

Beebide ujumine grupis

Beebide ujutamine tugevdab lapse luu- ja lihassüsteemi, parandab liigeste liikuvust, vabastab lihaspingetest ja arendab keha painduvust. Veekeskkond muudab beebi rahulikumaks ja aitab tal lõdvestuda.

Individaalses ujutamistunnis õpib beebi vee peal püsimist, selili ja kõhuli liikumist, vette hüppamist ning harjutab sukeldumisrefleksi.

Üldiselt soovitame alustajatele enne rühmatunniga liitumist 1–3 individuaaltundi. Nii annate oma lapsele aega rahulikult veega harjuda. Tooge oma beebi ujuma alates teisest elukuust. Individuaaltundi ootame beebisid, kes kaaluvad kuni 7 kg. Grupiujumisse on oodatud beebid vanuses kuni 8 kuud (toimub Järve üksuses).

Kaasa võtta ujumismähe ja käterätik, lapsevanemale vahetuspluus ja plätud.

Kestus: lapse enesetundest olenevalt 15–30 minutit

Teenus on tasuline.