

## Mida laps ujumistunnis õpib?

- Veega kohanemine = Vee omaduste tundmaõppimine ja nendega harjumine. Veega kohanemine toimub mängu ja ülesannete kaudu, et tekitada lastes kindlustunnet ja äratada uudishimu. Kõige olulisem on, et laps tunneks ennast vees hästi ning tal oleks lõbus.
  - Sukeldumine – Vee alla sukeldumine on ujuma õppimise eelduseks
- Hõljumine – Kogeda, et keha hõljub vees, ilma et selleks oleks tarvis ujuvust parandavaid abivahendeid
  - Libisemine – On aluseks sellele, et lapsest saaks hea ujuja
  - Edasilikumine – Tunneme rõõmu sellest, kuidas keha libiseb ujudes mõnusalt vees edasi

**Pesemine** - Enne ja peale ujumistundi on kohustuslik ennast pesta.

## Mida laps ujumistunnis vajab?



**Ujumispüksid/ujumistrikoo** - Ujumisriided peavad hästi istuma, et ei piiraks keha vaba liikumist. Soovitame kasutada lihtsa lõikega üheosalist ujumistrikood või ujumispükse.



**Ujumismähkmed** 1-2 aastased lapsed võivad vajada ujumismähet. Ujumismähkmed aitavad hoida puhtust ja hügieeni ning muudavad ujumise lastele mugavaks.



**Ujumismüts** - Ujumismüts peab hästi istuma ja võiks olla silikoonist. Riidest mütsid kipuvad mängimise ajal peast ära tulema. **Palume mütsile veekindla markeriga kirjutada lapse nimi.**



**Rätik** – Lapsel kaasas olev rätik peab sobima lapse pikkusele. Liiga suur rätik kipub lohisema mööda maad ning laps võib seetõttu komistada.



**Ujumisvahendite kott** – Ujumisvahendid on hea panna spetsiaalsesse kotti, mida laps oskab hõlpsasti kasutada.



**Võimalusel kapuutsiga pusa** – Soojem riietus peale ujumist on vajalik, et laps külma ei saaks.

## Kuidas toetada last ujuma õppimisel?

- Tundke huvi, mida ja miks laps ujumistunnis õppis
- Võimalusel käige koos lapsega basseinis lõbusalt aega veetmas
- Selgitage lapsele, et enne tundi tuleb kindlasti ennast seebiga puhtaks pesta. Sellest sõltub vee puhtus
  - Õpetage lapsele juukseid ja keha kuivatama
  - Õpetage lapsele, kuidas panna iseseisvalt ujumismüts pähe
  - Kandke hoolt selle eest, et lapsel oleks mugavad ujumisasjad

Vaata ka: <https://ujumiskursus.ee/>