

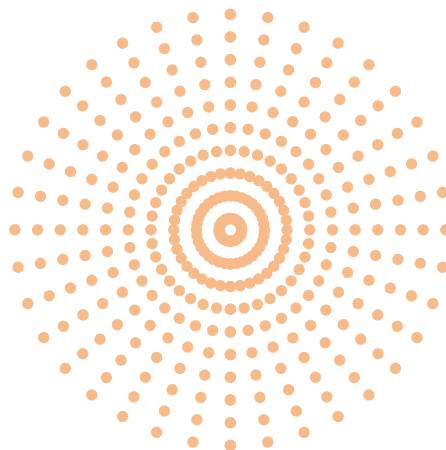
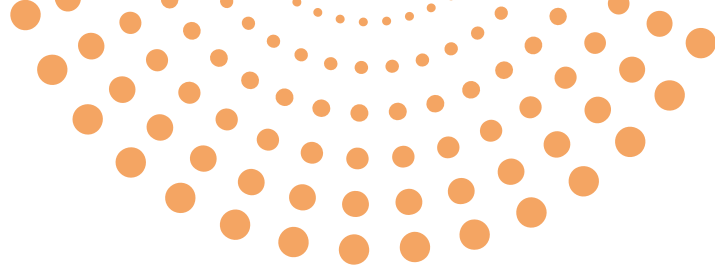


**Tervise
Arengu
Instituut**

A photograph of three young children in a bright room with large windows. They are barefoot and playing with a long, flowing blue ribbon. The child on the left is a girl in a pink shirt with a Minnie Mouse pattern. The child in the middle is a girl in a dark blue dress with a white pattern. The child on the right is a boy in a dark blue t-shirt with a 'GAME TIME' graphic. They are all reaching up towards the ribbon, which is suspended in the air. The room has wooden floors and chairs in the background.

Lasteaia liikumisvaldkonna hindamine

Töövahend lasteaiale



Tervise Arengu Instituut 2022

Koostas Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi liikumislabor, tuginedes programmi „Liikuma kutsuv kool“ eneseanalüüsi küsimustikule. Täiendasid Liana Varava ja Alice Haav (Tervise Arengu Instituut), Maret Pihu ja Leene Korp (Tartu Ülikooli liikumislabor).

Kujundus Kiri ja Pilt OÜ

Fotod Hele-Mai Alamaa

Väljaandja Tervise Arengu Instituut

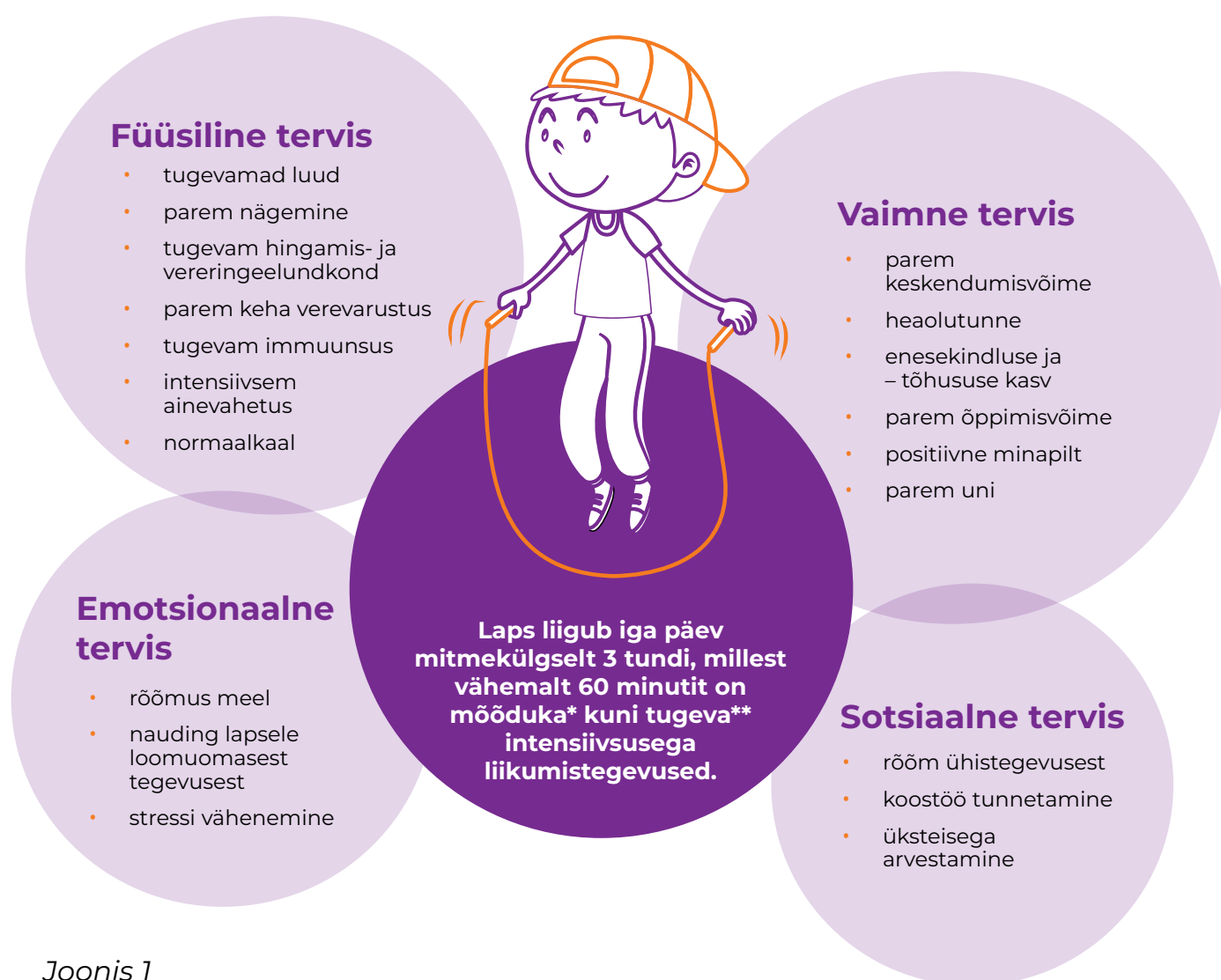
Ilmumisaasta 2022

Hea lasteaiapere!

Koolieelses eas lapsed peaksid liikuma iga päev vähemalt kolm tundi, sellest vähemasti 60 minutit mõõduka ja tugeva intensiivsusega. On oluline, et liikumine oleks mitmekülgne, pakuks väljakutseid ja arendaks oskusi. See kõik on võimalik vaid siis, kui teda ümbritsev sotsiaalne ja füüsiline keskkond seda toetab. Igapäevane piisav liikumine on oluline lapse füüsilisele, vaimsele, sotsiaalsele ja emotsionaalsele tervisele (joonis 1).

Laste liikumisoskuste arendamine, kehalise aktiivsuse suurendamine ja selleks võimaluste loomine on oluline tegevusvaldkond lasteaias.

Käesolev hindamisvahend aitab teil keskkonda hinnata ja analüüsida ning tegevust kavandada, et laste liikumist süsteemselt toetada. Süsteemne on selline lähenemine, mis toetab liikumist iga päev, kuna just see tagab laste tervisliku ja normaalse arengu.



Joonis 1

* Tegevus on **mõõduka intensiivsusega**, kui lapsel hakkab liikumistegevuse ajal soojem, südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad, kuid ta saab vabalt rääkida.

** Tegevus on **tugeva intensiivsusega**, kui laps hakkab higistama, südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad märkimisväärselt ning rääkida on raske.

Hindamine ja analüüsimine

Hindamisvahendis on toodud kuus valdkonda koos hindamiskriteeriumidega ja -skaaladega, mis aitavad teil üheskoos läbi mõelda, kuidas toetatakse teie lasteaia laste liikumist, millised on võimalused ja mida tuleb veel arendada. Hindamistulemused on arengu- ja tegevuskava koostamise alus.

Kaasake hindamise korraldamisse, tulemuste analüüsimisse ja arendustegevuse väljatöötamisse kolleege, lapsevanemaid ning lapsi. Selleks on erinevaid võimalusi: lasteaia (tervise)meeskonna kohtumised, silmast silma vestlused kolleegidega, lastevanemate koosolekud, arutelud lastega, ideekorjed jne.

Vaadake läbi kuus valdkonda:

1. töötajaskond ja koostöö;
2. aktiivne vaba mäng;
3. keskkonna kujundamine;
4. õppimine liikumise kaudu ja istumisaja vähendamine;
5. aktiivne lasteaiaaeg;
6. organiseeritud liikumistegevus (liikumistunnid).

Hindamisel kasutage skaalat **1 (ei ole üldse nõus)** kuni **6 (täiesti nõus)**. Kokkuvõtte tegemise soovitusel leiate materjali lõpust.



1. TÖÖTAJASKOND JA KOOSTÖÖ

Liikumist toetatakse lasteaias järjepidevalt ja piisavalt siis, kui kõik töötajad teadvustavad liikumisvaldkonna tähtsust ja eesmärgid, tegutsevad nende täitmiseks ühiselt ja kaasavad lapsevanemaid.

Kuivõrd iseloomustavad järgmised väited teie lasteaeda?

1.	Lasteaia arengukavas on püstitatud laste liikumist toetavad eesmärgid ja planeeritud tegevus.	Ei ole üldse nõus		Täiesti nõus
2.	Eesmärgid ja tegevus hõlmavad erinevaid valdkondi: organiseeritud liikumistegevus, liikumist toetava keskkonna kujundamine, aktiivne lasteaia tee, vanemate kaasamine, õppimine liikumise kaudu jm.	Ei ole üldse nõus		Täiesti nõus
3.	Tegevuskava koostamisel osaleb kogu lasteaia pere, sh lapsevanemad ja lapsed.	Ei ole üldse nõus		Täiesti nõus
4.	Lasteaias on olemas liikumist toetav initsiatiivgrupp (töörühm, (tervise)meeskond vm), kes pakub rühmaõpetajatele tegevuse kavandamisel ja korraldamisel tuge.	Ei ole üldse nõus		Täiesti nõus
5.	Liikumist toetava töörühma ülesanded ja tegevus rühmaõpetajate ja lastevanemate toetamisel on läbi mõeldud, samuti see, mis moel seda tehakse, nt vestlused, arutelud, ühised seminarid jne.	Ei ole üldse nõus		Täiesti nõus

6.	Lasteaia juhtkond toetab liikumise edendamist lasteaias (nt tunneb huvi, võimaldab vahendeid, tunnustab avalikult, teeb vajalikke muudatusi).	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
7.	Kõik õpetajad tegutsevad selle nimel, et lapsed liiguksid päeva jooksul piisavalt.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
8.	Lasteaias on toimiv tagasisidesüsteem õpetajatele (nt kuidas on neil läinud liikumist toetavate tegevuste elluviimine: iga päev õues käimine, liikumise lõimimine õppe- ja kasvatustegevustesse jm).	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
9.	Lasteaias on toimiv tagasisidesüsteem lastevanematele (nt millised võimalused on lastel iga päev liikuda ja miks see on oluline).	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
10.	Õpetajatel on võimalus osaleda liikumiskoolitustel.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
11.	Lasteaias toetatakse personali liikumisvõimalusi (selleks on eraldatud vahendid ja kavandatud tegevus, juhtkond näitab eeskujult).	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
12.	Lapsevanemad panustavad aktiivselt laste liikumisvõimaluste arendamisse (mõtlevad kaasa ja pakuvad ideid ning abi, aitavad vabatahtliku tööga, tunnustavad lasteaiatöötajaid).	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
13.	Kohalik omavalitsus panustab aktiivselt lasteaia liikumisvõimaluste arendamisse (toetab ideede ja vahenditega).	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus

2. AKTIIVNE VABA MÄNG

Lapse arengus on väga oluline, et ta saaks mängida omaalgatuslikku, enda loodud ja ise kehtestatud reeglitega mängu. Selleks on vaja toetavat sotsiaalset ja füüsilist keskkonda. Sotsiaalse keskkonna toetus tähendab, et tal oleks päevakavas võimalus mängida vaba mängu, sh piisavalt kaua, et mäng saaks hakata kujunema. Mängu initsiaator peaks olema laps, mitte ei anna korraldusi õpetaja. Oluline on ka toetav füüsiline keskkond – on leitud, et vaba mängu soodustab mitmekesine õueala, kus oluline koht on looduskeskkonnal.

Kuivõrd iseloomustavad järgmised väited teie lasteaeda?

1.	Kõigil lastel on päevakavas piisavalt vaba mängu aega (vähemalt kaks tundi kokku).	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
2.	Igapäevane lastega õues käimine on kõigi õpetajate loomulik tegevus.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
3.	Lastel on õues mitmekesised aktiivse vaba mängu võimalused.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
4.	Õpetajad lubavad lastel saada mängides mustaks ja poriseks, mõistes, et see on lapse arengu oluline osa.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
5.	Lapsevanemaid on teavitatud, et õues käimine ja aktiivne mäng on päevakava oluline ning loomulik osa ja nad võivad rõõmustada, kui riiete järgi on näha, et lapsed on seda aktiivselt teinud.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
6.	Kui lastevanematel tekib õues käimise ja sealse tegevuse kohta küsimusi, teevad meie lasteaia õpetajad nendega aktiivselt koostööd.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus



3. KESKKONNA KUJUNDAMINE

Siseruumide ja õue keskkond on laste liikumise toetamisel väga oluline. Siseruumides peaks lastel olema võimalus tegutseda nii seistes kui ka rahulikumalt, nt teha täpsusviskeid, tasakaaluharjutusi vm. Õuekeskkonna kujundamine tuleks teadlikult läbi mõelda, et see toetaks erinevate liikumisoskuste arendamist ja omavahelist suhtlust, aga pakuks ka üksi tegutsemise võimalust.

Lasteaia õuealal või rohealal võiks olla erinevate liikumisoskuste arendamise võimalusi, näiteks:

- tasakaalu hoidmine (nt pakud, poom, kõrgemad ääred, maha langenud puu, tasakaaluliin ehk slackline jms);
- vahendil liikumine (nt jalg- või tõukerattaga sõitmine, suusatamine, uisutamine, rulaga sõitmine);
- edasiliikumine (nt jooksmine, hüppamine, ronimine, sh võimalus mängida peitust);
- vahendi käsitlemine (nt erinevad pallimängud, sh reketimängud).

Õuealal peaks olema ka üksi ja mitmekesi suhtlemise, rahu ja vaikuse nautimise ning turvalise eraldumise kohad.

Lasteaia õuealal võiks olla palju looduskeskkonda (pinnast, põõsaid, puid, sh puid ronimiseks), mis pakub mitmekesiseid ja turvalisi liikumisvõimalusi.

Looduskeskkond toetab laste loovust tegevuse leidmisel ja võimaldab näha erinevate aastaaegade kaasnevaid muutusi.

Läbimõeldud tehiskeskkond võimaldab seevastu mitmekesisest liikumistegevust (nt tõuke- või jalgrattaga sõitmine, pallimängud, sh reketimängud, liulaskmine jne).

Kuivõrd iseloomustavad järgmised väited teie lasteaeda?

1.	Lasteaia õuealal on piisavalt ruumi, et lapsed saaksid joosta, mängida peitust, hüpata.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
2.	Lasteaia õuealal on ronimisvõimalused.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
3.	Lasteaia õuealal saab liikuda tõuke- või jalgrattaga, talvel teha liuvälja.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
4.	Lasteaia õuealal on tasakaalu hoidmise võimalused (pakud, poom, kõrgemad ääred, mahalangenud puu, tasakaaluliin ehk slackline jms).	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
5.	Lasteaia õuealal on pallimänguvõimalused (palli korvi visata, mängida jalgpalli, lüüa palli reketiga üksteisele või vastu seina).	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
6.	Lasteaia õuealal on turvalise eraldumise võimalused: põõsad, onnid, künkad, lehtla jne.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
7.	Lasteaia õuealal on mitmekesist looduslikku pinnast: muld, rohi, liiv.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
8.	Lasteaia õuealal on liivakastis mängimise võimalus.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus

9.	Lasteaia õuealal on tehiskate (asfalt, kumm), kus lastel on võimalik sõita rattaga ja mängida pallimänge.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
10.	Lasteaia õuealal on künkad või mägi, kus lastel on võimalik joosta üles-alla ja talvel kelgutada.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
11.	Lasteaia õuealal on kohad, mis toetavad õuesõpet (peenrad, istumiskohad, varjualused jm).	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
12.	Lasteaia rühmaruumis saab mängida või tegutseda (nt joonistada) püsti seistes.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
13.	Lasteaia rühmaruumis saab tegutseda rahulikumalt, nt teha täpsusviskeid, tasakaaluharjutusi jne.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus



4. ÕPPIMINE LIIKUMISE KAUDU JA ISTUMISAJA VÄHENDAMINE

Eri valdkondade lõimine on lasteaia loomulik õppe osa, sh õppimine liikumise kaudu. Tähtis on pöörata tähelepanu ka järjestikuse istumise vähendamisele. Teiste valdkondade teemade õppimisele aitavad liikumist lisada asendite varieerimine, lühikesed liikumispausid ja liikumist võimaldav õppimistegevus nii rühmaruumis kui ka lasteaia teistes ruumides ja õues. Rühma- ja lasteaiaruumid, vahendite kättesaadavus ning kokkulepped toetavad aktiivse tegevuse korraldamist.

Kuivõrd iseloomustavad järgmised väited teie lasteaeda?

1.	Enamik rühmaõpetajaid kasutab rühmaruumi õppetöös liikumist võimaldavaid meetodeid ja tegevust.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
2.	Enamik rühmaõpetajaid kasutab võimalust korraldada eri valdkondade tegevust väljaspool rühmaruumi (saalis, koridoris).	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
3.	Enamik rühmaõpetajaid kasutab aktiivseks õppimiseks lasteaia õueala ja lähikübrust.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
4.	Rühmaõpetajatele on tavaline teha aktiivse õppe-tegevuse kavandamisel ja korraldamisel koostööd (sh jagatakse materjale ning kogemusi).	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
5.	Rühmaõpetajatele on lihtsasti kättesaadavad abistavad vahendid (täringud, pallid, lamineerimise võimalus jne), et muuta õppetegevus aktiivsemaks.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
6.	Lasteaia rühmaruumide kujundus toetab õppimist liikumise kaudu.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus

- | | | | | |
|----|--|-------------------|-------------|--------------|
| 7. | Lasteaiapere liikmete vahel on kokkulepe, et liikumist võimaldavate õppemeetodite kasutamisega kaasneb mõningane sagin nii rühmaruumis kui ka väljaspool ja see on õppetöö loomulik osa. | Ei ole üldse nõus | 1 2 3 4 5 6 | Täiesti nõus |
| 8. | Lasteaiaruumide kujundus, nt koridorid, toetavad õppimist liikumise kaudu. | Ei ole üldse nõus | 1 2 3 4 5 6 | Täiesti nõus |
| 9. | Enamik rühmaõpetajaid pöörab tähelepanu sellele, et pärast 20minutilist istumist oleks liikumispaus. | Ei ole üldse nõus | 1 2 3 4 5 6 | Täiesti nõus |



5. AKTIIVNE LASTEAIATEE

Lasteaia töötajatel on võimalik teha koostööd lapsevanematega, et soodustada laste aktiivset liikumist lasteaeda ja tagasi (jalgsi või rattaga).

Kuivõrd iseloomustavad järgmised väited teie lasteaeda?

1.	Lasteaias on võimalik rattaid turvaliselt hoida kogu päeva jooksul.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
2.	Lasteaias on võimalik kiivreid ja muud turvavarustust hoida kogu päeva jooksul.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
3.	Õppetegevusse lõimitakse aktiivse ja turvalise lasteaia teemasid, sealjuures kaasatakse vanemaid.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
4.	Lapsevanemate koosolekutel räägitakse, kuidas toetatakse laste aktiivset lasteaia teed.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
5.	Lasteaia ümbruses on turvaline lasteaia tee, mille pered saavad koos läbida ratas-tega.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
6.	Lapsevanemaid, kes toovad lapsi lasteaeda autoga, suunatakse peatuma kaugemal ja peatuskohast lasteaiani on loodud turvaline tee.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
7.	Tegevus lasteaias väärtustab igapäevast jalgsi ja rattaga liikumist (asjakohased teemad, projektid, vanemate kaasamine, motiveeriv tegevus jne).	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus



6. ORGANISEERITUD LIIKUMISTEGEVUS

Organiseeritud liikumistegevuse eesmärk lasteaias on toetada lapse erinevate, s.t mitmekülgsete liikumisoskuste arenemist. Selle kaudu tekib liikumisega positiivne seos ja soov olla aktiivne. Liikumismängudes õpib laps koos tegutsemist, järgima reegleid, tundma rõõmu liikumisest ja pingutama mängu eesmärkide saavutamiseks. Lisaks vaba aja mängule on liikumisoskuste arenemiseks vaja regulaarset ja suunatud tegevust, mida lapsed saavad korrata erinevates tingimustes. Seetõttu on oluline, et organiseeritud liikumistegevus oleks lasteaianädala kindel osa.

Kuivõrd iseloomustavad järgmised väited teie lasteaeda?

1.	Lasteaias on korraldatud regulaarne liikumistegevus kõigile lastele vähemalt kaks korda nädalas.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
2.	Organiseeritud liikumistegevust (-tunde) korraldab õpetaja, kes on selleks hästi ette valmistatud (liikumisvaldkonna eriharidus või täienduskoolitused).	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
3.	Lasteaial on piisavalt vahendeid ja võimalusi, et lapsed saaksid arendada erinevaid oskusi (nt erinevad pallid, reketid, hüpitsad, võimlemispingid, poom, hüppelaud, trampoliin vms).	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus

4.	Õppekava valdkonnas „Liikumine“ on vaba aja populaarseid liikumisviise ja -mänge (reketimängud, parkuur, tõuke- või jalgrattaga sõitmine vms).	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
5.	Enamik lapsi omandab lasteaias esialgse ujumisoskuse (bassein lasteaias või on korraldatud ujumistunnid).	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
6.	Õppeperioodi alguses annab õpetaja vanematele teada, milliseid oskusi ja võimeid hakatakse arendama ning miks need on olulised.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
7.	Lasteaed pakub tasuta liikumis- ja spordiringe.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
8.	Lasteaed pakub tasulisi liikumis- ja spordiringe.	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus
9.	Liikumisega seotud õppekäikudel käiakse keskmiselt üks kord nädalas (jalutus- käik linnas ja lasteaia ümbruses, muuseumikülastus, matk jms).	Ei ole üldse nõus	1 2 3 4 5 6	Täiesti nõus



Kokkuvõtte tegemine

1. Vaadake koos üle kõigi kuue valdkonna hindamiskriteeriumid ja nende vastused ning tooge välja,
 - millised said maksimum- ja miinimumpunktid;
 - millised said 2 punkti, 3–4 punkti ja 5 punkti.
2. Analüüsige koos tulemusi ja andke hinnang igale hindamiskriteeriumile.
 - 1–2 punkti – tegevus/olukord ei ole olnud siiani lasteaia tähelepanu all või ei ole seda teadlikult arendatud. Seepärast vajab see kindlasti tähelepanu ja parandamist.
 - 3–4 punkti – tegevus/olukord on rahuldav, kuid vajab siiski tähelepanu ja arendamist.
 - 5–6 punkti – tegevus/olukord on hea / väga hea, eesmärk on säilitada olukorda ja järjepidevalt jätkata liikumist toetavat tegevust.
3. Tooge iga valdkonna juures välja lasteaia tugevad küljed ja arenguvajadused liikumise toetamisel.
4. Otsustage koos, millised on teie peamised eesmärgid liikumisvaldkonnas järgneval kolmel aastal. Analüüsitulemused on ka arengu-, tegevus- ja õppekava koostamise alus.

Soovitame seada nii pikaajalisemad (kolm aastat) kui ka lühiajalisemad eesmärgid (üks aasta). Valige (tervise)meeskonnaga üheks aastaks välja 1–3 eesmärki, millele keskenduda, sest nii jõuab nendega tegeleda teadlikult ja järjepidevalt kogu aasta. Eesmärkide saavutamiseks on oluline koos välja töötada laste ja töötajate liikumist toetav tegevusplaan. Teadlikult valitud muudatuste eesmärk on, et need jääksid pikaajaliselt püsima ja kujuneksid lasteaiakultuuri osaks.

