

PROGRAMMA

“Bērnu peldēšanas prasmju apguve 5-7 gadus veciem bērniem”

I. Aktualitāte

Noslīkušo skaits Latvijā ilgstoši ir viens no lielākajiem visā Eiropas Savienībā. Diemžēl viņu vidū ir arī bērni un jaunieši. Statistika liecina, ka visvairāk slīkšanas riskam ir pakļauti bērni vecumā no 1-4 gadiem, kā arī 5-9 gadus veci bērni. Pasaules Veselības organizācija un Sarkanais krusts uzsver, ka peldēšanas un drošības uz ūdens mācīšana ir viens no efektīvākajiem preventīvajiem pasākumiem noslīkšanas novēršanā.

Balvos ir peldbaseins, kas ir viens no veiksmīgākajiem projektiem Balvu novada vēsturē. Var piekrist, ka tas prasa ieguldījumus un nodokļu maksātāju naudu, bet arī kalpo novada iedzīvotāju veselības uzlabošanai, nostiprināšanai, kā arī jaunās paaudzes izglītošanai un drošībai. Spēja peldēt un būt drošam uz ūdens ir svarīga dzīves prasme, un tā ir nepieciešama cilvēka izdzīvošanai un labklājībai. Peldbaseina pieejamība dod iespēju visiem Balvu novada bērniem jau agrīnā vecumā nodrošināt plānveidīgu un kvalitatīvu peldēšanas apmācību un novērst nelaimes gadījumu uz ūdens riskus nākotnē.

Nozīmīgi ir izmantot peldbaseinu ar mērķi, nodrošināt peldēšanas prasmju apguvi visiem bērniem, kas sasnieguši 5-7 gadu vecumu. Galvenais uzdevums ir plānveidīgi divu gadu garumā, ne mazāk, kā 2 reizes mēnesī bērniem dot iespēju apgūt peldētapmācības programmu, kas veido izpratni par drošas peldēšanas paradumiem un rīcību negaidītās, bīstamās situācijās pie ūdenstilpnēm un tajās.

II. Mērķis

Apgūt peldēšanas pamatprasmes, drošības noteikumus atrodoties uz, un pie ūdens, stiprināt un veicināt vispusīgu fizisko attīstību, veselības nostiprināšanos.

III. Programmas uzdevumi

1. Nodarboties regulāri ar fiziskām aktivitātēm, lai veicinātu veselīgu dzīvesveidu.
2. Radīt izpratni par personīgās higiēnas nozīmi, drošības un uzvedības noteikumu ievērošanu peldbaseinā, peldēt apmācības nodarbībās un brīvā laika aktivitātēs pie atklātām ūdenstilpnēm.
3. Iepazīties ar ūdens īpašībām, ar ķermeņa pārvietošanos ūdenī, ar peldēšanu uz muguras un krūtīm.
3. Harmoniski un proporcionāli attīstīt ķermeņa muskulatūru, kā arī pareizas stājas veidošanos.
4. Attīstīt kustību koordināciju, biomotorās spējas, gribas piepūli un koncentrēšanās spējas.
5. Attīstīt sociālās prasmes – pašapkalpošanās, sadarbība, izpalīdzība, iecietība, saskarsme.

IV. Īstenošanas plāns un saturs

Plānotais programmas īstenošanas laiks: divi mācību gadi (no septembra līdz jūnijam).

Mērķauditorija: Balvu novada izglītības iestāžu 5-7 gadus veci bērni.

Nodarbību skaits mēnesī: 2 nodarbības.

Šis dokuments ir parakstīts ar drošu elektronisko parakstu un satur laika zīmogu

Nodarbības ilgums: 40 minūtes.

Dalībnieku skaits vienā nodarbībā: ne vairāk kā 10 bērni.

Programmas īstenošanas gaitā ietilpst teorētiskās un praktiskās nodarbības.

Darba formas: frontālais darbs (vingrinājumi, rotaļas), plūsmas metode (vingrinājumi peldēšanas veidu tehnikas apguvei).

Uzdevums	Vingrinājumu apraksts
Iepazīšanās ar ūdens īpašībām	<p>Elpošanas un iegremdēšanās vingrinājumi:</p> <ul style="list-style-type: none">• burbuļu pūšana un izelpa ūdenī;• plastmasas bumbiņas pūšana no vienas malas uz otru;• rotaļlietas pacelšana zem ūdens. <p>Ūdens blīvuma un pretestības sajūšanas vingrinājumi:</p> <ul style="list-style-type: none">• sišana pa ūdens virsmu ar izplestām vai mazliet sažņaugtām plaukstām un ar dūrēm;• kustības ar plaukstām dažādos virzienos zem ūdens. <p>Gulēšanas vingrinājumi uz ūdens:</p> <ul style="list-style-type: none">• apgulšanās horizontāli, turoties pie malas;• nogulšanās uz ūdens, turoties pie dēlīša un veidojot “laiviņu” uz krūtīm vai uz muguras.
Iepazīšanās ar ķermeņa pārvietošanos ūdenī	<p>Pārvietošanās ūdenī:</p> <ul style="list-style-type: none">• kustēšanās ūdenī ar jostu vai peldvesti, lēkšanas vingrinājumi ūdenī, turoties pie baseina malas; <p>Slīdēšana uz ūdens ar palīgīdzekļiem:</p> <ul style="list-style-type: none">• slīdēšana uz krūtīm, uz muguras un uz sāna;• atgrūdiens no vienas baseina malas un slīdēšana uz pretējo malu. <p>Kāju un roku darbības:</p> <ul style="list-style-type: none">• kāju pamīšus kustības ar lielu un mazu amplitūdu, turoties pie baseina malas;• apļveida kustības, ar rokām turoties pie dēlīša vai pie baseina malas;• slīdēšana ar dažādu roku stāvokļiem. <p>Lēcieni ūdenī:</p> <ul style="list-style-type: none">• no baseina malas, saglabājot vertikālu ķermeņa stāvokli;• lēcieni no tupus stāvokļa “zivtiņā”.
Peldēšanas stilu elementu apgūšana	<p>Kāju darbības un roku īrieni:</p> <ul style="list-style-type: none">• kāju darbība kā kraulā, peldot uz krūtīm un uz muguras;• peldēšana, neizceļot rokas no ūdens – “suniski” vai “vardes stilā”;• īrienu izpildīšana tikai ar vienu roku;• īrienu izpildīšana ar abām rokām

<p>Rotaļas, spēles, šķēršļu joslas</p>	<p>Noturēt uz ūdens dažādas figūras, piemēram, zvaigznīti, pludiņu, laivu, medūzu u.c., spēles ar bumbu, stafetes ar dēlīšiem, nūdelēm u.c. inventāru.</p> <p>Pārvarēt šķēršļu joslu: nolēkt no malas ūdenī, izpeldēt zem nūdeles, izpeldēt cauri riņķim, izkāpt no baseina, atbalstoties pret baseina malu. Ūdens aerobika mūzikas pavadījumā.</p>
<p>Fizisko spēju uzlabošana, izmantojot peldēšanas vingrinājumus</p>	<p>Ar skolotāja atbalstu un patstāvīgi apgūst šādus vingrinājumus: kustību koordinācijas vingrinājumus, kas attīsta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● vispārējo koordināciju, izpildot vienkāršas un sarežģītas(kompleksas) kustības; ● spēju vadīt muskuļu piepūli; ● spēju orientēties telpā; ● spēju apgūt jaunas kustības un piemērot tās atbilstoši mainīgiem apstākļiem (veiklību); ● spēju kombinēt (savienot) kustības un veikt uzdevumu noteiktā ritmā; ● spēju saglabāt līdzsvaru (līdzsvara vingrinājumi).
<p>Drošas rīcības prasmju veicināšana</p>	<p>Vingrinājumi, kas veicina drošas rīcības prasmes.</p> <p>1. Droša iekļūšana ūdenī:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● iekļūšana ūdenī; <p>2. Elpošanas kontrole:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● integrēta un efektīva elpošana; ● emocionālā pašregulācija – elpošanas vingrinājumu pielietošanas iespējas emocionālās trauksmes mazināšanai, emocionālai paškontrolei vai domu sakārtošanai. <p>3. Pasīva peldēšana:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● peldspējas kontrole: gulēšana uz ūdens miera stāvoklī; ● turēšanās ūdenī vertikālā stāvoklī. <p>4. Orientācija ūdenī:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● pagriešanās no krūtīm uz muguras un atpakaļ; ● peldēšanas virziena maiņa pa labi un pa kreisi, uz priekšu un atpakaļ. <p>5. Peldēšanas prasmes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● peldēšana uz krūtīm; ● peldēšana uz muguras. <p>6. Droša izklūšana no ūdens.</p> <p>7. Individuālo drošības līdzekļu (glābšanas vestu) izmantošana.</p> <p>Dažādu iespējamo drošības risku modelēšana fiziskajās aktivitātēs uz ūdens un pie tā, riska apzināšanās, lēmumu pieņemšana un soļu plānošana rīcībai konkrētā situācijā, ievērojot savu un citu drošību.</p>

<p>Teorētisko zināšanu apguve</p>	<p>Higiēnas prasības peldbaseinā</p> <ul style="list-style-type: none"> • individuālie personiskās lietošanas piederumi, • mazgāšanās pirms un pēc nodarbībām baseinā, • tualetes izmantošana, • matu žāvēšana pēc baseina. <p>Drošības un uzvedības noteikumus peldbaseinā, akvaparkā:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pārvietošanās pa slapju virsmu, • kārtība ģērbtuvēs, dušas un tualetes telpās, • rīcība atrodoties ūdenī, ūdens atrakcijās. <p>https://peldidrosi.lv/dokumenti/</p> <p>Drošība uz ūdens atklātās ūdenstilpnēs- mācās atpazīt drošas rīcības un riskus un izvēlēties drošākos lēmumus uz ūdens un pie tā. Mācību materiāls,, Peldi droši" https://peldidrosi.lv/wp-content/uploads/2017/04/15.Pielikums_Peldi-dro%C5%A1i.-M%C4%81c%C4%ABbu-materi%C4%81ls-skol%C4%81m-un-skol%C4%93niem.pdf</p> <p>Video materiāls “Esi ūdensdrošs!” https://mape.skola2030.lv/materials/wSGJJgySS5uvqSftBYZeXe</p>
-----------------------------------	--

V. Sasniedzamie rezultāti

1. Ar pedagoga atbalstu zina, izprot un ievēro higiēnas prasības sabiedriskajā peldbaseinā: zina, kur nolikt virsdrēbes, kur atrodas ģērbtuve, dušas un tualetes telpas, matu žāvēšanas ierīces, kādas lietas ietilpst personīgā higiēnas komplektā.
2. Ar pedagoga atbalstu izpilda elpošanas vingrinājumus, iegremdēšanās vingrinājumus, ūdens blīvuma un pretestības sajūšanas vingrinājumus, gulēšanas vingrinājumus uz ūdens, kāju un roku darbības vingrinājumus.
3. Ar pedagoga atbalstu pārvietojas peldus vismaz 10 metrus bez palīgīdzekļiem .
4. Ar pedagoga atbalstu prot izkļūt no ūdens neizmantojot trepes.
5. Ar pedagoga atbalstu ar palīgīdzekļiem vai bez tiem nepārtraukti pārvietojas ūdenī vismaz 5 minūtes.
6. Aktīvi un droši darbojas rotaļās un stafetēs uz ūdens.
7. Ar pedagoga atbalstu atpazīst, izvērtē iespējamus riskus, atrodoties uz ūdens vai pie tā, domā un pieņem lēmumus kā droši rīkoties atbilstoši situācijai.

VI. Nepieciešamie resursi

Pedagoga darba samaksa.

Transporta izdevumi.

Telpas: Peldbaseins, trenāžieru zāle.

Inventārs: peldjostas, peldvestes, peldēšanas nūdeles, peldēšanas dēļi, piepūšamās bumbas, peldošās rotaļlietas, vingrošanas paklāji.

Programmas īstenošanai nepieciešamā pedagogu kvalifikācija: atbilstoša izglītība sporta nozarē un pedagoģiskā izglītība, saskaņā ar spēkā esošo normatīvo aktu prasībām.

Literatūras un avotu saraksts

1. J. Solovjova (2017) Peldēšana. Rīga: LSFP
2. Skola2030 mācību resursi. Pārvietošanās. Modulis „Peldēšana” 1.-9.klasei
<https://mape.skola2030.lv/materials/pGsBcyGp4UohhdFu6CjjRi>
3. Palīglīdzeklis ūdens kompetences iegūšanai skolotājiem un treneriem, kuri strādā ar bērniem un jauniešiem <https://swimming.lv/wp-content/uploads/2020/01/Dz%C4%ABve-%C5%ABden%C4%AB.-Pal%C4%ABgl%C4%ABdzeklis-%C5%ABdens-kompetences-ieg%C5%AB%C5%A1anai-peld%C4%93%C5%A1anas-skolot%C4%81jiem-un-treneriem-kuri-str%C4%81d%C4%81-ar-b%C4%93rniem-un-jaunie%C5%A1iem.-NordPlus-projekta-materi%C4%81ls.pdf>
4. Cilvēkdrošība uz ūdens Latvijā, Ziņojums 2020.
https://peldidrosi.lv/wp-content/uploads/2020/11/Cilvekdrosiba-uz-udens-Latvija_LPF-Zinojums-2020-1.pdf

Domes priekšsēdētājs

S.Maksimovs