

TARTU ÜLIKOOL
SOTSIAALTEADUSTE VALDKOND

NARVA KOLLEDŽ
ÕPPEKAVA „KOOLIEELSE LASTEASUTUSE ÕPETAJA
MITMEKEELSES ÕPPEKESKKONNAS“

Maria Košeleva
KEHALISE AKTIIVSUSE OLULISUS JA ÕPETAJA TEGEVUSED SELLE
TOETAMISEKS LASTEAIAS
Juhendaja Aet Kiisla

NARVA 2022

KINNITUS

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

Maria Košeleva

..... 16.05.2022

Allkirjastatud digitaalselt

SISUKORD	
SISSEJUHATUS	3
1. LASTE KEHALINE AKTIIVSUS JA SELLE VAJALIKKUS	6
1.1 Kehalise aktiivsuse mõiste	6
1.2 Laste kehalise aktiivsuse vajalikkus	6
1.3 Õpetaja roll laste liikumisaktiivsuse mõjutajana	8
1.4 Kehalise aktiivsuse mõju lapse arengule	9
1.5 Madala kehalise aktiivsusega kaasnevad probleemid	13
1.6 Kehalise aktiivsuse mõõtmine	14
2. METOODIKA	17
2.1 Uurimismeetodid	17
2.1.1 Vaatlus	17
2.1.2 Poolstruktureeritud intervjuu	18
2.2 Valim	19
2.3 Protseduur	19
2.4 Andmete analüüsimine	20
3. ANALÜÜS SAADUD TULEMUSTE PÕHJAL	21
3.1 Vaatlused	21
3.2 Intervjuud	23
3.3 Tulemuste analüüs	25
3.4 Järeldused	28
KOKKUVÕTE	30
SUMMARY	32
KASUTATUD KIRJANDUS	34
LISAD	41
Lisa 1. Vaatluse tabel	41
Lisa 2. Intervjuu küsimused	41

SISSEJUHATUS

Liikumine on lapse esimene keel. Keha on lapse jaoks see, millega ta end väljendab ning kehalise liikumisega avastab ta maailma (Blythe, 2000). Kehaline aktiivsus kaitseb keha paljude terviserikete eest: seljavigastuste, veresoonkonna haiguste, seedetrakti haiguste, emotsionaalse püsimatuse, vigastuse vältimise, rasvumise, osteoporoosi, kõrgvererõhutõbi, vanadusnõtruse jt (Loko, 2002). Liikumine on lapsele loomuline. Lapse vähenenud liikumine mõjutab tema üldfüüsilist, psüühilist, emotsionaalset ja sotsiaalset arengut (Oja, 2008). Lastel on kaasasündinud see, et nad on kehaliselt aktiivsed-jooksevad, mängivad, hüppavad, tantsivad ja nii edasi (Virgilio, 2007).

Tervise Arengu Instituudi osalusel läbi viidud uuringust selgub, et enamuse Euroopa, sh Eesti lastest, ei ole kehaliselt piisavalt aktiivsed (TAI, 2016). Uuringud näitavad, et kolmandik Eesti lastest on kokku puutunud sellise probleemiga nagu ülekaalulisus või rasvumine. Ülekaalulisus aina suureneb laste seas (TAI, 2019). On leitud, et mida suuremaks kasvab laps, seda vähem kehaliselt aktiivseks ta muutub. Liikumine mõjutab positiivselt lastele vaimset, sotsiaalset, emotsionaalset ja füüsilist heaolu. Lapse elustiilile tuleb tähelepanu pöörata juba varases eas ja ühiste pingutuste teel. (Virgilio, 2007)

Lasteaial on suur roll lapse liikumisharjumuste kujundamisel (TAI, 2019). Iga aastaga väheneb laste kehaline aktiivsus. Samas nendel lastel, kes tegelevad spordiga, on täiskasvanuna kõrgem kehaline võimekus (Loko, 2002). Lasteaia õpetaja ülesanne on luua tingimused lapse mitmekülgsaks arenguks. Sattudes uute keskkonda, kohaneb laps seal paremini aktiivse tegevuse kaudu. Lapse enesekindlust võib kujundada liikumise abil (Oja, 2008). Võimlemine annab lastele võimaluse endasse uskuda, õpetab toime tulema oma kehaga ning arendab painduvust. Iga lasteaiaõpetaja peab olema kursis laste füüsilise taseme erinevustega ja tagama lastele võrdsed võimalused arenemiseks. Lasteaed annab lastele võimaluse arendada oma lihaste jõudu, painduvust ning vastupidavust liikumisõpetuse tegevuste kaudu (Oskar, 2011).

Antud teema valiku põhjendus on see, et lapsed liiguvad iga aastaga aina vähem, seetõttu tekivad neil erinevad haigused, õppevõimekus langeb, tekib rasvumine või ülekaalulisus. Probleemiks on see, et laste tervis halveneb ja liikumisvõimekus langeb. Uurimistöö eesmärgiks on välja selgitada, milliseid võimalusi laste kehalise aktiivsuse toetamiseks saavad lasteaed ja õpetajad pakkuda.

Eesmärgi saavutamiseks püstitati järgmised uurimisküsimused:

1. Kuidas liikumine mõjutab laste arengut ja millised probleemid kaasnevad selle vähesusega?
2. Kuidas saab õpetaja toetada laste kehalist aktiivsust õppe- ja kasvatustegevuses ning väljaspool seda?
3. Kui palju lapsed liiguvad päeva jooksul tegevuses ja õues?

Eesmärgi saavutamiseks kogub autor informatsiooni töödeldes läbi erinevaid artikleid, kirjandust ja viies läbi vaatlust ja intervjuud. Vaatluse valimi moodustavad Sillamäe lasteaia "Päikseke" nelja rühma 16 last, igas rühmas vaatleb autor nelja last. Intervjuus osaleb kaheksa õpetajat. Autor kasutab liikumise mõõtmiseks vaatlusuuringu süsteemi eelkooliealiste versiooni OSRAC-P (Pate et al., 2008).

1. LASTE KEHALINE AKTIIVSUS JA SELLE VAJALIKKUS

1.1 Kehalise aktiivsuse mõiste

Kehaline aktiivsus tähendab igasugust skeletilihaste poolt sooritatud kehalist tegevust, mille tõttu kulub energiat üle rahuolekutaseme (Harro, 2004; WHO, 2010; Pitsi jt, 2017), näiteks kõndimine, argitoimetuste tegemine, jalgrattaga sõitmine, mängimine, tantsimine ning organiseeritud sportimine (Mei, Pihu & Tullus, 2016). Kehalise aktiivsuse alla kuuluvad ka Lubansi jt (2010) arvates tantsimine, viskamine ja püüdmine. Kõiki neid tegevusi on võimalik teha lasteaias. Kehalist aktiivsust iseloomustavad erinevad aspektid: tegevuse intensiivsus, sagedus, kestus, tegevuse tüüp, eesmärk ning aeg, mille jooksul tegevusi korratakse (Harro, 2004).

Tartu Ülikooli Liikumislabor (s.a.) jagab aga kehalise aktiivsuse tasemed neljaks:

- 1) kehaliselt mitteaktiivseks ajaks, näiteks magamine ja istumine;
- 2) kergeks kehaliseks aktiivsuseks, näiteks rahulik jalutamine ja majapidamistööd;
- 3) mõõdukaks kehaliseks aktiivsuseks, näiteks kiirkõnd, rahulik ujumine ja rattasõit;
- 4) tugevaks kehaliseks aktiivsuseks, näiteks jooksmine, hüppamine ja suusatamine.

3-4. aastastel lastel on soovitatav olla vähemalt 60 minutit mõõdukalt kehaliselt aktiivne (NHS, 2019). Maailma Terviseorganisatsioon soovitab 5-17. aastastel 5-17. aastastel olla igapäevaselt vähemalt 60 minutit mõõdukalt kehaliselt aktiivne. Tegevused peaksid olema aeroobse iseloomuga, kuid vähemalt kolm päeva nädalas peaks tegema tugeva intensiivsusega aeroobseid tegevusi ning lihaseid ja luid tugevdavaid harjutusi. Samuti on oluline piirata istumise aega, puhkeaega ning telefonis või tahvelarvutis mängimist. (WHO, 2020)

1.2 Laste kehalise aktiivsuse vajalikkus

Kehalise aktiivsuse edendamine on lasteaias haridusprotsessi oluline osa. Kehaline aktiivsus aitab kaasa eneseteadvuse arengule, väljendusviiside õppimisele ning kehaliselt aktiivse eluviisi omandamise julgustamisele (Colella & Morano, 2011). Oskar (2011) toob välja, et lasteaias vanemates rühmades on liikumine eelkõige oluline selleks, et:

- 1) lastel kujuneks liikumisharjumused;

- 2) lapsel tugevneks tervis;
- 3) lapsel areneks koordinatsioon, kehaline võime ja liikumistaju;
- 4) lapsel väheneksid krooniliste haiguste riskid;
- 5) lapsed kogeksid erinevaid tundeid ja emotsioone;
- 6) lapsel kujuneksid sotsiaalsed suhted ja käitumine;
- 7) laps omandaks eetilised põhimõtted ja väärtused.

Kehaline aktiivsus on oluline ka seepärast, et see aitab lastel kujundada teatud suhtumist, väärtushinnanguid ja käitumist. Lasteaed on suurepärane asutus, kus on võimalus tervisekäitumist edendada (Virgilio, 2007). Teaduslikud tõendid toetavad järeldust, et kehaline aktiivsus mõjub laste tervisele positiivselt. Kui kehaliselt aktiivne ollakse rohkem kui 60 minutit, võimaldab see tuua veelgi rohkem kasu tervisele (WHO, 2011). Kui lapsed on kehaliselt aktiivsed ja istuvad vähem, muudab see nende suhtumist kehalisse aktiivsusesse ehk see võib neis tekitada teatud naudingut, mis kestab lapseast kuni kõrge vanuseni. (Goldfield jt, 2012).

Erinevad uuringud on tõestanud, et kehaline aktiivsus ehk liikumine on tervise edendamiseks lausa hädavajalik ning seda eriti laste ja noorte puhul. Kehaline aktiivsus aitab kaasa kasvule, füüsiliste, kognitiivsete, emotsionaalsete ja sotsiaalsete omaduste tasakaalustatud arengule ning see on haiguste ennetamisel olulise tähtsusega. (Colella & Morano, 2011) Kehaline aktiivsus omab tähtsust inimese heaolule ja tervisele ning vähendab oluliselt krooniliste haiguste riski. (Miles, 2007), näiteks südamehaigusi, insulti, diabeeti ning vähki. Samuti aitab kehaline aktiivsus ära hoida hüpertensiooni, säilitada tervislikku kehakaalu, parandada vaimset tervist ning üldist elukvaliteeti ja heaolu (WHO, 2021).

Timmons, Naylor ja Pfeiffer (2007) toovad välja, et näiteks ateroskleroosi tunnused esinevad mõnikord isegi varases lapsepõlves, seega on võimalus, et mitteaktiivne eluviis viib kiirendada selletaoliste haiguste teket. Kehalise aktiivsuse tõstmine on oluline, sest see toob kasu nii inimesele endale, elanikkonnale kui ka tervishoiukulude vähendamisele. Kuna kehaline aktiivsus pakub võimalusi ka sotsiaalseks suhtlemiseks ja seotuseks kogukonnaga, võib kehalise aktiivsuse suurendamise tase viia parema elukvaliteedini. (Miles, 2007)

Praegused ülemaailmsed uuringud aga näitavad, et iga neljas täiskasvanu ja 81% lastest ei ole kehaliselt piisavalt aktiivsed. Inimeste kehaline aktiivsus on langenud ning istuv käitumine suurenenud majanduse arengu tõttu ehk loodud on transpordi võimalused, suurenenud on tehnoloogia kasutamine ning enam ei hoolita kultuuriväärtustest. (WHO, 2021) Seega on tänapäeval kehalisele aktiivsusele tähelepanu pööramine väga vajalik. John Lock peab oluliseks füüsilise keha tervislikku arengut, ta soovib jalutada värskes õhus, tegeleda spordiga ja piisavalt magada ning karastuda (Jaja, Badey 2013: 8).

1.3 Õpetaja roll laste liikumisaktiivsuse mõjutajana

Laste kehalist aktiivsust peavad jälgima ja tõstma täiskasvanud, kes teda ümbritsevad. Lapsed ei ole selle olulisusest veel teadlikud, seega on nii vanemate kui lasteaia õpetajate ülesandeks anda lastele selliseid ülesandeid ja mängu, mis võimaldavad lapsel olla kehaliselt aktiivsed, olles ise sealjuures eeskujuks. Lisaks jälgides, et lapsed oleksid mõõduka kuni tugeva intensiivsusega kehaliselt aktiivsed vähemalt ühe tunni päevas.

Lapsepõlves kujuneb lapse tervis, algab areng ja intensiivne kasv, määratakse põhilised motoorsed oskused ja harjumused, ilma milleta pole võimalik ette kujutada õiget elustiili (Harro, 2001). Kehaline kasvatus on olulisem kui lihtsalt füüsilise arengu toetamine. Lasteaia lapsed on oluliselt aktiivsemad kui vanemad lapsed. Nendele on liikumine ja mängimine loomupärane. (Oja, 2008). XI sajandi inimesed on unustanud, kehalise aktiivsuse olulisuse laste jaoks. Seega peab sellele eraldi tähelepanu pöörama (Woolfson, 2001).

Lasteasutuse töötajad peavad olema teadlikud laste tervise edendamise ja oskama seda rakendada lasteasutuses (Tervisekaitseõuded, 2010). Kõige sagedamini toetavad ja arendavad laste liikumisaktiivsust rühma õpetajad ja liikumisõpetajad (Lõhmus & Varava 2006). Õpetaja peab olema toetaja, suunaja ja motiveerija.

Laste käitumise hooajaliste erinevuste uurimiseks kasutasid Meditsiiniuuringute Nõukogu (MRC) epidemioloogiaüksuse ja Cambridge'i Ülikooli dieedi- ja aktiivsusuuringute keskuse (CEDAR) teadlased Ühendkuningriigi aastatuhande kohordiuuringu andmeid, mille käigus mõõdeti kehalise aktiivsuse taset üle 700 seitsmeaastase kiirendusmõõturite kasutamist kalendriaasta jooksul. Nende uuringu

tulemused avaldatakse ajakirjas *Medicine and Science in Exercise and Sports* (Atkin, AJ et al, 2016)

Teadlased leidsid, et sügisel ja talvel oli laste füüsiline aktiivsus kevadega võrreldes madalam. Keskmine aktiivsus kogu rühmas saavutas aprillis keskmiselt 65,3 minutini päevas ja saavutas madalaima taseme veebruaris, keskmiselt 47,8 minutit päevas. Füüsiline aktiivsus oli madalaim nähavahtustel, talvel. Lapsed olid kõige aktiivsemad suve alguses (Bliwas, 2016).

Pooja S. Tandon, Brain E. Saelens, Chuan Zhou, Dmitri A. Christakis (2018) viisid läbi vaatlusuuringu, mille eesmärk oli GPS-seadmete ja kiirendusmõõturite abil uurida erinevusi istuvate ja liikuvate laste vahel õues ja toas. Uuringus osales 46 last, keskmise vanusega 4,5 aastat. GPS- seadmed pandi lastele külge ajaks, kui nad olid lasteaias. Selgus, et lapsed viibisid õues keskmiselt 74 minutit päevas ning õues olles istuvad lapsed oluliselt vähem. Iga täiendav 10 minutit õues suurendab lapse jõulist aktiivsust 2,9 minuti võrra (tüdrukutel 2,7 minutit, poistel 3,0 minutit). Lasteaias on lapsed õues kaks korda aktiivsemad kui rühmaruumis. Lisaks nähtus, et kui suurendada laste õues oleku aega, siis laste aktiivsus suureneb. (Tandon, Saelens, Zhou & Christakis, 2018)

1.4 Kehalise aktiivsuse mõju lapse arengule

Kehaline aktiivsus tähendab erinevate liigutuste sooritamist. Õiged liigutused on oskuste aluseks, seda nii üldkehaliselt, kõnes, käelises tegevuses kui ka suhtlemisoskuses (Haywood & Getchell, 2005). Lasteaegades mängib kehaline tegevus laste arengus olulist rolli, sest keha on nende peamine vahend, mida nad kasutavad eneseteadvuse loomiseks, teadmiste omandamiseks ja suhtlemiseks keskkonnaga. Kognitiivistliku teooria ja fenomenoloogiliste lähenemiste järgi on füüsiline keha ja liikumine kui vahendajad inimese sisemise mina ja maailma välise teise vahel. Need loovad tasakaalustatud suhteid ja on hea tervise aluseks. (Colella & Moreno, 2011)

Motoorne areng on heterogeenne ehk sellist arengut mõjutavad nii geneetilised kui ka keskkonna tegurid (Oja, 2008). Motoorne areng mõjutab lapse edaspidist kehalist tegevust (Goldfield, 2012). Varases lapseas toimub kehaline aktiivsus peamiselt mängides. Mängimise olulisus arengu seisukohalt on oluline nii tunnetuslikult,

füüsiliselt, sotsiaalselt kui ka emotsionaalselt, sest mäng loob lastele hea enesetunde ning tekitab liikumisrõõmu. (Timmons jt., 2007).

Laste tervise edendamiseks on oluline luua vastavad tingimused lasteaias. Lasteaed loob tingimused kehaliseks tegevuseks, et lapsel areneks psühhomotoorne, sotsiaalne ja tunnetuslik areng. Liikumisõpetuse tegevused on väga olulised tervise edendamiseks, sest need kujundavadki lapse liikumisharjumusi. Lapsepõlvest omandatud kehalise aktiivsuse kujunemine võib olla kasuks terve ülejäänud eluks (Maser ja Varava, 2003). Lapsed omandavad liikumisoskused varakult. Tähtis on see, et laps omandaks kehalisi oskusi ka vabas mängus, mitte kogu aeg teistega võisteldes (Palm, 2005). Kehalise tegevuse käigus õpib laps tundma ausat mängu, püstitama eesmärke ning sotsialiseeruma (Maser ja Varava, 2003).

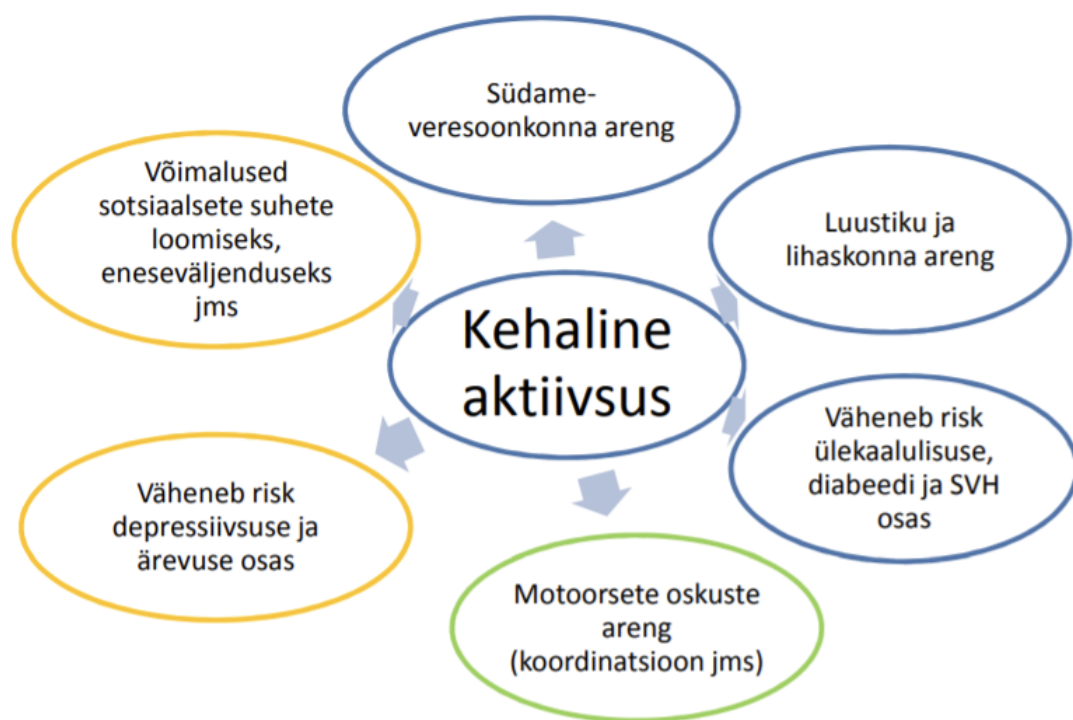
On väidetud, et mootorika arendamine võimaldab lapsed kehaliselt aktiivsemaks muutuda, kuid samaks leitud ka seda, et kehaliselt aktiivsem laps võib oma mootorikat paremini arendada. Sellest lähtuvalt saab järeldada, et mootorsete oskuste ja kehalise aktiivsuse vahel on positiivne seos, (Timmons, Naylor & Pfeiffer, 2007) ja seda tõestas ka juba 1990. aastatel Alpert jt (2019) läbi viidud uuring. Nad uurisid, kuidas mõjub kaheksa nädalane aeroobikaprogramm eelkooliealisi. Rühma kuulusid 12 last, kellega sooritati igapäevaselt 20 minutit aeroobseid harjutusi. Samal ajal olid ülejäänud 12 last tavapärase ajakava raames väljas mängimas. Kõiki neid lapsi testiti enne ja pärast sekkumist. Selgus, et erinevalt nendest lastest, kes õues mängisid, näitas aeroobse treeningu rühm motoorse liikuvuse oskuste olulist paranemist. (Alpert jt, 1990). Sama selgus ka Reilly jt (2006) uuringust, mil mootorsete oskuste paranemine toimus tänu treeningprogrammile.

Erinevatest uuringutest on selgunud, et kehaline aktiivsus mõjutab ka loovat mõtlemist ning liikumise kvaliteeti. Chronopoulou ja Riga (2012) uurisid eelkooliealiste laste muusika ja kehalise aktiivsuse mõju loovale mõtlemisele, sujuvusele, paindlikkusele, originaalsusele ja mõtete väljatöötamisele. Tulemused näitasid, et nende muutujate kasvukiirus oli katserühmas väga suur. Muusika ja kehaline aktiivsus suurendavad laste väljendusvabadust, uurimis- ja katsetamiskalduvust ning loovuse tekkimist.

Derri jt (2001) aga uurisid, kuidas mõjub 10-nädalane muusika- ja liikumisprogramm 4-6. aastaste laste liikumisoskuste kvaliteedile. Uuriti 68 last, nendest 35 poissi ja 33 tüdrukut. Liikumisoskuste hindamiseks kasutati jooksmist, vahelejätmist, galopeerimist, hüppamist, libisemist ja horisontaalset hüpet. 35 last osales kaks korda nädalas treeningprogrammis, ülejäänud ei osalenud üheski organiseeritud kehalise tegevuse programmis. Rühmi võrreldes selgus, et see rühm, kes osales treeningprogrammis, oli parandanud ka oma liikumisoskusi, seega järeldati, et kehaline aktiivsus ning muusika- ja liikumisprogramm parandavad oluliselt keerukamate liikumisoskuste kvaliteeti.

Deli, Bakle ja Zachopoulou (2006) uuringu eesmärk oli samuti saada selgust selles osas, kui võrd mõjub 10-nädalane sekkumisprogramm lasteaialaste liikumisvõime põhioskustele. Uuringus osales 75 last. Esimene katserühm järgis liikumisprogrammi, teine katserühm muusika- ja liikumisprogrammi ning kolmas rühm tegeles vaba mänguga. Tulemused näitasid, et mõlemad eksperimentaalsed rühmad parandasid jooksmise, hüppamise, horisontaalse hüppe ja vahelejätmise osas oma jõudlust märkimisväärselt, võrreldes vabamängu rühmaga. Samuti leiti libisemisel erinevusi esimese ja kolmanda rühma vahel. Tulemustest järeldus, et liikumispõhiste põhioskuste tulemuslikkust saab parandada lasteaialaste erinevat tüüpi organiseeritud harjutuste abil. Kokkuvõttev joonis sellest, mille arengut kehaline aktiivsus mõjutab, on Merike Kull välja toonud joonisel 1.

Joonis 1. Kehalise aktiivsuse mõjutegurid.



Andmed: Kull, 2014

Veldman jt viisid 2021. aastal läbi kirjanduse uuringu, mille eesmärk oli võtta kokku kõik tõendid selle kohta, et laste kehalise aktiivsuse ja tervise ning arengu vahel on võimalikud seosed. Läbi töötati 39 uuringut. Selgus, et positiivse seose kohta oli mõõdukaid tõendeid kehalise aktiivsuse ja motoorse (11 uuringut) ja kognitiivse arengu (10 uuringut) vahel, mis põhineb madala kuni mõõduka metodoloogilise kvaliteediga uuringute järjepidevatel tulemustel. Küll aga ei leitud piisavalt tõendeid kehalise aktiivsuse ja kehakoostise vaheliste seoste kohta (15 uuringut). Kehaline aktiivsus mõjutas kardiometaaboolseid tervisenäitajaid seitsmes uuringus, sotsiaalset-emotsionaalset arengut kahes uuringus ja luude tugevnemist kahes uuringus. (Veldman jt, 2021) Tõendeid kehalise aktiivsuse ja keha koostise vahel leidsid aga Reisberg, Riso ja Jürimäe (2020). Nende läbiviidud uuringust selgus, et kui lasteaias propageerida suurema intensiivsusega kehalist tegevust ning vähendada istumisaega, siis see võib avaldada pikaajalist mõju laste keha koostisele esimeses klassis.

Eelnevast lähtudes on võimalik järeldada, et kehalisel aktiivsusel on oluline mõju lapse arengule. Kehaline aktiivsus võimaldab edendada lapse motoorsete oskuste, psühhomotoorset, kognitiivset ja sotsiaalset arengut, vältida erinevaid haigusi ja

terviseriske ning arendada ja tugevdada lihaskonda ja luustikku. Eelkooliealised lapsed saavad oma kehalist aktiivsust tõsta eelkõige lasteaias, näiteks mängides, sest see on koht, kus laps veedab nädalas kõige rohkem aega.

1.5 Madala kehalise aktiivsusega kaasnevad probleemid

Madalat kehalist aktiivsust kutsutakse inaktiivsuseks. Kehaliselt mitteaktiivne aeg on näiteks magamine, istumine, lugemine ja mängimine ehk need on tegevused, mida sooritatakse istudes või paigal seistes ning millele ei kulu energiat (Colley jt, 2012). Varajases eas on väga oluline kujundada lastes liikumisharrastust, et nad oleksid kehaliselt aktiivsed ka kogu ülejäänud elu. Küll aga lapsed, kes ei ole omandanud liikumisharrastust juba varajases eas, muutuvad kehaliselt inaktiivseks ning neid puudujääke on keeruline korvata. (Goldfield jt, 2012). Kehalist inaktiivsust põhjustab varajases eas tõrjutus eakaaslaste poolt ning mängudest kõrvalejäämine, mis soodustab kehalist inaktiivsust veelgi. (Graham jt, 2009). Sellest tulenevalt, võib tekkida ülekaalulisus ja muud terviseprobleemid, näiteks selja- ja südamevalud.

Lastel, kes on pigem istuva eluviisiga, on tõenäoliselt mitmeid terviseprobleeme ka hilisemas eluetapis ning eriti tekivad südame- ja veresoonkonna riskitegurid, diabeet ja rasvumine (Zhou jt, 2014). Need probleemid esinevad küll pigem täiskasvanu eas, kuid arvatakse, et need saavad alguse juba imikueast, kui ollakse inaktiivsed. (Colello & Morano, 2011) Näiteks Zhou jt (2014) jälgisid ühel aastal eelkooliealiste laste puudumist lasteaiast, mil puudumise põhjuseks oli haigestumine. Jälgitud kehaliselt aktiivsete laste puudumine langes aastaga 5,1%-lt 2,5%-le ehk järeldati, et lapsed, kes on kehaliselt aktiivsemad, puuduvad ka aasta lõikes vähem haigestumise tõttu. Seega Hosselini jt (2011) toovad välja, et terviseriskide vältimiseks, on lastel soovitatav tegeleda päevas vähemalt 60 minutit aeroobsete harjutustega. Jimenez-Pavon jt (2013) on arvamusel, et alates kuuendast eluaastast peaksid tüdrukud tegelema mõõdukalt tugeva kehalise aktiivsusega vähemalt 60 minutit päevas ning poisid 85 minutit. On tõestatud, et kui igapäevaselt seda miinimum normi jälgida, siis vähendab see riski näiteks südame- ja veresoonkonna haiguste tekkeks.

Eelnevalt mainitud probleemidega tihtilugu spetsialisti poole ei pöördata ja põhjuseks võib olla lasteaiaõpetajate ning vanemate teadmatus. Kui juba on kaebused, siis nendega peaks pöörduma füsioterapeudi poole, kelle igapäevaseks tööks on juba tekkinud terviseprobleemide lahendamine. Samuti edendab ta tervislikku eluviisi ning

annab nõu, kuidas tekkinud olukorda võimalikult lapsesõbralikult lahendada. (Schlessman et al., 2011).

Madala kehalise aktiivsuse tase mõjutab negatiivselt tervishoiusüsteeme, keskkonda, majandusarengut, kogukonna heaolu ning üldiselt elukvaliteeti. Selleks, et inimeste kehalist aktiivsust tõsta, on loonud Maailma Terviseorganisatsioon ülemaailmse tegevuskava kehalise aktiivsuse kohta aastateks 2018-2030. Selle järgi on aastaks 2030 maailmas rohkem aktiivsemaid ja tervislikke inimesi. See pakub raamistikku tõhusatele ja teostatavatele poliitikameetmetele, mis aitavad valdkondade vahelise partnerluse kaudu toetada, säilitada ja suurendada füüsilist aktiivsust kõikides keskkondades. (WHO, 2021)

Kantomaa jt (2011) uuringus selgus, et lapsepõlves aktiivset mängu vähe eelistanud lapsed on seotud füüsilise passiivsusega ka noorukieas. Aktiivset mängu mitte eelistavate ja mootorsete probleemidega laste tuvastamine võib võimaldada sihipäraseid sekkumisi, et toetada nende mootorset õppimist ja aktiivset mängus osalemist ning edendada seeläbi nende füüsilist aktiivsust ja vormisolekut hilisemas elus.

1.6 Kehalise aktiivsuse mõõtmine

Laste kehalist aktiivsust on keeruline mõõta ja seda isegi vaatamata tänapäevasele tehnoloogiale, näiteks GPS-le ja kiirendusmõõturile, mida on paljudes uurimistöodes rakendatud (Rääsk, 2016). Saamaks aimu laste kehalise aktiivsuse tasemest, on siiski vajalik erinevaid mõõtmismeetodeid rakendada. Kehalist aktiivsust mõõdetakse näiteks subjektiivselt ja objektiivselt.

Subjektiivseks ehk kaudseks meetodiks on eneseraporteeritud kehalise aktiivsuse hindamine. Laste kehalise aktiivsuse taset mõõdetakse tänapäeval sageli subjektiivsete hinnangutega, sest need on odavad ja neid on lihtne kasutada ka suuremahulistes uuringutes. Küll aga ei pruugi subjektiivsed enesearuanded olla alati täpsed, sest vastaja ei suuda oma oma varasemat tegevust mäletada ega kvantifitseerida. (Rääsk, 2016) Kaudse meetodiga antakse õpilastele küsimustik või tabel, mida nad täidavad iseseisvalt kodus. Küsimustikud ongi ühed populaarsemad meetmed mõõtmaks laste kehalist aktiivsust ning neid on mitut laadi: intervjuud, inimese enda täidetavad või õpetaja/lapsevanema täidetavad küsimustikud.

Küsimustikud jagatakse üldjuhul sisu poolest kolmeks: üldised, kehalise aktiivsuse ajalugu fikseerivad ja kehalist aktiivsust fikseerivad küsimustikud. Kehalise aktiivsuse mõõtmise küsimustikud on saanud aga palju kriitikat, sest need on mahukad ning arvestama peab sellega, et inimene ei pruugi mäletada oma kehalisi tegevusi. On leitud, et efektiivsem oleks, kui lastel oleks võimalik kasutada sammulugejat, sest see on objektiivne ja näitab konkreetset tulemust. Samuti on seda lapsel lihtne kasutada. Kahjuks ei erista sammulugeja aga kehalisi tegevusi ning ei mõõda intensiivsust. Küsimustike ja sammulugejate asemel oleks hea lasta lapsel täita näited treeningpäevikut, kuhu märkida üles kõik igapäevased toimingud. (Mei, Pihu & Tullus, 2016)

Objektiivset meetodit kutsutakse ka otseseks mõõtmiseks (Prince jt, 2008). Otsesed meetodid on need, mis näitavad tegelikku keha liikumist või energiakulu (Mei, Piku & Tullus, 2016) ning neid meetodeid soovitatakse enim kasutada lastega. Vastupidiselt subjektiivsetele meetoditele, on otsesed meetodid kulukad, nõuavad teadmisi ja oskusi (Dishman, 2001), kuid on efektiivsemad. Sellel meetodil on kasutusel näiteks kalorimeetria, füsioloogiliste markerite mõõtmine, liikumisandurite ja – monitoride, näiteks pedomeetria ja pulsimeetria kasutamine.

Objektiivse meetodi alla kuulub otsene vaatlus. Otsest vaatlust peetakse sageli väikeste laste kehalise aktiivsuse kriteeriumiks selle praktilise ja tervikliku olemuse tõttu. (Oliver jt, 2007) Otsest vaatlust ehk jälgimist soovitab kasutada ka Harro (2001), kes leiab, et see on kõige sobivam viis uurida eelkooliealiste laste kehalist aktiivsust. Eelkoolilastega kasutatakse näiteks vaatlussüsteeme CARS ja OSRAC-P. Viimane loodigi spetsiaalselt väikeste laste uurimiseks, sest see võimaldab uurida tegevuse tüüpi, asukohta ja sotsiaalset keskkonda (Oliver jt, 2007). OSRAC-P on hetkeline vaatlusuuringu süsteem, mis koosneb 5- sekundilisest vaatlusest ja sellele järgnevast 25- sekundilisest ülesmärkimise ajast iga 30-sekundilise vaatlusintervalli järel (Pate jt, 2008).

OSRAC-P kodeerimissüsteem töötati välja 2003. aastal. OSCAR-P on kombinatsioon kolmest erinevast vaatlus süsteemist. Eelkooliealiste laste kehalise aktiivsuse registreerimise vaatlussüsteem (OSRAC-P) on otsene vaatlussüsteem, mis on loodud teabe kogumiseks laste kehalise aktiivsuse kohta koolieelsetes lasteasutustes (nt

klassiruumid, lastehoiuasutused). OSRAC-P on tuntud kui lapse fookussüsteem, kuna üks laps on vaatluse fookuses ja kõik kodeeritavate kategooriate kohta tehtud otsused tehakse selle fookusaluse lapse põhjal. OSRAC-P-st saadud andmed võivad anda süstemaatilist teavet eelkooliealiste laste kehalise aktiivsuse ning nende füüsilise tegevuse konteksti ja käitumuslike asjaolude kohta. Lisaks saab süstemaatiliselt fikseerida ja analüüsida ajalisi seoseid kehalise aktiivsuse ning füüsiliste ja sotsiaalsete asjaolude vahel. (OSRAC-P koolitusjuhed: 1-5)

2. METOODIKA

Bakalaureusetöö eesmärgiks on välja selgitada lasteaia ja õpetaja poolt pakutavaid võimalusi laste kehalise aktiivsuse toetamisel.

Autor kasutas süstemaatilist vaatlust ja intervjuud, mis kuulub kvalitatiivse uurimismeetodi alla. Antud uurimistöö osas kirjeldab autor uurimismeetodit, valimi moodustamist, uurimisprotsessi ning tulemusi.

Uurimistöö osas saab autor vastuseid järgmistele püstitatud uurimisküsimustele:

1. Kuidas saab õpetaja toetada laste kehalist aktiivsust õppe- ja kasvatustegevuses ning väljaspool seda?
2. Kui palju lapsed liiguvad päeva jooksul tegevuses ja vabamängus?

2.1 Uurimismeetodid

Autor kasutab mõõtevahendina süstemaatilist vaatlust ja intervjuud. Alguses viis autor läbi vaatluse, mille põhjal oli tehtud otsus viia läbi poolstruktureeritud intervjuu, kus esitada rühmaõpetajatele lisaküsimusi, et saada oma uurimistöö osas terviklik tulemus.

Bakalaureusetöös kasutab autor kvalitatiivset uurimisviisi, kuna antud uurimisviis on avatud, seda korraldatakse loomulikes tingimustes ning võimaldab saada põhjaliku vastuse püstitatud küsimusele (Õunapuu 2014: 53-54). Intervjuu on üks peamistest kvalitatiivsetest meetoditest.

2.1.1 Vaatlus

Vaatluse läbiviimiseks kasutab autor ettevalmistatud tabelit (Lisa 1). Laste kehalise aktiivsuse mõõtmiseks kasutab autor vaatlusuuringu süsteemi eelkooliealiste versiooni OSRAC-P (Pate et al, 2008). Antud vaatluse meetod valiti, sest väikelaste aktiivsuse mõõtmine on raske- tegevused toimuvad lühikeste spurtidena. Tegevust võib mõõta vaatlusega OSRAC-P, mis on hetkeline vaatlusuuringu süsteem, mis koosneb 5-sekundilisest vaatlusest ja sellele järgnevast 25-sekundilisest ülesmärkimise ajast iga 30-sekundilise vaatlusintervalli järel. Selline vaatlus aitab hinnata laste liikumise määra, kas laps on aktiivne, jookseb või on väheaktiivne, istub paigal või ei liigu üldse. Tulemusena võib teha kokkuvõtte, arvutades kõige sagedasema tegevuskoodi, arvestades laste tegevustega, kas on see vaba mäng, tegevus või õues mängimine. Autor

vaatleb lapsi kella 8-st kuni 12-ni. Kodeerimisskaala on ühest viieni, üks on istuv, liikumatu olek ning viis on jõuline aktiivsus.

Tasemekood 1 – paigal, istuv, liikumatu olek;

Tasemekood 2 – paigal koos jäseme liikumisega (1 ja 2 = paikne aktiivsus);

Tasemekood 3 – aegalne liikumine: kõndimine, jalutamine (3 = kerge aktiivsus);

Tasemekood 4 – mõõdukas liikumine;

Tasemekood 5 – jõuline aktiivsus (4 ja 5 = mõõdukas kuni jõuline füüsiline aktiivsus)

Aktiivsesse kategooriasse kuuluvad kõik 3, 4 ja 5 tasemekoodiga intervallid.

Lapse vaatlus on anonüümne.

2.1.2 Poolstruktureeritud intervjuu

Töös on kasutatud poolstruktureeritud intervjuu meetodit, mis on määratletud kui osalist vestlust. Intervjuu jaoks valmistas autor ette põhiküsimused (Lisa 2) ning intervjuu käigus esitas täpsustavaid küsimusi. Küsimused on avatud ning intervjuueerija otsustab, millal esitada täpsustavaid küsimusi ja millised küsimused need on (Robson 2002: 270). Sellise meetodi eelis on paindlikkus, võimalus seda reguleerida ja kohandada vastavalt situatsioonile. Samuti on vastuse tõlgendamisel rohkem võimalusi kui mõne muu meetodi puhul (Hirsjärvi jt, 2005:192). Intervjuu võimaldab luua sõbraliku keskkonna ning vajadusel tõlgendada küsimust ja minna tagasi eelmisele küsimuse juurde (Spradley 2016: 59-68).

Autor valis intervjuu sellepärast, et oleks võimalus esitada täpsustavaid küsimusi ja saada põhjalik vastus esitatud küsimusele. Intervjuust võttis osa kaheksa rühmaõpetajat lasteaiarühmadest, kus autor viis vaatluse läbi. Enne intervjuu läbiviimist teostas autor prooviintervjuu, mille tulemusena sai kontrollida, kas kõik küsimused on õigesti kirja pandud, kas õpetajad saavad küsimustest aru ja kuivõrd küsimused annavad vastused uurimisküsimusele (Virkus 2016).

Intervjuu viidi läbi individuaalselt. Enne intervjuu alustamist, küsiti õpetajatelt lindistamiseks luba. Kõik uuritavad andsid intervjuu lindistamiseks diktofonile loa.

2.2 Valim

Vaatluseks teostamiseks valiti Sillamäe lasteaed Päikseke. Antud bakalaureusetöö teostamiseks kujunes mugavusvalim, kuna antud valim andis autorile võimaluse valida uuritavad, kes on kergesti kättesaadavad (Rämmer, 2014). Valimi suurus on 16 last, kes käivad lasteaiarühmades. Kokku oli neli rühma, kus on lapsi vanuses 3-4. a, 4-5. a, 5-6. a ja 6-7. a. Intervjuus osales 8 rühmaõpetajat, kes olid vaatluse ajal kohal.

Autor tagas oma uurimuses konfidentsiaalsuse, uuringus osalemine oli vabatahtlik ja anonüümne, ühtegi lapse ega õpetaja nime töös ei ole mainitud. Töös kasutatakse väljamõeldud nimesid või koode (Lagerspetz 2017: 113). Antud töös kasutas autor koode Õp1, Õp2 jne. Kõik andmed on kaitstud kolmandate inimeste eest ja pärast uurimistöö osa lõppu hävitab autor kõik andmed, mis kajastavad konfidentsiaalseid andmeid.

2.3 Protseduur

Alguses saadi lasteaia direktorilt nõusolek, et viia läbi vaatlus ja intervjuu lasteaiarühmades. Seejärel valis autor juhusliku valimiga igast lasteaiarühmast neli last, keda hakkab vaatlema. Uuringus osalemiseks palub autor lapsevanematelt kirjalikku nõusolekut, millest lapsevanem saab teada, mis uuringut läbi viiakse, mis eesmärgil ja kuhu pannakse kirja lapse ja ühe vanema nimi ja perekonnanimi ning allkiri. Seejärel leppis autor kokku rühmaõpetajaga kellaja ja päeva, olles eelnevalt teavitanud õpetajaid, miks ja mis eesmärgil viiakse uuringut läbi. Autor sai päevakava, mille põhjal oli võimalik hiljem ka tulemusi kodeerida. Vaatlus toimus neli tundi. Autor pai kirja kaks korda minutis oma märkmeid ehk kokku tuli päevA 480 vaatluse intervalli ühe lapse kohta.

Märkmete tegemiseks koostas autor enne lasteaeda minekut tabeli (lisa 2), kasutades Google Drive dokumenti. Enne märkmete tegemist saadi luba lasteaia direktorilt. Vaatluses osales kokku 16 last. Vaatluse viis autor läbi suvel, 2021. aastal. Kogutud materjali töötles autor vastavalt päevakavale- mis kell ja millega laps tegeles, kas see oli rühmas või õues, kas tegevus või vabamäng.

Peale vaatluse läbiviimist palus autor lasteaija direktorilt luba intervjuu läbiviimiseks, mis ka saadi. Selleks valiti kaheksa rühmaõpetajat lasteaiarühmadest, kus vaatlus toimus.

2.4 Andmete analüüsimine

Uurimisosa vaatluse tulemuse analüüsiks tegi autor arvutustabelis skeemi, sest süstemaatilises vaatluses on kohe välja töötatud skeem, mille põhjal tulemusi liigendatakse (Hirsjärvi, 2010). Alguses pani autor kokku tasemekoodid tundide kaupa, näiteks: kell 8:00-8:30 oli tasemekood 2-29 korda, tasemekood 3-17 korda, tasemekood 4-6 korda ja tasemekood 5-8 korda. Iga lapse tulemused pani autor kokku ja arvutas välja tasemekoodid. Seejärel arvutas autor välja tegevuste kaupa tasemekoodid, näiteks õppe- ja kasvatusgevus kestis 8:55- 9:25, selles ajas oli tasemekood 1-4 korda, tasemekood 2-37 korda ja tasemekood 3-19 korda.

Uurimisosa intervjuu tulemuse analüüsiks kasutas autor kvalitatiivset sisuanalüüsi meetodit. Antud meetodit kasutatakse tekstide sisu kontekstilisustähenduste uurimiseks, keskendudes keelele kui kommunikatsioonivahendile (Laherand, 2008: 290). Analüüsis toimub kategooriate moodustamine, kus sarnase tähendusega mõtted pannakse ühe kategooria alla (Virkus, 2016). Selline meetod sobib intervjuude tulemuste analüüsiks. Kõik intervjuud olid salvestatud mobiiltelefoni diktofoni abil.

3. ANALÜÜS SAADUD TULEMUSTE PÕHJAL

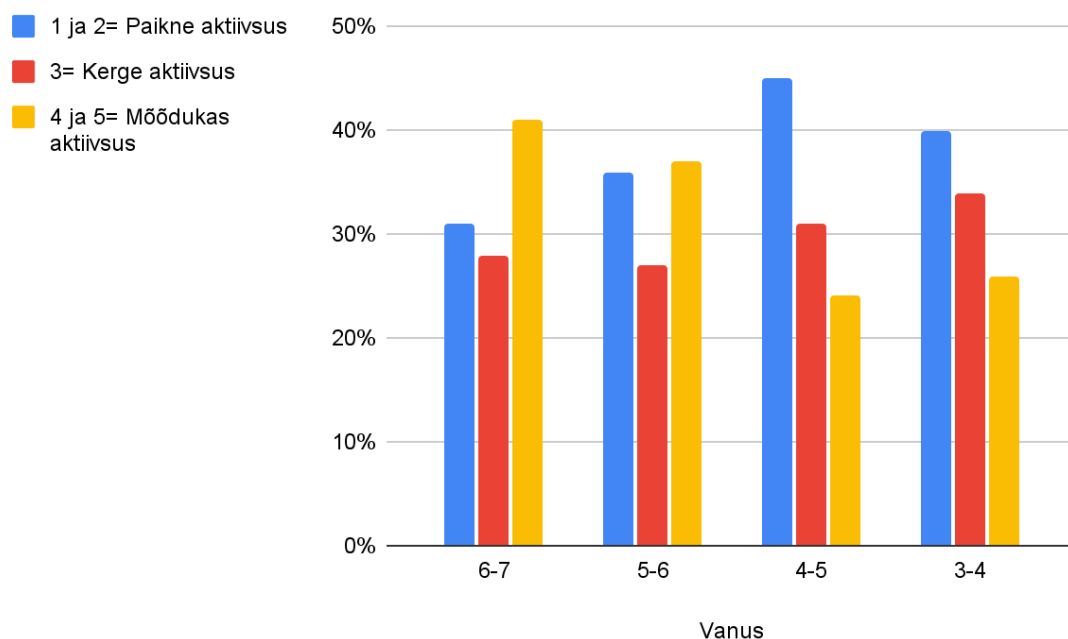
Antud peatükis annab töö autor ülevaate uurimistöo tulemustest, mis olid saadud vaatluse ja intervjuu põhjal, kus osales 16 last ja 8 õpetajat. Anonüümsuse tagamiseks ei kasuta autor vaatluses üht last, vaid kirjeldatakse rühmadena vanuse järgi. Uuritavate nimed on autor asendanud koodidega “Õp” ja vastava numbriga 1,2,3 jne.

3.1 Vaatlused

Vaatluse viis autor läbi 2021. aastal suvel, 8:00-st kuni 12:00-ni ehk 4 tundi. Igas minutis oli kaks vaatlus intervalli, nelja tunni vältel kodeeriti kokku 480 vaatlusintervalli ühe lapse kohta.

Süsteematises vaatluses on välja töötatud skeem ja hinnanguskaala, mille põhjal tulemusi liigendatakse (Hirsjärvi, 2010).

Tulemustes toob autor välja kaks tabelit ja ühe joonise: laste kehaline aktiivsus terve päeva jooksul vanuseliselt, laste kehaline aktiivsus tegevuse ajal ja kehaline aktiivsus õuesoleku ajal.



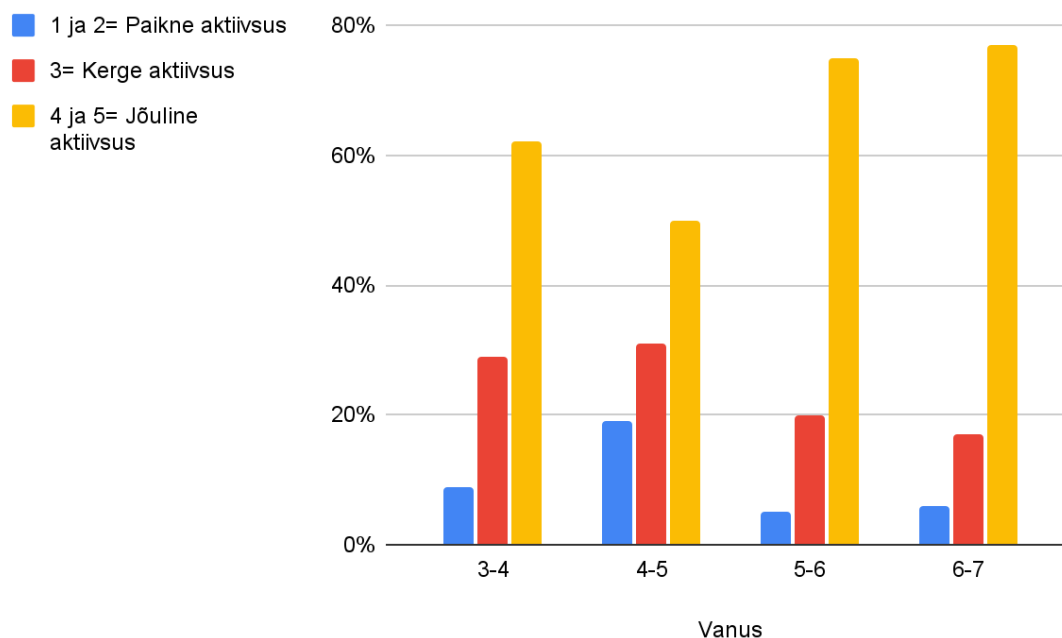
Joonis 1. 16 lapse tasemekoodide vaatlusprotsent viiel kehalise aktiivsuse tasemel päeva jooksul kell 8:00-12:00.

Tasemekoodid 4 ja 5 kuuluvad füüsilise aktiivsuse kategooriasse, see tähendab, et 3-4. aastased lapsed on aktiivsed 26%, 4-5. aastased 24%, 5-6. aastased 37% ja 6-7. aastased 41%, arvestades, et vaatlus toimus kell 8-12. Tasemekood 3, mis kuulub aktiivsesse kategooriasse, aga on kerge aktiivsus, on 3-4. aastastel 34%, 4-5. aastastel 31%, 5-6. aastastel 27% ja 6-7. aastastel 28%. Tasemekood 1 ja 2 ehk paikne aktiivsus on 3-4. aastastel 40%, 4-5 aastastel 45%, 5-6 aastastel 36% ja 6-7 aastastel 31%.

vanus ▲	6-7	5-6	4-5	3-4
1-liikumatu olek	8%	17%	3%	15%
2-paigal koos jäseme liikumisega	74%	73%	77%	68%
3-aeglane liikumine	18%	9%	20%	17%
4-möödukas liikumine		1%		

Tabel. 1 16 lapse tasemekoodide vaatlusprotsent tegevuse ajal

Vaatlustulemuste põhjal tegi autor kokkuvõtte (Tabel 1), mis näitab laste aktiivsust õpetaja tegevuse käigus rühmas, see võib-olla hommikuring, mina ja keskkond, keel ja kõne, matemaatika või kunst. Kehalist aktiivsust kodeeriti 1-5-ni. Antud tabel näitab, et lapsed on keskmiselt 16% kerge aktiivsusega ja ülejäänud ajast on lapsed paigal.



Joonis 2. 16 lapse tasemekoodide vaatlusprotsent õuesoleku ajal.

Tasemekoodid 4 ja 5 kuuluvad füüsilise aktiivsuse kategooriasse, see tähendab, et 3-4. aastased lapsed on aktiivsed õuesoleku ajal 62%, 4-5. aastased 50%, 5-6. aastased 75% ja 6-7. aastased 77%, arvestades, et vaatlus toimus suvel ja lapsel veedavad suvel palju aega õues.

Tasemekood 3 kuulub füüsilise aktiivsuse kategooriasse, aga on kerge aktiivsus, 3-4. aastased 29%, 4-5. aastased 31%, 5-6. aastased 20% ja 6-7. aastased 17%.

Tasemekood 1 ja 2 on paikne, liikumatu, see tähendab, et 3-4. aastased lapsed on paigal õuesoleku ajal 9%, 4-5. aastased 19%, 5-6. aastased 5% ja 6-7. aastased 6%.

3.2 Intervjuud

Autor viis peale vaatlust läbi intervjuu, millest võttis osa kaheksa õpetajat. Kõik intervjuud olid salvestatud mobiiltelefoni diktofoni abil. Intervjuu eesmärk oli täiendada teadmisi, mis olid vaatluse käigus saadud. Intervjuu tulemuste analüüsimiseks olid küsimused jagatud teemaplokkideks. Esimene plokk keskendus sellele, kuidas toetab lasteaed õpetajaid ja lapsi ning millised võimalusi pakub lasteaed. Teine plokk uuris, milliseid meetodeid kasutab õpetaja laste kehalise aktiivsuse toetamisel lasteaias. Kolmas plokk keskendus sellele, kui aktiivsed on lapsed lasteaias.

1. plokk: lasteaias toetus

Küsimus õpetajale: Kuidas lasteaed toetab laste "kehalist aktiivsust"?

Vaatlusest selgus, et kõik kaheksa õpetajat mainisid hommikuvõimlemist, Õp 1, 7 ja 8 rääkisid, kuidas see toimub. Lasteaed annab võimaluse teha õpetajal hommikuvõimlemist muusikasaalis, samuti kaks nädalat kuus teeb hommikuvõimlemist liikumisõpetaja, igale rühmale on ette nähtud aeg, millal käia hommikuvõimlemist tegemas.

Kaheksa õpetajat ütlesid, et kaks korda nädalas pakub lasteaed võimlemistegevusi võimlemisõpetajaga, need tegevused toimuvad ilusa ilmaga õues ja talvel on lastel võimalus suuski kasutada. Seitse õpetajat mainisid, et lasteaias on olemas ujula, kus lapsed käivad kaks korda nädalas.

Õp 3, 4, 5 ja 6 ütlesid, et lasteaias toimuvad kaks korda nädalas ka muusikategevused, kus lapsed kogu aeg liiguvad, tantsivad nng laulavad koos liigutustega.

Õp 7 ja 8 ütlesid, et lasteaed osaleb programmis Tervist Edendav Lasteaed, mille põhiselt toimub lasteaiaas palju erinevaid liikumisüritusi, samuti selle põhiselt käivad lapsed spordikompleksis, kus on erinevad tegevused, mängud ja võistlused nii oma lasteaia rühmade kui ka teiste lasteaedade vahel. Projektipõhiselt toimub septembris ka spordinädal, kus lapsed liiguvad ning kuhu on kaasatud ka lapsevanemad. .

Õp 7 mainis, et liikumistegevused on lasteaiaas kogu aeg väga huvitavad, erinevad ja seepärast osalevad ja tegutsevad lapsed nendes hea meelega. Liikumistegevused on muusikaga ja erinevate mängudega, mis pakuvad lastel huvi.

2. plokk: õpetaja tegevused “kehalise aktiivsuse toetamisel”

Kõik kaheksa õpetajat ütlesid intervjuus, et laste kehalise aktiivsuse toetamiseks nad teevad liikumispause. Õp 1, 2, 3, 4 korraldavad võimalusel aktiivseid tegevusi, kus lapsed istuvad vähem ja liiguvad rohkem. Õp 1 mainis, et rühmas joosta ei tohi, seepärast esimesel võimalusel läheb õpetaja lastega õue. Õp 6 ütles, et loevad kõiki luuletusi koos liigutustega. Õp 5 ja 7 mainisid, et võimaluse korral käivad väljaspool lasteaeda koos lastega, teevad erinevaid üritusi õpperadadel, käivad rannas ja jõe ääres.

Kõik õpetajad ütlesid, et käivad õues iga päev ja toetavad laste kehalist aktiivsust õues, pakkudes mängu, mänguasju ja võimalust liikuda. Õp 3 ja 4 kaasavad lapsevanemaid tegevustesse, näiteks emade- ja isadepäeva korraldatakse aktiivsete üritustena, millest lapsed võtavad meelsasti osa koos lastevanematega. Õp 1, 5, 6, 7 ja 8 ütlesid, et suvel nad veedavad väga palju aega õues, kui sajab vihma, siis lapsed lähevad õue ja mängivad verandal, kus on palju erinevaid mänguasju.

3. plokk: laste aktiivne osavõtt tegevustest

Õp 1 ja Õp 2 on ühest rühmast. Antud rühm on sobitusrühm. Õpetajad ütlesid, et lapsed on aktiivsed, kuid välja arvatud kaks last, kes on erivajadusega. Õpetajad arvavad, et nende rühma lapsed liiguvad palju.

Õp 3 ja 4 on ühest rühmast, nende lapsed on aktiivsed. Üks laps, kes alles tuli lasteaeda, ei tahtnud alguses osa võtta liikumistegevustest, aga see muutus ruttu ja hetkel on laps

sama aktiivne kui teised. Õpetajad mainisid, et nende rühma lapsed on väga aktiivsed ja esimesel võimalusel lapsed jooksevad.

Õp 5 ja 6 on ühest rühmast, õpetajad ütlesid, et nende rühma lapsed liiguvad väga palju. Antud rühma laste jaoks on kõige huvitavam võimlemistegevus ja kõik tegevused, mis on seotud liikumisega. Õp 7 ja 8 on ühest rühmast, õpetajad ütlesid, et peale ühe lapse on kõik teised aktiivsed.

3.3 Tulemuste analüüs

Antud alapeatükis analüüsitakse saadud tulemusi, mis hõlmavad vaatlusest ja intervjuudest saadud andmeid ning teooriat. Käesolevast uuringust, mis oli viidud läbi suvel kell 8:00-12:00, selgus, et Sillamäe lasteaia Päikseke lapsed on piisavalt aktiivsed ja veedavad aktiivselt oma aega lasteaias. Keskmiselt 62% oma ajast on lapsed lasteaias ehk miinimum kaks tundi lasteaias viibitud ajast on lapsed füüsiliselt aktiivsed 32%, kergelt aktiivsed on 30% ja paigalolekus 38%. Võttes vanuseliselts, siis 3-4. a, 5-6. a ja 6-7. a laste tulemused, tegid vaatluse ajal oma füüsilise normi ära ehk olid aktiivsed 60 minutit. Lapsed vanuses 4-5. a olid aktiivsed 58 minutit, kuid see tulemus tuli nelja tunni jooksul.

Uuringu tulemusena on lapsed aktiivsed ja täidavad enda normi, selle põhjuseks on see, et lapsed on suurema osa ajast õues, kus saavad rohkem liikuda, mängida ja nautida ajaveetmist õues. Keskmiselt veedavad lapsed õues kaks tundi päevas, suuremad lapsed rohkem, väiksemad vähem ja see sõltub ka ilmast. Sellise tulemuse põhjus on lasteaia ja õpetajate lähenemine. Intervjuust selgus, et lasteaed korraldab hommikuringi nii, et igal rühmal oleks koht ja aeg liikumiseks, lasteaed teeb igale rühmale kaks nädalat kuus hommikuvõimlemist liikumisõpetajaga ja teistele lastele annab võimaluse teha hommikuringi muusikasaalis, kus lapsed saavad joosta, hüpata ja olla aktiivsed. Selle abil lapsed rahuldavad oma liikumisvajadust. Lisaks osaleb lasteaed projektis Tervist Edendav Lasteaed, mille raames korraldab palju erinevaid liikumisüritusi, tervisenädalaid, teatevõistlusi koos lastevanematega ning käiakse spordikompleksis, kus võetakse osa erinevatest mängudest, teatevõistlustest. Lasteaias on aktiivsed muusikategevused, kaks korda nädalas on liikumistegevus ja kaks korda nädalas ujula, mis on juba lasteaias olemas.

Lasteaed toetab õpetajaid, pakkudes erinevaid võimalusi ning õpetajad kasutavad neid, pakkudes lastele palju erinevaid liikumisvõimalusi. See on oluline, sest lapsepõlves kujuneb lapse tervis, laps areneb ja kasvab intensiivselt, lapsel kujunevad põhilised motoorsed oskused ja harjumused. Kuna XXI sajandi inimesed on unustanud, kui oluline on liikuda, siis lasteaed pakub õpetajatele toetust ja annab erinevaid võimalusi (Woolfson, 2001). Minimaalne jõuline aktiivsus lapse jaoks on 60 minutit iga päev, kui seda on rohkem, võimaldab see tuua tervisele veelgi rohkem kasu (WHO, 2011). Sillamäe lasteaia Päikseke lapsed on piisavalt aktiivsed ja liiguvad vastavalt normile.

Õppe- ja kasvatustegevuse ajal on lapsed rohkem paigal, istuvad koos jäsemete liigutustega ja esineb ka aeglane liikumine keskmiselt 16% tegevuse ajast. Õpetajad selgitasid, et teevad liikumispause ja korraldavad õppe- ja kasvatustegevusi, kus lapsed istuvad vähe. Õpetajad ütlesid, et rühmas on reegel, et seal ei tohi joosta, sest lapsi on rühmas üle 16 ja see võib olla ohtlik. Seepärast käivad õpetajad võimalusel palju õues ehk õpetajad arvestavad laste liikumisvajadustega. Liikumine on erinevate liigutuste sooritamine. Liikumise ajal lapsel:

- 1) tugevneb tervis;
- 2) areneb koordineerimine, kehaline võime ja liikumistaju;
- 3) vähenevad krooniliste haiguste riskid (Virgilio, 2007).

Kuna kehaline aktiivsus tähendab erinevaid kehalisi tegevusi, siis see võib olla nii füüsilise aktiivsus, nagu jooksmine, hüppamine, kui ka kerge aktiivsus, mida võib kasutada rühmas, näiteks kõndimine, palli viskamine, tantsimine. Oluline on, et lapsed liiguvad rohkem ja istuvad vähem. Samuti tuleb meele pidada, et laste jaoks on liikumine oluline, sest kehaline aktiivsus omab tähtsust inimese heaolule ja tervisele ning vähendab oluliselt krooniliste haiguste riski (Miles, 2007), näiteks südamehaigusi, insulti, diabeeti ning vähki. Samuti aitab kehaline aktiivsus ära hoida hüpertensiooni, säilitada tervislikku kehakaalu, parandada vaimset tervist ning üldiselt elukvaliteeti ja heaolu (WHO, 2021).

Õuesoleku aeg on kõige aktiivsem aeg lasteaia. Lapsed veedavad suvel õues keskmiselt kaks tundi, kuid see sõltub ka rühma vanusest ja ilmast. Keskmiselt on lapsed füüsiliselt aktiivsed 66%, kergelt aktiivsed 25% ja paigalistas olekus 9%. Õues lapsed jooksevad, hüppavad, mängivad aktiivseid mängu nii iseseisvalt kui ka

õpetajaga. Selle kohta, et laste käitumine sõltub väga palju hooajast, on kasutatud uurimiseks Meditsiiniuuringute Nõukogu (MRC) epidemioloogiaüksuse ja Cambridge'i ülikooli dieedi- ja aktiivsusuuringute keskuse (CEDAR) teadlaste Ühendkuningriigi aastatuhande kohordiuuringu andmeid, kus mõõdeti kehalist aktiivsust üle 700 seitsmeaastastel lastel. Teadlased leidsid, et kevadel ja suvel on lapsed aktiivsemad, kui võrrelda talve ja sügisega. Samuti oli viidud läbi uuring, kus oli tõestatud, et lapsed on õues palju aktiivsemad kui rühmas või toas. Selles uuringus osales 46 last, kelle keskmine vanus oli 4,5 aastat. Uuringu teostamiseks kasutati GPS-seadmeid, kus selgus, et lapsed on õues vähemalt kaks korda aktiivsemad. Kokkuvõtteks järeldasid teadlased, et kui suurendada laste õuesoleku aega, siis laste aktiivsus suureneb (Tandon, Saelens, Zhou, Christakis 2018).

Intervjuudest selgus, et õpetajad korraldavad õppekäike, käivad õpperadadel, mere ja jõe ääres, muuseumis ja raamatukogus. Viimase kahe aasta jooksul oli nimetatud tegevusi vähe, sest polnud võimalust lasteaia territooriumilt välja minna. Teadlased on ka uurinud, kus lapsed liiguvad rohkem, õues või rühmas, selgus, et iga õues veedetud 10 minutit annab lapsele juurde miinimum 2,9 minutit füüsilist aktiivsust. Kuna ainult lasteaed saab luua tingimusi kehaliseks aktiivsuseks, siis mida rohkem laps on õues, seda rohkem ta liigub (Tandon jt, 2018).

Intervjuus mainisid õpetajad, et lapsed on aktiivsed ka seepärast, et nendel on liikumisõpetaja, kes korraldab kogu aeg huvitavaid ja uusi tegevusi, lastel ei hakka igav ja nad heameelega ja suure sooviga osalevad tegevustes. Kõige sagedamini toetavad ja arendavad laste liikumisaktiivsust rühmaõpetajad ja liikumisõpetajad (Lõhmus & Varava 2006). Liikumisõpetuse tegevused on väga olulised tervise edendamiseks, sest need kujundavadki lapse liikumisharjumusi. Lapsepõlves omandatud kehalise aktiivsuse kujunemine võib olla kasuks terveks ülejäänud eluks (Maser ja Varava, 2003)

Lapsed käivad õues hea meelega, sest verandal on palju erinevaid ja huvitavaid mänguasju ja iga laps leiab endale, millega mängida. Kuna lasteaia territoorium on suur, saavad suuremad lapsed käia platsil jalgpalli mängimas, et mitte segada teisi lapsi. Lasteaed on loonud tingimused kehaliseks tegevuseks, et lastel toimuks psühhomotoorne, sotsiaalne ja tunnetuslik areng. Laste tervise edendamiseks on oluline luua vastavad tingimused lasteaias (Maser ja Varava, 2003).

Intervjuust saadi teada, et õpetajad on rahul laste liikumisega ja arvavad, et lapsed liiguvad piisavalt, samuti mainisid õpetajad, et nende rühmades on 1-2 last, kes liiguvad vähem, mõnes rühmas on ka eriavajadusega lapsi. Ühes rühmas on laps, kes alles tuli lasteaeda ning oli alguses väheaktiivne, aga aja jooksul muutus sama aktiivseks nagu teised lapsed. Õpetaja roll on motiveerida lapsi liikuma, kui see on vajalik, sest lapsepõlves on oluline kujundada lastes liikumisharjumust, et lapsed oleksid kehaliselt aktiivsed ka kogu ülejäänud elu. Inaktiivsetel lastel võivad tekkida erinevad terviseprobleemid, näiteks ülekaalulisus, selja- ja südamevalud. Lapse inaktiivsus võib tekitada ka probleeme täiskasvanueas, inaktiivsusega kaasnevad erinevad haigused, südame- ja veresoonkonna riskitegurid, diabeet ja rasvumine (Zhou jt, 2014).

3.4 Järeldused

Järelduse aluseks on saadud intervjuu ja vaatluse tulemuste tõlgendamine, lähtudes püstitatud uurimisküsimustest. Uurimuse osas viis autor läbi vaatluse ja intervjuu, mille käigus uuris laste aktiivsust lasteaias. Samuti uuris autor intervjuu abil õpetajate ja lasteaia toetamist laste kehalise aktiivsuse edendamisel ning õpetajate arvamust laste kehalise aktiivsuse kohta.

Kehaline aktiivsus on olulisem kui lihtsalt füüsilise arengu toetamine. Lasteasutuse töötajad peavad olema teadlikud laste tervise edendamisest ja oskama seda rakendada lasteasutuses (Tervisekaitseenõuded, 2010). Samuti on oluline, et laps oleks päeva jooksul aktiivne ja vähemalt 60 minutit oleks füüsiliselt aktiivne, näiteks joostes. Seega, peab laps vähem istuma ja rohkem liikuma ning käima õues. Uuringu põhjal võib järeldada, et kui suurendada laste õuesoleku aega, siis laste aktiivsus suureneb.

Vaatluse tulemusel selgus, et lapsed on piisavalt aktiivsed ja täidavad oma päevast normi. Samas oli üks rühm, kelle vanus on 4-5. aastased, kes on päevas aktiivselt vaid 58 minutit. Sellel põhjal võib järeldada, et päevase normi täidavad lapsed siiski. Peale magamist veedavad lapsed samuti aega õues, kus saavad olla aktiivsed. Selgus, et lasteaed toetab õpetajaid, pakkudes neile erinevaid võimalusi, et toetada laste kehalist aktiivsust. Õpetajad omakorda kasutavad võimalusi ja pakuvad lastele võimalusi olla kehaliselt aktiivsed. Lasteaiaõpetajad saavad aru, et rühmas pole palju võimalusi

liikumiseks, seepärast esimesel võimalusel lähevad koos lastega õue. Vanemad ja õpetajad on lastele eeskujuks ning nad suudavad motiveerida ja toetada lapsi liikuma.

Lapsed on kõige aktiivsemad õues ja vähem aktiivsed õpetajate tegevustes ehk keskmiselt ainult 16% tegevuse ajast on lapsed kerge aktiivsusega, ülejäänud aja on paigal koos jäsemete liigutustega. Õpetajad töid välja, et teevad liikumispause, püüavad teha vähem istuvaid tegevusi, kuid rääkisid ka sellest, et rühmas on üle 16 lapse ja seal pole võimalik palju liikuda, seepärast käivad nad rohkem õues.

Selgus, et keskmiselt 66% õuesoleku ajast lapsed on füüsiliselt aktiivsed, mis on hea tulemus ja tähendab, et lapsed liiguvad päeva jooksul vastavalt normile. Õpetajad on täiendanud, et ilusa ilmaga toimuvad liikumisüritused õues, lasteaed korraldab tervisenädalaid, üritusi, kaasavad lapsevanemaid, lasteaias on olemas liikumistegevused kaks korda nädalas ja ujula, mis annab lastele võimaluse olla füüsiliselt aktiivne ka talvel. Liikumistegevused toimuvad talvel ilusa ilmaga õues, lapsed kelgutavad ja suusatavad, mis tähendab, et ka talvel on lapsed füüsiliselt aktiivsed.

Järeldused kehtivad kõikidele lasteaedadele, selliseid tulemusi võib saavutada iga lasteaed, olenemata linnast ning millistes projektidest lasteaed osaleb. Sellised tulemused sõltuvad juhtkonna ja õpetajate soovidest. Ilma projektita Tervise Edendav Lasteaed, võivad õpetajad ja juhtkond toetada laste kehalist aktiivsust ja tagada lastele võimaluse liikuda. Antud projekt ei anna 100% garantiid, et lasteaed tagab lastele kehalise aktiivsuse. Tulemused sõltuvad lasteaedadest endast. Edaspidi võib viia läbi selliseid uuringuid teistes lasteaedades, teistes maakondades ja analüüsida, millest sõltub tulemus, miks ühes lasteaias lapsed liiguvad vastavalt normile, aga teises vähem. Võib küsitleda juhtkonda, et mõista, kui oluline on nende jaoks laste kehaline aktiivsus. Lisaks võiks küsida linnavalitsusest, inimeselt, kes vastutab hariduse eest, seda, et kuidas nad toetavad lasteaedu, et lapsed oleksid kehaliselt aktiivsed.

KOKKUVÕTE

Kehaline aktiivsus tähendab igasugust skeetilihaste poolt sooritatud kehalist tegevust, näiteks jooksmist, tantsimist, ja hüppamist. Lapsepõlves on liikumine ülioluline protsess, mis aitab kaasa kasvule, füüsiliste, kognitiivsete, emotsionaalsete ja sotsiaalsete omaduste arengule, ennetades erinevaid haigusi. Inaktiivsus toob kaasa palju probleeme, näites põhjustades ülekaalulisust, selja- ja südamevalusid ja haigestumist.

Liikumist võib jagada viieks: 1 - laps on paigal ja 5- esineb mõõdukas jõuline aktiivsus. Lasteaialapsed peavad olema 60 minutit päevas jõuliselt aktiivsed ja vähem istuma. Selleks peavad lasteaia õpetajad olema lastele eeskujuks, teadma kehalise aktiivsuse olulisust ning motiveerima ja suunama lapsi liikuma.

Uurimistöö eesmärgiks oli välja selgitada, milliseid võimalusi laste kehalise aktiivsuse toetamiseks saavad lasteaed ja õpetajad pakkuda. Uurimistöö viis autor läbi Sillamäe lasteaias Päikseke. Uurimistöös kasutas autor süstemaatilist vaatlust OSRAC-P, millest võttis osa 16 last. Kasutati ka kvalitatiivset uurimismeetodi alla kuuluvat intervjuud, kus osales kaheksa rühma õpetajat.

Uurimistöö teoreetilises osas käsitles autor kehalise aktiivsuse definitsiooni, laste kehalise aktiivsuse vajalikkust, uuris õpetaja rolli laste liikumisaktiivsuse mõjutajana, kehalise aktiivsuse mõju lapse arengule, madala kehalise aktiivsusega kaasnevaid probleeme ja võimalusi kehalise aktiivsuse mõõtmisel. Järeldus, et kehaline aktiivsus on lapsepõlves ülioluline, see aitab lapses arendada füüsilisi, sotsiaalseid, kognitiivseid ja emotsionaalseid omadusi; tekitab liikumisharjumuse, et olla aktiivne ka täiskasvanuna; vähendab tulevikus probleeme tervisega; aitab kaasa eneseteadvuse arengule, väljendusviiside õppimisele ning kehaliselt aktiivse eluviisi omandamise julgustamisele; on oluline, et lapsel oleks tugi, motivaator ja suunaja, näiteks õpetaja; õpetaja peab olema teadlik liikumise olulisusest.

Uurimistöö osas selgus, et Sillamäe lasteaia Päikseke lapsed on aktiivsed ja täidavad päeva normi. Tuli välja, et kõige aktiivsemad lapsed on õues ja vähem aktiivsed õppe- ja kasvatustegevuse ajal. Intervjuudest oli saadud teada, et õpetajad viibivad õues koos lastega keskmiselt kaks tundi, teevad õues erinevaid tegevusi, et suurendada laste

füüsilist aktiivsust. Laste kehalist aktiivsust toetab ka lasteaia juhtkond, pakkudes õpetajatele võimalusi erinevate ürituste korraldamiseks ja õpetajad kasutavad neid. Lasteaed osaleb projektis Tervist Edendav Lasteaed, mille põhiselt toimub palju erinevaid ja huvitavaid üritusi. Neil on võimalus käia spordikompleksis, kus toimuvad erinevad võistlusmängud. Lasteaias on olemas ka ujula ning liikumis- ja muusikaõpetajad, kes võimaldavad olla lastel füüsiliselt aktiivsed. Lasteaed toetab laste kehalist aktiivsust korraldades spordinädalaid, tervisenädalaid, käies spordikompleksis ning korraldades õppereise.

Intervjuude tulemusena selgus, et õpetajate arvates liiguvad lapsed palju, laste lemmiktegevus on liikumine ja kõik, mis on sellega seotud, on laste jaoks huvipakkuv. Mõnes rühmas on 1-2 last, kes liiguvad vähem, kuid õpetajad motiveerivad neid ja pakuvad huvitavaid tegevusi, s.h mängu, et tõsta ka nende laste kehalist aktiivsust.

Laste kehaline aktiivsus sõltub lasteaia, õpetajatest. Lapsed on kehaliselt aktiivselt siis, kui õpetajad pakuvad võimalusi, õpetajal omakord on oluline, et lasteaia juhtkond toetaks neid, pakuks ideid ja annaks erinevaid võimalusi.

SUMMARY

The subject of the bachelor's thesis is the importance of physical activity and the actions of teachers to support it in kindergarten. The aim of the research is to find out what kind of opportunities can kindergartens and teachers offer to support children's physical activity.

The study examines how much children move during the day using the OSRAC-P instantaneous observational survey system. The interviews supplement the results obtained from the observation. The sample consisted of the teachers and children of Sillamäe kindergarten "Päikseke", 16 children participated in the observation and 8 teachers took part in the interview.

The theoretical part of the research gave an overview of the definition of physical activity, the need for physical activity in childhood, the role of the teacher in influencing children's physical activity, the impact of physical activity on child development, the problems and possibilities of measuring physical activity.

It could be concluded that physical activity in childhood is crucial, it helps the child to develop physical, social, cognitive and emotional competences; creates a habit of movement in order to be active as an adult; reduces future health problems; contributes to the development of self-awareness; encourages a physically active lifestyle; it is important that the child has support, a motivator and a guide, such as a teacher; the teacher must be aware of the importance of movement and being active.

The survey was conducted in the summer and the results of the survey are positive, because children spend more time outdoors during the summer than they do in winter. Studies have shown that children are more active in summer than in winter, and spending time outdoors increases their physical activity twice. The movement of children can be divided into five categories, where 1 and 2 are being still, 3 is slight activity and 4 and 5 are moderate activity.

Children should be physically active for at least 60 minutes a day. Based on the results, all but one group were physically active for more than 60 minutes in the span of four hours. One group was physically active for 58 minutes, but it can also be concluded that the children did meet their daily norm because the observation only lasted for 4 hours.

The results of the interviews revealed that the children of Sillamäe Kindergarten are active, because the management of the kindergarten supports the children's physical activity by organizing various events, participating in the project "Health Promoting Kindergarten", organizing health weeks and involving parents.

There are also active music activities twice a week, exercise activities twice a week and the kindergarten has a swimming pool where the children go twice a week. All this gives opportunities for the children to remain active even during the winter. The interviews revealed that the kindergarten management supports the teachers by offering them different opportunities to ensure the physical activity of the children.

According to the teachers, the children are very active and the most interesting activity for the children is the activity that is related to movement. Teachers support children's physical activity, they organize study visits, hikes, involve parents in various active events, take exercise breaks and go outside as soon as possible because movement in the group is limited.

In conclusion, based on my research, I can say that the children of Sillamäe kindergarten "Päikseke" are active enough. The kindergarten supports teachers by offering various opportunities such as visiting museums, going to a sports complex, using the swimming pool, organizing events. Teachers, in turn, take this opportunity to support children's physical activity. Support of the kindergarten helps the teacher be motivated, which in turn allows them to do a good and efficient job. Children spend most of the day in kindergarten and the role of the teacher is to set an example, motivate, support and provide opportunities for children to be physically active, as physical activity is very important in childhood and its lack has various negative consequences.

KASUTATUD KIRJANDUS

Alpert, B., Field, T., Goldstein, S., Perry, S. (1990). Aerobics enhances cardiovascular fitness and agility in preschoolers. *Health Psychol.* 9, 4856.

Atkin, AJ et al. Seasonal Variation in Children's Physical Activity and Sedentary Time. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 48, No. 3, pp. 449–456, 2016.

Blythe, S. G. (2000). *Liikumise ja muusika tähtsusest õppimisel*. Kooruke ja Iva, lk- 5.

Buckley, S. (2007) Increasing opportunities for physical activity. *Down Syndrome Research and Practice*, 12(1), 18-19. doi:10.3104/updates.2033
<https://library.down-syndrome.org/en-us/research-practice/12/1/increasing-opportunities-physical-activity/>

Beaulieu, N. P. (2008). *Physical activity and children: New research*. New York: Nova Science Publishers.

Cheung, P. (2019). Teachers as role models for physical activity: Are preschool children more active when their teachers are active? *European Physical Education Review*, 26(1), 101–110

Chronopoulou, E., Riga, V. (2012). The Contribution of Music and Movement Activities to Creative Thinking in Pre-School Children. *Creative Education*, 3 (2), 196-204

Colella, D., Morano, M. (2011). Gross motor development and physical activity in kindergarten age children. *International Journal of Pediatric Obesity*, 6 (S2), 33–36

Deli, E., Bakle, I., Zachopoulou, E. (2006). Implementing intervention movement programs for kindergarten children. *Journal of Early Childhood Research*, 4 (1), 5-18

Derri, V., Tsapakidou, A., Zacholoulou, E., Kioumourtzoglou, E. (2001). Effect of a Music and Movement Programme on Development of Locomotor Skills by Children 4 to 6 Years of Age. *European Journal of Physical Education*, 6, 16-25

Dishman, R. K., Washburn, R. A., Schoeller, D. A. (2001). Measurement of physical activity. *Quest*, 53 (3), 295–309.

Goldfield, G. S., Harvey, A., Grattan, K., Adamo, K. B. (2012). Physical Activity Promotion in the Preschool Years : A Critical Period to Intervene. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1326-1342.

Grøntved, A., Scøtt Pedersen, G., Froberg, K. (2007). Physical Activity among Preschool Children, University of Southern Denmark, 1-7.

Graham, G., Holt/Hale, S.A., Parker, M. (2009). Children Moving: A Reflective Approach to Teaching Physical Education. New York: New Era

Francis, S. L., Letuchy, E. M., Levy, S. M., Janz, K. F. (2014). Sustained effects of physical activity on bone health: Iowa bone development study. *Bone*, 63, 95-100

Harro, M. (2001). *Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat*. Tartu: TÜ Kirjastus.

Hosseini, S. S., Panahi, M., Naghilo, Z., Ramandi, L. D. (2011). The effect of exercise training on perceptual motor skills and physical fitness factors in preschool children. *Middle East Journal of Scientific Research*, 9, 764-768

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

Herrmann, D., Buck, C., Sioen, I., Kouride, Y., Marild, S. (2015). Impact of physical activity, sedentary behaviour and muscle strength on bone stiffness in 2-10-year-old children cross-sectional results from the IDEFICS study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Activity*. doi: 10.1186/s12966-015-0273-6

Hillman, C. H., *et al.* (2009) The effect of a physical-education cute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*, 159 (3), 1044-54

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. (2005). *Uuri ja kirjuta*. Medicina.

Hirsjärvi, S., Remes, P Sajavaara P. (2010). *Uuri ja kirjuta*. Tallinn: Kirjastus Medicina.

Jimenez-Pavon, D., Konstabel, K., Bergman, P., Ahrens, W., Pohlabein, H. (2013). Physical activity and clustered cardiovascular disease risk factors in young children: a

crosssectional study (the IDEFICS study). *BMC Medicine*. doi: 10.1186/1741-7015-11-172

Jones, R. A., Riethmuller, A., Kesketh, K., Trezise, J., Batterham, M., Okely, A. D. (2011). Promoting Fundamental Movement Skill Development and Physical Activity in Early Childhood Settings: A Cluster Randomized Controlled Trial. *Pediatric Exercise Science*, 2011, 23, 600-615

Lagerspetz, M. (2017) Ühiskonna uurimise meetodid. Sissejuhatus ja väljajuhatus. Tallinn: TLÜ Kirjastus.

Laherand, Meri-Liis. (2008) Kvalitatiivne uurimisviis. Tallinn: Infotrükk.

Loko Jaan 2002. Laste ja noorte spordiõpetus. *Kehaline aktiivsus ja töövõime lastel*. lk 172-173

Lõhmus Liilia, Varava Liana (2006). *Tervisega seotud eeldused ja tingimused koolieelsetes lasteasutustes*. Tervise Arengu Instituut

Tartu Ülikooli Liikumislabor (s.a). *Liikumissoovitused*. Tartu Ülikool. Külastatud aadressil <http://liikumislabor.ut.ee/liikumissoovitused>

Kantomaa, M. T., Purtsi, J., Taanila, A. M., Remes, J., Viholainen, P., Rintala, H., Ahonen, T., Tammelin, T. H. (2011). Suspected Motor Problems and Low Preference for Active Play in Childhood Are Associated with Physical Inactivity and Low Fitness in Adolescence. *Plos One*, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0014554>

Bliwas David Robert (2016). Children aren't active enough in winter, say Cambridge researchers. *University of Cambridge* <https://www.cam.ac.uk/research/news/children-arent-active-enough-in-winter-say-cambridge-researchers> (viimati vaadeatud 13.04.2022)

Kull, M. (2014). Kehaline aktiivsus Eesti – võimalused arenguks. Tervisedenduse konverents. Liikudes tervise heaks. Pärnu

Miles, L. (2007). Physical activity and health. British Nutrition foundation. UK: London, 314-363

NHS, 2019. Physical activity guidelines for children. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/exercise-guidelines/physical-activity-guidelines-children-under-five-years/> viimati vaadatud (21.04.202)

Niederer, I., Kriemler, S, Gut, J., Hartmann, T., Schindler, C. (2014). Relationship of aerobic fitness and motor skills with memory and attention in preschoolers (Ballabeina): A crosssectional and longitudinal study. *BMC Pediatrics*. doi: 10.1186/1471-2431-11-34

Oliver, M., Schofield, M., Kolt, G. S. (2007). Physical Activity in Preschoolers Understanding Prevalence and Measurement Issues. *Sports Med*, 37 (12), 1045-1070

Oja, L., (2008). Kehaline areng. Liikumine. E. Kikas (Toim), *Õppimine ja õpetamine koolieelses eas* (lk 223-236). Tartu: TÜ Kirjastus.

Harro, M. (2004). *Laste ja noorukite kehalise aktiivsuse ning kehalise võimekuse mõõtmise käsiraamat*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus

J. Virgilio Stephen 2007. Tervete laste tegus algus. *Tegevused, harjutused ja toitumissoovitused*.

Oskar, Nugis, Umbsaar 2011. Liikumis- ja muusikategevused lasteaias. TEA Kirjastus.

Observational System for Recording Physical Activity in Children- Preschool (2021). *OSRAC-P Training Manual for Observers*, 1-6.

Mei, K., Pihu, M., Tullus, I. (2016). *Toitumine ja liikumine. I-III kooliaste*. Õpetajaraamat. Atlex AS.

Pate, R., McIver, K., Dowda, M., Brown, W. H., Addy, C. (2008). *Directly Observed Physical Activity Levels in Preschool Children*. Journal of school health. Issue: 8. Pages 438-444.

Pfeiffer, K. A., Dowda, M., McIver, K. L., Pate, R. R. (2010). Factors Related to Objectively Measured Physical Activity in Preschool Children. *Pediatr Exerc Sci.*, 21(2), 196–208.

Pooja S. Tandin, Brain E. Saelens, Chuan Zhou, Dmitri A. Christakis (2018). A Comparison of Preschoolers Physical Activity Indoors versus Outdoors at Child Care.

National Library of Medicine.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6265760/> (viimati vaadatud 13.04.2022)

Pitsi, T., Zilmer, M., Vaask, S., Nurk, E., Kuu, S., Maser, M., Lõhmus, K., Ehala-Aleksejev, K., Raukas, R., Sooba, E, Villa, I., Parts, L., Lindsaar, M., Sammel, A., Radin, M., Einberg, O., Simm Pärle, P., Lamp, H., Hiis, T., Rajasalu, P., Potisepp, S. (2017). *Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015*. Tallinn.

Proctor, M. H., Moore, L. L., Gao, D., Cupples, L. A., Bradlee, M. L. (2003). Television viewing and change in body fat from preschool to early adolescence: the Framingham children's 29 study. *International Journal of Obesity*, 27, 827-833

Prince, S. A., Adamo, K. B., Hamel, M.E., *et al.* (2008). A comparison of direct versus self-report measures for assessing physical activity in adults: A systematic review. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 5, 56

Reilly, J.J., Jackson, D.M., Montgomery, C., Kelly, L.A., Slater, C., Grant, S., Paton, J.Y. (2004). Total energy expenditure and physical activity in young scottish children: mixed longitudinal study. *Lancet*, 363, 2112-12.

Reisberg, K., Riso, E. M., Jürimäe, J. (2020). Associations between physical activity, body composition, and physical fitness in the transition from preschool to school. <https://doi.org/10.1111/sms.13784>

Robson, C. (2002). *Real World Research: A Resource for Social Scientists and Practitioner-Researchers* (2nd ed.). Oxford: Blackwell Publishers Ltd.

Rämmer, A. (2014) Valimi moodustamine. <https://samm.ut.ee/valimid> (viimati vaadatud: 12.04.2022)

Rääsk, T. (2016). Subjectively and objectively measured physical activity and its relationships with overweight and obesity in adolescent boys. *Doktoritöö*. Tartu: Tartu Ülikool

Spradley, J. P. (2016) *The ethnographic interview*. Illinois: Waveland Press.

Schlessman, A. M., Martin, K., Ritzline, P. D., Petrosino C.L. (2011). The role of physical therapists in pediatric health promotion and obesity prevention: comparison of attitudes. *Pediatric Physical Therapy*, 23:79–86.

Zhou, Z., Ren, H., Yin, Z., Wang, L., Wang, K. (2014). A policy-driven multifaceted approach for early childhood physical fitness promotion: impacts on body composition and physical fitness in young Chinese children. *BMC Pediatrics*. doi: 10.1186/1471-2431-14-118

TAI. (2016). Uuring. Eesti laste kehaline aktiivsus ei ole piisav optimaalse tervise säilitamiseks. Kättesaadav aadressil:

<https://www.tai.ee/et/instituut/pressile/uudised/3541-uuring-eesti-last-kehaline-aktiivsus-ei-ole-piisav-optimaalse-tervise-sailitamiseks>

TAI. (2019). Toitumine. Kättesaadav aadressil:
<https://toitumine.ee/artiklid/laste-ulekaal-ja-rasvumine>

Tervisekaitseõued koolieelses lasteasutuses tervise edendamisel ja päevakavale (2010). <https://www.riigiteataja.ee/akt/13360326> (viimati vaadatud 12.08.2021)

Timmons, B. W., Naylor, P. J., Pfeiffer, K. A. (2007). Physical Activity for preschool children how much and how? *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, vol 2 (S2E)

Veldman, S. L. C., Chin, M. J. M., Altenburg, T. M. (2021). Physical activity and prospective associations with indicators of health and development in children aged. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18 (6), 2-11

Virkus, S. (2016) Intervjuu kavandamine ja läbiviimine. Õpiobjekt. Tallinn: Tallinna Ülikool. https://www.tlu.ee/~sirvir/Intervjuu_vaatlus_ja_sisuanals/index.html (viimati vaadatud: 12.04.2022)

Väistö, J., Eloranta, A. M., Viitasalo, A., Tompuri, T., Lintu, N. (2014). Physical activity and sedentary behaviour in relation to cardiometabolic risk in children: cross-sectional findings from the Physical Activity and Nutrition in Children (PANIC) Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. doi: 10.1186/1479-5868-11-55

WHO (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva. Külastatud aadressil <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>

WHO. (2011). *Global Recommendations on Physical Activity for Health 2011*. www.who.int/dietphysicalactivity/publications/recommendations5_17years/en/.

WHO. (2020). Physical activity. Külastatud aadressil <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

WHO. (2021). Physical activity. Külastatud aadressil https://who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1

Woolfson, R. C. (2001). *Arukas laps*. Tallinn: Sinisukk.

Õunapuu, L. (2014) Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes. E-õpik. https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/36419/ounapuu_kvalitatiivne.pdf?sequence=1&isAllowed=y (viimati vaadatud:12.04.2022)

LISAD

Lisa 1. Vaatluse tabel

Tasemekood 1 – paigal, istuv, liikumatu olek

Tasemekood 2 – paigal koos jäseme liikumisega Tasemekood 3 – kerge, aeglane liikumine: aeglane kõndimine, jalutamine (

Tasemekood 4 – mõõdukas liikumine

Tasemekood 5 – jõuline aktiivsus

min	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
8:00																														
8:30																														
9:00																														
9:30																														
10:00																														
10:30																														
11:00																														
11:30																														

Lisa 2. Intervjuu küsimused

1. Kuidas lasteaed, kus töötate toetab laste “kehalist aktiivsust”?
2. Millised tegevused teie kasutate laste “kehalise aktiivsuse toetamisel”?
3. Kui aktiivselt võtavad lapsed osa füüsilistest tegevustes? (Kuidas motiveerida lapsi, kui laps ei taha osaleda liikumistegevuses)

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Maria Košeleva (22.10.1999)

Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose “KEHALISE AKTIIVSUSE OLULISUS JA ÕPETAJA TEGEVUSED SELLE TOETAMISEKS LASTEAIAS”, mille juhendaja on Aet Kiisla,

1. Reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, seal hulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsensiga 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 punktis 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Maria Košeleva

16.05.2022