

The background of the entire page is a light gray gradient. Scattered across this background are numerous water droplets of various sizes and shapes. Some are large and prominent, while others are small and subtle. The droplets have a realistic appearance with highlights and shadows, giving them a three-dimensional effect. They are distributed across the top, bottom, and right sides of the page, framing the central text.

LASTE UJUMINE

MARGIT MATHIESEN

MAMMASTE LASTEIAIA LIIKUMISÕPETAJA

„TA UJUB!“ - VÕI.....?

- UJUMISOSKUS ON ÜKS OLULISEMAID OSKUSI, SEST SELLEST VÕIB SÕLTUDA VEES ELLUJÄÄMINE
- ÜSNA LOOMULIK, ET SEE KUULUB KOHUSTUSLIKUNA TUNNIPLAANI LASTEAIAST KUNI PÕHIKOOLI LÕPUNI
- UJUMISOSKUS ANNAB PALJU VÕIMALUSI TEISTEKS TEGEVUSTEKS (SUVINE PAADISÕIT, TAASTUSRABI, TERAAPIA, TERVISEÜRITUSED KUNI OLÜMPIAKULLA NIMEL VÕISTLEMISENI)
- NORRA UJUMISÕPETAJA PER IRGENS ÜTLEB, ET UJUMISOSKUS EI ALGA KORREKTSEST TEHNIKAST, VAID VEEGA SÕBRAKS SAAMISEST.

UJUMISE ALGÕPETUS

UJUMISOSKUSE EELDUSEKS ON, ET LAPS TUNNEB END VEES TURVALISELT JA VALDAB ERI SUKELDUMISVIISE

- VEEGA KOHANEMINE = VEEOMADUSTE TUNDMA ÕPPIMINE JA NENDEGA HARJUMINE (INDIVIDUAALSED, PAARIS, MÄNGULISTE HARJUTUSTE TEEL)
- PÕHIFUNKTSIOONID- SUKELDUMINE, HÕLJUMINE, LIBISEMINE, EDASILIIKUMINE

UJUMA ÕPPIMIST MÕJUTAVAD

- KEHALINE ARENG
- ÕPPIMISVÕIME
- KÜPSUS
- MOTIVATSIION
- HARJUTAMINE
- VEEKARTUS

VEEGA KOHANEMINE - VEES TOIMETULEKUNI



1. **MÄNGIMINE**
2. HINGE KINNI HOIDMINE
3. SUKELDUMINE
4. HÜPPED
5. VEEPINNAL HÖLJUMINE
6. HORISONTAALNE ASEND
7. TASAKAALU HOIDMINE
8. ASETUSE JA ASENDI MUUTMINE VEES
9. LIBISEMINE
10. RÜTMILINE HINGAMINE
11. **EDASILIIKUMINE**

**POSITIIVNE MINATUNNETUS ANNAB ENESEKINDLUST!
ÕPETA LAPSI ÜTLEMA LAUSEID:**

Ma
tahan

Ma
julgen

Ma
oskan

Ma näen

Ma
tunnen

Ma tean

UJUMISOSKUST DEFINEERITAKSE NII....

- UJUDA OSKAB INIMENE, KES SUUDAB VEES TÕHUSATE UJUMISLIIGUTUSTE ABIL KINDLALT EDASI LIIKUDA, TUNNEB END VEES HÄSTI NING VALDAB VEE PEAL JA VEE ALL MITMESUGUSEID OSKUSI

NELJAPÄEV

- TÄHTSAM PÄEV NÄDALAS
- OKTOOBER- MAI
- UJUMAS KÄIVAD 5-7-A LAPSED
- KESTVUS 30.MIN ÜKS RÜHM
- GRUPI SUURUS MAX 13 LAST

ETTEVALMISTUS JA KINDLAD REEGLID

- VIDEO VAATAMINE, KÜSIMUSED JA VASTUSED, REEGLITE, HÜGIEENI JA OHUTUSE KORDAMINE
 1. VILE
 2. KÄEMÄRGID
- UJULA KODUKORD
 1. RIIETUSRUUM
 2. PESURUUMI
 3. BASSEIN (SISSEMINEK JA VÄLJATULEK)

MÄNGIMINE

- „PALLIKULL“
- „KETIKULL“
- „PLATS PUHTAKS“ PALLIDEGA
- „LAUATENNIS“ (PUHKUMINE)
- „SUKELDUMINE LÄBI RÕNGA“



VETTE HINGAMINE



HÖLJUMINE



ABISTAVAD VAHENDID

- PALLID
- RÕNGAD
- PÕHJA VAJUVAD RÕNGAD/ESEMED
- ÄMBRID
- VEETOPSID
- LIBISEMISEKS UJUMISLAUD
- VEEPINNAL HÕLJUMISEKS NUUDLID



RÜHMAÕPETAJA ROLL UJUMISTUNNIS

- TOOB LAPSED
- AITAB PESTA
- JÄLGIB KOGU TUNDI BASSEINI ÄÄRES
- VAJADUSEL ABISTAB
- VIIB LAPSED PESURUUMI
- AITAB PESTA
- VIIB LAPSED LASTEAEDA

TOREDAT UJUMIST!

