

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Haridusteaduste instituut
Koolieelse lasteasutuse õpetaja õppekava

Carmen Torm & Liis Sisask

LASTE LIIKUMISAKTIIVSUSE TOETAMINE KOLME LÕUNA-EESTI MAAKONNA
NÄITEL

Bakalaureusetöö

Juhendaja: alushariduse nooremlektor Heily Raska

Tartu 2026

Kokkuvõte

Laste liikumisaktiivsuse toetamine kolme Lõuna-Eesti maakonna näitel

Liikumisaktiivsuse vähenemine on kasvav probleem kogu maailmas. Vähenenud liikumisaktiivsus võib mõjutada laste sotsiaalset, emotsionaalset ning vaimset tervist. Bakalaureusetöö eesmärk oli välja selgitada kolme Lõuna-Eesti maakonna lasteaiaõpetajate arvamused nende kasutatavatest tegevustest lasteaialaste liikumisaktiivsuse arendamiseks. Eesmärgi saavutamiseks viidi läbi kvantitatiivne ja kvalitatiivne uurimustöö Tartu, Jõgeva ja Võru maakonna lasteaiaõpetajate seas. Uuringus osales 66 lasteaiaõpetajat. Andmeid koguti internetipõhise küsimustikuga. Tulemustest selgus, et laste liikumisaktiivsuse arendamiseks kasutatakse kõige enam liikumismänge ning erinevaid õuetegevusi. Samuti ilmnes, et liikumist lõimitakse kõige sagedamini mänguoskuste ning mina ja keskkonna valdkonnaga. Uuringu põhjal võib järeldada, et õpetajad väärtustavad liikumistegevusi kõrgelt ning peavad neid oluliseks osaks laste igapäevasest arengust.

Võtmesõnad: liikumine, liikumisaktiivsus, lasteaed, lasteaialapsed, lasteaiaõpetajad

Abstract

Supporting children's physical activity in three counties of Southern Estonia

Physical inactivity is a growing problem worldwide. Lack of physical activity can affect children's social, emotional and mental health. The aim of the bachelor's thesis was to identify kindergarten teachers' opinions on the activities they use to develop children's physical activity in three counties of Southern Estonia. To achieve this goal, a quantitative and qualitative study was conducted among kindergarten teachers in Tartu, Jõgeva and Võru counties. The study involved 66 kindergarten teachers. Data were collected using an online questionnaire. The results revealed that movement games and various outdoor activities are most commonly used to develop children's physical activity. The study also revealed that physical activity is most often integrated with play skills and the self and environment learning area. Based on the study, it can be concluded that teachers value physical activities highly and consider them an important part of children's daily development.

Keywords: movement, physical activity, kindergarten, kindergarten children, kindergarten teachers

Sisukord

1. Teoreetiline ülevaade	5
1.1. Liikumisaktiivsus	5
1.2. Liikumisõpetuse eesmärgid ja roll lapse arengus.....	6
1.3. Laste huvide kujunemine ja mõju liikumisaktiivsusele	7
1.4. Sisemise motivatsiooni kujunemine ja selle toetamise võimalused.....	8
1.5. Liikumisaktiivsuse toetamise võimalused lasteaias	10
2. Uurimisprobleem, töö eesmärk ja uurimisküsimused.....	12
3. Metoodika	12
3.1. Valim.....	12
3.2. Andmekogumine	13
3.3. Andmeanalüüs.....	13
4. Tulemused.....	14
5. Arutelu	16
6. Tänuõnad	19
Autorsuse kinnitus	19
Kasutatud kirjandus	20
Lisa 1. Küsimustik lasteaiaõpetajale	
Lisa 2. Joonised	

Sissejuhatus

Liikumisel on laste kasvuprotsessis oluline roll nii füsioloogilises kui ka vaimses arengus. Liikumine tugevdab lihaseid ja luid, aitab arendada tasakaalu ja koordinatsiooni ning kujundab rühti (Tervise Arengu Instituut, 2015). Lisaks aitab regulaarne liikumine vabaneda stressist ja ärevusest ning tõstab sotsiaalseid oskusi (Rahmati et al., 2024). Liikumine mängib olulist rolli ka õppimises, muutes aju plastilisemaks, toetades tähelepanu ja mälu, mõtlemist ning info mõistmist. Tänu sellele paraneb laste õpivõime ning sellega koos ka õpitulemused (Liikuma kutsuv kool, s.a.-a). Liikumisaktiivsuse vähenemine on oluline probleem kogu maailmas. Seda seetõttu, et mida vähem lapsed liiguvad, seda suurem oht on ülekaalulisusele. Maailma terviseorganisatsioon on välja toonud, et Eestis on alla 5-aastaste laste ülekaal kasvanud perioodil 2000-2022 0,9 protsenti. Kui aastal 2000 oli alla viieaastaseid lapsi ülekaalus hinnanguliselt 4,2 protsenti, siis aastaks 2022 oli see tõusnud 5,1 protsendini (World Health Organization, 2024).

Oluliseks probleemiks on ka asjaolu, et lasteaialastel tekib varajane sõltuvus nutiseadmetest (Nevski & Vinter, 2015). Lastele antakse varases eas nutiseadmeid videote vaatamiseks, kuid vanemad ei pruugi teadvustada selle võimalikke pikaajalisi mõjusid tervisele. Nevski ja Vinteri (2015) uuringust selgus ka, et väikelaste kontakt ekraanimeediaga algab juba kolmekuuselt ning esimese eluaasta jooksul saavad lastest regulaarsed meediatarbijad. Uuring on näidanud, et COVID-19 pandeemia ajal süvenes see suundumus veelgi, kuna laste ekraaniaeg suurenes märgatavalt (Dutra et al., 2025). See tekitab muret, sest ekraanipõhised tegevused konkureerivad sageli füüsiliste ja sotsiaalsete tegevustega, mis on motoorse arengu jaoks hädavajalikud (Dutra et al., 2025). Korea teadlaste andmetel võib iga viies nutiseadmeid kasutav koolieelik olla neist sõltuvuses (Park et al., 2018). Selle põhjuseks on asjaolu, et koolieelikute kognitiivsed oskused on täiskasvanute omast vähem arenenud, mistõttu nad on altimad nutiseadmetest sõltuvusse jääma (Yang et al., 2022).

Eelnevast tulenevalt saab öelda, et liikumine on laste tervikliku arengu seisukohalt hädavajalik ning sellel on oluline mõju nii füüsilisele, vaimsele kui ka sotsiaalsele heaolule. Probleemiks on laste liikumisaktiivsuse vähenemine ning nutiseadmete varajane ja sage kasutamine, mis võib negatiivselt mõjutada laste tervist ja arengut. Seetõttu on bakalaureusetöö eesmärgiks välja selgitada kolme Lõuna-Eesti maakonna lasteaiaõpetajate arvamus nende kasutatavatest tegevustest lasteaialaste liikumisaktiivsuse arendamiseks.

1. Teoreetiline ülevaade

1.1. Liikumisaktiivsus

WHO ehk Maailma Terviseorganisatsioon kohaselt on liikumisaktiivsus tegevus, kus teevad tööd skeletilihased ja mille tulemusena kulub energia (World Health Organization, 2024). See hõlmab liikumist vabal ajal, tööle minekut või koduseid tegevusi, kusjuures tervisele avaldab positiivset mõju nii mõõduka kui ka suurema intensiivsusega liikumine. Koolieelne aeg on füüsilise vormi arendamise ja parandamise seisukohalt kriitiline etapp (Zou et al., 2024). Samas on viimastel aastakümnetel lasteaia lastel füüsiline vorm langenud (Song et al., 2024). Lastel, kes järgivad soovitatud aktiivsuse taset, on väiksem tõenäosus krooniliste haiguste, nagu ülekaalulisuse, südamehaiguste ja II tüüpi diabeedi tekkeks. Lisaks seostatakse piisavat liikumisaktiivsust parema vaimse tervise ning kõrgemate kognitiivsete võimetega (UNESCO, 2022).

Füüsiline aktiivsus toetab laste luustiku arengut, parandab vereringet, kiirendab ainevahetust ning pakub mitmeid muid terviseiga seotud eeliseid (Liikumisõpetus, 2022). Füüsiline aktiivsus on oluline tegur ka sotsiaalse ja emotsionaalse heaolu kujunemisel (Wang, 2022). Liikumine toetab laste emotsionaalset, sotsiaalset ja vaimset tervist, aidates neil olla rõõmsamad, nautida loomumomente tegevusi ning kogeda vähem stressi. Samuti suurendab see rõõmu ühistevõimetest, arendab koostööoskust ja teistega arvestamist ning parandab keskendumis- ja õppimisvõimet, positiivset minapilti ning und (Liikumisõpetus, 2022). Chang ja Lei (2021) uuring näitas, et piisavalt füüsiliselt aktiivne olles, on lasteaialastel suurem tõenäosus piisavalt magada kui madalama füüsilise aktiivsusega lastel.

Lasteaialapsed peaksid liikuma iga päev vähemalt kolm tundi, millest vähemalt 60 minutit võiks olla mõõduka kuni tugeva intensiivsusega, et toetada nende tervislikku arengut ja liikumisoskuste kujunemist (Tervise Arengu Instituut, 2024). Lisaks igapäevasele liikumisele vajavad lapsed selles vanuses vähemalt kolm korda nädalas suurema intensiivsusega tegevusi, nagu ujumine, rattasõit, kiirem jook või muud lihaseid ja luid tugevdavad harjutused (Liikuma kutsuv kool, s.a.-b). Hollandi teadlaste uuringu põhjal aitab põhiliikumisoskuste sihipärane arendamine vähemalt kolmel korral nädalas parandada lasteaialaste motoorsete oskuste taset ning suurendada nende kehalise aktiivsuse intensiivsust (Koolwijk et al., 2024). Huang, Luo ja Chen (2022) on rõhutanud, et vähene osalemine sportmängudes suurendab istuva eluviisi riski, mis omakorda mõjutab negatiivselt laste tervist, füüsilist vormi ja liikumisarengu taset.

1.2. Liikumisõpetuse eesmärgid ja roll lapse arengus

Liikumisõpetuse eesmärk on kujundada terve ja liikuv inimene, kellel on elukestvaks liikumiseks vajalikud teadmised, oskused, motivatsioon ja kogemused (Liikumisõpetus, s.a.-a). Selle eesmärgi saavutamiseks on oluline, et lapse liikumisoskused ja füüsiline võimekus areneksid juba varajases lapseas, kuna need loovad eeldused piisavaks kehaliseks aktiivsuseks kogu elu jooksul (Tervise Arengu Instituut, 2023). Alushariduse riiklik õppekava määratleb liikumisvaldkonna viie sisuelemendi kaudu: kehalise kasvatuselised teadmised (sh ohutus, enesekontroll ja hügieen), põhiliikumisoskused, liikumismängud, erinevad spordialad ning tants ja rütmika (Alushariduse riiklik õppekava, 2025). Mitmekülgsete liikumisoskuste areng eeldab järjepidevat ja teadlikku arendamist ning toetavat sotsiaalset ja füüsilist keskkonda. Pihu (2023) rõhutab, et oluline on mõista, millistest oskustest need koosnevad ning kuidas neid sihipäraselt arendada. Liikumisõpetuse raames eristatakse nelja põhiliiki liikumisoskusi: vahendil liikumise oskus, vahendi käsitlemisoskus, kehakontrollioskus liikumisel ja asendites ning edasiliikumisoskused (Liikumisõpetus, s.a.-a).

Liikumisoskusi tuleb õpetada ja teadlikult arendada, sest need ei kujune iseenesest aja jooksul (Tervise Arengu Instituut, 2023). Liikumise põhioskused loovad aluse edasisele liikumisvõimele ja füüsilisele arengule ning nende varajane arendamine soodustab kehalist aktiivsust, aidates seeläbi ennetada laste rasvumist (Gu & Moss, 2022). Lapseas omandatud liikumisoskused on kehalise aktiivsuse oluliseks eelduseks ka hilisemas eas (Tervise Arengu Instituut, 2023). Uuring on näidanud, et laste liikumisaktiivsust aitab tõhusalt suurendada aktiivne mäng, mis kujutab endast kogu keha hõlmavat liikumisvormi, kus lapsed kulutavad energiat vabalt valitud, lõbusal ja struktureerimata viisil (Bai et al., 2024). Laste motoorne areng on tihedalt seotud nii kehalise aktiivsuse kui ka füüsilise vormisolekuga ning kõrgem liikumisoskuste tase varases lapseas toetab lisaks füüsilisele tervisele ka kognitiivset ja sotsiaalset arengut (Haav et al., 2024). Liikumisõpetus aitab lastel tajuda oma keha ja liikumist ruumis, parandab kehatunnetust, koordineerimist, enesekindlust ja eneseväljendusoskust (Porter et al., 2023).

Liikumisoskuste arengut mõjutavad lisaks sihipärasele programmidele ka täiskasvanute tugi ning lapse igapäevane keskkond. Liikumisoskuste arendamiseks on loodud erinevaid kehalise tegevuse programme, mis lähtuvad laste füüsilisest ja vaimsest arengutasemest (Yang et al., 2025). Lapsi ümbritsevatel täiskasvanutel on seejuures oluline roll, kuna nende teadmised, oskused ja hoiakud mõjutavad laste arengut märkimisväärselt (Tervise Arengu Instituut, 2023). Uuring on näidanud, et lapse füüsilist vormisolekut toetavad nii pädev kehalise kasvatuselise õpetaja kui ka soodne keskkond (Haav et al., 2024).

Laste enesekindluse ja põhiliikumisoskuste arendamiseks on vajalik piisav harjutamine ning tõhus juhendamine (Yang et al., 2025). Olulist rolli mängib ka igapäevane keskkond kodus ja lasteaias (Tervise Arengu Instituut, 2023), kus mitmekesised sise- ja välistingimustes toimuvad tegevused, mänguväljakute kujundus ning liikumist soodustavad vahendid toetavad laste kehalise aktiivsuse suurenemist (Haav et al., 2024). Lisaks on oluline koostöö lapsevanematega, mille raames saab jagada teadmisteühiseid õppematerjale, korraldada seminare ning pakkuda peredele praktilisi tegevusi ja liikumissoovitusi koduses keskkonnas, et toetada laste tervikliku liikumisaktiivsuse kujundamist (Gu & Moss, 2022). Vanemate eeskuju ja pere aktiivne eluviis mõjutavad märkimisväärselt laste huvi ja motivatsiooni, mistõttu on oluline käsitleda liikumist igapäevase elu ja rutiini osana (Pukk, 2024).

1.3. Laste huvide kujunemine ja mõju liikumisaktiivsusele

Varases lapseas kujunevad huvid mõjutavad lapse tegevusi ja liikumisaktiivsust. Huvi tekib siis, kui mingi objekt või sündmus tekitab uudishimu või pakub naudingut (Neitzel et al., 2008). Juba 3-aastased lapsed näitavad huvi teatud tegevuste vastu ning lapse ja vanema koostöös kujunevad välja lapse esialgsed huvid (Neitzel et al., 2019). Lasteai lapse põhitegevuseks on mäng, mille kaudu omandab laps uusi teadmisi ja kogemusi (Alushariduse riiklik õppekava, 2025). Mäng on lapse loomulik viis õppida, mis põhineb katsetamisel, uurimisel ja loovusel (Annet, 2024). Mängulised ja liikumist sisaldavad tegevused pakuvad lastele võimalusi kehaliseks aktiivsuseks, mis on varases eas seotud paremate liikumisoskuste ning kõrgema igapäevase aktiivsuse tasemega (Dobell et al., 2020; Xin et al., 2020). Lisaks toetavad mängupõhised tegevused lapse igakülgset arengut, soodustades kohanemisvõimet, otsustusoskust ja suhtlemist eakaaslastega, mille kaudu arenevad sotsiaalsed ja kognitiivsed oskused (Xie et al., 2025). Mängu kaudu hakkavad lapsed avastama ka oma huvi (Ginsburg, 2007). Kui laps kogeb liikumistegevusi positiivse ja huvipakkuvana, võib see suurendada tema motivatsiooni osaleda aktiivsetes mängudes ka edaspidi (Agard et al., 2021; Xin et al., 2020).

Huvid võivad aja jooksul omandada stabiilseid suundumusi, kuid need on siiski arenguvõimelised ning kujunevad edasi kokkupuutes uute kogemuste, teabe ja sotsiaalsete mõjutustega (Neitzel et al., 2019). Lapsed võivad huvituda väga erinevatest teemadest ning ühe lapse huvi võib erineda teise omast, kuigi nende huvide intensiivsus võib olla sarnane (Ginsburg, 2007). Positiivsed kogemused liikumisega varases eas võivad toetada püsivate aktiivsete harjumuste kujunemist ning suurendada lapse valmisolekut liikuda ka hilisemas eas (Xin et al., 2020). Oluline on, et laste huvid oleksid nende enda juhitud, mitte vanemate või

täiskasvanute poolt liialt määratud (Ginsburg, 2007). Kui täiskasvanu sekkub lapse mängu ning hakkab seda ise juhtima, on tegemist üle võetud mänguga, mis suunab lapse algse idee mujale (Zosh et al., 2018). Sellegipoolest vajavad lapsed huvide arenguks pidevat toetust, mis hõlmab suhtlemisvõimalusi teistega ning juurdepääsu asjakohastele materjalidele (Neitzel et al., 2019). Lisaks on oluline anda lastele aega iseseisvaks mänguks ja loovuseks, kus nad saavad oma huve ja soove avastada ilma täiskasvanute pideva suunamiseta (Ginsburg, 2007).

Laste huvid on sotsiaalselt kujundatud ja toetatud ning neid mõjutavad vanemate väärtused, käitumine ja kodune keskkond (Neitzel et al., 2019). Uuring on näidanud, et vanemate eeskuju, ühised aktiivsed tegevused ning kodune toetus mõjutavad otseselt lapse liikumisaktiivsust ja huvi füüsiliste tegevuste vastu (Agard et al., 2021). Huvide areng ei toimu juhuslikult, vaid kujuneb lapse isiklike omaduste ja koduse toetuse vastastikusel mõjul. Olemasolevad huvid võivad süveneda või saada uusi väljendusviise sõltuvalt sellest, milliseid võimalusi ja väärtusi keskkond pakub (Neitzel et al., 2019). Lastele tuleks anda võimalus uurida erinevaid tegevusi tasakaalustatult, vältides survet silma paista igas valdkonnas (Ginsburg, 2007). Kui lapsi suunatakse tegelema vaid ühe valdkonnaga, võivad nad kaotada võimaluse arendada teisi, sama olulisi huvisid (Ginsburg, 2007). Samuti võivad pere ressursid ja keskkond mõjutada seda, milliseid liikumisvõimalusi lapsele pakutakse ning kui aktiivne on lapse vaba aeg (Malmo et al., 2021).

1.4. Sisemise motivatsiooni kujunemine ja selle toetamise võimalused

Motivatsioon on psühholoogiline nähtus, mis kujuneb inimese eesmärkide, huvide, uskumuste ja püüdluste koosmõjus ning mõjutab oluliselt tema käitumist, püsivust ja õppimisvalikuid (Pintrich, 2000). Motivatsioon on sisemine seisund, mis ajendab muutust kas inimeses endas või teda ümbritsevas keskkonnas (Reeve, 2024). Kui lapsed tunnevad tegevusest rõõmu ja naudingut, siis nad on sisemiselt motiveeritud (Liikumisõpetus, s.a). Selline positiivne kogemus suurendab laste valmisolekut osaleda aktiivsetes liikumistegevustes ja mängudes ka edaspidi (Borglund et al., 2026).

Sisemine motivatsioon on tegevuse ajend, mis tuleneb huvist või põnevusest, mille puhul tegutsetakse pelgalt kogemuse enda pärast, mitte välise tasu või kasu nimel (Swiatczak, 2021). Eelkoolieas väljendub see sageli soovis liikuda, avastada keskkonda ning osaleda aktiivsetes mängudes (Sunda et al., 2026). Kõrgema motivatsioonitasemega lapsed oskavad arutleda, kontrollida oma käitumist, langetada iseseisvaid otsuseid, väljendada positiivselt oma tundeid ja mõtteid, töötada iseseisvalt ning keskenduda aktiivselt probleemide lahendamisele (Gözeler & Özbey, 2025). Kehalise aktiivsuse kontekstis tähendab see

suuremat püsivust liikumistegevustes ning aktiivsemat osalemist mängudes, mis nõuavad füüsilist pingutust (Haugland et al., 2025). Sisemine motivatsioon aitab lastel kogeda liikumist positiivsena ning tegutseda sisemisest soovist lähtuvalt, mis omakorda soodustab aktiivse ja tervisliku eluviisi kujunemist (Pihu et al., 2021).

Õpetajal on võimalus toetada lapse sisemist motivatsiooni. Üks võimalus selleks on kognitiivse autonoomsuse toetamine, mis tähendab õppijate vajaduste ning huvide mõistmist, nende arvamuste väärtustamist, avatud suhtlust ja koostööd õpilastega (Liikumisõpetus, s.a.-b). Teine võimalus on protseduurilise autonoomsuse toetamine, mis seisneb selles, et õpilastele selgitatakse õppetegevuste eesmärki ja mõju, aidates neil mõista, miks teatud harjutusi tehakse ning kuidas need õpieesmärke toetavad (Tilga et al., 2021). Liikumistegevuste eesmärgi mõistmine suurendab laste sisemist motivatsiooni ning valmisolekut aktiivselt osaleda kehalistes tegevustes (Tilga et al., 2021). Kolmas võimalus on organisatsioonilise autonoomsuse toetamine, mis tähendab, et lastele antakse valikuvõimalus näiteks erinevate harjutuste, tegevuskohtade või spordivahendite vahel (Liikumisõpetus, s.a.-b). Valikuvõimaluste pakkumine suurendab laste huvi liikumise vastu ning soodustab aktiivset osalemist mängulistes tegevustes (Pihu et al., 2021; Tilga et al., 2021).

Autonoomsuse toetamine tähendab lapse vaatenurga mõistmist ning talle valikute ja asjakohase teabe pakkumist, mis toetab tema psühholoogilisi põhivajadusi (Pihu et al., 2021). Kuna lapsed hindavad oma oskusi sageli selle põhjal, kui hästi nad tulevad toime vanematele lastele omaste tegevustega, on õpetajatel ja vanematel oluline roll lapse enesehinnangu kujunemisel, aidates mõista nii edu kui ka ebaõnnestumise põhjuseid (Mägi, s.a, viidatud Kikas, 2010). Varasem uuring näitas, et autonoomsust toetava sekkumise rakendamine, mis hõlmas kognitiivse, organisatsioonilise ja protseduurilise autonoomsuse toetamist, suurendas õpilaste sisemist motivatsiooni kehalise kasvatuses tundides (Tilga et al., 2021).

Positiivne minapilt toetab lapse motivatsiooni ning suurendab kindlustunnet osaleda liikumistegevustes (Pavlović et al., 2025). Täiskasvanud saavad seda toetada seostades lapse edu tema oskuste, võimete ja järjepideva pingutusega (Mägi, s.a, viidatud Kikas, 2010). Minapilt on tihedalt seotud motivatsiooniga, kuna enesevõimekuse tajumine suurendab lapse valmisolekut ja soovi osaleda kehalistes tegevustes, mis omakorda tugevdab sisemist motivatsiooni ja suurendab kaasatust tegevustes (Pavlović et al., 2025). Selle kujunemisel on oluline vanemate aktiivne kaasatus kodustes tegevustes, nagu koos lugemine ja mängimine, mis on seotud laste positiivse iseloomu arenguga (Cai et al., 2024). Lapse enesehinnang kujuneb järk-järgult sotsiaalses suhtluses ja igapäevastes kogemustes, kus olulist rolli mängivad suhted vanemate ja õpetajatega (Heryanti & Nurhayat, 2023).

Vanemate aktiivne osalus ja toetav suhtumine mõjutavad oluliselt lapse iseloomu, motivatsiooni ja liikumisharjumuste kujunemist (Cai et al., 2024). Mida enam vanemad osalevad lapse igapäevaelus ja hariduses, seda tugevamalt kujunevad lastes positiivsed omadused nagu tarkus, julgus, lahkus ja enesedistsipliin. Vanemate aktiivne osalus, eeskuju ja toetus võivad soodustada laste liikumismotivatsiooni ning aktiivsemat vaba aja veetmist (Agard et al., 2021). Oluline on, et ebaõnnestumise korral ei keskendutaks lapse võimekuse kahtluse alla seadmisele, vaid juhitakse tähelepanu sellele, kuidas strateegiaid või pingutust saaks muuta – eriti olukordades, kus laps on küll püüdnud tegutsenud, kuid soovitud tulemus jäi saavutamata (Mägi, s.a, viidatud Kikas, 2010). Kui last armastatakse, väärtustatakse, kiidetakse, usutakse ja suunatakse positiivselt, toetab see tema positiivse minapildi kujunemist (Heryanti & Nurhayat, 2023). Uuring on näidanud, et laste uskumused oma võimetesse kujunevad sageli vastavalt sellele, kuidas vanemad neid toetavad – lapsed, kelle vanemad usuvad nende võimekusse, on tavaliselt positiivsemalt häälestatud ja usuvad rohkem ka iseendasse, samas kui vanemate ebakindlus lapse võimete suhtes võib kaasa tuua negatiivse minapildi kujunemise (Mägi, s.a, viidatud Kikas, 2010).

1.5. Liikumisaktiivsuse toetamise võimalused lasteaias

Lasteaias on oluline luua tingimused, mis toetavad laste liikumisoskuste arengut ja kehalist aktiivsust mitmekesiste igapäevaste võimaluste kaudu (Tervise Arengu Instituut, 2024). Olulise osa õppeprotsessist moodustab eri valdkondade lõimimine, sealhulgas õppimine liikumise kaudu. Selle toetamiseks on tähtis vähendada järjestikust istumist ning pakkuda päeva jooksul vaheldusrikkaid liikumisvõimalusi (Liikumisõpetus, 2022). Laste kehalist aktiivsust soodustab ka regulaarne õues viibimine vähemalt kahel korral päevas sõltumata aastaajast ning osalemine erinevates liikumist soodustavates tegevustes, mis toetavad nende terviklikku arengut (Tervise Arengu Instituut, 2023).

Laste liikumisaktiivsust toetab mitmekesine ja liikumist soodustav igapäevane keskkond nii sise- kui ka õuealal ning erinevad võimalused aktiivseks liikumiseks päeva jooksul (Liikumisõpetus, 2022). Laste aktiivsust mõjutavad oluliselt keskkond ja liikumisvõimaluste kättesaadavus (World Health Organization, 2020). Kehalist arengut soodustab eelkõige see, kui nii sise- kui ka õuealad on kujundatud liikumist toetavaks ning varustatud mitmekesiste vahenditega (Haav, Piksööt ja Oja, 2024). Seetõttu on oluline pakkuda eakohaseid ja mitmekesiseid liikumistegevusi ning kujundada keskkond, mis toetab liikumisvõimalusi nii sise- kui ka väliskeskkonnas (Liikumisõpetus, 2022; World Health Organization, 2020).

Õpetaja teadlik ja sihipärane tegutsemine mängib olulist rolli laste igapäevase liikumisaktiivsuse suurendamisel (Haav et al., 2024; McGowan et al., 2023). Selleks sobivad aktiivsete mängude kasutamine, liikumispauside rakendamine ning mitmekesiste tegevuste ja ürituste korraldamine (Haav et al., 2024; McGowan et al., 2023). Õpetaja erialane ettevalmistus ning osalemine täiendkoolitustel toetavad laste kehalist arengut ning suurendavad õpetaja teadlikkust laste õppeprotsessist (Haav et al., 2024). Samuti on leitud, et lasteaedades, kus töötab erialase ettevalmistusega liikumisõpetaja, pööratakse rohkem tähelepanu liikumist soodustava keskkonna kujundamisele, mis väljendub ka laste paremates kehalistes võimetes (Tervise Arengu Instituut, 2022). Kaupmehe (2023) magistritöö tulemused näitasid, et liikumisõpetaja roll on laste liikumisaktiivsuse toetamisel määrava tähtsusega ning lisaks on oluline kujundada õpetajate ja lasteaia juhtkonna teadlikkust ning hoiakuid liikumist väärtustavas suunas.

Liikumine igapäevases õppeprotsessis toetab laste terviklikku arengut. Liikumispõhised õppetegevused parandavad laste tähelepanu ning seda soodustavad õpetaja teadlik tegevus, aktiivsed õppemängud ja liikumispausid, mis aitavad suurendada laste igapäevast liikumisaktiivsust (McGowan et al., 2023 & Vazou et al., 2021). Regulaarne liikumine toetab laste töömälu, keskendumisvõimet ja emotsionaalset arengut (Chiu et al., 2026) ning aitab kulutada energiat, tugevdada organismi ja toetada üldist heaolu ja tervist (McGowan et al., 2023). Aktiivne tegutsemine annab lastele võimaluse avastada ümbritsevat maailma, õppida läbi vahetu kogemuse ning väljendada end mitmekesiste tegevuste kaudu (Vazou et al., 2021). Lisaks suurendab liikumine laste valmisolekut uute teadmiste omandamiseks (Chiu et al., 2026), mis on eriti oluline koolieelses eas, mil õppimine toimub suurel määral tegutsedes, katsetades ja mängides (Vazou et al., 2021). Ühised liikumistegevused võivad toetada ka sotsiaalsete oskuste arengut, sealhulgas koostöövõimet, reeglite kinnipidamist, kaaslastega arvestamist ja probleemide lahendamist (Vazou et al., 2021).

Lapse liikumisaktiivsust ja arengut mõjutab nii kodune keskkond kui ka järjepidev koostöö pere ja lasteaia vahel (Barnett et al., 2020). Sellest tulenevalt ei saa lapse liikumisaktiivsuse toetamine olla üksnes lasteaia ülesanne, vaid eeldab teadlikku ja süsteemset koostööd perega (Knight et al., 2022). Samuti on leitud, et vanemate rahulolu lasteaia tööga suurendab nende aktiivset panust lapse õppimise ja arengu toetamisel kodus (Kaya et al., 2025). Lapse liikumisaktiivsuse seisukohalt on oluline ka vanemate teadlikkus – näiteks on uuringust selgunud, et vanematele suunatud liikumisprogrammid võivad suurendada koduseid aktiivseid ühistegevusi lapsega (Lane et al., 2022). Järjepidev koostöö

kodu ja lasteaia vahel aitab kujundada lapses arusaama liikumisest kui igapäevasest ja loomulikust osast.

2. Uurimisprobleem, töö eesmärk ja uurimisküsimused

Bakalaureusetöö uurimisprobleemiks on laste liikumisaktiivsuse vähenemine, mis on kasvav probleem kogu maailmas. Kuigi on teada, et vähene liikumine suurendab ülekaalulisuse riski ning nutiseadmete kasutus ja ekraaniaeg konkureerivad füüsiliste ja sotsiaalsete tegevustega puudub piisav ülevaade sellest, milliseid tegevusi kasutavad lasteaiaõpetajad laste liikumisaktiivsuse toetamiseks ning kuidas liikumist igapäevastesse õppe- ja kasvatustegevustesse lõimitakse. Sellest tulenevalt on töö eesmärk välja selgitada kolme Lõuna-Eesti maakonna lasteaiaõpetajate arvamus nende kasutatavatest tegevustest lasteaialaste liikumisaktiivsuse arendamiseks. Töö eesmärgist lähtuvalt on sõnastatud kaks uurimisküsimust:

1. Milliseid tegevusi kasutavad lasteaiaõpetajad laste liikumisaktiivsuse arendamiseks?
2. Millistesse tegevustesse lasteaiaõpetajad liikumist lõimivad ja kui oluliseks peavad nad liikumist erinevates valdkondades?

3. Metoodika

Bakalaureusetöö uurimisküsimustest lähtuvalt kasutati nii kvantitatiivset kui ka kvalitatiivset uurimisviisi. Andmekogumine toimus internetipõhise küsimustiku abil, mille tulemuste põhjal analüüsiti lasteaiaõpetajate arvamusi.

3.1. Valim

Valimi moodustamisel on lähtutud eesmärgipärase valimi moodustamise põhimõtetest. Osalejad valiti teadlikult vastavalt uurijate piirkondlikule seotusele ning uurimishuvi fookusele. Vastajate valiku kriteerium oli, et nad on töötavad lasteaiaõpetajad. Uuring valimisse kuulus kokku 66 Lõuna-Eesti lasteaiaõpetajat. Uuringus osales 21 õpetajat Võrumaalt (31,8%), 26 Tartumaalt (39,4%) ning 19 Jõgevamaalt (28,8%). Õpetajad olid vanuses 21-69 aastat, osalejate tööstaaz oli keskmiselt 15 aastat (kõige pikem 48 aastat ja kõige lühem 5 kuud). Õpetajatest 15 olid magistrikraadiga (22,7%), 44 bakalaureusekraadiga (66,7%), 6 õpetajat keskeri haridusega (9,1%) ning 1 õpetaja oli keskkharidusega (1,5%).

3.2. Andmekogumine

Uurimuse läbiviimiseks kasutati struktureeritud küsimustikku, mis koosnes nii suletud kui ka poolavatud küsimustest. Küsimustik jagunes temaatilisteks plokkideks vastavalt uurimisküsimustele ning sisaldas: taustaandmete (vanus, töökogemus, haridus) küsimusi, hinnanguskaalaga küsimusi, poolavatud küsimusi. Vastata sai viiepunktilisel skaalal:

- 1) 1-väga ebakindlalt, 2-pigem ebakindlalt, 3-mõõdukalt kindlalt, 4-pigem kindlalt, 5-väga kindlalt
- 2) 1-ei pea oluliseks, 2-pigem mitte oluline, 3-mõõdukalt oluline, 4-oluline, 5-väga oluline
- 3) 1-mitte kunagi, 2-harva, 3-mõnikord, 4-sageli, 5-väga sageli
- 4) 1-pole vajadust, 2-vähe vajalik, 3-mõõdukalt vajalik, 4-pigem vajalik, 5-väga vajalik
- 5) 1-üldse ei toeta, 2-pigem ei toeta, 3-neutraalne, 4-pigem toetab, 5-toetab väga

Küsimustiku koostamisel lähtuti uurimistöö eesmärgist ja uurimisküsimustest.

Küsimused formuleeriti selgelt ja üheselt mõistetavalt. Küsimustikku testiti eelnevalt nelja lasteaiaõpetaja peal, et kontrollida küsimuste arusaadavust ja loogilist ülesehitust. Õpetajatel oli võimalus esitada ka soovitusi küsimuste täpsustamiseks. Küsimustikus tehti mõned muudatused sõnastuses, näiteks küsimuse algne versioon: “Kui kindlalt tunnete end liikumistegevuste juhendamisel?”, mis sai ühe õpetaja soovitusel muudetud: “Kui mugavalt tunnete end liikumistegevuste juhendamisel?” Samuti soovitati lisada liikumistegevuse juhendamise küsimusele kommentaari lahter vastajatele, kes hindavad oma kogemust vähem kui 5 punkti. Andmeid koguti ajavahemikul 12.01.26-26.01.26. Küsimustik edastati vastajatele elektrooniliselt Google Forms’i keskkonnas lasteaedade direktorite ja õppealajuhatajate vahendusel. Vastamine oli vabatahtlik ja anonüümne. Küsimustiku alguses oli tutvustav tekst, kus selgitati uuringu eesmärki ning tagati andmete konfidentsiaalsus. Enne andmete kogumist anti osalejatele vajalik informatsioon uuringu sisu ning andmete kasutamise eesmärgi kohta.

3.3. Andmeanalüüs

Mõlema uurimisküsimuse andmete analüüsimisel korrastati esmalt vastused ning vabavastuste puhul toimus eelnev kodeerimine. Kodeerimise eesmärk oli struktureerida kvalitatiivsed andmed.

Suletud küsimuste vastused sisestati statistikatarkvara JASP programmi, kus arvutati sagedused ja protsendid, mis võimaldasid tuvastada kõige sagedamini kasutatavad liikumistegevused ning kirjeldada, millistes valdkondades liikumist kõige enam lõimitakse. Kvantitatiivse analüüsi eesmärk oli anda ülevaade vastuste jaotumisest.

Avatud küsimuste analüüsimisel kasutati kvalitatiivset sisuanalüüsi meetodit.

Uuringus olid avatud küsimused järgmised:

- *Milliseid tegevusi Te kasutate laste liikumisaktiivsuse äratamiseks?*
- *Kui vastasite, et muudatused on vajalikud, siis palun lisage omapoolsed soovitusel*
- *Kui vastasite punktiskaalal vähem kui 5, siis palun põhjendage.*

Kõikide vabavastuste vastused kodeeriti ühtse põhimõtte alusel ning seejärel koondati sarnased koodid temaatilistesse kategooriatesse. Moodustatud kategooriate abil oli võimalik tuua esile korduvad mustrid ning kirjeldada õpetajate praktikaid liikumise lõimimisel õppetöös. Kategooriate alusel analüüsiti, milliseid liikumistegevusi kasutatakse ning kuidas õpetajad liikumist õppeprotsessi lõimivad. Tulemused esitati tabelina (Tabel 1), mis annab ülevaate tekkinud kategooriatest ning nende sisust.

Tsitaat	Lühendamine	Kood
Liikumismänge, mis on lastele kõige rohkem huvipakkuvad (näiteks banaanikull, valgusfoor, kivikuju jms). Samuti tekitab lastes huvi takistusrajad. Muusikaga ka lihtne lastes huvi äratada.	Erinevad liikumismängud ja takistusrajad	Liikumismängud; Struktüreeritud liikumistegevused

Tabel 1. Näide kodeerimisest

4. Tulemused

Uurimistöö eesmärk oli välja selgitada kolme Lõuna-Eesti maakonna lasteaiaõpetajate arvamus nende kasutatavatest tegevustest lasteaialaste liikumisaktiivsuse arendamiseks.

Vastates uurimisküsimusele, milliseid tegevusi kasutavad Lõuna-Eesti lasteaiaõpetajad laste liikumisaktiivsuse arendamiseks, analüüsiti õpetajate vabavastuseid. Vastuste kodeerimise tulemusena selgus, et enim kasutatakse jooksu- ja liikumismänge (28%). Sellele järgnevad õuetegevused (18%), liikumine õppetegevustes (15,5%), struktüreeritud liikumistegevused (14,9%), hooajalised ja spordialased tegevused (11,8%), eeskuju ja õpetaja roll (8,7%) ning laste iseseisvus (3,1%). Laste iseseisvust toetavate tegevuste all peeti silmas olukordi, kus lapsed algatavad ise liikumistegevusi ja otsustavad nende sisu üle (Joonis 1, lisa 2).

Järgnevalt on toodud näiteid õpetajate vastustest laste liikumisaktiivsuse arendamiseks kasutatavate tegevuste kohta.

Õpetaja 1: *“Päev lasteaias algab muusika ja võimlemisega; hommikusalmi teeme koos liigutuste (sirutuste, kükitamiste, venitamistega); teeme joogat ja sageli soovivad lapsed ise juhendada või teistele harjutusi ette näidata, poisid näitavad isside jõuharjutusi (kuigi soolist vahet ma millelgi ei tee); palju laulu-ja liikumismänge; teeme jalutuskäike loodusesse*

ja linnaruumi, palju viibime pargis; iga ilmaga tegutseme aktiivselt õues. Õues lastele riskimängude võimaldamine.”

Õpetaja 2: *“Oleme rühma tekitanud erinevad tasandid, kus lapsed saavad alla pugeda; trepist 2sele korrusele ronida. Traditsiooniliste mänguasjade asemel oleme rühma sisustanud pakkude, ühendatavate torude, erinevate mattide ja muud “otsese eesmärgita” materjalidega. Lastel on lubatud mängida aknalaudadel. Õppetegevustes kasutame erinevaid tegevusi, mis võimaldavad lastel ennast liigutada, sh mängime palju.”*

Õpetaja 3: *“Liikumismängud, hommikuringis liikumispausid, matkad, õppekäigud, spordiüritused, erinevad õppekäigud spordihallidesse (nt ronimine jms), laulumängud, isiklik eeskuju. Laste julgustamine, tunnustamine.”*

Järgmisena uuriti, kui oluliseks peavad õpetajad erinevaid liikumistegevusi laste liikumisaktiivsuse arendamisel. Vastajatel paluti hinnata liikumistegevuste olulisust viiepunktilisel skaalal, kus 1 tähistas “vähe olulist“ ja 5 “väga olulist“. Tulemused näitavad, et kõik vastajad hindasid liikumistegevusi kas oluliseks või väga oluliseks laste liikumisaktiivsuse arendamisel. Valdav enamus (89,4%) pidas neid väga oluliseks, samas kui ülejäänud (10,6%) hindas neid oluliseks. Madalamaid hinnanguid ei antud, mis viitab sellele, et õpetajad väärtustavad liikumistegevusi (Joonis 2, lisa 2).

Teisele uurimisküsimusele vastates selgus, et suurima osakaaluga valdkonnad, kus õpetajad liikumist lõimivad olid mina ja keskkond (12,9%), mänguoskused (12,9%) ning sotsiaalsed oskused (12,1%). Neile järgnesid matemaatika (11,7%), muusika (11,3%), keel ja kõne (10,9%), tunnetus- ja õpioskused (10,6%) ning enesekohased oskused (10,2%). Kõige väiksema osakaaluga valdkond oli kunst / käeline tegevus (7,3%) (Joonis 3, lisa 3). Sama uurimisküsimuse raames hinnati ka liikumise olulisust erinevates valdkondades kasutades viiepallilist hindamisskaalat. Tulemused näitasid, et muusikat (64,2%), mänguoskusi (62,1%), mina ja keskkonda (56,7%), sotsiaalseid oskusi (51,5%), tunnetus- ja õpioskusi (46,3%), enesekohaseid oskusi (44,1%) ning keel ja kõne (33,3%) hinnati kui “väga olulised”. Matemaatika puhul osutus kõige sagedasemaks hinnanguks “oluline”, mida märkis 36,4 % õpetajatest, samas kui kunst ja käeline tegevus said kõige sagedamini hinnangu “mõõdukalt oluline”, mida märkis 41,8 % vastanutest (Joonis 4, lisa 2).

Lõpetuseks uuriti, kui mugavalt tunnevad õpetajad end liikumistegevuste juhendamisel. Vastamiseks kasutati viiepunktilist skaalat, kus 1 tähistas “vähe mugavalt” ja 5 “väga mugavalt”. Tulemused näitavad, et veidi üle poole vastanutest hindas oma mugavustaset kõrgelt: 54,5% vastanutest andis hinnanguks 5 ning 31,8% hindas end tasemel

4. Keskmise hinnangu 3 valis 12,1% vastanutest ning 1,5% hindas oma mugavust tasemel 2. Hinnangute keskmine oli 4,39 (SD = 0,76) (Joonis 5, lisa 2).

Järgnevalt on toodud näiteid õpetajate põhjendustest, miks nad ei tunne ennast väga mugavalt liikumistegevusi läbi viies.

Õpetaja 1: *“Jagame õueala kolme rühma vahel, lihtsam on liikumistegevusi korraldada väljaspool lasteaia territooriumi n: metsas, pargis, staadionil. Eaga kaasnevad teatavad tervisepiirangud, mis ei lase enam 100% liikumistegevustes osaleda.”*

Õpetaja 2: *“Olen valmis liikumistegevusi juhendama, aga hindamiseks ma ei ole piisavalt pädev. Samuti ei ole pädev hindama seda, millised tegevused teatud vanusegrupile sobivad.”*

Õpetaja 3: *“Alati saab paremini, kuna mul puudub ka erialane haridus liikumistegevusi läbi viia.”*

5. Arutelu

Uurimistöö eesmärk oli välja selgitada kolme Lõuna-Eesti maakonna lasteaiaõpetajate arvamus nende kasutatavatest tegevustest lasteaialaste liikumisaktiivsuse arendamiseks. Esmalt uuriti, milliseid tegevusi kasutavad Lõuna-Eesti lasteaiaõpetajad laste liikumisaktiivsuse arendamiseks. Selgus, et kõige enam kasutatakse erinevaid liikumismänge, näiteks toodi välja, et kasutatakse palju pallimänge, jooksu- ja võistlusmänge, samuti takistus- ja osavusmänge. Ka varasemalt läbiviidud uuring on näidanud, et laste liikumisaktiivsust aitab tõhusalt suurendada aktiivne mäng, mis hõlmab kogu keha ning võimaldab lastel liikuda vabalt, lõbusal ja struktureerimata viisil (Bai *et al.*, 2024). Rohkete liikumismängude kasutamise põhjuseks võib olla asjaolu, et eelnimetatud tegevused pakuvad lastele endile kõige enam huvi ning kaasatust. Takistus- ja osavusmängud toetavad lisaks liikumisaktiivsuse arendamisele ka laste motoorsete oskuste sihipärasest arendamist, nagu tasakaal, koordinatsioon ja jõud. Varajane liikumisoskuste arendamine loob aluse edasiseks kehaliseks aktiivsuseks (Gu & Moss, 2022). Seega on igati positiivne näha, et lasteaiaõpetajad toetavad läbi mängude laste liikumisaktiivsust.

Uuringust selgus, et lisaks liikumismängudele, kasutavad õpetajad laste liikumisaktiivsuse toetamiseks ka mitmeid õuetegevusi. Näiteks toodi välja igapäevased jalutuskäigud, õppekäigud loodusesse ja linnaruumi, matkad ning pikem õues viibimine iga ilmaga. Need tegevused aitavad kaasa liikumisaktiivsuse säilitamisele, kuna kujundavad lastes harjumuse liikuda järjepidevalt sõltumata keskkonnast või ilmast. Ka varasemad

uuringud on näidanud, et regulaarne õues liikumine toetab lisaks liikumisaktiivsuse säilitamisele ka laste füüsilist, vaimset ja sotsiaalset arengut (Liikumisõpetus, 2022; Wang, 2022). Käesoleva uurimuse tulemused näitavad, et õpetajad kasutavad laste liikumisaktiivsuse arendamiseks peamiselt mängulisi liikumistegevusi ning igapäevast aktiivset viibimist õues. Saadud tulemuste põhjal võib järeldada, et laste motivatsioon liikumiseks suureneb, sest tegevus on mänguline ja pakub neile rõõmu. Neid tulemusi toetavad varasemad teoreetilised seisukohad, mille kohaselt tekib huvi siis, kui tegevus pakub lapsele naudingut ja tekitab uudishimu (Neitzel et al., 2008) ning sisemine motivatsioon kujuneb olukorras, kus laps tegutseb tegevuse enda pärast (Swiatczak, 2021).

Teiseks uuriti, millistesse tegevustesse lõimitakse liikumist. Tulemused näitasid, et liikumist lõimitakse erinevatesse õppe- ja kasvatustegevustesse üsna ühtlaselt. Kõige enam toodi välja liikumise lõimimist valdkondadesse mina ja keskkond ning mänguuskused. Teooria toetab seda, et liikumine on väikelaste õppes tihedalt seotud igapäevategevuste ja mänguga ning seda kasutatakse õppimise toetamiseks loomulikes ja lapsele tähenduslikes olukordades (Borglund et al., 2026). Näiteks toodi käesolevas uurimuses välja, et liikumist kasutatakse keele- ja matemaatikategevustes läbi otsimis- ja loendamismängude, muusikategevustes tantsu ja rütmilise liikumise kaudu. See viitab sellele, et liikumist kasutatakse eelkõige tegevustes, kus seda on lihtne õppetegevustega siduda ning mis aitavad hoida laste tähelepanu ja aktiivset osalemist.

Kõige vähem seostati liikumist kunsti- ja käelise tegevusega. Samas selgus, et õpetajad peavad kunsti lõimimist liikumisega mõõdukalt oluliseks. Liikumine toetab laste terviklikku arengut ning õppimine toimub varases eas peamiselt tegutsemise ja kogemuse kaudu (Liikumisõpetus, 2022; Vazou et al., 2021). Lisaks aitab liikumine kaasa eneseväljendusele ja loovusele (Porter et al., 2023). Sellest tulenevalt on liikumise lõimimine kunsti- ja käeliste tegevustega põhjendatud. Tulemusi võib selgitada sellega, et kunstitegevusi peetakse pigem paigal tehtavateks ja rahulikeks tegevusteks, kus liikumise roll ei ole nii ilmne. Seega ilmneb teatav vastuolu teoreetiliste seisukohtade ja õpetajate praktikate vahel. Kuigi teooria toetab liikumise lõimimist ka kunstitegevustesse, ei kajastu see samal määral õpetajate hinnangutes ega igapäevases praktikas.

Sellest tulenevalt võib järeldada, et liikumist lõimitakse sagedamini tegevustesse, kus on see loomulik osa, samas kui rahulikmates ja paigal tehtavates tegevustes, nagu kunst ja käeline tegevus, kasutatakse liikumist harvem. Liikumisõpetus (2022) järgi tuleks liikumist käsitleda igapäevase õppeprotsessi loomuliku osana ning vähendada järjestikust istumist. Liikumise lõimimine erinevatesse valdkondadesse toetab liikumisaktiivsuse säilitamist,

kujundades liikumise loomulikuks ja igapäevaseks osaks lapse tegevustes. Ühtlasi aitab see kaasa liikumisoskuste arendamisele ning laste huvi hoidmisele, toetades seeläbi liikumisaktiivsuse äratamist.

Uuringust selgus, et kõik õpetajad ei tunne end liikumistegevuste läbiviimisel kindlalt. Ebakindluse peamiste põhjustena toodi välja vähene pädevus ja teadmised ning vanusega seotud terviseprobleemid. Kuigi enamik vastanutest olid kõrgharidusega lasteaiaõpetajad, kes on läbinud liikumisõpetuse kursuse, tundis end liikumistegevuste läbiviimisel väga kindlalt vaid veidi üle poole õpetajatest (54%). See viitab vastuolule omandatud erialase ettevalmistuse ja enesekindluse vahel. Haava (2024) uuringust selgus, et õpetaja professionaalne pädevus ja erialased teadmised on olulised tegurid liikumistegevuste kvaliteedi tagamisel. Seega võib järeldada, et õpetajate ebakindlus on seotud nende teadmiste ja oskuste tasemega. Ebapiisavad teadmised või kogemused võivad piirata liikumistegevuste mitmekesisust ning vähendada nende teadlikku ja eesmärgipärast rakendamist. Lisaks võib ebakindlus viia selleni, et liikumistegevusi viiakse läbi harvemini või eelistatakse lihtsamaid ja vähem nõudlikke tegevusi.

Tulemustest selgus, et praktikas on soovitatav kasutada liikumisaktiivsuse arendamiseks mängulisi ja loomulikke tegevusi, et tagada laste aktiivne liikumine. Teadlikumalt tuleks lõimida liikumist ka mänguoskuste, mina ja keskkonna ning sotsiaalsete oskuste valdkondadega. Nii toetab liikumine õppe- ja arengueesmärke. Selleks, et õpetajad tunneksid end liikumistegevuste läbiviimisel kindlamalt, saab neid suunata erinevatele koolitustele ning tutvustada neile erinevaid juhendmaterjale. Samuti tuleks enam toetada laste enda algatusel põhinevaid tegevusi. See on kooskõlas autonoomsuse toetamise põhimõtetega, mille kohaselt suurendab valikuvõimaluste pakkumine ja lapse vaatenurga arvestamine tema sisemist motivatsiooni (Pihu et al., 2021; Tilga et al., 2021). Need arendavad laste initsiatiivi, ehk neil on võimalus ise kavandada tegevusi ning neid juhtida. Liikumine on lasteaia igapäevategevuste loomulik ja väärtustatud osa. Õpetajad kasutavad seda teadlikult laste arengu toetamiseks. Liikumistegevusi lõimitakse erinevatesse tegevustesse ning neid peetakse väga oluliseks nii füüsilise kui ka sotsiaalse arengu seisukohalt. Tulemused viitavad ka sellele, et arenguruumi leidub laste iseseisva algatuse suuremas toetamises, et soodustada nende aktiivset osalust ja loovust liikumistegevustes.

Bakalaureusetöö praktiline väärtus seisneb ülevaate andmises kolme Lõuna-Eesti maakonna lasteaiaõpetajate kasutatavatest tegevustest, mille eesmärk on arendada lasteaialaste liikumisaktiivsust. Töö tulemused aitavad mõista, millised meetodid on laste liikumisaktiivsuse soodustamisel kõige tõhusamad. Lisaks seisneb töö oluline väärtus selles,

et see käsitleb aktuaalset ja kasvavat probleemi ehk laste liikumisaktiivsuse vähenemist.

Uurimistöö tugevuseks on valitud teema aktuaalsus, sest töös uuriti lasteaiaõpetajate arvamusi ning seda ei ole varasemates lõputöödes uuritud. Uurimistöö piiranguks oli aga asjaolu, et kõigi potentsiaalsetele vastajatele ei pruukinud küsimustik nendeni jõuda, kuna kirjad ei jõudnud saajateni või läksid emailis kaduma. Mistõttu oli ka küsimustikule vastajate arv oodatust väiksem.

Soovituseks edasiste uuringute kavandamisel on määratleda sihtgrupp võimalikult varakult ning alustada andmete kogumist aegsasti. See tagab piisava aja andmete kogumiseks, analüüsimiseks ning tulemuste usaldusväärseks esitamiseks. Soovitus edasiseks uuringuks oleks uurida lasteaiaõpetajate enesekindlust liikumistegevuste läbiviimisel ning selgitada välja peamised tegurid, mis seda mõjutavad, samuti võimalused nende ületamiseks.

6. Tänuõnad

Me oleme südamest tänulikud oma juhendajale Heily Raskale suure toetuse ja meeldiva koostöö eest. Täname ka oma perekondi, lasteaedade juhtkondi kirjade edastamise eest ning küsimustikule vastajaid. Samuti ka neid vastajaid, kes olid meie küsimustiku katsetajad.

Autorsuse kinnitus

Autorid kirjutavad antud tööd koos ning alati samal ajal. Tööd kirjutades arutati omavahel läbi, mida kirjutada ning peale seda jagati ära, kes mis lõiku kirjutab. Selle käigus toetasime üksteist ning tutvusime ja täiendasime teineteise kirjutatud peatükkidega.

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

Carmen Torm ja Liis Sisask

Kasutatud kirjandus

- Agard, B., Zeng, N., McCloskey, M., Johanson, S., & Bellows, L. (2021). Moving Together: Understanding Parent Perceptions Related to Physical Activity and Motor Skill Development in Preschool Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179196>
- Alushariduse riiklik õppekava (2025). *Riigi Teataja* 07.08.2025 nr 33
<https://www.riigiteataja.ee/akt/113082025001>
- Annet, K. A. (2024). The Role of Play in Early Childhood Education: Balancing Fun and Learning. https://kiu.ac.ug/assets/publications/2388_the-role-of-play-in-early-childhood-education-balancing-fun-and-learning.pdf
- Bai, M., Lin, N., Yu, J. J., Teng, Z., & Xu, M. (2024). The effect of planned active play on the fundamental movement skills of preschool children. *Human Movement Science* 96. <https://doi.org/10.1016/j.humov.2024.103241>
- Barnett, M., Paschall, K., Mastergeorge, A., Cutshaw, C., & Warren, S. (2020). Influences of Parent Engagement in Early Childhood Education Centers and the Home on Kindergarten School Readiness. *Early Childhood Research Quarterly* 53. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2020.05.005>
- Borglund, L., Eriksson, C., Almqvist, L., & Harder, M. (2026). "I just want to move": preschool children's perspectives on their physical literacy. *BMC Public Health* Volume 26, article number 690. <https://doi.org/10.1186/s12889-026-26403-7>
- Cai, L., Huang, P., & Guo, Y. (2024). Relationship between parental involvement and children's positive mental character during early years: the moderating role of parent-teacher relationship and teacher-parent relationship. *Frontiers in Psychology*, 15, 1438784. DOI 10.3389/fpsyg.2024.1438784
- Chang, Z., & Lei, W. (2021). A study on the relationship between physical activity, sedentary behavior, and sleep duration in preschool children. *Frontiers in public health*, 9, 618962. doi: 10.3389/fpubh.2021.618962
- Chiu, C.-H., Li, J.-Y., & Huang, W.-C. (2026). Effects of an 8-Week Programmed Physical Activity Intervention on Children's Cognitive, Emotional, and Body Movement Development—A Quasi-Experimental Study of a Preschool in Taiwan. *Children*, 13(3), 319. <https://doi.org/10.3390/children13030319>

- Dobell, A., Pringle, A., Faghy, M., & Roscoe, C. (2020). Fundamental Movement Skills and Accelerometer-Measured Physical Activity Levels during Early Childhood: A Systematic Review. *Children, 7* (11). <https://doi.org/10.3390/children7110224>
- Dutra, R. P., Castro, Y. M., Moran, V., Mattos, V. G. W., Rodrigues, P. V. M., Bacil, E. D. A., & da Silva, M. P. (2025). Association Between Exposure to Smartphones and Tablets and Motor Development in Early Childhood: A Systematic Review. *Child: Care, Health and Development, 51*(6). <https://doi.org/10.1111/cch.70180>
- Ginsburg, K. R., Committee on Communications, & Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics, 119*(1), 182-191.
- Gözeler, M. K., & Özbey, S. (2025). Motivation in Preschool Children: The Predictive Effect of Anxiety Level. *Journal of Education and Future, (27)*, 31-43. DOI: 10.30786/jef.1436993
- Haav, A., Oja, L., & Piksööt, J. (2024). The Influence of Kindergarten Environment on the Development of Preschool Children's Physical Fitness. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 21*(6), 761. <https://doi.org/10.3390/ijerph21060761>
- Haugland, E., Aadland, E., Nilsen, A., Lervåg, A., & Aadland, N. (2025). Bidirectional, prospective associations between physical activity, fundamental motor skills, and physical fitness in preschool children. *BMC Public Health, Volume 26, article number 166*. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-25871-7>
- Heryanti, Y., & Nurhayati, S. (2023). Nurturing Self-Esteem in Early Childhood: A Novel Approach Through Parent-Teacher Collaboration in Positive Parenting. *Journal of Education Research, 4*(4), 1974-1981. <https://doi.org/10.37985/jer.v4i4.611>
- Huang, W., Luo, J., & Chen, Y. (2022). Effects of Kindergarten, Family Environment, and Physical Activity on Children's Physical Fitness. *Public Health, Volume 10*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.904903>
- Kaupmees, K. (2023). *Laste liikumisaktiivsus lasteaias ja juhtkonna ja õpetajate toetus lapse liikumisaktiivsusele*. Magistritöö. Tartu Ülikool.
- Kaya, Ü.Ü., Demircan, H.Ö. & Altun, D. (2025). Parental Engagement and Satisfaction in Early Childhood Education: The Mediating Role of Home Literacy Environment. *Early Childhood Educ J 54*, 1375–1393. <https://doi.org/10.1007/s10643-025-01935-6>

- Kikas, E. (2010). Õppimine ja õpetamine esimeses ja teises kooliastmes. Haridus-ja Teadusministeerium, 436
- Knight, R., Sharp, C., Hallingberg, B., Mackintosh, K., & McNarry, M. (2022). Mixed Methods Systematic Review to Identify Facilitators and Barriers for Parents/Carers to Engage Pre-School Children in Community-Based Opportunities to Be Physically Active. *Children*, 9. <https://doi.org/10.3390/children9111727>
- Koolwijk, P., Hoeboer, J., Mombarg, R., Savelsbergh, G. J. P., & de Vries, S. (2024). Fundamental movement skill interventions in young children: a systematic review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(7), 1661-1683. DOI: 10.1080/1612197X.2023.2210597
- Lane, C., Naylor, P.J., Predy, M. *et al.* (2022). Exploring a parent-focused physical literacy intervention for early childhood: a pragmatic controlled trial of the PLAYshop. *BMC Public Health* 22, 659. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13048-5>
- Liikuma kutsuv kool. (s.a.-a). *Liikumine, õppimine ja heaolu*.
<https://www.liikumakutsuvkool.ee/ylevaade/>
- Liikuma kutsuv kool. (s.a.-b). *Liikuma kutsuv lasteaed*.
<https://www.liikumakutsuvkool.ee/lasteaed/>
- Liikumisõpetus. (s.a.-a). *Liikumisõpetuse ainekava*.
<https://liikumisopetus.ee/materials/liikumisopetuse-ainekava/>
- Liikumisõpetus. (2022). *Lasteaia liikumisvaldkonna hindamine*.
<https://liikumisopetus.ee/lasteaiale/>
- Liikumisõpetus. (s.a.-b). *Motivatsioon*.
<https://liikumisopetus.ee/oppimine-ja-motivatsioon/motivatsioon/>
- Malmo, O., Klippe, K., & Lagestad, P. (2021). The Importance of Parents' Income and Education Level in Relation to Their Preschool Children's Activity Level at Leisure. *Children* 8 (9). <https://doi.org/10.3390/children8090733>
- McGowan, A., Chandler, M., & Gerde, H. (2023). Infusing Physical Activity into Early Childhood Classrooms: Guidance for Best Practices. *Early Childhood Education Journal* Volume 52. <https://doi.org/10.1007/s10643-023-01532-5>
- Moss, S., & Gu, X. (2022). Home- and Community-Based Interventions for Physical Activity and Early Child Development: A Systematic Review of Effective Strategies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
<https://doi.org/10.3390/ijerph191911968>

- Neitzel, C., Alexander, J. M., & Johnson, K. E. (2008). Children's early interest-based activities in the home and subsequent information contributions and pursuits in kindergarten. *Journal of Educational Psychology, 100(4)*, 782. DOI: 10.1037/0022-0663.100.4.782
- Neitzel, C. L., Alexander, J. M., Johnson, K. E. (2019). The emergence of children's interest orientations during early childhood: When predisposition meets opportunity. *Learning, Culture and Social Interaction* Volume 23. <https://doi.org/10.1016/j.lcsi.2019.01.004>
- Nevski, E., & Vinter, K. (2015). Lapsevanemate hinnangud juhendamisstrateegiatele puutetundlikuekraani kasutamisel väikelapseeas. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri, 3(2)*, 54. <http://dx.doi.org/10.12697/eha.2015.3.2.03>
- Park, S., Chang, H. Y., Park, E. J., Yoo, H., Jo, W., Kim, S. J., & Shin, Y. (2018). Maternal depression and children's screen overuse. *Journal of Korean medical science, 33(34)*, e219. <https://doi.org/10.3346/jkms.2018.33.e219>
- Pavlović, S., Pelemiš, V., Badrić, M., Stević, D., & Mitrović, N. (2025). Moving Minds: How Physical Activity Shapes Motivation and Self-Concept in School Children. *Behavioral Sciences, 15(5)*, 629. <https://doi.org/10.3390/bs15050629>
- Pihu, M. (2023). *Liikumine lasteaias ja koolieelses eas: liikumisoskuste arengu toetamine* https://liigume.ee/wp-content/uploads/2023/06/Liikumisoskuste_arendamine_-ja_hindamineLiisu2023M.Pihu_.pdf
- Pihu, M., Tilga, H., & Kull, M. (2021). Physical literacy—a new educational goal. *Eesti Haridusteaduste Ajakiri. Estonian Journal of Education, 9(2)*, 244-269. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.02.001>
- Pintrich, P. R. (2000) An Achievement Goal Theory Perspective on Issues in Motivation Terminology, Theory, and Research. *Contemporary Educational Psychology 25*, 92–104. doi:10.1006/ceps.1999.1017,
- Porter, J. E., Dabkowski, E., Prokopiv, V., Missen, K., Barbagallo, M., & James, M. (2023). An exploration into early childhood physical literacy programs: A systematic literature review. *Australasian Journal of Early Childhood, 48(1)*, 34-49. DOI: 10.1177/18369391221118698
- Pukk, M. (2024). *Lapse liikumishuvi algab kodust, kuid kool peaks olema teerajaja*. Tartu Ülikoolimeditšiiniteadused. <https://meditsiiniteadused.ut.ee/et/sisu/lapse-liikumishuvi-algab-kodust-kuid-kool-peaks-olema-teerajaja>

- Rahmati, M., Lee, S., Yon, D. K., Lee, S. W., Udeh, R., McEvoy, M., ... & Smith, L. (2024). Physical activity and prevention of mental health complications: An umbrella review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 105641. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2024.105641>
- Reeve, J. (2024). Understanding motivation and emotion. Hoboken, New Jersey. John Wiley & Sons, Inc.
- Song, H., Lau, P. W., Wang, J., Liu, Y., Song, Y., & Shi, L. (2024). 24-H movement behaviors and physical fitness in preschoolers: a compositional and isotemporal reallocation analysis. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 22(3), 187-193. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2024.03.002>
- Sunda, M., Blazevic, I., & Skugor, B. (2026). The Relationship Between Physical Literacy and Physical Fitness in Preschool-Aged Children. *Educational Practices for Health in Physical Education and Psychomotricity*. <https://doi.org/10.3390/healthcare14060708>
- Swiatczak, M. D. (2021). Towards a neo-configurational theory of intrinsic motivation. *Motivation and Emotion* 45. <https://doi.org/10.1007/s11031-021-09906-1>
- Zosh, J. M., Hirsh-Pasek, K., Hopkins, E. J., Jensen, H., Liu, C., Neale, D., ... & Whitebread, D. (2018). Accessing the inaccessible: Redefining play as a spectrum. *Frontiers in psychology*, 9, 1124. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01124
- Zou, R., Wang, K., Li, D., Liu, Y., Zhang, T., & Wei, X. (2024). Study on the relationship and related factors between physical fitness and health behavior of preschool children in southwest China. *BMC Public Health*, 24(1), 1759. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19269-0>
- Tervise Arengu Instituut. (2015). *Eesti toitumis- ja liikumissoovitused*. <https://toitumine.ee/wp-content/uploads/2018/05/Eesti-toitumis-ja-liikumissoovitused.pdf>
- Tervise Arengu Instituut. (2022). *Liikumisõpetaja panus laste arengusse on märgatav*. <https://www.tai.ee/et/uudised/liikumisopetajate-panus-last-arengusse-margatav>
- Tervise Arengu Instituut. (2023). *Liikumisõpetusest lasteaias*. https://tai.ee/sites/default/files/202310/TAI%20Teadusp%C3%A4ev%2027102023%20Leila%20Oja_%20Liikumis%C3%B5petusest%20lasteaias.pdf
- Tervise Arengu Instituut. (2024). *Lasteaial on laste liikumisaktiivsuse suurendamisel oluline roll*. <https://www.tai.ee/et/uudised/lasteaial-last-likumisaktiivsuse-suurendamisel-oluline-roll>

- Tilga, H., Kalajas-Tilga, H., Hein, V., & Koka, A. (2021). Web-Based and Face-To-Face Autonomy-Supportive Intervention for Physical Education Teachers and Students' Experiences. *Journal of Sports Science and Medicine* 20, 672-683.
<https://doi.org/10.52082/jssm.2021.672>
- UNESCO. (2022). *Time to go out and play*. <https://courier.unesco.org/en/articles/time-go-out-and-play>
- Vazou, S., Mavilidi, MF. (2021) Cognitively Engaging Physical Activity for Targeting Motor, Cognitive, Social, and Emotional Skills in the Preschool Classroom: The Move for Thought preK-K Program. doi: 10.3389/fpsyg.2021.729272
- Wang, C. (2022). The role of physical activity promoting thinking skills and emotional behavior of preschool children. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 35, 24.
<https://doi.org/10.1186/s41155-022-00223-1>
- World Health Organization. (2024). Physical activity.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization. (2020). WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR. ISBN 978-92-4-001512-8
- Xie, S., Lin, N., Li, H., Cui, X. (2025). Effects of a 5-week play-based physical training on social–emotional competence in Chinese preschool children. *Volume 1, article number 10*. <https://doi.org/10.1007/s44436-025-00011-5>
- Xin, F., Chen, S., Clark, C., Hong, J., Liu, Y., & Cai, Y. (2020). Relationship between Fundamental Movement Skills and Physical Activity in Preschool-aged Children: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. doi:10.3390/ijerph17103566
- Yang, H., Ng, W. Q., Yang, Y., & Yang, S. (2022). Inconsistent media mediation and problematic smartphone use in preschoolers: maternal conflict resolution styles as moderators. *Children*, 9(6), 816.<https://doi.org/10.3390/children9060816>
- Yang, Y., Mao, X., Li, W., Wang, B., & Fan, L. (2025). A meta-analysis of the effect of physical activity programs on fundamental movement skills in 3–7-year-old children. *Frontiers in Public Health*, 12,1489141. DOI 10.3389/fpubh.2024.1489141

Lisa 1. Küsimustik lasteaiaõpetajale

Tere!

Oleme Tartu Ülikooli haridusteaduste instituudi kolmanda aasta tudengid Carmen Torm ja Liis Sisask. Me kirjutame oma lõputööd teemal "Laste liikumisaktiivsuse toetamine Lõuna-Eesti lasteaedades" ning käesoleva küsitluse eesmärk on koguda infot, kuidas õpetajad arendavad laste liikumisaktiivsust. Vastamine võtab aega umbes 10–15 minutit ning on vabatahtlik. Teie vastuseid kasutatakse ainult uurimistöö eesmärgil. Palun täitke hiljemalt 26.01.2026.

Oleme iga vastuse eest väga tänulikud.

Ette tänades,

Carmen ja Liis

Mis on Teie vanus? *

.....

Mis on Teie haridustase? *

- Keskharidus
- Keskeri
- Bakalaureus
- Magister

Mis on Teie tööstaaž? *

.....

Millises Lõuna-Eesti maakonnas asub Teie lasteaed? *

- Jõgeva
- Tartu
- Võru

Milliseid tegevusi Te kasutate laste liikumisaktiivsuse äratamiseks? *

.....

Kui oluliseks Te peate neid tegevusi liikumisaktiivsuse arendamiseks? *

1. Pole oluline
2. Väheoluline
3. Mõõdukat oluline
4. Oluline
5. Väga oluline

Kui tihti motiveerite lapsi liikumistegevustes osalema erinevate meetoditega (nt kiitus, mänguline lähenemine, eeskujuks olemine)? *

1. Mitte kunagi
2. Harva
3. Mõnikord
4. Sageli
5. Väga sageli

Kui oluliseks peate laste igapäevast liikumisaktiivsust? *

1. Pole oluline
2. Väheoluliseks
3. Mõõdukalt oluliseks
4. Oluliseks
5. Väga oluline

Milliste tegevusvaldkondadega Teie lõimate lasteaias liikumist? (võite valida mitu) *

- Muusika
- Kunst / käeline tegevus
- Keel ja kõne
- Matemaatika
- Mina ja keskkond
- Mänguoskused
- Tunnetus- ja õpioskused
- Sotsiaalsed oskused
- Enesekohased oskused

Kuivõrd peate oluliseks eelnevalt nimetatud valdkondade lõimimist liikumisega? *

- muusika, kunst / käeline tegevus, keel ja kõne, matemaatika, mina ja keskkond, mänguoskused, tunnetus- ja õpioskused, sotsiaalsed oskused, enesekohased oskused
1. Pole oluline
 2. Väheoluline
 3. Mõõdukalt oluline
 4. Oluline
 5. Väga oluline

Kui tihti toimuvad lasteaia organiseeritud liikumistegevused (nt võimlemine, rahvatants, spordimängud, ujumine)? *

- 1-2 korda nädalas

- 3-4 korda nädalas

- Vähem kui kord nädalas

- Ei toimu regulaarselt

Kas Teie hinnangul toetab lasteaia füüsiline keskkond (ruumid, õueala, vahendid) laste liikumist piisavalt? *

1. Üldse ei toeta
2. Pigem ei toeta
3. Neutraalne
4. Pigem toetab
5. Toetab väga

Kui vajalikuks peate muudatusi, et laste liikumisaktiivsust paremini toetada? *

1. Pole vajadust
2. Vähe vajalik
3. Mõõdukalt vajalik
4. Pigem vajalik
5. Väga vajalik

Kui vastasite, et muudatused on vajalikud, siis palun lisage omapoolsed soovitusel.

.....

Kui suure osa päevast on lapsed tavaliselt aktiivses liikumises (nt jooksmine, hüppamine, ronimine)? *

- Vähem kui 30 minutit
- 30-60 minutit
- 1-2 tundi
- Üle 2 tunni

Kui sageli märkate, et lapsed soovivad ise vabatahtlikult liikumistegevusi alata? *

1. Mitte kunagi
2. Harva
3. Mõnikord
4. Sageli
5. Väga sageli

Kui mugavalt tunnete end liikumistegevuste juhendamisel? *

1. Väga ebakindlalt
2. Pigem ebakindlalt
3. Mõõdukalt kindlalt
4. Pigem kindlalt
5. Väga kindlalt

Kui vastasite punktiskaalal vähem kui 5, siis palun põhjendage.

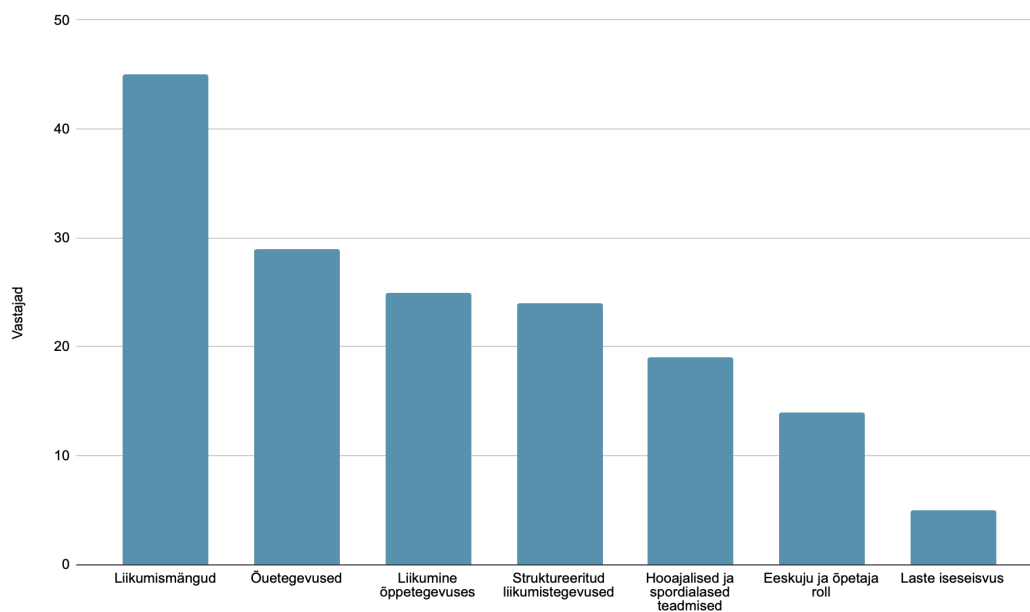
.....

Kui oluliseks peate enda eeskuju laste liikumisaktiivsuse kujundamisel? *

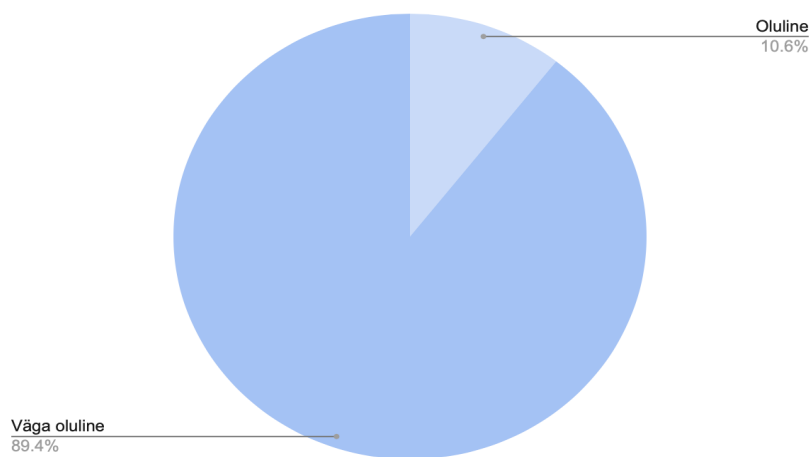
1. Ei pea oluliseks
2. Pigem mitte oluliseks
3. Mõõdukalt oluliseks
4. Oluliseks
5. Väga oluline

Aitäh vastamast!

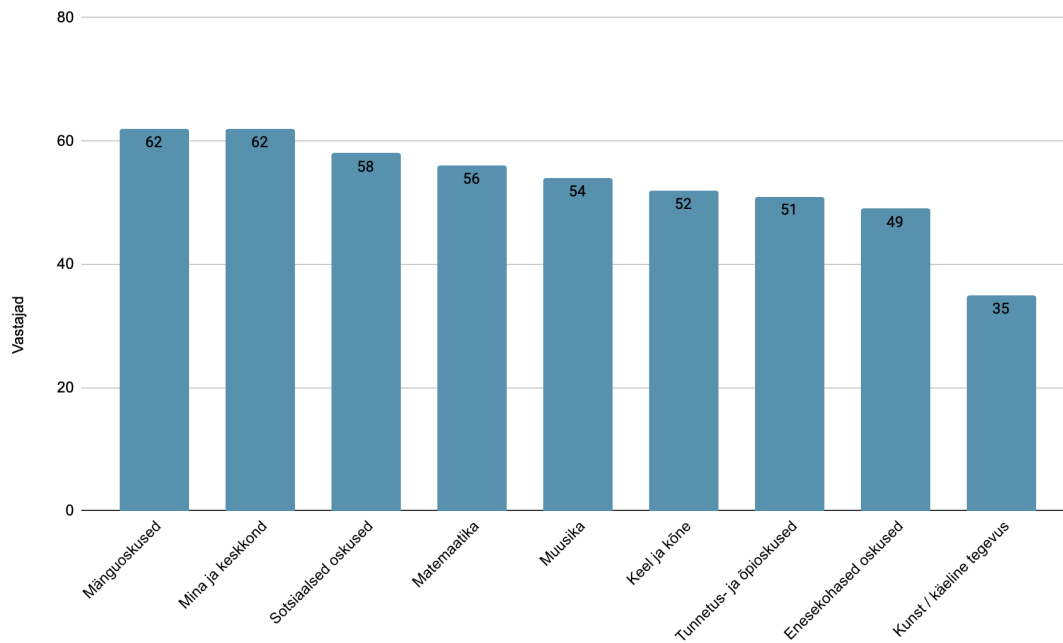
Lisa 2. Joonised



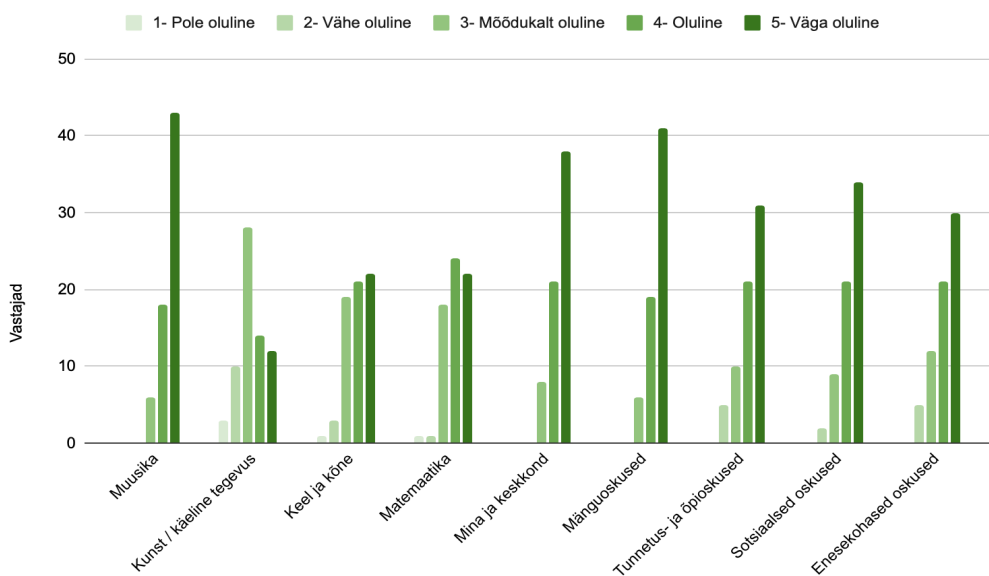
Joonis 1. Laste liikumisaktiivsuse arendamiseks kasutatavad tegevused



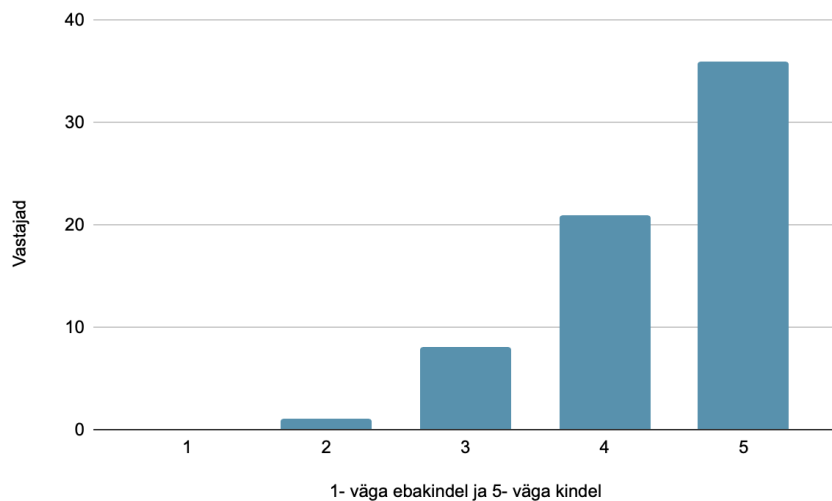
Joonis 2. Liikumistegevuste olulisus laste liikumisaktiivsuse arendamisel



Joonis 3. Liikumise lõimimine



Joonis 4. Liikumise lõimimise olulisus erinevates valdkondades



Joonis 5. Õpetajate enesekindlus

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Meie, Carmen Torm ja Liis Sisask

1. anname Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) meie loodud teose “Laste liikumisaktiivsuse toetamine kolme Lõuna-Eesti maakonna näitel”, mille juhendaja on Heily Raska, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Anname 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 autoritele viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Oleme teadlikud, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autoritele.
4. Kinnitame, et lihtlitsentsi andmisega ei riku me teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Carmen Torm

/allkirjastatud digitaalselt/

10.05.2026

Liis Sisask

/allkirjastatud digitaalselt/

10.05.2026