



BEEBIDE JA VÄIKELASTE UJUMINE

Ave-Riin Sepp

Tutvustus

- Olen Ave-Riin Sepp ja Eesti Ujumisliidu selle kursuse juhendaja.
- Igapäevaselt:
 - juhendan beebide ja väikelaste ujumistunde
 - annan algõppe ja edisijõudnute ujumistunde
 - vesiaeroobikat
- Minu kogemus spordis: endine ujuja
- Olen õppinud beebide ja väikelaste ujumist Soomes, Eestis
- Osalenud erinevatel konverentsidel, mis on käsitletud beebide ja väikelaste ujumist.

I BEEBIDE JA VÄIKELASTE ARENG

- FÜÜSILINE ARENG
- VAIMNE ARENG
- SENSOMOTOORNE ARENG
- MOTOORNE ARENG
- PSÜHHOEMOTSIONAALNE ARENG
- KÕNE ARENG

Füüsiline areng

- I poolaastal võtab laps iga kuu juurde 600-800 grammi,
- II poolaastal 400-500 grammi,
- tähtis on kehakaalu ja kasvu harmooniline areng.
- Lapse kasvu mõjutavad geneetika ja väliskeskkond.
- Imiku kasvamine: kuni 3 elukuud lisandub 3 cm iga kuuga, kuni 6 kuud lisandub 2 cm, kuni 9kuud 1,5-2 cm ja kuni 12 kuud 1cm.
- 1. eluaastal kasvab laps 25 cm, 2-l 12-13 cm, 3-ndal 7-8 cm.
- Pea ümbermõõt sünnimomendil on 2 cm suurem rinnaümbermõõdust, et saaks toimuda sünnitus.
 - 3 kuusel on need mõõtmed võrdsed, edaspidi rind suurem peast.
- Ajalise vastsündinu pea ümbermõõt sünnil on 34-36 cm, aastasel 46-48 cm, kuni 17-18. eluaastani kasvab pea veel umbes 10 cm.



- FÜÜSILINE ARENG KOOSNEB:

- Jämemotoorikast, mis on lapse fundamentaalsed oskused- pea hoidmine, pööramine, roomamine, istumine, püsti tõusmine, kõndimine, jooksmine, hüppamine.
- Peenmotoorikast, mille all mõeldakse käeliste oskuste arengut- haaramine, haarde vabastamine, söömine, riietumine, kirjutamine- joonistamine jne.

Vaimne areng

Kõne areng, teadlikud-tahtlikud liigutused:

- 50% esimese nelja eluaasta jooksul
- 30% 4.- 8. eluaastani
- 20% 8.- 17. eluaastani (fakti teadmised)

Imiku sensomotoorne areng

IGASUGUNE ARENG TOIMUB VAID LÄBI PROTSESSIDE.

- Kraniaalselt (peapoolt) kaudaalsele (sabapoolle) - silmade ja pea liigutused, selili asendis käte toomine keha mediaaljoonele, aktiivne kesk- ja alakeha kontroll, puusavöötme stabiilsus, puusavöötme ja põlvede kontroll.
- Proksimaalselt distaalsele - kehatüve kontrolli olulisus, peenmootorika arenguks on vajalik stabiilne istesend.
- Sümmeetria vs asümmeetria - sündides asümmeetria (tingivad vastsündinu primitiivsed refleksid), lihasjõu ja kontrolli puudulikkus, 4. elukuuks sümmeetrilisuse areng toetatud asendites, 5. elukuuks asümmeetriliste liigutuste kontroll.
- Jämemotoorselt peenmootorsele – 1. aastal jämemotoorse kontrolli areng, 1-2 eluaastal peenmootorikas käelise osavuse ja probleemi lahendamise oskuse areng, 2-3 eluaastal peenmootorika ja kõne areng.
- Peenmootorika arenguks on vajalik jämemotoorika kontroll ja stabiilsus.

- 
- Reflektorsed, automaatsed ja tahtlikud sihipärased liigutused
 - a) Reflektorsed liigutused - eluliselt olulised, kaitsefunktsioon
 - b) Automaatsed liigutused - ilmnevad neljandal elukuul, asendi- ja tasakaalureaktsioonid
 - c) Tahtlikud sihipärased liigutused - mootorika kontrolli kõrgeim tase

O-1 elukuud

- Iseloomulik on üldine painutushoiak
- jäsemed on kõikides liigestes painutatud
- sõrmed rusikas,
- selili asendis võib pea olla pööratud küljele,
- kõhuli asendis on käed rindkere all, pea pööratud küljele ja jalgades spontaansed roomamisliigutused,
- püstises asendis vajub pea kergelt õlgade vahele s.t. pea kontroll on veel nõrk,
- olemas pilkkontakt emaga ja naeratamine.

1-2 elukuud

- Selili asendis suudab hoida pead keskjoonel, valdavalt siiski ühele küljele pööratud,
- toob käsi suu juurde, lapse rusikad on sagedamini avatud,
- suudab käes hoida kergemaid lelusid,
- kõhuli asendis on mõõdukas painutusasend,
- painutus kätes-jalgades on vähenenud,
- suudab lõuga tõsta ja mõne minuti hoida,
- selili asendist kätest istesse tõmmates paindub pea õlgade tasemeni ja kukub ette või jääb kergelt taha rippu,
- nutab pisaratega.

3 - 6 kuud

• 3 kuune –

- esimesed haaramisliigutused kätega,
- vaatleb käsi, viib need suhu ja silmade juurde,
- jälgib silmadega ümber toimuvat 180 kraadi ulatuses,
- teeb jalgadega põtkimis liigutusi nii selili kui kõhuli,
- kõhuli asendis kindel toetus küünarvartele,
- suudab hoida pead pikemat aega püsti,
- sõrmed rusikas.

• 4 kuune –

- selili on sümmeetriline asend, pea, käed, jalad on keskjoonel,
- hakkab kujunema tahtlik haare,
- pöörab kogu kehaga seljalt küljele, seda mõlemas suunas,
- võib ka seljalt kõhuli pöörata,
- kõhuli asendis kindel küünarvarshoie,
- võib üritada puudutada enda ees olevat lelu,
- istudes kehast toetatuna on selja kumerus vähenenud,
- pea keskasendis, kipub vajuma ettepoole,
- võib varbaid rullida

5 kuune-

- selili asendis mängib jalgadega ja proovib viia varbaid suhu,
- võib keerata seljalt kõhuli ja vastupidi,
- kõhuli olles proovib ennast lükata sirgetele kätele,
- haaramine on aktiivne kogu peopesaga,
- toetatud istumisel on selg kumer, jalad kergelt painutatud, istumistasakaal puudub,
- algab kahe käe koostöö, paneb asju ühest käest teise

6 kuune-

- selili olles tõstab pead aluselt,
- pöörab seljalt kõhuli üle mõlema külje,
- võib ka pöörata kõhult seljale,
- kõhuli suudab täielikult toetuda kahele sirgele käele,
- haarates ühe käega, toetub ise teisele käele,
- pöörleb kõhu peal ringi ümber oma telje mõlemas suunas.

7-12 elukuud

7 kuune –

- proovib tulla üle külje istuma,
- hakkab roomama kõhu peal, sageli alguses tagurpidi,
- proovib lükata end kõhuli asendist neljakäpuli asendisse,
- suudab istuda lühiajaliselt keskasendis laia toetuspinnaga ja kumera seljaga,
- võõrastab.

8 kuune –

- läheb kõhuli asendist neljakäpuli asendisse ja tagasi kõhuli, lükates end kätega,
- istub kindlamalt keskasendis, kontrollides kehatüve, kuid nimmeosa on veel kumer,
- läheb istumisasendist külgedele ja tuleb tagasi istuma,
- viib keharaskust ühelt jalalt teisele,
- võib toe abiga tõmmata end põlvili või püsti, kuid alla tulla ei oska,
- hakkab asju enda kõrvale panema.

9 kuune –

- kõnnib neljakäpukil, läheb neljakäpukil asendist istuma ja tuleb tagasi ühe käe toetuse abil, väga hea istumistasakaal,
- võib teha külgsamme toe abil, kõnnib kui hoida kahest käest,

- 9 kuune tõuseb toe najal püsti läbi poolpõlvituse, kuid üks jalg on juhtiv,
- loobib lelusid, klopsib neid kokku, vaatab kuhu lelu kukub,
- kujunevad harjumused, soovid, zestid,
- haarab kahe sõrmega väikeseid asju - pinsetthaare

• 10 kuune –

- kasutab pidevalt liikumisahelat kõhuli-neljakäpukil-poolpõlvitus-püsti

• 11 kuune –

- istub piiramatu aja kindlalt põrandal,
- tuleb toe najal püsti ja läheb tagasi istesse,
- toe najal kõnnib, seisab ilma toeta

• 12 kuune –

- põrandal istudes on jalad ette sirutatud, selg sirge,
- tõuseb iseseisvalt püsti, kätega toetades või ilma,
- kõnnib pisut harkis jalgadega iseseisvalt või ühest käest toetades,
- sööb lusikast, joob kruusist,
- esimesed sõnad,
- asetab asju üksteise sisse, avab karpi

Lapse motoorne areng

- Kõhuli asendis pea tõstmine
- Ülakeha tõstmine painutatud, sirutatud kätele
- Seljalt kõhule pööramine
- Roomamine
- Neljakäpukile tõusmine
- Istumine
- Seismine
- Kõndimine

Lapse põhiliikumise komponendid ja nende siirdumised

- Seljalt kõhule ja kõhult seljale pööramine
- Kõhuli asendis neljakäpukile minemine
- Lamamisest istesse tõus
- Neljakäpukil asendist istesse minemine
- Istumisest neljakäpukile või kõhuli minemine
- Püstitõus

ENNE LIIKUMIST PEAB SAAVUTAMA STABIILSUSE = HOIDMA ASENDIT

Lapse psühhoemotsionaalne areng

- 1. elukuu - silmakontakt (väga oluline)
- 3. elukuu - naeratab kõnele
- 4. elukuu - pöörab pead kõne suunas
- 6. elukuu - reageerib nimele
- 8. elukuu - võimeline sõna ja objekti vahel kujundama seoseid (lill, lamp, jne)
- 10. elukuu - zestikõne „aidaa“ ja lehvitab, pearaputus „ei taha“
- 11. elukuu - ühesõnalised väljendid
- 18. elukuu - ei ole oluline sõnade arv vaid kõnest arusaamine
- 3- aastane - liitlaused

Kõne areng

- 1. elukuu - ainult nutt
- 1.-3. elukuu - erinev nutt, suhtleb vanematega
- 4.-6. elukuu - hääles tekivad varjundid
- 6. elukuu - silbiline lalin, erinev ilmekus (pa-pa, ma-ma)
- 9. elukuu - lalin on suhtlemisvahend, jäljendab helisid, hakkab aru saama kõnest
- 12. elukuu- esimesed sõnad, jäljendab kõnet

Sensoorne süsteem

Sensoorne integratsioon - arenguline protsess, mis sisaldab võimet võtta vastu informatsiooni; kohandada end ümbruskonnas toimuvale adekvaatselt see algab sünnimomendist ja kujuneb läbi lapseõlve.

Peamised funktsioonid kujunevad välja 8-10 eluaasta jooksul, mida täiustatakse kogu elu jooksul.

Sensoorne süsteem koosneb:

- audiitiivne ehk kuulmisfunktsioon
- visuaalne ehk nägemisfunktsioon
- taktiline ehk puutetundlikuse funktsioon - toodab puutetundlikkuse aistinguid nahast,

hoiatab ohust ja toodab erinevaid vastuseid nagu reageering valgusele, puudutusele, valule, temperatuuri muutusele jne

- Vestibulaarne ehk tasakaalufunktsioon - vastab liigutustele ja muutustele pea asendis.

Interpreteerib orientatsiooni meie peast ja kehast nii, et meie silmade kaudu tulev info saab tähenduse,

aitab säilitada tasakaalu ja saavutada seda uuesti

- Propriotseptiivne süsteem - reguleerib lihastoonust,

teeb võimalikuks asendikontrolli ja liigutuste sooritamise,

annab tagasisidet ja informatsiooni liigutuste iseloomust ja liigestele avaldavast jõust

II BEEBIDE JA VÄIKELASTE UJUMINE

- Tutvustus
- Mis on beebide ja väikelaste ujumine?
- Miks on ujumine beebile sobiv tegevus?
- Ujumise eesmärk
- Vee füüsikalised omadused
- Vee mõju organismile
- Ujumise kasutegurid
- Ujumise vastnäidustused
- Millal alustada ujumisega?

Tutvustus

- Beebide ujutamine soodustab tema normaalset arengut ning karastab ja tugevdab tema tervist.
- Ujutamise eesmärgiks ei ole mitte lapse kehalise arengu kiirendamine, vaid just eakohaste arenguvõimaluste realiseerimine. Veel enne kui laps oskab roomata või kõndida, oskab ta ujuda.
- Ujumine toimub
 - ca 1,5 tundi peale söömist
 - puhanud ja heatujulise lapsega.

Mis on beebide ja väikelaste ujumine?

- Ujumistunnis toimuv tegevus põhineb:
 - mängul
 - sotsiaalsel kokkumängul
 - rõõmul ja rahulolul.
- Ujumistund on tegevus, mida vanemad teevad koos oma lastega
 - lapsevanemad toimivad vahelülina treeneri ja lapse vahel
 - nii lapsed kui vanemad õpivad ja omandavad erinevaid oskusi
- Oskuste saavutamine mängu abil.
 - Lapsed (ja vanemad) omandavad erinevad oskused mängides.
- Tegevuse eesmärk: laste ja nende vanemate vees turvaliselt tundmine.
- Ujumistund on rajatud mängulisele tegevusele, mille läbi lapsed õpivad
 - kasutama vee omadusi (sukelduma-hõljuma-liuglema-edasi liikuma)
 - omandama oskusi, mis on tähtsad enda päästmise vaatenurgast.

Miks on ujumine beebile sobiv?

- Vee keskkond on lapsele tuttav, sest kogu oma sünnieelse elu on ta viibinud üsasiseses vedelikus
- Laps on vees peaaegu kaaluta olekus, tal on kerge olla ja teha käte ja jalgadega liigutusi
- Veetes viibimist ja ujutamist soodustavad ka beebi sünnipäraseks refleksid:
 - a) Sukeldumisrefleks** - hingamispeetus vastuseks näo kokkupuutel veega ja kestab 4-6 sekundit, nutval lapsel ei avaldu
 - b) Tõukerefleks**- jalgade sundpainutuse korral reageerib laps sellele jalgade sirutamisega
 - c) Sammurefleks**- hoia last vees vertikaalselt, ta hakkab astuma

Ujumise eesmärk

- Beebi ja väikelapse eakohaste arenguvõimaluste realiseerimine sooja vee lõõgastaval ja aktiivseid liigutusi kergendaval kujul.
- Kogu pere mänguline tegevus vees.
- Teha lapsest veega sõber.

Vee füüsikalised omadused

- Üleslükkejõud- hõljumise kogemus
- Vee takistus- pidurdab liikumiskiirust, ent teeb edasiliikumise võimalikuks
- Vesi lõõgastab

Vee mõju organismile

- normaliseerib ja tasakaalustab närvisüsteemi
- parandab/tugevdab luude- ja lihassüsteemi
- parandab liigeste liikuvust
- arendab kopsumahtu
- rahuldab lapse liikumisvajadust
- tõstab söögiisu
- parandab adaptatsiooni võimet väliskeskkonnale
- annab hea aluse tervislikuks eluviisiks

Ujumise kasutegurid

- paraneb kopsude töö ja hingamistegevus
- paraneb südame ja kopsude jõudlus
- paraneb sümmeetriline vastastikuste jäsemete töö
- vee omaduste tõttu saab laps vabalt oma jäsemeid liigutada
- parandab seedetegevust

Ujumise vastunäidustused

- infektsioonhaigused
- epilepsia
- kubemesong
- kaasasündinud südamerike
- naha põletikud
- kõrgenenud keha temperatuur (üle 37,2)
- vaktsineerimise järgselt
- kohe peale sööki

Millal alustada ujumisega?

- Vanniujutamisega alustada võimalikult vara (kui nabahaav on paranenud):
 - Esimesed ujumised lühikesed
 - kuni 15 minutit
 - veetemperatuur 37 kraadi (keha temperatuur).
 - Ujumine toimub ca 1,5 tundi peale söömist.
- **3 - 4 elukuust** võib alustada ujumisega basseinis
 - Veetemperatuur 32-33 kraadi
 - Tunni pikkus kuni 30 minutit



Ujumine sünnist kuni 2. elukuuni

• LUUA TURVALISUS VEES

- Esimene kontakt veega võiks toimuda kodus vannis (beebivannis).
- Esimestel elukuudel on beebi pea suurem kui keha, seega tuleb pead toetada, keha hõljub vabalt ise.
- Ujumisreflekside liigutsed aitavad beebil edasi liikuda.
- Laps naudib selili hõljumist.
- Beebi tunneb ennast hästi, ei ole veehirmu.
- Liiguta last vees pidevalt, kui tal tuju muutub, muuda asendit.
- Nutab laps vees tavaliselt siis kui tal on nälg, väsimus või külm.
- Ema ja isa on kõige tähtsamad inimesed beebile, räägi ja laula tihti lapsele



3 elukuud kuni 6 elukuud

ALGAB BASSEINIS UJUMINE.

VAJALIK VANEMA INITSATIIV LAPSE UJUMA MOTIVEERIMISEKS

- Laps jõuab ise oma pead hoida kõhuli ujumisel, võib hakata õppima kõhult seljale pööramist.

Üha teadlikum liikumine eesmärgiga liikuda vee all edasi.

Ole järjepidav kui õpetad sukeldumise signaale. Mänguasjad ja muud stiimulid on asjakohased.

- Muuda tihti tegevusi, las laps juhib mis talle huvi pakub.
- Aita lapsel vees edasi liikuda. Veel ei ole tekkinud veehirmu.
- Tutvusta ettevaatlikult rohkem müra tekitavaid tegevusi.
- Tulevad meeleolu muutused - laps on häiritud.

Jää rahulikuks ja õrnaks oma tunnis.

- Naerata ja laps naeratab vastu, pritsi vett ja ta üritab sama.
- Tekib esmane huvi teiste grupis olevate laste vastu.



7 elukuud kuni 15 elukuud



● OLULINE VEES LIIKUMINE

● Eelistavad seista püsti, suudavad ujuda seinani ja tõmmata ennast veest välja.

● Oskavad keerata selili, et hingata.

● Julgustage last rääkima- lase lapsel väljendada, mida ta soovib vees teha.

● Laske lapsel veega mängida.

● Lubage lapsel vees erinevaid asju katsetada,

las ta proovib vastutada oma tegevuste eest.

● Grupiga tunnid on nüüd lapsele huvitavad. Anna lapsele kergemaid väljakutseid.

● Mängige erinevaid mängu, paljude erinevate liigutustega ja lõbuga.

● Treener peaks vältima ettenäitamist lapse peal, parem on kasutada nukku.

1,5 aastane kuni 2 aastane

TEGEVUSED VEES: SUHTLEMINE

- Laps suudab ise liikuda vees edasi. Armastab ujuda vee all.
- Liigutsed on veel ebaefektiivsed, et veepinnal edasi liikuda.
- Jõuavad ujuda pikemaid vahemaid abivahenditega (nuudel, lauad)
- Aeg hakata last ujuma õpetama, anna lihtsad juhised.
- Räägi ja kuula last.
- Rutiinid ja sellele järgnevad tegevused on olulised.
- Jälgi milliste tegevustega laps saab vees hakkama ja millistega mitte.
- Last võib hirmutada basseini serva mitte leidmine selle suunas ujudes
- Laps eelistab mängida omaette, isegi kui palju lapsi on läheduses. Raske on asju jagada.
- Naudivad laste laule ja riime.



III BEEBI JA VÄIKELASTE UJUMISKURSUS (TUND)

- UJUMISTUNNI LÄBIVIIMISEKS ON VAJA...
- UJUMISKURSUSE (TUNNI) ORGANISEERIMINE
- KURSUS KOOSNEB
- TREENERI ROLL UJUMISTUNDIDES
- TREENERI ÜLESANDED
- ERINEVAT TÜÜPI VANEMAD
- TREENERI VASTUTUS ON...
- VÄIKELASTE UJUMISTUNDIDE JÄRKJÄRGULINE EDENEMINE

Ujumistunni läbiviimiseks on vaja...

- ... väljaõppinud treenerit
- ... basseini, vee temperatuuriga 32-33 kraadi
- ... puhast basseini, puhastusvahendid
- ... limiteeritud arv peresid, soovitatav mitte üle 10 pere
- ... tunni pikkuse määramine:
 - beebidel kuni 30 minutit
 - väikelaste kuni 45 minutit
- ... ujula keskkonna tingimused, mähkimiskohad, puhkeruum

Ujumiskursuse (tunni) organiseerimine

- Kursus (tund) tuleb organiseerida nii, et tekiks
 - eesmärgipärane ja
 - efektiivne õppimine meeldivas keskkonnas.
- Kolm tähtsat faktorit:
 - a) kursuse (tunni) ettevalmistamine ja planeerimine
 - b) treeneri juhendamisviis
 - c) kursuse (tunni) organiseerimine

Kursus koosneb

- Veega kohanemine
- Asendid ja põhihoiud
- Sukeldumine
- Edusammud läbi mängu
- Turvalisus vees
- Abivahendite kasutamine

Tund sisaldab

- kindlat tunni algust (nt. tervituslaulu) ja lõppu (nt. lõpulaulu)
- midagi tuttavat (eelmisest tunnist) ja midagi uut (selle tunni teemast)
- teooria ja harjutused, mis käivad käsikäes (miks teeme, mis eesmärgiga)



Treeneri roll ujumistunnis

- Esimestel tundidel vajavad vanemad rohkem juhendamist:
 - grupis või individuaalselt.

Treener:

- Annab nõu ja õpetab kuidas last hoida ja ujutada.
- Tutvustab ujula heakorda, et kõigil osapooltel oleks hea olla,
- Loob vanematele turvalise ja meeldiva õhkkonna,
- On positiivne ja innustav.

Kõige paremini tunnevad last vanemad - nende arvamusega tuleb arvestada.

- Tundide edenemisel treeneri roll muutub, eriti kui laps võõrastab.
- Juhendamine muutub sõnaliseks nõuandmiseks ja kõrvalt jälgimiseks.
- Hea treener inspireerib last iseseisvamalt tegutsema.

- Konkretiseerimine – tee õppematerjal konkreetseks
- Aktiviseerimine - õppida läbi liigutamise
- Motiveerimine - mõjutada õpilase tegutsemise indu
- Progressioon - järkjärguline edenemine
- Variatsioon - vaheldus ja muudatus
- Individualiseerimine - igale indiviidile kohandamine
- Sotsialiseerumine - suunata õpilasi koostööle
- Evalveerimine ehk hindamine - kindlusta eesmärkide saavutamise

Treeneri ülesanded

Eesmärk on, et me oskaks juhendada vanemaid nende lastega nii,

- et tekiks turvaline ja harmooniline õpikeskkond,
- koos meeldiva tasakaaluga
 - mängu,
 - õppimise ja
 - sotsiaalse koostöö vahel.

• Professionaalne käitumine

• Oma isikupära säilitamine

Treener peab olema:

• Naeratav, viisakas, kaasav, hoolitsev

• Entusiastlik, motiveeriv, leidlik, fantaasiarikas

• Professionaalne, vastutustundlik ja õiglane

KIIRGAD VÄLJAPOOLE SEDA, KES SA OLED JA MILLE EEST SA SEISAD!

Erinevat tüüpi vanemad

- Ambitsioonikad vanemad
- Ettevaatlikud/hirmul vanemad
- Tõrjuvad (ebakindlad) vanemad
- Positiivsed vanemad
- Üliaktiivsed vanemad



Treeneri vastutus on:

- Õpetada vanematele ujumise reegleid - turvalisus, kindlustunne basseinis.
- Tutvustada mida vanemad võivad kursusest oodata - tunni ja kursuse eesmärk.
- Ütlema „jah“ tihemini kui „ei“.
- Vestlema palju ujumisest/tunnis toimuvast tunni välisel hetkel.
- Mitte kasutama sõnu „EI OLE OHTLIK“ basseinis.

Väikelaste tundide järkjärguline edenemine

● Veega kohanemine

1. Võimaliku veehirmu ületamine
2. Veekindluse ja kandevõime tunnetamine
3. Hingekinni pidamine ja vette puhumine

● Sukeldumine

1. Vee alla sukeldumine
2. Silmade lahtihoidmine ja liikumine vee all



- Hõljumine

1. Jalad põhjast ära
2. "Meritäht" kõhuli ja selili asendis

- Libisemine

1. Voolujoonelise asendi leidmine
2. Voolujooneliselt edasiliikumine tõukest

- Esimesed ujumisliigutused

1. "Koer"
2. Algeline seliliujumine, rinnuliujumine

Väikelaste ujumise tunniosad

- Laulud
- Sukeldumine
- Selili hõljumine
- Kõhuli hõljumine
- Kehaasendid
- Kehaasend kõhuli jalalöökidega
- Roteerumine
- Hüplemine
- Vahendite kasutamine
- Mängud
- Vettehüpped

IV BEEBIDE JA VÄIKELASTE UJUMISTUNNI TERVISHOIU TINGIMUSED

- Vee kvaliteet
- Veetemperatuur 32-33 kraadi
- Vesi peab olema puhas,
 - jälgi bakterite arvu,
 - kloori ja vee happesust (pH 7,0-7,2),
 - nitraadisisaldust (ei tohi ületada 50mg/l)
- Pesemisvõimalused
- Pesemiskohad peavad olema puhtad, avarad ja turvalised (libeduse oht).
- Isiklik hügieen
- Enne ujumistundi tuleb ennast ja last pesta, eemaldatakse ehted, nägu puhastatakse meigist ja pikad juuksed pannakse kinni.

V UJUMISVÕTTED JA HARJUTUSVARA

- KÕHULIUJUMISE HAARDED
- SELILIUJUMISE HAARDED
- SUKELDUMINE
- VALIK HARJUTUSI
- ABIVAHENDID
- MOTIVATSIOON

Kõhuliujumise haarded

- Kaks kätt rinna all, silmside lapsega, lõug toetub peopesa ja randmete vastu.
- Ühe käega hoiad rinna alt, lapse lõug toetub randmele, teise käega võib pead kuklast toetada



Kõhuliujumise haarded



„Karuselli" haare

- üks käsi rinna alt läbi ja hoiad kaenla alt kinni
- võimaldab beebiga pöörelda ümber oma telje

„Sandwich" haare

- üks käsi rinna all ja teine seljal
- võimaldab beebit keerata rahulikult selili ja tagasi kõhuli

Seliliujumise haarded

- Selili asend annab lapsele täieliku vabaduse, vanem saab last hoida vaid paari sõrmega.
- Laps võib õppida iseseisvalt hõljuma.
- Selili asendis saab laps puhata, hõljuda ja hingata ujumise kestel.
- Laps on selili vees, toeta teda pea ja pepu alt
- „Hälli“ haare



Puusadest-selja haare

- Aitab tugevdada kõhu- ja seljalihaseid,

Selili toetumine vanema õlale

- Võimaldab lapsel puhata, põsk põse vastas
- Hea asend kui laps saab suuremaks ja enam selili olla ei taha

Peast haare

- Pöidlad lapse põskedel



Sukeldumine

- Eesmärk- sukeldumis harjutustega õpetada vee all hinge kinni hoidma.
- Millal alustada? Mõni laps vajab rohkem aega õppimiseks kui teine. Alustada tuleks kui laps ja vanem tunnevad kindlana vees ja on valmis sukelduma.
- Kuidas sukelduda? On mitmeid erinevaid viise kuidas õppida sukelduma
- Esimesed sukeldumise harjutused
 1. Pese lapse nägu, tõsta peotäis vett ja tõmba üle näo ülevalt alla
 2. Kasuta švammi, väikest ämbrit- vala lapsele vett otsaeest alla üle näo

- **Roseni sukeldumine**, sobib 4-5 kuu vanustele
- 1. Silmkontakt - saad lapse tähelepanu
- 2. Tõsta laps natuke veest välja, laps teab midagi hakkab toimuma
- 3. Kasuta signaallauset (nt. 1-2-3-sukeldu)
- 4. Juhi laps läbi vee, nägu ees enda suunas, rahulikult ja õrnalt libistades
- 5. Lapse veest väljudes jälgi hingamist, vahel on vaja käega või rätikuga kuivatada nägu, et laps hakkaks hingama



- Sukeldumine trepil ja uppuvate lelude ära korjamine
- Sukeldumine istuvas asendis
- Vanemad saadavad teineteisele sukelduva lapse
- Sukeldumine läbi rõnga
- Sukeldumine koos vanemaga



www.alamy.com - EY3CJ5



Harjutused

- **Liikumised vees**
- Eesmärk:
 - Stimuleerida lapse igakülgset arengut.
Ergutada vees ringi liikuma
- Millal alustada? Kohe sünnist
- Küljelt-küljele, hoia last õlgadeni vees
- Kõhult-seljale kiigutamine
- „Hula-hula” ringid
- Üles-alla hüpitamine



- **Laps hoiab vanema pöialdest, sõrmedest haare**
- Eesmärk - õpetada lapsele kinnihoidmist, näidata vanematele, et laps suudab millestki kinni hoida
- Millal alustada? Sünnist
- Alustades hoiada oma sõrmedega kinni, hiljem sõrmed lahti hoie
- Kiigutamine
- Selili ujumine



www.shutterstock.com · 652337770

● **Mullide puhumine**

- Eesmärk - lapsel on lõbus, laps õpib vee all väljahingama.
- Hea viis lapse tähelepanu saamiseks
- Millal alustada? Sünnist. Neljakuune laps võib juba mulle puhuda
- Tee harjutust hoides last kõhuli, olles temaga ühel tasapinnal, näed kuidas see lapse tähelepanu äratab.
- Lapsed õpivad jäljendades, varsti püüab ta järgi teha.
- Saab kodus vannitades harjutada



- **Kohtumine vee all**
- Eesmärk- näidata lapsele, et ka vanemad julgevad minna vee alla.
- Vanemad näeksid kuidas laps vee all sukeldub.
- Millal alustada? Kohe kui laps hakkab sukelduma



www.shutterstock.com · 579214003

- **Hõljuv matt**
- Eesmärk- tutvuda teiste lastega.
- Harjutada tasakaalu.
- Hüpata matilt vette istudes või seistes.
- Millal alustada? 3. elukuust
- Matte on pehmemaid (saab harjutada selili hõljumist) ja tugevamaid (saab istuda , seista)



- „Seljakott"
- Eesmärk - harjutada, et laps hoiaks tihedalt vanemast kinni, lähedane kontakt.
- Millal alustada? 4-5 kuuselt.



www.shutterstock.com - 652337767

- **Suur rull - tuub**
- Eesmärk: sukelduda loomulikul viisil, lihtsalt lõbus
- Millal alustada? 5-6 kuuselt, pärast seda kui laps on õppinud sukelduma



„Nuudlid“

- Eesmärk: erinevad eesmärgid, sõltub kuidas nuudleid kasutada.
- Arendab tasakaalu, laseb hõljuda, saab õppida ujuma (2.a.)
- Millal alustada? 5 kuuselt



www.shutterstock.com · 522753559





- **Basseini äärest kinnihoidmine**
- Eesmärk: harjutada veeohutust ja suurendada enesekindlust
- Millal alustada? 4-5 elukuust



- **Istumine ja seismine vanema kätel**
- Eesmärk: harjutada tasakaalu
- Millal alustada? 5 kuuselt





- **Viska palli**

- Eesmärk: harjutada käte liigutamist ja käe-silma koordineerimist, lõbus tegevus

- Millal alustada? 9 kuuselt

- **Löök-löök jalgadega**

- Eesmärk: lõbus tegevus, õpib kuidas vees edasi liikuda

- Millal alustada? 9-12 kuuselt

Abivahendid

- Vannilelud
- Nuudlid
- Peegel
- Hõljuv matt
- Pallid
- Võimlemisrõngad (raskustega)
- Rullid- tuubid
- Sõel, švamm, kastekannud
- Ujumislauad

Motivatsioon

**Motivatsioon on sisemine jõud, mis
käivitab õppimise,
on õppimisele suunda näitav
säilitab õpihimu pikaajaliselt**

- Esmased vajadused peavad olema kaetud, et end vees vabalt väljendada.
- Läbimõeldud ja vanuseliselt adekvaatsed väljakutsed
- Lapse motivatsiooni kujundab meeleolu ujulas
- Enesetunne mõjutab motivatsiooni
- Enesetunde kolm aspekti:
 - a) usk endasse
 - b) enesehinnang
 - c) minapilt

Armastus, kiitus ja tähelepanu tugevdavad lapse usku iseendasse!

AITÄH KUULAMAST!

