

Imikute/väikelaste ujumine basseinis

Veekeskond on beebile tuttav ja mida varem ta ujuma tuua, seda kiiremini ta veega harjub ning seda kergem on säilitada sünnipärast ujumisrefleksi. Vesi vähendab kõrgenenud lihastoonust, lõõgastab, tekitab positiivseid emotsioone ning karastab.

Ujumistunnis on laps basseinis koos ema või isaga. Tunnid on jaotatud 3 vanusegruppi: 2-6 kuud, 6-12 kuud ja 1-2 aastat. Kõigepealt harjutakse veega, seejärel õpitakse liikuma külili, rinnuli ja selili ning harjutatakse käte- ja jalgadetööd. Kui laps ja lapsevanem on valmis ja veega harjunud, siis õpitakse vette hüppamist ja sukeldumist. Kasutusel on erinevad abivahendid ja mänguasjad. Kogu tund on mänguline, tore ja lõõgastav kogemus nii lapse kui lapsevanema jaoks. Treeningu viib läbi vastava väljaõppe saanud spetsialist. Tunni kestvus 30 minutit.

Palume kaasa võtta:

- ✿ ujumismähkmed
- ✿ saunalina