

WELLAMON TENAVAUINTIRYHMÄ  
Kehittämistyö Vaajakosken uimahalliin

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU  
Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Syksy 2007  
Heli Sohkanen

Lahden ammattikorkeakoulu

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

HELI SOHKANEN: Wellamon tenavuintiryhmä  
Kehittämistyö Vaajakosken uimahalliin

Liikunnanlaitoksen opinnäytetyö, 38 sivua, 17 liitesivua

Syksy 2007

---

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kehittää ja parantaa Jyväskylän maalaiskunnassa sijaitsevan Vaajakosken uimahalli Wellamon perheuinti toimintaa. Ryhmä on tarkoitettu 1,5-4 –vuotiaille lapsille sekä heidän vanhemmilleen. Ryhmän tavoitteena on uimakoulun alkeiden harjoittaminen, lapsen ja vanhemman yhteinen uintihetki, leikinomaisuus ja vesiturvallisuuden edistäminen.

Osana opinnäytetyötä ovat ryhmää varten laaditut 15 kerran tuntisuunnitelmat. Tuntisuunnitelmat toimivat työvälineinä Wellamon liikunnanohjaajille heidän ohjatessa kyseistä ryhmää. Tuntisuunnitelmissa on otettu huomioon lasten motorinen kehitys eri ikäkausina. Tuntien suunnittelussa on hyödynnetty valmiita Suomen Uimaopetuksen- ja Hengenpelastusliiton tuntimalleja perheuintia, vesipeuhulaa ja vekaravesjumbppaa. Uintihetkestä on pyritty saamaan leikinomaisen ja siksi osana opinnäytetyötä on perehdytty leikin kehitykseen ja leikin liikunnallisuuteen.

Opinnäytetyössä vertaillaan entisten vauvauimareiden ja ei-vauvauimareiden edistymistä kyseisessä ryhmässä. Lisäksi selvitetään kuinka uintiharrastus vaikuttaa lasten yleiseen motoriseen kehitykseen. Entiset vauvauimarit olivat selvästi rohkeampia vedessä ja sukellusharjoitukset sujuivat ilman ongelmia. Ei-vauvauimaritkin kehittyivät ja saivat rohkeutta ryhmän aikana, joskin hitaammin kuin vauvauimarit.

Ensimmäinen kausi on menossa tehtyjen suunnitelmien mukaan ja joitakin pieniä muutoksia tehtiin tuntien suunnitelmaan. Vanhemmille tehdyn kyselyn perusteella uimarit ovat olleet erityisen tyytyväisiä uuteen tuntisuunnitelmaan ja ryhmä vastaa nyt enemmän vanhempien odotuksia uintiryhmästä.

Avainsanat: lapset, vanhemmat, perheliikunta, vauvauinti, uiminen

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Sports and Leisure

HELI SOHKANEN: Wellamo's children swimming group

Bachelor's thesis, 38 pages, 17 appendices

Autumn 2007

## ABSTRACT

---

This aim of this thesis is to design a swimming group for 1,5 - 4 years old children and their parents in the Wellamo swimming hall situated in Vaajakoski. The target for the group is to practise the basics of swimming classes, to have a joint swimming time for a child and parent, to learn by playing and to promote safety in water.

One part of this thesis is the program of 15 lessons that was planned for this swimming class. This program was followed by all the teachers in Wellamo. The program took into account the motor development of a child of different age. Existing pattern for the lessons designed by the SUH (in Finnish, Suomen Uimaopetuksen- ja Hengenpelastusliitto) were used as a starting point in the development work in this thesis. One of the goals was to get children learn by playing.

The progress of two groups in the swimming class were compared: babyswimmers and those who haven't practised baby swimming. In addition it was questioned how swimming as a hobby affects to the child's motor development. It was found out that babyswimmers were clearly braver than others in the water and performed diving exercises without troubles. The others developed as well and got more and more courage during the lessons although with a slower pace than babyswimmers. According to the inquiry for parents, the participants have been satisfied with the new program which now meets much better the expectations that the parents have about the swimming class.

Keywords: children, parents, family exercise, babyswimming, swimming

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	1
2	LAPSEN KEHITYS .....	3
2.1	Motorinen kehitys .....	3
2.2	Motorinen oppiminen .....	4
2.3	Motorisen oppimisen kolme erilaista vaihetta .....	5
2.4	Lapsen motoriset taidot ikäkausittain .....	6
3	WELLAMON TENAVAUINTIRYHMÄ JA TAUSTAT .....	10
4	SUH:N TUNTIMALLIEN HYÖDYNTÄMINEN .....	11
4.1	Vauvauinti.....	11
4.2	Perheuinti.....	12
4.3	Vekara-vesijumppa .....	13
4.4	Vesipeuhula .....	13
5	UIMATAITOJEN OPPIMINEN .....	14
5.1	Alkeisuinnin opetus .....	16
5.2	Uimavälineiden käyttö.....	17
6	LEIKIN MERKITYS LIKUNNASSA.....	19
6.1	Erityyppiset leikit eri ikävaiheissa.....	20
6.2	Leikin merkitys eri ikävaiheissa .....	21
7	OHJAAJAN ROOLI.....	23
7.1	Opetusmenetelmät .....	24
7.2	Ohjaajan rooli Wellamon tenavauintiryhmässä.....	25
8	VAUVAUIMAREIDEN JA EI-VAUVAUIMAREIDEN VÄLISIÄ EROJA 27	
9	TENAVAUINTIMALLIN KEHITTÄMINEN JA TAVOITTEET .....	29
9.1	Tenavauintiryhmän tuntisuunnitelmat .....	29
9.2	Toiminnan aloittaminen syksyllä 2007.....	32
9.3	Vanhemmille tehdyn kyselyn tulokset.....	32
9.4	Tenavauintiryhmän kehittäminen jatkossa .....	34
9.5	Viihtyminen tenavauintiryhmässä .....	35
10	POHDINTA.....	37

## 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyöni tarkoitus on kehittää ja parantaa Jyväskylän maalaiskunnassa sijaitsevan Vaajakosken uimahalli Wellamon perheuinti toimintaa. Olen toiminut Wellamossa vauvauinnin ohjaajana ja kesäisin maalaiskunnan liikuntapalveluissa uimaopettajana. Olin kiinnostunut kehittämään 1,5-4 -vuotiaiden lasten uintiryhmää ja suunnittelemaan sitä varten tuntisuunnitelmat. Wellamossa ei ole aikaisemmin järjestetty perheuintia tai muuta vastaavaa vesiliikuntaa. Kehitystyöni sisältää 15 kerran tuntisuunnitelman kyseistä tenavauintia varten, jossa sovelletaan jo olemassa olevia Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastus liiton (SUH) tuntimalleja. Ideoita tuntimalliin olen poiminut SUH:n perheunnista, vekaravesijumpasta ja vesipeuhulasta. Näitä tuntimalleja soveltaen ja omia kokemuksia lisäten on kehittynyt Wellamon oma tenavauintimalli. Tuntisuunnitelmissa olen ottanut huomioon lasten motorisen kehityksen ikäkausien mukaan ja heidän aikaisemman uintikokemuksen. Ohjaajien tulee antaa erilaisia ohjeita eri-ikäisille lapsille, vaikka harjoitus olisikin sama. Tuntisuunnitelmissa olen pyrkinyt säilyttämään leikinomaisuuden ja käyttämään leikkejä apuna opetuksessa.

Ohjaajan rooli on tenavauinnissa tärkeä. Ohjaajan täytyy ottaa huomioon ryhmän ikäjakautuma ja lasten erilaiset motoriset taidot. 1,5-vuotias ei pysty tekemään harjoituksia samalla lailla kuin 4-vuotias, vaikka harjoiteltava asia olisikin sama. Ohjaajan tulee käyttää erilaisia ohjaustyyplejä päästäkseen tavoitteisiin. Ryhmän ikäjakautuman vuoksi ohjaajan täytyy eriyttää ohjausta ja antaa pienemmille uimareille helpompia tehtäviä.

Ideana on, että lapsi käy kahdestaan vanhemman kanssa uimassa, eli yksi aikuinen ja yksi lapsi. Voidaan sanoa, että ryhmä muistuttaa ehkä eniten perheuintia, mutta siihen on otettu lisäideoita vesipeuhulasta ja vekaravesijumpasta. Vastaavanlaisia ryhmiä voi toimia muillakin uimahalleilla, mutta tämä tenavauintimalli on suunniteltu Wellamoon.

Haasteena on, että allas on vähintään 110 cm syvä eli vanhempi joutuu kannattelemaan lasta koko tunnin ajan. Haittapuoliksi voidaan katsoa, että lapsi ei pääse liikkumaan itsenäisesti vedessä tai pohjassa.

Ryhmän tavoitteena on lapsen ja vanhemman yhteinen vesiliikuntahetki. Ryhmässä lapsi oppii nauttimaan vedestä ja toiminta edistää lapsen rohkeutta olla vedessä. Sekä vanhempi että lapsi saa fyysistä rasitusta, motoriset sekä koordinatiiviset taidot paranevat ja siten luovat pohjaa tuleville uintiharjoituksille. Lisäksi sosiaalinen kanssakäyminen toisten perheiden kanssa edistää lasten yhteistyökykyä ja ryhmätoimintaa. Tunnin tarkoitus onkin olla leikinomainen ja hyvää mieltä tuova. Päämääränä tenavauinnissa on saada lapset tottumaan veteen ilman vedenpelkoa ja opettaa heille uimakoulun varhaistaitoja. Tunnin perimmäinen tarkoitus ei ole opettaa lapsia uimaan, vaan antaa valmiudet osallistua 5-vuotiaana uimakouluun, jossa tavoitteena on uintitaitojen oppiminen.

Ryhmätoiminnan arvioinnin lisäksi pohdin opinnäytetyössäni jo vauva-aikana aloitettua uintiharrastusta. Onko siitä hyötyä uimaan oppimiselle tai muuten motoristen taitojen oppimiselle? Kuinka nämä lapset ryhmässä eroavat toisistaan? Voivatko kaikki ryhmässä olevat lapset tehdä samoja harjoitteita, vai täytyykö ohjaajan ottaa huomioon aikaisempi kokemus vedestä? Muitten tutkimuksien ja vanhemmille tehdyn kyselyn perusteella saadaan suuntaa antavaa tietoa siitä kuinka uintiharrastus on kehittänyt lasten motorisia taitoja ja uintitaitoja.

## 2 LAPSEN KEHITYS

Tenavauintiryhmän tuntisuunnitelmissa on otettu huomioon lapsen motorinen kehitys ja oppiminen. Motorinen kehitys eri ikäkausittain vaikuttaa harjoitusten suunnitteluun ja tunnin ohjaukseen. Lapsen kehitys tapahtuu hierarkisessa järjestyksessä, kuitenkin yksilöllisiä eroja on havaittavissa. Siksi ohjauksessa tulee muistaa yksilöllisyys ja yksilöiden väliset erot. (Autio 2001, 53.) Ryhmää ohjatessa ketään ei pakoteta tekemään harjoitteita, jos lapsi ei siihen ole selvästi valmis.

### 2.1 Motorinen kehitys

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan vartalon ja sen osien toiminnallisia muutoksia. Siihen vaikuttavat merkittävästi hermo-lihasjärjestelmän, luuston ja lihaksiston kehittyminen sekä ympäristöstä tulevan tiedon määrä ja laatu (Numminen 1996, 22). Motorinen kehitys ei etene aina tasaisesti, vaan kehityksessä on havaittavissa erilaisia valmius- ja herkkyykskausia. Näinä aikoina lapsi oppii helpoiten jonkun motorisen taidon. Jos kyseinen taito jää herkkyykskaudella oppimatta, kuten uimaan oppiminen 4-7-vuotiaana, on se paljon vaikeampaa myöhemmin. (Autio 2001, 53.)

Ensimmäisen ikävuoden aikana lapselle ei voi opettaa motorisia taitojen ennen kuin hän on siihen kypsä. Varhaisten motoristen taitojen kehitys riippuu lähinnä kypsymisestä eikä harjoituksesta. Lapsen lihasten ja hermoston on saavutettava tarvittava taso oppiaakseen uutta. Opittujen motoristen taitojen ylläpitäminen on erityisen tärkeää, kuten vauvauinnissa opitut taidot auttavat lasta oppimaan uinnin alkeita. Lapsi oppii ensin karkeamotorisia liikkeitä, jonka jälkeen tulevat hienomotoriset liikkeet. Karkeamotorisilla liikkeillä tarkoitetaan isoilla lihasryhmillä tehtäviä liikkeitä. Hienomotoriset toiminnot puolestaan pienillä lihasryhmillä tehtäviä liikkeitä. Kun lapsille annetaan mahdollisuus harjoitella oppimaansa motorista taitoa useita satoja kertoja edistetään hänen kehitystään. Vähitellen tarpeettomat myötäliikkeet häviävät, liikkeen ala pienenee ja liike jäsentyy. (Autio 2001, 53-55; Sääkslahti & Numminen 2007, 84.)

Kehitykseen vaikuttaa lapsen perimän lisäksi kasvuympäristö, mahdolliset sairaudet, sosiaalinen vuorovaikutus, perheen tavat ja tottumukset. Motoriseen kehitykseen vaikuttaa myös lapsen peruslihaskäntävyys (lihastonus) (Holle 1981, 45.) Motorinen kehitys etenee yleensä hierarkisessa järjestyksessä, mutta yksilöllisiä eroja on, joihin vaikuttavat lapsen perimä, kehon rakenne ja luonne. Uusi motorinen toiminto syntyy aiemmin opituista osatekijöistä. (Autio 2001, 53.)

Vedellä on edullinen vaikutus lapsen motoriseen kehitykseen, koska paino on vedessä pienempi. Vedenvastus tehostaa liikkeitä ja vahvistaa lihaksia ja liikekokemuksia. Lisäksi käsien tuonti eteen helpottuu ja ojentajalihakset vahvistuvat, lämmin vesi rentouttaa ja tekee liikkumisen helpoksi. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000, 10.)

## 2.2 Motorinen oppiminen

Motoriikan oppiminen vaatii useita toistoja ja riittävän kypsyyden kyseiseen liikkeeseen. Lasten väliset erot voivat olla huomattavia ja jotkut vaiheet saattavat jäädä lapsilta kokonaan väliin. (Autio 2001, 53.)

Numminen (1996, 98) toteaa kirjassaan että, motorinen oppiminen on tapahtumasarja, jonka eri vaiheet yhdentyvät harjoituksen ja kokemusten avulla sisäisiksi malleiksi. Sisäisten mallien avulla pystytään ohjaamaan ulkoista toimintaa tarkoituksen mukaisesti, taloudellisesti ja tarkasti eli koordinoitusti.

Taitojen oppiminen on kognitiivinen prosessi, jossa tietoa otetaan vastaan aistitoimintojen avulla, käyttäen hyväksi havainnointia ja tarkkaavaisuutta. Motorisessa oppimisessa uutta tietoa yhdistetään vanhaan, jo muistissa olevaan tietoon. Uutta opittua mallia kokeillaan käytännössä fyysisen harjoittelun avulla. Useiden toistojen jälkeen malli muuttuu autonomiseksi, ja taidon palauttaminen käyttöön myöhemmin onnistuu nopeasti. Motorisessa toiminnassa tapahtuvat muutokset ovat luonteeltaan pysyviä. (Numminen, 1996, 99.)



## 2.3 Motorisen oppimisen kolme erilaista vaihetta

Lapsen ensimmäiset liikkumiset ovat refleksinomaisia liikkeitä. Kun liikkeet muuttuvat tahdonalaiseksi liikkeiksi puhutaan motorisesta oppimisesta.

Motorisessa oppimisessa voidaan nähdä kolme erilaista taidon oppimisen vaihetta. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000, 10; Sääkslahti & Numminen, 2007, 83)

*Varhaisessa eli kognitiivisessa vaiheessa* lapsi kokeilee ja tunnustelee erilaisia vaihtoehtoja. Usean yrityksen ja erehdyksen kautta hänelle alkaa muodostua sisäinen malli (=mielikuva), miten jokin asia kannattaa tehdä, jotta saavuttaa haluamansa päämäärän. Aistitoimintojen yhdentymiskehityksellä on keskeinen rooli. Kognitiivisessa vaiheessa lasten tulisi ajatella yhdistävänsä uutta taitoa ennestänsä tuttuun. Puheella on tärkeä merkitys tässä vaiheessa oppimista: lapsi voi ajatella jopa ääneen harjoitusta tehdessään ja sitä tulisikin kannustaa. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000, 10; Numminen 1996, 101.)

*Väli- eli assosiatiivisessa vaiheessa* lapsi tekee paljon toistoja ja nauttii siitä. Hän haluaa harjoitella taitoa erilaisissa paikoissa ja soveltaa sitä esimerkiksi leikeissä. Tässä vaiheessa tahdonalainen suoritus tarvitsee paljon toistoja, jotta siitä tulee sujuva. Hermostossa neuraalinen tiedonkulku nopeutuu. Lapsi alkaa itsekin tarkkailla suoritustaan ja käyttää aistitoimintojen kautta saatavaa sisäistä palautetta. Sisäinen malli vahvistuu. Myöskin ulkoinen palautteen antaminen on tärkeää. Lapsi ohjaa vielä jonkin verran suoritustaan puheen avulla, mutta puheen käyttö vähenee vähitellen. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000, 10; Numminen 1996, 101.)

*Lopullisessa eli autonomisessa vaiheessa* lapsi osaa taidon sitä sen enempää miettimättä tai valmistelematta – suoritus on automatisoitunut. Tästä syystä lapselle jää aikaa ja havaintokapasiteettia ympäristön havainnointiin. Lapsi pystyy myös ennakoimaan ja käyttämään motorista taitoa esimerkiksi liikenteessä tien ylityksessä. Nyt lapsi pystyy suuntaamaan tietoisesti havainnoinnin uusiin asioihin ja silti suorittamaan motorisen toiminnon. Kävely onnistuu ilman että törmää tai

kompastuu esineisiin. Tässä vaiheessa sisäinen malli on vakiintunut. Ääneen puhuminen suorituksen aikana voi nyt jopa haitata itse suoritusta. Tämä kertoo siitä, että ajatustoiminta ei enää säätele itse toimintaa. Automatisoitunutta liikettä kutsutaan perusvalmiudeksi tai yleiseksi liikevalmiudeksi. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000, 10; Numminen 1996, 101; Autio 2001, 30).

#### 2.4 Lapsen motoriset taidot ikäkausittain

1-3 vuotiaiden motorisissa taidoissa on paljon yhteisiä piirteitä vaikkakin yksilöllisiä eroja on paljon. Liikkuminen laajenee ja erilaisten liikkumismuotojen yhdistely alkaa, kuten kävelyn ja hyppäämisen yhdisteleminen.

Perusliikuntaliikkeet alkavat olla hallussa, kuten kävely, juokseminen, hyppääminen, ryöminen, kieriminen, työntäminen, vetäminen, roikkuminen, tasapainoilu, nouseminen, kantaminen, ensimmäiset heittämis yritykset ja kolmannen elinvuoden lopussa kiinniottamisen yritykset. Alle kolme vuotiaana lapsi omaksuu eniten liikkeitä kuin koko elinaikanaan. Tyypilliset alle kaksi vuotiaan myötäliikkeet alkavat kolmen vuoden iässä jäämään pois.

4-6 vuotiaan aiemmin opitut taidot kehittyvät ja eriytyvät. Lapsi oppii yhdistelemään paremmin opittuja perustaitoja ja tasapaino on kehittynyt huomattavasti. Hienomotoriset taidot lisääntyvät kaiken aikaa. (Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 54-56.)

Kolmen kuukauden iästä alkaen lapsella alkaa itsenäisen liikkumisen kehitys, joka alkaa kääntymisestä, siitä ryömisen ja konttauksen kautta kävelyyn. *Kymmenen kuukauden iässä* lapsi alkaa nousta tukea vasten, josta ottaa muutamia sivuttaisia askelia. Noin 10% lapsista etenee osittaisessa istuma-asennossa, konttaaminen sujuu useimmiten. Lapsi käyttää käsiään enemmän ja alkaa tarttua pieniin esineisiin pinsettiotteella. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000, 22-24; Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 45.)

*Kahdentoista kuukaudenikäinen lapsi* oppii nosemaan seisomaan ja 44% lapsista kävelee joko tuettuna tai tuetta. Istumatasapaino on hyvä. Lapsi osoittaa etusormella ja ota-anna -leikit tulevat mukaan. Lapsi laittaa esineitä päällekäin. Tässä iässä lapsi noudattaa yksinkertaisia ohjeita ja ymmärtää puhetta jonkin

verran, noin 20 sanaa. Lapsi laittaa vielä myös esineitä suuhun. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000, 22-24.)

*Puolitoista vuotias lapsi* kävelee jo hyvin eteenpäin ja taaksepäin lapsi ottaa noin kolme askelta. Hän yrittää juosta, mitä voidaan kutsua kiirehdityksi kävelyksi eli kosketus maahan säilyy. Lapsi pystyy astumaan alas matalalta tasolta. Motoriikka on kehittynyt niin, että kontrolloitu tarttuminen ja irtipäästäminen onnistuvat. Lapsi osuu palloon jalalla potkaistaessa ja hän pystyy heittämään yhdellä kädellä. Lapsi osaa sanoa yhdestä viiteen sanaa, tytöt yleensä enemmän. Lapsi tunnistaa sanoja kuvista ja hän osaa osoittaa ja nimetä niitä. Lisäksi lapsi noudattaa toimintaohjeita, pukee ja riisuu helppoja vaatteita, syö ja juo itse. Lapsi on oppinut piirtämään suttua ja laittaamaan pieniä murusia pulloon. Lapsi ymmärtää jo noin 200 sanaa. (Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 50; Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000, 22-24.)

*Kaksivuotias lapsi* juoksee niin, että koko jalkapohja on maassa ja lapsi kävelee jo myös hyvin taaksepäin. Seisominen yhdellä jalalla onnistuu hetken aikaa. Lapsi kävelee itsenäisesti porrasaskelmia ylös- ja alaspäin ja hyppelee kolme kertaa valitsemallaan jalalla. Lapsi ajaa palloa takaa, mutta ei reagoi ilmassa olevaan palloon. Palloa lapsi heittää ja potkii kohdistetusti. Dynaaminen tasapaino on kehittynyt ja hän pystyy kävelemään suoraa viivaa pitkin. Lapsen kätsisyys vahvistuu ja hän piirtää mallista viivan. Lapsi osaa keskimäärin 200 sanaa ja hän muodostaa niistä yksinkertaisia muutaman sanan lauseita. Lisäksi lapsi on oppinut noudattamaan kaksiosaisia tehtäviä. (Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 50-51; Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000, 22-24.)

*kahden ja puolen vuoden iässä* hienomotoriset taidot alkavat kehittyä. Lapsi yrittää lyödä esinettä ilmasta. Kiinniotto on kehittynyt, mutta lapsi reagoi aluksi liian hitailla liikkeillä ilmassa olevaan palloon ja hän tarvitsee ohjausta kuinka pitää kiinniotossa käsiään. Lapsi osaa hyppiä tasajalkaa, kävellä varpailla ja seisoa yhdellä jalalla noin sekunnin. Lapsi oppii ajamaan kolmipyöriseillä ja tässä iässä hän aloittaa rakenteluleikit. Lapsi on oppinut tuntemaan vähintään yhden värin. (Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 50-51; Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000, 22-24.)

*kolmevuotias lapsi* oppii portaiden nousemisen ja laskeutumisen ilman tukea vuoroaskelin. Lapsi ohjailee polkupyörää hyvin ja hän voi oppia ajamaan ilman apupyöriä. Tämän ikäiseltä onnistuvat käveleminen kantapäillä ja hypyt korkealta alas ilman joustoa. Seisominen yhdellä jalalla onnistuu kolmevuotiaalta jo useamman sekunnin ajan. Dynaaminen tasapaino on kehittynyt niin, että lapsi pystyy kävelemään matalalla puomilla lyhyen matkan. Pallon kiinni ottaminen onnistuu lapselta kahdella kädellä. Lapsi tuntee vähintään kaksi väriä ja nimeää yhden. Omatoimisuus on lisääntynyt ja lapsi osaa avata neppareita ja vetoketjun. Tässä iässä mallista piirtäminen, rakentaminen ja roolileikit alkavat. 3-5-vuotiaat lapset voivat oppia noin kymmenen uutta sanaa päivässä. (Karvonen & Sirenius & Vuorinen 2003, 50-51; Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000, 22-24.)

Seuraavassa taulukossa (TAULUKKO 1) on Gallahuen (1993) mukaan lapsen motoristen taitojen kehitys. Taulukosta käy ilmi kuinka motorinen taito kehittyy yleisesti lapsilla. Taulukkoon olen poiminut niitä oleellisia kehityksen piirteitä, joita olen ottanut huomioon tenavauinnin suunnittelussa. Tenavauinnissa käytetään paljon palloja uintitunnin virikkeinä. Palloja käsittelemällä lapsilla kehittyvät erityisesti silmä-käsikoordinaatio. Potkujen onnistuminen on ensiarvoisen tärkeää uinnin oppimiselle. Potkuissa tulisi olla tarpeeksi voimaa, jotta potkuilla pääsisi eteenpäin. Potkujen kehittyminen ja jalan liikkuvuuden motorinen kehitys on otettava huomioon. Noin 2-3-vuotiailta lapsilta voidaan odottaa jo vedessä tapahtuvaa potkun liikemallia.

TAULUKKO 1. Motoristen perustaitojen ja koordinaatiokykyjen kehitys ja oppiminen iän myötä (Gallahue 1993, 84-86).

Liikkumismalli	Valikoituja osavaiheita	Likimääräinen syntyikä
<b>Kävely</b> Sisältää jalan siirtämisen toisen eteen, niin että samalla säilyy kosketus maahan/ pohjapintaan.	Kävely pystyasennossa ilman tukea alkaa Kävely sivusuunnassa Kävely taaksepäin Kävelee porrasaskelmia ylöspäin avustettuna Kävelee itsenäisesti porrasaskelmia ylöspäin Kävelee itsenäisesti porrasaskelmia alaspäin	13 kk 16 kk 17 kk 20 kk 24 kk 25 kk
<b>Juokseminen</b> Sisältää lyhyen vaiheen, jolloin jalat eivät kosketa maata.	Kiirehditty nopea kävely (kosketus maahan säilyy) Oikea juokseminen alkaa (ei kosketusvaihetta) Tehokas ja kehittyneempi juokseminen	18 kk 2-3 v 4-5 v
<b>Hyppääminen</b> Kolme eri hyppäämismallia: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyppääminen eteenpäin</li> <li>• Hyppääminen ylöspäin</li> <li>• Hyppääminen alaspäin korkeammalta. Tämä saattaa sisältää yhdellä tai kahdella jalalla ponnistamisen ja putoamisen molemmille jaloille.</li> </ul>	Astuu alas matalalta tasolta Hyppää alas yhden jalan varaan Hyppää lattialle pudoten molemmille jaloille Hyppää eteenpäin pituutta (n. 90 cm) Hyppää korkealle/ylös (n. 30 cm) Kehittynyt hyppäämismalli	18 kk 1 v 28 kk 5 v 5v 6v
<b>Hyppely yhdellä jalalla</b> Sisältää yhden jalan irtautumisen maasta ja laskeutumisen samalle jalalle.	Hyppelee 3 kertaa valitsemallaan jalalla Hyppelee 4-6 kertaa samalla jalalla Hyppelee 8-10 kertaa samalla jalalla Hyppelee 15 metrin matkan n. 11 sekunnissa Hyppelee taitavasti ja rytmikkäästi, kypsä malli	2 v 3 v 4 v 5 v 6 v
<b>Tavoittelu, tarttuminen, tarttumaotteen irroittaminen</b> Tekee mahdolliseksi olla onnistuneesti kosketuksessa esineisiin, niiden pitäminen otteessa ja irti päästäminen haluttaessa.	Esineiden tavoittelu Esineiden tavoittaminen Tarttuminen kämmenellä Tarttuminen sormioteella Kontrolloitu tarttuminen Kontrolloitu irtipäästäminen	2-4 kk 2-4 kk 3-5 kk 8-10 kk 12-14 kk 14-18 kk
<b>Kiinniotto</b> Sisältää liikkuvaan esineeseen sisältyvän voiman vastaanottamisen käsillä, siirrytään isommista pienempiin palloihin.	Ajaa takaa palloa; ei reagoi ilmassa olevaan palloon Reagoi ilmassa olevaan palloon liian hitailla kädenliikkeillä Tarvitsee ohjausta kuinka pitää käsiä Pelkoreaktio (kääntää pään pois) Ison pallon kiinniotto vartalon avulla Ottaa kiinni pienen pallon vain käsillä Kypsä kiinniottamisen malli	2 v 2-3 v 2-3 v 3-4 v 3 v 5v 6v
<b>Potkaiseminen</b> Sisältää voiman kohdistamisen esineeseen jalan liikkeen avulla.	Työntää palloa, ei vielä potkaise Potkaisee suoralla jalalla ja vähäisellä kehonliikkeellä Taivuttaa potkaisevaa jalkaa taaksepäin Suurempi heilahdus taakse- ja eteenpäin Kehittynyt malli	18 kk 2-3 v 3-4 v 4-5 v 5-6 v

### 3 WELLAMON TENAVAUINTIRYHMÄ JA TAUSTAT

Wellamossa aloitettiin syksyllä 2006 vauvauinnit ja sen ohessa tenavavesijumpparyhmä. Tenavavesijumpparyhmä on hakenut muotoaan talven 2006-2007 ajan. Ensimmäinen kokeilu ryhmän toiminnasta oli, että se olisi vanhemmille ja lapsille suunnattu yhteinen vesijumppa, jossa vanhempi jumppaa lapsen avulla.

Ohjaamme tenavauintituntin 110 cm syvässä terapia-altaassa, jossa on lämmitetty 34 asteinen vesi. Ryhmä oli melko pieni ensimmäisen talven ajan ja jo keväällä 2007 se alkoi muuttaa muotoaan enemmän perheuinnin suuntaan. Alkuperäinen idea ryhmään tuli vekaravesijumpasta eli tuntimallista, jossa vanhempi jumppaa lapsen avulla altaassa. Tämä oli kuitenkin hieman hankala toteuttaa, koska osallistujia ei ollut riittävästi. Lisäksi meille ohjaajille koko tunnin pituinen vesijumppa lapsen avulla osoittautui liian suureksi haasteeksi. Tästä alettiin suunnitella tuntia, joka sisältäisi osioita SUH:n eri tuntikonsepteista. Kevään 2007 aikana tunti oli jo muuttunut alkuperäisestään niin, että jumpan lisäksi siihen tuli vedessä leikittäviä leikkejä ja vapaata uintiaikaa lisättiin. Meillä ohjaajilla on sekä uimaopettajan että vauvauinnin ohjaajan koulutus, joka antoi pohjaa ja ideoita. Vauvauinnin puolelta poimittiin tuttuja laululeikkejä, jotka sopivat vedessä leikittäväksi. Uimakouluosio otettiin uutena mukaan näille tunneille. Uimakouluharjoitteet etenevät aina johdonmukaisesti, kuten uimakouluissakin. Pienemmät lapset eivät pysty vielä tekemään läheskään kaikkia uimakoulussa vaadittavia tehtäviä, mutta harjoitteet valmistavat heitä muutaman vuoden päästä tulevaa uimakoulua varten. Vekaravesijumpasta poimittiin joitakin ideoita alkulämmittelyosioon eli vanhempi jumppaa vedessä lapsen kanssa.

Syksyllä 2007 ryhmä on jälleen lähtenyt käyntiin nimellä tenavauintiryhmä. Ryhmään on tullut paljon uusia uimareita, erityisesti ensimmäisen talven vauvauimareita on siirtynyt täytettyään 1,5-vuotta tähän ryhmään. Ryhmässä lasten ikä on 1,5-4-vuotta. Keväällä saatujen ohjauskokemusten pohjalta tiesin mitä osioita kannatti korostaa ja mitä jättää pois. Syksystä 2007 alkaen ohjaus on edennyt tekemieni tuntisuunnitelmien (LIITE 1) mukaan. Näin meillä ohjaajilla on yhdenmukainen tuntirakenne ja opetus etenee johdonmukaisesti.

## 4 SUH:N TUNTIMALLIEN HYÖDYNTÄMINEN

Wellamon tenavauhintiryhmää varten tehdyt tuntisuunnitelmat (LIITE 1) perustuvat pitkälle jo olemassa oleviin SUH:n tuntimalleihin, joista olen poiminut tenavauintiin parhaimmat ideat. Lisäksi tuntisuunnitelmien suunnittelussa olen ottanut huomioon altaan syvyyden, koska lapsilla ei yletä altaassa jalat pohjaan. Vauvauinti on suurelta osalta pohjana tenavauinnille, koska useimmat lapsista ovat siirtyneet suoraan vauvauinnista tähän ryhmään täytettyään puolitoista vuotta. Yleensä vauvauinnin jälkeisenä ryhmänä on perheuinti, joissa myöskin tehdään alkeisuinnin harjoitteita. Osioita tenavauhintiryhmään olen poiminut myös vekaravesijumpasta ja vesipeuhulasta. Vekaravesijumpasta olen saanut ideoita alkulämmittelyihin ja vesipeuhulasta leikkejä ja teeman mukaisia uintituokioita.

### 4.1 Vauvauinti

Vauvauinnin aloittamisikä on 3-6 kuukautta. Vauvauinti ryhmissä voi olla mukana aina siihen saakka kun lapsi täyttää 1,5 vuotta. Tämän jälkeen lapsi voi jatkaa perheuintiryhmissä tai vastaavissa muissa vesiryhmissä. Vauvauinti on koko perheen yhteinen leikkihetki, johon voi osallistua molemmat vanhemmat sekä perheen muut sisarukset. SUH:n vauvaunnille asettamia tavoitteita ovat sosiaalinen kanssakäyminen, säännöllinen liikunnan harrastaminen, uimataidon ja vesiturvallisuuden kehittäminen ja saada vauva nauttimaan vedestä. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000, 27.)

Vauvauinnissa hyödynnetään kuuden kuukauden ikään asti esiintyvää suojareaktiota, sukellusrefleksiä. Yhdellä uintikerralla lapsi saa korkeintaan sukeltaa yhtä monta sukellusta kuin hänellä on ikäkuukausia. Vauvauinnin päätavoite ei ole kuitenkaan sukeltaminen. Sukellusrefleksi laukaistaan jo ennen varsinaista sukellusta. Yleisin tapa valmistaa vauva sukellukseen on kaataa hänen päänsä päälle vettä, niin että hänen kasvonsa kastuvat kokonaan. Muita keinoja on puhaltaa voimakkaasti tai roiskauttaa hieman vettä lapsen kasvoille. Noin puolen vuoden iässä sukellusrefleksi on jo hyvin heikko ja lapsen kyky havainnoida ympäristöään on oleellisesti kehittynyt, mikä vaikeuttaa sukelluksen oppimista. Kuuteen ikäkuukauteen mennessä lapsen tulisi oppia sukeltamaan niin, että hän

tahdonalaisesti pidättää hengitystä. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000, 32-33; Autti & Karlsson 1985, 27-28.)

Suomen Uimaopetuksen- ja Hengenpelastusliiton mukaan vauvauinnin eteneminen noudattaa kahdeksaa kohtaa: otteet vedessä, selinkellunta avustaen, sukellusten esiharjoitukset, sukelluttaminen, tasapainoharjoitukset, puhallusharjoitukset, sukeltaminen avustaen ja itsenäisesti sekä vesiturvallisuus. Vauvauintituokio aloitetaan useimmiten alkuleikillä, joka yleensä on laululeikki. Alkuleikin jälkeen uimarit voivat itsenäisesti harjoitella jo opittuja uima-asentoja ja sukelluksia. Ohjaaja pyrkii kiertämään jokaisen uimarin luona henkilökohtaisesti ohjaamassa antaen uusia ohjeita. Ennen tuokion loppua osallistutaan vielä yhteiseen loppulauluun tai leikkiin. Vauvauintituokio kestää 30 minuuttia, riippuen kuitenkin kunkin vauvan vireystilasta, mielenkiinnosta ja kehityksestä. Vauvauintituokion tulisi aina olla lapselle miellyttävä kokemus, eli lapsen ollessa väsynyt tai itkuinen, kannattaa lähteä altaasta aikaisemmin pois. (Sääkslahti & Numminen 2007, 97-99.)

#### 4.2 Perheuinti

1,5-vuotiaana lapsi voi siirtyä perheuintiin, jossa harjoitellaan jo uinnin alkeita. Kyseiset ryhmät on tarkoitettu yleensä 1,5-4-vuotialle lapsille. Edelleen uinti perustuu lapsen kiinnostukseen ja omaehtoisuuteen. Perheuinti ja muihin vastaaviin ryhmiin voi osallistua vaikkei olisikaan aikaisemmin käynyt vauvauinnissa. (Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 133.)

Perheuintituokio kestää yleensä 45 minuuttia ja se on hieman enemmän ohjatumpi kuin vauvauinti. Tuokioon on useimmiten sisällytetty uimakouluharjoitteita, yhteisiä leikkejä ja vapaata uintiaikaa. Perheuinnissa korostuvat leikki, hauskuus ja opetuksen rytmittäminen siten, ettei tuokiosta muodostu liian suorituskeskeinen tai vaativa. Perheuinnin tavoitteita ovat perheen yhteinen harrastus, alkeisuinninopetus ja vesiturvallisuuden edistäminen. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000, 36 ja 39)



### 4.3 Vekara-vesijumppa

Vekara-vesijumppa on aikuisen ja syli-ikäisen lapsen (1-4v.) puolen tunnin mittainen yhteinen musiikillinen ja leikillinen vesijumppatuokio, jossa on otettu huomioon aikuisen ja lapsen ikä, kehitys sekä heidän fyysinen toimintakykynsä. Vekaravesijumppa on perheliikuntamuoto, jossa korostuvat suorituspaineettomuus, turvallinen ilmapiiri ja lapsen ja vanhemman välinen fyysinen kontakti. Se on leikin lomassa tehtävä kuntoilumuoto vanhemmille. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2007.)

### 4.4 Vesipeuhula

Vesipeuhula on tarkoitettu 3,5-5-vuotiaille lapsille. Siinä tutustutetaan lapsi veteen satujen, leikkien, laulujen ja lelujen avulla. Tunnilla on aina jokin tema. Kuten esimerkiksi eläintarha tai sukellussafari. Leikin avulla opetellaan myös uimataidon alkeita. Kurssin tavoitteena on veden pelon voittaminen ja veteen tottuminen, ei varsinaisen uimataidon oppiminen. Vesipeuhulassa tutustutaan satujen avulla vesielementtiin, hengitykseen, kastautumiseen, kellumiseen ja liukumiseen. Kurssi antaa valmiudet uimakoulun aloittamiseen. Vesipeuhulassa lapsi toimii ilman vanhempia ohjaajan valvonnassa. Samassa lapsi oppii toimimaan ryhmässä. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2007)

## 5 UIMATAITOJEN OPPIMINEN

Uimaan oppimisen herkkyyskausi on 4-7 vuotta. Ikä voi vaihdella yksilöllisesti paljonkin. Uimaanoppimisen perustaitoja ovat veteen totuttelu, kelluminen ja liukuminen. Ne ovat taitoja, jotka voi oppia jo ennen kyseistä ikää. ( Autio 2001, 219.) Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliiton (1995, 27) mukaan viisivuotias lapsi on fyysiltä ominaisuuksiltaan valmis uimataidon oppimiseen. Perusteluna viitataan lapsen motoriikan perustaitojen kehittymisvalmiuteen, johon uinnin opetuskin perustuu. Monet 4-5 –vuotiaat lapset kykenevät oppimaan vesielementtiin liittyviä motorisia taitoja, minkä edellytyksenä on, että ryhmäkoot ovat tarpeeksi pieniä yksilöllistä opettamista varten. Opetuksessa on huomioitava lapsen tiedollinen ja sosiaalis-emotionaalinen taso, sillä esikouluikäisten käsitevarasto on melko pieni ja keskittymiskyky lyhyt. Oppimiseen vaikuttavat monet tekijät. Lapsen pitää olla motivoitunut, jotta oppiminen mahdollistuu.

Lapsi voi aloittaa turvallisen tutustumisen veteen vauvauinnin kautta ja jatkaa siitä iän kartuessa perheuintiin ja muihin vastaaviin vesiryhmiin. Vauva oppii jo uimaanoppimiseen tarvittavia taitoja, joista hänelle on hyötyä myöhemmässä vaiheessa, kun opetellaan tietoisesti uimaan. Nämä taidot, jotka on jo opittu vauvauinnissa luovat pohjaa uimaanoppimiselle. Vedessä lapsella tulisi olla turvallinen ja luottavainen olo. Suurin este lapsen uimaan oppimiseen on vedenpelko. Entisillä vauvauimareilla tätä harvoin on, myöskin vedessä liikkuminen on heille helpompaa. ( Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 130.) Uimaanoppiminen hidastuu, mikäli lapsi vedenpelosta johtuen ei paina kasvojaan veteen tai luota veden kantavuuteen liukua opeteltaessa. Jos lapsella on kielteisiä tunteita, kuten pelkoa tai ahdistusta, hän ei omaksu tai käsittele tietoa tehokkaasti. (Koskinen 1984, 46.)

Vauvoilla on noin puoleen vuoteen saakka sukeltamisrefleksi, jota käytetään hyväksi vauvan sukelluksissa. Noin puolen vuoden iässä kyseinen refleksi alkaa heikkenemään yksilöllisesti. Tämän jälkeen sukellus alkaa muuttua tietoiseksi sukeltamiseksi. Lapselle on aluksi helpompaa edetä eteenpäin pinnan alla, kuin pinnalla. Lapsi oppii ensiksi tekemään uintiliikkeitä pinnan alla. (Karvonen &

Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 131, 251.) Tätä vauvauinnissa opittua sukellusta pyritään pitämään yllä myös tenavauinnissa. Lasta sukellutetaan jokaisella uintikerralla, jos hän itse on siihen suostuvainen. Tenavauinnissa olevilla lapsilla sukellus on jo tietoisesti opittua sukeltamista eikä refleksin avulla tapahtuvaa.

Reilun vuoden ikäisellä lapsella voidaan havaita niin sanottu tarrautumis- ja pelkovaihe. Lapsi tarrautuu tällöin vain vanhempaansa ja eikä luota altaassa kehenkään muuhun aikuiseen tai apuvälineisiin. Tällöin vanhemmilla on tärkeä rooli kannustaa lasta myönteisesti ja käydä usein vedessä, jotta tuon vaiheen yli päästään. Lapsen kanssa voi hyvin jatkaa erilaisia leikkejä vedessä. Erilaiset hinaamistavat kehittävät lapsen uimataitoja. (Freedman 2002, 82.)

Vaikka vauva olisikin oppinut vauvauinnissa liikkumaan vedessä eteenpäin ja sukeltamaan itsenäisesti, hän todennäköisesti ei ole vielä puolitoistavuotiaana tarpeeksi vahva uimaan. Hengittäminen pinnalta ja kehon pitäminen oikeassa asennossa vaatii voimaa, jota lapsi tuskin omaa. Harjoituksilla saadaan lapsi oppimaan uimataitoja ja vanhempien tulisi olla kärsivällisiä ja positiivisen kannustavia lapsensa suhteen. Yksilöllisiä eroja alkaa tuossa iässä olla paljon. (Freedman 2002, 80.)

Pinnasta hengittäminen on pienelle lapselle lihasvoimaa vaativa toiminto. Alle puolitoistavuotiaan lapsen vanhemman on kohotettava lapsen pää pinnalle. Kahden vuoden ikäinen pystyy jo potkimaan niin paljon jaloillaan, että hän saa jo itsekkin päänsä pinnalle ja hengitettyä. Nämä harjoitukset ovat lapselle todella raskaita ja onnistuukin yleensä vain vanhoilta vauvauimareilta. Lapsi yrittää luonnostaan nostaa päätä pinnalle ja taivuttaa päätä taaksepäin. Tämän haittana on se, että lapsen jalat vastaavasti painuvat kohti pohjaa ja uintiasento muuttuu vaaka-asennosta pystyasennoksi. Lasta tulisi kannustaa käyttämään jalkojaan ja potkuilla korjaamaan uima-asento takaisin vaakatasoon. Toinen vaihtoehto hengityksen oppimiseen on niin sanottu kierähdys eli lapsi kierähtää vatsaltaan selälleen. Selinasennossa lapsen on helppo hengittää ja se edistää vesiturvallisuutta, siinä vaiheessa kun lapsi opettelee uimaan omin avuin. Selin kellunta-asennossa lapsi voi levätä ja rentouttaa lihaksia. Selkäuintiasennon

opettelussa auttaa uimalauta, josta lapsi voi pitää kiinni. Tärkeää on saada lapsi laittamaan korvat veteen ja katsomaan suoraan kohti kattoa. (Freedman 2002, 88.)

Lapsella on uimaanoppimisessa, niin kuin muussakin oppimisessa, niin kutsuttuja oppimistasanteita. Lapsi ei tunnu oppivan mitään uutta ja uudet asiat eivät kiinnosta. Tämä aika kannattaa olla kärsivällinen lapsen suhteen ja keskittyä vanhojen taitojen kertaamiseen. Lapsen täytyy saada rauhassa työstää jo opittuja taitoja ja yhdistää niitä uusiin motorisiin taitoihin. (Bresges 1973, 102.)

Uimaanoppiminen tapahtuu mallioppimisen kautta eli esimerkiksi on tärkeä rooli. Mitä nuorempi uimari on, sitä enemmän hänen oppimisensa perustuu mallioppimiseen. Vanhemmat lapset pystyvät jo noudattamaan sanallisia ohjeita ja toimimaan sen mukaan. Uinnin opetuksessa käytetään useimmiten nousujohtaisen osaoppimisen menetelmää, jolla tarkoitetaan taitojen opettamista osissa ja yhdistämistä myöhemmin kokonaisuudeksi. Menetelmä mahdollistaa yksilöllisen etenemisen, joka on tärkeää eritasoisten oppilaiden ryhmässä. (Koskinen 1984, 18-20.)

### 5.1 Alkeisuinnin opetus

Uinnin alkeisopetuksen tärkein lähtökohta on lapsen halu ja kiinnostus vesielementtiä kohtaa. Tästä johtuen alkeisopetuksen tulee edetä lapsen ehdoilla ja lapselle mielekkäillä ja hauskoilla harjoitteilla. (Autti & Karlsson 1986, 66).

Uinnin alkeisopetus tapahtuu lähes aina samassa järjestyksessä. Kaikki perusvaiheet on syytä käydä läpi huolellisesti, jotta voidaan siirtyä vaiheesta toiseen (Koskinen 1984, 43). Ensimmäiseksi totutaudutaan veteen. Lapsi oppii tuntemaan veden vastuksen ja samaan otetta vedestä. Hengittäminen pinnalla ja hengityksen pidättäminen pinnan alla kuuluu osaltaan veteen totuttautumiseen. Sisäänhengityksen tulisi tapahtua suunkautta ja uloshengityksen nenän ja suun kautta. Nämä taidot helpottavat oikeiden uimatekniikoiden oppimista, joissa hengitys on oleellinen osa tekniikkaa. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000, 43-45.)

Tästä edetään kellumisiin eri asennoissa. Lapsi ymmärtää veden kannattelevan ominaisuuden ja oppii luottamaan veteen. Lapsi oppii käyttämään tasapainoa kelluessaan vaaka-asennossa sekä sellään että vatsallaan. Kellumisen ja liukumisen järjestystä voi vaihtaa ja useat uimaopettajat tekevät harjoituksen päin vastaisessa järjestyksessä. Liukumiseen edetessä lapsen tulisi löytää virtaviivainen asento ja ojentaa koko vartalo. Liukuharjoitteissa helpottaa, jos lapsi osaa jolla laittaa kasvonsa veteen. Liu'un ja kellumisen oppiminen on välttämätöntä uimaan oppimiselle. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000, 43-45.)

Liukuharjoitteiden jälkeen siirrytään uintiliikkeisiin. Uintiliikkeistä ensimmäisenä harjoitellaan potkut, joka on etenemisen kannalta tärkeintä. Potkuihin yhdistetään seuraavaksi käsiliikkeitä. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000, 43-45.) Se mitä uintilajia lähdetään ensimmäisenä harjoittelemaan on yksilöllistä. Jos lapselle on luontevampaa kellua selkäasennossa, voidaan ensimmäisenä harjoitella alkeisselkäuintia. Yhtä hyvin uintiharjoitteet voidaan aloittaa koirauinnista, jossa lapsen on helpompi harjoitella oikeaa hengitystekniikkaa. (Koskinen 1984, 62.)

Vauvauinnista itsenäiseen uintiin on pitkä matka ja tuo matka on jokaisella lapsella yksilöllinen. Kun lapsi tulee ensimmäistä kertaa uimaan, on vanhemman rooli suurempi kuin lapsen ja lapsi on passiivisena osapuolena. Pikku hiljaa lapsesta tulee aktiivisempi tekijä ja vanhemmasta passiivisempi. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000, 27.) Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto (1995) määrittää alkeisuinnin päätavoitteiksi vedenpelon voittamisen ja veteen tutustumisen, vesiturvallisuuden alkeisiin tutustumisen, 10 metrin uintisuorituksen, sukeltamisen, hypyn ja selinkellunnan oppimisen.

## 5.2 Uimavälineiden käyttö

Apuvälineiden käytöstä uimaan oppimisessa voidaan olla kahta mieltä. Toisaalta ne auttavat vanhempia irrottamaan hieman otettaan lapsestaan. Apuvälineiden kuten ”lötköpötköjen”, lautojen ja käsikellukeiden avulla lapsen on helpompi pitää pää pinnalla ja saada parempi uima-asento. Välineet vahvistavat lapsen lihasvoimaa, jota hän tarvitsee uimaanoppimiseen. Lisäksi välineiden avulla

lapsella on matalampi kynnyks siirtyä itsenäiseen uimiseen ilman vanhemman apua. Välineiden käsittely kehittää aistien ja lihasten yhteistoimintaa sekä silmien ja käsien koordinaatiota. Palloa käsitellessään lapsella on lähes kaikki aistit käytössä; tunto-, kosketus-, näkö-, sekä kuuloaisti. Välineet tuovat tuokioon iloa ja vaihtelua. Lapsi käsittää tilan ja suunnan paremmin. Esimerkiksi pallopelit kehittävät pari- ja ryhmätyöskentelyä. (Freedman 2002, 84; Karvonen & Sirenius-Tiusanen & Vuorinen 2003, 160-161.)

Wellamon tenavauinnissa lähes jokaisella uintikerralla käytetään lötköpötköjä, uimalautoja, ufoja, uppoesineitä, isoa kelluvaa patjaa ja vyötärökellukkeita. Tenavauintiryhmän aikana ei suositella kuitenkaan käytettäväksi kelluntavälineitä. Esimerkiksi käsivarsikellukkeista voi lapselle tulla välttämätön väline ja hän ei suostu uimaan ilman niitä. Tällöin uimaan oppiminen viivästyy ja harjoitteiden tekeminen hankaloittuu. Lapsen kasvaessa itsenäisyys vedessä lisääntyy ja lasta voi lempeästi kannustaa luottamaan veteen tai käytössä oleviin uimavälineisiin. Vanhempien asennot lasta kannateltaessa tulisi olla sellaiset, että lapsella olisi mahdollisimman suuri liikkumavapaus.

## 6 LEIKIN MERKITYS LIIKUNNASSA

Wellamon tenavauintiryhmässä käytetään paljon leikkejä apuna opetuksessa. Mielikuvien avulla lapset ovat milloin luikertelevia vesikäärmeitä, milloin kelluvia meritähtiä. Vanhempien tulisi kannustaa omaa lastaan näissä mielikuvissa ja osallistua leikkeihin. Aikuisen mukana olo leikissä mahdollistaa sellaistenkin lasten osallistumisen, jotka muuten olisivat arkoja osallistumaan. Vanhemman täytyy tällöin alistua leikin sääntöihin. Sääntöleikit ovat vielä liian vaikeita ryhmämme pienemmille ja näissä tarvitaankin aikuisen apua, jotta ne onnistuvat ja tavoite saavutetaan.

Jokaisella tunnilla on tavoite johon pyritään. Leikkien avulla tuo tavoite voidaan saavuttaa lapsille mieluisalla tavalla. Ohjaaja ohjaa leikkiä ja kertoo mitä kullakin leikillä harjoitellaan. Leikki toimii tiedon yleistämisen ja vahvistamisen keinona. Tieto on omaksuttu vasta, kun se on tuotu leikkiin ja leikitty toisten lasten kanssa. (Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 73.)

Leikin keskeisiä ominaisuuksia ovat kuvitteelliset tilanteet, alistuminen säännöille, vapautuminen tilanteiden rajoituksista ja roolien määrittely. Leikit vaikuttavat lapsen kehitykseen: sosiaaliseen, kognitiiviseen, emotionaaliseen ja psykomotoriseen. ( Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 66.) Leikit toteutuvat motorisen kehityksen lainalaisuuksien mukaan. Pienenä lapsi käyttää leikeissään karkeamotorisia perusliikkeitä. Vanhemmiten mukaan tulevat hienomotorista taitoa vaativammat leikit. Liikuntaleikit kehittävät perusliikuntataitoja, kuten kävelemistä, juoksemista, hyppäämistä ja niin edelleen. Koordinaatiokykyjä kuten tasapainoa, rytmikykyä, suuntautumiskykyä, reaktiokykyä ja yhdistelykykyä voidaan kehittää leikin avulla. Leikit kehittävät myöskin kehontuntemusta ja sosiaalisia taitoja. Erityisesti vedessä tapahtuvat leikit kehittävät kehontuntemusta. Lisäksi lapsi oppii ottamaan mukaan jonkun välineen. Välineiden avulla voidaan harjoittaa myös silmä-käsikoordinaatiota. Leikeissä saadaan helposti lapsille onnistumisen kokemuksia mikä kannustaa lasta liikkumaan lisää. Leikkien avulla saadaan paljon aikaa toistoja ja kaikille osallistujille toimintaa. Toistojen seurauksena liike automatisoituu. Muiden

kanssa leikkiminen kehittää lasta hahmottamaan tilaa ja jakamaan sitä muiden kanssa. (Autio 2001, 89; Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 139.)

Leikkien tulisi olla mielikuvitusta ja mielikuvia tuovia kokemuksia. Lasten tulisi myös itse päättää säännöistä, toiminnan sisällöstä ja kulusta aikuisten antamissa rajoissa. Pienten lasten liikuntaleikeissä raja lasten spontaanin toiminnan ja ohjatun leikin välillä on liukuva. Aikuisesta leikit saattavat tuntua vähäpätöisiltä, mutta lapselle niillä on suuri merkitys. Ryhmää ohjattaessa aikuisille on hyvä kertoa mitä taitoa leikki kehittää, niin leikki saa merkityksen myös aikuisen mielessä. (Numminen 1996, 92; Autio 2001, 17.)

### 6.1 Erityyppiset leikit eri ikävaiheissa

Ensimmäiset leikit, jota lapsi leikkii ovat *harjoitteluleikekkejä*. Vauva käyttää leikkiessään ensin vain omia käsiään ja jalkojaan. Motoriikan kehittyessä lapsi alkaa tavoitella käsillään esineitä. Lapsi tulee aktiivisemmaksi ja harjoittelee käsien käyttöä. Vanhempien tulisi antaa mahdollisimman erilaisia esineitä käsiteltäväksi ja houkutella lasta liikkumaan niiden avulla. Uudet aistikokemukset esineiden tavoittelun myötä aikuisen kielellisten virikkeiden ohella luovat pohjan seuraavalle leikin vaiheelle. Seuraavaksi tulee mukaan piilosilla-leikit, joissa lapsi odottaa aikuisen esiintuloa piilosta. (Numminen 1996, 93; Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000, 17.)

*Symbolileikit* ovat leikin kehityksessä seuraava askel. Esineiden avulla lapsi alkaa ymmärtää niiden tarkoitusta ja merkitystä. Liikkumaan innostavat välineet tulevat lapsen leikeissä entistä tärkeämmiksi. Aikuisten tai muiden lasten esimerkki kannustaa lasta soveltamaan välineitä ihan itse. Symbolileikit kehittävät lapsen kognitiivista kehitystä. (Numminen 1996, 93; Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000, 17.)

Lapsi leikkii *mielikuvitusleikkejä* palikoilla, nukeilla ja muilla leluilla. Liikuntaleikeissä voidaan oppia käsitteitä erilaisille esineille, välineille, näiden ominaisuuksille, eroavaisuuksille ja yhtäläisyyksille. Kaksivuotiaan kokemukset on havaittavissa leikeissä jo vaihtelevina sisältöinä. Leikki ja kielelliset taidot



kehittyvät vastavuoroisesti, vanhemmat voivat kannustaa lasta tutkimaan ja oppimaan uutta. (Numminen 1996, 93.)

Kolmevuotias alkaa leikkiä *roolileikkejä*, joissa hän ottaa jonkun tutun roolin itselleen. Aikuisen ei tulisi vähätellä lapsen valitsemaa roolia, sillä lapsen itsensä valitsema rooli on hänelle hyvin merkityksellinen. Roolien avulla lapsi huomaa oman käytöksensä merkityksen leikin onnistumiselle. Lapsi kokee osallistumisen tärkeäksi ja sitä kautta huomaa olevansa myös hyväksytty ryhmän jäsen. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000, 17; Autio 2001, 89.)

Noin neljävuotiaana mukaan tulevat *sääntöleikit*. Lapset keksivät helposti omia sääntöjään ja aikuisten tulisi antaa lapsille tähän tilaisuus. Sääntöleikit kehittävät lapsen tiedollista kehitystä oppiessaan ymmärtämään ja noudattamaan sääntöjä. (Numminen 1996, 93; Autio 2001, 89.)

## 6.2 Leikin merkitys eri ikävaiheissa

Vuoden ja puolentoistavuoden ikäiset lapset kiinnittävät huomiota jo toisiin lapsiin. Heidän yhteistyökyky paranee ja he ovat ystävällisempiä toisilleen. Ensimmäisen ikävuosien aikana aikuisella on tärkeä rooli lasten leikeissä. Leikit ovat parileikkejä, toisena leikkijänä voi olla vanhempi sisar tai päiväkotikaveri. Laulut ja lorut ovat hyvin mieleisiä. (Numminen 1996, 92-93; Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 139.)

Kaksivuotiaat pystyvät sosiaalisiin kontakteihin kahden kesken ja pienryhmässä. 1-3-vuotiaiden lasten leikki on itsekeskeistä, he eivät mielellään lainaa tavaroita. Sääntöjä voi olla jo leikeissä mukana, mutta niiden on oltava helppoja. Aikuisen mukana leikkiminen auttaa lapsia ymmärtämään leikin, sillä lapsi oppii jäljittelemällä aikuista tai isompia lapsia. Kolme-neljävuotiaat leikkivät ystävän kanssa pienryhmässä ja silloin luodaan ensimmäiset ystävyysuhteet. Nelivuotiaat leikkivät yhteistoiminnallisesti: omaksuvat rooleja, kantavat vastuuta toisistaan ja koko ryhmästä. Lapset osaavat nyt paremmin liikkua tilassa, ottaen huomioon muut liikkujat. Ketteryys, nopeus ja reaktiokyky ovat kehittymässä. (Numminen 1996, 92-93; Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 140.)

Viisi-kuusivuotiailta onnistuvat leikit pienryhmissä ja joukkuepelit. Sääntöjen noudattaminen onnistuu jo hyvin ja se tukee lapsen kielellistä kehitystä.

Välineiden ottaminen leikkeihin mukaan kehittää silmä-käsi ja silmä-jalka koordinaatiota. Lapset osaavat nyt ottaa jo hyvin tilaa käyttöön, he osaavat juosta törmäilemättä, vaihtaa suuntaa ja pysähtyä. (Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003 141.)

Seitsemän vuotiaasta ylöspäin ja joskus jo aikaisemminkin lasten leikkeihin tulee kilpailullisuutta. Lapsille kilpailulla ei ole samanlaista merkitystä kuin meille aikuisille. Lapsen mielestä hyvä juoksija voi olla huono kaveri ja päinvastoin. Lapselle toinen ihminen on sitä, mitä hän on tässä ja nyt – ei enempää eikä vähempää. (Numminen 1996, 92-93.)

## 7 OHJAAJAN ROOLI

Onnistuneen oppimistilanteen luo ohjaaja, joka on innostunut ja valmistautunut opetukseen. Ohjaajan tulee suhtautua lapsiin rehellisesti, kunnioittavasti ja jokaista arvostaen. (Numminen 1996, 106). Hyvä tuntisuunnitelma perustuu niihin tavoitteisiin mitä tunnilla harjoitellaan. Ohjaajan asenne tekee oppimistapahtuman lapselle positiiviseksi ja innostavaksi kokemukseksi, joka vaikuttaa oppimistulokseen. Lapsen motivointi esimerkiksi leikin avulla innostaa hänet harjoittelemaan uutta asiaa. Kannustaminen ja positiivinen palaute on ensiarvoisen tärkeää lasten opettamisessa. Ohjaaja antaa positiivista palautetta koko ryhmää koskevasti. Vanhemmiltaan lapsi voi saada henkilökohtaisempaa palautetta kosketuksen, halauksen ja kehujen muodossa. (Autio 2001, 20.)

Alle kolmevuotiailla on jo monia taitoja. Ohjaajan täytyy herättää innostus ja myös vanhempien täytyy olla innostuneita. Pienempien lasten kanssa ei-kielinen kommunikointi tuo haasteita ohjaukseen. Ja juuri pienimmät lapset ovat herkimpiä havaitsemaan tunnelman oppimistilanteessa. Isommat lapset ymmärtävät jo sanalliset ohjeet ja osaavat toimia niiden mukaan.

Liikuntatuokiolla syntyy hyvää vuorovaikutusta pienten lasten kanssa, jossa lapset saavat runsaasti mahdollisuuksia jäljittelyyn ja toistoon. Hyvin emotionaalisesti virittäytynyt tunneilmasto on perusta kaikelle oppimiselle ja kehitykselle. (Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 91.)

Ohjaajan olisi ohjattava jokaista lasta ja hänen vanhempansa siten, että lapsi saisi vapaasti käyttää kaikkia niitä taitoja ja kykyjä, joita hänellä on jo olemassa. Vanhempien ei tulisi liian aralla käyttäytymisellään estää lapsen toimintaa tai liian kunnianhimoisella etenemisvauhdilla tehdä lapsesta pelokasta ja näin estää hauskoja oppimiskokemuksia. Vanhemmat tarvitsevat juuri tässä ohjaajan tuomaa kokemusta ja tietoa. (Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto 2000, 36.)

## 7.1 Opetusmenetelmät

Opetustyyli korostaa tavoitteiden yhteyttä menetelmään: tietyt tavoitteet saavutetaan parhaiten tietyn menetelmän avulla (Numminen 1996, 125).

*Komentotyyli*ssä ohjaaja ohjaa ryhmää lyhyillä ja napakoilla suullisilla käskyillä tai näyttämällä suoritusmallin. Ohjaaja on toiminnan keskipiste. (Numminen 1996, 124). Tenavauintiryhmässä alkulämmittely on lähinnä tätä tyyliä. Ohjaaja antaa nopeita ja lyhyitä ohjeita ryhmälle, jonka jälkeen seuraa toimintaa. Esimerkiksi: ”Tasahypyillä altaan päästä päähän!”

*Harjoitustyyli*ssä ohjaaja antaa ohjeita harjoitusta varten, jonka jälkeen jokaisella on mahdollisuus harjoitella itsenäisesti. Palautetta voidaan antaa yhteisesti koko ryhmälle tai yksilöllisesti. (Numminen 1996, 125.) Tenavauintiryhmän uimakouluosiossa ohjaaja antaa ohjeet koko ryhmää koskevasti, jonka jälkeen harjoitellaan kyseistä harjoitetta. Esimerkiksi kun potkuja harjoitellaan uimalaudan kanssa, ohjaaja antaa ohjeet ja sen jälkeen jokainen lapsi vanhempansa avustuksella harjoittelee itsenäisesti.

*Vuorovaikutustyyli*ssä toimitaan työpareittain, niin että palautetta saadaan omalta parilta. (Numminen 1996, 124). Tenavauintiryhmässä uimakouluosio on lähinnä vuorovaikutustyyliä. Ohjaaja antaa ohjeet kuinka toimia, jonka jälkeen lapsi on toimijana ja vanhempi on palautteen antajana. Ohjaajan tulee korostaa harjoituksen ydinkohdat, joita vanhempi tarkkailee lapsen suorittaessa harjoitusta. Vanhemman tulee myöskin kannustaa lasta suorituksissa, eikä ainoastaan korjata virheitä.

*Ongelmaratkaisussa* ohjaaja esittää ohjattaville kysymyksiä, joiden mukaan tulee toimia. Ohjaaja voi kysyä: ”Kuinka voit kävellä mahdollisimman pienenä?” Lapsen täytyy yhdistää muistissa olevia asioita motoriseen toimintaan. Vähitellen ajattelu ja motorinen toiminta yhdentyvät vastaamaan toisiaan. Tämä on edellytys käsitteiden oppimiselle. (Numminen 1996, 125.) Ongelmaratkaisumenetelmän käyttö lisää vuorovaikutusta ja luo oppimiselle suotuisan ilmapiirin. (Koskinen,

1984 16). Tenavauinnissa ongelmaratkaisu ohjaustyyliä voidaan käyttää esimerkiksi, kun halutaan lapsen itse oivaltavan millaisessa asennossa liuku onnistuu parhaiten.

*Ohjattu oivaltaminen* on esimerkki opetustyylistä, jossa lapsen omaa ajattelua tuetaan. Ohjaajalla on mielessään tietty opetettava asia. Kysymyksillään ja kommentteillaan hän ohjaa lasta itse oivaltamaan sen, mihin pyritään. Oikeiden kysymysten esittäminen on aikuiselle haasteellinen tehtävä. On pysähdyttävä miettimään lapsen tapaa ajatella ja tulkita esitetty kysymys. Samalla on pidettävä huolta siitä, ettei pistä sanoja lapsen suuhun ja että kysymys todella tukee lapsen omaa ajattelua. Ohjaajan täytyy tuntea todella hyvin opetettava asia ja lasten henkisen työskentelyn taso. (Numminen 1996, 126.)

## 7.2 Ohjaajan rooli Wellamon tenavauintiryhmässä

Tenavauintiryhmässä ohjataan yhtäaikaan sekä vanhempia, että lapsia, mikä ohjaajan täytyy ottaa huomioon. Aikuisille annetaan ohjeet kuinka lasta tulisi avustaa harjoituksessa ja lapselle annetaan harjoitukseen liittyviä mielikuvia, jotta heidän mielenkiintonsa pysyisi yllä. Esimerkiksi meritähti-kellunnassa vanhemmille annetaan ohjeeksi kannatella lasta vain pepusta ja päästä, kun taas lapselle ohjeeksi annetaan levittää isot meritähden sakarat ja meritähden tulee katsella taivasta kelluessaan. Lisäksi vanhemmat ja ohjaaja yhdessä lausuvat runon, jota lasten tulee kuunnella ollessaan kellunnassa.

Ohjaajan on tärkeää korostaa vanhemmille, että kannustavat lapsiaan myönteisesti, eivätkä pakota lasta tekemään harjoitteita. Erityisen hankalaksi harjoitteeksi on osoittautunut selinasento. Lähes jokaisella uintikerralla kuitenkin harjoitellaan selinasentoa, jotta se tulisi lapsille tutuksi uimakouluun mennessä. Varsinkin pienten lasten on vielä mahdotonta suorittaa kaikkia uimakouluharjoitteita. Tällöin ohjaaja antaa pienemmille uimareille vaihtoehdoisen tehtävän.

Uimakouluosiossa ohjaaja ohjaa niin, että ryhmälle annetaan ohjeet yhteisesti, jonka jälkeen jokainen uimari vanhempansa avustuksella harjoittelee itsenäisesti. Leikkejä ohjatessa täytyy olla selkeä, jotta säännöt ja leikin kulku tulee ymmärretyksi. Laululeikeissä ohjaaja kertoo laulun sanat ja miten laulun aikana leikitään. Sääntöleikin ollessa kyseessä on leikin kulku enemmän vanhempien vastuulla, jotta leikki onnistuu. Leikin on oltava tarpeeksi yksinkertainen, jotta se onnistuu allasolosuhteissa ja suuren ikäjakautuman ollessa kyseessä. Ohjaajalla tulee olla myös aina varasuunnitelma, sillä aina leikit eivät onnistu ja tarvitaan nopeasti toinen leikki tilalle. Ohjaajalla täytyy olla tilanneherkkyyttä huomata tilanteet ja toimia sen mukaan. Eriyttäminen on tarpeen ryhmässä olevien lasten suuren ikäjakautuman vuoksi. Erityisesti tulee huomioida arat ja taidoiltaan heikoimmat lapset, jotta hekin saisivat onnistumisen elämyksiä.

Vapaan uintiosuuden aikana ohjaaja kiertelee uimareiden luona ja ohjaa tarvittaessa henkilökohtaisesti, jos heillä on herännyt joitakin kysymyksiä harjoiteltavissa asioissa. Ohjaajalla on myös mahdollisuus antaa suoraa palautetta vanhemmille, jos hän on huomannut vanhempien toimineen väärin. Esimerkiksi potkuja harjoitellessa vanhempi on pitänyt lasta sellaisessa asennossa, josta on täysin mahdotonta saada tehtyä potkuja.

## 8 VAUVAUIMAREIDEN JA EI-VAUVAUIMAREIDEN VÄLISIÄ EROJA

Sääkslahti toteaa Vauvauinti-kirjassaan (2007, 114), että kaksi kertaa viikossa vauvauintia harrastaneet lapset oppivat liikkumaan erittäin taitavasti vedessä, mutta heidän niin sanottu kuivan maan kehityksensä eteni suhteellisen samalla tavalla kuin ei uimareilla. Sen sijaan yhden kerran viikossa vauvauintia harrastavilla lapsilla voitiin havaita vauvauintiharrastuksen stimuloivan kuivan maan motorista kehitystä, sillä heidän kuivan maan kehityksensä oli edellä sekä ei-uimareita että kaksi kertaa viikossa harrastaneita lapsia. Kaksi kertaa viikossa vauvauintia harrastaneet lapset oppivat muita aikaisemmin lihasvoimaa vaativia motorisia taitoja. Veden vastusta vastaan tehdyt liikkeet siis vahvistivat lasten lihaksia.

Huttusen (1994) tutkimuksesta voidaan todeta seuraavaa. Vauvauintia harrastaneet lapset saavuttivat vartalon keskiviivan ylittämistä vaativan taidon eli vastakkaisella kädellä korvan koskettamisen aiemmin kuin ei-vauvauintia harrastaneet. Vauvauintia harrastaneet hallitsivat aiemmin myös polven koskettamisen kädellä.

Yhteenvedona molempien tutkimuksesta voidaan osoittaa että, vauvauinnilla on motorisia taitoja kehittävää vaikutusta vauvaiässä. Vauvauintia harrastaneiden ja ei-harrastaneiden lasten väliset erot oli havaittavissa 1-2 vuoden iässä todella vähäisinä. Lasten kasvaessa kehityserot vähenivät selvästi. Entiset vauvauimarit ovat hieman edellä muita havaintomotoristen taitojen kehityksessä. Motorissa taidoissa ei kuitenkaan enää kolmevuotiaana ollut havaittavissa eroja. Neljästä vuodesta eteenpäin ei ollut enää havaintomotorisissa taidoissakaan eroja havaittavissa. (Sääkslahti & Numminen 2007, 118.)

Uimaanoppimiselle vauvauinnista oli lapsille hyötyä siinä suhteessa, että lapset olivat rohkeampia ja luottivat veteen paremmin kuin ei-vauvauimarit. Joitakin jo vauvauinnissa opittuja taitoja voidaan hyödyntää uimaanoppimisessa. Näistä taidoista merkittävin on sukellus. Sääkslahden tutkimuksen 3-vuotiaille uimakoululaisille tehdyn pitkittäistutkimuksen mukaan voidaan todeta seuraavaa.

Uimakouluryhmästä puolet olivat entisiä vauvauimareita. Vauvauimareiden kanssa voitiin siirtyä suoraan uimakouluharjoitteisiin, kun taas muut lapset käyttivät suuren osan uimakoulun alusta leikkeihin, joiden avulla lapset saatiin luottamaan veteen ja rentoutumaan siinä. Lisäksi erään toisen tutkimuksen mukaan entiset vauvauimarit oppivat uimaan ennen koulun alkua. Vauvauinnissa opittu luonteva suhtautuminen veteen näkyy mielenkiintona ja haluna oppia uimaan. (Sääkslahti & Numminen 2007, 118.)

Vesiliikunta kehittää lapsen kaikkia aisteja, niin tunto-, kuulo-, näkö-, maku- kuin hajuaistiakin. Lisäksi on paljon tutkimustuloksia siitä, että vauvauimarit oppisivat motorisia ja psyykkisiä taitoja muita lapsia nopeammin. Vedessä ollessa lapsi on kuin painottomassa tilassa ja pystyy käyttämään lihaksiaan paremmin kuin normaali oloissa, näin lihakset kehittyvät paremmin. (Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 130-131.)

Vanhemmille tehdyn kyselyn (LIITE 1) perusteella voitiin havaita, että lasten siirtyessä vauvauinnista tenavauintiryhmään oli havaittavissa enemmän rohkeutta ja uintiharjoitteet onnistuvat paremmin. Sukellukset ovat saaneet uuden merkityksen vauvauinnin jälkeen, esimerkiksi esineiden sukeltaminen pohjasta tai rappusilta. Myöskin kellunnat alkavat onnistua eli voidaan todeta lasten luottavan veteen enemmän kuin aikaisemmin. Lapset ovat myöskin ymmärtäneet potkujen merkityksen ja käyttävät enemmän jalkojaan uintituokion aikana.

Vauvauinnista siirtyneiden lasten normaali motorinen kehitys tuo uusia ulottuvuuksia uinnin harjoittamiselle. On vaikea sanoa, mikä on uintiharrastuksen ansiota ja mikä normaalin motorisen kehityksen tulosta. Selvästi kuitenkin voidaan jokaisen lapsen saaneen rohkeutta uimisen harjoittamiseen ja vedenpelon vähentyneen. Vedenpelon voidaan selvemmin huomata vähentyneen niillä lapsilla, jotka eivät ole entisiä vauvauimareita. Tenavauintiryhmässä uimaharjoitteet ovat tuoneet tulosta ja yksi 3-vuotias on oppinut itsenäisesti uimaan.



## 9 TENAVAUINTIMALLIN KEHITTÄMINEN JA TAVOITTEET

Tenavauintiryhmän tavoitteena on saada ohjattua toimintaa 1,5-4 –vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen vauvauinti ajan jälkeen. Lapsen täyttäessä 1,5 – vuotta vauvauinti aika päättyy. Lapsen kanssa voi nyt käydä uimassa normaaleina uimahallin asiakkaina. Useimmissa tapauksissa uintikerrat vähenevät huomattavasti vauvauinnin jälkeen. Jotkut vanhemmat ovat aktiivisempia kuin toiset ja uintiharrastuksesta tulee koko perheen yhteinen tapa. Tenavauintiryhmän kautta saamme mukaan uintiharrastukseen myös sellaisia lapsia, jotka eivät ole olleet vauvauintiryhmissä aikaisemmin. Kunnan uimahallin käyttäjiä toivotaan olevan mahdollisimman paljon, ja tenavauinti tuo lisää hallin käyttäjiä.

Tenavauintiryhmän sisäisinä tavoitteena voidaan pitää vanhemman ja lapsen yhteistä liikuntahetkeä ja liikunnalliseen elämäntapaan totuttautumista. Toiminnan tavoitteena on saada lapset tottumaan veteen ilman vedenpelkoa, oppimaan uimakoulun alkeita, vesiturvallisuus ja edistää lasten motorista ja fyysistä kehitystä. Ryhmätoiminta edistää lasten sosiaalisuutta ja parantaa heidän minäkuvan ja itsetunnon vahvistumista. Ryhmässä toiminen tarjoaa onnistumisen elämyksiä ja sitä kautta tukee myönteisen minäkuvan kehittymistä.

Tenavauinnissa lapsille annetaan mahdollisuus tutustua erilaisiin uimavälineisiin ja niiden käyttöön. Välineiden avulla kehitetään lapsen silmä-käsikoordinaatiota. Liikunta edistää myös kielen ja käsitteiden oppimista. (Karvonen & Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 96.)

### 9.1 Tenavauintiryhmän tuntisuunnitelmat

Tenavauintituntiryhmä toimii lauantaisin ja kestää aina 45 minuuttia kerrallaan. Tunti koostuu alkujumpasta, uimakouluosiosta, vapaasta uintihetkestä, yhteisestä leikistä tai pelistä ja loppulaulusta. Tunti rakentuu aina saman kaavan mukaan. (KUVIO 1.) Lapsille rutiinit tuovat turvallisuuden tunnetta ja tuttu tuntirakenne luo osaltaan tätä. Lapset oppivat toistojen kautta ja toistuvat laulut ja leikit tulevat lapsille tutuiksi. Liikuntatuokio voidaan jakaa neljään eri osaan: alkuverryttelyyn, uuden asian esittämiseen, harjoitteluun ja yhteenvetoon (Numminen 1996, 117).

Uuden asian harjoitteluun on varattava riittävästi aikaa ja sitä harjoitellaan myös leikkien avulla. Motorisia taitoja on mahdoton oppia ilman harjoittelua.

	<b>Aika</b>	<b>Tarkoitus</b>	<b>Sisältö</b>
Alkuverryttely	10 min	Kehon ”herättäminen”	Vesijumppa tai erilaiset liikkumiset vedessä vanhemman kanssa
Uinninopetus	5-10 min	Uimataidon kehittäminen	Uintiharjoituksia: liuku, kelluminen, potkut, käsivedot, sukellukset
Vapaa uintiaika	10-15 min	Itsenäinen harjoittelu	Vesiliikuntavälineiden käyttö, opittujen taitojen kertausta
Leikki / Peli	5 min	Uimaharjoitteiden kertaus leikin avulla	Erilaisia veteen soveltuvia leikkejä ja pelejä, kuten koripallo, vesimies-leikki.
Laululeikit	10 min	Virkistys ja myöskin uimaharjoitteiden kertaus	Laululeikkien laulaminen ja leikkiminen, kuten Pikkuiset kultakalat lammessa ui –laulu
Tunnin lopetus	1-2 min	Rauhoittuminen	Rauhallinen laulu tai loru

#### KUVIO 1. Tenavauintiryhmän tuntirakenne.

Alkuverryttelyn tarkoituksena on purkaa muista toiminnoista jäänyttä, patoutunutta energiaa, antaa lasten tutustua käytettävään tilaan sekä aktivoida heidän hermostonsa, lihaksistonsa samoin kuin hengitys- ja verenkiertoelimistönsä (Numminen, 1996 117). Tenavauintiryhmän alkuverryttely koostuu useimmiten vesijumpasta, jossa vanhempi jumppaa lapsen avulla. Samalla aikuinen saa liikuntaa itselleen ja lapsi saa vanhemman jakamatonta huomiota osakseen. Jumppa tehdään musiikin tahdissa, joka on useimmiten lasten musiikkia. Toisena aloitusvaihtoehtona on liikkuminen altaan päästä päähän erilaisilla tyyleillä, tässä harjoitellaan lapselle erilaisia uintiasentoja. Vanhempi kannattelee lasta vedessä ohjaajan antamien ohjeiden mukaan. Esimerkiksi molemmilla on kasvot meno suuntaan ja liikutaan eteen päin tasahypyillä.

Alkulämmittelyn jälkeen otetaan muutamia uimakoulun alkeisharjoitteita. Tässä osassa tuntia on vanhemmilla tärkeä rooli toimia esimerkkinä, kuitenkin niin, että kannustetaan lasta kokeilemaan uusia harjoitteita. Pakottamalla lasta ei saa oppimaan uusia asioita. Tämä osio tunnista on uuden harjoittamista.

Uimakouluharjoitteita harjoitellaan myös tunnin lopussa joko leikin tai laululeikin yhteydessä. Fyysisen harjoittelun tulisi olla intensiivistä ja usein toistuvaa, jotta se

edistää motorista oppimista. Kun harjoitteita tehdään eri tavoin muunnellen, voidaan huomata lasten hermostolliset yhteydet jäsentyvät helpommin. (Numminen 1996, 120.) Ryhmässä olevien lasten ikäjakautuma on aika suuri 1,5-vuotiaasta 4-vuotiaaseen, joten ohjaaja antaa tarvittaessa pienemmille paremmin soveltuvia tehtäviä erikseen. Uimakouluharjoitteita tehdään aina kaksi uinti kertaa peräkkäin kertauksen vuoksi. Uimakoulu etenee veteen totuttautumisen kautta kellumiseen, liukuun ja siitä alkeisuimaliikkeisiin. Ryhmän tarkoituksena ei ole opettaa lasta uimaan, vaan luoda hyvä pohja uimakouluun menemiseen. Virallisesti uimakoulut on tarkoitettu jo 5-vuotta täyttäneille lapsille.

Uintiharjoitusten jälkeen ryhmällä on noin 10-15 minuuttia aikaa uida vapaasti. Ryhmäläisten käytössä on uimahallin välineitä ja leluja, joita voi vapaasti käyttää. Erityisen suosituksi on osoittautunut iso patja, joka kelluu vedessä. Lapsi voi harjoittaa tasapainoaan joko seisomalla tai konttaamalla patjan päällä. Vapaan uintiosion aikana ohjaajalla on mahdollisuus kierrellä lasten luona antamassa henkilökohtaista palautetta.

Vapaan uintituokion jälkeen kerätään yhdessä käytetty välineistö pois, tämän jälkeen käytetään 5-10 minuuttia yhteisleikkiin. Leikkeissä on otettu huomioon lasten suuri ikäjakauma. Leikkien tarkoituksena on kehittää ja harjoittaa uimakoulu-osiossa tutuksi tulleita asioita. Vanhemmille on tärkeä korostaa, mitä kyseisellä leikillä tavoitellaan, näin saamme motivoitua myös vanhemmat leikkiin.

Vedessä olo lopetetaan vielä yhteiseen laulu-leikkituokioon, jossa lauletaan ja leikitään laululeikien mukaan. Tunnin lopuksi rentoudutaan, joko kuuntelemalla musiikkia tai laulamalla jokin rauhallinen laulu.

Jo olemassa olevissa SUH:n tuntisuunnitelmissa oli aina jotakin hyvää, mutta mitkään niistä eivät sopineet suoraan Wellamoon. Wellamon altaassa täytyy jokaisessa harjoitteessa ottaa huomioon se, että lapsella ei yletä jalat pohjaan, vaan vanhemman täytyy kannatella lasta koko tunnin ajan. Vanhemman ja lapsen välillä on lähes jatkuva kosketus. Lapsi saa toisen ihmisen jakamatonta huomiota, kun häntä kosketetaan ja pidetään sylissä. Tällaisten mielyttävien

kosketusaistimusten saaaminen vaikuttaa voimakkaasti lapsen tasapainoisen tunne-elämän kehitykseen (Sääkslahti & Numminen 2007, 33).

## 9.2 Toiminnan aloittaminen syksyllä 2007

Syksyllä 2007 ryhmien käynnistettyä alettiin uudestaan pohtia tenavauintiryhmää ja päädyttiin suunnittelemaan ryhmän toiminta kokonaan uudestaan. Ryhmiin oli aikaisemmin sitovat ilmoittautumiset ja oli tarkkaan määritelty kuinka monta uimaria ryhmään otetaan. Syksyllä 2007 tehtiin muutos, siten että ryhmään ei ole ilmoittautumista, vaan ryhmä on avoin kaikille kävijöille. Näin ryhmä koko kasvoi kevään noin viidestä aktiivisesta kävijästä noin kahteenkymmeneen kävijään yhden tunnin aikana. Eri kävijöitä ryhmässä on käynyt noin 40, josta paikalla on aina noin 20 tai ylikin.

Heti syksyn 2007 toiminnan alkaessa otettiin käyttöön tekemäni tuntisuunnitelmat. Näin saatiin yhdenmukaistettua ohjaajien toimintaa. Uudet ryhmäläiset pääsivät myös toimintaan hyvin mukaan. Entisille uimareille tuli tervetullutta vaihtelua kevään toimintaan.

Ryhmän toiminnassa lapsi on pääroolissa, mutta vanhempiakaan ei ole unohdettu. Vanhemmille tulee liikuntaa lasta kannatellessa sekä alkujumpan aikana, kun vanhempi jumppaa lapsen avulla. Vanhemman rooli on auttaa lasta altaassa ja kannustaa lasta kokeilemaan vedessä uimakouluharjoitteita, toimia esimerkkinä ja tuoda turvaa lapselle. Tarkoituksena olisi, että altaassa olisi yksi vanhempi yhtä lasta kohden, mutta joillakin lapsilla on molemmat vanhemmat mukana tunnilla. Tästä ei ole muuta haittaa kuin, että tila käy ahtaaksi altaassa olijoille.

## 9.3 Vanhemmille tehdyn kyselyn tulokset

Tuntisuunnitelmat ovat nyt ensimmäistä syksyä käytössä ja ryhmää kehitetään aina sen mukaan missä puutteita havaitaan. Vanhempien ja lasten palaute on ensiarvoisen tärkeää ja siksi kyselemme aktiivisesti ryhmäläisiltä heidän mielipidettään. Vanhemmille tehtiin kysely (LIITE 2), jossa tiedusteltiin heidän ajatuksiaan ryhmästä. Kyselyssä kysyttiin esimerkiksi lasten ikä ja aikaisemmat

uintikokemukset, joiden perusteella voidaan jatkossa suunnitella tuntia tarkemmin.

Vastauksia saatiin ainoastaan 10 kappaletta, vaikkakin vanhempia motivoitiin useampaan otteeseen vastaamaan kyselyihin. Lähes poikkeuksetta jokaisessa jätetyssä kyselyssä oli myönteistä palautetta. Vanhemmat ovat olleet erityisen tyytyväisiä syksyn aikana tehtyihin muutoksiin. Useammassa palautteessa mainittiin, että ryhmä vastaa nyt enemmän heidän toiveitaan uintiryhmästä. Lisäksi voidaan mainita uimakouluosio, joka on saanut paljon myönteistä palautetta. Vanhemmat ovat olleet positiivisen yllättyneitä, että uimakouluharjoitteita voi tehdä näinkin pienten lasten kanssa. Nuorena aloitetut uimakouluharjoitteet vain helpottavat tulevaa uimakoulua ja isommat ja innokkaimmat lapset voivat oppia uimataidon jo tämän ryhmän aikanakin.

Eniten kielteistä palautetta tuli äänen kuuluvuudesta. Tähän asiaan ohjaajat eivät voi vaikuttaa muuten, kuin antamalla ohjeet riittävän kuuluvalla äänellä ja lyhyillä selkeillä ohjeilla. Terapia-allastila on akustiikaltaan erittäin huono ja äänet puuroutuvat helposti. Musiikki- ja laululeikki osiossa käytämme useimmiten äänentoistolaitteita, josta äänenvoimakkuuden saa riittävän kovalle.

Vanhemmat toivoivat myöskin enemmän henkilökohtaisempaa ohjausta ja tätä me ohjaajat olemme pyrkineet lisäämään vapaan uintiosion aikana.

Henkilökohtaisella ohjauksella voimme kädestä pitäen ohjata vanhempia parempiin uittamisasentoihin. Lapsella tulisi olla mahdollisimman paljon liikkumavapautta ja silti turvallinen olo. Vanhemmille voidaan myös antaa ohjeita yksilöllisesti lapsen tarpeet ja motorinen kehitystaso huomioon ottaen. Myös vanhemmat voivat tarvittaessa kysyä neuvoa.

Erityisesti huomiota kiinnitti vanhempien vastauksissa se, että ohjattua osuutta voisi olla enemmän. Ohjaajana on taasen saanut sellaisen käsityksen tunnin aikana, että ohjattua voisi vastaavasti olla vähemmän ja vapaata uintiaikaa enemmän. Lapset tekisivät mielummin omia juttujaan altaassa kuin keskittyvät ohjattuun tekemiseen. Tämä mielipide onkin vain vanhempien mielipide ohjatun osuuden riittämättömyydestä. Tuntisuunnitelmissa olen pitänyt ohjatun ja vapaan

ajan suhteen suunnilleen samana koko syksyn ajan, kuin mikä se oli keväälläkin. Vapaan uintiosuuden uintiaika on noin 10 minuuttia ja mielestäni se on sopivan pituinen aika.

Lähes jokaisessa palautetussa kyselyssä oli mainittu lapsen kehittyneen syksyn aikana. Lapsessa oli havaittavissa rohkeutta vedessä tai hän oli selvästi oppinut jo uusia uimataitoja. Lapsilla, jotka eivät olleet aikaisemmin osallistuneet vauvauintiin, suurin huomattava ero vauvauimareihin oli selälleen meno vedessä. Ei-vauvauimarit pelkäsivät käydä vedessä selälleen ja tarroutuivat tiukemmin vanhempinsa käsiin. Vauvauimareille tämä oli jo ennestään tuttu tehtävä, mutta heistäkin vain enää osa suostui käymään vedessä selkäuintiasentoon, niin että korvat olisi pinnan alla. Selkäasentoa harjoitellaan lähes joka uintikerta, koska se on ehdottomasti lapsista vastenmielisintä. Tulevissa uimakouluissa harjoitellaan selkäuintia ja selällään kelluntaa, tämä ennalta opittu taito helpottaa uimaopettajia tulevaisuudessa.

#### 9.4 Tenavauintiryhmän kehittäminen jatkossa

Olen pitänyt useana vuonna uimakouluja lapsille ja lähes jokaisessa ryhmässä on lapsia joilla on havaittavissa veden pelkoa. Uimaopettajan suurin haaste onkin saada lapsi voittamaan vedenpelkonsa. Kun pelko on voitettu tai ainakin helpottanut on lapsen helpompi keskittyä uimaharjoitteisiin. Kesän uimakoulut kestävät yleensä 5-10 kertaa ja tuossa ajassa on mahdoton tehdä opettaa lapsi uimaan, jos hänellä ei ole minkäänlaista aikaisempaa kokemusta vedestä. Sellainen lapsi, joka on entinen vauvauimari tai on muuten käynyt paljon uimassa, oppii yleensä uimakoulun aikana uimaan jopa 10 metriä, joko selkä- tai koirauintia. Tenavauimarit ovat mitä todennäköisemmin maalaiskunnan tulevia uimakoululaisia. Samat lapset tulevat vielä uudestaan opetettavaksi ja se helpottaa meidän uimaopettajien työtä uimakouluissa.

Alkuperäisessä tuntisuunnitelmassa olin suunnitellut uimakouluosion tunnin loppupuolelle, mutta jo muutaman uintikerran jälkeen huomasin lasten keskittymisen olevan huonoa tunnin lopussa. Nyt uimakouluosio on siirretty heti alkujumpan jälkeen, jolloin lapsilla on vielä energiaa keskittyä uusiin

harjoituksiin. Tunnin loppuaika käytetään leikkien parissa, leikit tukevat jo uimakouluosiossa harjoiteltuja asioita. Joidenkin vanhempien on vaikea heittäytyä leikkeihin mukaan täysillä, mutta myönteisellä kannustuksella vanhemmatkin saadaan innostumaan leikkeihin.

Ryhmän koko on asia, jota kannattaa jatkossa pohtia tämän ryhmän osalta. Syksyn 2007 aikana kävijämäärät ovat olleet runsaita. Jokaisella uintikerralla on ollut yli 15 lasta, jonka mukana tulee aina yksi tai kaksi vanhempaa. Allas on kooltaan 12 metriä pitkä ja 10 metriä leveä, eikä tämä tila ole riittävä kaikille altaassa olijoille. Hyvä ratkaisu olisi lisätä ryhmien määrää. Kuitenkaan sitä ei vielä tässä vaiheessa pystytä toteuttamaan vähäisten ohjaajaresursien sekä allasajan vuoksi.

Allas on lapsille syvä, jossa heillä ei yletä jalat pohjaan. Uimataidottomat lapset ovat täysin vanhempiensa tai uima-apuvälineiden varassa. Tästä johtuen teemme ainakin yhden retken lasten altaaseen kauden aikana. Lasten altaassa on vesi matalalla ja pienilläkin uimareilla on mahdollisuus seisoa itsenäisesti pohjassa. Lasten altaan vesi on normaalin uimahalliveden lämpöistä eli 28 astetta, joten tunti on hyvä aloittaa sieltä ja siirtyä sieltä sitten lämpimään terapia-altaaseen. Lasten altaalla voimme harjoitella sellaisia harjoituksia, joita ei voida toteuttaa terapialtaalla. Esimerkiksi esineiden poiminen pohjasta, itsenäiset liikkumiset altaassa ja ylösouseminen lapsen kaaduttua veteen. Kyseiset harjoitteet tukevat myös vesiturvallisuutta.

Tenavauintia voitaisiin kehittää myöskin, niin että tehtäisiin vielä toiset 15 tuntisuunnitelmaa. 30 valmista tuntisuunnitelmaa kattaisi koko syksyn ja kevään uintikerrat. Näin saataisiin yhtenäinen tuntirakenne kulkemaan koko toimintakauden läpi. Lisäksi uimaharjoitteisiin voitaiin kevään uintikerroissa keskittyä enemmän, kun lasten taidotkin ovat kehittyneet.

#### 9.5 Viihtyminen tenavauintiryhmässä

Olen havainnut niitäkin perheitä jotka ovat poistuneet kesken tunnin altaasta. Ne syyt, jotka ovat johtaneet tunnin kesken jäämiseen ovat vain arvailujen varassa. Lapsi ei saa olla uintitunnille tullessaan väsynyt tai nälkäinen. Nämä ovat kaksi

suurinta perusasiaa, jotka vaikuttavat lapsen viihtyvyyteen. Vanhemman asenne tulisi olla mahdollisimman kannustava, painostamalla lasta ei saada oppimaan uusia asioita tai luottamaan veteen.

Vanhemman tulisi kiinnittää huomiota enemmän asentoihin joissa lasta uitetaan. Me ohjaajat kerromme vanhemmille ne asennot, joissa kyseiset harjoitteet ja leikit tehdään. Kuitenkaan vanhemmat eivät aina noudata antamiemme ohjeita. Ohjaajina pyrimme kannustamaan ja perustelemaan asentojen tarkoitusta. Lapselle tulisi antaa mahdollisimman paljon vapautta vedessä, kuitenkin niin että hän tuntee olonsa turvallisiksi ja pystyy keskittymään harjoituksiin.

Jokaisen uintikerran tulisi olla lapselle miellyttävä kokemus, jos näin ei ole ollut, lapsi helposti yhdistää seuraavillakin kerroilla epämiellyttävän tunteen uintikertaan ja hän ei suostu yhteistyöhön vanhemman kanssa. Uimahallin äänet asettavat myös oman haasteensa, varsinkin Wellamon terapia-allas huoneessa on erittäin huono akustiikka ja äänet puuroutuvat. Hälytaso on aika korkea, kun vanhemmat ja lapset pitävät ääntä ja siihen lisätään vielä allaskourujen lorina. Muita häiriötekijöitä, jotka saattavat vaikuttaa lapsen viihtyvyyteen saattavat olla muut lapset, uintivälineet ja lelut. Omaan havaintoon perustuen olen huomannut joidenkin lasten jopa pelänneen esimerkiksi uimalautaa tai lötköpötköä. Näitä vanhempia olen kehoittanut jättämään kyseiset uintivälineet kokonaan pois ja harjoittelemaan ilman. Välineitä voi toki aina tarjota, jos lapsi kiinnostuu niistä, mutta pakko apuvälineitä ei ole käyttää. Onkin tärkeää muistaa, että lapsi rakentaa itse käsityksen ympäröivästä maailmasta, tietoja ei voi 'kaataa' häneen. Lapsesta tulee vähitellen itsestään toimija sen sijaan, että olisi enää passiivinen vastaanottaja. Vanhempien tulisikin toiminnallaan kannustaa lasta tutkimaan asioita ja tuoda erillaiset kokemukset lapsen ulottuville, antaa lapsen itse kiinnostua asioista.



## 10 POHDINTA

Työssäni olen joutunut pohtimaan kuinka otan huomioon lasten ohjauksessa heidän motorisen kehityksensä. Ikäjakautuma on ryhmässä aika suuri 1,5-vuodesta neljään vuoteen. Lasten suuren ikäjakautuman vuoksi, erot lasten välillä ovat huomattavia. Pienimmät ryhmäläiset ovat juuri oppineet liikkumaan maalla itsenäisesti, kun isommilta onnistuu jo vaikkeimmatkin motoriset toiminnot. Ryhmän ohjauksen tekee haasteelliseksi juuri ikäjakautuma. Pienimmät lapset eivät pysty tekemään samoja harjoituksia kuin isommat. Ohjaajana minun täytyy olla valmiina ohjaamaan sekä pieniä ja isoja. Tarvittaessa annan erilaisia uimaharjoitteita pienemmille. Tunnin suunnittelu ennen tunnin alkua on ensiarvoisen tärkeää. ”Takataskusta” täytyy löytyä vaihtoehto leikille tai harjoitteelle, jos jostakin syystä jokin harjoitus ei onnistukaan. Vaikkakin olen tehnyt valmiit tuntisuunnitelmat jokaista harjoituskertaa varten, voin ohjaajana joutua vaihtamaan harjoituksia. Sellaisia syitä, jotka johtavat tunnin epäonnistumiseen voi olla useita kuten, lapsia voikin olla normaalia enemmän tai vähemmän. Tällöin esimerkiksi joku leikki ei onnistukaan, vaan tilalle joudun keksimään toisen leikin. Erityisesti uimaharjoitteissa voi ilmaantua yllätyksiä tunnin aikana. Jonain uintikertana voi olla enemmän pieniä uimareita ja isompia vähemmän ja näin ollen harjoitteet täytyy olla kaikille sopivia.

Tavoitteena on, että tällä uintimallilla voitaisiin edistää lasten uimaanoppimista. Lapsille voitaisiin luoda välitön suhtautuminen veteen, kuitenkin niin että he oppisivat kunnioittamaan vettä elementtinä. Näin voin omalta osaltani edistää vesiturvallisuutta. Mahdollisimman aikaisin aloitettu uinti harrastus kantaa yleensä läpi elämän. Lapsille voidaan saada uinnista läpi elämän kestävä liikunnallinen harrastus ja toivon että he kävisivät mahdollisimman paljon uimassa. Lapsille ja heidän vanhemmilleen voin antaa onnistumisen elämyksiä veden parissa ja heillä on yksi yhteinen harrastus.

Uintimallia voitaisiin hyödyntää muissakin Keski-Suomen uimahalleissa, sillä tenavauintitunnit voitaisiin järjestää myöskin syvässä aikuisten altaassa. Myöskin Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastus liitto voisi olla kiinnostunut ottamaan

tuntimallit heidän koulutuksiensa piiriin. Näin ollen tenavauinti voisi levitä valtakunnallisesti jokaiseen uimahalliin, joka olisi kiinnostunut tälläisen uintimallin ohjaamisesta. Kaikissa uimahalleissa ei ole mahdollisuuksia ohjata vauvauintia, koska uimahallit eivät täytä SUH:n asettamia vaatimuksia. Tenavauinnissa ei veteen ja altaaseen liittyviä vaatimuksia ole, joten se olisi helppo toteuttaa lähes jokaisessa uimahallissa. Näin saataisiin pienemmillekin paikkakunnille ohjattua vesiliikuntaa jo 1,5-vuotiaista ylöspäin. Wellamossa voitaisiin järjestää tenavauinti myöskin viikolla ja näin lapsilla olisi mahdollisuus käydä kaksi kertaa viikossa uintiryhmässä. Myöskin lisäämällä ohjauskertoja viikolle voitaisiin tavoittaa ne perheet, joille viikonloput eivät sovi.

Tenavauinnilla voidaan saavuttaa lasten kasvatuksellisia tavoitteita. Lapsi saa ainakin kerran viikossa vanhemmiltaan jakamatonta huomiota yhteisellä uintiretkellä. Vanhemmilla on tänä päivänä paljon kiireitä ja lapset ovat pitkiä päiviä lastentarhoissa ja ilta-aika jää vanhempien kanssa lyhyeksi. Yhteisellä harrastuksella voidaan saavuttaa emotionaaliseen tunnekehitykseen myönteisiä kokemuksia. Vanhemmat voivat oppia tuntemaan lapsensa käytöksen myös ryhmätoiminnassa. Päiväkodeissakin toimitaan ryhmässä, mutta siellä vanhempi ei ole näkemässä kuinka oma lapsi toimii.

Opinäytetyöstä on ollut paljon hyötyä sekä minulle itselleni että Wellamon muille ohjaajille. Olen kirjoihin tutustuen saanut paljon uusia virikkeitä ja ideoita ohjaukseen. Muistiin on myös palautunut lasten motoriset kehitysasheet ja kuinka ne vaikuttavat lasten ohjaukseen.

Nyt kun tenavauinti etenee aina tuntimallien mukaan, helpottaa se meidän ohjaajien työtä. Sama ohjaaja ei ohjaa aina peräkkäisinä lauantaina. Tuntisuunnitelmien avulla ohjaaja tietää mitä edellisellä uintikerralla on harjoiteltu, vaikkei olisikaan ollut itse paikalla. Myöskin ohjaajien työtä helpottaa valmiiksi suunniteltu uintikerta. Ohjaajan tehtävänä on vain varmistaa, että tarvittavat välineet ovat käytössä ja miettiä muutama varaleikki yllätysten varalle.

## LÄHTEET

Autio, T. 2001. Liiku ja leiki. 3.painos. VK-Kustannus Oy.  
Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Autti I. & Karlsson K., 1985. Vauvauinti tutuksi ja turvalliseksi. Gummerus  
Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Bresges L. 1973. Vauvauinti. Kirjayhtymä, Helsinki

Freedman B. 2002. Vauvauinti. Werner Soderström Osakeyhtiö, Helsinki

Holle B. 1981. Lapsen motorinen kehitys. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Huttunen, P. 1994. Vauvauintia harrastaneiden ja harrastamattomien lasten  
kehitys 1-3-vuotiaana. Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma. Jyväskylän  
yliopisto.

Karvonen P. & Siren-Tiusanen H. & Vuorinen R. 2003. Varhaisvuosien liikunta.  
VK-Kustannus Oy. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Keskinen, I. 1982. Uimaan oppinen ja siihen vaikuttavat tekijät. Jyväskylän  
yliopisto: Liikuntakasvatuksen laitoksen pro gradu –tutkielma.

Koskinen, P. 1984, Uinnin opetuksen perusteet. Suomen Uimaopetus- ja  
Hengenpelastusliitto. Jyväskylä. Gummerus.

Numminen. 1996, Kuperkeikka. Lasten Keskus Oy. Gummerus kirjapaino Oy,  
Saarijärvi.

Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto. 2000. Vauva- ja perheinnin  
ohjaaja –kurssi materiaali.

Sääkslahti A. & Numminen P. 2007. Vauvainti. LK-kirjat / Lasten Keskus Oy,  
Helsinki.

## LIITE 1

## 1. UINTI KERTA

## ALOITUS

**Liikkuminen altaan päästä päähän.** Vanhempi ja lapsi voi olla kasvot vastatusten tai molemmilla kasvot menosuuntaan.

- Hyppien kengruloikkaa
- Täysillä juosten
- Lapsi luikertelee kuin käärme vedenpinnalla uintiasennossa.
- Uimalaudalla: lapsi pitää kiinni laudasta, jota vanhempi vetää, tai uimalaudan päällä mahallaan tai selällään.
- Lötköptköllä: kainaloiden alla uintiasennossa, jolloin lapsi pääsee harjoittelemaan potkuja. Ratsastaen, vanhemman auttaessa pysymään lasta kyydissä. Polkupyörällä ajo.

## UIMAOPETUS

**Veteen totuttautuminen ja kasvojen ja korvien kastelu**

Tehtävänä on tehdä ohjaajan käskyn mukaan:

- **Tuuli puhaltaa**, jossa lapsi puhaltaa veteen. Pienet, jotka eivät vielä osaa puhaltaa, heidän vanhempien on näytettävä esimerkkiä.
- **Vettä sataa**, jossa lapsi on vanhemman sylissä joko istuvassa asennossa tai selinmakuulla ja potkii jaloilla, niin että tulee isoja roiskeita.
- **Aurinko paistaa**, jossa lapsi käy selin makuulle veteen, niin että korvat kastuu. Vanhempi auttaa lasta pysymään pinnalla, kellunta-asennossa.

## VAPAATA UINTIA

Uimarien käytössä on välineinä: palloja ja koreja, sukellattavia esineitä, renkaita, uimalautoja, lötköptköjä, kauhoja, ämpäreitä, kelluvia ankoja ja laivoja, iso patja jne.

## LEIKKI

**Villi vesimies:** Kuin ”mustamiestä”. Leikkijä toimivat pareittain, vanhempi/lapsi. Ohjaaja voi toimia ensimmäisenä Villinä vesimiehenä, joka huutaa huudon: ” Olen villi vesimies, vangitsen sut kenties!” . Jonka jälkeen uimarit lähtevät turvaan toiselle puolelle allasta. Ne parit joihin villi vesimies on koskenut joutuvat myös vesimiehiksi. Kun kaikki uimarit ovat muutuneet vesimiehiksi, leikki loppuu.

## LAULULEIKIT

**Pienen pieni veturi- laulu.** Kuljetaan isossa ympyrässä, tehdään laulun sanojen mukaan. Silloin kun lauletaan: sitten se pihisi ja puhisi ja yski, tsuku, tsuku lähdetään, nostetaan lasta ilmaan vedestä. Seuraavassa säkeistössä vaihdetaan suuntaa.

## LOPPULAULU

**Etana Elli.** Lapsi saa hetken rauhoittua ennen altaasta nousua. Lapsi on selinmakuulla, pää lepää vanhemman olkapäällä, poski vasten poskea.

## LIITE 1 (jatkuu)

## 2. UINTI KERTA

## ALOITUS

**Liikkuminen altaan päästä päähän.** Vanhempi ja lapsi voi olla kasvot vastatusten tai molemmilla kasvot menosuuntaan.

- Hyppien kengruloikkaa
- Täysillä juosten
- Lapsi luikertelee kuin käärme vedenpinnalla uintiasennossa.
- Uimalaudalla: lapsi pitää kiinni laudasta, jota vanhempi vetää, tai uimalaudan päällä mahallaan tai selällään.
- Lötköpotkolla: kainaloiden alla uintiasennossa, jolloin lapsi pääsee harjoittelemaan potkuja. Ratsastaen, vanhemman auttaessa pysymään lasta kyydissä. Polkupyörällä ajo.

## UIMAOPETUS

**Veteen totuttautuminen ja kasvojen ja korvien kastelu (kertaus)**

Tehtävänä on tehdä ohjaajan käskyn mukaan:

- **Tuuli puhaltaa**, jossa lapsi puhaltaa veteen. Pienet, jotka eivät vielä osaa puhaltaa, heidän vanhempien on näytettävä esimerkkiä.
- **Vettä sataa**, jossa lapsi on vanhemman sylissä joko istuvassa asennossa tai selinmakuulla ja potkii jaloilla, niin että tulee isoja roiskeita.
- **Aurinko paistaa**, jossa lapsi käy selin makuulle veteen, niin että korvat kastuu. Vanhempi auttaa lasta pysymään pinnalla, kellunta-asennossa.

**Pallokalojen puhallus.** Pingispalloja altaaseen ja täytyy puhaltaa johonkin tiettyyn paikkaan esim. nurkaan.

## VAPAATA UINTIA

Uimarien käytössä on välineinä: palloja ja koreja, sukelleettavia esineitä, renkaita, uimalautoja, lötköpotkoja, kauhoja, ämpäreitä, kelluvia ankoja ja laivoja, iso patja jne.

## LEIKKI

**Kalat verkossa-leikki.** Puolet ryhmästä on kaloja ja puolet verkkona. Verkko on käsi kädessä piirissä, jonka sisään kalat menevät. Kalat yrittävät päästä pois verkosta. Tarvittaessa verkko voi hieman helpottaa niin, että kaikki kalat pääsevät karkuun. Seuraavaksi osat vaihtuvat.

## LAULULEIKIT

**”Pikkuiset kultakalat lammessa ui” –laulu.** Kuljetaan piirissä lapsi sylissä tai kannatellaan uima-asennossa. Kohdassa ”hop, hop, dämpä, dämpä...” kuljetaa kohti keskustaa ja lopussa lapsi nostetaan ilmaan. Seuraavassa säkeistössä suuntaa vaihtuu.

## LOPPULAULU

**Etana Elli**-laulu. Katso edeltä.

## LIITE 1 (jatkuu)

## 3. UINTIKERTA

## ALOITUS

**Alkujumppa.** Musiikin mukaan liikutaan esimerkiksi Muumimusiikki on vauhdikasta. Lapsi on edelleen vanhemman kannateltavana. Liikutaan askeleita eteen- taakse, pyöritään ympäri, nostellaan lasta ilmaan jne.

## UIMAOPETUS

**Liuku- ja uima-asennon harjoittaminen**

Lapset ottavat avuksi uimalaudan. Pienemmät lapset voivat olla vatsallaan laudan päällä ja vanhempi varmistaa pysymisen laudan päällä ja antaa vauhtia liukuun. Isommat voivat pitää käsillä kiinni laudan reunoista, jolloin saadaan oikea liukuasento. Vanhempi voi antaa vauhtia myös isommille lapsille. Kuljetaan altaan päästä päähän. Korostetaan hyvää liukuasentoa, jalat ja vartalo suorana ja rohkaistaan lasta laittamaan kasvot veteen liu'ussa.

**Pallokalojen puhallus.** (Kertaus) Pingispalloja altaaseen ja täytyy puhalttaa johonkin tiettyyn paikkaan esim. nurkaan. Ufoja voi käyttää myös puhallusharjoituksina.

## VAPAATA UINTIA

Uimarien käytössä on välineinä: palloja ja koreja, sukelleettavia esineitä, renkaita, uimalautoja, lötköpötköjä, kauhoja, ämpäreitä, kelluvia ankoja ja laivoja, iso patja jne.

## LEIKKI

**Kalastajahippa.** Ensin on yksi kalastajapari (vanhempi-lapsi), joka toimii hippana. Heidän saadessa kalan (vanhempi-lapsi) kiinni, täytyy heidän viedä kala verkkoon, ennalta sovittuunpaikkaan esim. reunalle. Näin tästäkin parista tulee kalastaja. Leikki loppuu kun jokainen kala on saatu kiinni ja kaikki ovat kalastajia.

## LAULULEIKIT

**Karhu nukkuu.** Ollaan piirissä yhden karhun (vanhempi-lapsi) ympärillä. Lauletaan laulua ja kohdassa ”eipäs nukukkaan”, karhu lähteen pyydystämään uutta karhua. Kiinni jäänyt pari on seuraava karhu. Leikkiä voidaan jatkaa niin kauan kun jaksetaan.

## LOPPULAULU

**Nyt on leikit leikitty-laulu.** Loppulaulussa kaikki laulaa mukana ja tehdään laulun sanojen mukaan.

## LIITE 1 (jatkuu)

## 4. UINTI KERTA

## ALOITUS

**Alkujumppa.** Musiikin mukaan liikutaan esimerkiksi Muumimusiikki on vauhdikasta. Lapsi on edelleen vanhemman kannateltavana. Liikutaan askeleita eteen- taakse, pyöritään ympäri, nostellaan lasta ilmaan jne.

## UIMAOPETUS

**Liuku- ja uima-asennon harjoittaminen** (kertaus)

Lapset ottavat avuksi uimalaudan. Pienemmät lapset voivat olla vatsallaan laudan päällä ja vanhempi varmistaa pysymisen laudan päällä ja antaa vauhtia liukuun. Isommat voivat pitää käsillä kiinni laudan reunoista, jolloin saadaan oikea liukuasento. Vanhempi voi antaa vauhtia myös isommille lapsille. Kuljetaan altaan päästä päähän. Korostetaan hyvää liukuasentoa, jalat ja vartalo suorana ja rohkaistaan lasta laittamaan kasvot veteen liu'ussa.

Liukuasennon harjoittelua ilman lautaa. Otetaan toisella kädellä kiinni toisen käden peukalosta ja kädet ojennetaan suoriksi, niin että korvat jäävät piiloon. Oikeassa asennossa käydään veden pinnalle ja vanhempi antaa liukuvauhtia. Pienemmät uimarit voivat tarvittaessa jatkaa uimalaudan kanssa harjoittelua.

## VAPAATA UINTIA

Uimarien käytössä on välineinä: palloja ja koreja, sukellattavia esineitä, renkaita, uimalautoja, lötköpötköjä, kauhoja, ämpäreitä, kelluvia ankoja ja laivoja, iso patja jne.

## LEIKKI

**”Maa, meri, laiva”.** Ohjaaja huutaa joko maa, meri tai laiva, jonka jälkeen uimareiden on siirryttävä kyseiseen paikkaan. Esimerkiksi altaan reunat ovat maa ja laiva ja meri on keskellä allasta, joka voi olla merkittynä narulla. Viimeisenä viivalle ehtinyt tippuu pelistä pois ja tulee huutamaan uusia käskyjä.

## LAULULEIKIT

**Huugi buugi-laulu.** Leikitään laulun sanojen mukaan.

## LOPPULAULU

**Nyt on leikit leikitty-laulu.** Loppulaulussa kaikki laulaa mukana ja tehdään laulun sanojen mukaan.



## LIITE 1 (jatkuu)

## 5. UINTI KERTA

## ALOITUS

**Liikkuminen altaan päästä päähän.** Vanhempi ja lapsi voi olla kasvot vastatusten tai molemmilla kasvot menosuuntaan. Edellisten tyylien kertausta, lisäksi voidaan edetä varsaloikalla, hiihtoliikkein. Käännyttään kulkemaan kylki edellä laukkahypyillä.

## UIMAOPETUS

**Potkujen harjoittelu.**

Aluksi kerrataan liukua, johon otetaan mukaan potkut. Muistutetaan lapsia, että jalat ovat perämoottori ja moottori pitää laittaa käyntiin, jotta pääsee eteen päin. Apuna voidaan käyttää lautaa tai lötköpötköä. Lötköpötkön avulla voidaan harjoitella selinasennossa potkuja.

Harjoitusleikkinä voidaan ottaa suihkulähde. Käydään piiriin, jossa vanhemmat pitävät lapsia, niin että jalat ovat keskustaa kohden. Rohkea pari saa mennä piirin keskelle, samalla muut lapset potkivat jaloilla isoja roiskeita.

## VAPAATA UINTIA

Uimarien käytössä on välineinä: palloja ja koreja, sukellettavia esineitä, renkaita, uimalautoja, lötköpötköjä, kauhoja, ämpäreitä, kelluvia ankoja ja laivoja, iso patja jne.

## LEIKKI

**Virtapiiri.** Käydään isoon piiriin käsi kädessä, niin että joka toinen on lapsi ja joka toinen vanhempi. Kuljetaan ensin piirissä myötapäivää ja ohjaajan käskystä vaihdetaan suuntaa. Mitä nopeampi vauhti, sitä parempi virtaus vedestä tulee. Isompia lapsia voi hieman laskea käsistä irti, niin että he kulkevat virran mukana.

## LAULULEIKIT

**Vaarilla on saari-laulu.** Lapset käyvät istumaan patjan reunalle ja vanhemmat pyörittävät patjaa ympäri. Toisessa säkeistössä, kun lauletaan saarella kasvaa suuri honkapuu, lapset voivat yrittää seisoa patjan päällä.

## LOPPULAULU

Kuunnellaan **Keijujen laulu.** Lapset ovat vanhempien sylissä ja altaassa voi hiljaa kulkea musiikin tahdissa.

## LIITE 1 (jatkuu)

## 6. UINTI KERTA

## ALOITUS

**Liikkuminen altaan päästä päähän.** Vanhempi ja lapsi voi olla kasvot vastatusten tai molemmilla kasvot menosuuntaan. Edellisten tyylien kertausta, lisäksi voidaan edetä varsaloikalla, hiihtoliikkein. Käännyttään kulkemaan kylki edellä laukkahypyillä.

## UIMAOPETUS

**Potkujen harjoittelu.** (kertaus)

Jatketaan potkujen harjoittelua uimalaudan kanssa. Kiinnitetään huomiota siihen, että potkut olisivat nyt pinnan alla, niin että pintaan tulisi vain pieniä kuplia. Rohkaistaan lapsia laittamaan kasvot veteen ja potkimaan vauhtia, niin pitkä matka kuin mahdollista.

Harjoitusleikkinä tukinuitto. Vanhempi/lapsi pari käyvät parijonoon, niin että jonojen keskelle jää kuljettava väli. Lapsi ja vanhempi tekevät käsillä virtaa toiseen suuntaa ja yksi pari kerrallaan menee virrasta läpi. Tarkoituksena olisi että vanhempi auttaa lasta tarvittaessa, mutta yritetään että lapsi menisi virran mukana. Virrasta läpi pääsyn jälkeen pari käy jonon jatkoksi tekemään seuraavalle parille virtaa.

## VAPAATA UINTIA

Uimarien käytössä on välineinä: palloja ja koreja, sukellattavia esineitä, renkaita, uimalautoja, lötköpötköjä, kauhoja, ämpäreitä, kelluvia ankoja ja laivoja, iso patja jne.

## ALKULEIKKI

**Aku, Aku, ankka- loru.** Loru menee näin: Aku, Aku, ankka, veitikka vankka, huusi koko maailmalle, nyt me mennään pinnan alle. Loru voidaan toistaa niin monta kertaa, että jokainen lapsi on uskaltanut kastautua. Rohkeimmat lapset voi heittää pinnan alle.

## LAULULEIKIT

**Bussi-laulu.** Kuljetaan isossa piirissä, lapset ovat vanhempiensa sylissä kasvot meno suuntaan. Leikitään laulun sanojen mukaan.

## LOPPULAULU

Lorutellaan: ”Sii, sii, siili, metsikössä hiipi, kalliolle kiipes, mitä siellä näki?”  
Hiivitään lasten kanssa hiljaa vedessä ja kysellään mitä eläimiä nähtiin?

## LIITE 1 (jatkuu)

## 7. UINTI KERTA

**Satujumppa-kerta.**

**Matka Afrikkaan.** Autolla ajetaan alkumatka ja lauletaan laulu ajetaan autolla varo, varovasti. Kuljetaan piirissä ja leikitään laulun sanojen mukaan.

Seuraavaksi jatketaan junalla, pienen pieni veturi laulun tahdissa.

Matka jatkuu lentokoneen kyydissä. Vanhempi kannattelee lastan kuin lentokonetta, matkalla on hieman ilmakeuhkia ja syöksyjä veteen täytyy tehdä.

Ollaan päästy Afrikkaan ja matkamme jatkuu alkuasukkaiden luokse. Ensin kuljetaan kanootilla, lapset käyvät istumaan uimapatjan päälle ja käsillä melotaan vauhtia vanhemman varmistaessa, että pysytään kyydissä. Melotaan altaan toiseen päähän, jossa lapsi voi nousta reunalta ylös ja kävellä reunalla hyppypaikalle, vanhempi jää altaaseen. Lapset menevät jonossa ja hyppäävät vanhemman luokse takaisin altaaseen.

Matka jatkuu uiden/kävellen. Ollaan viidakossa ja matkalla nähdään monenlaisia eläimiä. Kysellään lapsilta mitä eläimiä näkyy. Yritetään matkia eläimiä, ainakin äänillä.

Matkan varrella täytyy metsästä. Metsästys tapahtuu palloa heittämällä koriin, lasketaan kuinka monta saalista on saatu ja mitä ollaan metsästetty.

Matkalla näkyy myös leijona ja sitä lähdetään metsästämään ”leijonaa mä metsästä” -laulun tahtiin. Leikitään laulun sanojen mukaan.

Ollaan matkustettu koko päivä ja nyt ollaan väsyneitä ja nälkäisiä. Ollaan päästy perille alkuasukasleiriin. Lorutellaan: aurinko, aurinko lettuja paistaa. Hauska on auringon lettuja maistaa. Kiipesin puuhu, pistelin suuhun. Loput voin heittää ukolle kuuhun. Sitten käynkin nukkumaan. Pikku masuni pullollaan.

Lopputunnin uimarit saavat uida vapaasti.

## LIITE 1 (jatkuu)

## 8. UINTI KERTA

## ALOITUS

**Alkujumppa.** Liikutaan ympyrässä musiikin tahtiin, esimerkiksi Muumimusiikki on vauhdikasta. Lapsi on edelleen vanhemman kannateltavana. Liikutaan askeleita eteen- taakse, pyöritään ympäri, nostellaan lasta ilmaan jne.

## UIMAOPETUS

**Kellunnan harjoittelua.** Aloitetaan meritähkellunnasta. Vanhempi kannattelee lasta päästä ja pepusta, niin että lapsen kasvot ovat kohti taivasta. Rohkaistaan laittamaan korvat veteen. Isommat lapset voivat harjoitella itsenäisesti uimapatjan avulla kelluntaa, niin että otetaan halausote patjasta ja kun uskaltaa, voi ensin irroittaa yhden käden ja sitten toisen. Korostetaan rentoutta ja isoja meritähden sakaroita.

## VAPAATA UINTIA

Uimarien käytössä on välineinä: palloja ja koreja, sukelleettavia esineitä, renkaita, uimalautoja, lötköpötköjä, kauhoja, ämpäreitä, kelluvia ankoja ja laivoja, iso patja jne.

## LEIKKI

**Koripalloa.** Tehdään kaksi joukkuetta, otetaan altaaseen kaksi koria ja yksi pallo. Pallo liikkuu vain syöttemällä, mielummin niin, että lapset ovat ne jotka ottavat pallon kiinni ja heittävät muille. Peliä voi vaikeuttaa niin, että ottaa mukaan kaksi palloa.

## LAULULEIKIT

**Ih-hah-haa-laulu.** Lauletaan laulua ja Silja-nimen kohdalla voidaan laulaa oman lapsen nimi. Kuljetaan piirissä ja käytetään lötköpötköjä hevosina, vanhemmat kannattelevat lapsia pötkön päällä ja vie pötköä eteenpäin.

## LIITE 1 (jatkuu)

## 9. UINTI KERTA

## ALOITUS

**Alkujumppa.** Liikutaan ympyrässä musiikin tahtiin, esimerkiksi Muumimusiikki on vauhdikasta. Lapsi on edelleen vanhemman kannateltavana. Liikutaan askeleita eteen- taakse, pyöritään ympäri, nostellaan lasta ilmaan jne.

## UIMAOPETUS

**Kellunnan harjoittelua.** (Kertaus) Kerrataan meritähti kelluntaa, ensin vanhemman avustamana ja sitten yksin. Uusina harjoituksina otetaan kilpikonnakellunta ja meritähti päinkellunnassa.

**Meritähtiloru:** ”Eli merenpohjassa Meritähti, Tuhat tonnia vettä yllä, -minä jaksan kyllä sanoa meritähti. –On terävät sakarat, ja litteät pakarat ja paineenkestävät kakarat!” Lorun aikana mennään selinmakuuasentoon, päinmakuuasentoon ja hyppy korkealle.

## VAPAATA UINTIA

Uimarien käytössä on välineinä: palloja ja koreja, sukellettavia esineitä, renkaita, uimalautoja, lötköpötköjä, kauhoja, ämpäreitä, kelluvia ankoja ja laivoja, iso patja jne.

## LEIKKI

**Ketut ja kanat.** Valitaan yksi kettupari (vanhempi/lapsi) ja yksi kanapari, joiden tehtävänä on ottaa kiinni muita uimareita. Kumpikin kiinni ottaja vie saaliinsa omaan päähän allasta. Leikki loppuu, kun kaikki on saatu kiinni, jonka jälkeen lasketaan kumpi on saanut enemmän saalista.

## LAULULEIKIT

**Iso musta kissa.** Lauletaan laulua ja seisotaan piirissä, vanhempi kannattelee lasta, niin että lapsi istuu käsien päällä. Pienempien lasten kanssa voi nostaa käsiä ilmaan. Laulaessa B-I-N-G-O nostellaan lasta ilmaan kainaloista, lopussa voi heittää lapsen veteen.

## LOPPULAULU

**Hyvää yötä-laulu.** Laulu kuuluu Lenni lokinpoika-levyltä. Otetaan uimapatjat ja pidetään niitä tyynyinä ja keinutellaan musiikkia kuunnellen.

## LIITE 1 (jatkuu)

## 10. UINTI KERTA

## ALOITUS

**Alkujumppa.** Liikutaan ympyrässä musiikin tahtiin, esimerkiksi Muumimusiikki on vauhdikasta. Lapsi on edelleen vanhemman kannateltavana. Liikutaan askeleita eteen- taakse, pyöritään ympäri, nostellaan lasta ilmaan jne.

## UIMAOPETUS

**Käsvetojen harjoittelua.** Annetaan jokaiselle lapselle pieni pallo esim. pingispallo. Kädestä on tarkoitus tehdä kuppi, jossa pallo pysyy. Seuraavaksi lasten tehtävänä on tehdä kädestä niin hyvä kuppi, missä pysyy vesi. Näitä käsiä kutsutaan ”kaivuu” käsiksi. Käsillä lähdetään kaivamaan isoa kuoppaa, vanhemman pitäessä lasta vyötäröstä uima-asennossa. Kuljetaan pitkin allasta kaivaen kuoppia.

## VAPAATA UINTIA

Uimarien käytössä on välineinä: palloja ja koreja, sukellettavia esineitä, renkaita, uimalautoja, lötköpötköjä, kauhoja, ämpäreitä, kelluvia ankoja ja laivoja, iso patja jne.

## LEIKKI

**Pidä oma puoli puhtaana.** Ryhmä jaetaan kahteen osaan ja altaan keskelle laitetaan naru. Joukkueet menevät omille puolille ja altaaseen laitetaan paljon palloja. Joukkueiden tehtävänä on saada oma puoli altaasta tyhjäksi palloista. Ohjaaja puhaltaa pilliin ja sen jälkeen yhtään palloa ei saa heittää. Seuraavaksi lasketaan pallojen määrä, voittanut joukkue on kenellä vähemmän palloja puolellaan.

## LAULULEIKIT

**Hertat ja Tertut-** laulu. Ollaan isossa piirissä, sekä vanhemmalla että lapsella kasvot menosuuntaan. Piiri pyörii ja lisäksi vanhempi ja lapsi pyörii itsensä ympäri. Kohdassa: ”ylös ohjailemaan” nostetaan lapsi ylös vedestä.

## LOPPULAULU

**Hyvää yöttä-laulu.** Laulu kuuluu Lenni lokinpoika-levyltä. Otetaan uimapatjat ja pidetään niitä tyynyinä ja keinutellaan musiikkia kuunnellen.

## LIITE 1 (jatkuu)

## 11. UINTI KERTA

## ALOITUS

**Alkujumppa.** Liikutaan ympyrässä musiikin tahtiin. Lapsi on edelleen vanhemman kannateltavana. Liikutaan askeleita eteen- taakse, pyöritään ympäri, nostellaan lasta ilmaan jne.

## UIMAOPETUS

**Käsivetojen harjoittelua.** (Kertaus) Muistellaan kuinka oli ”kaivuu”-käden ja vieläkö vesi pysyy kupissa. Isommat lapset voivat potkaista reunalta vauhtia ja yrittää uida vanhemman luokse. Muistutetaan lapsia perämööttöri jaloista ja ”kaivuu”-käsistä. Matka ei saa alussa olla liian pitkä, jotta lapsi uskaltaa lähteä itsenäisesti reunalta. Pienempien uimareiden kanssa jatketaan harjoittelua yhdessä vanhemman kanssa.

## VAPAATA UINTIA

Uimarien käytössä on välineinä: palloja ja koreja, sukellattavia esineitä, renkaita, uimalautoja, lötköpötköjä, kauhoja, ämpäreitä, kelluvia ankoja ja laivoja, iso patja jne.

## LEIKKI

**Parihippa.** Valitaan jokaiselle vanhempi-lapsi parille pari. Vanhempi kannattelee lasta edessään niin, että lapsi voi liikkeessa tehdä käsivetoja ja samalla tavoitella toista paria kiinni. Kiinni jäädessään toisesta parista tulee kiinniottaja.

## LAULULEIKIT

**Lehdet lentää, lunta sataa –laulu.** Lauletaan ja leikitään laulun sanojen mukaan.

## LOPPULAULU

**Hidas valssi.** Lapsi on vanhemman sylissä ja tanssitaan valssia vapaasti altaassa.

## LIITE 1 (jatkuu)

## 12. UINTI KERTA

## ALOITUS

**Liikkuminen altaan päästä päähän.** Vanhempi ja lapsi voi olla kasvot vastatusten tai molemmilla kasvot menosuuntaan. Edellisten tyylien kertausta, lisäksi voidaan edetä varsaloikalla, hiihtoliikkein. Käännyttään kulkemaan kylki edellä laukkahypyillä.

## UIMAOPETUS

**Käsivetojen ja potkujen yhdistämistä.** Lapset makaavat joko uimapatjalla tai laitetaan lötköpötkö kainaloiden alta. Näin lasta voi kehoittamaan käyttämään sekä jalkojaan että käsiään. Pienempien lasten kohdalla liikkeiden yhdistäminen on mahdotonta ja he voivat harjoitella joko käsivetoja tai potkuja.

## VAPAATA UINTIA

Uimarien käytössä on välineinä: palloja ja koreja, sukelleltavia esineitä, renkaita, uimalautoja, lötköpötköjä, kauhoja, ämpäreitä, kelluvia ankoja ja laivoja, iso patja jne.

## ALKULEIKKI

**Formula-autot.** Käydään suureen piiriin. Vanhemmat kannattelevat lapsia uima-asennossa. Kuljetaan piirin kehällä ja lausutaan seuraavaa runoa: ”Auto ajoi kilparataa, mittari näytti jo 50, ...100, ....200, ....300.” Joka kierrroksella yritetään lisätä vauhtia. Lapset voivat samalla harjoitella käsivetoja ja potkuja.

## LAULULEIKIT

**Kädet ylös, kädet alas –laulu.** Lauletaan laulua ja leikitää laulun sanojen mukaan. Ensimmäinen laulukerta lauletaan hitaasti. Lauletaan laulu, niin monta kertaa kuin pystytään, koko ajan nopeuttaen.

## LOPPULAULU

**Loppulauluna rentoutuslevyiltä musiikkia.** Lapset voivat käydä patjojen päälle kuuntelemaan musiikkia.



## LIITE 1 (jatkuu)

## 13. UINTI KERTA

## ALOITUS

**Liikkuminen altaan päästä päähän.** Vanhempi ja lapsi voi olla kasvot vastatusten tai molemmilla kasvot menosuuntaan. Edellisten tyylien kertausta, lisäksi voidaan edetä varsaloikalla, hiihtoliikkein. Käännyttään kulkemaan kylki edellä laukkahypyillä.

## UIMAOPETUS

**Hypyt.** Uimahyppyjen harjoittelua reunalta. Aloitetaan altaantulolla, niin että lapsi istuu reunalla ja vanhempi ottaa lapsen käsistä kiinni ja vetää lapsen siitä altaaseen. Seuraavaksi tehdään sama seisoaltaan. Rohkeammat uimarit voivat alkaa hyppiä altaaseen itsenäisesti vanhemman varmistaessa ja auttaessa uimarin pintaan ja takaisin reunalle. Hyppyjä voidaan tehdä patjan päältä tai reunalta. Hyppyihin voi ottaa kynttilähypyn, ”pommin”, keräkaadon, x-hypyn, selkä edellä kaatuminen kyykyssä.

## VAPAATA UINTIA

Uimarien käytössä on välineinä: palloja ja koreja, sukellettavia esineitä, renkaita, uimalautoja, lötköpötköjä, kauhoja, ämpäreitä, kelluvia ankoja ja laivoja, iso patja jne.

## LEIKKI

**Hippaleikki.** Aivan tavallista hippaa, yksi pari valitaan hipaksi, jolle laitetaan uimahattu tai kenkäsuoja päähän, jotta kaikki erottavat kuka on hippa. Tarvittaessa otetaan usempi hippa. Hippa vaihtuu aina kiinni saadessa.

## LAULULEIKIT

**Täti Monika.** Lauletaan laulua ja leikitään muunneltujen laulun sanojen mukaan.

## LOPPULAULU

**Loppulauluna rentoutuslevyiltä musiikkia.** Lapset voivat käydä patjojen päälle kuuntelemaan musiikkia.

## LIITE 1 (jatkuu)

## 14. UINTI KERTA

## ALOITUS

**Liikkuminen altaan päästä päähän.** Vanhempi ja lapsi voi olla kasvot vastatusten tai molemmilla kasvot menosuuntaan. Edellisten tyylien kertausta, lisäksi voidaan edetä varsaloikalla, hiihtoliikkein. Käännyttään kulkemaan kylki edellä laukkahypyillä.

## UIMAOPETUS

**Sukellukset.** Harjoitellaan sukelluksia reunalta, istumisasennosta lähtöjä pää edellä. Lisäksi voidaan sukella pohjasta esineitä. Esineitä voi laittaa myös rappusille vähän matalampaan veteen.

## VAPAATA UINTIA

Uimarien käytössä on välineinä: palloja ja koreja, sukellettavia esineitä, renkaita, uimalautoja, lötköpötköjä, kauhoja, ämpäreitä, kelluvia ankoja ja laivoja, iso patja jne.

## LEIKKI

**Toiveleikki.** Kysytään lapsilta mikä leikki on jäänyt mieleen tai mitä he haluaisivat leikkiä.

## LAULULEIKIT

**Yksi pieni elefanti.** Aloitetaan yhdellä parilla, joka hakee uuden parin jne. Kuljetaan altaassa sikinsokin, laulaen kovalla äänellä.

## LOPPULAULU

**Loppulauluna rentoutuslevyitä musiikkia.** Lapset voivat käydä patjojen päälle kuuntelemaan musiikkia.

## LIITE 1 (jatkuu)

## 15. UINTI KERTA

## Pikkujoulukerta

## ALOITUS

Tunti aloitetaan joulumusiikin tahdissa vesijumpalla/tanssilla.

## VAPAATA UINTIA

Uimarien käytössä on välineinä: palloja ja koreja, sukellettavia esineitä, renkaita, uimalautoja, lötköpötköjä, kauhoja, ämpäreitä, kelluvia ankoja ja laivoja, iso patja jne.

## LEIKKI

Altaaseen levitetään paljon erilaisia leluja ja ”tonttujen” tehtävänä on kerätä joulupukin säkkiin joululahjoja. Ohjaaja voi heitellä altaaseen lisää tavaroita sitä mukaan, kun tontut keräävät.

Tonttuhippaa.

## LAULULEIKIT

Leikitään ja lauletaan tuttujen joululaulujen mukaan.

## LOPPULAULU

Loppulauluna lauletaan tai kuunnellaan rauhallisia joululauluja.

## LIITE 2

**Tenavauinnin kysely syksy 2007**

Teen opinnäytetyötäni Lahden ammattikorkeakouluun, liikunnanlaitokselle. Käytän tämän kyselyn tuloksia osana työtäni. Opinnäytetyöni aiheena on tenavauintiryhmän kehittäminen.

Minkä ikäinen lapsi teillä on?

---

Kuinka usein olette päässeet kyseiseen ryhmään osallistumaan tämän syksyn aikana?

---

Osallistuitteko kyseiseen ryhmään keväällä 2007? \_\_\_\_\_

Käyttökö uimassa muuten kuin kyseisessä ryhmässä ja jos käytte niin kuinka usein? \_\_\_\_\_

Onko lapsenne osallistunut aikaisemmin vauvauintiin? \_\_\_\_\_

Jatkoitteko suoraan vauvauinnista, vai oliko vauvauinnin jälkeen taukoa ja kuinka paljon?

---

Kuinka lapsi on viihtynyt ryhmässä ja onko havaittavissa kehitystä lapsen uimataidoissa/rohkeudessa?

---

(LIITE 2 jatkuu)

Kuinka vanhempi on viihtynyt?

---

Mitä toivoisitte ryhmältä

---

Kuinka koette ohjatun osuuden ja vapaan osuuden suhteen, onko se sopiva vai täytyisikö jompaa kumpaa lisätä?

---

Entä uimakouluharjoitteet?

---

Ovatko leikit, laulut, musiikki mieleisiä?

---

Ohjaaja, pätevyys, innokkuus, ohjaustyyli, äänen käyttö?

---

---

Risut ja ruusut

---

Kiitos vaivannäöstäsi!

Syysterveisin Lotta ja Heli