



**LASTEAED MESIPUU
UJULA, SAUNA, SOOLAKAMBRI
KASUTAMISE KORD (nõuded ja reeglid).**

1. Kõikide laste terviseedendavate meetmete läbiviimiseks lasteaias kehtib nõue:

LAPS PEAB OLEMA TERVE!

Lasteaia Mesipuu pööratakse suurt tähelepanu laste tervise tugevdamisele. Läbiviidavad tegevused - sauna, basseini ja soolakambri külastamised, toimuvad vastavalt asutuses kinnitatud graafikutele. Graafikud kinnitatakse iga õppeaasta alguses. Lastevanematel on võimalik tutvuda sauna, ujula ja soolakambri külastamise graafikuga iga rühma infostendil.

2. UJULA KASUTAMINE

Ujuma õppimine lasteaias on lapse terviseedendamisel lisaboonus. Vesi on tohutult hea lapse psüühikale ja kehalisele arengule ning suur mõnu, aga samuti ka hea kehalise ja emotsionaalse tervise allikas. Vesi muudab lapsed rõõmsamaks ja on parim karastusviis lasteaias! Ujumine on asendamatu HEV rühma lastele, on parim vahend hirmunerooside ravimiseks,. Liikumispuude korral on vesi võimas abiline, võimlemise ja massaažiga ei saavuta sellist liikuvust kui vees.

Ujumise algõpetuses on kesksel kohal veega kohanemine, vees tõhusate ujumisliigutuste abil edasi liikumine ning kõige olulisem on tunda end vees hästi.

2.1 Mesipuu lasteaia õppekava valdkonna ujumine sisu on:

- 1) pesemisostuste omandamine õpetaja suunamisel;
- 2) mängud (matkimismängud) veega;
- 3) liikumismängud (teatevõistlused) kindlaksmääratud reeglite järgi;
- 4) liikumised vees mitmesuguste liikumisvormidega erinevatel kiirustel;
- 5) põhiliikumised vees abivahenditega ja ilma;
- 6) avatud ujumistegevus;
- 7) iseseisev tegevus vees.

2.2 Ujumistegevused basseinis toimuvad mänguliselt ning nende kaudu õpivad lapsed:

- 1) Mitmekülgsed oskused vees ja veekogude läheduses toime tulekuks
- 2) Oskuse ületada veega seotud hirmud
- 3) Veest rõõmu tunda
- 4) Väärtustada ujumist tervisliku eluviisi osana.

2.3 Ujumistegevuste korraldamise nõuded

2.3.1. Lasteaia Mesipuu ujumas käivad lapsed alates 3. eluaastast. Iga rühm on vees korraga maksimum üks tund. Ujulas töötab ujumis-ja liikumisõpetaja. Vastavalt kehtestatud korrale toob lapsed rühmadest kohale, aitab neil lahti riietuda ja pesta enne vette minekut rühma õpetaja abi. Lapsed õpivad esmalt vees jalgadega õigesti siputama ja lööma, seejärel kõhuli ja selili veepinnal libisema. Nelja-viieaastased proovivad ujuda lauaga ja lauata. Viiekuueaastased harjutavad sukeldumist. Lasteaia lõpus oskab suurem jagu lapsi ujuda vähemasti

seitse meetrit koerakrooli või koguni pimekrooli. Eneseteenindamise ja hügieenioskustest õpivad lapsed keha seebitamist, pesemist ja kuivatamist;

2.3.2. Basseini küllastamiseks peab vanem lapsele kaasa andma märgistatud lapse nimega koti vajalike esemetega mis sisaldab: (ujumispüksid, ujumismüts, nuustik, saunarätt, puuvillased asendus aluspüksid ning kilekott märja pesu jaoks). Iga lapse riideese ja käterätt peab olema märgistatud. On soovitatav koos lapsega panna kodus eelnevalt kokku ujumistunni kotike.

Tänu sellele omandab laps eneseteenindamise oskusi ja iseseisvust;

2.3.3. Väikelastel on soovitatav ujuda puuvillastes ujumispükstes;

2.3.4. Alla 2-aastaste (vajadusel ka vanemale) lapsele annab lapse vanem kaasa spetsiaalsed ujumismähkmed;

2.3.5. Tüdrukute juuksed peavad olema punutud;

2.3.6. Lapse kehal ei tohiks olla tätoveeringuid ega kleebiseid;

2.3.7. Peab olema tagatud jalgade ja käte küünte hügieen; (küüned lühikeseks lõigatud)

2.3.8. Lapse nahk peab olema puhas, vigastusteta (välistatud lööve ja punetised);

2.4. Ujumistegevuste korraldamise reeglid

2.4.1. Lapsi saadab ujulasse rühma õpetaja abi või õpetaja;

2.4.2. Ujula ruumidesse tulevad lapsed vahetusjalanõudes, igapäevariietes;

2.4.3. Enne duši minekut kasutavad lapsed WC- d. Duši all viibivad lapsed ujumisriieteta;

2.4.4. Pesemisel abistavad lapsi õpetaja abi ja ujumisõpetaja, kes jälgivad, et lapsed kasutaksid seepi ja nuustikut;

2.4.5. Enne ujumistegevuse algust ujumis-ja liikumisõpetaja tutvustab lastele basseini turvalise kasutamise nõudeid;

2.4.6. Ujumistegevused toimuvad gruppide alusel, korraga kuni 6 last;

2.4.7. Ujumis-ja liikumisõpetaja õpetab ja jälgib basseini turvalist sisse minekut ja välja tulekut;

2.4.8. Ujumis-ja liikumisõpetaja jälgib laste käitumist tegevuse ajal;

2.4.9. Ujumis-ja liikumisõpetajal on õigus eemaldada last tegevusest juhul, kui ta rikub käitumisreegleid tegevuse ajal, sest see on eluohtlik;

2.4.10. Peale ujumistegevust võtavad lapsed riidest lahti ning loputavad end duši all;

2.4.11. Riietumisel ja juuste kuivatamisel abistab lapsi õpetaja abi;

2.4.12. Ujulast lahkuvad lapsed õpetaja abi saatel;

2.4.13. Ujumis-liikumisõpetajal on õigus mitte lubata määratud riidetega ning haigustunnustega last ujumistegevusele.

3.SAUNA KASUTAMINE

3.1. Mesipuu lasteaias käivad saunas (alates 4. eluaastast) lapsed, kellel pole meditsiinilisi vastunäidustusi. Seansid kestavad 20 minutit, Sauna küllastamise eesmärk on tugevdada laste tervist ja suurendada immuunsust.

Sauna kasutatakse perioodil 01.oktoober kuni 30. aprill üks kord nädalas.

3.2. Sauna küllastamiseks peab vanem lapsele kaasa andma märgistatud lapse nimega koti vajalike esemetega mis sisaldab: (saunarätt, puuvillased asendus aluspüksid ning kilekott märja pesu jaoks);

3.3. Saunas viibimise reeglid

3.3.1. Lapsi saadab sauna rühma õpetaja abi või õpetaja.

3.3.2. Sauna ruumidesse tulevad lapsed vahetusjalanõudes, igapäevariietes.

3.3.3. Enne sauna minekut kasutavad lapsed WC- d, see järel võtavad riidest lahti.

3.3.4. Igal lapsel on kaasas saunas isiklik käterätt.

- 3.3.5. Enne saunas viibimist tutvustab majandusjuhataja või tema poolt määratud isik lastele sauna turvalise kasutamise reegleid;
- 3.3.6. Sauna ruumis võtab lapsi vastu töötaja, kes jälgib sauna kasutamise korda;
- 3.3.7. Saunategevused toimuvad gruppide alusel, korraga kuni 6 last;
- 3.3.8. Saunaruumis viibimise aeg on üks kuni viis minutit. Pärast esimest sauna külastamist annab saunatöötaja lapsi ühe kaupa järgmisele töötajale, kes kastab neid üle leige veega (temperatuur 32 kraadi). Laps tuleb tagasi sauna ning protseduur korraldatakse 2 kuni 3 korda arvestades lapse vanust;
- 3.3.9. Pärast viimast karastavast protseduuri lapsed riietuvad. Riietumisel ja juuste kuivatamisel abistab lapsi õpetaja abi;
- 3.3.10. Järgmiselt suunduvad lapsed eelruumi, kus neile pakutakse vitamiiniteed;
- 3.3.11. Saunast lahkuvad lapsed õpetaja abi saatel;
- 3.3.12. Saunaprotseduuri korraldaval töötajal on õigus keelata haigustunnustega last sauna külastamiseks;
- 3.3.13. Saunaprotseduuri korraldaval töötajal on õigus eemaldada last karastavast protseduurist juhul, kui ta rikub käitumisreegleid tegevuse ajal, sest see on eluohtlik.

4. SOOLAKAMBRI KÄITUMISE REEGLID

Enne lapse soolakambri külastamist peavad lapse vanemad kindlasti arstiga nõu pidama, kas lapsel on/ei ole sellele protseduurile vastunäidustusi.

Lapsevanem on kohustatud hoiatama lasteaija personali juhul kui lapsel esineb:

- Aerosooli talumatus.
- Hingamisteede haiguste ägenemise perioodil, tüsistused pärast grippi või külmetushaigusi.
- Palavik
- Hüpertensioon
- Klaustrofoobia

Soolakambri külastamine kaitseb lapsi mitmete külmetus- ja viirushaiguste, eest ning mõjub positiivselt kesknärvisüsteemile ja suurendab lapse immuunsust.

- 4.1. Lasteaias Mesipuu soolakambrit külastavad lapsed 10 korda sügisel ja 10 korda kevadel. Tervendava seansi kestus on 20 minutit mille käigus lastele loetakse muinasjutte, õpitakse luuletusi või lihtsalt unistatakse rahuliku muusika saatel;
- 4.2. Soolakambri külastamiseks lastele pakutakse lasteaija poolt valged puuvillased sokid, mida pannakse lapsele jalga igaks terviseedendavaks protseduuriks ;
- 4.3. Sokkide puhtust tagab lasteaid;
- 4.4. Alla 7-aastaste lastega on kaasas õpetaja või õpetaja abi;
- 4.5. Lasteriided peaksid olema valmistatud looduslikest kangastest;
- 4.6. Täiskasvanud jälgivad, et laps ei puudutaks silmi, sest sool võib kätele sattuda.

Juba mõne protseduuri järel täheldatakse lapse seisundis positiivseid muutusi:

- Aktiviseerub immuunsüsteem;
- Stimuleeruvad organismi ainevahetusprotsessid;
- Ilmneb positiivne mõju psühho-emotsionaalsele seisundile;
- Paraneb lapse üldine enesetunne.

Pärast kõiki terviseedendavate tegevusi pakutakse lastele kosutavat jooki (sidruniga vesi või taimetee).

