

# **„Beebide ja väikelaste ujumise juhendaja“ koolitusprogramm**

## **7.-8.02. ja 6.-8.03.2026**

### **1. OSA:**

#### **1. päev (07.02.2026):**

##### **9:00 – 12:00 Teooria:**

- Sissejuhatus
- Ülevaade ujumise algõpetusest
- Beebide ja väikelaste ujumine
- Beebide ja väikelaste ujumise tingimused
- Juhendaja roll beebide ja väikelaste ujumises
- Praktilised korraldused ujumistunnis ja turvalisus
- Beebide hoidmise asendid ja võtted

##### **12:00 - 13:00 Basseinis:**

- Basseini sisenemine, ujumisasendid ja -võtted. Veeohutus.
- Harjutused, asendite ja võtete variatsioonid

##### **13:00 - 14:00 Lõuna**

##### **14:00 - 17:00 Teooria:**

- Harjutuste variatsioonid, sukeldumine, tasakaaluharjutused
- Ujumisvahendite kasutamine tunnis

#### **2. päev (08.02.2026):**

##### **9:00 – 11:00 Basseinis:**

- 9:30-10:00 Beebide ujumine (3 kuud – 1 aasta)
- 10:00-10:30 Beebide ujumine (9 kuud – 1,5 aastat)
- 10:30-11:00 Väikelaste ujumine (1,5–3 aastat)

##### **11:00 - 13:00 Teooria:**

- Lapse areng

##### **13:00 - 14:00 Lõuna**

##### **14:00 - 17:00 Teooria:**

- Suhtlemine vanematega, psühholoogiline ettevalmistus
- Beebide ujumise planeerimine: tunni, kursuse ülesehitus



## **2. OSA:**

### **3. päev (06.03.2026):**

#### **17:00 – 20:00 Teooria:**

- Veeohutus ja esmaabi
- Erivajadusega lapsed

### **4. päev (07.03.2026):**

#### **9:00 – 12:00 Teooria:**

- Juhendaja roll tunnis
- Enamlevinud haigused

#### **12:00 – 14:00 Basseinis:**

- 12:30-13:00 Beebide ujumine (3 kuud – 1 aasta)
- 13:00-13:30 Beebide ujumine (9 kuud – 1,5 aastat)
- 13:30-14:00 Väikelaste ujumine (1,5–3 aastat)

#### **14:00 - 15:00 Lõuna**

#### **15:00 - 17:00 Teooria:**

- Tunni tagasiside
- Tervisekaitsenõuded ja vee kvaliteet

### **5. päev (08.03.2026):**

#### **9:00 – 11:00 Basseinis:**

- 9:30-10:00 Beebide ujumine (3 kuud – 1 aasta)
- 10:00-10:30 Beebide ujumine (9 kuud – 1,5 aastat)
- 10:30-11:00 Väikelaste ujumine (1,5–3 aastat)

#### **11:00 – 13:00 Teooria:**

- Tunni tagasiside
- Organisatoorne tegevus

#### **13:00 - 14:00 Lõuna**

#### **14:00 - 16:00 Teooria:**

- Tagasiside, küsimused, arutelu
- Kokkuvõte
- Tunnistused

