




---

---

---

---

---

---

---

---

### Tutvustus

- Olen Ave-Riin Sepp ja Eesti Ujumisliidu selle kursuse juhendaja.
- Igapäevaselt:
  - juhendan beebide ja väikelaste ujumistunde
  - annan algõppe ja edasijõudnute 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 väliskeskond.
- 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 rinnaumbermõödust, et saaks toimuda sünnitus.
  - 3 kuusel on need mõõtmed võrdsed, edaspidi rind suurem peast.
- Ajalise vastündinu 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)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 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 pötkimis 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.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 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 - silbiiline lalin, erinev ilmekus (pa-pa, ma-ma)
- 9. elukuu - lalin on suhtlemisvahend, jäljendab helisid, hakkab aru saama kõnest
- 12. elukuu- esimesed sõnad, jäljendab kõnet

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 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
- 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 kopsu mahtu
- rahuldab lapse liikumisvajadust
- tõstab söögiisu
- parandab adaptatsiooni võimet väliskeskkonnale
- annab hea aluse tervislikuks etuviisiks

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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
- kõrge 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




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 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.
- Nautivad laste laule ja rime.




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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 juhendamisiis
  - c) kursuse (tunni) organiseerimine

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kursus koosneb

- Veega kohanemine
- Asendid ja põhihoided
- 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
- Sotsialiseerimine - 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:

- Naeratah, 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. "Meritäh" kõhuli ja selili asendis

- Libisemine

1. Voolujoonelise asendi leidmine
2. Voolujoonelisel edasilükkumine tõukest

- Esimesed ujumisliigutused

1. "Koer"
2. Algeline selliujumine, rinnuijumine

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### 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, nagu puhastatakse meigist ja pikad juuksed pannakse kinni.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## V UJUMISVÕTTED JA HARJUTUSVARA

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

---

---

---

---

---

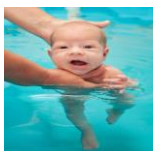
---

---

---

## 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, pösk 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
  - **Esimised sukeldumise harjutused**
1. Pese lapse nägu, tõsta peotäis vett ja tõmba üle näo ülevalt alla
  2. Kasuta švammi, väikest ämbrit- vala lapsele vett otsaest 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 saavad teineteisele sukelduva lapse
- Sukeldumine läbi rõnga
- Sukeldumine koos vanemaga

---

---

---

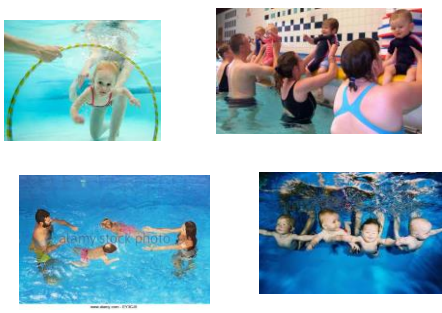
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---



### Harjutused

- Liikumised vees
- Eesmärk:
  - Stimuleerida lapse igakülgset arengut.
  - Ergutada vees ringi liikuma
- Millal alustada? Kohe sünnist
- Küljelt-küljele, hoi 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 milleski kinni hoida
- **Millal alustada?** Sünnist
- Alustades hoiada oma sõrmedega kinni, hiljem sõrmed lahti hoiu
- 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




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



- **Hõjuv matt**
- **Eesmärk**- tutvuda teiste lastega.
- Harjutada tasakaalu.
- Hüpata matilt vette istudes või seistes.
- Millal alustada? 3. elukuust
- Matte on pehmemaid (saab harjutada selili hõjumist) 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



---

---

---

---

---

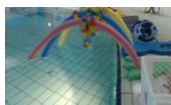
---

---

---



- „Nuudid“
- 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
- Ujumislaudad

---

---

---

---

---

---

---

---



## Motivatsioon

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

- Esmased vajadused peavad olema kaetud, et end vees vabalt väljendada.
- Lähimõeldud 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!




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---