

Tallinna Ülikooli Terviseteaduste ja Spordi Instituut kutsub oslaema täiendkoolitusel

## „Beebide ja väikelaste ujutamine“

**Aeg:** 28.jaanuar 2012, koolitus algab 9.45-17.00

**Toimumise koht:** Lääne Tallinna Keskhaigla Pelgulinna Sünnitusmaja Perekeskuses ([www.synnitusmaja.ee](http://www.synnitusmaja.ee))

Koolitusele on oodatud osalema kõik, kes tegelevad aktiivselt beebide ja väikelaste võimlemisega ning näevad ujumise algõpetuse alaste teadmiste täiendamises oma erialast arenguvõimalust. Oodatud on osalema ka füsiotetrapeudid, kes tegelevad lastega basseinis.

Koolituse eesmärgiks on pakkuda osalejatele beebide ja väikelaste ujutamise ning sukeldumisega seotud teadmisi ja oskusi. Tuua esile ujutamise ja sukeldumise põhilähtekohad ning teha läbi neil tuginevaid harjutusi ja neid analüüsida, mida vastavalt beebide ja laste ealistele iseärasustele tuleks sooritada.

Koolitusel antakse ülevaade väikelaste ujutamisega seotud erinevatetst lähtekohtadest ja nende eelistest ning puudustest. Räägitakse beebide ja väikelaste ujutamise ning sukeldumise vajalikkusest, raskustest. Eraldi teemana käsitletakse ealist arengut arvestatavtest iseärasustest ning väikelapsele emotsionaalselt ja füüsiliselt ohutu ujutamise ja sukeldumise läbiviimisest. Koolitusel läbitaks ujutamise ja sukeldumise baasharjutused ja nende funktsionaalsus praktilise tegevusena basseinis.

**Koolitaja:** Reet Post - lõpetanud proviisorina Tartu Ülikooli arstiteaduskonna. Alates 1999.a. on aktiivselt tegutsenud beebide ning väikelaste ujutamise ja võimlemise instruktorin. Oma erialast tulenevalt tegeleb aktiivselt lisaks rasedate vesivõimlemise juhendamisega ja imetamisnõustamisega. Lektorina pakub loenguid laste tervise ja arengu alastel teemadel ning on õppinud inimest nägema kui tervikut läbi refleksoloogia.

Pakutava koolituse maht 8 akadeemilist tundi

Planeeritav ajakava:

- |             |   |
|-------------|---|
| 9.30-9.45   | registreerimine koolitusele   |
| 9.45-11.15  | Loeng – erinevad lähtekohad, vajalikkus, eelised, puudused, taktistused, beebide (2-7 kuud) eripärad ujutamisel   |
| 11.15-11.30 | Kohvipaus   |
| 11.40-12.40 | Parkiline tegevus <u>basseinis</u> - beebide ujutamine ja sukeldumine (2-7 kuud) – harjutused, takistused, ohutu tegevuse läbiviimine                           |
| 12.50-13.50 | lõuna vaheaeg   |
| 13.50-15.00 | Loeng: beebide (7kuud-1,5 aastat) ja väikelaste (1,5 – 3 aastat) eripärad   |
| 15.00-15.15 | Kohvipaus   |
| 15.25-16.45 | Parkiline tegevus <u>basseinis</u> - beebide (7kuud-1,5 aastat) ja väikelaste (1,5 – 3 aastat) – harjutused, takistused, ohutu tegevuse läbiviimine - basseinis |
| 16.45-17.00 | Kokkuvõte koolitusest   |

Koolitustegevuse iseloomust lähtuvalt palume kaasa võtta basseinis viibimiseks vajalik varustus ning võimalusel vees olemist kannatav nukk või ese, millega oleks võimalik praktilisi harjutusi kaasa teha.

Koolituse osavõtumaks 50 EUR (sisaldab kohvipause). Osaleja saab Tallinna Ülikooli täiendkoolituse tunnistuse.

Oma osalemissoovist palun anda teada hiljemalt 23.01.2012 [registreerimisvorm](#) või e-mailile [katrin.soidra-zujev@tlu.ee](mailto:katrin.soidra-zujev@tlu.ee) Registreerimisel palume näidata osaleja nimi ja isikukood, telefon ja E-mail ning organisatsioon koos täpse aadressiga, kellele arve väljastada.

Täiendav informatsioon ja registreerimine:

Katrin Soidra-Zujev

TLÜ, Terviseteaduste ja Spordi instituudi

koolitusprojektijuht

[katrin.soidra-zujev@tlu.ee](mailto:katrin.soidra-zujev@tlu.ee)

tel 699 6555