

Pihlapõnnid õpivad suusatama!

Lasteaia liikumisõpetuse üks peamistest eesmärkidest on arendada lapse üldfüüsilist, sotsiaalset, emotsionaalset ja vaimset tervist. Pihlapuu Lasteaia 2018/2019 õppeaasta eesmärgist lähtuvalt "Pihlapõnni tegus terviseaasta", mille raames keskendudakse lapse igakülgse arengu toetamisel mitmekülsete liikumisvõimaluste avardamist.

Eelkoolieas on oluline, et laps saaks praktilisi kogemusi erinevatest liikumistegevustest nii toas kui ka õues ja seda igal aastajal. Eelnevad aastad on olnud lumevaesed ning seetõttu on suusatamise kogemuse saamine jäänud napiks. Sel aastal on ilmataat olnud helde, seega juba esimesel võimalusel alustasid koolieelikud õunaaias suusategevustega. Et suusatamist õppida, oli lasteaial varasemalt olemas varustus kümnele lapsele. Lasteaia suusavarustus täienes sel talvel lastele uute suusasaabaste ja õpetaja suusavarustuse soetamisega. Lapsi innustab julgemalt tegutsema, kui õpetaja näitab ette. Nüüd on võimalus planeerida tegevusi nii, et samal päeval saavad kogu rühma lapsed kordamööda teha erinevaid suusategevusi, mis pakuvad lastele uusi kogemusi ja toetavad oskuste arengut.

Eelkoolieas on suusatamise tegevuse eesmärgiks, et laps oskab käsitseda suusavarustust, oskab kukkuda ennast vigastamata, oskab libisemist ühe ja kahe suusaga seda nii ilma keppideta kui ka keppidega, oskab nõlvakust üles minna ning alla sõita põhiasendis.

Suusatamise kõige olulisem alustala on tasakaal, selle tõttu keppe esimestel kordadel kätte ei saa. Laps peab saama aru, mis vahe on suuskadel libisemine ehk jalgade töö ja keppidega tõukamine ehk käte töö. Neid oskusi tuleb õppida eraldi. Lapsed muidugi tahavad, et oleks nagu päris. Siis lasemegi neil proovida. Päris ruttu saab lastele selgeks, et kepid ainult segavad. Ka püsti tõusta on raskem, kui kepid on käes. Libisemise harjutamist alustame esialgu ainult ühe suusaga, et tasakaal saaks hästi treenitud. Kui libisemine on selgem ja tasakaal hea, siis tulevad kasutusele ka kepid. Laps saab teadmisi sellest, et kepid pole tasakaalu hoid-



miseks, vaid tõukamiseks ning tõugata on võimalik vaid siis, kui kepid õiges kohas maha lüüa, ehk siis suusasaapa juures. Jällegi tuleb päevakorda kuiv trenn, harjutamine ilma suuskadeta kõndides ja joostes.

Loomulikult tahavad lapsed kangesti mäest alla lasta. Harjutamiseks piisab ka laugest nõlvast, mis Pihlapuu õunaaias mitmetasandiliselt olemas. Lapsed saavad seal harjutada erinevaid tõusuviise ning sobivaid laskumisasendeid. Esimestel kordadel ei maksa ohutuse mõttes keppe kasutada. Ilma keppideta saab nii tõusu kui laskumise tehnika hoopis kiiremini selgeks. Kellel laskumisasend selge ja julgust rohkem, võib minna kõrgemast nõlvast alla laskma.

Praeguseks on Pihlapuu koolieelikud juba tublid suusatajad, kes oskavad kukkuda, kahel suusal libiseda, märke ronida ja väiksemast nõlvast laskuda. Vapramatest vapramad julgevad ka keskmise kõrgusega nõlvakust alla laskuda. Loodame, et ilmataat on jätkuvalt helde ning saame suusatamist nautida ka vastlapäevast edasigi, et laste oskused veelgi vilunumaks kujuneksid.

Jaanika Kogri
liikumisõpetaja
Põlva lasteaed Pihlapuu