

TURVALISELT JA MÄNGULISELT VEES

UJUMISOPETUS
LASTEAIAS

ROBERT SALEP



TÖÖTOA EESMÄRGID



- Urime ujumise mõju lapse arengule
- Õpime praktilisi ja mängulisi meetodeid
- Räägime veeohutusest ja turvalise keskkonna loomisest

MIKS ON UJUMINE ÜLDSE HEA?

- Elupäästev oskus
- Kui korra õpid ujuma, siis oskad seda kogu elu
- Ujumine annab võimaluse harrastada teisi spordialasid
- Kognitiivne areng



ÜLDISED PÕHIMÕTTED



- Lapsed õpivad oma meelte kaudu – vali õpitegevused, mis stimuleerivad kasutama meeli
- Õppetegevused peaksid olema huvitavad ja mõtestatud - vali tegevused, mis tekitavad entusiasmi ja huvi
- Lapse õppimist suurendab arusaadavate tegevuste imiteerimine
- Arvesse tuleb võtta laste arengut, huvi, kogemusi ja seniseid teadmisi
- Laste huvi aitab hoida lastele oluliste mänguasjade kaasamine, lugude rääkimine – võib lubada võtta kaasa oma lemmiklelu, mida saab laps ujuma õpetada
- (Hooper 1998, 222-227.)



TEGEVUSTE JÄRJEKORD



- Veega kohanemine
- Vette-välja hingamine
- Sukeldumine
- Hõljumine
- Libisemine
- Käed-jalad



UJUMISE FÜÜSILINE MÕJU

- Koordinatsioon
- Hingamise kontroll
- Lihastoonus ja vastupidavus
- Parem immuunsus ja hingamisteede tervis
- Vähendab stressi
- Motoorsete oskuste areng



EMOTSIONAALNE JA SOTSIAALNE MÕJU

- Enesekindluse kasv
- Veekartuse vähendamine
- Rühmatöö ja laste üksteise toetamine - empaatia
- Rõõm ja lõõgastus



ÕPPEMEETODID LAPSE JAOKS



- Mänguline ja kogemuslik
- Turvaline ja toetav keskkond
- Koostöömängud
- Väikese sammuga oskuste õpetamine



MÄNGUD JA TEGEVUSED



- Autopesula, üks keskel teised pritsivad
- Kalamees ja kalad – reageerimine ja liikumine
- Mullipidu – vee alla hingamine ja lõbu
- Loomade mängimine
- Tunneli erinevad variandid, kätest kinni, jalge vahelt jms
- Ujuvate asjade korjamine
- Sukelduvate asjade korjamine
- Hõljumine
- Libistamine
- Nuudlimängud
- Erinevad abivahendid nt popit



VEEOHUTUSREEGLID



- Tunnist tundi tunni struktuur:
- Pesemine, basseini aares kõnni
- Kindel kogunemiskoht
- Kokkulepitud märgid tegevuse alustamiseks / lõpetamiseks
- Vesi pole koht nalja tegemiseks!
- Ära mine üksi vette
- Ära jookse ega hüppa teiste lähedal
- Tuleb kuulata alati instruktorite/treenerite korraldusi

TURVALINE KESKKOND



- Laps vajab vees tunnet, et ta on turvalises keskkonnas.
- Ära kiirusta – anna aega harjumiseks.
- Mäng on lapse töö – läbi mängu õpib ta ennast ja keskkonda usaldama.
- Mängud aitavad pinget maandada ja seovad vee kogemuse rõõmu ja avastusega.
- Mõni laps vajab rohkem aega ja vähem survet – igaühe oma tee veeni.
- Luba lapsel valida harjutuste järjestust või tempo.
- Ära lõpeta tundi hirmu või ebaõnnestumise tunde pealt. Loo vee ümber lugu: „Täna läheme veealusesse kuningriiki.“
- Kasuta värvilisi abivahendeid, kujukesi, ringe, vahupulkasid.
- Õpetaja roll on julgustaja, mitte hindaja.



NÄIDISTUND



- 5 min –Võimlemine kaldal, kuiv trenn sõltuvalt tunni sisust
- 10 min –Mänguline tegevus ja sissejuhatus
- 15 min – Harjutused
- 10 min – mänguline tegevus ja lõdvestus



**OLGE JULGED
KÜSIJAD!**



SUURED TÄNÜD

