



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 edsiõudnute ujumistunde
 - vesiaeroobikat
- Minu kogemus spordis: endine ujuja
- Olen õppinud beebide ja väikelaste ujumist Soomes, Eestis
- Osalenud erinevatel konverentsidel, mis on käsitlenud 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-I 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, puusavõtme stabiilsus, puusavõtme ja põlvede kontroll.
- Proksimaalselt distaalsele - kehatüve kontrolli olulisus, peenmotoorika arenguks on vajalik stabiilne isteesend.
- 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 peenmotoorsele – 1. aastal jämemotoorse kontrolli areng, 1-2 eluaastal peenmotoorikas käelise osavuse ja probleemi lahendamise oskuse areng, 2-3 eluaastal peenmotoorika ja kõne areng.
- Peenmotoorika 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 enda 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 „aiaa“ 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 lapsepõlve.

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

Sensoorne süsteem koosneb:

- auditiivne 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 erinevaid 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
- Vees viibimist ja ujutamist soodustavad ka beebi sünnipärased 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)
- vaksineerimise 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 INITSIAATIV 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 juhendamiseviis
 - 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:

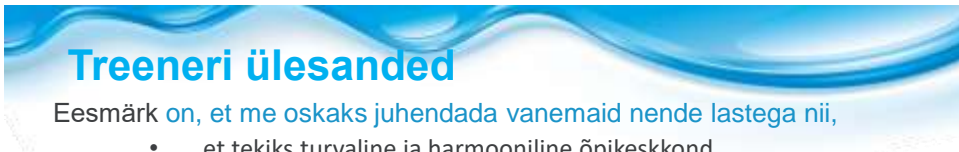
- Annab nõu ja õpetab kuidas last hoida ja ujutada.
- Tutvustab ujula heakorda, et kõigil osapooltel oleks hea olla,
- Loob vanematele turvalise ja meeldiva õhkkonna,
- On positiivne ja innustav.

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 saavutamine



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 kandevoime 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),
 - nitraadisaldust (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

„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



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 põialdest, sõrmedest haare**

- Eesmärk - õpetada lapsele kinnihoidmist, näidata vanematele, et laps suudab millestki kinni hoida
- Millal alustada? Sünnist
- Alustades hoida oma sõrmedega kinni, hiljem sõrmed lahti hoie
- Kiigutamine
- Selili ujumine



• **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 äratav.
- 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



- **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.



- **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





- **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 koordinatsiooni, 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!

