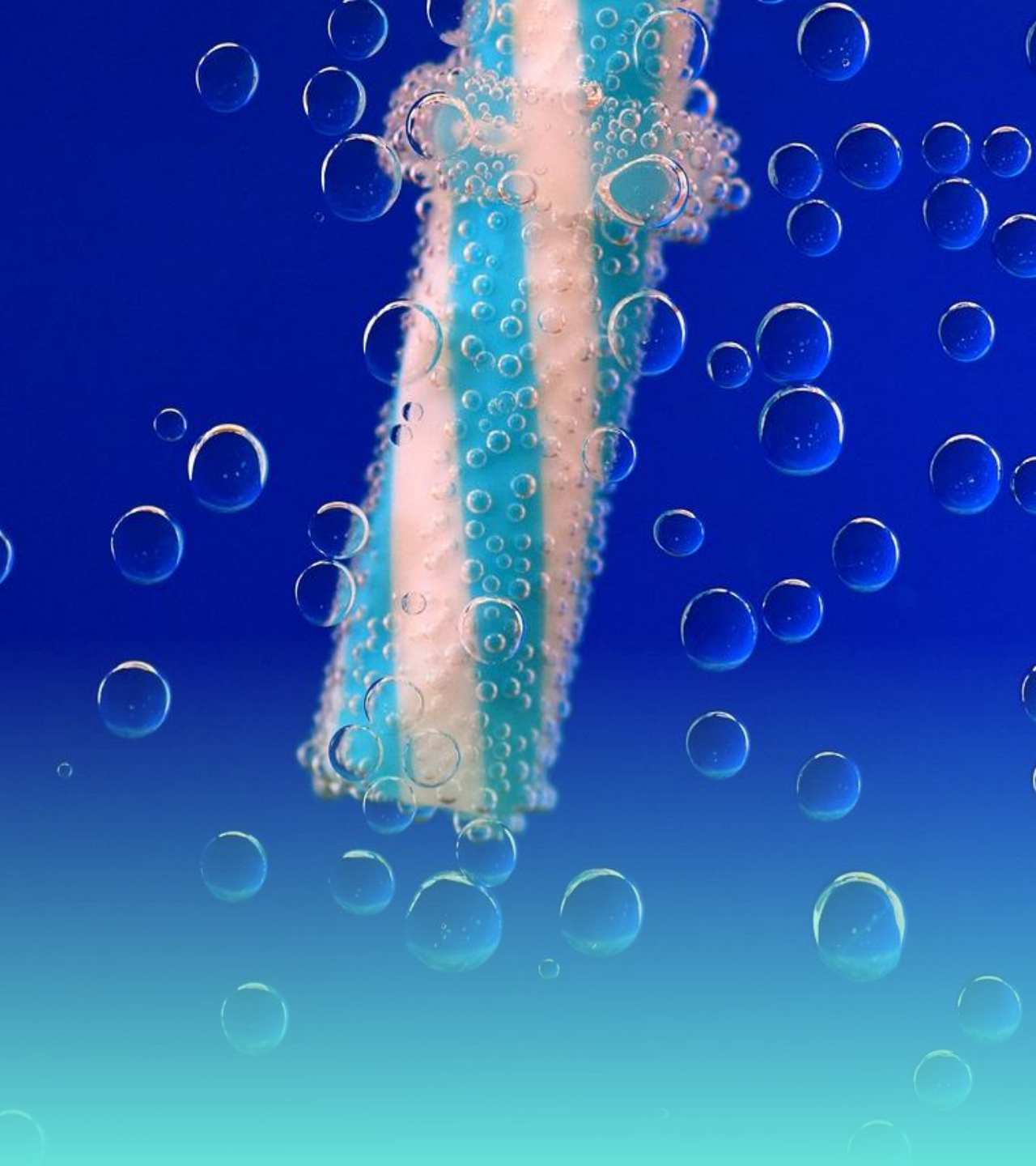


**KUPLAKOULU UIMAKOULUUN
LIITTYVIEN PELKOJEN
KARTOITUKSEN APUNA
SEKÄ
VESILEIKKITAITOJEN EDISTÄMINEN
VARHAISKASVATUSYMPÄRISTÖSSÄ**

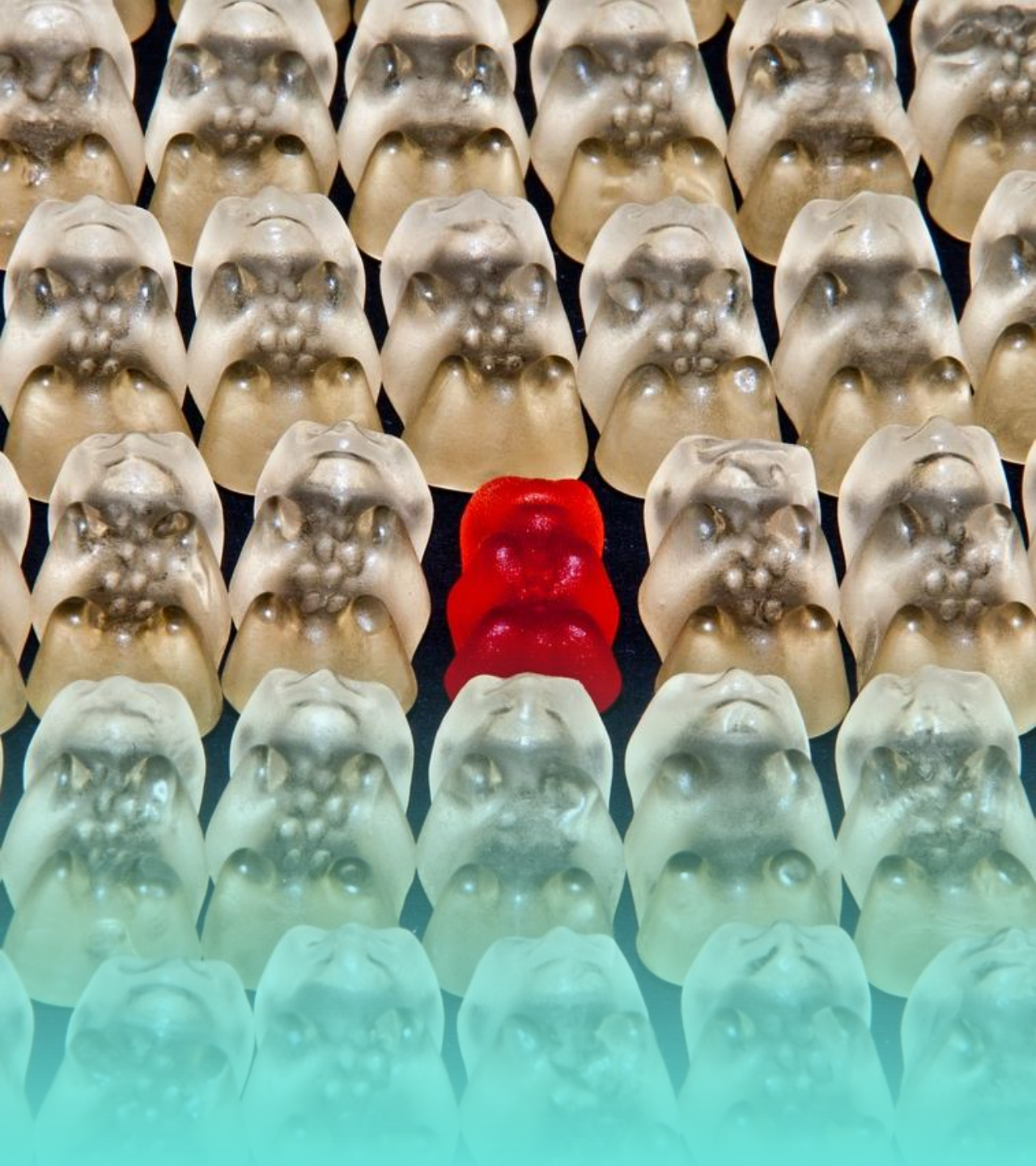
Miten varhaiskasvatuksessa
voidaan auttaa lasta uimakouluun
liittyvien pelkojen vähentämisessä?



MIKÄ IHMEEN KUPLAKOULU?

Kuplakoulu on menetelmä, joka edistää lasten vesileikkitaitoja varhaiskasvatusympäristössä ja vähentää uintiin ja uimakouluun liittyviä pelkoja.

Kuplakouluun ei tarvitse uima-allasta, uimapukua eikä uimaopetuksen ammattilaista



TAUSTOJA KUPLAKOULUN SYNTYMISEEN

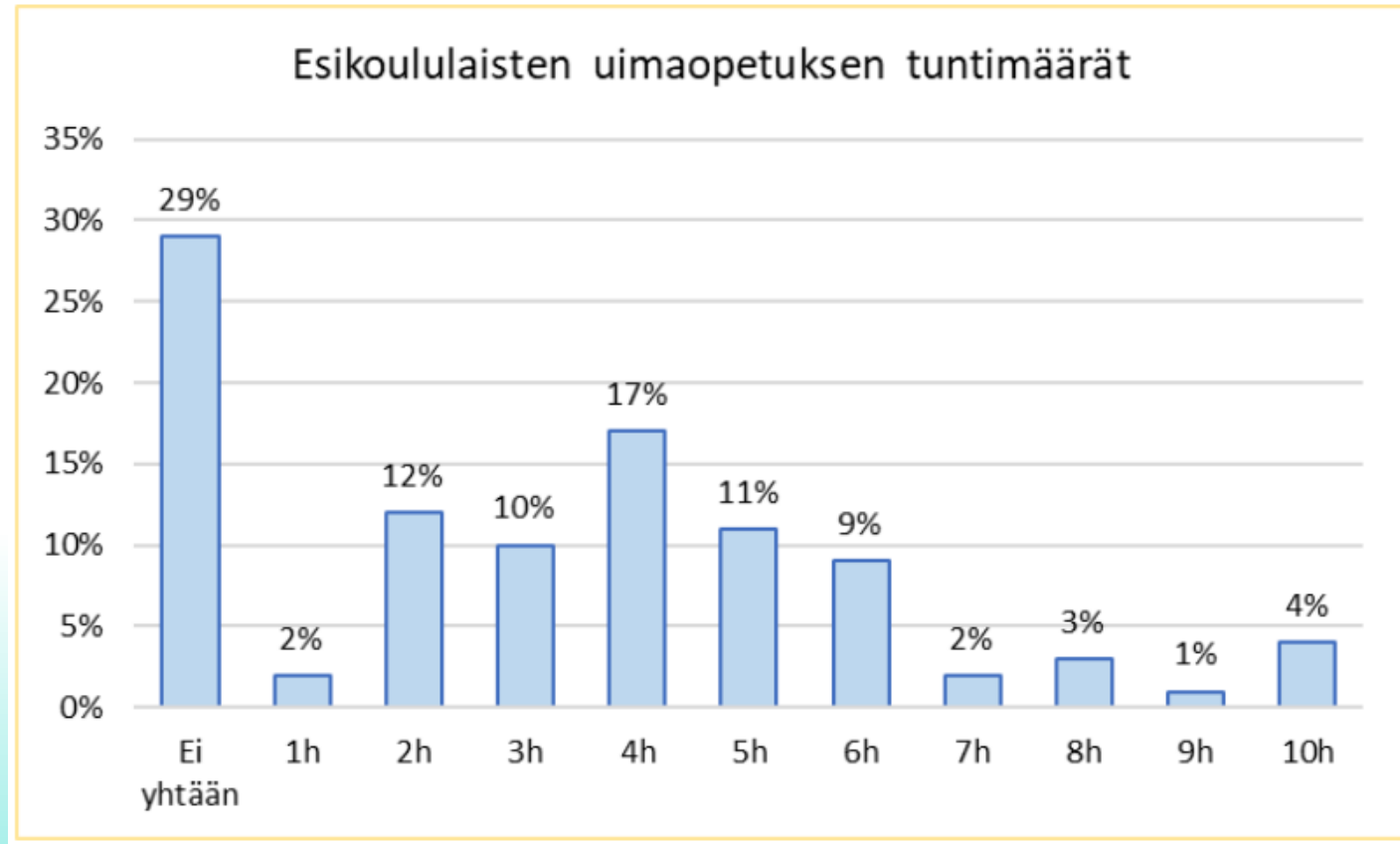
1. Eriarvoisuus esikoululaisten uimaopetuksen määrässä
2. Sosioekonomisten seikkojen vaikutus uimaan oppimiseen
3. Suurimpana oppimisen esteenä pelko

TAUSTOJA KUPLAKOULUN SYNTYMISEEN

1. ERIARVOISUUS UIMAOPETUKSEN MÄÄRÄSSÄ

Esikoululaiset ovat hyvin eriarvoisessa asemassa uimaopetuksen suhteen. Vain 71% esikoululaisista pääsee uimakouluun ja uimakoulukertojen määrät vaihtelevat alueittain paljon.

[Selvitys-kuntien-esi-ja-alakoulujen-uimaopetuksesta-2022.pdf \(suh.fi\)](#)



Esikoululaisten uimaopetuksen tuntimäärät lukuvuoden 2021-2022 aikana (n = 174)

TAUSTOJA KUPLAKOULUN SYNTYMISEEN

2. SOSIOEKONOMISTEN TEKIJÖIDEN VAIKUTUS UIMATAITTOON

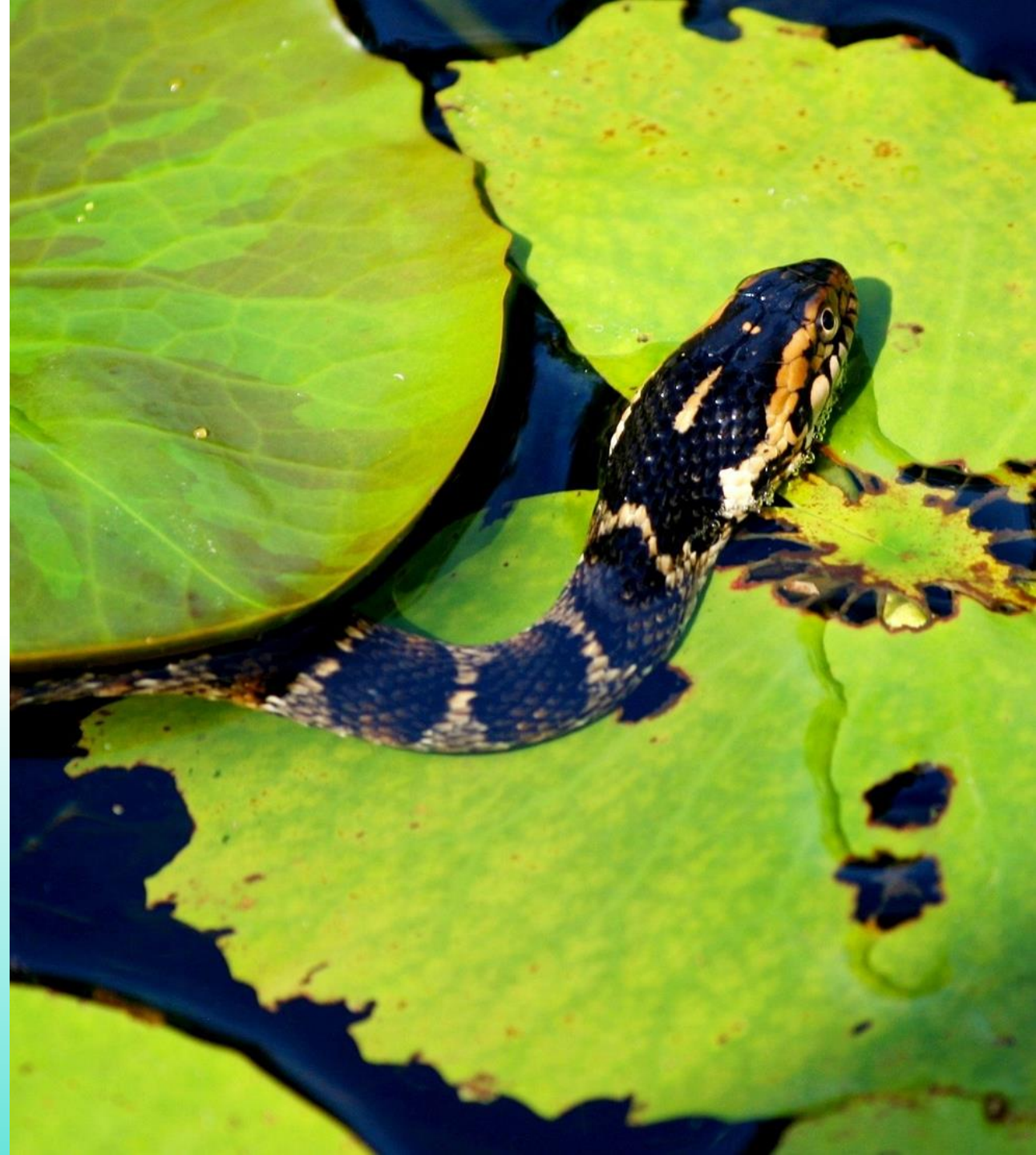
- Suurin osa suomalaisista oppii alkeisuimataidon vapaa-ajallaan (64 %) tai vapaa-ajalla järjestetyssä uimakoulussa (22%) (Lehtimäki, ym., 2022)
- Heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevien perheiden lapset uivat tutkitusti vähemmän vapaa-ajalla. Ruotsalaistutkimuksen mukaan nimenomaan esikouluikäisille pitäisi opettaa vesitaitoja (water comfort). (Pihlgard;Östergren;Olin;Kling;& Albin, 2020)



TAUSTOJA KUPLAKOULUN SYNTYMISEEN

3. PELKO

- Vedenpelko on suurin yksittäinen syy heikkoon uimataitoon
(Misimi;Kajtna;Samir;& Kapus, 2020)
- Negatiiviset tunteet heikentävät oppimista (Sääkslahti, 2018, ss. 113,182)
- Tuntemattomat asiat pelottavat
- Pätevyyden tunne puuttuu, kun opetellaan aivan uutta asiaa



KUPLAKOULU

Reeta Kotiaho

2022-2023

PEDAGOGINEN PERUSTA

Mahdollistaa harjoittelun kaikille varhaiskasvatusympäristössä ilman koulutettua uimaopettajaa ja uima-allasta.

Harjoitukset ovat monialaisia oppimiskokonaisuuksia ja sisältävät

- Tunnetaitoja, kirjallisuutta, musiikkia, liikuntaa ja tietoa uimakoulusta
- Lasten osallisuus on huomioitu toiminnoissa – toiminta voi muuttua lasten mielenkiinnon kohteiden mukaan

Vesileikkitaitojen edistäminen

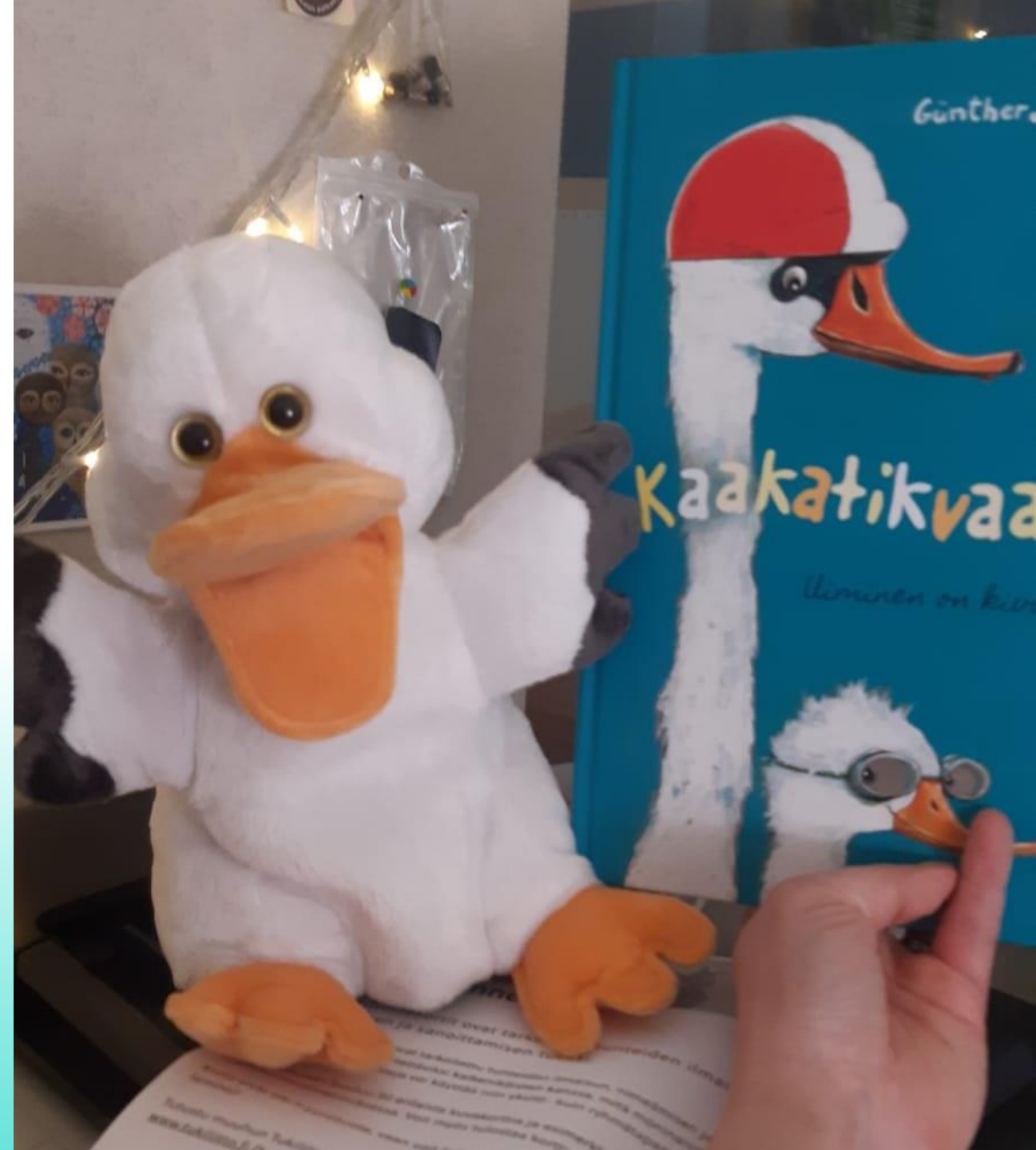
- Harjoitellaan kuivalla maalla uinnissa tarvittavia liikkeitä ja asentoja
- Hengityksen säätelyyn ja kasvojen kasteluun tarvittavia taitoja harjoitellaan vesivadin kanssa. Lapselle on turvallisempaa harjoitella näitä, kun ei ole kokonaan vedessä. Tarvittaessa voidaan ottaa vain pelkkä vesimuki tai vesihana avuksi.

1. TUNTI

1. Uimakoulukirjan lukeminen (noin 15 min, pienryhmä 5-7 lasta)

Kirja: Jakobs, G. (2020). *Kaakatikvaak Uiminen on kivaa*. Karkkila: Kustannus - Mäkelä.

- Lukeminen toteutetaan keskusteleavan lukemisen menetelmällä käyttäen ankka käsinukkea mukana. Ankalla oli myös pyyhe ja uimalasit, joita käytettiin kirjan tapahtumien mukaan.



2. Uimakoulujumppa (n. 15 minuuttia)

KÄSIVEDOT

Laululeikki ”Eläimellinen uimakoulu-Fröbelin palikat”:

Ennen laululeikin aloittamista teimme liikkeit ilman musiikkia ja kerroin alkeisrintauinnin ja myyräuinnin kohdalla käsivetoihin liittyviä faktoja. Kerroin, että alkeisrintauintia kutsutaan myös sammakkouinniksi ja että myyräuinnissa on hyvä uida isoilla käsivedoilla sormet kohti lattiaa (veden pohjaa). Leikimme piirissä laulun sanojen mukaan, viimeisessä säkeistössä sai leikkiä sukeltamista omalla tyylillä.

POTKUT

Lattialla istuen Ukko Nooan sävelellä:

”jalat polskii, jalat polskii, polvet suorana,

Vesi roiskuu kattoon, korkealle kattoon,

Jalat polskii jalat polskii polvet suorana”. Meritähtikellunta – ”Pieni meritähti vaan, kellu hiljaa paikallaan, antaa aallon keinuttaa, makaa aivan paikallaan.

LIUKUASENNON HARJOITTELU

Näytin ensin seisten lapsille oikeaoppisen liukuasennon ja kerroin, että tällaisessa raketin muotoisessa asennossa pääsee liukumään pitkälle veden pinnalla. Lapset saivat tulla yksitellen paksulle jumppamatolle ja asetin heidät makuulleen liukuasentoon ja pyysin pitämään vartalon tiukkana. Kieritin lapset liukuasennossa patjan yli lattialle asti. Lattialla oli ohuempi patja pehmikkeenä. Teimme kolme kierrosta ja lapset saivat kieriä seuraavilla kierroksilla itse jos halusivat.

MERITÄHTIKELLUNTA

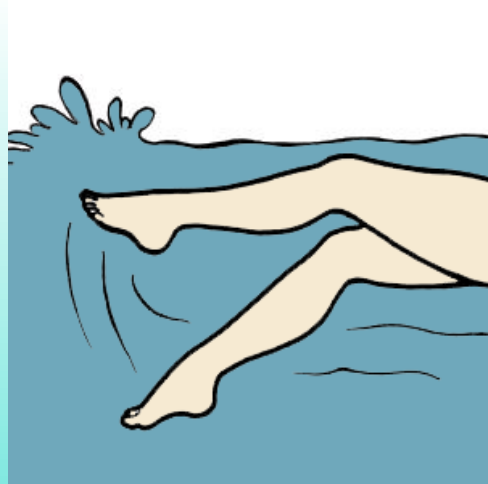
Lapset saivat mennä lattialle viltin päälle makaamaan vatsallaan tai selällään meritähtiasennossa, jonka näytin kuvatuena kera. Lausuin meritähtilorun ja lorun aikana kävin kokeilemassa lasten ”sakaroita”, ovatko ne suorassa. ”Asui syvällä meressä meritähti, tuhat tonnia vettä yllä, minä jaksan kyllä, on tähdellä terävät sakarat, pulleat pakarat ja paineen kestävät kakarat!” Pyysin lapsia rauhoittumaan lorun jälkeen ja kuuntelimme n. 2 minuuttia meren ääniä. Kerroin meren äänien aikana, että uimahallissakin kuulostaa erilaiselta jos laittaa korvat veden alle kun kelluu.

KUVATUKI TEHTÄVIIN

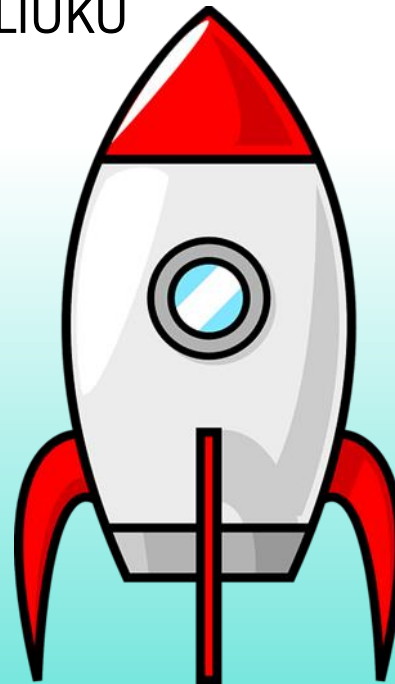
UIMAKOULULAULU



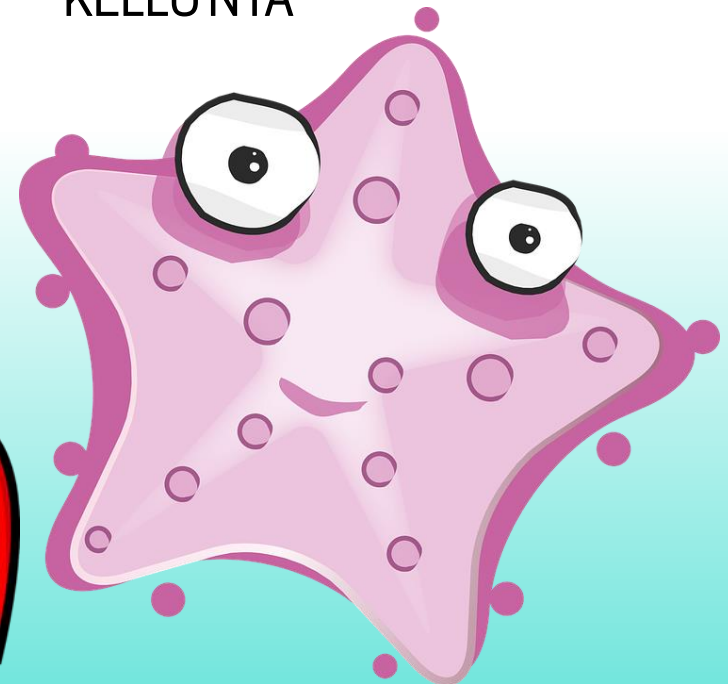
POTKUT



LIUKU



KELLUNTA



TUNTI 2

Koko ryhmän opetus, 25 lasta, kesto n. 25 min, Emil-ankka mukana maskottina

1. Videoiden katsominen

[Uimahallireissu Jari ja Kari – YouTube](#) 2:41 – 4:29 (tavarat)

Katsoimme videon ja videon jälkeen kysyin lapsilta mitä uimahalliin pitää ottaa mukaan. Kysyin myös hassuja asioita, kuten otetaanko mukaan televisio. Lapset saivat viittaamalla vastata kysymyksiini. Lapsille näytettiin kuvia asioista, mitkä pitää ottaa mukaan.

[Vesitaitojen opetusvideot - Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto \(suh.fi\)](#) 6:35

Kerroin ennen tämän videon katselua, että videolla kerrataan nopeasti edellisen videon asioita ja videolla näkyy juuri sellaisia tehtäviä, mitä uimakoulussa tullaan tekemään. Kerroin, että videolla esiintyy myös tehtäviä, joita tulemme tekemään vatiharjoituksissa. Keskeytin videota välillä ja kysyin lapsilta mitä pitää muistaa pesuissa, kulkemisessa uimahallilla, miten mennään altaaseen ja huomautin, että uimakouluun ei saa ottaa mukaan omaa lelua, vaikka videolla näkyy oma lelu.



2. Peseytymislaulu

Tästä laulusta saa muistisäännön peseytymiseen ennen uimakouluu

”Pää, olkapää, peppu” - laulun sävelelellä:

”Pää, kainalot, peppu, piip, varpaat, piip, varpaat” X2

”Silmät korvat ja vatsaan taputa”

”Pää, kainalot, peppu, piip, varpaat, piip, varpaat”

3. Videon katselu ja laululeikki videon mukaan

[Nallen uimakoulu | Pikku Kakkosen talo | Yle Areena](#)

Katsoimme videon ja teimme nallejen mukaan liikkeit.

MUUTA: Opettajille jaettu oheistehtäviä lapsille jaettavaksi oman harkinnan mukaan:

Uimakoulumuistipeli

Etsi eroavaisuudet – tehtävä

Uima-aiheiset väritystehtävät

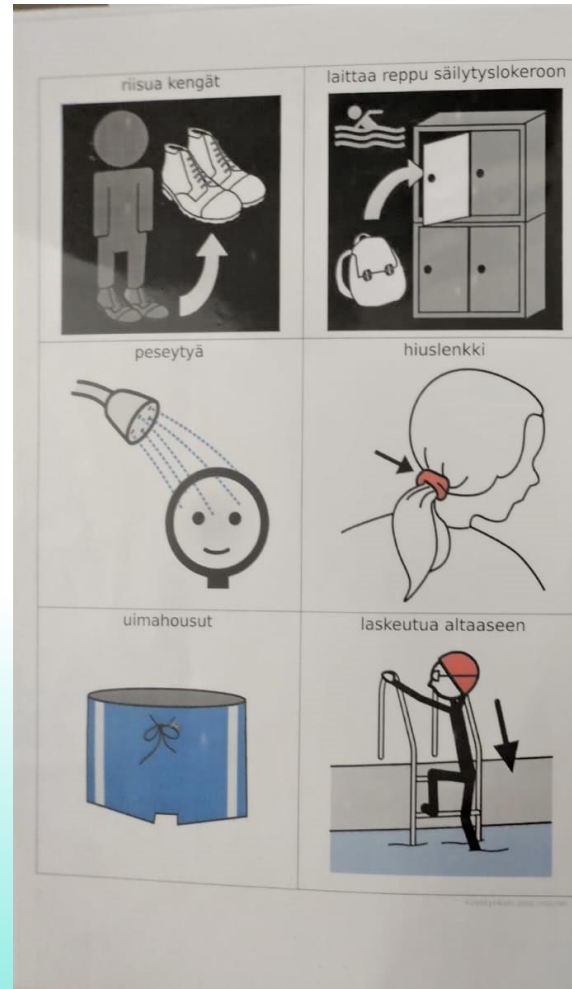
Ympyröi mitä tarvitaan uimakouluun mukaan

Tehtävät löytyvät: [Verkkoaineistoja etäopetukseen - Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto \(suh.fi\)](#). (lainattu 6.4.2023)

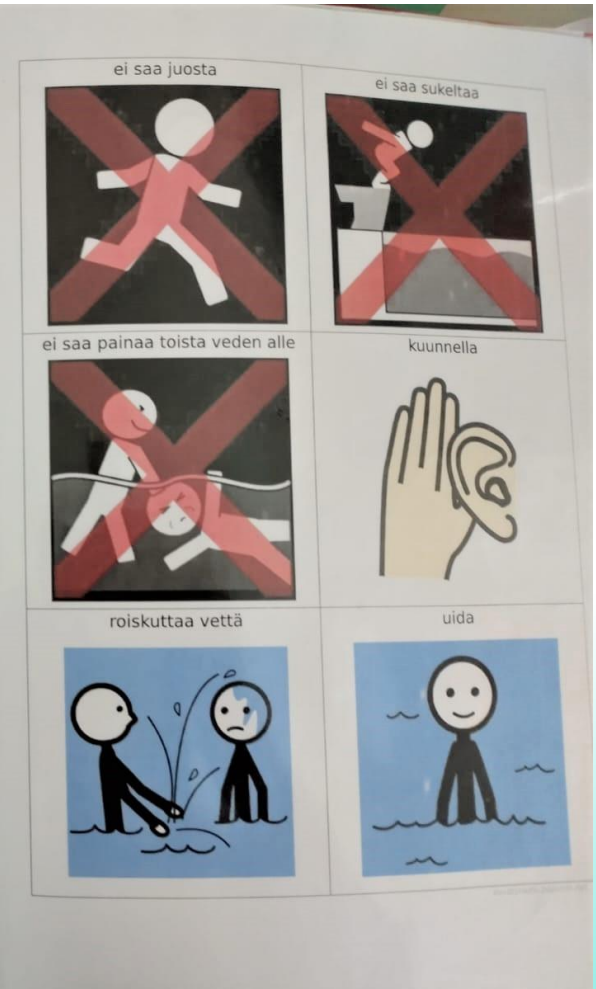
KUVATUKI



Uimakouluun mukaan otettavat asiat



Uimakoulussa toimiminen



Uimahallin sääntöjä

VATITEHTÄVÄT KUPLAMONSTERI

Nämä tehtävät voi tehdä samana tai eri päivänä kuin tunti nro 2. Tehtävät suoritetaan kuitenkin tuntien 1 ja jälkeen.

Tehtävät suoritettiin inva WC:ssä 4-6 lapsen pienryhmissä. Jokaisella oli omat välineet ja välineet pestiin käytön jälkeen ja vesi vaihdettiin jokaisen lapsen välillä. Tutkija opetti tehtävät ja päiväkodin henkilökunnasta oli yksi aikuinen auttamassa lapsia riisumaan ja pukemaan. Hän myös kirjasi tehtävien onnistumisen ylös.

Materiaalit:

- * Laakeita muoviastioita, joihin mahtuu hyvin kastamaan pään. Myös vati sopii.
- * Pillejä
- * Uimalaseja
- * Pallomeripalloja
- * Pyyhkeitä
- * Kunniakirjoja
- * Kynä

Alkuvalmistelut:

- * Lapset ohjeistettiin riisumaan sukat ja päällimmäinen paita pois, etteivät kaikki vaatteet kastu.
- * Jokaiselle annettiin oma paikka, jossa oli valmiiksi laskettu vesi
- * Jokaisella paikalla tarvittavat välineet
- * Kerrottiin, että tässä voi kastua, mutta se ei haittaa
- * Kerrottiin, uimalaseja saa käyttää halutessaan, mutta ei ole pakko.

VATITEHTÄVÄT KUPLAMONSTERI

Nämä tehtävät voi tehdä samana tai eri päivänä kuin tunti nro 2. Tehtävät suoritetaan kuitenkin tuntien 1 ja ja jälkeen.

Tehtävät suoritettiin inva WC:ssä 4-6 lapsen pienryhmissä. Jokaisella oli omat välineet ja välineet pestiin käytön jälkeen ja vesi vaihdettiin jokaisen lapsen välillä. Tutkija opetti tehtävät ja päiväkodin henkilökunnasta oli yksi aikuinen auttamassa lapsia riisumaan ja pukemaan. Hän myös kirjasi tehtävien onnistumisen ylös.

Materiaalit:

- * Laakeita muoviastioita, joihin mahtuu hyvin kastamaan pään. Myös vati sopii.
- * Pillejä
- * Uimalaseja
- * Pallomeripalloja
- * Pyyhkeitä
- * Kunniakirjoja
- * Kynä



Alkuvalmistelut:

- * Lapset ohjeistettiin riisumaan sukat ja päällimmäinen paita pois, etteivät kaikki vaatteet kastu.
- * Jokaiselle annettiin oma paikka, jossa oli valmiiksi laskettu vesi
- * Jokaisella paikalla tarvittavat välineet
- * Kerrottiin, että tässä voi kastua, mutta se ei haittaa
- * Kerrottiin, uimalaseja saa käyttää halutessaan, mutta ei ole pakko.

UIMALASIEN KÄYTTÖ

Uimalasien käyttöön opastettiin seuraavasti:

1. Laita lasit otsalle (aikunen voi auttaa ensimmäisillä kerroilla)
2. Vedä uimalasin nauhat takaraivolle (näytetään missä on takaraivo). Aikuinen pitää tarvittaessa laseista kiinni otsalla.
3. Tarkista, että lasien nauhat menevät juuri korvien yläpuolelta
4. Painetaan laseja hieman niin, että imukupit tarraavat
5. Jos lasien nauhat eivät ole sopivalla kireydellä, opettaja auttaa niiden säätämisessä.
6. Harjoiteltiin kuinka uimalaseja voi säilyttää otsalla silloin, kun niitä ei tarvitse ja ne voi painaa taas silmille kun niitä tarvitsee.

VATIHARJOITUSTEN SISÄLTÖ JA TOTEUTUS

Vatiharjoitukset tehtiin kuplamonsteri-kunniakirjan mukaisessa järjestyksessä. Opettaja näyttää itse kaikki tehtävät (tässä kastuu!). Lapset saivat itse valita etenevätkö vaikeampiin tehtäviin, jos helpompi ei vielä onnistunut.

OSAAN ITSE!

Otsalta lapsi saa itse uimalasit päähän



Usein lapset laittavat uimalasien remmit korvan alle ja silloin uimalasit tippuvat koko ajan.

Pieni, mutta tärkeä asia opettaa.

Kuplamonsterin kunniakirja

NIMI: _____

On suorittanut kuplamonsteritehtävät.
Kuplakoululainen osaa:

- ☐ Puhalttaa palloa veden pinnalla
- ☐ Puhalttaa pillillä veteen kuplia
- ☐ Puhalttaa veden alla kuplia suulla
- ☐ Puhalttaa veteen kuplia niin, että suu ja nenä kastuu
- ☐ Kastella kasvot kokonaan veteen ja puhalttaa veden alle kuplia

Päivämäärä: _____

Myöntänyt: _____





PILLILLÄ PUHALTAMINEN EI PELOTA JA ON HAUSKAA

- Opettaa hengityksen säätelyä
- Parantaa suun motoriikkaa
- On lähes kaikille lapsille helppo ja hauska tehtävä
- Kun jokaisella on oma vesikippo, ei haittaa, vaikka pillillä imee vahingossa vettä.

3. TUNTI

Opetus toteutettiin ryhmällä. Lapsia oli noin 25. Kesto n. 15 minuuttia.

Tällä tunnilla näytin Power Point-esityksen uimakouluun menemisestä. Emil-ankka oli jälleen mukana. Katsoimme diat keskustelevan lukemisen keinoja käyttäen. Lapset saivat vastata ja kysyä viittaamalla.

The background is a light gray gradient. It features several realistic water droplets of various sizes, some with highlights and shadows, scattered across the frame. In the center, there is a faint, circular, textured pattern that resembles a ripple or a lens flare.

UIMAKOULUUN

EDESSÄ ON UIMAKOULU, MITÄ KAIKKEA KIVAA ONKAAN TULOSSA?

JÄNNITTÄÄKÖ?

UIMAKOULU SAATTAA JÄNNITTÄÄ, MUTTA
SE ON AIVAN TAVALLISTA

JÄNNITTÄÄKÖ UIMAKOULU SINUA?

MIKÄ UIMAKOULUSSA JÄNNITTÄÄ?

KERRO AIKUISELLE JA JUTTELE ASIASTA 😊



TAVALLISIA HUOLEN AIHEITA ENNEN UIMAKOULUA



SUKELTAMINEN PELOTTAA

- KENENKÄÄN EI OLE PAKKO SUKELTAA, UIMAKOULUSSA HARJOITELLAAN ENSIN VEDESSÄ LIIKKUMISTA PÄÄ PINNALLA

MINÄ UPPOAN?

VESIHOVIN LASTENALTAASSA KAIKILLA YLETTÄÄ JALAT POHJAAN JA APUNA SAA KÄYTTÄÄ ERILAISIA KELLUTTAVIA VÄLINEITÄ, KUTEN LÖTKÖPÖTKÖÄ

MINÄ EN OSAA?

UIMAKOULUUN TULLESSA EI TARVITSE OSATA MITÄÄN, UIMAOPETTAJAN TEHTÄVÄ ON OPETTAA, UIMAOPELLAHAN EI OLISI OLLENKAAN TÖITÄ JOS KAIKKI OSAISIVAT UIDA VALMIIKSI!

MITÄ PAKATAAN MUKAAN?

UIMAPUKU

PYYHE

SAUNA-ALUSTA

UIMALASIT JOS ON – NÄITÄ SAA MYÖS
LAINAKSI UIMAHALLILTA



MITEN UIMAKOULUUN MENNÄÄN?

UIMAKOULUUN MENNÄÄN PÄIVÄKODILTA
PIKKUBUSSILLA TAI TAKSILLA

KASSALLA SAADAAN AVAINKORTIT, JOILLA
PÄÄSEE UIMAHALLIN PORTISTA SISÄÄN.

KENGÄT JÄTETÄÄN ETEISEEN KAUNIISEEN RIVIIN

PUKuhuoneessa RIISUTAAN JA LAITETAAN
VAATTEET PUKUKAAPPIIN.

SUIHKUSSA KÄYDÄÄN ILMAN UIMAPUKUA JA
KASTELLAAN HIUKSET. PITKÄT HIUKSET
SIDOTAAN KIINNI



UIMA-ALLAS

UIMAKOULU PIDETÄÄN
MONITOIMIALTAASSA

KAIKILLA YLETTÄÄ JALAT POHJAAN

LIUKUMÄKEEN EI OLE PAKKO MENNÄ,
MUTTA VIIMEISELLÄ KERRALLA SAA YLEENSÄ
LASKEA JOS USKALTA



UIMAKOULUSSA KÄYTETTÄVIÄ VÄLINEITÄ

UIMAKOULUSSA KÄYTETÄÄN
ERILAISIA VÄLINEITÄ MM.

LÖTKÖPOTKÖJÄ

UIMALAUTOJA

SUKELLUSRENKAITA



UIMAKOULUSSA

PUHALLETAAN KUPLIA

KELLUTAAN

LIU'UTAAN

LEIKITÄÄN

SUKELLETAAN JOS USKALTA

.... JA EHKÄ OPITAAN UIMAAN!



Osaakohan tämä lapsi uida?

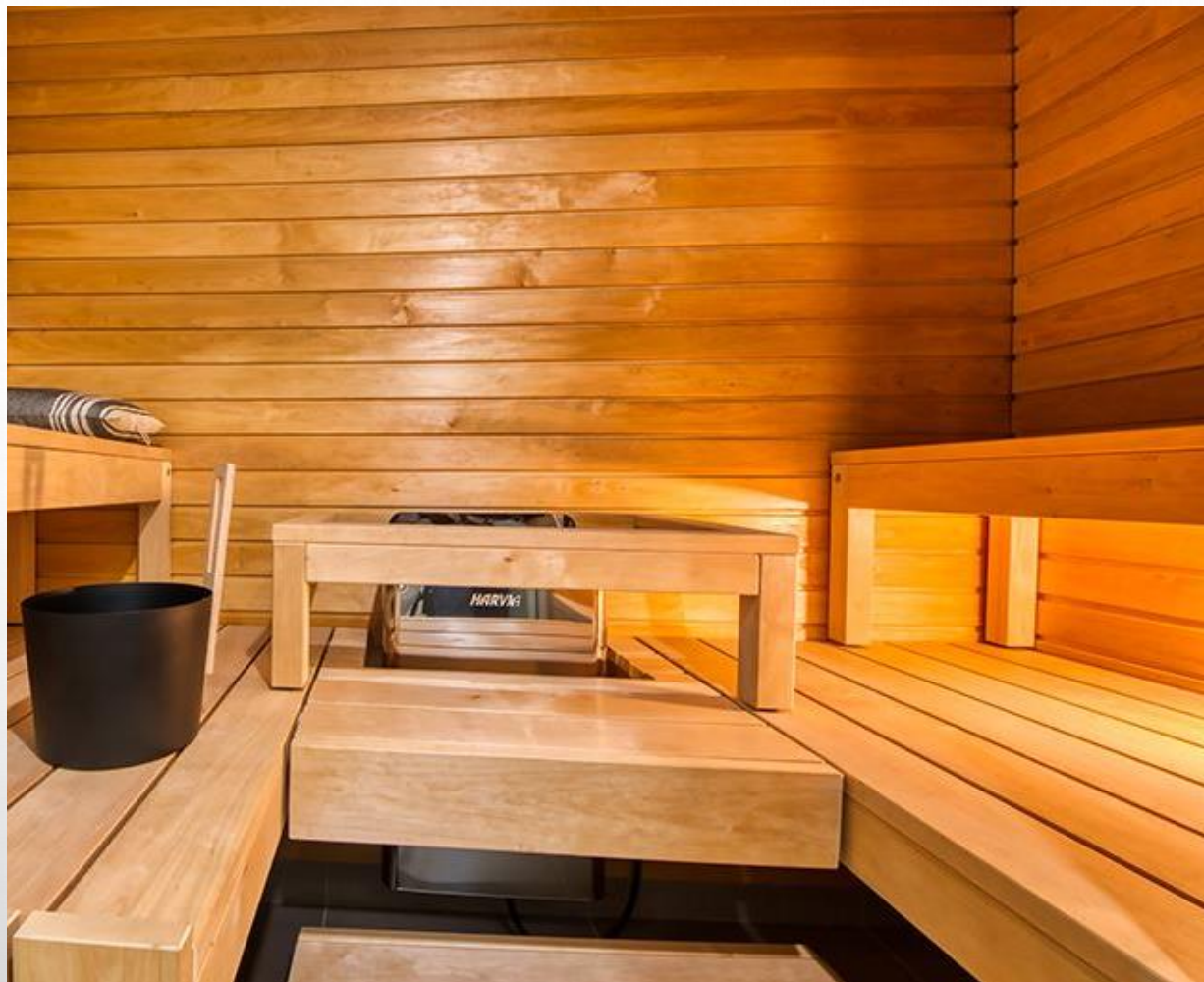
LOPUKSI MENNÄÄN SAUNAAN!

UIMAKOULUN JÄLKEEN HALUKKAAT
PÄÄSEVÄT SAUNAN LAUTEILLE

PIDÄTKÖ SINÄ SAUNOMISESTA?

OSAATKO HEITTÄÄ ITSE LÖYLYÄ?

”VESI, VESI, VETTÄ, KIUAS SANOI
ETTÄ LOISKIS”



Hauskaa uimakoulua kaikille!



VATIHARJOITUKSET 2. KERTA

Kerrattiin uimalasien käyttö kuten ennen Kuplamonsteritehtäviä.

VATIHARJOITUSTEN SISÄLTÖ JA TOTEUTUS

Vatiharjoitukset tehtiin Superkupla-kunniakirjan mukaisessa järjestyksessä. Opettaja näyttää itse kaikki tehtävät (tässä kastuu!). Lapset saivat itse valita etenevätkö vaikeampiin tehtäviin, jos helpompi ei vielä onnistunut. Jos lapsella oli vielä tekemättä Kuplamonsteritehtäviä, näitä sai tehdä kun opettaja oli näyttänyt superkuplatehtävät.

Nenästä puhaltamista harjoiteltiin ensin puhaltamalla nenästä ilmaa veden pinnalla ja kokeilemalla tuntuuko ilmavirta sormella.

Korvien kastelussa opettaja soitti kulkusta veden alla, jotta tehtävä olisi innostavampi

VATITEHTÄVÄT SUPERKUPLA

Nämä tehtävät voi tehdä kun tunnit 1, 2 ja 3 on käyty ja lapset ovat kokeilleet Kuplamonsteritehtäviä.

Tehtävät suoritettiin inva WC:ssä 4-6 lapsen pienryhmissä. Jokaisella oli omat välineet ja välineet pestiin käytön jälkeen ja vesi vaihdettiin jokaisen lapsen välillä. Tutkija opetti tehtävät ja päiväkodin henkilökunnasta oli yksi aikuinen auttamassa lapsia riisumaan ja pukemaan. Hän myös kirjasi tehtävien onnistumisen ylös.

Materiaalit:

- * Laakeita muoviastioita, joihin mahtuu hyvin kastamaan pään. Myös vati sopii.
- * Pillejä
- * Uimalaseja
- * Pallomeripalloja
- * Pyyhkeitä
- * Kulkunen
- * Kunniakirjoja
- * Kynä

Alkuvalmistelut:

- * Lapset ohjeistettiin riisumaan sukat ja päällimmäinen paita pois, etteivät kaikki vaatteet kastu.
- * Jokaiselle annettiin oma paikka, jossa oli valmiiksi laskettu vesi
- * Jokaisella paikalla tarvittavat välineet
- * Kerrottiin, että tässä voi kastua, mutta se ei haittaa
- * Kerrottiin, uimalaseja saa käyttää halutessaan, mutta ei ole pakko.

Superkupla kunniakirja

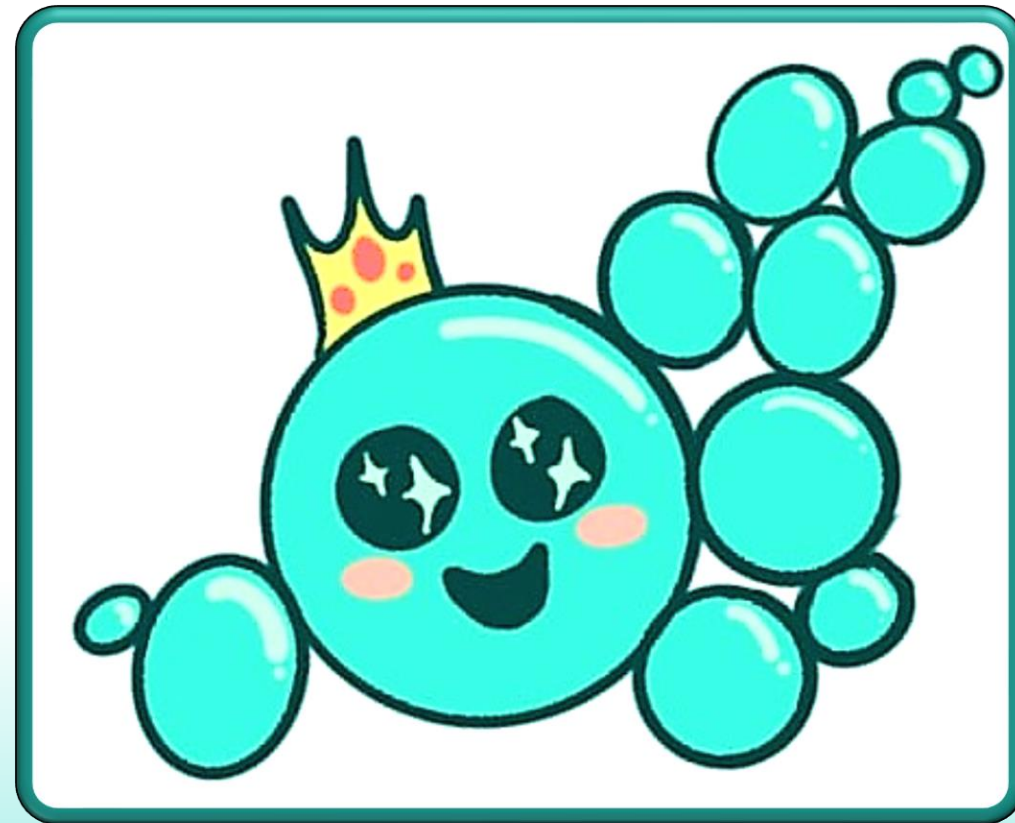
NIMI: _____

On suorittanut Superkupla-
tehtävät. Kuplakoululainen osaa:

- ☐ Puhaltaa veden alle nenästä kuplia
- ☐ Puhaltaa viisi kertaa peräkkäin kuplia veden alle
- ☐ Pitää korvan (1 korva kerrallaan) 5 s veden alla
- ☐ Pidättää hengitystä suu vedessä 5 s
- ☐ Pidättää hengitystä koko kasvot vedessä 5 s

Päivämäärä: _____

Myöntänyt: _____



SUPERKUPLATEHTÄVIÄ



LOPETUS

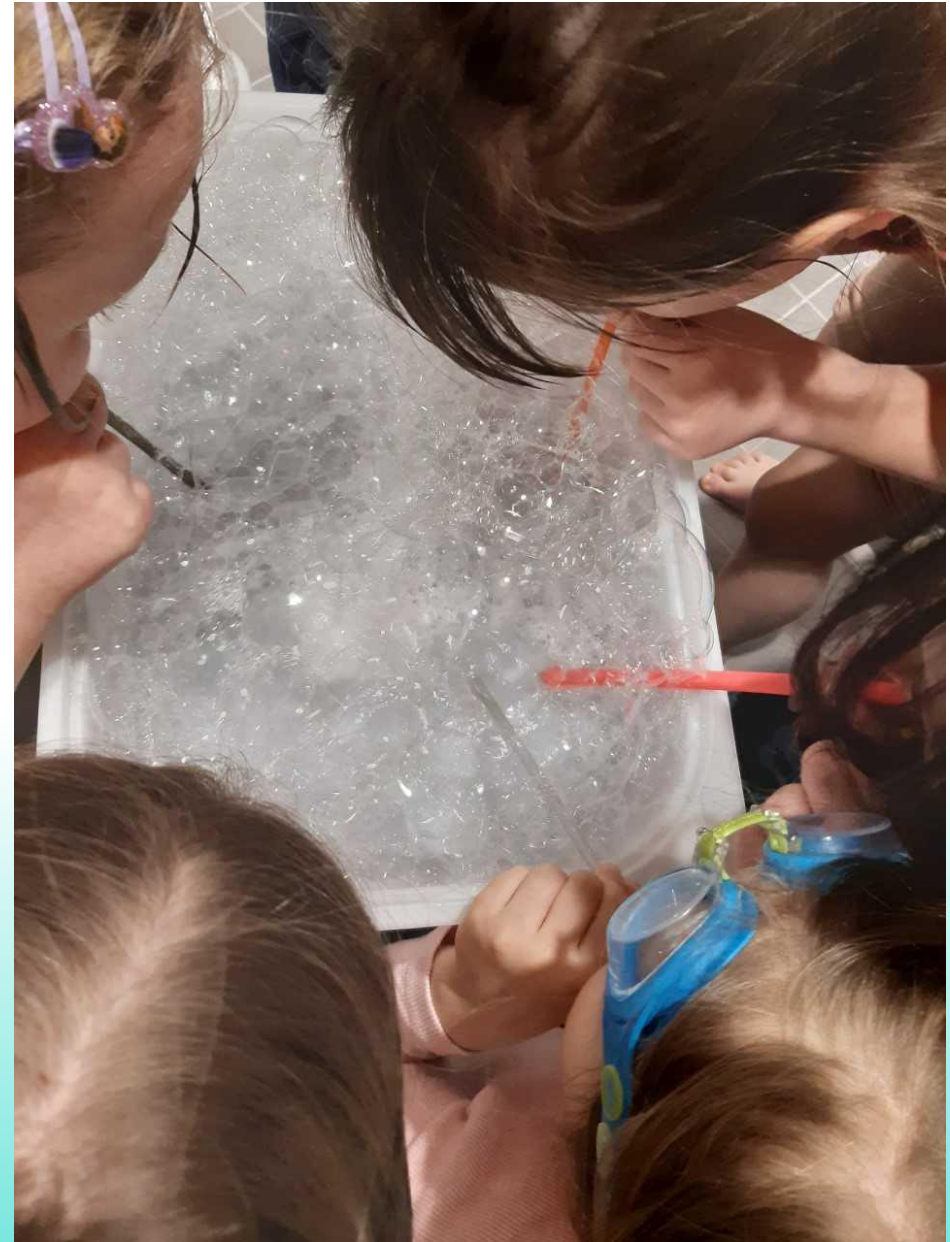
Kun kaikki olivat kokeilleet kaikkia tai haluamiaan tehtäviä, opettaja laittoi yhteen muoviasiaan reilusti hajustamatonta käsitiskiainetta ja vettä.

Kaikki lapset saivat tulla puhaltamaan pillillä veden alle ilmaa yhtä aikaa. Tulokseksi tulee paljon kuplia!

Hajusteeton käsitiskiaine ei ole vaarallista joutuessaan lapsen iholle tai suuhun pieninä määrinä, joten tehtävä on turvallinen. Opettaja suositteli uimalasien käyttöä, mutta niitä ei ollut pakko laittaa.

Tarvittaessa lapset saivat tulla tekemään vatitehtäviä vielä kahdestaan opettajan kanssa.

Lopuksi kaikille jaettiin kunniakirjat kuplakoulusta.



KUPLAKOULU HYÖDYT

Pelkojen vähentäminen

- Lapsi saa tietoa ja taitoja uimakouluun liittyen

Taitojen kartoittaminen

- Vatitehtävien avulla saa helposti kartoitettua kaikkein pelokkaimmat ja taitavimmat lapset

Uimakoulussa toimiminen

- Uimakoulukäytäntöjen oppiminen ja varsinkin uimalasien itsenäinen päälle ja pois laittaminen helpottavat uimaopettajan työtä ja lisää opetukseen käytettävää aikaa

Uimaan oppimisen edistäminen?

- Ei ole vielä tutkittu, olisi hyvä tutkimuskohde

KIITOS!

Reeta Kotiaho
Varhaiskasvatuksen opettaja
Uimaopettaja SUH

