



SUOMALAINEN
VESILIIKUNTA~
INSTITUUTTI

Kesän liikuntavinkki – perheleikit vedessä Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy

Kesän liikuntavinkki – perheleikit vedessä

Kun lapselta kysyy mikä kesässä on kivointa, useinmiten saa vastaukseksi “uiminen”. Eikä lasten kesäinen uinti ole hyödytöntä, sillä yli puolet suomalaisista lapsista oppii uimaan vanhempiensa kanssa vedessä peuhaamalla ja leikkimällä. Uimataito taas on pienille suomalaisille sekä tärkeä henkivakuutus että terveysliikuntataito koko elämää ajatellen. Perheen yhteisistä vesileikeistä nauttivat myös vanhemmat, ja lisäksi leikit vahvistavat perheyhteyttä. Seuraavassa Suomalaisen Vesiliikuntainstituutin vesileikki- ja välineideat kesän vesileikeiksi. Harjoitukset opettavat lapselle uimataitoon tarvittavia valmiuksia.



Rohkea veteen meno: Vanhempi ja lapsi asettuvat metrin etäisyydelle rannasta vedetylle viivalle seisomaan. "Yks, kaks, kolme" -yhteishuudosta kumpikin ryntää juoksemalla veteen vyötärönsyvyyyteen niin, että vesi roiskuu.



Oikea hengitystekniikka: Puhalletaan veden pintaa pitkin kelluvaa puhalluslelua, ankkaa, solumuovilelua tai kesäkukan kukintoa aikuiselta lapselle ja takaisin.



Kastautuminen: “Yks, kaks, kolme, istu isän polvell’, äiti sanoi älä istu, isä sanoi istu vaan!” Yhdessä hypitään vastakkain kädet käsissä lorun tahdissa ja lopuksi kastaudutaan veteen kaulaa asti opottaumalla.



Veden alle painautuminen: Aikuinen heittää lapselle oppoavan lelun, kiven tai lusikan ja pyytää tätä sukeltamaan lelun pohjasta.



Kelluminen: Vanhempi tukee selinkellunnassa olevaa lasta selän alta vaaka-asentoon pinnalle. Aikuinen ei nosta lasta ylös vaan tukee vain kevyesti ja on “henkisenä tukena” kun lapsi opettelee veden kantavuuteen luottamista. Aikuinen voi laulaa “Tuiki, tuiki tähtönen” tai jotain muuta rauhallista laulua.



Liukuminen: Aikuinen näyttää liukumisen ja pyytää lasta tekemään perässä: Kädet eteen yhteen niin, että pää jää olkavarsien väliin. Aikuinen liukuu veden pinnalla virtaviivaisesti kasvot pohjaa kohti ja pyytää lasta liukumaan luokseen samalla tavalla kuin kala.



Ensimmäiset uimaliikkeet: Sama juttu kuin edellä, mutta kauho käsillä samalla kun liu'ut. Työnnä vettä taaksepäin kuin myyrä, joka kaivaa käytävässään multaa taakseen kauhomalla.

Kelluva puhalluslelu auttaa lasta rentoutumaan, kiinnittää hänen huomionsa muuhun kuin jännittämiseen ja opettaa puhallusleikin kautta myös tahdonalaisen ja rytmiseen hengityksen. Nämä hengitystaidot ovat uimaan oppimisen A ja O.

Uppolelu on kätevä leikkiväline, jonka avulla monet lapset ovat huomaamattaan sukeltaneet ensimmäisen kerran. Vanhemmat voivat ohjata aarteen etsimistä niin, että aluksi ei tarvitse sukeltaa saadakseen lelun poimittua veden alta. Myöhemmin, kun kahluusvyvydessä on kuivin kasvoin poimittu uppolelua riittävästi, voi lelu "joutua" sukellussyvytyteen.

Vesivyö auttaa sekä lasta uimaanoppimisessa että vanhempia lasten avustamisessa ja leikittämisessä. Vesivyöstä on erityisesti hyötyä kellumisen, liukumisen ja ensimmäisten uintiliikkeiden opetteluvaiheissa. Vesivyö sekä aikuisella että lapsella tukee pikkupolskijoideb kahluusvyvyydestä irrottautumista, rohkeuden lisääntymistä sekä oikean liuku- ja uintiasennon löytymistä.

Lisätietoa lasten vesileikeistä ja välineistä löytyy osoitteesta www.vesiliikunta.com.
“Ajankohtaisista julkaisuista” löytyy paljon lisää maksuttomia vesileikkejä ja -harjoituksia.

Teksti ja kuvat: Eevaliisa Anttila