



Elektrum Olimpiskā centra Peldētapmācības programma bērniem no 6 mēnešiem līdz 4 gadiem

Investējot 3,2 miljonus eiro, Elektrun Olimpiskajā centrā izbūvēts plašākais un mūsdienīgākais peldbaseinu komplekss Latvijā. Līdztekus 50 m peldbaseinam pieejami divi mazie peldbaseini (10m, ar dziļumu 1m un 1-1,4m), kas primāri paredzēti bērnu peldētprasmju attīstībai un izpratnes veidošanai par drošu aktīvo atpūtu ūdenstilpju tuvumā.

Unikāla peldētprasmju attīstības programma zīdaiņiem no 6 mēnešu vecuma

Balstoties uz ārvalstu pieredzi, kā arī pediatru un bērnu psihoterapeitu ieteikumiem, EOC izstrādājis īpašu peldētprasmju attīstības programmu zīdaiņiem no 6 mēnešu vecuma līdz 4 gadiem. Programma sastāv no vairākiem līmeņiem, fokusējoties uz bērnu dabiskajai attīstībai piemērotu prasmju trenēšanu pieaugušo klātbūtnē. Programmas obligāts priekšnoteikums ir bērna vecāka / aizbildņa līdzdalība nodarbību procesā.

Lielākoties uzmanība tiek pievērsta bērnu drošībai ūdenstilpju tuvumā un izdzīvošanas spējai ūdenī. Pastarpināti mērķauditorija ir arī pieaugušie, kas skolojas līdz saviem bērniem.

Statistikas dati liecina, ka bērni un jauniešu grupā vecumā līdz 24 gadiem viens no trim biežākajiem ārējiem mirstības cēloņiem (līdztekus ceļu satiksmes negadījumiem un tīšam paškaitējumam) ir noslīkšana. Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests skaidro, ka viens no būtiskākajiem iemesliem ir pārgalvība un izpratnes trūkums par drošu atrašanos ūdenstilpju tuvumā un ūdenī.

Tas arī ir galvenais iemesls, kāpēc Elektrun Olimpiskais centrs drošības aspektu liek kā centrālo elementu programmas ietvaros.

Ko programma dos?

Pēc pamatelementu apgūšanas bērniņš jau gada vecumā varēs ienirt zem ūdens, izprotot elpas aizmācēšanas principus, kā arī spēš satvert priekšmetu / baseina malu. Līdz 2 gadiem bērns daudz drošāk pielietos tvērienus, varēs nonirt un izpildīt zvaigznīti guļus uz muguras. Trīsgadnieks būs jau patstāvīgāks - spēš nirt un peldēs mazas distances. Noslēdzošā posma dalībnieks būs gatavs sākt apgūt peldēt prasmi bez vecāku klātbūtnes.

Peldēšanai no mazotnes ir liela ietekme ne vien uz drošības aspektiem, bet arī uz cilvēka fizisko un garīgo attīstību kopumā:

- ✓ Peldētprasmju attīstība uzlabo vecāku komunikāciju ar bērnu – satvēriens un kopā darbošanās ūdenī palīdz BŪT kopā ar savu bērnu, trenējot spēju nolasīt bērna emocijas, vajadzības un komunikācijas saturu.
- ✓ Peldēšana stimulē sirds, plaušu darbību un maņu orgānus, veicina bērniņa smadzeņu attīstību, koriģē vielmaiņu, uzlabo koordināciju.
- ✓ Bērns soli pa solim veido izpratni par aktīvu un veselīgu dzīvesveidu, kā arī pierod pie sakārtota dienas režīma.

- ✓ Peldēšana iedrošina un palīdz veidot pārliecību par saviem spēkiem.
- ✓ Nodarbībās bērns jau no mazotnes attīsta uztveres spējas – pētījumi apstiprina, ka bērns, kas no zīdaiņa vecuma apmeklējis peldēšanas nodarbības un radinājies uztvert trenera komandas, daudz labāk adaptējas skolā un ātrāk uztver sarežģītas lietas.
- ✓ Ūdens palīdz iegūt labsajūtu – pēc nodarbībām bērni ir mierīgāki, nosvērtāki, uzlabojas miega kvalitāte.

Peldētapmācības programmas mērķi un uzdevumi

Mērķis: sekmēt bērnu vispusīgu un harmonisku attīstību, bērna veselības nostiprināšanu un daudzpusīgas personības veidošanu.

Rezultāts: peldēšanai nepieciešamo zināšanu un prasmju apguve, ņemot vērā bērna vajadzības un attīstības vecumposmus. Nodarbības balstās uz pozitīvas attieksmes veidošanu un mācīšanos darot.

Uzdevumi: radīt iespēju katram bērnam atbilstoši viņa dotumiem un spējām, t.sk.:

- ✓ apgūt prasmes pārvaldīt ķermeni, sekmējot dabisko kustību aktivitāti;
- ✓ attīstīt biomotorās spējas kopveselumā ar pamatprasmju apguvi;
- ✓ veicināt bērna personības emocionālo un sociālo attīstību ar fiziskajām aktivitātēm;
- ✓ sekmēt emociju un jūtu, uzmanības, uztveres, domāšanas un atmiņas attīstību praktiskā un radošā darbībā;
- ✓ veidot individuālo pieredzi par sevi un apkārtējo vidi kopsakarībās;
- ✓ veicināt pozitīvas attieksmes veidošanos pret sevi, līdzcilvēkiem, apkārtējo vidi;
- ✓ izjust kustību prieku un attīstīt fiziskās īpašības;
- ✓ attīstīt sensorās spējas un izziņas intereses apkārtējās vides iepazīšanā;
- ✓ veicināt iztēles un radošo spēju attīstību, izmantojot skaņas un mūzikas pavadījumu;
- ✓ darboties radošā pašizpaušmē, attīstot visa ķermeņa dziļo muskulatūru, plaušas, sirds darbību un apzinoties sava veikuma nozīmīgumu;
- ✓ attīstīt izpratni par drošību ūdenī un tās tuvumā.

Mācību procesa laikā bērna zināšanu, prasmju un attieksmju vērtējumu izsaka mutvārdos, uzsverot pozitīvo un nozīmīgo viņa darbībā un sasniegumos.

Mācību metodes, metodiskie paņēmieni, darba organizācijas formas

Peldētapmācības programmu vada speciāli apmācīti sporta pedagogi ar zināšanām par zīdaiņa un bērna attīstības posmiem. Vienas nodarbības laikā ūdenī atrodas ne vairāk kā 8 bērni un to vecāki. Programma ir izstrādāta kā 16 nodarbību cikls. Pēc katrām 16 nodarbībām treneris kopā ar vecāku izvērtē bērna attīstības līmeni un pieņem lēmumu par pārcelšanu nākamajā grupā.

Mācību satura apguvei ieteicamas tādas mācību metodes, paņēmieni un darba organizācijas formas, kas rosina izziņas darbību un sekmē katra bērna iesaistīšanos pedagoģiskajā procesā, respektējot ikviena bērna attīstības vajadzības un veicinot fizisko, psihisko un sociālo attīstību.

Mācību metodes, paņēmieni un organizācijas formas iekļautas atbilstoši bērna vecumam, ievērojot sistēmiskumu un pēctecību, proti, katrā nākamajā bērna attīstības pakāpē ietverot tās mācību metodes, paņēmienus un organizācijas formas, kuras tiek izmantotas papildus iepriekšējā attīstības pakāpē nosauktajām.

Kā vecākiem sagatavoties nodarbībām?

Gatavojoties pirmajai peldbaseina apmeklējuma reizei, vecākam ir jāgatavojas pašam un jāgatavo mazulis:

- ✓ noskaņojieties uz nodarbību – esiet labā garastāvoklī, domājiet pozitīvi! Vecāks nedrīkst izrādīt uztraukumu un nervozitāti;
- ✓ noskaņojiet arī mazuli – pastāstiet, ka šodien iesiet uz peldbaseinu, ka tas būs interesanti un jautri. Atkārtojiet to vairākkārt. Tas palīdz mazulim noskaņoties, ka gaidāms kas labs!
- ✓ Iesakām mazuli laicīgi pabarot pirms nodarbības;
- ✓ Laicīgi sagatavojiet somu - vecākam ir nepieciešami maiņas apavi, peldkostīms / peldbikses, dvielis un higiēnas lietas (dušas želeja, šampūns, ziepes u.tml.) matu gumija, ja nepieciešams – kreklis, kuru izmantot nodarbības laikā ūdenī. Mazulim jāgatavo autiņbikšītes, papildus peldbikses, 2 dvieļi. Noderēs arī kas ēdams pēc nodarbības.
- ✓ Pārvietojoties pa peldbaseinu un atpūtas kompleksa telpām, iesakām mazuli ietīt dvielītī vai halātā.
- ✓ Pēc nodarbības ģērbjamies nesteidzīgi, ļaujot mazuļa temperatūrai lēnām pielāgoties. Nenesiet mazuli uzreiz laukā.
- ✓ Esiet smaidīgs un pozitīvs – mazuli no Jums mācās un Jūs citīgi atdarina!

Programmas izklāsts dalījumā pa vecuma posmiem

Jūras zirdziņš



Peldētapmācība bērniem vecumā no 6 mēnešiem līdz 1 gadam.

Bērni šajā grupā apgūst pašus pamatus. Nodarbībās vecāki mācās kopā ar saviem bērniem. Pirmajās nodarbībās tiek apgūts, kā pareizi iekāpt peldbaseinā kopā ar bērnu, kā pareizi turēt bērnu, atrodoties peldbaseinā. Tiek apgūti dažādi tvērieni, kas būs nepieciešami turpmākajās nodarbībās. Tiek veidoti pirmie iespaidi par ūdeni, par to, kas tas ir un kā pareizi uzvesties.

Bērnu starpā, kā arī attiecībās starp bērnu un treneri, rodas pirmās sociālās un psiholoģiskas saites. Bērns iepazīst jaunu autoritāti savā dzīvē. Tāpat tiek stiprinātas savstarpējās attiecības un komunikācija starp vecāku un bērnu. Jau sākot ar pirmo nodarbību, bērns tiek pieradināts pie dažādām komandām, kas palīdzēs viņa attīstībai. Nodarbības notiek, pakāpeniski radinot mazuli pie arvien sarežģītākiem uzdevumiem. Sākumā ir pārvietošanās pa baseinu cieši kopā ar vecāku. Bērnam augot un attīstoties, attālums palielinās un bērns kļūst patstāvīgāks. Kad bērns ir kļuvis

drošāks, parādās pirmās peldes uz muguras. Gulēšana uz muguras šajā grupā ir viens no galvenajiem vingrinājumiem, kas jāpilda pakāpeniski un uzmanīgi, jo tieši no šiem pirmajiem iespaidiem būs atkarīgs, kā bērns pieņems atrašanos ūdenī uz muguras. Ja viss tiek darīts pareizi, vadoties pēc mūsu programmas, nākotnē būs daudz vieglāk un drošāk izpildīt vingrinājumus uz muguras.

Viens no svarīgākajiem uzdevumiem ir iemācīt bērnam aizturēt elpu pirms viņš tiek zem ūdens. Tas tiek darīts lēnām un pakāpeniski sagatavojot bērnu šim notikumam. Sākumā tās ir dažas pīles ūdens bērnam uz galvas un attīstoties tā ir vesela ūdens glāze pirms, kuras seko komanda 1;2;3; Tad kad treneris kopā ar vecāku redz to, ka bērns pēc komandas 1;2;3; aiztaisa muti ciet un ir aizturējis elpu. Varam secināt ka bērns ir gatavs niršanai.

Nākamais uzdevums ir bērna niršana. Šis ir viens no svarīgākajiem aspektiem, kam jāpievērš uzmanība – kā bērniņš ienirst ūdenī. Daudziem droši vien rodas neskaitāmi jautājumi par to, kā bērns ienirst, cik ilgi tas notiek un kādas bērnam ir sajūtas. Tas viss ir svarīgi gan no drošības viedokļa, gan arī, lai nākamajās grupās bērns jau tam visam būtu gatavs un justos komfortabli. Visi vingrinājumi un notikumi ir pirmie iespaidi bērna dzīvē, tāpēc svarīgi ir neko nesasteigt, bet darboties lēni un pacietīgi, jo pirmais iespaids ir ļoti svarīgs arī bērniem.

Svarīgi atcerēties, ka vecāks ir bērna spogulis. Ja vecāks būs smaidīgs un laimīgs, arī bērns tāds būs un visu izpildīt būs daudz vieglāk. Bērna attīstība ir atkarīga no vecākiem.

Izejot šo nodarbību ciklu, bērns:

- ✓ ir attīstījis saskarsmes spējas (jūtās komfortabli trenera un citu bērnu klātbūtnē);
- ✓ prot kopā ar vecāku iekāpt peldbaseinā;
- ✓ pārvietojas ar vecāku palīdzību pa baseinu gan uz muguras, gan krūtīm;
- ✓ ir apguvis pamata komandas, lai spētu saprast to, kas sekos tālāk;
- ✓ var ienirt zem ūdens kopā ar vecāku un atsevišķi;
- ✓ ir apguvis satvēriena pamatus (spēj ūdenī satvert rotaļlietu vai baseina malu);
- ✓ ir apguvis pirmās iemaņas, kas nākotnē palīdzēs veidot drošības iemaņu pamatus.



Jūras zvaigzne

Peldētapmācība bērniem vecumā no 1 gada līdz 2 gadiem.

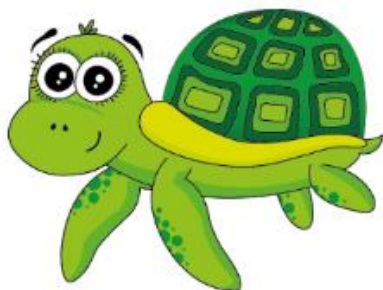
Šajā grupā bērni jau ir priekšzināšanas, prot atpazīt dažādas komandas, jūtās brīvi peldot uz muguras, pārvietojas pa baseinu kopā ar vecāku un spēj ienirt zem ūdens. Šīs grupas galvenais mērķis ir panākt to, ka, pabeidzot šo līmeni, bērns spēj no malas iekrist baseinā, apgriezties un pārvietoties atpakaļ līdz malai un pieturēties pie tās.

Lai panāktu, ka mazulis izpilda šādu sarežģītu kombināciju, ir daudz jāstrādā ar mazuļiem attiecībā uz jaunām komforta zonām. Visi vingrinājumi tiek veikti apdomīgi un atbilstoši katra mazuļa spējām. Pamatā tiek strādāts pie mazuļu niršanas attīstības - zemūdens izpētes. Mazulim parādās pirmās kāju un roku darbības, ar kuru palīdzību mazulis sāk pārvietoties patstāvīgi. Šajos pirmajos patstāvības soļos ir ļoti svarīgs vecāku atbalsts, piemēram, gadījumos, ja mazulis sabīstas mums nezināmu iemeslu dēļ, ir svarīgi, ka vecāks spēj motivēt un atbalstīt savu bērnu. Šajā vecumā bērnam parādās pirmās izteiktās ego pazīmes, kad bērns

bieži saka nē, tāpēc ir jābūt pacietīgiem un jādarbojas ar tādu intensitāti, kādu atļauj bērna attīstības pakāpe. Kad šis līmenis ir pabeigts, mazulis ir apguvis pirmo un ļoti svarīgo izdzīvošanas iemaņu. Viņš prot iekrist ūdenī, saglabāt mieru, apgriezies zem ūdens un pārvietoties ūdenī līdz malai. Šādas iemaņas kādu dienu var glābt jūsu bērna dzīvību. Protams, ir arī virkne citu iemaņu, kuras bērns apgūst beidzot šo līmeni.

Izejot šo nodarbību ciklu, bērns:

- ✓ prot nirt pēc komandas (1-2-3) kopā ar vecāku;
- ✓ pārvietojas pa visu baseinu ar vecāku palīdzību;
- ✓ jūtas brīvi uz muguras;
- ✓ prot izpildīt "Zvaigzni" uz muguras;
- ✓ spēj pagriezties no krūtīm uz muguras un otrādi (ar vecāku palīdzību);
- ✓ pielieto tvērienus (turēties pie vecāku īkšķiem, rokām, baseina malas).



Bruņurupucis

Peldēpmācība bērniem vecumā no 2 gadiem līdz 3 gadiem.

Šajā grupā bērns jau ir ar labām priekšzināšanām par to, kas viņu sagaida nodarbībās, brīvi jūtas ūdenī spēj ienirt pēc komandas, brīvi jūtas guļot uz muguras ūdenī un ir atslābinājies. Pārzin komandas kuras pielieto peldēšanas nodarbībās.

Šajā vecuma posmā bērni ir sākuši patstāvīgi staigāt un skriet. Tādēļ peldēšanas nodarbībās liela uzmanība tiek pievērsta kāju darbībai, jo mazulis ir palicis daudz aktīvāks un pats spēj pārvietoties pa ūdeni bez vecāku palīdzības.

Nodarbību laikā tiek izmantots daudzveidīgs, līdz šim neredzēts inventārs, kas palīdz noturēt interesi un ļauj veidot atšķirīgu saturu. Nodarbībās parādās dažādi uzdevumi, kas jāizpilda komandās. Tas palīdz veidot komandas sadarbību. Bērns pirmoreiz iepazīstas ar grupu darbu. Šajā grupā neatņemams vingrinājums ir niršana zem ūdens. Tā kā bērns jau ir pieradis pie niršanas, parādās dažādi apla veida uzdevumi, kuros tiek iekļauti uzdevumi zem ūdens.

Šajā vecumā bērnam viens no lielākajiem dzīves notikumiem ir tas, ka viņš ir sācis runāt un spēj izveidot teikumus, tādēļ viņš daudz ko var pateikt pats. Nodarbībās tas tiek izmantots, iekļaujot rotaļas, kurās bērniem ir jāsarunājas savā starpā zem ūdens. Tas palīdz viņa jaunās dzīves prasmes pielietot ūdenī.

Šajā vecumā bērniem palielinās aktivitāte ne tikai baseinā, bet arī ārpus tā. Ir ļoti jāseko līdzi, lai nodarbības intensitāte nebūtu par strauju un būtu sabalansēta ar atpūtas brīžiem.

Pateicoties tam, ka bērnam ir attīstījušies vairāki muskuļi un uzlabojusies koordinācija, viņš spēj satvert lietas un spēj mest priekšmetus noteiktā virzienā. Tas dod iespēju bērnam nodarbībās apgūt drošības vingrinājumus, kur iesaistītas virves un peldoši priekšmeti. Krīzes situācijā ārpus peldbaseina tas palīdzēs bērnu izvilkot no ūdens. Tie ir pirmie soļi ceļā uz drošu aktīvo atpūtu ūdenstilpju tuvumā.

Izejot šo nodarbību ciklu, bērns:

- ✓ prot brīvi nirt dažādos veidos ar un bez vecāku klātbūtnes;
- ✓ pārvietoties pa ūdeni no krasta līdz saliņai un atpakaļ;
- ✓ patstāvīgi ielekt baseinā un pagriezties uz muguras;
- ✓ nirt zem ūdens cauri riņķim un veikt citas vienkāršas darbības zem ūdens (noķert rotaļlietu, izrunāt savu vārda pirmo burtu);
- ✓ apguvis pamata kāju darbība uz muguras un krūtīm.



Ronis

Peldēapmācība bērniem vecumā no 3 līdz 4 gadiem.

Šis nodarbību cikls ir pēdējais posms, tam, ka bērns apmeklē nodarbības kopā ar vecākiem. Lielākais uzsvārs tiek likts uz patstāvības veidošanu, lai jau nākamajā grupā bērns varētu apmeklēt peldbaseinu viens pats.

Šajā posmā bērni atkārtoti līdz šim apgūto un pilnveidotās jaunas prasmes. Bērni pamazām tiek iepazīstināti ar tradicionālajiem peldēšanas stilu raksturīgākajiem kustību elementiem. Sākumā tās ir atsevišķas darbības (roku darbība, kāju darbība). Uz cikla beigām visi tiek savienoti kopā. Kad sākas jau nopietns darbs pie raksturīgākajiem kustību elementiem, galvenais ir saglabāt bērnos interesi, tādēļ ļoti daudzi uzdevumi ir veidoti ar rotaļu un spēļu palīdzību. Šajā vecumā bērniem patīk spēlēties vienam ar otru, tādēļ parādās dažādi uzdevumi, kur bērniem ir jāsadarbojas savā starpā. Šādi palēnām bērni pierod viens pie otra un atradinās no vecāku līdzdalības, kas ir liels solis tuvāk nodarbībām bez vecākiem.

Bērni sāk apgūt un nostiprināt pareizu elpošanu (izelpa ūdenī). Darbojoties šādā režīmā bērni paliek izturīgāki un spēj izpildīt arvien sarežģītākus uzdevumus. Šajā vecumā bērni jau prot runāt un koordinēti darboties. Tas ir īstais laiks, lai apgūtu glābšanas iemaņas. Viņi, sadaloties pa pāriem un kopā ar vecākiem imitējot negadījuma situāciju ūdenī, paši to atrisina. Tas attīsta domāšanu krīzes situācijās un izpratni par ūdens bīstamību.

Beidzot šo nodarbību ciklu, bērns ir gatavs kaut kam nebijušam viņa dzīvē – apmeklēt nodarbības peldbaseinā bez vecāku līdzdalības. Šis ir ļoti svarīgs posms un to nedrīkst sasteigt. Par šo soli jābūt pārliecinātam vecākam, bērnam un arī trenerim.

Nākamajai grupai bērns ir gatavs tad, ja prot izpildīt visus norādītos uzdevumus:

- ✓ pārvietoties pa baseinu ar peldlīdzekļiem (piemēram, dēlītis, nūdele u.c.);
- ✓ izpildīt slīdējumu "Supermens";
- ✓ patstāvīgi pārvietoties / pārvietoties uz muguras;
- ✓ izpildīt "Zvaigzni" un "Pludiņu" pēc komandas;
- ✓ nirt patstāvīgi pēc komandas (1-2-3);
- ✓ patstāvīgi pārvietoties pa ūdeni 2-3 metrus bez palīdzības.

Mūsdienīgi. Droši. Ikvienam!

Uz tikšanos Elektrum Olimpiskā centra peldbaseinos!