on kõrval motiveerivad töökaaslased, aktiivsed lapsed ja nad ise kasutavad loovaid tegevusi, siis on see piisav, et lapsed oleksid füüsiliselt aktiivsed ja nad tunneksid sellest rõõmu.

Põlva valla kuuest lasteaiast on liikumisõpetaja kolmes lasteaias, kellega oleks võimalik korraldada enda valla lasteaedade rühmaõpetajatele liikumisalaseid õppepäevi või koolitusi, et neid julgustada liikumisõpetusega alustama. Samuti peaksid lasteaedade juhtkonnad ja valla esindajad püüdma parandada nii kooli kui ka lasteaias liikumistegevuste läbiviimiseks tingimusi – uued spordisaalid, võimlad, spordiväljakud, liuväljad, terviserajad, jalgrattarajad, suusarajad jne. Võimalusel võiks tühjaks jäänud klassiruumi või lasteaias olevaid rühmaruumi ehitada ümber võimlaks või liikumissaaliks, et liikumistegevused muutuksid lasteaias igapäevaelu vältimatuks osaks ning neid oleks võimalus kiirelt ja mugavalt kasutada (Harro, 2001).

Ühtlasi hindavad õpetajad end ja oma võimeid tööle asudes väga erinevateks. Mõned õpetajad on enesekindlad ja teevad tegevusi eelnevalt neid planeerimata, teised aga ootavad koolituste olemasolu ja toetust liikumisvahendite näol.

Kõige rohkem ühiseid seisukohti liikumistegevustega eelkoolieas alustamisel toodi välja, et liikumistegevuste läbiviimiseks on vaja koolitusi ja teiste spetsialistide tuge; rühmaõpetaja pole algselt piisavalt pädev eesmärgistatud liikumistegevuse läbiviimiseks; laste tervise arengu seisukohalt on oluline liikumistegevuste läbiviimine; liikumistegevuste tegemine on lõbus ja pakub ka õpetajale toredat väljakutset.

Seisukohad, mis tulid harvemini esile olid need, et igas lasteaias peaks olema liikumisõpetaja; õpetajale on lisakoormus liikumistegevuste läbiviimine; laste liikumisharjumused on muutunud halvemaks võrreldes varasemaga.

Oluline on see, et õpetaja oleks oma tegevuste sooritamisel enesekindel, kuulaks laste arvamust selle kohta, mida nad teha tahavad ja seda ka läbi viivad. Olenemata sellest, kas neile said olulised liikumisalased teadmised edasi antud, peasi, et lapsed oleksid kehaliselt aktiivsed ja nad tunneksid liikumistegevustest rõõmu.

KOKKUVÕTE

Antud bakalaureusetöö eesmärgiks oli välja selgitada, milline on rühmaõpetajate valmidus liikumistegevuste läbiviimisel. Usaldusväärsemate tulemuste saamiseks ja järelduste tegemiseks teiste lasteaedade kohta viisin esmalt läbi fookusgrupi intervjuu Põlva valla lasteaedade rühmaõpetajate hulgas. Väheesisukate vastuste tõttu otsustasin lisaks uurida veel Kanepi valla lasteaedade rühmaõpetajaid. Veel lisasin juurde mõlema valla lasteaedade juhtkonna arvamused ja seisukohad antud teema kohta.

Töö teoreetilises osas andsin ülevaate erinevate autorite seisukohtadest, mis selgitasid liikumise vajalikkust koolieelses eas ning millisel viisil see lapsi mõjutab. Teoreetilises osas tõin välja haritud liikumisõpetaja olulisuse laste korrapärase arengu kujunemisel.

Uurimistöös kasutasin kvalitatiivseid meetodit: fookusgrupi intervjuud. Uurimuse käigus selgus, et rühmaõpetajatel pole eelnevat kokkupuudet liikumisalaste tegevustega ja ka läbitud liikumisalaseid koolitusi. Kuid selle eest on õpetajatel väga kõrge valmidus viia läbi liikumistegevusi, kui neid sellel teekonnal toetatakse. Valitud meetodid ei võimaldanud teada saada, millisel viisil ja kas üldse laste liikumisharjumused on võrreldes varasemaga muutunud paremaks, halvemaks või jäänud samale tasemele.

Uurimistöökäigus mõistsin, et liikumistegevuste õpetamisega alustamine eelkoolieas on kasulik nii õpetaja enda kui ka laste täisväärtuslikule arengule. Samuti kajastuvad õpetaja enda tervislikud eluviisid ka tema rühmalaste liikumisaktiivsuses ja tervislikus toitumises, sest nad on lastele igapäevaseks eeskujuks. Lisaks sain aru, et oluline ei ole, et igas lasteaias oleks liikumisõpetaja, vaid õpetajal vastavad pädevused ja tahe liikumistegevuste läbiviimiseks.

Oma töö järelduste osas tõin välja õpetajate välja toodud kitsaskohad liikumistegevustega alustamisel lasteaedades, kus puudub liikumisõpetaja või õpetajal puuduvad liikumisalased koolitused:

- Vähesed eelteadmised liikumistegevuste positiivsetest ja negatiivsetest mõjudest laste tervisele ja arengule;
- Õpetajatel puuduvad eelnevad kogemused liikumistegevuste läbiviimiseks;
- Vähe liikumisalaseid koolitusi rühmaõpetajatele;
- Vähene tugi teiste õpetajate ja juhtkonna poolt;
- Hirm lastele õpetada teatud harjutusi – sild, kukerpall;
- Vähe liikumiseks kasutatavaid vahendeid ja väikesed rühmaruumid.

Lisaks tõin järelduste osas välja mõned näited, mida saaks rühmaõpetajate valmisolekuks teha, et nad liikumistegevuste läbiviimisega julgeksid alustada:

- Rühmaõpetajate liikumisalane koolitamine liikumisõpetajate poolt;
- Väiksemate valdade siseselt teha koostööd teiste õpetajatega, kes viivad läbi liikumistegevusi ja omavahel kogemusi vahetada;
- Õpetajatele tuleks luua võimalus vaadelda liikumisõpetaja läbiviitud tundi, et nad saaksid ka midagi praktilist õppida;
- Üle saada takistusest, et liikumistegevused ei tähenda vaid erinevate harjutuste tegemist. Liikumine tähendab ka matkamist looduses, aktiivsete ringmängude mängimist ja ka ümber maja jooksmist, kui selle eesmärgiks on laste kehalist aktiivsust tõsta ja sellest rõõmu tunda;
- Vahenditena saab liikumistegevusi tehes ära kasutada ka erinevaid puid, mille okstel ronida või lumehunnikuid, mille turnida;
- Kõiki liikumisalaseid tegevusi on veel parem teha õues värskes õhus, sest see annab rohkem ruumi liikumiseks. Samuti on võimalik lasteaedadel ära kasutada lähedal olevat staadionit või parki, kus liikumisalaseid tegevusi teha.

Kokkuvõttes selgus uurimistulemustes, et väikeste valdade lasteaedades, kus puudub liikumisõpetaja, on rühmaõpetajatel vaja teha rohkem iseseisvalt tööd liikumisharjumuste kujundamise nimel. Samuti vajavad õpetajad rohkem tuge ja nõustamist liikumistegevustega alustamiseks. Kui rühmaõpetajatel on pädevused liikumistegevuste oskuslikuks sooritamiseks või on läbitud erinevaid liikumisalaseid koolitusi, siis on see heaks alguseks alustamiseks liikumistegevusi lasteaias. Õppe- ja kasvatustegevuste planeerimine ei tohiks olla tähtsam liikumistegevuste läbi viimisest ja selle mõjust laste tervisele ja arengule.

RESUME

The topic of the bachelor's thesis is: „Group teachers' willingness to use physical exercise activities in teaching based on the example of kindergartens in Põlva municipality. “

The importance of the topic derives from fact that under the leadership of the Estonian Ministry of Education and Research, physical education is intended to be turned into movement education, which would better support a healthy and active person. Studies have shown that creating exercise habits at an early age lays the foundation for an active lifestyle in adulthood (Liikuma kutsuv kool, 2021).

The research problem is that the physical activity of children has not increased compared to the 2014 study: Only 16% of children between 11 and 15 years of age move enough, thus Estonia's results remain below the average of the HBSC study. The purpose of the research was to identify the willingness of group teachers to use physical exercise activities in their teaching.

In the theoretical part of the thesis, I studied the importance of exercise in preschool, children's movement habits today, and which role does a physical education teacher or a group teacher play in the development of children's physical activity.

My empirical research was based on a qualitative interview method that proved effective in answering research questions. I found that several kindergartens without a physical education teacher have used different methods to increase children's physical activity.

The main results of my research were the ingenuity of teachers to use natural resources to carry out physical exercise activities, to gather knowledge during in service trainings and thus to improve children's physical activity.

In conclusion, I would like to point out that the presence of a physical education teacher in kindergartens is not as vital as the readiness of group teachers to perform physical activities with the children. From there, it is important to train teachers, both in terms of tools and in

Rühmaõpetajate valmidus kasutada liikumistegevusi õppetegevustes kahe valla lasteaedade näitel

terms of the various exercises they can start doing in kindergarten. The support of the local government for the improvement of sports conditions is also important - ventilation, health trails, shower rooms.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Appropriate practices in movement programs for children ages 3-5* (2009). National Association for Sport and Physical Education. 3rd Edition. (NASPE).
http://www.beactivekids.org/assets/pdf/NASPE_Appropriate-Movement-Practices-3-5.pdf
(Viimati kasutatud 16.02.2022).
- Bangsbo, J., Krustrup, 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*. British Journal of Sports Medicine, 1-2 . <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096325>
- Botagariev, T., Khakimova, Z. Andrushchishin, J. Akhmetova, A., & Konisbaeva, S. (2021). Professional Readiness and Efficiency of Future Physical Education Teachers. International Journal of Instruction, 14(2), 271-288.
<https://doi.org/10.29333/iji.2021.14216a>
- Çalik, F., Çelik, I., & Sönmez, S. (2018). *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, Vol. 5, No. 3, 179-184.
<https://doi.org/10.20448/journal.509.2018.53.179.184>
- Colley, R. C., Garriguet, D., Adamo, K. B., Carson, V., Janssen, I., Timmons, B. W., Tremblay, M. S. (2013). *Physical activity and sedentary behaviour during the early years in Canada: a cross-sectional study*. doi: 10.1186/1479-5868-10-54
- Crum, B. J. (2017). *How to win the battle for survival as a school subject? Reflections on justification, objectives, methods and organization of PE in schools of the 21st century*.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.53496>

Eesti elukestva õppe strateegia (2020). Haridus- ja Teadusministeerium.

<https://www.hm.ee/sites/default/files/strateegia2020.pdf> (Viimati kasutatud 14.02.2022)

Engelsman, L., E. (2011). *Maailma tervishoiuorganisatsiooni kehalise aktiivsuse alased soovitused*. R. Jalak (toim), Liikumine ja sport (4) 32-37.

Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer – En interventionsstudie i skolår 1-3. – Akademisk avhandling I pedagogik*. Malmö Högskola, Lärarutbildningen, 6.

GPS-kunst (2022). <https://gpskunst.ee/kunsti-tegemine/> (Viimati kasutatud 26.03.2022)

Haav A, Lõhmus L, & Oja L. (2019). *Lasteaia keskkonnatingimuste ja õppekasvatustegevuse mõju laste kehalisele arengule kooliks ettevalmistavas rühmas*. Uuringu aruanne. Tallinn: Tervise Arengu Instituut.

Haav, A. (2020). *Koolinoorte kehaline aktiivsus. Eesti kooliõpilaste tervisekäitumine rahvusvahelises vaates*. Eesti Arst, 2020, 39-45.

Haav, A., & Kalle, T. (2016) *Kuidas innustada last igapäevaselt aktiivselt liikuma?* Tervise Arengu Instituut. <https://tarkvanem.ee/liikumine-artiklid/kuidas-innustada-last-igapaevaselt-aktiivselt-liikuma/> (Viimati kasutatud 12.02.2022)

Harro, M. (2001, lk. 20). *Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat*. Tartu Ülikooli Kirjastus.

Kalmus, V., Masso, A., & Linno, M. (2015). *Kvalitatiivne sisuanalüüs*. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. <https://sisu.ut.ee/samm/kvalitatiivne-sisuanalyys> (Viimati kasutatud 15.02.2022)

Karvonen, P. (2003). *Liikumisrõõm*. Tallinn: ILO.

Kohl, H. W., & Cook, H. D. (2013). *Educating the student body: taking physical activity and physical education to school*. Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment; Food and Nutrition Board; Institute of Medicine. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201500/pdf/Bookshelf_NBK201500.pdf (Viimati kasutatud 16.02.2022).

Koolieelse lasteasutuse personali miinimukoosseis (2015). *Riigi Teataja I 2015, 1.*

<https://www.riigiteataja.ee/akt/123092015001> (Viimati kasutatud 24.04.2022).

Koolieelse lasteasutuse riiklik õppekava (2008). *Riigi Teataja I, 23, 152.*

<https://www.riigiteataja.ee/akt/12970917> (Viimati vaadatud 03.12.2021)

Laherand, M. L. (2012). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Sulesepp.

Laur, K. (2021). *Laste füüsilise aktiivsuse arendamine läbi õppetegevuste ja vabamängu*. Bakalaureusetöö. Tartu Ülikool, koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas õppekava.

Liikuma kutsuv kool (2021). *Liikumisõpetus*.

<https://www.liikumakutsuvkool.ee/liikumisopetus/> (Viimati vaadatud 18.02.2022)

Møllerløgken, N. E., Lorås, H., Pedersen, A. V. (2017). *A comparison of players and coaches perceptions of the coach-created motivational climate within youth soccer teams*. Department of Neuromedicine and Movement Science, Faculty of Medicine and Health Sciences, NTNU – Norwegian University of Science and Technology, Trondheim, Norway. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00109/full> (Viimati kasutatud 22.03.2022)

Montgomery, C. (2021). *Early identification of motor problems in very preterm infants*. Digital Comprehensive Summaries of Uppsala Dissertations from the Faculty of Medicine 1725. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1537081/FULLTEXT01.pdf> (Viimati kasutatud 09.02.2022)

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. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v8-i12/5318>.

OECD (2019). *Making Physical Education Dynamic and Inclusive for 2030 International Curriculum Analysis*. OECD Future of Education 2030.

https://www.oecd.org/education/2030-project/contact/oecd_future_of_education_2030_making_physical_dynamic_and_inclusive_for_2030.pdf (Viimati kasutatud 26.02.2022)

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.

<https://doi.org/10.17265/2332-7839/2015.06.003>

Physical activity (WHO, 2020). <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity> (Viimati kasutatud 16.02.2022)

Pihu, M. (2017; 2021). Liikumisõpetuse ainekava tööühma ettepanekud –

Liikumisõpetuse ainekava. [https://www.liikumakutsuvkool.ee/wp-](https://www.liikumakutsuvkool.ee/wp-content/uploads/2020/09/Liikumis%C3%B5petuseAinekavaT%C3%B6%C3%B6versioon)

[content/uploads/2020/09/Liikumis%C3%B5petuseAinekavaT%C3%B6%C3%B6versioon26.08.20.pdf](https://www.liikumakutsuvkool.ee/wp-content/uploads/2020/09/Liikumis%C3%B5petuseAinekavaT%C3%B6%C3%B6versioon26.08.20.pdf) (Viimati kasutatud 02.12.2021)

Pihu, M., Tilga, H., & Kull, M. (2021). *Kehaline kirjaoskus – uus hariduslik eesmärk*. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri*, nr 9(2), 244–269.

Rawahi, N. A., & Yousef, A. (2021). *Teaching efficacy level of physical education teachers in Oman and Kuwait countries: a cross sectional study*. *International Journal of Higher Education*. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v10n2p9>

Rämmer, A. (2014). *Valimi moodustamine*. <https://samm.ut.ee/valimid> (Viimati kasutatud 06.04.2022)

Sofo, S., Pujol, T., & Waggener, J. D. (2014). *Impact of a movement program on preschoolers perceptual-motor abilities*. *International Interdisciplinary Journal of Scientific Research*, vol. 1, no. 1, p. 61.

<https://www.researchgate.net/publication/269096092> (Viimati kasutatud 17.02.2022)

Stanley, R. M., Jones, R. A., Cliff, D. P., Trost, S. G., Berthelsen, D., Salmon, J., Batterham, M., Eckermann, S., Reilly, J. J., Brown, N., Mickle, K. J., Howard, S. J., Hinkley, T., Janssen, X., Chandler, P., Cross, P., Gowers, F., & Okely, A. D. (2016). *Increasing physical activity among young children from disadvantaged communities: study protocol of a group randomised controlled effectiveness trial*. *BMC Public Health*.

<https://doi.org/10.1186/s12889-016-3743-0>

Tallinna Ülikool. (2019). *Padi palub tantsule – eelkooliealiste laste ja algklasside õpilaste liikumistunni mänguline harjutusvara*.

https://ois.tlu.ee/pls/portal//!tois.ois_public.draw_page?_page=26C55172C85FAFF3D6EB

[1F8D2FED4A6307BA759863366D72&p_id=13E725752BECB26](#) (Viimati kasutatud 23.04.2022)

Tervise Arengu Instituut. (2022). *Rahvatervise valdkonna võimekuse ja kompetentside suurendamine*. <https://www.tai.ee/et/instituudist/koostoo/rahvatervise-valdkonna-voimekuse-ja-kompetentside-suurendamine-kohalikes> (Viimati kasutatud 23.04.2022)

Vapper, T. (2016, 4.märts). *Liikumisõpetaja kadumine teeb lastele karuteene*. Õpetajate Leht. <https://opleht.ee/2016/03/liikumisopetaja-kadumine-lasteaiast-teeb-lastele-karuteene/> (Viimati kasutatud 16.12.2021)

Vihalemm, T. (2014). *Fookusgrupi intervjuu*. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. <https://samm.ut.ee/fookusgrupi-intervjuu> (Viimati kasutatud 16.12.2021)

Õpetajaraamat (2020). *Toitumine ja liikumine. I-III kooliaste*. [https://www.terviseinfo.ee/images/prints/toitumine-ja-liikumine-koolidele/Toitumise ja liikumise opetajaraamat II Liikumine teория.pdf](https://www.terviseinfo.ee/images/prints/toitumine-ja-liikumine-koolidele/Toitumise_ja_liikumise_opetajaraamat_II_Liikumine_teorია.pdf) (Viimati kasutatud 14.02.2022)

LISA 1. Uurimiskava

Uurimiskava

Sissejuhatus

Enesetutvustus: nimi, vanus, kool, põhjendus, miks otsustasin uurida Põlva lasteaedasiid.

Uurimuse tutvustus: Selgitasin fookusgrupis osalejatele, milleks on vajalik, et nad sellisel teemal kaasa räägivad ja kuidas nende osalemine mõjutab minu lõputöö edukat sooritamist. Uurimustöö teemaks on “Rühmaõpetajate valmidus kasutada liikumistegevusi oma õppetegevustes Põlva valla lasteaedade näitel”. Töö eesmärgiks on uurida rühmaõpetajate valmidust kasutada erinevaid liikumistegevusi oma õppetegevustes.

Konfidentsiaalsuse tagamine: kinnitan alguses kõigile osalejatele, et tagan nende konfidentsiaalsuse ning ei kavatse kasutada ühegi isiku või lasteaia nimesid.

Tutvumisring: sisse elamiseks palun kõigil end tutvustada ning räägin ka midagi enda kohta, et tekitada vabamat õhkkonda.

Kokkulepped:

- Mina juhin fookusgruppi, küsin küsimusi ning suunan vajadusel vestlust.
- Üks inimene räägib korraga, proovime kõigi mõtted enne enda omade lisamist ära kuulata.
- Minu soov on kuulata erinevaid kogemusi ja arvamusi. Diskussioon on teretulnud ning sobib igati fookusgrupi intervjuu juurde.
- Kohustuslik ei ole kõigile küsimustele vastata.
- Olen valmis küsimusi kordama või oma mõtteid rohkem lahti seletama, kui selleks peaks vajadust tekkima.

Lõpetuseks saavad kõik soovi korral ka valmis uuringut ja selle kokku pandud mõtteid lugeda, tänan kõiki, kes osa võtsid.

LISA 2. Fookusgrupi intervjuu küsimused

1. Palun nimetage, milliseid meetodeid kasutate Teie liikumistegevuste läbiviimiseks.

Oluliseks uurimisküsimuse „*Milline on rühmaõpetaja valmidus kasutada erinevaid liikumistegevusi oma õppetegevustes?*“ juures. See omakorda aitab aru saada, kui olulised on õiged tehnikad laste liikumisoskuste arendamisel ning kuidas vale tehnika laste füüsilist liikuvust tulevikus mõjutada võib. Eriti oluline on seda teada, sest *Koolieelse lasteasutuse riikliku õppekava* järgi tuleb õpetajatel igapäevaselt põhiliikumisi, koordinatsiooni, rühti, tasakaalu, liikumisvõimet ja peenmotoorikat arendada.

2. Palun tooge paar näidet, kuidas on lasteaedades toetatud rühmaõpetajad liikumistegevuste läbiviijatena ja mida nende toetamiseks tehakse.

Lasteaedades, kus õpetajad olid viimase viie aasta jooksul osalenud liikumise täienduskoolitustel, olid laste käte ja jalgade jõudu mõõtvate testide tulemused paremad (Haav jt, 2019). Ka “Koolieelse liikumise kujundamise programmid” raamatus, mis mõeldud eelkõige rühmaõpetajatele, on välja toodud harjutuste kavandamise ja rakendamise 3-5-aastastele lastele. Samuti on oluline teada saada, kas lasteaia juhtkond õpetajaid toetab ning millisel viisil seda tehakse.

3. Kuidas hinnata rühmaõpetajate valmidust liikumistegevuste alustamisel lasteaiarühmas?

Aitab aru saada, „*Milline on rühmaõpetajate valmidus kasutada erinevaid liikumistegevusi oma õppetegevustes?*“

Koolieelse lasteasutuse riikliku õppekava § 23 kohaselt on õppe- ja kasvatustegevuse kavandamisel ja korraldamisel arvestatud, et põhiliikumised eeldavad igapäevast suunamist: liigutusoskused, liikumisosavus ja teised liikumisvõimed. Seda peavad täitma ka rühmaõpetajad, kellel pole küll eelnevaid koolitusi, kuid kohustus seaduseid järgida. Ilma ettevalmistuseta ei pruugi rühmaõpetaja selleks valmis olla ega suuteline erinevaid harjutusi läbi viia.

4. Kuidas on teie jaoks liikumise arendamisel probleemiks see, et rühmaõpetajal puudub selleks vastav liikumisalane haridus või vastav koolitus?

Aitab vastata küsimusele „*Kui tähtis roll on liikumisõpetajal koolieelses lasteasutuses?*“ Koolieelse lasteasutuse õpetajad mängivad suurt rolli laste füüsilise aktiivsuse ja motoorsete oskuste arengu toetamisel kogu lasteaiapäeva vältel, et arendada laste liikumist ja nende motoorseid oskuseid. Uurida rühmaõpetaja arvamusi liikumisõpetaja tähtsuse kohta ning kui suure panuse suudavad nemad anda lapse füüsilise arengu seisukohalt ilma selleks eelnevaid teadmisi omandamata.

5. Millisteks hindate laste liikumisharjumusi tänapäeval ?

Laste kehaline aktiivsus ei ole võrreldes 2014. aasta uuringuga suurenenud: 11–15. aastastest liigub piisavalt vaid 16%. Tänapäevaste uuringute kohaselt peaksid lapsed liikuma vähemalt 60 minutit päevas. Ingegerd Ericsson (2003) näitab oma doktoriväitekirjas, kuidas mootorika, keskendumisvõime, edasijõudmine emakeeletunnis ja matemaatikas paranesid, kui lapsed said päevas ühe tunni füüsiliseks tegevuseks. Oluliseks teada saada Põlva valla lasteaedade laste füüsilise aktiivsuse tase ning seda teada saades teha järeldusi liikumisõpetaja puudumise kohta.

6. Millist toetust vajavad rühmaõpetajad liikumistegevustega alustades?

See on oluline info teadmaks, millist toetust ja abi vajavad rühmaõpetajad tegemaks liikumistegevusi, mis nõuavad pikemat ettevalmistust, rohkelt teadmisi ning kannatust, et end harida. Uuringute kohaselt on välja toodud palju õppematerjale, mida õpetajad saaksid tulevikus kasutada ning sealjuures oleks oluline teada saada, millist abi hindavad ise rühmaõpetajad kõige enam.