

# VAUVAUINNIN OHJELISTA

## Vauvauinnin voi aloittaa milloin vain

Uimakoulu Pikku Joutsenen Zimmarin ryhmissä voi aloittaa missä vaiheessa, kun lapsi on täyttänyt 3 kuukautta ja painaa 5 kiloa. [Katso uintiajat Pikku Joutsenen sivuilta.](#)

## Perusta hyvälle vesisuhteelle

Vauvauinti on perheen yhteinen, iloinen leikkihetki puhtaassa ja lämpimässä +32 asteisessa vedessä. Vauvauintiryhmät ovat pieniä, 8 perhettä, ja ryhmä kestää aina puoli tuntia. Vauvauinnin tarkoituksena on, että lapselle muodostuu hyvä suhde veteen. Koulutettu ohjaajamme ohjaa ryhmää ja jokainen perhe saa sekä itsenäistä uiskentelua sekä yksilöllistä ohjausta. Jokaisella tunnilla myös leikitään, lauletaan ja loruillaan yhdessä.

## Miksi 3 kk?

Kolmen kuukauden ikäiselle vauvalle on ehtinyt muodostua jo uni- ja valverytmi sekä vastustuskykyä. Hän pärjää kehon lämpötilaa alemmassa vauvauintivedessä puoli tuntia ja näin hänellä on hyvät edellytyksen aloittaa vauvauinti onnistuneesti. [Ilmoittaudu mukaan Pikku Joutsenen sivuilla.](#)

## Sukellusrefleksi

Vauvoilla on syntyessään sukellusrefleksi, joka sulkee lapsen hengitystiet hänen painautuessaan veden pinnan alle. Säännöllisesti uivat vauvauimarit eivät edes huomaa tämän refleksin häviämistä noin 6-8 kk iässä. Tässä vaiheessa vauva oppii helposti tahdonalaisen sukeltamisen taidon. Aloittaa voi kaikkien yli 3 kk ikäisten lasten kanssa. Aloittamista ei haittaa, vaikka sukellusrefleksi olisikin jo ehtinyt kadota. Lapsi oppii tahdonalaisen sukeltamisen useimmiten hyvin luontevasti osallistumalla säännöllisesti oman tasonsa mukaisen ryhmämme toimintaan.

## Tärkeintä on ilo

Uiminen meillä ei ole suorituskeskeistä vaan tärkeintä on aina ilo! Vauvauinnissa harjoitellaan mm. erilaisia asentoja, joissa vauvaa uitetaan. Pystyinnissa vauva on pystyssä kasvot vanhempiin päin. Vatsauinnissa vauva on vatsallaan vanhemman käsien päällä. Selkäuinnissa lapsen korvat ovat veden alla. Sukeltamisen opettelu aloitetaan kannustuksella, jossa vettä kaadetaan vauvan päälle. Ohjaaja auttaa vanhempia kaikkien eri vaiheiden kanssa, ja mitään ei ole pakko tehdä vastentahtoisesti.

## Ensimmäiseksi tutustutaan veteen

Uinnit aloitetaan rauhallisesti tutustumalla uuteen ympäristöön ja tilanteeseen. Veteen mennään rauhoitusasennossa ja helpotetaan vauvan jännitystä. Vedessä kannatellaan ja heijataan vauvaa, sekä tutustutaan ohjaajaan, ryhmään ja vesielementtiin. Vauvauinnissa veden puhtaus on turvallisuustekijä. Tämän vuoksi kaikkien uimareiden tärkeää peseytyä huolellisesti aina ennen uintia. Vauvauinnissa käytetään tiukkalahkeisia uimapukuja tai uimavaippoja.

## Vauvauintimenetelmämme

Uimakoulu Pikku Joutsenen ohjaajat on koulutettu ohjaamaan vauvauintia oman menetelmämme mukaisesti. Ryhmät sisältävät vesileikkejä, loruja, lauluja ja yksilöllistä harjoittelua progressiivisesti etenevien tuntisuunnitelmien ohjaamina. Näin pystytään varmistamaan, että lapsen vesivalmiudet paranevat koko ajan yksilölliset kehityspyrähdykset ja -tasanteet huomioiden. [Lue lisää vauvauintimenetelmästä Pikku Joutsenen sivuilta.](#)

## Paljon leikkejä ja lauluja

Joka tunnin ohjelma sisältää vesileikkejä, loruja, lauluja ja yksilöllistä harjoittelua progressiivisesti etenevien tuntisuunnitelmien mukaan. Uimakoulussamme pyritään oppimiseen positiivisten kokemusten kautta. Etenemme aina lapsen ehdoilla. Opetusmenetelmämme on suunniteltu tukemaan monipuolisesti lapsen kokonaiskehitystä, ja siinä hyödynnetään lapsen luonnollisia herkkyyksia. [Lue lisää opetussuunnitelmasta Pikku Joutsenen sivuilta.](#)

## Tavoitteet

1. Lapsi muodostaa hyvän suhteen veteen ja musiikkiin
2. Lapsi oppii uimaan
3. Perheen yhteenkuuluvaisuudentunne vahvistuu ja lapsen itsetunnon kehittyminen saa hyvän pohjan
4. Uintiharrastus tukee lapsen psyykkistä, sensomotorista ja sosiaalista kehitystä
5. Perhe tottuu yhdessä tekemiseen, terveelliseen ja liikunnalliseen elämäntapaan
6. Lapsi oppii vesipelastus- ja -pelastautumistaidot
7. Kulttuuriperinnön siirtäminen seuraavalle sukupolvelle
8. Perheellä on hauskaa yhdessä

## **Turvallisuus**

Turvallisuus on vauvauinnin kulmakivi. [Lue lisää turvallisuusjärjestelmästä Pikku Joutsenen sivuilta.](#)

## **Infotilaisuus**

Ilmoittautumisen jälkeen tulee vähintään toisen vanhemman osallistua infotilaisuuteen ennen vauvauinnin tai uimakoulun aloittamista. Infotilaisuudessa käydään läpi aloittamiseen liittyvät käytännön asiat, turvallisuus sekä vauvauinnin ja uimaan oppimisen perusteet. [Lisää infotilaisuudesta Pikku Joutsenen sivuilta.](#)