

Kehaline aktiivsus ja sellega seotud ohtude ennetamine

Suusatamise algõpetus ja ohutusele tähelepanu pööramine

Türi Kesklinna lasteaias

Türi Kesklinna lasteaed

Autorid:

1. **Irina Kivisepp** (liikumisõpetaja) – suusatamise algõpetus;
2. **Siiri Poopuu** (õppealajuhataja) ja **Malle Elmik** (direktor) – mäestlaskumispäev, projektitöö.

Taustinformatsioon

Türi Kesklinna lasteaed otsib võimalusi mitmekesistada liikumistegevusi ning pöörab seejuures laste tähelepanu ka võimalikele ohtudele ning püüab neid läbimõeldult ennetada liikumistegevuste korraldamisel. Õppekava täitmiseks tuleb õppida 5–7aastastel lastel suusatamise ja nõlvast allalaskmise tehnikat ning sõidu- ja varustuse käsitlemise ohutust. Lasteajal on olnud võimalus osta suusavarustuse komplektid ja nende arvu on plaanis ka edaspidi suurendada. Õuealal on lume olemasolul rajatud suusarada rajamasiinaga, mis on vajalik algajale turvaliseks rajaspüsimiseks, kukkumiste vähendamiseks ja tehnika omandamiseks.

Üldeesmärgid:

- suusavarustuse, kehavalitsemise ning suusatehnika õpetamine lauskmaal ja nõlval;
- ohtude teavitamine (teravad otsad, kukkumine) ja reeglite omandamine (pikivahe, sõidusuund).

Eeldatavad tulemused

1. 5–6aastased lapsed:

- oskavad käsitseda suusavarustust, valitseda keha ja püsti tõusta suuskadel;
- sooritavad pöördeid, hoiavad tasakaalu ja libistavad vahelduvsammuga (keppideta ja keppidega);
- teavad, millised on torkamis- ja kukkumisohud;
- teavad, et suuskadega otsasõitu tuleb vältida ja eessõitja kukkumisel peab jääma tema püstitõusmist ootama;
- teavad, kuidas selili- ja istumisasendist püsti tõusta ning saavad sellega hakkama ise või täiskasvanu abiga;
- kogevad õnnestumist ja ebaõnnestumist (lumele kukkumine).

2. 6–7aastased lapsed:

- suusatavad vahelduvsammu ja paaristõukega keha-, põlvede ja käteasendeid koordineerides (keppideta ja keppidega);
- libisevad laugjast nõlvast alla kehaasendit (kukk, poolkukk) ja tasakaalu säilitades ning kukkudes suudavad ise tõusta;

- oskavad suusarajal ja suusanõlval kaassõitjatega arvestada – hoida pikivahet, mööduda raja kõrvalt eessõitjast häirimata, teavad otsasõiduohu ja püüavad seda vältida;
- saavad ise hakkama püstitõusmisel ja abistavad vajadusel kaaslast;
- areneb julgus ja vastupidavus.

Osalejad

5–7aastased, 4 rühma.

Suusatamise algõpetuses 71 lapsele 2011/12. õa, mäestlaskumispäeval 41 last 25.01 ja 27.01.2012.

Tegevused

1. Varustuse vaatlus ja ohtude õppimine (4–6a).
2. Suusavarustuse kinnitamine ja põhiasendite õppimine (4–6a).
3. Suusatehnika õppimine lasteaia suusarajal vastavalt lumeoludele kord nädalas (5–7a). Neljal rühmal toimus suusatamine kindlal nädalapäeval.
4. Mäestlaskumistehnika õppimine Lokuta laugjal mäenõlval 2012. aasta jaanuaris koos lumetrollide ettenäitamise ja abistamisega (41 last vanuses 5–7 aastat). Eesti Kultuurkapitali toetusrahaga telliti transport mäele, rajamasina teenus ja suuskade määrimine parafiinmäärdega, pakuti teed ja lumetrolli maiustust. Suusapäevast teavitati lapsevanemaid ja paluti lastel võimalusel kaasa võtta oma suusavarustus. Ohutuse ja aktiivsuse tagamiseks oli valitud pikk ja lauge nõlv, millele sõideti sisse 8 suusarada (pikkusega 80 meetrit). Arematel oli võimalus nõlvast alla libiseda koos täiskasvanuga. Laskujad said ise valida võimetekohase laskumisasendi. Koos trollimammaga sooritati soojendusharjutusi külmetamise ennetamiseks.

Vahendid

Tegevustes kasutati lasteaia suusakomplekte, lisaks kodust kaasavõetud suusavarustust. Suusarajad olid sisse sõidetud rajamasinaga, mis teenusena telliti Türi Spordiklubide Liidult.

Mõju hindamine ja tulemused

Suusatamise algõppes on Türi Kesklinna lasteaias eriline tähtsus kvaliteetsel rajal ja varustusel, tehnikal, reeglitel ning ohutusel. Laste suusatamisoskuste kujunemist on toetanud eduelamused, huvi, võimed ja koostöö perega. 5–6aastased lapsed on teadlikud suusavarustuse ja suusatamise ohtudest ning suudavad hoiduda otsasõidust. Kahe aasta jooksul on koolieelikud omandanud lasteaias suusates tasakaalutunnetuse, libistava sammu, eessõitja jälgimise, kukkumise ja püstitõusmise oskuse, suusavarustuse turvalise käsitlemise. Lapsed soovisid alati meelsasti suusatamise tegevustest osa võtta.

Mäestlaskumispäeva eesmärgid said täidetud: lapsed suutsid hoida laskumisel kehaasendit ja said libisemiskogemuse. Koolieelikute tasakaalutunnetus oli enamasti parem kui aasta noorematel, nad suutsid hoida kauem laskumisasendit ja püsti püsida. Korraldajad küsisid tagasisidet lastelt suuliselt ja õpetajatelt kirjalikult, et

hinnanguid saada ja korraldust analüüsida. Kõik küsitatud lapsed, v.a üks tüdruk, olid sõiduga väga rahul ja tahtsid kordi laskuda. Need lapsed, keda trollimamma esimesel laskumisel enda ees kinni hoidis, said teisel korral ise hakkama. Rühmatöötajad hindasid suusapäeva ideed väga heaks. Mäest laskumist peeti jõukohaseks ja huvipakkuvaks õpetuseks, mida võiks jätkata.

Kasutatud ja soovitatav kirjandus õpetajale

Zilmer, Kaarel. Juku suusakool. Eesti Suusaliit

Fotod

Laskumisasendid laugjast nõlvast laskumisel Tolli mäel ja lasteaia suusarajal



