

BEEBIDE JA VÄIKELASTE UJUMINE

Ave-Riin Sepp

I BEEBIDE JA VÄIKELASTE ARENG

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

Füüsiline areng

Esimesel poolaastal võtab laps iga kuu juurde 600-800 grammi, teisel 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. Esimesel eluaastal kasvab laps 25 cm, teisel 12-13 cm ja kolmandal 7-8 cm. Pea ümbermõõt sünnimomendil on 2 cm suurem rinnaümbermõõdust, et saaks toimuda sünnitus. 3 kuusel imikul on need mõõtmed võrdsed, edaspidi rind suurem kui pea. 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, 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- esimesel eluaastal on jämemotoorse kontrolli areng, 1-2 eluaastal on peenmotoorikas käelise osavuse ja probleemilahendamiseoskuse 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 neljandalelukuul, 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, vöörastab.

8 kuune- läheb kõhuli asendist neljakäpuli asendisse ja tagasi kõhuli, lükates end kätega, istub kindlamalt keskasendis, kontrollides kehatüve, kuid nimmiosa 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, 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- laps kasutab pidevaltliikumisahelat 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 LAPS SAAVUTAMA STABIILSUSE EHK SUUDAB HOIDA 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- liitlauseid

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 on arenguline protsess, mis sisaldab endas meie võimet võtta vastu informatsiooni ja kohandada end ümbruskonnas toimuvale adekvaatselt, see algab sünnimomendist ja kujuneb läbi lapsepõlve. Peamisedfunktsioonid 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 tulevinfo 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 füüsilised omadused
- Vee mõju organismile
- Ujumise kasutegurid
- Ujumise vastunäidustused
- 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 umbes 1,5 tundi peale söömist, puhanud ja heatujulise lapsega.

Mis on beebide ja väikelaste ujumine?

- Kogu ujumistunnis toimuv tegevus põhineb võimalikult suures osas mängul, sotsiaalsel kokkumängul, rõõmul ja rahulolul.
- Ujumistund on tegevus, mida vanemad teevad koos oma lastega ning lapsevanemad toimivad vahelülina treeneri ja lapse vahel. Sellest lähtudes õpivad ja omandavad nii lapsed kui vanemad erinevaid oskusi.
- Oskuste saavutamiseks läbiviidav õpe toimub võimalikult suures osas mängu abil. Lapsed (ja vanemad) omandavad erinevad oskused mängides.
- Samuti aitab tegevus kaasa sellele, et lapsed ja nende vanemad hakkaks end vees turvaliselt tundma.
- Ujumistund on rajatud mängulisele tegevusele, mille läbi lapsed õpivad ära kasutama vee omadusi (sukelduma-hõljuma-liuglema-edasi liikuma), ja 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- hoides last vees vertikaalselt, hakkab ta 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 füüsilised omadused

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

Vee mõju organismile

- normaliseerib ja tasakaalustab närvisüsteemi
- parandab/tugevdab luude- ja lihassüsteemi
- parandab liigete liikuvust
- arendab kopsumahtu
- rahuldab lapse liikumisvajadust
- tõstab söögiisu
- parandab adaptiooni 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
- kõrgeenenud keha temperatuur (üle 37,2)
- vaksineerimise järgselt
- kohe peale sööki

Millal alustada ujumisega?

- Vanniujutamisega alustada võimalikult vara s.t. niipea kui nabahaav on paranenud. Esimesed ujumised lühikesed kuni 15 minutit, veetemperatuur 37 kraadi (keha temperatuur).
- Ujumine toimub umbes 1,5 tundi peale söömist.
- Alates 3-4 elukuust võib alustada ujumisega basseinis, veetemperatuur 32-33 kraadi, tunnipikkus 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 liigutused 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 nälj, väsimus või külm.

Em ja isa on kõige tähtsamad inimesed beebile, räägi ja laula tihti lapsele

3 elukuud kuni 6 elukuud

ALGAB BASSEINIS UJUMINE. VAJALIK VANEMA INITSATIIV, ET MOTIVEERIDA LAST UJUMA

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 juhhib mis talle huvi pakub. Aita lapsel vees edasi liikuda.

Veel ei ole tekkinud veehirmu. Tutvusta ettevaatlikult rohkem müra tekitavaid tegevusi. Tulevad meeoleu 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. Liigutused 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, et ei leia basseini serv, kui ta ujub selles suunas

Laps eelistab mängida omaette, isegi kui palju lapsi on läheduses. Raske on asju jagada. Nautivad 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.

Tähtsad kolm faktorit:

- a) kursuse (tunni) ettevalmistamine ja planeerimine
- b) treeneri juhendamiseviis
- 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.

Juhendamine võib toimuda 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. Treener teab, et kõige paremini tunnevad oma last ikkagi vanemad ja nende arvamusega tuleb arvestada.

Edaspidi treeneri roll muutub tundide edenemisel, eriti kui laps hakkab võõrastama. Juhendamine muutub sõnaliseks nõuandmiseks ja kõrvalt jälgimiseks. Hea treener annab inspiratsiooni kuidas last panna iseseisvamalt tegutsema.

- Konkretiseerimine- teeõppematerjal 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, et eesmärgid saavutatakse

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. Hinge kinnipidamine ja vette puhumine

Sukeldumine

1. Vee alla sukeldumine
2. Silmade lahti hoidmine 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 ujumislüügitused

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, jälgima 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
- "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 toetub vanema õlale- võimaldab lapsel puhata, põsk põse vastas, ka hea asend kui laps saab suuremaks ja enam selili olla ei taha
- peast haare- pöidlal 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 sukeldumisharjutused

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 kuustele

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.

Ergutama vees ringiliikuma

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 hoiad oma sõrmedega kinni, hiljem sõrmed lahti hoie
- kiigutamine
- selili ujumine

Mullide puhumine

Eesmärk- lapsel on lõbus. laps õpib vee all välja hingama. 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 ja 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 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 ning hoiab, et õppimine kehtaks.

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!

