

**LATVIJAS UNIVERSITĀTE**  
Izglītības zinātņu un psiholoģijas fakultāte  
Pirmsskolas skolotājs

**IEVA TONDELE**

**4-5 gadus vecu bērnu pašregulācijas prasmju veicināšana  
kustību rotaļās pirmsskolas pedagoģiskajā procesā**

**Kvalifikācijas darbs**

**Darba vadītājs**

Docente

Akadēmiskais

amats

Dr.paed.

Zinātniskais/akadēmiskais grāds

Inga Stangaine

Vārds, uzvārds

Paraksts

Tukums 2025

## Anotācija

**Kvalifikācijas darba autors:** Ieva Tondeļe

**Kvalifikācijas darba temats:** 4-5 gadus vecu bērnu pašregulācijas prasmju veicināšana kustību rotaļās pirmsskolas pedagoģiskajā procesā

**Mērķis:** teorētiski izzināt un praktiski pētīt kustību rotaļu izmantošanu 4-5 gadus vecu bērnu pašregulācijas prasmju attīstībā.

Darba **pirmajā nodaļā** tiek iepazīstināts ar pašregulācijas jēdziena būtību, tā nozīmi un nepieciešamību. Tiek padziļinātāka pētīts 4- 5 gadus vecu bērnu attīstības likumsakarības. Šajā nodaļā tiek apskatīta rotaļu nozīmi pašregulācijas procesā, kur attiecīgi dziļāk tiek pētīta kustību rotaļu izmantošana pašregulācijas prasmju sekmēšanai.

Darba **otrajā daļā** tiek veikts empīriskais pētījums un izdarīti secinājumi, kādi nosacījumi ir jāievēro kustību rotaļu izvēlē, lai tās veicinātu 4 – 5 gadīgu bērnu pašregulācijas attīstību. Pedagoģiskajā procesā tika novērtētas atsevišķas bērnu sociālās prasmes pētījuma sākumā un pētījuma beigās. Pašregulācijas prasmju attīstība tika veicināta izmantojot kustību rotaļas, kuru pamatā bija sadarbība, noteikumu ievērošana un pozitīvas emocijas.

Empīriskajā daļā sekmīgie izdevās veicināt bērnu sociālās prasmes, kā arī atbildēt uz **jautājumu** un noskaidrot, kādi nosacījumi ir jāievēro kustību rotaļu izvēlē, lai sekmētu 4 – 5 gadīgu bērnu pašregulācijas attīstību.

**Atslēgas vārdi:** pašregulācija, kustību rotaļa.

Kvalifikācijas darbs sastāv no 45 lpp., darbā iekļautas 4 tabulas, 21 attēli, izmantoti 30 informācijas avoti.

## **Annotation**

**Author of the qualification work:** Ieva Tondēle

**Qualification thesis:** Promoting self-regulation skills in 4-5 year old children through movement play in pre-school pedagogical process.

**Objective:** to theoretically explore and practically investigate the use of movement play in the development of self-regulation skills in 4-5 year old children.

The **first chapter** introduces the essence of the concept of self-regulation, its meaning and necessity. The developmental regularities of 4- to 5-year-old children are studied in more depth. In this chapter the role of play in the process of self-regulation is examined, where the use of movement play to promote self-regulation skills is accordingly explored in more depth.

The **second part** of the thesis is an empirical study and draws conclusions on the conditions that should be observed in the choice of movement games in order to promote the development of self-regulation in 4-5 year old children. In the pedagogical process, some children's social skills were assessed at the beginning and at the end of the study. The development of self-regulation skills was promoted through the use of movement games based on cooperation, rule-following and positive emotions.

In the empirical part, the successful participants were able to promote children's social skills, as well as to answer the question and find out what conditions should be observed in the choice of movement games in order to promote the development of self-regulation in 4-5 year old children.

**Keywords:** self-regulation, movement play.

The qualification thesis consists of 45 pages, 4 tables, 21 figures.  
30 sources of information used.

## Satura rādītājs

Ievads.....	- 5 -
1. Teorētiskās literatūras analīze par bērnu pašregulācijas prasmju attīstību pirm skolā....	- 7 -
1.1. 4-5 gadus vecu bērnu attīstības likumsakarības.....	- 7 -
1.2. Pašregulācijas jēdziena būtība .....	- 10 -
1.3. Rotaļu nozīme pašregulācijas procesā.....	- 15 -
1.4. Kustību rotaļu izmantošana bērnu pašregulācijas prasmju sekmēšanai .....	- 17 -
2. Empīriskais pētījums par 4-5 gadus vecu bērnu pašregulācijas prasmju veicināšana kustību rotaļās pirmsskolas pedagoģiskajā procesā .....	- 20 -
2.1. Pētījuma raksturojums.....	- 20 -
2.2. Pētāmās grupas raksturojums .....	- 23 -
2.3. Praktiskais darbs ar bērniem .....	- 28 -
2.4. Bērnu sociālo prasmju analizēšana pētījuma beigās .....	- 36 -
Secinājumi .....	- 41 -
Rekomendācijas pirmsskolas pedagogiem 4 – 5 gadus vecu bērnu pašregulācijas prasmju veicināšanai pedagoģiskajā procesā. ....	- 42 -
Izmantotā literatūra:.....	- 43 -

## Ievads

Cilvēka dzīvē pašregulācija ir ļoti liela nozīme, jo tieši pašregulācijas prasmju apgūšana ir pamats turpmākajai attīstībai un prasmei sevi pilnveidot. Tā sevī ietver ne tikai fizisko prasmju attīstību tādu kā ģērbšanos, ēšanu vai tualetes iemaņas, bet arī palīdz kontrolēt emocijas un kognitīvās prasmes – racionālu domāšanu un uzmanības koncentrēšanu. Pirmskolas galvenais mērķis ir sekmēt bērna vispusīgu attīstību. Tieši bērnu pirmajos gados norit straujš smadzeņu attīstības posms, kad tiek pilnveidotas pašregulācijas prasmes.

Pēc darba autores novērojumiem pirmskolas vecuma bērni pirmskolā pavada dienas lielāko daļu un apgūst pamatus svarīgākajām pamata prasmēm. Darba autore strādājot ar bērniem ir novērojusi, ka bērnu paškontroles līmenis ir zems. Tas izskaidrojams ar vecumposmā īpatnībām, kad bērniem vēl ir augsta egocentrisms. Lielākā daļa bērni, kuri ierodas izglītības iestādē, nespēj kontrolēt savas emocijas, ievērot vispārējus kārtības noteikumus gan grupā, gan ārpus tās. Bieži tos pārkāpj un rīkojas pretēji. Kā piemēru var minēt rotaļlietu atņemšanu no cita bērna vai spēcīgu kliegšanu, raudāšanu, lai panāktu sev vēlamo, pārgalvīgu rīcību rotaļu laukumā. Bieži darba autore bērnu vidū novēro nespēju samierināties ar zaudējumu, kas izraisa nevis vēlmi atkārtot līdz izdosies, bet asaras un milzīgu pārdzīvojumus.

G. Svence savā grāmatā uzsver, ka sociāli emocionālā mācīšanās Latvijā ienāk tikai pamazām, kur paralēli pamata prasmēm jāapgūst sociāli emocionālas prasmes (Svence, 2020). Bērniem pašregulācija veidojas pozitīvas un siltās attiecībās. Kā arī tas veidojas no pieaugušo darbības, jo bērni ir mūsu atdarinātāji. Darba autore bieži novēro, ka bērni iesaistās uzkopšanas darbos no sākuma vērojot pieaugušo un vēlāk imitē darbības kopā.

Rotaļa ir veids kā bērns mācās sevi kontrolēt un iepazīst pasauli. Ja bērns apgūst prasmi kontrolēt savu uzvedību, domas, kognitīvās prasmes un emocionālo stāvokli, tad bērnam rodas iespēja pilnīgāk apgūt jaunas prasmes un izzināt pasauli (Timmons, Palletier, Cortier, 2015). Pirmsskolā rotaļa ir kā aktivitāte, kad bērnam ir iespēja nostiprināt prasmes un papildināt zināšanas. Viens no biežāk izmantotajiem rotaļu veidiem ir kustību rotaļas, kas palīdz attīstīt paškontroles prasmes. Rotaļu mērķtiecīga vadīšana dod iespēju veicināt izpratni par noteikumu ievērošanu, kā arī domu, darbību un emociju.

Zinātniskajā rakstā “American Scientist” autori pēc 40 gadu ilga pētījuma uzsvēruši to, ka neatkarīgi no sociālā stāvokļa vai intelekta līmeņa, cilvēkiem ar attīstītu paškontroli jau no agras bērnības ir arī augstāki sasniegumi dzīvē (Mofits, Poultons, Kaspi, 2013). No tā var secināt to, ka bērni ar labi attīstītu paškontroles prasmēm labāk kontrolē sevi un vieglāk pārvar grūtības. Šādi bērni pusaudžu gados kļūst pašpārliecinātāki, neatkarīgāki, labāk pārvar stresu, neapmierinātību un ir labāki akadēmiskie sasniegumi, mazāk atkarību un saslimšanu.

**Darba nosaukums :** 4-5 gadus vecu bērnu pašregulācijas prasmju veicināšana kustību rotaļās pirmsskolas pedagoģiskajā procesā.

**Pētījuma objekts:** kustību rotaļa pedagoģiskajā procesā.

**Pētījuma priekšmets:** 4-5 gadus vecu bērnu pašregulācijas prasmes.

**Pētījuma mērķis:** teorētiski izziņāt un praktiski pētīt kustību rotaļu izmantošanu 4-5 gadus vecu bērnu pašregulācijas prasmju attīstībā.

**Pētījuma uzdevumi:**

1. Analizēt pedagoģisko un psiholoģisko literatūru par pašregulāciju.
2. Analizēt metodisko literatūru par kustību rotaļu izmantošanu pedagoģiskajā procesā.
3. Praktiski pārbaudīt kustību rotaļu ietekmi uz bērnu paškontroles attīstību.
4. Izstrādāt kritērijus bērnu novērošanai, kā arī veikt bērnu novērošanu .
5. Veikt empīrisko pētījumu par kustību rotaļu izmantošanu pedagoģiskajā procesā.
6. Apkopot pētījuma rezultātus un izdarīt secinājumus.

**Pētījuma jautājums:** Kādi nosacījumi ir jāievēro kustību rotaļu izvēlē, lai tās veicinātu 4 - 5 gadīgu bērnu pašregulācijas attīstību?

**Pētījuma metodes:**

- **Teorētiskās:** pedagoģiskās un psiholoģiskās literatūras analīze
- **Empīriskās:** pedagoģiskais novērojums, pedagoģiskā izmēģinājuma darbība, datu apstrāde ar EXCEL

**Pētījuma bāze:** Jūrmalas novada X pirmsskolas izglītības iestāde (pētījumā piedalās 10 bērni)

# 1. Teorētiskās literatūras analīze par bērnu pašregulācijas prasmju attīstību pirm skolā

## 1.1. 4-5 gadus vecu bērnu attīstības likumsakarības

Cilvēks ir unikāla būtne, kuras attīstība ir atkarīga no dažādiem faktoriem. Labvēlīgos apstākļos bērna attīstība notiek atbilstoši vecumam, bet katrs bērns ir individuāls un tomēr attīstība notiek atšķirīgi. Pēc V. Golubinas vārdiem bērna attīstību ietekmē pirmsdzemdību periods, kas sevī ietver mātes mīlestību, ģimeni un tās sociālo un kultūras līmeni, vidi un ģenētiskos faktorus. Pie ģenētiskajiem faktoriem atsevišķi iedalās – fiziskā veselība temperaments, iedzimtība, prasmes, garīgā veselība (Golubina, 2007). Savos pirmajos dzīves gados bērns attīstās milzīgā ātrumā. Tāpēc, lai nodrošinātu veselīgu psihes attīstību ir nepieciešams pieaugušo gādīgas rokas un atbalsts.

G. Svence pēc saviem novērojumiem uzsver, kā šajā vecuma posmā bērnam jāprot nosaukt pamata krāsas. Veidojas prasme atpazīt lietas pēc to būtiskajām pazīmēm, īpašībām, salīdzinot vienlaicīgi divus priekšmetus. Intensīvi veidojas telpas uztvere mācību procesā. Parādās laikā uztvere, kas saistās ar dienu secību izpratni. Tajā pašā laikā vēl nav attīstījusies tīša iegaumēšana, bet lielāku uzmanību piesaista emocijas un personīgas intereses. Bērnu uzmanību noturēt un piesaistīt ir iespējams tikai ar krāsainiem, košiem un pievilcīgiem priekšmetiem (Svence, 1999). G. Svence arī atdzīst kā tieši pirm skolā bērniem notiek atmiņas veidu attīstība, kas ir tēlainā, kustību, vai verbālā atmiņa, kas saistīta ar dzirdes, redzes un kustības attīstību. Bet lielāku akcentu tomēr liek uz kustību atmiņu, kas svarīga bērna sagatavošanai skolas gaitām.

No 4 – 7 gadiem bērna personības attīstībā ir pats svarīgākais posms. Daudzi grāmatu autori šo posmu nosaukuši par pirm skolas periodu, kad notiekas milzīgs lēciens bērna intelektuālajā attīstībā. Valsts izglītības satura centra izstrādātajos metodiskajos ieteikumos, skolotājiem tiek paskaidrots, kad 4-5 gadīgiem bērniem vēl turpinās attīstīties nervu sistēma. Nostiprinās skaņu izruna un strauji papildinās vārdu krājums (Metodiskie ieteikumi pirm skolas mācību programmas īstenošanai, 2016). Arī S. Serbe un A. Miltuze atdzīst, kad bērnu valodas un smadzeņu attīstība ir cieši saistīta viena ar otru. No 3 līdz 5 gadiem bērniem jau ir prasmes veidot garākus teikumus (Serbe, Miltuze, 2022). Ē. Kalvāns piekrīt Muhinas vārdiem, kad tieši šajā vecumā veidojas kognitīvā attīstība un veidojas personības pamati (Kalvāns, 2018)

Arī pēc V. Golubinas viedokļa tieši 4 gados ir novērota valodas strauja attīstība un arī ar pozitīvu pieaugušo piemēru un atbalstu veidojas tikumisko normu apguve, kas sevī ietver darba tikumu, godīgumu, labestību, atsaucību, līdzjūtību un daudzas citas labas īpašības, kas

vēlāk atspoguļosies, kad bērns būs pieaudzis. (Golubina, 2007). Bet tajā pašā laikā A. Miltuze un S. Serbe citējot Ž. Piažē un Ļ. Vigotski atdzīst, kad šajā vecumā bērnu egocentrisms ir manāms ne tikai domāšanā, bet arī valodā (Miltuze, Serbe, 2022).

Pēc V. Zelmaņa uzskatiem, pirmsskolas periods ir laiks, kad bērns kļūst saprātīgāks un veidojas pienākumu un atbildības izjūta. Veidojas izpratne par noteikumiem, bet tajā pašā laikā emociju izpausmes palielinās, jo grūti apvaldīt savas iegribas (Zelmanis, 2000). Arī V. Golubina pievērš uzmanību organizētas uzvedības nosacījumu un prasību ieaudzinašanai, jo 4 – 5 gadīgu bērnu uzvedība ir ļoti pretrunīga un nestabila. Šajā vecumā bērnos ir milzīga vēlme būt patstāvīgam, bet nav izpratnes par darbības sekām (Golubina, 2007). Ē. Kalvāns citējot Ž. Piažē to skaidro, ka pati raksturīgākā bērnu iezīme līdz 4 – 5 gadiem vēl ir egocentrisms. Kad bērniem rodas grūtības izprast citu viedokli, jo savējo uzskata par vienīgo un pareizo (Kalvāns, 2018). Pēc R. Gekses viedokļa neskatoties uz to, ka četros gados bērni ir izpalīdzīgi un ar prieku iesaistās piedāvātās aktivitātēs, viņiem tikai veidojas izpratne, kad viedokļi var būt dažādi un atšķirties. Tieši aktīvās rotaļās vai sporta spēles ievēro noteikumus un ar prieku iesaistās (Gekse, 2005). Arī S. Serbe un A. Miltuze atdzīst to, kad no 4 līdz 5 gadus veci bērni spēj izprast spēles noteikumus, un bieži novērot rotaļu laikā, kad noteikumu ievērošana šķiet īpaši svarīga (Serbe, Miltuze, 2022). Metodiskajā materiālā sporta skolotājiem J. Smiltiņa apstiprina, kad pirmsskolas vecuma bērna domāšana atšķiras no pieaugušajiem ar to, kad šajā vecumā ir egocentriska uztvere. Centrā ir tikai bērna vajadzības un pasaulei tas ir jāapmierina (Metodiskais materiāls sporta skolotājiem, 2017).

Bērna organisms nepārtraukti aug un attīstās atbilstoši vecuma likumsakarībām. Fiziski attīstoties bērnam ir iespēja pilnveidot un iepazīt savu ķermeni. Pēc V. Golubinas secinājumiem 4- 5 gadīgi bērni kļūst izturīgāki un aktīvāk, ilgstošāk var nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, kas veicina precizitāti. Bērns kļūst drošāks un pašpārliecinātāks par savām prasmēm (Golubina, 2007). V. Zelmenis apstiprina, ka šajā vecumā notiek intensīva bērna fiziskā attīstība. Nostiprinās skelets, locītavu saites un muskulatūra. Bērni kļūst vairāk koordinēti (Zelmenis, 2000). Daloties ar saviem viedokļiem arī R. Karlovska un U. Mārtiņšone apstiprina, kad bērni vidējā pirmsskolas vecuma posmā paliek aktīvāki un tam seko koordinētas darbības un veidojas apziņas kontrole (Karlovska, Mārtiņšone, 2020). Pirmsskolas vecuma bērniem pēc R. Gekses vārdiem turpina formēties muskuļu šķiedras un saistaudi. Šajā vecuma posmā plaukstu un pēdu muskulatūra turpina attīstīties. Plaukstu muskulatūra attīstās straujāk nekā pēdu. Spēka pieaugums gan meitenēm, gan zēniem šajā vecumā neatšķiras un ir vienāds (Gekse, 2005).

Pēc G. Svences novērojumiem tieši meitenes šajā vecumā salīdzinot ar zēniem ir mierīgākas un precīzākas izpildot uzdevumus. Tai skaitā meitenēm arī ir labāk attīstīta sīko pirkstu muskulatūra salīdzinot ar zēniem. Bet visiem bērniem veidojas prasme vienlaicīgi

koncentrēt acu skatienu uz diviem priekšmetiem vienlaicīgi. Citējot Ž. Piažē, G. Svence uzsver to, kā atdarināšana lēnām nomaina uz loģisko domāšanu un spriestspēju. Attīstās asimilācija un akomodācija, kad jaunas zināšanas salīdzināt ar iepriekš apgūtām un sāk salīdzināt kopīgo un atšķirīgo (Svence 1999).

G. Svence atdzīst, kad bērnu lielā aktivitāte, augšana, koordinācijas spēju pilnveidošanās attīsta spējas lēkāt uz vienas kājas, lēkt lielākus lēcienus, noturēt līdzsvaru uz vienas kājas un rāpties pa stieņiem. Tas ir viens no iemesliem, kāpēc intensīvāk iesaista sporta nodarbībās. Bet šajā vecumā bērni vēl neizprot komandas spēles. A. Miltuze un S. Serbe arī piekrīt, ka 4 gadus vecu bērnu rotaļas kļūst aktīvākas, jo bērni kļūst fiziski spēcīgāki un patstāvīgāki. Rotaļās var iekļaut bumbu mešanu un tveršanu, krāsošanu, darbošanos ar plastilīnu, kā arī liela nozīme ir rotaļām, kur bērni iejūtas kāda tēlā (Miltuze, Serbe). G. Svence uzsver arī to, ka bērna aktivitātes nepieciešams kontrolēt ar kustību rotaļā, lai ierobežotu bērnu neapbrīnātās kustības un izvairītos no traumām. Šajā vecumā bērnos var ievērot nekonkrētas darbības un vēlmi plosīties, tāpēc ieteicams ieviest signālu sistēmu, kas pievērš bērnu uzmanību. Tas saistīts ar pašregulācijas attīstīšanu, kas ir šā vecuma viens no galvenajiem audzināšanas uzdevumiem (Svence, 1999).

Pēc A. Miltuze un S. Sebre uzsver, ka bērniem jau pēc 3 gadiem ir izveidojusies lielāka kontrole pār savām emocijām, tas izskaidrojams ar to, ka pilnīgāk attīstās smadzeņu prefrontālās garozas uzvedības un emociju kontrolēšanas centri. Kā arī valoda lieliem soļiem attīstās, kas palīdz skaidrāk izteikt savas emocijas. Šajā vecumā bērniem parādās sirdsapziņa un līdzjūtība, kad bērns sāk iejusties citu vietā un izprot citu pārdzīvojumus. Bet tajā pašā laikā A. Miltuze un S. Serbe skaidro, kad emociju pašregulācija bērniem attīstās pakāpeniski un to ietekmējošie faktori var būt tādi kā temperaments, vide un audzināšanas metodes. Citējot L. Vigotski tiek uzsvērts, kad bērna spējas regulēt savu domāšanu un uzvedību ietekmē pieaugušo darbības (Serbe, Miltuze, 2022). Arī Ē. Kalvāns piekrīt L. Vigotska uzskatiem, kad šajā vecumā bērns pastiprināti novēro pieaugušo uzvedību un savstarpējās attiecības. Un vēlāk pēc saviem novērojumiem, bērni attēlo to savās rotaļās (Kalvāns, 2018).

*Pēc darba autores secinājumiem tieši šajā vecumā ir svarīgi likt spēcīgus pamatus pašregulācijas veicināšanai, jo šajā vecumā attīstās bērnu personība. Neskatoties uz to, kad bērni ir ļoti aktīvi un fiziski attīstītāki salīdzinot ar agrīno vecuma posmu, tomēr viņi ir egocentriski. Bet 4-5 gadīgi bērni jau apzinās savu rīcību un to izprot un pieņem ar pieaugušo palīdzību, kā arī sāk regulēt savas darbības un emocijas. Lai veicinātu pašregulācijas attīstību ir nepieciešams pozitīvs pieaugušo piemērs, regulāra atkārtošana un sevis novērtēšana apgūstot jaunas prasmes.*

## 1.2. Pašregulācijas jēdziena būtība

Pašregulācija ir viena piecām sociāli emocionālajām prasmēm, kuru ir iespējams mācīt tāpat kā lasītprasmi, regulāri praktizējot un mērķtiecīgi mācot.

G. Svence savā grāmatā pašregulāciju definē kā spēju regulēt savas emocijas un uzvedību. Bērns saskaroties ar grūtībām virzās uz mērķa sasniegšanu atbilstoši sociāli pieņemtā veidā. Arī izglītības procesā G. Svence uzsver, kad jāprot pārvaldīt sekojošas darbības – attīstīt spējas un prasmes būt paregulētam, prast sevi motivēt darboties un meklēt nevis kopēt no citiem, spēt kontrolēt savas emocijas un komunikāciju ar citiem sabiedrības locekļiem (Svence, 2020). P. Jurjāns un A. Fernāte citējot P. Pintrich atdzīst, kad pašregulācija ir viena no katra cilvēka svarīgākajām kvalitātēm, kas nodrošina cilvēka spējas pielāgoties un adaptēties dažādos apstākļos (Jurjāns, Fernāte, 2014).

Valsts izglītības satura centra izstrādātāja rokasgrāmatā metodisko paņēmieni skolēnu sociāli emocionālo prasmju novērtēšanā pašregulācija ir viena no sociāli emocionālajām kompetencēm.

Sociāli emocionālajās kompetencēs ietilpst:

- Saprast sevi;
- Pārvaldīt sevi;
- Saprast citus;
- Attiecību prasmes;
- Atbildīgu lēmumu pieņemšana (Metodiskie ieteikumi skolēnu sociāli emocionālo prasmju novērtēšanā, 2020).

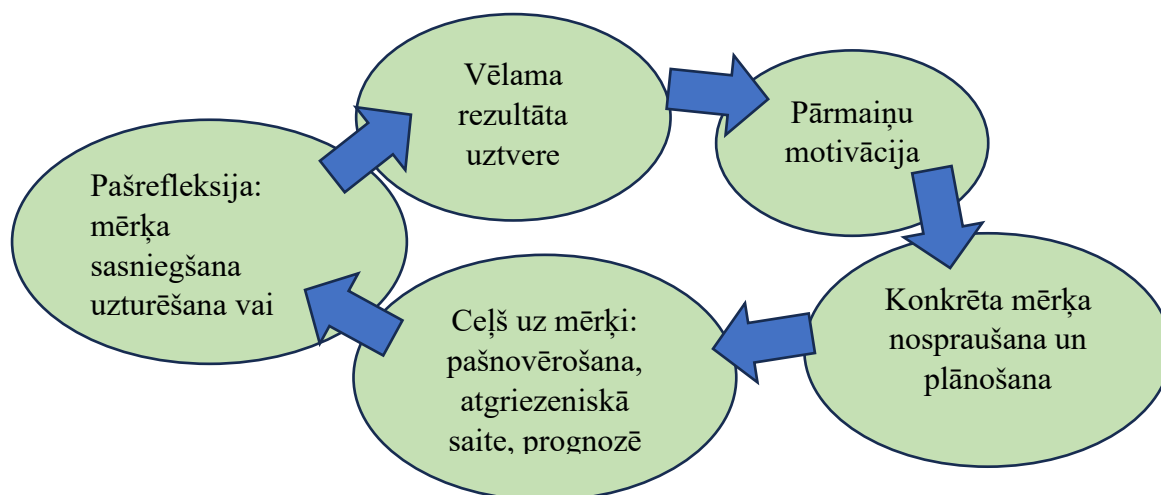
**Pašregulācija** tiek definēta, kā spēja regulēt savas emocijas, domas un uzvedību, pārvaldīt negatīvas emocijas, būt motivētam un izvirzīt sasniedzams rezultātus gan ikdienā, gan mācībās. Pašregulācija sastāv no:

- Impulsu kontroli;
- Stresa pārvaldību;
- Pašdisciplīnu;
- Mērķu izvirzīšanu;
- Organizatoriskās prasmes (VISC,2020).

P. Jurjāns un A. Fernāte, citējot B. Zimmerman teorijas, skaidro, kad sociālajā mācībā pašregulācija tiek iedalīta trīs fāzēs:

- Apdomāšana. Atsevišķi iedalās uzdevumu analizē un pašmotivācijā. Svarīgākā ir pašmotivācija, kas ir viena no svarīgākajām sekmīgas pašregulācijas nosacījumiem.
- Realizācija. Atsevišķi iedalās paškontrolē un pašnovērošanā. Paškontrolē ir svarīgi noturēt uzmanību, attīstīt pašvadītu mācīšanos, attīstīt iztēli un izprast uzdevumu izpildes secību. Pašnovērojums sevī ietver savas darbības fiksēšanu un pašanalīzi.
- Pašrefleksija. Atsevišķi iedalās divi procesi, kad bērns salīdzina savus rezultātus ar sevi un citiem. Kā arī pašreakcija, kad lepojas ar saviem panākumiem, kas ir būtisks motivācijas stimuls (Jurjāns, Fernāte, 2014).

Mūsdienās milzīgu uzmanību pievērš pašregulācijai, jo tā ir kļuvusi par svarīgu tematu bērna attīstībā. Fokusējamies uz bērna pozitīvu izglītību un garīgo veselību. Lietišķās veselības psiholoģijā raksta autori pētīta pašregulācijas teorija praksē uz pacientiem. Autori atdzīst „kad paškontrolē notiek pa posmiem, kad soli pa solim virzāties, lai sasniegtu mērķi. Raksta autori izstrādāja pašregulācijas ciklu, kuru var apskatīt zemāk. (sk. 1. attēlu)



**1.attēls. Pašregulācijas cikls ( Mass, De Hunta, 2018)**

Pirmajā posmā notiek paša mērķa nosprašana. Mērķim ir jābūt paša nospraustās un reāli izpildāmas, jo tas rada atbildības sajūtu veicina mērķa sasniegšanu. Pirmajā posmā tiek iekļauta motivācija, lai sāktu izpildīt sevis nosprausto mērķi. Raksta autori piedāvā pārrunu motivācijas veidus.

Otrais posms sevī ietver mērķtiecīgu darbošanos. Posms, kad apņemšanās jāapvieno ar darbību. Lai realizētu apņemšanos nereti palīdz plāna izstrāde regulāru darbību atkārtšanai.

Trešais posms attiecas uz mērķa sasniegšanu un jaunā mērķa izvirzīšana vai iepriekšējā pilnveidošanai. Neskatoties uz to, ka mērķis ir sasniegts ir iespēja sākt jaunu izaicinājumu vai turpināt iepriekšējo (Mass, De Hunta, 2018).

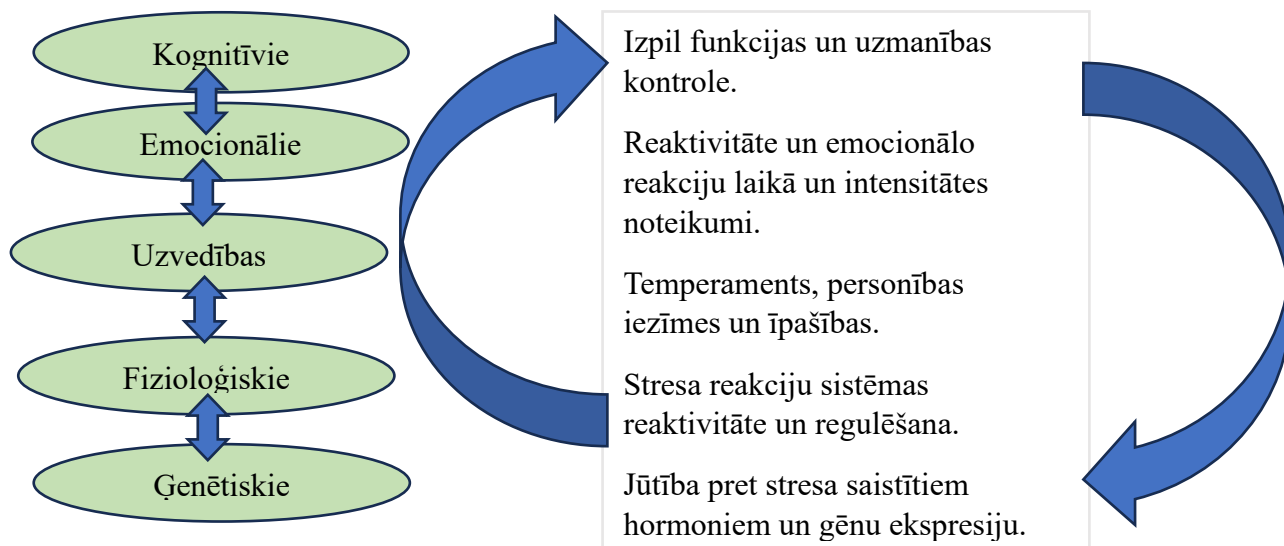
Pēc pētījumiem D. Lieģniece izstrādāja pētījumā secināja, ka pašregulācijas attīstību ietekmē bērnu emocionālās pašregulācijas spējas, kognitīvās kompetencēs, kas saistītas ar prāta

darbību un zināšanu daudzums, izpratne par sociālo situāciju. Emocionālo pašregulāciju vēl raksturo divas spējas – kontrolēt savu uzmanību un pozitīva emocionalitāte. A. Miltuze un S. Serbe citējot J. J. Gross emociju pašregulāciju skaidro kā prasmi kontrolēt savas emocijas, regulēt to biežumu, ilgumu un veidus kā pielāgoties sociālajai videi meklējot dažādus ceļus (Miltuze, Serbe, 2022).

D. Lieģniece vēl pieskarās paškontroles un pašregulācijas jēdzienu biežai salīdzināšanai un līdzvērtīgai lietošanai zinātniskajā literatūrā. Paškontrole atsevišķi vēl dalās četros kontrolēs veidos, kas savā starpā ir saistīti un ietekmē viens otru:

- Domu kontrolē
- Emociju kontrolē
- Impulsu kontrolē
- Veikuma kontrole (Lieģniece, 2013).

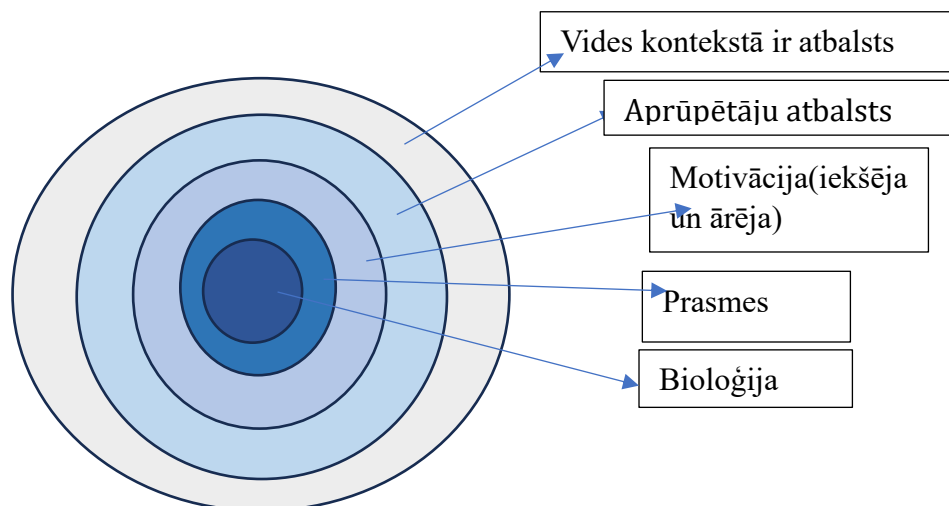
Konceptuālās analīzes rakstā, kur raksta autori attēlo hierarhiski integrētu pašregulācijas modeli, kurā kognitīvie, emocionālie, uzvedības, fizioloģiskie un ģenētiskie pašregulācijas līmeņi ir savstarpēji saistīti. (Sk. 2. attēlu) No autoru viedokļa tieši kognitīvā sastāvdaļa integrētajā modelī ir augstākajā līmenī (Blērs, Ku, 2022). Tas skaidrojams arī ar bērnu vecumam īpatnībām, jo jaunāks bērns, jo lielāka reakcija uz stresa situācijām un grūtības kontrolēt savas emocijas.



### ***2.attēls. Hierarhiski integrētais pašregulācijas modelis(Blērs, Ku, 2022)***

Bērnu un ģimeņu atbalsta centrs “DUKE” prakses ietvaros pašregulāciju definē kā domu un sajūtu pārvaldīšanas darbību, lai dotu iespēju īstenot uz mērķi vērstas darbības. Pašregulācijas attīstīšana ir ieguldījums vēlākiem panākumiem, jo bērni, kuri prot regulēt savas jūtas un rīcību ir veiksmīgāki un prot risināt problēmas.

Prakses ietvaros tika izstrādāta shēma ar vairākiem faktoriem slāņos, kas veicina pašregulācijas attīstību. (Sk. 4. attēlu)



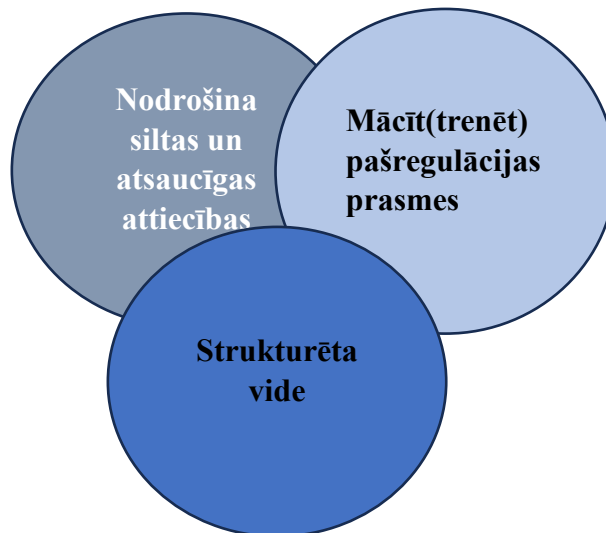
**3.attēls. Pašregulācijas veicināšanas faktori (Rosanbalm, K.D., Murray, D.W. 2017)**

Kā attēlots shēmā (Sk. 3. attēlu) pašregulācija veidojas no vairākiem faktoriem, kas attiecīgi pēc vajadzības un intensitātes ir nepieciešams veiksmīgai pašregulācijas attīstībai. Pašā kodolā ir bērna bioloģiskie faktori, kas mijiedarbojas ar prasmēm, motivāciju, atbalstu un vides konteksts, kas ietekmē pašregulācijas attīstību. Vislielākā ietekme uz pašregulācijas veicināšanu ir vide, kur bērns atrodas. Tāpat kā lasītprasme maziem bērniem tiek atbalstīta ar pieaugušo atbalstu, tā arī pašregulācijas prasmes (Rosanbalm, K.D., Murray, D.W. 2017). Lai bērniem būtu spēja attīstīt pašregulāciju ir jāpiedzīvo atbalstoša vide.

Cilvēki pirmajos gados mācās ātrāk nekā jebkurā cita vecumā, tāpēc ieguvumi no pašregulācijas attīstību agrā bērnībā ir viennozīmīgi nepieciešams attīstīt. Paškontrolē attīsta kritiskās prasmes, apzinātu kontroli pie problēmu risināšanas un pārvarēt grūtības, kontrolēt savas emocijas un darbības. Tiek uzsvērts ka agrā bērnībā ir vienīgais laiks, kad ieviest paškontroles prasmes un vēlāk tās pilnveidot. Lielus pamatus pašregulācijas attīstībā bērniem dod tieši pieaugušie, ar kuriem bērns saskaras ikdienā. Tie nav tikai tuvākie ģimenes locekļi, bet arī pedagogi un pārējā ģimene ar ko saskaras bērns. Pieaugušo pienākums bērna pašregulācijas veiksmīgai attīstībai (Sk. 4. attēlu) ir:

- Siltas attiecības, kur bērni jūt atbalstu savas personības attīstībai. Gūt atbalstu grūtos brīžos un saņemt cieņu no pieaugušajiem.

- Veidot strukturētu vidi, kas ir fiziski un emocionāli droša. Kā arī noteikumu ieviešana un rutīnas ievērošana.
- Ikdienā mācīt un trenēt pašregulācijas iemaņas izmantojot rotaļas, praktiskus modeļus un iespējas patstāvīgi praktizēt jauniegūtās zināšanas un prasmes.



**4. attēls: pieaugušo atbalsts pašregulācijas attīstībai (Rosanbalm, K.D., Murray, D.W. 2017)**

Arī J. R. Herdon rakstā pašregulāciju skaidro kā spēju kontrolēt savu uzvedību un savu domu, emociju kontroli. Tiek uzsvērts, kā pašregulācija attīstās no 3 – 7 gadiem un bērniem tajā laikā ir svarīga rutīna un rotaļas, ja tā tiek traucēta vai izjaukta, tad veidojas nevēlams stress.

*Pēc darba autores secinājumiem pašregulācija ir bērnu spēja kontrolēt savu uzvedību, kas laika gaitā tiek attīstīta un ietver daudzus emocionālās, sociālās un izziņas attīstības aspektus. Pašregulācijas prasmes attīstās pakāpeniski, tāpēc ir svarīgi, pieaugušajiem būt pacietīgiem. Lielu lomu pašregulācijas attīstību bērniem sekmē pieaugušo pozitīvais piemērs un darbības. Pieaugušo pieredze, uzmundrinājums un atbalsts palīdz pirmsskolas vecuma bērniem attīstīt pašregulāciju. Pieaugušie var bērniem veicināt pašregulāciju parādot savu pašregulāciju no ikdienas un iemācīt pirmsskolas vecuma bērniem vadīt savas jūtas un uzvedību. Rotaļa ir viens no iedarbīgākajiem veidiem, lai atbalstītu bērnus pašregulācijas attīstības laikā, jo rotaļā bērns pauž savas emocijas, kā arī attīsta tādas prasmes kā koncentrēšanos, dalīšanos, izvēles prasmes un darbību saskaņošanu ar vienaudžiem.*

### 1.3. Rotaļu nozīme pašregulācijas procesā

Metodiskajos ieteikumos pedagogiem tiek aktualizēts, kad bērna ikdienas dzīvi organizē pieaugošas. Pedagoģiskajā procesā jānodrošina audzināšana un attīstība, kā arī mācīšana un mācīšanās. Pieaugušajiem ir jāpievērš bērna attīstība ar aktīvu darbību, jādod atbalsts un iespēja bērnam būt patstāvīgam (Metodiskie ieteikumi pirmsskolas mācību programmas īstenošanai, 2016). Bērnu un pusaudžu treneru rokasgrāmata J. Smiltiņa uzskata, kad rotaļai ir liela nozīme apzinātas uzvedības veidošanai. Sākotnēji bērns kopē vai atdarina pieaugušo darbības, taču perioda beigās bērniem parādās arī pašregulācija (Smiltiņa, 2008).

H. Baker uzskata, kad rotaļa ir augstākā cilvēces attīstības izpausme bērnībā. Neskatoties uz to, kad bērni ir ļoti jūtīgi pret pieaugušo emocionālajām izpausmēm, rotaļa ir baudāma un dabiska nodarbe, kuras laikā bērns var iemācīties vadīt savus impulsus, pieņemt lēmumus un orientēties sociālajā mijiedarbībā (Baker, 2023).

Pirmsskolas izglītības iestāžu pašregulācija un to panākumi sākumskolā raksta autore A. A. Vidiastuti (*Widiastuti*) apraksta sešu I. R. Frozen izstrādātos veidus kā atbalstīt bērnos attīstīt pašregulāciju.

1. Atrast veidus, kā pateikt “jā” nevis “nē”.
2. Skaidrot, kas ir iespējams. Piemēram “neskrien” mainīt uz “ejam lēni”.
3. Mācīt bērniem atpazīt un nosaukt savas emocijas.
4. Paredzēt darbības maiņu ikdienā vai rutīnas mainīšanu un laicīgi izskaidrot bērniem.
5. Piedāvāt rotaļu iespējas. Rotaļa ir viena no svarīgākajām lietām, ko darīt, lai attīstītu bērnu pašregulāciju, ņemot vērā, ka viņu vecums vēl ir rotaļu laikā. Pašregulācija notiek bērnu rotaļu laikā, kad viņš izsaka savas emocijas (Widiastuti, 2017).

Pēc R. Gekses vārdiem bērns rotaļas laikā sakārto iekšējo pasauli un sāk sevi apzināties. Ja rotaļas laikā bērns gūst prieku, tad viņš ir labvēlīgs arī citam un pretēji. Bērns sāk neuzticēties pasaulei un paliek naidīgs, bīstams, ja caur rotaļu nav izpratis pasauli (Gekse, 2005). D. Dzintare un I. Stangaine skaidro, kad rotaļas laikā bērns izzina savas vēlmes, priecājas, rada, fantazē, mācās, domā, izjūt pasauli apkārt un vienlaicīgi atpūšas (Dzintare, Stangaine, 2007). J. Siliņa pirmskolas vecuma bērnu psiholoģisko raksturojumu skaidrojot piekrīt, kad bērns ar rotaļu ir aizņemts lielāko dienas daļu. Rotaļas laikā viegli pamanīt, ja bērnu, kas satrauc vai dusmojas un ilgojas. Kā arī liek akcentu uz to, kā rotaļa ir viens no bērnu attīstības priekšnosacījumiem, it īpaši pirmskolas periodā. Pateicoties rotaļai veidojas apzinātas

uzvedības veidošanās, radošas iztēles attīstība un saskarsmes iemaņas vienaudžu starpā (Metodiskais materiāls sporta skolotājiem, 2017).

Pēc R. Karlovskas un U. Mārtiņšones uzskatiem, rotaļa ir bērnības svarīgākā sastāvdaļa, jo tā attīsta bērnu gribu, ceļ pašapziņu, veido pozitīvas emocijas, sekmē prātu un jūtu attīstību. Rotaļa ir svarīgākā sastāvdaļa, kuras laikā bērns apgūst zināšanas neapzinoties (Karlovskā, Mārtiņšone, 2020). G. Svence atzīst, kā par augstāko pakāpi rotaļu apgūvē tiek uzsvērtā bērna spēja pašam kontrolēt rotaļas gaitu. Tas nozīmē, kad bērnam jau ir prasme ar gribu kontrolēt savu uzvedību. Gan rotaļās, gan spēlēs bērns apgūst pašregulācijas iemaņas, kas vēlāk parādās ikdienā. Bērna spējas adaptēties izglītības iestādei pastiprina viņa prasme sekot līdzīgai spēļu gaitai, tos izpildīt un regulēt savu uzvedību spēles laikā (Svence, 1999). D. Healī (*Healey*), M. Healī (*Healey*) un B. Milne savā pētījuma uzsver, kas pašregulācijas veicināšana ar spēļu un vingrošanas palīdzību ir uz rotaļām balstīta iejaukšanās, kas veicina pašregulācijas attīstību pirmsskolas izglītības iestādēs. Daudzas rotaļas ir saistītas ar noteikumu atcerēšanos, koncentrēšanos uz to ko dara citi, lai neatpaliktu no rotaļas, plānotu savu nākamo gājieni un pārvaldītu neapmierinātību, kad spēlē viss nesokas labi (Healey, Milne, 2022).

Arī Bērnu un ģimeņu atbalsta centrs "DUKE" prakses ietvaros raksta, kad, izmantojot rotaļu, pašregulāciju pirmsskolas vecuma bērnos attīsta:

- Palielinās koncentrēšanās laiks uz sevi un citiem;
- Vienkāršu problēmu risinājumu noteikšana;
- Ar atbalstu izmantojot dziļu elpošanu un runāšanu, palīdz nomierināties;
- Uzmanības koncentrēšana ilgākam laikam un sarežģītiem uzdevumiem.

Veidojas pirmā empātija

I. Jurgena ar Ļ. Vigotska vārdiem atzīst, ka bērna uzvedība rotaļu laikā parādās kā rakstura īpašība vēlāk skolas gados, tāpēc rotaļas ir veids kā ievirzīt bērnu sabiedrībā un iemācīt uzvedības normas (Jurgena, 2002). Arī D. Dzintares un I. Stangaines grāmatā "Rotaļa- bērna dzīvesveids" uzsver ka ne vienmēr rotaļai ir jābūt pozitīvai. Rotaļa var būt gan priecīga ar labām emocijām, gan naidīga un satraukta. Tas izskaidrojams ar bērna iekšējo emocionālo pasauli, jo rotaļas laikā parādās bērna pārdzīvojumi. Kā arī rotaļa ir visskaistākais veids kā bērnu sagatavot dzīvei, jo tā netiešā veidā regulē bērna uzvedību (Dzintare, Stangaine, 2007).

I. Stangaine un D. Dzintares skaidro ar Dz. Mīda vārdus, kad rotaļa ir bērnam svarīgākā daļa, jo sākas sevi apjaušana. Bieži bērns arī valodā lieto "Es pats", tajā brīdī notiek procesi – pašiedvesma, pašizpratne, pašnoteikšana un pats svarīgākais paškontrolē (Dzintare, Stangaine, 2007).

J. Siliņa bērnu rotaļas iedala:

- Funkcionālās, jeb kustību rotaļas, kad attīsta vienlaicīgi prātu un ķermeni.

- Receptīvās, jeb sensoriskās, kad tiek nodarbināti maņu orgāni.
- Lomu rotaļas, kad bērns attīsta saskarsmes spējas.
- Konstruēšanas rotaļas, kad veidojas uzmanība un tiek pievērsta uzmanība galā rezultātam (Siliņa, 2017).

Pētot bērnu izaugsmi D. Healī, M. Healī un B. Milne atzīst, kad būtiski ir ar laiku radīt spēles, kas ir sarežģītākas un koncentrējas uz uzmanību, darba atmiņu un kontroles uzlabošanu. Mērķis ir padarīt katru spēli vienkāršāku vai sarežģītāku, lai atbilstu bērnu prasmju līmenim, bet tajā pašā laikā saglabāt vēlmi piedalīties, un laika gaitā pakāpeniski veidot prasmes. Pētījuma rezultāti apliecina, kad skolotāji, kuri strukturēti, regulāri un pakāpeniski ievieš rotaļas, kuru mērķis ir pašregulācijas prasmes, ievērojami uzlabo bērnu pašregulācijas prasmes (Healey, Milne, 2022).

#### **1.4. Kustību rotaļu izmantošana bērnu pašregulācijas prasmju sekmēšanai**

Valsts Izglītības un Satura Centra izstrādātajā metodiskajā materiālā sporta skolotājiem uzsver, kad fiziskas kustības ir viens no svarīgākajiem veidiem, kā uzlabot gan fizisku, gan garīgu veselību, bet tām ir jābūt piemērotām bērnu vecuma īpatnībām un spējām. Fiziskas aktivitātes labvēlīgi ietekmē asinsriti, elpošanu, samazina bailes un depresiju un paaugstina mācību prasmes (Metodiskais materiāls sporta skolotājiem, 2017). E. Bergmanis akcentē, kad 4 – 5 gadīgi bērni ir ziņkārīgi un nemitīgi kaut ko jautā, kā arī ir tendēti uz kustību un rotaļām. Tāpēc katra jauna rotaļa pievērš uzmanību un motivē darboties. Katra jauna kustību pieredze pilnveido smadzeņu darbību, kā arī pietiekami ilga kustību aktivitāte apgādā smadzenes un muskuļus ar skābekli, kas veicina garīgas un fiziskas spējas (Metodiskais materiāls sporta skolotājiem, 2017).

E. Bodrova un D. J. Leong pievērš uzmanību tam, lai skolotāji atbalstītu pašregulāciju viņiem ir jāzina, kā tā attīstās bērniem un kādas metodes to sekmīgi veicināt. It īpaši tiek uzsvērts, kad pašregulācija ir nepieciešams attīstīt visiem bērniem ar kustību rotaļu atbalstu praktizējot apzinātu un mērķtiecīgu uzvedību. Sākot ar vienkāršu kustību rotaļu ar noteikumiem līdz pat sarežģītāku daudzpakāpju (Bodrova, Leong, 2005).

Metodiskajos ieteikumos pirmsskolas mācību programmas īstenošanā tiek paskaidrots, kad kustību rotaļu izmantošana ir svarīga ne tikai fizisko spēju un pamat kustību attīstībā - kustību koordināciju, kustību reakciju, līdzsvaru, orientāciju laikā un telpā, kustību biežumu, reakcijas ātrumu, spēku, izturību, ātrumu un lokanību, bet arī attīsta noteikumu ievērošanu, lai rotaļa sasniegtu mērķi, kas ir pamats pašregulācijas attīstībai. Kustību rotaļas ar noteikumiem palīdz bērniem apzināties rotaļas mērķi, izpildīt aktīvās darbības un kontrolēt tās. Aktīvas rotaļas ir ieteicams organizēt visas dienas garumā ievērojot bērnu noguruma līmeni (Metodiskie

ieteikumi pirmsskolas mācību programmas īstenošanai, 2016). Arī I. Konstantinova metodiskajā rakstā pirmsskolas skolotājiem uzsver, kad kustību rotaļu galvenais faktors ir noteikumi, bet vienlaicīgi ir jāievēro organizēšanas noteikumi, norise, bērnu savstarpējās attiecības un katra bērna atsevišķi pienākumi (Konstantinova, 2011). Pašregulācija tiek uzskatīta par galveno faktoru labklājībai, sasniegumiem mācībās un vispārīgā attīstībā. Vislielākā problēma ir, kad daļai bērnu, kuriem ir jāstrādā intensīvāk, lai veiktu tos pašus uzdevumus, kurus veic citi bērni, kuriem viss padodas dabiskāk.

Lai skolotāji atbalstītu pašregulāciju, viņiem ir jāzina kā tā attīstās bērniem un kādas rotaļas to sekmīgi veicina

Citējot Ļ. Vigotska vārdus J. Smiltiņa atzīst, kad pirmsskolas periodā bērniem intensīvi attīstās atmiņas spējas. Liela loma iegaumēšanā ir regulārai atkārtošanai, bet bērns labāk atceras ritmu nevis saturu. Tāpēc tiek ieteikts lietot ritmisku mūziku nodarbību laikā (Smiltiņa, 2008). Mācīšanās rotaļas laikā notiek nejauši, neapzināti. Galvenais bērnos ir veicināt pozitīvas emocijas un prieku, kas dod stimulu piedalīties, apgūt prasmes un veicināt kustību aktivitāti. Metodiskajos ieteikumos pirmsskolas mācību programmas īstenošanai tiek uzsvērts, kad mūsdienīga sporta nodarbības uzdevumi ir bērnam pilnveidot :

- Pamat prasmes – lēkšanu, skriešanu, mešanu, tveršanu;
- Fizisko īpašību attīstību;
- Sociālās prasmes un veidot pozitīvas emocijas;
- Vēlmi piedalīties sporta nodarbībās un uzlabot veselību (Metodiskie ieteikumi pirmsskolas mācību programmas īstenošanai, 2016).

Kustību rotaļa tiek uzskatīta par pozitīvu bērna darbības veidu, kā arī garīgās audzināšanas pamatu. Tieši pirmsskolā bērns caur kustību rotaļām norūda organismu, kļūst spēcīgāks un veselīgāks, kā arī parādās pirmās rakstura īpašības. Jo veselīgāks bērns fiziski, jo emocionāli atvērtāks jaunām zināšanām. Visveiksmīgākais veids kā apgūt dažādas prasmes un iemaņas ir pieaugušo organizētas kustību aktivitātes. Tāpat vēl R. Karlovska un U. Mārtiņšone uzskata, kā rotaļas laikā bērniem attīstās arī intelektuālās spējas, uzmanība, iztēle, uztvere, atmiņa un domāšana (Karlovska, Mārtiņšone, 2020). Bērna vispārīgai attīstībai svarīga ir kustība, jo tas ietekmē vispārīgo attīstību, psihi, iztēli un spēju atdarināt pieaugušo vai citu bērnu kustības precīzāk. Arī Rundāles novada izglītības iestādēs “Maijpuķīte” vadītāja analizējot vairāku darbu autoru uzskatus piekrīt, kad tieši kustību rotaļas ir bērnu vispusīgā attīstības veicinātājs. Kustības rotaļas laikā bērns attīsta:

- Veido psihiskais process;
- Veido saskarsmes prasmes;
- Veido darba iemaņas un prasmes;

- Līdzeklis estētiskai audzināšanai;
- Veido pozitīvas emocijas , pašvērtējumu;
- Attīstās bērna intelekts;
- Veicina vispārīgu fizisko attīstību (Konstantinova,2011)

Visraksturīgākā bērna īpašība ir apkārtējo pasauli iepazīt caur kustībām. Pieaugušo pienākums ir nodrošināt bērnam kustību visas dienas garumā gan nodarbībās, gan brīvajos brīžos. Tas izskaidrojams ar bērna vēlmi būt nemitīgā kustībā. Bet vienkārša skriešana pārāk ilgu laiku var bērnu un dot pretēju efektu – uzbudinājumu un pārpūli. Pedagogu uzdevums pēc R. Karlovskas un U. Mārtiņsones viedokļa ir bērnu kustībai piešķirt noteiktus mērķus un uzdevumus (Karlovska, Mārtiņsone, 2020). Pieaugušie bērnos pašregulāciju var attīstīt, galvenais, ar atbalstu, lai viņi iemācītos kontrolēt savu uzvedību un apturēt vai aizkavēt automātiskas vai impulsīvas reakcijas. Daudzi autori iesaka spēlēt kustību rotaļas, kuru laikā ir nepieciešams kontrolēt savas kustības, reakciju un domāšanu.

D. Dzintare un I. Stangaine citējot psihologa N. Pickas vārdiem, skaidro, kad kustība bērnam rada spēka pieplūdi, enerģiju un labas emocijas. Rotaļa ir galvenais apmierinājuma avots, kas veicina bērna patstāvīgu darbību. Pētījumos, kuri veikti Austrālijas “ Queensland University of Tehnology” tiek pierādīts, kad pašregulācijas prasmes ir svarīgs rādītājs skolas gatavībai un labu sasniegumu veikšanai skolā, bet visu sasniegumu pamatā ir ritmiskas kustību rotaļas agrīnā vecumā. Pierādīts, kad ritmiska mūzika apvienojumā ar kustībām uzlabo bērnu paškontroles iemaņas. It īpaši tas attiecināms uz rotaļām ,kur mainās mūzikas ātrums un tiek piesaistīta bērna uzmanība, kā arī tiek veicināta pozitīva gaisotne (Williams, Berthelsen, 2019). Galvenie veidi kā uzlabot pašregulāciju ir izprast bērna stresa cēloņus, kas viņu visvairāk uztrauc un spēt nomierināt. Likt bērnam domāt, kas viņu satrauc. Vingrot, kas atslābina organismu un iesilda visu ķermeni un rotaļas, kurām jābūt saistošām, aktīvam, lai bērnam tās uzturēšanai būtu nepieciešama pašvadība.

*Pēc darba autores secinājumiem pašregulācija ir svarīgs bērnu mācīšanās un pozitīvas uzvedības rādītājs. Ir svarīgi veicināt bērnu piedalīšanos fiziskās aktivitātēs šajā vecuma posmā, ne tikai veselības apsvērumu dēļ, bet arī, lai atbalstītu bērnu kognitīvo attīstību un gatavību skolai. Pirmskolas vecumā ir kritisks periods smadzeņu augšanā un izziņas attīstībā, kur fiziskās aktivitātes un kustību rotaļas bērniem nodrošina svarīgu ceļu, caur kuru var rasties pašregulācija.*

## 2. Empīriskais pētījums par 4-5 gadus vecu bērnu pašregulācijas prasmju veicināšana kustību rotaļās pirmsskolas pedagoģiskajā procesā

### 2.1. Pētījuma raksturojums

Empīriskais pētījums tika veikts pirmsskolas izglītības iestādē "X" laika posmā no 2024. gada septembra līdz decembrim ar mērķi praktiskā darbībā pētīt 4-5 gadīgu bērnu pašregulācijas prasmju apgūšanu pedagoģiskā procesā pirmsskolā. Pētījuma ietvaros darba autore meklēs atbildi uz izvirzīto jautājumu: Kādi nosacījumi ir jāievēro kustību rotaļu izvēlē, lai tās veicinātu 4 - 5 gadīgu bērnu paškontroles attīstību?

Lai īstenotu izvirzīto mērķi darba autore izveidoja šādus pētījuma uzdevumus:

- Balstoties uz teorētiskajā atziņām, izstrādāt kritērijus bērnu pašregulācijas prasmju noteikšanai
- Izzināt bērnu pašregulācijas prasmes pētījuma sākumā
- Organizēt pedagoģisko procesu, iekļaujot tajā kustību rotaļas, kas sekmē bērnu pašregulācijas prasmes
- Analizēt un novērtēt bērnu prasmes pētījuma beigās
- Veikt secinājumus un priekšlikumus skolotājiem bērnu pašregulācijas prasmju sekmēšanai

Pētījumā tika izmantotas vairākas pētījuma metodes.

- Novērojums
- Pedagoģiska izmēģinājuma darbība

**Novērtējums** ir novērošanas metode, kurai ir savas priekšrocības, jo dati tiek vākti dabiski novērojot kādu grupu. Veicot novērošana pirmsskolā nav nepieciešams bērnu speciāli sagatavot, jo viss notiek dabiskos apstākļos ar noteiktu mērķi.

Pētniecības terminu vārdnīcā atvērtais novērošanas veids neparedz iepriekš sagatavotu tēmu vai novērošanas protokolu izmantošanu un pētnieks vadās vienīgi pēc saviem izvirzītie jautājumiem. Bet daļēji strukturēts novērošanas veids, kurā pirms novērošanas ir sagatavots sarakstu ar interesējošām tēmām, izpētes jautājumiem vai kritērijiem. (Mārtinsone, Pipere, 2021).

Darba autore izvēlējās strukturēto novērošanas veidu, jo tas ir piemērotākais veids kā izprast, kuras kustību rotaļas ir vispiemērotākās 4-5 gadīgu bērnu pašregulācijas attīstībai. Strukturētā novērošana pētniecības terminu vārdnīcā tiek raksturots kā novērošanas veids

kontrolētā vidē, kur vēro uzvedības izpausmes. Pētnieka uzdevums sakumā ir precīzi noteikt kāda uzvedība tiks novērota, kur parasti izmanto izstrādātus protokolus, lai fiksētu šīs uzvedības biežumu konkrētā laika posmā (Mārtinsone, Pipere, 2021). Vadoties pēc aizpildītam kritēriju mērķu tabulām darba autorei būs vieglāk noteikt, kādi nosacījumi jāievēro kustību rotaļu izvēlē.

**Pedagoģiska izmēģinājuma darbība (eksperimentālais)** ir izziņas metode, kas pētāmās parādības izraisa mākslīgi, bet atkārtoti pārbauda dabiskos vai mākslīgos apstākļos. Eksperimentālajā pētījumā var vislabāk atklāt cēloņsakarības, tāpēc tas ir viens no efektīvākajiem veidiem un ieteicams lietot, kad vien iespējams. Galvenā pazīme ir pētnieka stingri kontrolēta iedarbība uz cilvēku grupu, kura tiek pakļauta jaunām metodēm, izglītības programmām vai izglītības standartiem (Gekse, Grīnfelds, 2006).

Darba autore izvēlējās dažādas kustību rotaļas 4-5 gadīgiem bērniem pašregulācijas prasmju uzlabošanai un attīstīšanai, balstoties uz izstrādātajiem kritērijiem. Veica eksperimentus un praktiskā darbībā pārbaudīja bērnu izaugsmi.

**Novērošanas fokuss:** Novērošana tiek fokusēta uz bērnu paškontroles attīstības gaitu pamatojoties uz kustību rotaļu izmantošanu .

**Novērošanas fiksēšanas veidi:** video ieraksti, kritēriju protokols.

**Novērošanas veids:** tiešā novērošana.

**Novērošanas vecumposms:** 4-5 gadīgi bērni. Lai veiktu novērošanu, tika izstrādāti kritēriji (sk. 1. tabulu)

*1.tabula. Novērošanas kritēriji*

<b>Kritērijs</b>	<b>Kritērija mērķis</b>
1.Nosauc un atšķir emocijas	Noskaidrot vai atlasītas kustību rotaļas, ņemot vērā bērnu attīstības līmeni un ieinteresētību, attīstīt bērnu prasmi atpazīt un nosaukt populārākas emocijas, kuras raksturīgas vecuma īpatnībām.
2.Kontrolē savas emocijas	Noskaidrot vai regulāri izmantojot kustību rotaļas bērni sāks kontrolēt savas emocijas un izpratīs savas darbības sekas.
3.Noteikumu ievērošana	Noskaidrot vai kustību rotaļas pozitīvi ietekmē bērnu izpratni par noteikumu ievērošanu un pielietošanu ikdienā.
4.Spēj iesākt un pabeigt darbu līdz galam	Noskaidrot vai kustību rotaļas dod impulsus, motivāciju darboties un pabeigt darbu līdz galam.
5.Sadarbības prasmes	Noskaidrot vai kustību rotaļas pozitīvi ietekmē bērnu sadarbības prasmes gan rotaļu laikā, gan visas dienas garumā.

Viens no pirmsskolas izglītības satura īstenošanas uzdevumiem ir attīstīt bērnu sociālās un emocionālās prasmes, kam pakārtotas ir sekojošas vienības, tādas kā sevis, savu domu un uzvedības apzināšanu, spēj saprast citus un veidot pozitīvas attiecības ar citiem. (Noteikumi par valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijām un pirmsskolas izglītības programmu paraugiem 21.11.2018 3. pants).

Balstoties uz Pirmsskolas mācību programmu un metodisko līdzekli pirmsskolas mācību programmas īstenošanai sociālās mācību joma tika izstrādāti kritēriji 4 līdz 5 gadus vecu bērnu pašregulācijas prasmju izvērtēšanai. Kritēriji sociālo prasmju izvērtēšanai 2. vecumposma trīs apguves līmeņos (SA-sācis apgūt, TA- turpina apgūt, A- apguvis) atspoguļoti 2. tabulā.

**2.tabula. Kritēriji sociālo prasmju izvērtēšanā 2. vecumposmā**

<b>Nr.p.k</b>	<b>Kritērijs</b>	<b>SA (1 punkts)</b>	<b>TA (2 punkti)</b>	<b>A (3 punkti)</b>
<b>1.</b>	Atšķir un nosauc savas emocijas	Prot ar mīmikas palīdzību atdarināt novērotās emocijas rotaļu laikā	Prot atšķirt un nosaukt emocijas neregulāri vai tikai daļu no emocijām.	Prot atšķirt raksturīgākas emocijas, nosaukt savas emocijas.
<b>2.</b>	Kontrolē savas emocijas	Prot kontrolēt savas emocijas tikai ar pieaugušo atbalstu.	Prot kontrolēt savas emocijas daļēji, nepieciešams pieaugušo atbalst.	Prot kontrolēt savas emocijas dažādās situācijās.
<b>3.</b>	Ievēro grupā pieņemtos kārtības noteikumus	Grupā pieņemtos noteikumus ievēro tikai ar pieaugušo atbalstu.	Grupā pieņemtos noteikumus izprot un pieņem, bet ievēro neregulāri.	Izprot grupā pieņemtos kārtības noteikumus, skaidro un ievēro tos.
<b>4.</b>	Paveic patstāvīgi izvēlēto vai piedāvāto darbu līdz galam	Ar pieaugušo atbalstu prot izvēlēties darbu un paveikt līdz galam.	Prot patstāvīgi izvēlēties sev interesējošo darbu, ja nepieciešams pieņem pieaugušo atbalstu, lai paveiktu darbu līdz galam.	Prot patstāvīgi izvēlēties sev piemērotāko darbu un cenšas izpildīt līdz galam meklējot dažādus risinājumus.
<b>5.</b>	Sadarbojas ar grupas biedriem	Vēro kā citi bērni darbojas vai rotaļājas kopā	Pēc skolotājas vai citu bērnu uzaicinājuma iesaistās rotaļās un sadarbojas ar citiem bērniem	Pēc paša vēlmes iesaistās rotaļās un darbojas ar citiem bērniem.

Pamatojoties uz izstrādātajiem pieciem kritērijiem bērnu sociālo prasmju novērtēšanā, bērnu prasmes tika novērtētas trīs punktu sistēmā. Katram no novērtētajiem bērniem viņu prasmes iespējams novērtēt no 5 līdz 15 punktiem. Ieviešot punktu sistēmu, darba autorei bija iespēja apstrādāt iegūtos datus un grafiski tos vizualizēt, izmantojot Ms exel.

## 2.2.Pētāmās grupas raksturojums

Darba autore pētījuma sākumā vēroja un analizēja bērnu individuālās intereses un prasmes viņu ierastajā vidē. Rezultātā katra bērna prasmes tika novērtētas un uzrakstīts īss raksturojums par katru no bērniem, kurš piedalījās pētījumā. Novērojumi deva skaidras norādes, kādas rotaļas nepieciešams izmantot, lai bērniem attīstītu pašregulācijas prasmes. Pētījumā piedalījās 10 bērni, no kuriem 7 zēni un 3 meitenes. Saskaņā ar *Fizisko datu apstrādes likumu*, bērnu vārdi tika mainīti.

**Šarlote (4.gadi 9.mēneši)** - pati vecākā novērošanas grupā. Prot kontrolēt emocijas pedagogu klātbūtnē. Šarlotei nesen piedzima jaunākā māsa. Vārdu krājums atbilstošs vecumposmam. Patīk stāstīt par notikumiem ārpus dārziņa. Veido pilnus teikumus dažādos laikos. Apguvusi alfabēta visus burtus. Raksta savu vārdu ar lielajiem drukātiem burtiem. Pirmo skaņu var noteikt gan savā vārda, gan citos vārdos. Raksta, griež un citus darbus dara ar kreiso roku. Prot labi koncentrēties, bet saskaroties ar jauniem praktiskiem uzdevumiem, no sākuma izrāda lielu interesi. Neizdošanās gadījumā neturpina uzdevumu, bet meklē citu sev vieglāku un tīkamāku uzdevumu. Prot atšķirt savas un citu bērnu emocijas. Kontrolē savas emocijas un izrāda līdzjūtību pret citiem bērniem. Ar prieku iesaistās visās rotaļās un ātri tās apgūst. Aicina citus bērnus iesaistīties rotaļās. Ievēro un skaidro grupā pieņemtos noteikumus. Pētījuma sākumā uzradīja labas pašregulācijas prasmes.

**Viktorija (4.gadi 2.mēneši)** – atturīga un klusa un kautrīga meitene. Jaunākais bērns no diviem bērniem. Runā klusi un negribīgi. Brīvi runā Krievu valodā. Veido vienkāršus teikumus no 2 līdz 3 vārdiem latviešu valodā. Prot nosaukt un atrast pirmo skaņu savā vārdā. Turpina apgūt burtus. Prot ar pedagoga atbalstu sagatavot darba vietu, bet nekārto pēc darba pabeigšanas. Lielāko dienas daļu vēro citus bērnus no malas un neiesaistās kopīgās rotaļās bez uzaicinājuma. Rotaļu laikā darbības izpilda precīzi. Ievēro grupas noteikumus.

**Ariane (4.gadi 1.mēnesis)** – klusa un kautrīga meitene. Ģimenē divi bērni. Jaunākais brālis iet siles grupiņā. Saskarsmi ar grupas bērniem un mācību procesu kavē valodas barjeras. Meitene brīvi runā krievu valodā. Piedalās rotaļās, ievēro noteikumus. Uz jautājumiem atbild ar “Jā” vai “Nē”. Uzdevumus izpilda līdz galam ar lielu rūpību. Lepojas ar saviem darbiņiem un ar prieku atrada mammai. Ja nepieciešams neverbāli dodas pie grupas pedagoga pēc palīdzības. Atpazīst emocijas un kontrolē savu uzvedību. Rotaļājas vienatnē.

**Kaspars (4.gadi 2.mēneši)** – ļoti gudrs un apdāvināts bērns. Divi bērni ģimenē. Komunikabls, drošs un zinātkārs zēns. Brīvi runā valsts valodā. Viegli tiek galā ar uzdotajiem uzdevumiem. Bieži liekas garlaikots nodarbību laikā un meklē blakus nodarbes. Apguvis

lielāko daļu burtu. Patīk uzstāties auditorijas priekšā un ātri apgūst tautas dziesmas. Augstas spriestspējas un viegli tiek gala ar cipariem un daudzumu. Uzmanību var noturēt ar jaunām rotaļām. Nevēlas gaidīt, vienmēr grib būt pirmais. Zaudējumu uztver ar pārdzīvojumu un dusmām. Prot nosaukt un atpazīt savas un citu bērnu emocijas. Viens no grupas līderiem. Grupā ieviestos noteikumus ievēro tikai, ja saskata savu labumu.

**Raimonds (4.gadi 6.mēneši)** – viens no grupas līderiem. Ģimene 4 bērni. Grupu apmeklē kopā ar savu dvīņu brāli Armandu. Runā gramatiski pareizi un dažādos laikos. Turpina apgūt burtus, bet lielāko daļu ir apguvis. Saskaita un atņem galvā 10 apjomā. Daudzumu apzīmē ar attiecīgo ciparu desmit apjomā. Prot regulēt citu bērnu uzvedību un darbības. Viegli tiek galā ar visiem uzdotajiem uzdevumiem. Pilda papildus uzdevumus, kas bērnu interesē. Prasmīgi darbojas ar šķērēm. Ja rotaļa vai nodarbe zēnu nesaista, tad meklē veidu, lai nepiedalītos. Grupā pieņemtos kārtības noteikumus atceras un skaidro citiem bērniem. Vienmēr vēlas būt pirmais. Izrāda dusmas un nepatiku, ja grupas bērni cenšas viņu pārtraukt. Pēc pedagoga lūguma nomierinās. Ātri apgūst jaunas zināšanas. Prot uzdevumus izskaidrot arī citiem bērniem.

**Armands (4.gadi 6.mēneši)** -klus un mierīgs zēns. Iesaistās visās rotaļās. Patstāvīgi prot izvēlēties darbu un iekārtot darba vietu. Darbus veic bez pieaugušo atbalstu. Uzmanīgi klausās un vēro pieaugušo darbības. Grupas noteikumus ievēro. Vienmēr pacels roku, ja vēlas izteikties. Kontrolē savas emocijas un prot paskaidrot savas emocijas. Pašregulācijas prasmes ir labi attīstītas.

**Henrijs (4.gadi 2.mēneši)** – emocionāls bērns. Runā latviešu valodā. Veido gramatiski pareizus vienkāršu teikumus. Neizrunā vārdos visas skaņas. Patīk klusums un aktīvas rotaļas. Konfliktus risina ar spēku un dusmām. Apguvis ir visus burtus, nosaka pirmo skaņu savā un citos vārdos. Raksta sava vārda pirmos 3 burtus. Prot nosaukt savas emocijas un skaidri paskaidrot to cēloni. Precīzi un akurāti izpilda uzdevumus. Prot izvēlēties uzdevumu, to patstāvīgi paveic līdz galam. Grūtības sagādā noteikumu ievērošana. Nepieciešams pieaugušo atbalsts un klātbūtne.

**Marks (4.gadi 6.mēneši)** – aktīvs, fiziski labi attīstīts zēns. Ļoti skaļi runā. Grūtības sagādā ar darbu izvēli. Vienmēr jautā pedagogam ko darīt tālāk. Jūtas nedrošs par savām spējām. Prot sevi aizstāvēt un izteikt savu viedokli. Bet tajā pašā laikā emocionāli uztver, ja pedagogs nepievērš uzmanību tikai viņam. Nodarbību laikā traucē citiem bērniem darboties. Neizdošanās gadījumā skaļi kliedz un ar grūtībām nomierinās. Lai ievērotu noteikumus, tie nepieciešami vismaz reizi dienā atkārtot.

**Kristofers (4. gadi 2.mēneši)** – komunikabls, skaļš un pozitīvs zēns. Ar prieku iesaistās muzikālās un ritmiskās rotaļās. Vienīgas bērns ģimenē. Daļēji ievēro grupā pieņemtos

noteikumus. Nepieciešama regulāra atkārtošana un stingru robežu noteikšana. Prot izvēlēties uzdevumu, bet trūkst koncentrēšanās prasmes to pildot. Ātri zaudē interesi un meklē citu nodarbi. Traucē citiem bērniem rotaļu un uzdevumu pildīšanas laikā. Savas emocijas atpazīst un nosauc, bet neizprot citu emocijas. Regulāri pārbauda grupas noteikumu robežas.

**Dāvids (4. gadi)** – ļoti emocionāls bērns. Brīvi runā krievu valodā, cenšas veidot vienkāršus teikumus un runāt arī latviešu valodā. Saklausa un atpazīst sava vārda pirmo skaņu. Cenšas visu panākt ar raudāšanu un kliegšanu. Regulāri pārkāpj grupā pieņemtos noteikumus. Izraisa konfliktsituācijas un vairo citus bērnus neskatoties uz apstākļiem. Prot atdarināt populārākas emocijas pēc piemēra un nosaukt. Rotaļās piedalās tikai pēc pieaugušo uzaicinājuma. Ar grūtībām iesaistās nodarbībās, bet vienmēr piedalās kustību rotaļās. Izvēloties darbu, vienmēr izvēlas darbu ar šķērēm. Regulāri nepieciešams pieaugušo atbalsts un uzmuntrinājums veicot uzdevumus.

Vērojot bērnu sociālās mācību jomas prasmes, darba autore izmantoja vairākus uzdevumus. (Sk. 3. tabulu)

**3.tabula. Uzdevumi sociālo prasmju vērtēšanai pētījuma sākumā**

<b>Kritērijs:</b>	<b>Diagnosticējošie uzdevumi:</b>
Indivīds	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ar mīmiku vai žestiem atdarina novērotās emocijas kustību rotaļu laikā.</li> <li>2. Raksturo savas emocijas dažādos momentos dienas laikā.</li> <li>3. Nosauc un atpazīst savas emocijas.</li> <li>4. Patstāvīgi iesaistās rotaļās, izvēlas un veic sev interesējošas darbības vai uzdevumus.</li> <li>5. Meklē dažādus risinājumus darbības veikšanai.</li> <li>6. Patstāvīgi tiek galā ar izvēlēto darbību.</li> </ol>
Sabiedrība un sadarbība	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Vēro no malas, kā citi bērni rotaļājas.</li> <li>8. Pēc skolotājas vai citu bērnu uzaicinājuma iesaistās rotaļāties pārī.</li> <li>9. Izrāda vēlmi un pēc paša gribas iesaistās rotaļās ar bērniem.</li> </ol>
Noteikumi	<ol style="list-style-type: none"> <li>10. Mācās pārvaldīt savas emocijas.</li> <li>11. Uzklauša un pieņem skolotājas izvirzītos noteikumus.</li> <li>12. Kontrolē savu rīcību un ievēro grupā pieņemtos noteikumus.</li> </ol>

Novērošanas procesā iesaistītie bērni, labprāt, iesaistījās kustību rotaļās un citos piedāvātajos uzdevumos.

Darba autore novēroja bērnu sociālās prasmes pētījuma sākumā, lai novērtētu pēc izvirzītajiem kritērijiem sociālā mācību jomā. Novērojuma rezultāti tika apkopoti tabulā. (Sk. 4. tabulu)

4.tabula. Sociālo prasmju vērtējums pētījuma sākumā

<b>Kritēriji</b>	<b>Atšķir un nosauc savas emocijas</b>	<b>Kontrolē savas emocijas</b>	<b>Ievēro grupā pieņemtos kārtības noteikumus</b>	<b>Paveic patstāvīgi izvēlēto vai piedāvāto darbu līdz galam</b>	<b>Sadarbojas ar grupas biedriem</b>	<b>Punkti kopā:</b>
<b>Bērnu vārdi</b>						
<b>Šarlote</b>	3	3	2	2	2	<b>12</b>
<b>Viktorija</b>	2	2	3	2	1	<b>10</b>
<b>Ariane</b>	1	3	3	3	1	<b>11</b>
<b>Kaspars</b>	3	1	2	2	2	<b>10</b>
<b>Raimonds</b>	3	1	2	2	2	<b>10</b>
<b>Armands</b>	3	3	3	2	2	<b>13</b>
<b>Henrijs</b>	3	1	1	2	1	<b>8</b>
<b>Marks</b>	3	1	2	2	1	<b>9</b>
<b>Kristofers</b>	2	1	1	2	2	<b>8</b>
<b>Dāvids</b>	2	1	1	1	1	<b>6</b>
<b>Kopā:</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	

Pētījumā piedalījās bērni no 4 līdz 5 gadiem (5 bērniem pilni 4 gadi, vienam bērnam palika 4 gadi pētījuma laikā, 3 bērniem 3,6 gadi, vienam bērnam 4,9 gadi). Nevienam no bērniem, kuri piedalījās pētījumā nebija pilni pieci gadi. Darba autore analizējot rezultātus, kurus novēroja pētījuma sākumā var secināt, kad visgrūtāk novērotajiem bērniem ir sadarboties savā starpā. Puse no bērni rotaļājas vienatnē un neiesaistās rotaļās ar citiem bērniem. Grūtības arī grupas pedagogu organizētas rotaļās sadoties rokās vai izvēlēties sev pāri. Tas izskaidrojams ar jaunu mācību gadu un grupā pievienojušies jauni bērni. Pedagogu uzdevums ir iepazīstināt bērnus un iesaistīt rotaļās. Ar dažiem bērniem tas izdodas sekmīgi. Bet tomēr, neskatoties uz pedagogu centieniem, daļa bērni izvēlas individuālas rotaļas un reizēm izrāda nepatiku un neapmierinātību, ja kāds vēlas rotaļāties kopā.

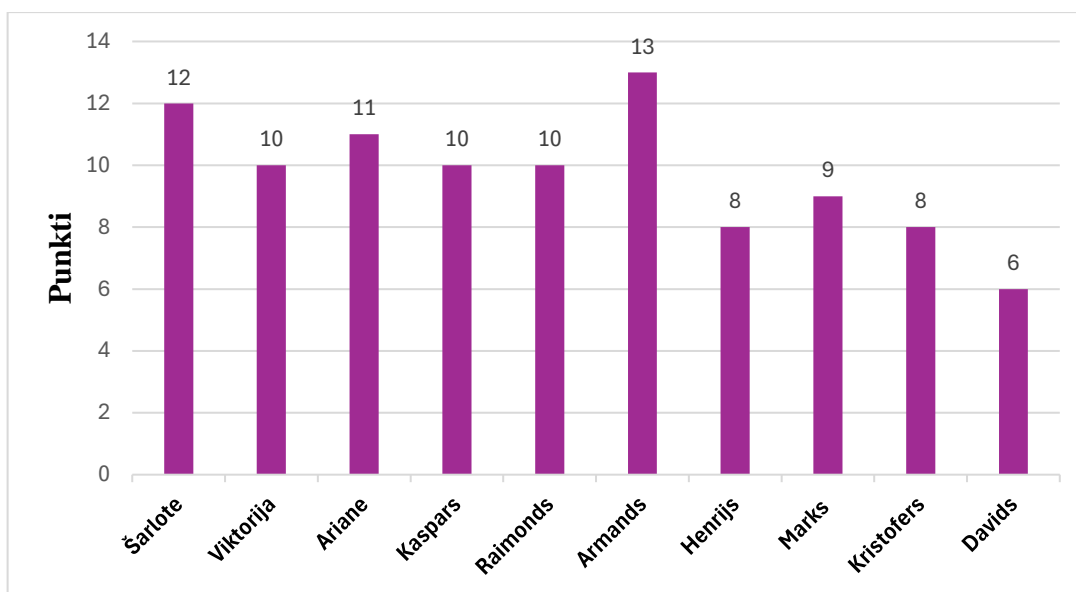
Pēc darba autores novērojumiem visi bērni individuāli prot ar mīmikas palīdzību atdarināt novērotās emocijas rotaļu laikā. Kā arī liela daļa bērnu atpazīst savas emocijas un prot nosaukt. Nelielas grūtības sagādā savu emociju noteikšana, kur nepieciešams pieaugušo atbalsts. Pētījuma gaitā darba autore novēroja bērnu vidū konflikta situācijas, kur grūtības sagādā emociju kontrolēšana. Sešiem no bērniem nepieciešams pedagoga atbalsts un klātesamība konfliktu risināšanā.

Grupa pieņemtos kārtības noteikumus vienmēr ievēro ikdienā tikai Viktorija, Ariane, Armands. Iepriekš nosauktie bērni parādīja augstus rādītājus arī savu emociju regulēšanā. Neskatoties uz to, kad Kaspars, Raimonds, Marks un Šarlote prot brīvi nosaukt un skaidrot noteikumus, tomēr pēc regulāras atkārtošanas nespēj ieverot noteikumus un regulāri tos

pārkāpj. Dāvids, Henrijs, Kristofers, neskatoties uz pedagogu aizrādījumiem un centieniem, neievēro grupā pieņemtos kārtības noteikumus, kā arī tikai sāk apgūt kontrolēt savas emocijas.

Veicot patstāvīgi darbus, tikai Ariane bez pedagoga klātbūtnes darbu izdara līdz galam un lepojas par padarīto darbu. Dāvidam ir nepieciešama nepārtraukta pedagoga klātbūtne un atbalsts. Pārējie bērni, kuri piedalījās pētījumā turpina apgūt prasmi pabeigt iesākto darbu līdz galam.

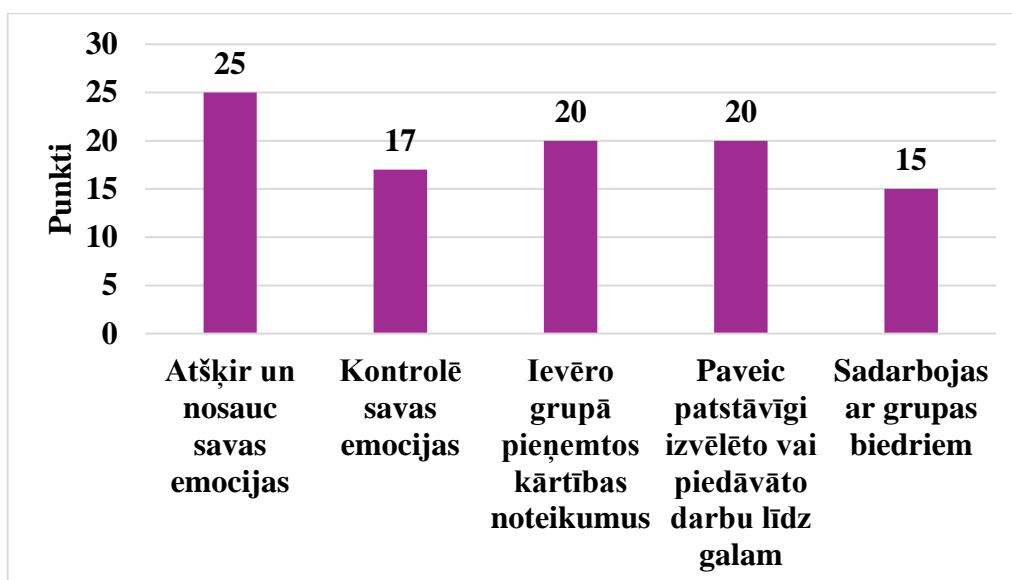
Bērnu sociālo prasmju rezultāti pētījuma sākumā tika atspoguļoti grafiski. (Sk. 5. attēlu)



**5.attēls. Sociālo prasmju vērtējums pētījuma sākumā.**

Novērotajā grupā visaugstākie rādītāji parādās tikai vienam bērnam – Armandam, kurš no 15 punktiem ir ieguvis 13 punktus. Šarlote ir ieguvusi 12 punktus, bet Ariane 11, kas arī ir augsti rādītāji. Turpina apgūt lielāko daļu no prasmēm 6 bērni – Kaspars (10 punkti), Raimonds (10 punkti), Viktorija (10 punkti), Henrijs (8 punkti), Marks (9 punkti), Kristofers (8 punkti). Viszemākos rādītājus var novērot Dāvidam (6 punkti).

Lai atspoguļotu visu novēroto bērnu vidējos rādītājus sociālajā mācību jomā izstrādātajiem kritērijiem, darba autore apkopojusi novērojuma rezultātus. (sk. 6. attēlu)



**6.attēls. Novērotās grupas kopējie rādītāji sociālās mācību jomā izvirzītajiem kritērijiem**

Balstoties uz apkopotajiem rezultātiem, darba autore secina, ka bērniem visvairāk nepieciešams uzlabot gan emociju kontrolēšanas prasmes, gan sadarbības prasmes ar grupas biedriem. Kā arī nepieciešams turpināt apgūt noteikumu ievērošanas prasmes un veicināt bērnu prasmi būt patstāvīgākiem darba izvēlē un izdarīšanā līdz galam. Pamatojoties uz iepriekš veikto teorētisko analīzi, vislabākais veids to attīstīšanai ir kustību rotaļas. Savā pedagoģiskajā izmēģinājuma darbībā darba autore ir sagatavojusi kustību rotaļas sociālo prasmju attīstīšanai pētījuma ietvaros.

### **2.3.Praktiskais darbs ar bērniem**

Darba autore balstoties uz novērotās grupas sociālo prasmju sasniedzamajiem rezultātiem pētījuma sākumā atlasīja vairākas kustību rotaļas, lai sasniegtu kvalifikācijas darba mērķi. Kustību rotaļu un aktivitāšu apraksts un norise ir atspoguļotas zemāk.

Darba autore emociju iepazīšana un atdarināšanā izmantoja sekojošas dziesmas ar pieskaņotām kustībām : “Labdien” (Vītola, 2017), “Ja tu priecīgs esi” (Vītola, 2021), “Tu neaizmirsti pajautāt” (Berga, 2020). Rotaļas nostiprināja bērnu izpratni par emocijām, veicināja sadarbību un izpratni ka izturēties un reaģēt uz citu bērnu negatīvajam emocijām. Kā arī uzlaboja bērnu savstarpējas attiecības.

Process: Grūtības nesagādāja rotaļa “ Ja tu esi priecīgs”, jo tur katrs bērns individuāli atdarināja skolotājas kustības un dziedāja līdzī. Pārējās divas rotaļas vairāk ir kā dejas, kur dažiem bērniem sagādāja grūtības atrast pāri un ar skolotājas atbalstu to izdevās izdarīt.

**“Ir jau visi mūsu bērni sanākuši te”** (Dravniece, 2017). Pārveidots no rotaļas “Ir jau visi Jāņa bērni sanākuši te”.

*Rotaļas norise:* Bērni nostājas aplī un sadodas rokās. Lai rotaļa izdotos ir nepieciešams sadalīties pa pāriem savā starpā vai ar skolotājās atbalstu. Bērni sadevušies rokās iet pa apli un skaita pirmo rindiņu “Ir jau visi mūsu bērni sanākuši te”. Beigās sasit plaukostas un maina griešanās virzienu atkārtojot tekstu “Ir jau visi mūsu bērni sanākuši te”. Atkal sasit plaukostas un skaita dzejoli tālāk. Stāvot uz vietas skaita “Rociņāmi taukš, taukš” un sasit divas reizes plaukostas, “Kājiņāmi paukš, paukš” piesit pie grīdas kājas divas reizes. Rotaļas tempu paātrina, kad bērniem sāk izdoties.

*Process:* Rotaļu var izmantot iesakot dienu kā sasveicināšanas dzejoli. Arianei, Viktorijai un Dāvidam bija nepieciešams individuāli izskaidrot rotaļas noteikumus. Kustību rotaļu katru reizi nepieciešams bija lēnā tempā izmēģināt. Grūtība sagādāja Dāvidam atrast pāri. Viņš nevēlējās dot roku nevienam no bērniem, bet tikai skolotājai. Pozitīvas emocijas bija rotaļu beigās, kad visiem izdevās pielāgoties un atcerēties secību pašiem. Raimonds, Šarlote, Armands ātri atrada sev pāri un rotaļu apguva ar otro reizi.

**“Gribu ar Tevi sasveicināties”.** (Dravniece, 2017). Darba autore izvēlējās kustību rotaļu, lai sekmētu bērnu sadarbību sava starpā, aktivizētu pieklājības vārdu lietošanu ikdienā ar bērniem un pieaugušajiem. Zaudējuma uztvert ka pašsaprotamu rotaļas daļu un turpināt rotaļas gaitu viena mērķa vadītī, kas ir labi pavadīt laiku. Netiešā veidā radināt ievērot noteikumus sev neapzinoties, lai rotaļa izdotos. Pārveidota no rotaļas “Namiņš deg”.

*Rotaļas norise:* Bērni nostājas aplī un sadodas rokās. Viens bērns iet apkārt aplim un izvēlas citu bērnu, kuram nostājas aiz muguras. Uzliek vienu roku uz pleca un saka: “Gribu ar Tevi sasveicināties!”. Kad teikums pateikts, katrs bērns skrien sava virzienā apkārt aplim. Kad bērni satiekas vidū, tad sasveicinās paspiežot viens otram roku un saka labdien un nosauc otra bērna vārdu. Kad tas izdarīts, tad skrien tālāk un mēģina nostāties tukšajā vietā aplī. Zaudētājs dodas pie cita bērna un dara iepriekš aprakstīto. Galvenais noteikums, jāizvēlas bērns, kurš vēl nav piedalījies. Rotaļa beidzas, kad visi bērni ir piedalījušies.

*Rotaļas diferencēšana:* Mainīt sasveicināšanas veidus. Rotaļas sākuma vienoties ar bērniem.

*Process:* Apgūstot rotaļu pētījuma sakuma bērniem grūtības sagādāja nostāšanās un izvēlēties bērnu, kurš iesāks rotaļu. Lai novērstu nepatīkamas emocijas un bērnu uzmanību, darba autore ieviesa skaitāmpantiņu. Tā ka rotaļas scenārijs ir aizgūts no bērniem pazīstamas rotaļas “Namiņš deg”, tad bērni ātri apguva rotaļu un ar prieku iesaistījās. Dāvidam sagādāja grūtības saprast, kad katrs bērns var piedalīties vienu reizi, lai varētu visi bērni piedalīties. Kristofers un Henrijs labprātīgi piedalījās rotaļās, bet ik pa laikam zaudēja interesi un traucēja

blakus stāvošiem bērniem. Reizēm bērni jauca virzienus vai arī no steigas aizmirsā saveicināties.

**“Saules vārti”** (Dravniece, 2017) Kustību rotaļa bērnu starpā veicina sadarbības prasmes, noteikumu ievērošanu, lai rotaļa izdotos.

*Rotaļas norise:* Divi bērni sadodas rokas un paceļ virs galvas veidojot vārtus. Pārējie bērni sadodas rokās un veido apli tā lai dotos cauri vārtiem. Bērni, kuri veido vārtus skaita dzejoli: “Saules vārti vaļā veras, Saules bērni cauri iet. Pirmo laižam, otro laižam, trešo ķeram ciet!” Noķertie bērni veido vārtus kopā ar bērniem, kuri jau veidoja vārtus.

*Rotaļas diferencēšana:* Skolotāja izmanto ciparu attēlu kartiņas, lai noteiktu cik rotaļu dalībniekus iziet cauri vārtiņiem. Norādījumus var dot arī mutiski.

*Process:* Pirmajā reizē kustību rotaļu bija nepieciešams skaidrot divas reizes un lēnā tempā izmēģināt. Sakumā vārtos stāvēja Šarlote un Raimonds, jo ātri izprata rotaļas noteikumus, atpazīna ciparus un skaitīja pieci apjomā bez aizķeršanos. Grūtības sagādāja Dāvidam sadoties rokās ar citiem bērniem, tāpēc no sākuma rotaļu vēroja no malas. Viktorija nevēlējās sadoties rokās, bet uz skolotājas lūgumu negribīgi iedeva roku. Henrijs izrādīja nepatiku un nevēlējās dot roku Kristoferam, kas sagādāja grūtības iesākt rotaļu. Rotaļas laikā daļa bērni vēlējās paātrināt griešanās tempu, kas izraisīja nepatiku no citiem bērniem. Atkārtotot rotaļu vairākās reizes, bērni guva prieku un gandarīju. Radās vēlme atkārtot vairākas reizes. Pētījuma beigās uzlabojas rotaļas norise un sagatavošanās, jo izraisīja pozitīvas emocijas un sadarbošanās prasmes.

**“Jocīgie eziši”** Kustību rotaļa attīsta koordinācijas prasmes, veiklību, noteikumu ievērošanu un veicina pozitīvas emocijas.

*Nepieciešamie materiāli:* Katram bērnam pieci kņāgi.

*Rotaļas norise:* Skolotāja ar bērnu palīdzību katram bērnam uz muguras sasprauž piecus kņāgus. Uzdevums ir pēc iespējas vairāk kņāgus noraut un piespraust sev uz vēdera. Nedrīkst kņāgus turēt rokās, bet uzreiz jāpiesprauž pie vēdera. Kņāgus drīkst raut tikai no muguras. Rotaļa beidzas, kad norauti visi kņāgi. Beigās bērni skaita kņāgus, ja nepieciešams pieņem skolotājas atbalstu.

*Rotaļas diferencēšana:* Kad kņāgi saskaitīti tad var skaitam atrast atbilstošu cipara kartiņu.

*Process:* Ļoti aktīva un skaļa rotaļa. Vislabākais, rotaļu spēlēt lielās telpās vai ārā, lai izvairītos no traumām. No sākuma izmēģinājām rotaļu kad kņāgi nav uz muguras sasprausti, kas izraisīja negatīvas emocijas un apvainošanos. Dāvidam no sākuma bija nepieciešams izskaidrot individuāli rotaļas noteikumus, jo norautos kņāgus nesprauda sev pie apģērba, bet nesa rokās. Kaspars un Raimonds uz to kad viņiem kāds rauj nost kņāgi reaģēja asi un ar

dusmām. Tāpēc knaģi tika sasprausti uz muguras, jo tad neviens nepamanīja, kad rotaļas laikā knaģi tiek norauti. Ariane no sakuma nepedalījās rotaļā un tikai uz pētījuma beigām sāka iesaistīties. Kustību rotaļas process (sk. 7., 8. attēlu).



7., 8. attēli. Kustību rotaļa “Jocīgie ezīši” (Darba autores foto arhīvs)

“Peles būrī” jeb “Putni būrī” (Dravniece, 2017)

*Nepieciešamie materiāli:* Mūzikas atskaņotājs.

*Rotaļas norise:* Sadala bērņus divās pēc skaita vienādās grupās. Viena grupa nostājas aplī ar sadotām rokās, kas paceltas virs galvas, veido būri. Otra grupa brīvi skraida būrī iekšā un ārā. Kad mūzika apstājas bērņi, kas veido būri nolaiž rokas un noķer peles. Kad visas peles noķertas, tad grupas mainās ar vietām.

*Rotaļas diferencēšana:* Kad peles noķertas, tad izskaitīt cik peles ir būrī.

*Process:* Ņemot vērā, kad bērņi ir aktīvi un vienmēr kustībā, tad rotaļa bija tieši laikā. Bērņi bija aktīvi un labprāt atkārtoja rotaļu vairākas reizes. Dāvids neizprata rotaļas noteikumus un nevelējas mainīties lomām. Viņam patika tikai peles loma un neskatoties uz to, kad tika noķerts nenostājās ar pārējiem bērņiem aplī. Kustību rotaļas process (sk. 9., 10. attēlu).



9., 10. attēli. Kustību rotaļa “Peles būrī” (Darba autores foto arhīvs)

“Sasaldētie” Kustību rotaļa veicina sadarbības prasmes, noteikumu ievērošanu un pozitīvas emocijas.

*Rotaļas norise:* Tiek izvēlēts viens ķērājs, kurš sasaldē katru kuru noķer. Pārējie dalībnieki drīkst atbrīvot sasaldēto tādā veidā, kurā vienojās rotaļas sākumā.

*Process:* Rotaļu parasti ierosina spēlēt Armands un Raimonds. Ar rotaļas noteikumiem un gaitu bērnus un skolotāju pirmajā reizē tieši iepazīstināja abi brāļi. No sākuma likās, kad rotaļa būs pa grūtu dažiem bērniem. Procesā pieradījās pretējais un skaidri varēja noverot bērnu sadarbību sava starpā. Grūtības sagādāja ķērāja izvēlē, jo lielākā daļa zēni velējas būt tieši ķērājs. Zēni savstarpēji vienojās, kad atbrīvošanas veids būs izlīšana cauri kājām. Kas radīja gan pozitīvas emocijas, gan sadarbību bērnu vidū. Kustību rotaļas process (sk. 11. attēlu).



### **11. attēls. Kustību rotaļa “Sasaldētie” (Darba autores foto arhīvs)**

**“Steidzamais sūtījums”.** Kustību rotaļa tika izvēlēta, lai veicinātu koncentrēšanās prasmes, sadarbību un noteikumu ievērošanu.

*Nepieciešamie materiāli:* Vidēja izmēra bumba vai mīksta rotaļlieta.

*Rotaļas norise:* Bērni nostājas aplī un pēc iespējas ātrāk padod uz priekšu bumbu viens otram.

*Rotaļas diferencēšana:* Var izmantot skaņas signālu vai pateikt “STOP”, kas ir kā zīme mainīt virzienu. Kustību rotaļu var izpildīt kustībā, kad bērni skrien un padod bumbu uz aizmuguri. Rotaļā pievienot vēl vienu bumbu ar uzdevumu noķert otru bumbu.

*Process:* Spēlējot šo rotaļu ar katru reizi bērni parādīja labākus rezultātus. Visiem bija paaugstinātas, bet pozitīvas emocijas. No sākuma bērniem trūka motivācija un pirmās reize rotaļu nevēlējās spēlēt. Bērni, kuri saprata noteikumus uzreiz bumbu deva tālāk ar lielu ātrumu, bet kuri nesaprata, kad paņēma bumbu un turēja vienkārši rokās. Kad skolotāja iesaistīja rotaļā divas bumbas ar jauniem noteikumiem, tad bērni izrādīja lielāku iniciatīvu. Darbība bija precīzākas un ātrākas. Pats galvenais, tas izraisīja pozitīvas emocijas. Dāvids no sākuma bumbu nepadeva, bet meta. Pēc skolotājas skaidrojumiem, kad rotaļa neizdosies, ja bumba tiks mesta Dāvids saka bumbu padot precīzi. Kustību rotaļas process (sk. 12. attēlu).



**12.attēls. Kustību rotaļa “Steidzamais sūtījums” (Darba autores foto arhīvs)**

“**Karstie kartupeļi**” Kustību rotaļa bērniem attīsta koncentrēšanas prasmi, atmiņu, sadarbību, noteikumu ievērošanu. Kā arī iepazītie ar grupas biedriem un atcerēties citu bērnu vārdus.

*Nepieciešamie materiāli:* Vidēja izmēra bumba.

*Rotaļas norise:* Bērni var sēdēt aplī vai stāvēt. Noteikums ir ātri mest bumbu citam bērnam sakot “Labrīt” un nosaucot tā bērna vārdu, kam bumba tiek mesta.

*Rotaļas diferencēšana:* bumbu drīkst mest tikai tam bērnam, kuram vel nav mesta.

*Process:* No sakuma bija grūti saprast noteikumus un bērni ilgi domāja, kam mest bumbu. Kaspars bumbu meta tikai bērniem ar kuriem labprāt draudzējas ikdienā un neiesaistīja pārējos. Klusākie bērni netika iesaistīti. Ieviešot noteikumu, kad drīkst mest tikai tam bērnam, kam vel nav bijusi bumba, lika bērniem sekot līdzi rotaļai un koncentrēties. Grūtības sagādāja atcerēties bērnu vārdus. Pētījuma beigās rotaļa noritēja ļoti raiti. Bērni jau atcerējas grupas biedru vārdus un rotaļu labprāt atkārtoja katru rītu. Pētījuma beigās šī rotaļa bērnu vidū ir viena no mīļākajām, ko izmanto rīta aplī, lai sasveicinātos. Kustību rotaļas process (sk. 13.,14. attēlu).



**13.,14. attēli. Kustību rotaļa “Karstais kartupelis” (Darba autores foto arhīvs)**

“**Skābie gurķi**”(Dravniece, 2017) Kustību rotaļa bērniem attīsta koncentrēšanas, noteikumu ievērošanu un iesaistīšanos grupas rotaļās.

*Rotaļas norise:* Viens rotaļas dalībnieks stāv apla vidū un saka tekstu: “Skābi gurķi, skābi gurķi, kartupeļi, kāpostiņi”. Pārējie bērni sadevušies rokās lēnām iet pa apli šūpojot rokas

un atkārtro tekstu. Kad vidū stāvošais sasiņ plaukstas, tad pārējie bērni sasiņgst un nekustas. Ja kāds iekustas, tad iet vidū un turpina rotaļu.

*Rotaļas diferencēšana:* Rotaļu viegli pielāgot pie mēneša vai dienas tēmas, mainot tekstu.

*Process:* No sākuma Kristofers un Dāvids nespēja laicīgi sasiņgst un vienmēr devās vadīt rotaļu. Dāvidam patīk atrasties uzmanības centrā un vienmēr būt vidū. Lielāka daļa zēnu speciāli pārkapā noteikumus, lai varētu vadīt rotaļu. Ieviešot jaunus noteikumus, kad par katru reizi, kad dodies vidū būs jādod ķīla un pēc tam jāizpērk, mainījās bērnu attieksme pret noteikumiem. Un rotaļa saka izdoties. Kustību rotaļas process (sk. 15. attēlu).



**15. attēli. Kustību rotaļa “Skābie gurķi” (Darba autores foto arhīvs)**

**“Policisti un bandīti”**

*Nepieciešamie materiāli:* vismaz 10 konusi.

*Rotaļas norise:* Izvieto ar bērniem kopā konusus pa teritoriju. Sadala bērnus divas grupās. Viena grupa policisti, otra bandīti. Bandītu uzdevums konusus apgāzt, policistu uzdevums visus apgāztos konusus pacelt. Pēc kāda laika bērni mainās ar uzdevumiem. Nedrīkst pacelt vai apgāzt konusu, kuram nesen pieskaries.

*Rotaļas diferencēšana:* skolotāja dod uzdevumu apgāzt vai pacelt noteiktu skaitu konusu līdz pieci apjomā.

*Process:* Policisti un bandīti nosaukums bērniem no sakuma nepatika. visi velējas būt tikai policisti. Rotaļā aktīvāk bērni iesaistījās uz pētījuma beigām. Arianei un Viktorijai rotaļa no sakuma nepatika un stāvēja malā. Aktīvi bija zēni, it īpaši Dāvids, Kaspars un Raimonds, jo rotaļa ir aktīva un daudz jāskrien. Daži zēni konusus spēra ar kāju, nevis apgāza ar roku. Bija nepieciešams vēlreiz izrunāt rotaļas noteikumus. Kustību rotaļa nav piemērota telpās. Pētījuma beigās rotaļa bija viena no mīļākajām. Bērni ļoti ātri atcerējas noteikums, tos ievēroja un bez iebildumiem mainījās ar vietām. Kustību rotaļas process (sk. 16., 17. attēlu).



**16., 17. attēli. Kustību rotaļa “Policisti un bandīti” (Darba autores foto arhīvs)**

### **“Luksofori”**

*Rotaļas norise:* Zāles vidū viens bērns, kas ir ķērājs. Pārējie bērni atrodas vienas zāles galā un gaida, kad skolotājā nosauks kādu krāsu. Visi bērni skrien uz otru zāles pusi. Ķērājā uzdevums ir noķert bērnu, kura apģērbā ir nosaukta krāsa. Noķertais bērns iet ķērāja vietā.

*Rotaļas diferencēšana:* Krāsu vietā var saukt vārda pirmo burtu.

*Process:* Dāvids un Henrijs nevēlējās piedalīties rotaļā. Henrija jau bija neapmierināts, kad ieradās dārziņā. Tāpēc Henriju pirmo ielika par ķērāju, lai iesaistītu rotaļā. Dāvids pievienojās pēc kāda laika, kad bija pavērojis bērnus no malas. Visaktīvākie bija Kaspars, Šarlote, Armands un izvairījās no ķērāja. Raimonds bija neapmierināts, jo arī vēlas būt ķērāja vieta, bet nevēlas, lai viņu noķer. Ariane visu rotaļu ir nepamanāmā un atrod veidu kā ķērājam aizskriet garām. Viktorijai rotaļa no sakuma neinteresēja un ar nodurtu galvu devā pie pedagoga. Rotaļā sāka piedalīties tikai uz pētījuma beigām, bet no sakuma vajadzēja viņu pierunāt.

### **“Lēnāk brauksi, tālāk tiksi” (Dravniece, 2017)**

*Rotaļas norise:* Bērni sastājas aiz līnijas. Skolotāja vai kāds no bērniem zāles otrajā galā ar pagrieztu muguru skaita “Lēnāk iesi, tālāk tiksi”. Kamēr skaita rindiņu, pārējie bērni virzās skaitītājā virzienā. Kad skaitītājs pagriežas, tad pārējie bērni sastingst un nekustas. Ja kāds sakustas, tad iet aiz līnijas un sāk no sākuma iet.

*Rotaļas diferencēšana:* Lai rotaļa būtu ilgākā, tad bērni var rāpot, vai spēlēt pastaigas laikā, izvēlotie garāku distanci.

*Process:* Neviens no bērniem nevēlējās doties atpakaļ aiz līnijas un sāk no sakuma. Vislabāk rotaļa izdevās Armandam un Šarlotei, jo ievēro noteikumus un lēnam un uzmanīgi gāja līdz skolotājai. Rotaļā iesaistījās visi bērni. Noteikumu, kad jāastingst neievēroja no sakuma Dāvids un Kristofers. Pārējie bērni to pamanīja un lika viņiem iet aiz līnijas. Kaspars ar Raimonu palika dusmīgi, ja zēni neievēroja noteikumus. Nepieciešams bija iejaukties pedagogam, lai visi nomierinātos un varētu turpināt rotaļu. Pētījuma beigās rotaļa izdevās jau labāk, bet Dāvida ar Kristoferu nepieciešams skolotājas atbalsts, lai ievērotu rotaļas noteikumus. Pētījuma beigās viena no mīļākajām rotaļām. Kaspars un Raimonds sava starpā gan draudzējas, gan konkurē. Pētījuma sākumā asi reaģēja viens uz otra darbībām, bet pētījuma

beigās sāka savā starpā sadarboties un regulēt citus bērnus. Kustības rotaļas process (sk. 18. attēlu).



**18. attēls. Kustību rotaļa “Lēnāk brauksi, tālāk tiks” (Darba autores foto arhīvs)**

Pirms un pēc katras rotaļas bērniem bija uzdevums novērtēt savas emocijas un salīdzināt vai ir mainījušās. Ka arī tika piedāvāts bērniem vērtēt sevi, cik labi izdodas ievērot grupa pieņemtos kārtības noteikumus(sk. 19.attēlu).



**19. attēls. Iekšējo kārtības noteikumu vērtēšana (Darba autores foto arhīvs)**

Vērtēšanas procesā bērni bija godīgi un nebaidījās pamatot savu izvēli. Iekšējo kārtības noteikumu vērtēšanas process

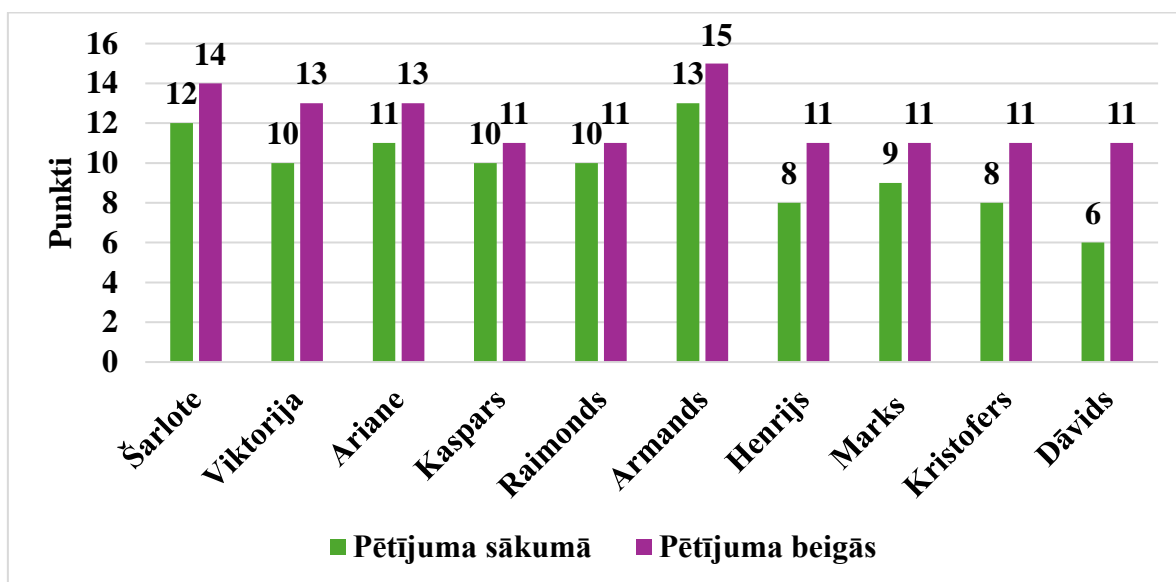
## **2.4. Bērnu sociālo prasmju analizēšana pētījuma beigās**

Bērni tika novēroti un pedagoģiskā izmēģinājuma darbā kustību rotaļās un citās aktivitātēs iesaistīti pilnus divus mēnešus. Lai salīdzinātu bērnu sociālo prasmju uzlabojumus pēc izvirzītajiem kritērijiem, darba autore atkārtoti novēroja bērnu sociālās prasmes pedagoģiskās darbības beigās. Rezultāti tika iegūti atkārtoti vadoties pēc iepriekš sagatavotiem uzdevumiem sociālo prasmju vērtēšanai (Sk. 3. tabulu). Izmantojot novērošanas metodi tabulā tika atspoguļoti gan rezultāti pētījuma (S)- sākumā, gan (B)- beigās (Sk. 5. tabulu).

5.tabula. Sociālo prasmju vērtējums pētījuma sākumā un beigās

Kritēriji Bērnu vārdi	Atšķir un nosauc savas emocijas		Kontrolē savas emocijas		Ievēro grupā pieņemtos kārtības noteikumus		Paveic patstāvīgi izvēlēto vai piedāvāto darbu līdz galam		Sadarbojas ar grupas biedriem		Punkti kopā:	
	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B	S	B
Šarlote	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	12	14
Viktorija	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	10	13
Ariane	1	2	3	3	3	3	3	3	1	2	11	13
Kaspars	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	10	11
Raimonds	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	10	11
Armands	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	13	15
Henrijs	3	3	1	2	1	2	2	2	1	2	8	11
Marks	3	3	1	2	2	2	2	3	1	2	9	11
Kristofers	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	8	11
Dāvids	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2	6	11
<b>Kopā:</b>	<b>25</b>	<b>29</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>22</b>		

Bērnu sociālo prasmju vērtējuma rezultāti tika salīdzināti ar iegūtajiem rezultātiem pētījuma sākumā un atspoguļoti grafiski. (Sk. 20. attēlu)



20.attēls. Sociālo prasmju vērtējums pētījuma beigās

Analizējot iegūtos datus, var secināt, ka visiem bērniem, kuri piedalījās pētījumā tika uzlaboti rezultāti sociālo prasmju apguvē.

Viens bērns saņēma maksimālo punktu skaitu visos izvirzītajos kritērijos, un kopā saņēma 15 punktus. Pārējiem bērniem arī bija manāmi uzlabojumi un saņēma maksimālos punktus vienā vai vairākos kritērijos, vai arī turpināja apgūt prasmes.

Darba autore ir novērojusi daudzas pozitīvas izmaiņas bērnu uzvedībā pētījuma beigās.

**Šarlote** – viena no pētāmās grupas vecākajiem bērniem. Pētījuma beigās gandrīz sasniedza maksimālos 15 punktus. Turpina vēl apgūt prasmi ieverot grupā pieņemtos kārtības noteikumus. Nereti tas sagādā problēmas, bet ar pedagogu atbalstu ātri apstājas un saprot savu rīcību. Aktīvi piedalās kustību rotaļās. Pacietīgi vēro citus bērnus un gaida savu kārtu. Ja nepieciešams paskaidro vai aizrāda blakus esošajiem bērniem uzdevumus un pieklājīgi parāda priekšā. Vislabāk patīk rotaļas ar skaitāmpantiņiem.

**Viktorija** – iesaistās rotaļās, bet ar piesardzību. Lielāko daļu laika vēro skolotājās un bērnu darbības, kuras saskaņo ar savām darbībām. Patīk iesaistīties rotaļās ar taustāmiem priekšmetiem. Domā un plāno savu atrašanās vietu rotaļu laikā, lai varētu ātri paņemt pie rokas bērnu, kuru vēlas. Rotaļājas tikai ar meitenēm, bet pēc pedagogu lūguma kopīgās rotaļās darbojas arī ar atsevišķiem zēniem. Pētījuma sakumā meitene bija ļoti jūtīga un bailīga, raudāja un dusmojās. Pētījuma beigās kontrolē un atpazīst savas emocijas. Vienmēr ievēro noteikumus, bet darba veikšanai ir nepieciešams pedagoga uzmundrinājums.

**Ariane** – pamazām sāk darboties un rotaļāties kopā ar atsevišķām grupas meitenēm. Rotaļās piedalās, bet cenšas netraucēt citiem bērniem. Pēc skolotājās lūguma, roku dod jebkuram bērnam. Veido attiecības ar atsevišķām grupas meitenēm, kuras pēc rakstura mierīgas un draudzīgas. Izvēlas individuālus darbiņus, kurus izpilda precīzi, rūpīgi. Nekad nav novērotas negatīvas emocijas, arī adaptācijas periods pagāja viegli.

**Kaspars** – cenšas rotaļu laikā uzvarēt. Ievēro noteikumus un aizrāda citiem bērniem, lai ievēro noteikumus. Sadarbojas, bet ne ar visiem bērniem. Reizēm noslēdzas no grupas un neiesistas ar nevienu bērnu rotaļās. Patīk pabūt vienam un darboties individuāli. Nepatīk troksnis un uz to asi reaģē. Veido draugu loku sev apkārt, bet nelaiž bērnus kopa rotaļāties, kurus nevēlas. Skolotāju uztver ka autoritāti, pārdzīvo aizrādījumus. Kontrolē savas emocijas ar skolotājās atbalstu. Vislabāk patīk aktīvas rotaļas ar skriešanu.

**Raimonds** – spēcīga rakstura bērns. Ļoti bieži darba autore novēroja bērna organizētas un vadītas rotaļas nelielās bērnu grupās. Iesaistās arī skolotāju piedāvātajās rotaļās, bet nespēj vēl joprojām samierināties, ja rotaļu neuzsāk pirmais. Ja skolotājā izvēlas bērnu ar kādu no skaitāmpantiņiem, tad samierinās un to pieņem kā pašsaprotamu. Sadarbojas ar atsevišķiem grupas bērniem. Nepatīk, ja citi bērni pārkāpj noteikumus un uztver to personīgi. Neļauj nevienam apcelt savus draugus vai brāli.

**Armands** – sasniedza maksimālos punktus skaitu pētījuma beigās. Uzcēla augstas prasmes un sevis regulēšanu visās nodarbībās. Ļoti atšķirīgs no sava dvīņu brāļa. Pēc darba autores novērojumiem, bērns nekad neizrāda negatīvas emocijas. Arī situācijās, ja tiek sāpināts. Piedalās visās rotaļās un prot izvēlēties sev piemērotu nodarbi. Pēc sevis vienmēr sakārto, kā

arī pēc citiem bērniem. Cenšas paspēt un izdarīt visu līdz galam. Ja nepaspēj, tad darbiņu atstāj uz pēcpusdienu.

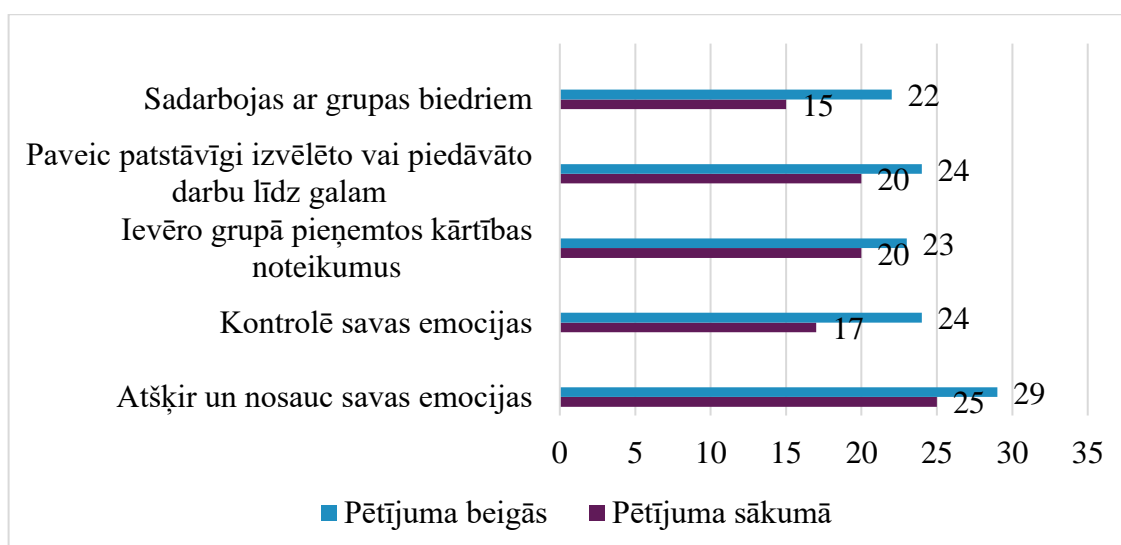
**Henrijs** – patīk kustību rotaļas un to laikā aizmirs par savu slikto garastāvokli. Ar bērnu, kuru visu laiku konfliktēja ir sadraudzējies un veido kopīgas rotaļas. Ļoti precīzi prot nosaukt un izskaidrot savas emocijas. Turpina apgūt visu parejos izvirzītos kritērijus, jo vel ir nepieciešams pedagoga atbalsts konfliktsituācijās. Ar mierīgu pedagogu atbalstu tiek gala ar savam negatīvajam emocijām.

**Marks** – grūtības pētījuma sākumā bija regulēt savas emocijas un nomierināties, ja satraucas vai kaut ko pārdzīvo. Pētījuma beigās, jau ar skolotājas atbalstu, sakot raudāt, prot ātri nomierināties un cenšas risināt problēmas ar pieaugušo atbalstu. Uzlabojas sadarbošanās ar citiem bērniem, jo visu laiku rotaļājas tikai ar vienu konkrētu. Pētījuma sākumā darbojās tikai ar Kristoferu, bet pētījuma beigās jau ar vairākiem bērniem.

**Kristofers** – Ļoti pozitīvs bērns, bet grupā pieņemtos noteikumus un dienas kārtību ievēro nelabprāt. Pētījuma beigās sāka pamazām ieverot noteikumus nodarbību laikā. Pētījuma laikā lielāko daļu laika pavadīja ar Marku. Pētījuma beigās sāka sadarboties arī ar citiem bērniem, pat tiem ar kuriem nelabprāt pavadīja laiku un bija agresīva attiecības.

**Dāvids** – ļoti mainījies uzvedība. Sācis ieverot grupā pieņemtos noteikumus. Pedagoga atbalsts reizēm nepieciešams, lai ātrāk nomierinātos. Piedalās nodarbības, jo vēlas tieši kustību rotaļas. Visu rotaļu nosaukumus iemācījies un prot izvēlēties. Pēc rotaļām novērota pozitīva attieksme pret citiem bērniem. Uzlabojušas attiecības ar grupas pedagogiem. Apguvis prasmi pagaidīt savu kārtu

Pētījuma beigās darba autore pēc izvirzītajiem kritērijiem shematiski attēlojusi novērojuma rezultātus, kas atspoguļo grupas vidējo rādītāju izmaiņas (sk. 21.attēlu).



**21.attēls. Sociālo prasmju izvirzīto kritēriju grupas kopējais salīdzinājums**

*Darba autore analizējot iegūtos datus par izvirzītajiem kritērijiem, secina ka pētījuma beigās visiem bērniem novērotajā grupā ir uzlabojošies rādītāji sociālajās prasmēs. Īpaši augsti rādītāji ir savu emociju atpazīšanā un nosaukšanā, kas ir cieši saistīts rādītājs ar emociju kontrolēšanu. Bet ņemot vērā vecumposma īpatnības, ne vienmēr izdodas bez pieaugušo atbalstu tikt galā ar negatīvām emocijām. Lielas izmaiņas ir vērojamas sadarbības prasmēs ar grupas biedriem un savu emociju kontrolē.*

*Īpaši jāatzīmē, ka izvēlētās dziesmas ar pieskaņotām kustībām bērni iemācījās visātrāk un apguva pozitīvā veidā katru no emocijām. Bērniem caur šādu pieredzi bija vieglāk izprast savas emocijas un atrast raksturīgu attēlu. Daži bērni uzņēmās vadošu lomu un skaidroja emocijas bērniem, kuriem tas sagādāja grūtības.*

*Apkopojot teorētiskās atziņas un empīriskajā pētījumā iegūtos datus, var secināt, ka vislabākais veids kā attīstīt 4 – 5 gadus veciem bērniem sociālās prasmes ir ar kustību rotaļu regulāru izmantošanu mācību procesā. Rotaļu noteikumu izveidē var iesaistīt arī bērnus, kā arī dot bērniem izvēles iespējas, izvēloties sev tīkamāko no zināmajām kustību rotaļām.*

*Visi grupas bērni pētījuma beigās palika ļoti aktīvi un jau izdzirdot vārdu rotaļa izrādīja interesi un vēlmi piedalīties. Kustību rotaļas deva pozitīvas emocijas, un vēlme piedalīties netiešā veidā lika bērniem ievērot rotaļu noteikumus un sadarboties ar grupas biedriem.*

*Kustību rotaļas pirmskolas pedagogs var viegli integrēt ar citām mācību jomām, kur pamatā veidojas arī sociālās prasmes. Darba autore īpaši atzīmē, kad kustību rotaļas ietekmē bērna personības attīstību kopumā. Jāņem vērā arī, kad rotaļas laikā bērns gūst pozitīvas emocijas. Kā arī tā ir pozitīva nodarbe, kuras laikā sāk vadīt savu emociju izpausmes, regulēt uzvedību, sadarboties ar citiem un ievērot noteikumus neapzinoties.*

*Ņemot vērā pirmskolas mācību programmu organizējot mācību procesu, pirmskolas pedagogiem jāpievērš uzmanība katra bērna individuālajām attīstības īpatnībām un vajadzībām (Pirmskolas mācību programma. Skola2030.) Kā arī jāatceras, kad pedagoģiskais process ir jānodrošina visas dienas garumā, ārā un telpās. Bērniem jāpiedāvā daudzveidīgi uzdevumi, jāizvirza skaidri mācību procesa mērķi un sasniežamie rezultāti un jānodrošina atgriezeniskā saite (Noteikumi par valsts pirmskolas izglītības vadlīnijām un pirmskolas izglītības programmu paraugiem 21.11.2018 11. pants).*

*Atbildot uz pētījuma jautājumu, darba autore pedagoģiskajā darbībā novēroja, lai veicinātu 4 – 5 gadīgu bērnu pašregulācijas attīstību nepieciešams pedagoģiskajā darbībā izvēlēties kustību rotaļas ar noteikumiem, kas prasa bērniem kontrolēt impulsus un darbības. Bērni ir ieinteresēti ievērot noteikumus, lai rotaļa virzītos uz priekšu un no rezultāta gūtu gandarījumu. Tajā pašā laikā izvēlēties kustību rotaļas, kuras izraisa pozitīvas emocijas, noslogo smadzeņu darbību, attīsta fizisko veselību un veicina sadarbošanos grupas biedru vidū.*

## Secinājumi

1. Pašregulācija ir prasme regulēt savas emocijas, uzvedību un domas vienlaicīgi. Lai sekmētu 4 – 5 gadīgu bērnu pašregulācijas prasmju veicināšanu un pozitīva rakstura veidošanos, nepieciešams organizēt mācību procesu aktīvu, kas balstīts uz bērnu attīstību, individuālajam vajadzībām un interesēm.
2. Kustību rotaļas nepieciešams izmantot ne tikai rotaļnodarbības laikā, bet arī brīvajos brīžos, jo to pamatā ir veicināt pozitīvu noskaņojumu, netiešu noteikumu ievērošanu un sadarbošanos ar bērniem un grupas skolotāju. Kā arī veicina bērna vēlmi piedalīties mācību procesā.
3. Analizējot zinātnisko literatūru darba autore secina, ka kustību rotaļas 4 – 5 gadus veciem bērniem ir svarīgi iekļaut mācību procesā, jo bērni apgūst jaunas prasmes ar prieku, kā arī papildus tiek attīstītas caurviju prasmes, vērtības un tikumi.
4. Kustību rotaļas uzlabo bērnu prasmes darboties un sadarboties lielākas grupās, kā arī parādās patstāvība, spriestspēja un iniciatīva darboties. Pozitīvs veids, kā iemācīt bērniem saskaņot savas darbības ar citiem bērniem.
5. Pēc darba autores novērojumiem, galvenie nosacījumi izvēloties kustību rotaļas, lai veicinātu 4 – 5 gadīgu bērnu pašregulācijas attīstību ir : Noteikumi, kurus bērni ievēro, jo ir ieinteresēti, lai rotaļas darbība neapstātos. Pozitīvas attiecības ar grupas pedagogiem, lai būtu cieņpilnas attiecības un pieaugušo atbalsts. Videi apkārt ir jābūt fiziski un emocionāli drošai. Nepieciešama rutīna un nemitīga atkārtošana.
6. Kustību rotaļas var integrēt ar citam mācību jomām un ietekmēt bērnu attīstību un izpratni par pasauli mums apkārt.
7. Empīriskā pētījuma rezultāti parāda, ka bērni ar prieku piedalās kustību rotaļās, kura ir sekmējušas bērniem pašregulāciju un pozitīvu sociālo prasmju pilnveidi.
8. Pētījuma rezultātu apkopojums parāda, ka bērnu pašregulācija un sociālās prasmes pētījuma beigās ir manāmi uzlabojušās un turpina pilnveidoties.

## **Rekomendācijas pirmsskolas pedagogiem 4 – 5 gadus vecu bērnu pašregulācijas prasmju veicināšanai pedagoģiskajā procesā.**

1. Dot bērniem izvēles iespējas, gan rotaļās, gan mācību procesā.
2. Bērniem dot iespēju vērtēt savas emocijas, darbības un izaugsmi.
3. Kustību rotaļas pieskaņot bērnu vajadzībām un mācību procesam. Kā arī veicināt bērnu vispusīgu attīstību, padarot rotaļas grūtākas vai pēc nepieciešamības vieglākas.
4. Skolotajai rādīt bērniem pozitīvu piemēru, lai bērni atdarinot, vecina pozitīvu psihisko un personības attīstību.
5. Izvēlēties kustību rotaļas, ieverot katra bērna individuālās vajadzības.
6. Motivēt bērnus darboties iesaistot rotaļās spilgtus priekšmetus, ritmiskus dzejoļus un mūziku.
7. Pilnveidot zināšanas un prasmes, kā vēl veicināt pašregulācijas un pārejās sociāli emocionālās kompetences efektīvāku ieviešanu ikdienas darbā ar bērniem.

## Izmantotā literatūra:

1. Baker, H. (2023). *Promoting young children's self-regulation skills through play (three- to five-years-olds)* Partnership for children. Retrieved from <https://cumbria.gov.uk/elibrary/Content/Internet/537/1459/7037/38508/38517/4531519337.pdf><https://doi.org/10.1016/j.ijer.2022.102059>
2. Blair, C., Ku, S. (2022). *CONCEPTUAL ANALYSIS article. A hierarchical Integrated Model of Self- Regulation*. Vol.13. 2. Retrieved from <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.725828>
3. Bodrova, E., Leong, D.,J.,(2005). *Self-Regulation: A Foundation for Early Learning*. ReseachGate. September/October Vol 31-35. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/234605998\\_Self-Regulation\\_A\\_Foundation\\_for\\_Early\\_Learning](https://www.researchgate.net/publication/234605998_Self-Regulation_A_Foundation_for_Early_Learning)
4. Dravniece. I. (2018). *Latviešu tautas tradicionālās rotaļas*. Rīga: Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija
5. Dzintere, D., Stangaine, I. (2007). *Rotaļa- bērna dzīvesveids*. Rīga: Raka
6. Gekse, R.(2005). *Bērna bioloģiskā attīstība*. Rīga: Raka.
7. Geske, A., Gīnfelds, A. (2006). *Izglītības pētniecībā*. Mācību grāmata augstskolu izglītības un pedagoģijas profesionālo un akadēmisko studiju programmu studentiem. Latvijas Universitāte: LU Akadēmiskais apgāds.
8. Golubina, V. (2007). *Pirmskolas pedagoga rokas grāmata*. Rīga: SIA Izglītības soļi.
9. Jurjāns, P., Fernāte A. (2014). *Pedagoģiskie nosacījumi un pašregulāciju orientēta studiju procesa organizēšanā*. Pieejams: <https://journals.rta.lv/index.php/SIE/article/download/747/861/1520>
10. Jurgena, I. (2002). *Vispārīgā pedagoģija. Otrais papildinātais uzdevums*. Rīga: SIA Izglītības soļi.
11. Healey, D., Milne, B. , Healey, M. (2022). *Adaption and Implementtation of the engage programme: Teaching Self Regulation Through Play, Within the Early Childhood Curriculum*. Research Square. University of Otago, University of Auckland. Retrieved from <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1359890/v1>
12. Kalvāns, Ē. (2018). *Attīstības psiholoģija*. Rēzekne: Rēzeknes Tehnoloģiju augstskola.
13. Karlovska, R., Mārtiņšone, U. (2020). *Vingrojumi iztēles un fizisko spēju attīstībai. Kustību aktivitātes*. Rīga: Izdevniecība Zvaigzne ABC.

14. Konstantinova, I. (2011). *Kustību priekš dienai*. Metodiskais materiāls pirmskolas izglītības pedagogiem. Rundāle: Latvijas- Lietuvas pārrobežu sadarbības programma. Pieejams: <https://www.yumpu.com/lv/document/view/5540308/kustibu-prieks-dienai-rundales-novada-dome>
15. Lieģniece, D. (2013). *Kopveseluma pieeja 5-12 gadus vecu bērnu uzvedības izpratnei sociālā vidē*. Starptautiskās zinātniskās konferences materiāli: 2. daļa. Liepājas Universitāte, 43.lpp. Pieejams: <https://journals.ru.lv/index.php/SIE/article/view/541/315>
16. Mass, S., De Hunta, V. (2018). *Pašregulācija: no teorijas uz praksi jeb kā atbalstīt pacientu uzvedību pārmaiņas*. Nīderlande: Leidenes Universitāte. Pieejams: <https://practicalhealthpsychology.com/lv/2018/07/self-regulation-from-theory-to-practice-supporting-your-patients-goals-for-change/>
17. Mārtinsons, K., Pipere, A. *Pētniecības terminu skaidrojošā vārdnīca*, Rīgas Stradiņu Universitāte <https://www.rsu.lv/petniecibas-terminu-vardnica/struktureta-noverosana>
18. *Ministru kabineta noteikumi Nr. 716 (01.09.2019)* Noteikumi par valsts pirmskolas izglītības vadlīnijām un pirmskolas izglītības programmu paraugiem. Rīga : Latvijas vēstnesis. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/303371%C2%A0>
19. Mofits, T., Poultons, R., Kaspi, A. (2013). *American Scientist. Childhood self disciplin predicts adult quality of life*. Vol.101 (5) pp. 352. Retrieved from <https://www.americanscientist.org/article/lifelong-impact-of-early-self-control>
20. Timmons, K., Palletier, J., Corter, C. (2016). *Early Child Development and Care: Understanding children's self-regulation within different classroom contexts*. Vol. 186 (2), pp. 249-267. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/databazes.lanet.lv/doi/full/10.1080/03004430.2015.1027699#d1e128>
21. Rosanbalm, K.D., & Murray, D.W. (2017). *Promoting Self-Regulation in Early Childhood: A Practice Brief*. OPRE Brief #2017-79. Washington, DC: Office of Planning, Research, and Evaluation, Administration for Children and Families, US. Department of Health and Human Services. Retrieved from <https://www.acf.hhs.gov/opre/project/self-regulation-and-toxic-stress-series>
22. Svence, G. (2020). *Psiholoģija jaunajam skolotājam*. Rīga: LU Akadēmiskais apgāds.
23. Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija*. Zvaigzne ABC.
24. Sebre, S., Miltuze, A. (2022). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC.
25. Williams, K., Berthelsen, D. (2019). *Implementation of a rhythm and moment interventio to support self-regulation skills of preschool-aged children un disadvantage communities*. Brisbane Australian: Queensland University of

- Tehnology. *Psychology of Music*, 47(6), pp. 800-820. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/0305735619861433>
26. Valsts izglītības satura centrs. (2020) *Pirmskolas mācību programma*. ESP projekts Nr.8.3.1.1/16/I/002. Kompetenču pieeja mācību saturā. Skola2030. Pieejams: <https://mape.gov.lv/catalog/materials/1F6E6155-9FAF-4B29-A41D-A3AF9A965B4F/view>
27. Valsts izglītības satura centrs. (2020). *Metodiskie paņēmieni skolēnu sociāli emocionālo prasmju novērtēšanā skolā*. Rīga: Valsts izglītības satura centrs. (Līdzfinansē Eiropas Savienības programma "Erasmus+"). Pieejams: [www.skola2030.lv/lv/jaunumi/blogs/visc-istenotais-erasmus-projekts-macities-but](http://www.skola2030.lv/lv/jaunumi/blogs/visc-istenotais-erasmus-projekts-macities-but)
28. Valsts izglītības satura centrs. (2017). *Fizisko aktivitāšu nozīme skolēna veselības veicināšanā. Metodiskais materiāls sporta skolotājiem*. Rīga: Valsts izglītības satura centrs. Pieejams: [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/fizisko\\_aktivitasu\\_nozime\\_veselibas\\_veicinasanai.pdf&ved=2ahUKEwimy6P7yvKIAxXyIRAIHbixNUIQFnoECB0QAQ&usg=AOvVaw0RGNQmiyyf5HZTZNaDW3Xd](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/fizisko_aktivitasu_nozime_veselibas_veicinasanai.pdf&ved=2ahUKEwimy6P7yvKIAxXyIRAIHbixNUIQFnoECB0QAQ&usg=AOvVaw0RGNQmiyyf5HZTZNaDW3Xd)
29. Valsts izglītības satura centrs. (2016). *Metodiskie ieteikumi*. Pirmskolas mācību programmas īstenošanai. Rīga: Valsts izglītības satura centrs. Pieejams: [https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/metmat\\_visc.shtml](https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/metmat_visc.shtml)
30. Zelmenis, V. (2000). *Pedagoģijas pamati*. Rīga: Raka.

# Galvojums

Es, Ieva Tondeļe

Apliecinu, ka darbs izstrādāts atbilstoši zinātniskās ētikas principiem.

Darbā izmantotā literatūra u. c. avoti norādīti literatūras u.c. avotu sarakstā.

Dažāda veida informācijai (atziņām, citātiem, attēliem, tabulām u. c.), kas iegūta minētajiem avotiem pētnieciskajā darbā un tā pielikumos norādītas atsauces.

## Darba autors

Ieva Tondeļe

---

(Vārds, Uzvārds)

---

(Paraksts)

Datums: 19.12.2024