

**LATVIJAS UNIVERSITĀTE**  
Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte  
Pirmā līmeņa profesionālās augstākās izglītības studiju programma  
Pirmsskolas izglītības skolotājs  
3. kurss

**OLITA GRIBKOVA**

**Kustības rotaļas izmantošana bērnu adaptācijas veicināšana  
jaunākajā pirmsskolas vecumposmā**

**Kvalifikācijas darbs**

**Darba vadītājs**

Doc.  
Akadēmiskais amats  
grāds

Mg. paed.  
Zinātniskais/akadēmiskais

Staņislava Marsone  
Vārds, uzvards

\_\_\_\_\_  
Paraksts

RĪGA 2018

## Anotācija

Kvalifikācijas darbs “Kustības rotaļas izmantošana bērnu adaptācijas veicināšana jaunākajā pirmsskolas vecumposmā” sniedz ieskatu par adaptācijas teorijas pamatnostādnes, īpatnības jaunākajā vecumposmā, kustības rotaļas izmantošana, kā arī izveidoti ieteikumi vecākiem un pedagogiem.

Pētījuma mērķis ir analizēt pamatot kustības rotaļas nozīmi adaptācijas procesa pirmajā jaunākā vecumposmā. Lai sasniegtu kvalifikācijas darba mērķi bij izveidoti uzdevumi, veidota hipotēzē, izvēlētas pētīšanas metodes, veikts pētījums un izveidoti ieteikumi vecākiem un pedagogiem.

Hipotēze: 1.6-3 gadu vecu bērnu adaptācijas procesa sekmēšana būs labvēlīgā, ja iesaistīt bērnus kustībās rotaļās.

Pētījuma gaitā bija izmantoti empīriskā metode (autors novēro bērnus mēneša laikā), kvalitatīvās metode (bija izmantotas avoti un literatūras analīze), kvantitatīvās metode (aptaujas).

Kvalifikācijas darbs sastāv no divām daļām: teorētiskās un pētījuma daļas.

Teorētiskajā daļā tika analizēti: pirmsskolas pedagoģiskā procesa būtība un raksturojums, adaptācijas jēdziena psiholoģiskais un pedagoģiskais raksturojums un adaptācijas procesa norise un īpatnības pirmsskolas pedagoģiskajā procesā.

Pētījuma daļa tika veikta vecāku anketēšana, pedagogu anketēšanā, apkopoti anketēšanu rezultāti, bērnu novērošana. Veicot pētījumu un analizējot iegūtus datus, bija secināts, kā kvalifikācijas darbā hipotēze ir apstiprinājusies.

Darba autore secina, ka adaptācijas process būs labāks, pateicoties regulārai bērnu iesaistei kustības rotaļās, jo tā dod iespēju būt drošākam jauna vidē.

Darba nobeigumā, pamatojoties uz literatūras analīzi un praktiskā pētījuma rezultātiem, bija izveidoti ieteikumi vecākiem un pedagogiem.

Atslēgas vārdi: adaptācija, bērns, pirmsskola, jaunākais vecumposms, kustības rotaļas.

Kvalifikācijas darba apjoms ir 50.lappuses, 10.tabulas,13. attēli, ieteikumi vecākiem un pedagogiem, secinājumi, 21.literatūras avoti, 2.pielikumi.

## **Anotation**

Qualifying work “Using movement games to help children adapt in toddlers, pre-school age” provides an overview of the basics for the theory of adaptation, features the use of active - movement games at a very early age, as well as recommendation for parents and teachers.

The goal of the study is to analyse the significance of movement games at the toddlers age for the adaptation process. To achieve the goal of qualifying work, tasks and hypotheses were created, research methods were chosen, research was completed and recommendations were made for parents and teachers.

Hypothesis: the success of the process of adaptation of children aged 1.6 to 3 years will be achieved if children participate in active - movement games.

The study used the empirical method (the author observed children during one month), the qualitative method (used sources and literary analysis), the quantitative method (surveys).

Qualification work consists of two parts: theoretical and research parts.

In the theoretical part were analysed: the quality and characteristics of the preschool pedagogical process, psychological and pedagogical characteristics of the concept of adaptation, and the process of adaptation in the preschool pedagogical process.

Part of the research made by questionnaires of parents and teachers, the study of questionnaires, monitoring of children. The conclusion was made by studying and analysing obtained data that the hypothesis of qualification work is confirmed.

The author of the article concluded that the adaptation process would be better with the regular participation of children in games with movements, since it allows them to be more bold in new conditions.

Upon completion of work based on literature analysis and practical research, recommendations were made to parents and teachers.

The qualifying work consists of 50 pages, 10 tables, 13 images, recommendations for parents and teachers, conclusions, 21 references, 2 attachments.

# Saturs

Ievads .....	5
1. Adaptācijas procesa būtība un raksturojums pirmsskolas pedagoģiskajā procesā.....	7
1.1.Adaptācijas jēdziena psiholoģiskais un pedagoģiskais raksturojums.....	8
1.2.Adaptācijas procesa norise un īpatnības pirmsskolas pedagoģiskajā procesā.....	13
2. Rotaļas izmantošana pirmsskolas pedagoģiskajā procesā .....	17
2.1.Pētījuma organizācija un metodika.....	20
2.2.Pētījuma rezultātu analīze un interpretācija.....	24
2.3.Kustības rotaļā adaptācijas sekmešanai.....	36
Ieteikumi adaptācijas procesa sekmēšanai.....	43
Secinājumi .....	44
Literatūras un avotu saraksts .....	45
PIELIKUMI.....	47

## Ievads

Kad mazulis sāk apmeklēt bērnudārzu, viņš iekļaujas jaunajā sociālajā vidē, vai ar prieku, vai ar asarām, vai negribīgu. Par to satraucas ne tikai paši bērni, bet arī vecāki un skolotāji. Prakse rāda, ka pirmsskolas izglītības iestādes bērni, sāk apmeklēt ļoti agrā bērnu vecuma. Pēc autora pedagogiskas prakses pieredzes, varu secināt, kā bērni jau no 1,6. gadiem sāk apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi, jo pastāv dažādi faktori, tāpēc autore izvēljas kvalifikācijas darba tēmu tieši saistīto ar šo vecumposmu.

Kvalifikācijas darba autore analizē kustības rotaļu nozīmi adaptācijas periodā. Lai bērns šajā vecumposma varētu veiksmīgi adaptēties jaunajā vidē, viņam vajag radīt pozitīvus emocijas un attieksmi pret pirmsskolas izglītības iestādi. Tas pirmkārt atkarīgs no pedagoga vēlmes un mākslu radīt labestīgu atmosfēru grupā, kā arī spējas veltīt uzmanību bērniem.

Lai adaptācijas process noritētu labi, pedagogam vajag taktiski iesaistīt bērnu rotaļās (kustības rotaļas), iedot bērnam iespēju iepazīstināties ar jauno vidi, jauniem pieaugušiem un citiem bērniem. Tā kā rotaļas viens no galvenajiem faktoriem, kas sekmē bērna attīstību, izglītošanas procesu. Autore uzskata, kā kustības rotaļas ir ļoti nozīmīgas pirmsskolas izglītības iestādē adaptācijas periodā. Jo kustības bērns izjūt un spēj izprast savas emocijas, ka arī gūst socializējošu pieredzi.

Pedagoģijas zinātniece A. Špona (2006), pētot bērnu darbības un psihiskos procesus, to savstarpējas sakarības, secina, „ka kustību aktivitātes laika netieši tie stimulēta arī intelektuālo procesu attīstība. Tas saistīts ar proprioceptīvo impulsu apstrādes procesu gan sensomotorajā galvas smadzeņu zonā, gan tur, kur tiek nodrošināta intelektuālo procesu norise. Kustību aktivitāte neierohumorāli ietekmē emocionālo stāvokļu maiņu un sekmē visa organisma muskuļu tonusu” (Špona, 2006).

No analizējamās literatūras varu secināt, ka kustības rotaļa vienlaikus var attīstīt bērna kانسensorās spējas (orientēšanu apkārtņē, ritma izjūtu u.c.), gan mākslinieciskās spējas (kustību attēlošana, balsu intonācijas u.c.). Tātad jebkura kustības rotaļa ir dzīves pieredze, no kuras bērns apgūst prieku, aizrautību, jautrību.

Kvalifikācijas darbā autore analizē dažādu autoru teorētiskās atziņas par adaptācijas procesu, jaunākajā pirmsskolas vecumposmā, kustības rotaļas un veic pētījumu kā, kustības rotaļas ietekme adaptācijas procesu jaunākajā vecumposmā.

**Pētījuma objekts:** Adaptācijas process pirmsskolā

**Pētījuma priekšmets:** Kustību rotaļas izmantošanas pedagogiskā iespējas

**Pētījuma mērķis:** Kustību rotaļas izmantošanas pedagoģiskās iespējas bērnu adaptācijas sekmēšanai jaunākajā pirmsskolas vecumposmā

Pētījuma uzdevumi:

1. Raksturot būtību un īpatnības pirmsskolā.
2. Analizēt rotaļas izmantošanas iespējas pirmsskolas pedagoģiskajā procesā.
3. Analizēt kustību rotaļas elementu izmantošanas iespējas adaptācijas veicināšanai jaunākajā pirmsskolas vecumposmā.

**Pētījuma hipotēze:** jaunāka vecumposma bērniem adaptācijas periods būs sekmīgāks, ja bērni būs iesaistīti kustības rotaļās

**Pētījuma metodes:**

- Teorētiskās – pedagoģiskās un psiholoģiskās literatūras analīze.
- Empīriskās – vērojums, situāciju analīze, aptauja.

**Pētījuma bāze:** Rīgas pirmsskolas iestāde “X” pirmā jaunākā grupa, 15 bērni, viņu vecāki un iestādes pedagogi.

# 1. Adaptācijas procesa būtība un raksturojums pirmsskolas pedagogiskajā procesā

## 1.1. Adaptācijas jēdziena psiholoģiskais un pedagogiskais raksturojums

Arvien vairāk pirmsskolas izglītības iestādi sāk apmeklēt bērni kuri jaunāki par trim gadiem.

Par iemesliem var būt:

- mūsdienu ekonomiskie un sociālie apstākļi;
- mātes pēc mazuļa kopšanas atvaļinājuma atsāk strādāt,;
- mainījusies sabiedrības attieksme pret bērnu, viņa audzināšanu pirmsskolas izglītības iestādē;
- vecāki vairāk lasa pedagogisko literatūru un apzinās, ka bērnam nepieciešama vienaudžu sabiedrība.

Sakarā ar to jauna vide var ietekmēt mazo bērnu psiholoģisku un emocionālo stāvokli. Tāpēc jaunākā vecuma bērnu grupās ļoti svarīga ir skolotāju līdzdalība, spēlēs un rotaļās. Iesaistīšana atvieglo rotaļas vai spēles. Rotaļas un spēles nes līdzīgu savu dabisko attīstošo momentu, jo ļauj bērnam brīvi un radoši attēlot to, ko viņi saredz apkārtējā pasaulē un sev tuvo cilvēku darbībā.

R. Jansone, A. Fernāta, I.Bula-Biteniece sava grāmata uzskatā, kā kustība ir pamats jebkurai bērna darbībai – rotaļu darbība. (Jansone, Fernāta, Bula-Biteniece, 2016,371-372).

Bet R. Karlovska, U. Martinsone piedāvā šādu definīciju kustību rotaļās bērns ne tikai vingrina kustību iemaņas, bet attīsta domāšanu, uzmanību, gribu, drosmi, veiklību, izturību un prasmi darboties kolektīvā (Karlovska, Martinsone, 2000, 12).

Adaptācijas problēmu pētījuši daudzi psiholoģi, pedagogi, psihoanalītiķi no dažādiem aspektiem. Adaptācijas jēdzienu var dažādi definēt un skaidrot vairākos vārdnīcās.

„Adaptācija (lat. val. aduptio - pielāgošanās) – pielāgošanās dabas un sociālās vides mainīgajiem apstākļiem. Adaptīvas strukturālas vai funkcionālas pārmaiņas notiek gan atsevišķos orgānos un to sistēmās, gan visā organismā kopumā, arī psihiskajā darbībā. Organisms adaptējas vides apstākļiem, pateicoties mehānismiem, kas izstrādājušies sugas ilgstošas evolūcijas procesā un individuālās attīstības laikā. Adaptācija nav pasīvs process, pakļaušanas vides apstākļiem, bet

gan aktīvas kompleksas norises, kas virzītas uz organismam nelabvēlīgu, neadekvātu vides faktoru pārvarēšanu. Adaptācija palīdz uzturēt organisma iekšējās vides stabilitāti, nodrošina darbības, maksimālu mūža ilgumu un organisma, reprodūktivitāti mainīgos vides apstākļos” (Psiholoģijas vārdnīca, 1996, 6).

„Adaptācijas (vidusl. Lat. Adaptatio-lat. Adaptare- pielāgot, piemērot)- indivīda vai sociālās grupas aktīva pielāgošanās sociālajām prasībām, morāles likumiem un pielāgošana bērniem, kā arī tiem, kas sāk mācīties svešvalodu” (Svešvārdu vārdnīca, 1999,19)

Jēdzienu adaptācija analizējuši daudzi zinātnieki, piem., Piažē, Puškarevs, Golubina, Gailuma, Kempbels, Vatutina, Годфруа, Tonkova-Jampoļskaja, un citi.

Piažē uzskatu par adaptāciju analizē Psiholoģijas vārdnīca, ka adaptācija var sastāvēt no diviem principiem principiāli atšķirīgus, bet sava starpa papildinošu šo procesu:

1. akomodāciju kā pielāgošanos jauniem ārējiem apstākļiem, pateicoties paša indivīda iekšējām pārmaiņām;
2. asimilāciju kā pielāgošanos, transformējot ārējos apstākļus atbilstoši jau esošajām darbības shēmām” (Psiholoģijas vārdnīca, 1999, 6).

Savukārt Puškarevs uzskata, ka adaptācija ir organisma pielāgošanas mainīgiem vides faktoriem. Neskatoties uz to ka, adaptācija ir bioloģisks process, bet cilvēkiem atšķiras no sociāla rakstura. Bērniem vairāk jāpiemērojas mainīgiem sociāliem vides apstākļiem un jāattīsta sava uzvedības reakcija uz jaunu sociālo vidi, piemēram, bērnudārzā, skolā utml. (I. Puškarevs, 1999, 62).

Ž.Godfrua ir savs viedoklis par adaptāciju, tas ir plašs jēdziens, kas apzīmē organisma pielāgošanos videi, lai saglabātu izdzīvošanai svarīgo līdzsvaru. Adaptācijas procesā, kad cilvēks ienākot citā vidē pieņem viņu izveidojušas uzvedības normas, savstarpēju saskarsmi, kaut kādu vērtību, darbību, ienākot jaunajā vidē iet sākumā novērtējums un attiecību īpatnības, prasības utt. (Годфруа, 1996, 491).

Adaptācijas problēmu pētījuši mediķi, pedagogi un psihoanalītiķi. S.Gailuma citējot, Alfrēdu Ādleru uzsver, ka bērnu jāaudzina tā, lai viņš varētu viegli pielāgoties sabiedriskajai dzīvei. Eriks Eriksons, L. Kolbergs, I. Pavlovs, Karls Gustavs Jungs adaptācijas periodu analizējuši, ņemot vērā bērna temperamentu. N. Vatutina adaptācijas periodu iedala trijos etapos, kas saistīti ar mazā cilvēka vajadzību izpratni un ievērošanu. R. Tonkova-Jampoļskaja pētījusi izmaiņas veselībā adaptācijas perioda laikā. No tā, cik veiksmīgi noritējusi adaptācijas, atkarīga turpmākā attīstība. R. Tonkova-Jampoļskaja bērnu adaptāciju dēvē par reakciju, kas vispilnīgāk

atspoguļo pašreizējo situāciju. Savukārt, K.G. Jungs uzskata, ka “adaptācija vienmēr ir pielāgošanās attiecības starp subjektu un objektu. A.Lanka uzsver, ka adaptācijas procesā nepieciešamā pielāgošanas spēja un notiek aktīva sociālās vides uzvedības normu apguve” (Gailuma, 2002, 85).

Piemēram Č. Morissam ir savs viedoklis par adaptāciju, ka tā ir konfliktu risināšanas veids starp vēlmēm un pieņemtajām uzvedības normām. Pastāv vairāki veidi, kā risināt šos konfliktus:

1. saturēt impulsus un kontrolēt savu uzvedību atbilstoši esošajiem paradumiem;
2. mainot apkārtni, samazināt spiedi;
3. būt jutīgam pret savām vēlmēm un vajadzībām.( N. Ivanova,2002, 26).

Jebkurš cilvēks no mums sastopas ar adoptāciju vai pielāgošanu katru dienu un cik viegli viņa norīt ir atkarīgs no katra cilvēka, no apkārtējas vides faktoriem.

Adaptācijas process pirmsskolas izglītības iestādē bērniem sākas ar pirmo dienu, tas ir pierašana un iedzīvošanas jaunajos nepierastos apstākļos. Un tas rodas bērniem atšķirīgas, individuālas psihiskas lielas vai mazas psihiskas spriedze. Protams ir bērni kuri jau ar pirmo dienu lieliski iekļaujas jaunajos apstākļos, kuriem ir viegli veidot saskarsmes attiecības ar saviem grupas biedriem un pieaugušiem. Kā arī ir bērni kuri ilgstoši nevar pielāgoties, kuriem ir spēcīgi pārdzīvojumi. Vēl ir bērnu kategorija, kuri mierīgi atnāc, visu novēro, sēž mierīgi, šie bērni var pārdzīvot iekšienē.

S.Gailuma sava grāmatā piemin Dr. R. Kempbela teoriju, ka adaptācija ir ātrums un vieglums, ar kādu spēj mainīties bērna uzvedība atkarībā no apkārtējas vides pārvērtībām. Adaptācijas vidē ir nepārtraukts process, tomēr tas nozīme īpaši jāakcentē indivīda darbībās un vides maiņas apstākļos. Apstākļu un vides maiņu var uzsākt no bērnudārza:

- dienas režīma maiņa,
- iekļaušanās jaunā kolektīvā,
- dažādas prasības,
- nepazīstie cilvēki,
- vides maiņa.” (Gailuma, 2002, 85-86)

S. Gailuma uzskatā, ka cilvēkā pirmo trīs gadu laikā atkarīgi strauji mainās sociālā un emocionālā attīstība. Šajā svarīgā bērnu periodā, bērns izpēta apkārtni vai viņa ir droša, vai citiem var uzticēties utt.

R. Tonkova –Jampoļskaja, pētot bērna veselības stāvokļa izmaiņas adaptācijas procesā, iedala to trijās pakāpēs:

- Viegla adaptācija novērojama bērniem, kas auguši sociāli labvēlīgās ģimenēs optimālos apstākļos, ir veseli, psihofiziski attīstīti un pirmsskolas izglītības iestādi sākuši apmeklēt pēc pusotra gada vecuma. Var būt īslaicīgs negatīvs emocionālais stāvoklis, kas izpaužas kā runas aktivitātes samazināšanas, nenozīmīgi uzvedības, miega traucējumi, apetītes trūkums. Parasti šīs parādības ilgst pirmās divas nedēļas.

- Vidēja adaptācija raksturīga vai nu veseliem mazuļiem, kas auguši labvēlīgās ģimenēs un pirmsskolu apmeklē pēc pusotra gada vecuma, vai arī jebkura vecuma bērniem no sociāli nelabvēlīgām ģimenēm vai tādām, kurās pieļautas audzināšanas kļūdas. Lēni normalizējas bērna emocionālais stāvoklis, tāpēc viņš bieži slimo. Slimošana norit bez komplikācijām un ilgst septiņas līdz desmit dienas. Īslaicīgi var būt svara zaudums un valodas attīstības traucējumi. Uzvedības novirzes normalizējas apmēram pēc mēneša.

- Smaga adaptācija nereti ilgst vairākus mēnešus. Bērns atkārtoti slimo, pēc tam kļūst jūtīgāks, nelabprāt atgriežas pirmsskolas izglītības iestādē. Tas negatīvi ietekmē veselību un kavē attīstību. Reizēm vērojami stabili uzvedības traucējumi, kas dažkārt robežojas ar neirotisku stāvokli. Var būt palēnināts fiziskās attīstības aizture.

**1.tabula. Adaptācijas procesa iedalījums (Gailuma, 2002, 88)**

Simptomi	Viegla adaptācija	Vidēja adaptācija	Smaga adaptācija (1. un 2. pakāpe)
Laiks, kurā normalizēja bērna miegs, apetīte, emocionālais stāvoklis, saskarsme ar pieaugušajiem, vienaudžiem u.c. reakcijas uz vides maiņu.	10-20 dienas	20-40 dienas	Līdz 60 dienām un vairāk.

Neiropsihiskā attīstība.	Atpaliecība vai izmaiņas nav novērotas.	Vienu divus mēnešus pazeminās runas aktivitāte.	Strauji samazinās augšana un svara pieaugums, attīstība var atpalikt no vienaudžiem par trim līdz sešiem mēnešiem.
Saslimšanas biežums un ilgums, sākot apmeklēt bērnudārzu.	Saslimšana nav novērojama vai arī ir tikai vienu reizi. Ilgst ne vairāk kā desmit dienas	Saslimšana var atkārtoties. Ilgst septiņas līdz desmit dienas.	Atkārtotas, ilgstošas slimības ar sarežģījumiem, neirotiskas reakcijas. Ilgst vairāk nekā desmit dienas.
Svars un augums.	Bez izmaiņām.	Svara zaudēšana 30-40 dienas.	Augšanas tempa un svara samazināšanās līdz pat sešiem mēnešiem.

R. Tonkova-Jampoļskajauzskata, ka vidēja un smaga adaptācijas norise nelabvēlīgi ietekmē bērna fizisko veselību un attīstību. Adaptācijas grūtības un smaguma pakāpes var izpausties dažādi. Uz šo procesu var ietekmēt šādi faktori:

- ģimenes sastāvs;
- vecāku izglītības līmenis.

Bet V. Romenkova piedāvā citādu iedalījumu, kur adaptācijas dalās divās grupās: veiksmīga adaptācija un grūta adaptācija. Dziļāk mēs varam novērot tabulā Nr.2.

**2.tabula. Pirmsskolnieku adaptācijas īpatnības, iekļaujoties jaunā sociālajā vidē**

**(Romenkova,2008, 32-33)**

Veiksmīga adaptācija	Grūta adaptācija
1.Kontakta nodibināšana ar pieaugušo (interese par pieaugušā, labvēlīga attieksme, prasme nodibināt kontaktus ar pieaugušo).	1. Slikta orientēšanās uz pieaugušo.
2.Veiksmīga grupas vērtību un normu apgūšana. Grupas un bērnudārza telpas apdzīvošana, veiksmīga orientācija tajā.	2.Orientēšanās uz grupas bērniem, tūlītēja iekļaušanās grupas struktūrā kā destruktīvajam elementam, „ievērojamība” uz grupas fona.
3.noteikumu apgūšana kopdzīvei ar bērniem grupā. Pastāvēšana par savu autonomitāti sadarbībā ar citiem bērniem.	Grūtības savas personības robežu noteikšanā. Konflikta izraisīšana, tos nerisinot. Gaidīšana, ka pieaugušais iekļausies pats, nevēlēšanās un neprasme kontaktēties ar viņu, pieaugušā „piesavināšanās”.
4.Labi emocionālā stāvokļa rādītāji (prieks un optimistisks noskaņojums, emociju atvērtība).	4. Vāja orientēšana grupas noteikumos, tikumisko normu formālā apgūšana.
5.Labi fiziskā stāvokļa rādītāji.	5.Vāja orientēšanās grupas un bērnudārza telpā, telpā „piesavināšanās”, rotaļlietu piesavināšanās.
6.Viegla pāriešana no vienas sociālās vides uz otru, prieks un laipnība satiekot vecākus, parasto saskarsmes līdzekļu saglabāšana.	6. Noslēgtība, augoša spriedze, izvairīšanās no nepatīkšanām.
	7.Spriedze, saskaroties divām sociālajām vidēm- ģimenei un bērnudārzam. Naidīgums pret ģimenes locekļiem adaptācijas sākuma periodā, asociālā uzvedība grupā.

Autors var secināt, kā adaptācijas process pirmsskolas izglītības iestādē ir ļoti svarīgs un atkarīgs no daudziem aspektiem. Daudziem bērniem adaptācijas process ir grūts, bet daudzi viegli ar viņu tiek galā. Bet skolotāju un ģimenes uzdevums ir atvieglot viņu.

## **1.2. Adaptācijas procesa norise un īpatnības pirmsskolas pedagoģiskajā procesā**

Lai bērni justos labi jaunas pirmsskolas izglītības iestādes kolektīvā, svarīgi zināt katras vecumposma īpatnības, kuri ietekmē bērnu vēlmi, spējam piedalīties dažādās kustības aktivitātēs un integrētajās nodarbībās.

Par jaunāku vecumposmu periodu skaitās 2-4 gadu bērnu vecums. Šajā periodā vai vecumposmā galveno lomu spēle rotaļa vai spēle. Jaunākajā vecumposmā bērni darbojas kopā ar pieaugušo un atdarina tas pašas darbības. Pastāv emocionālais kontakts ar pieaugušo. Ka arī šajā vecumposmā bērnam egocentrisma dēļ daudzos gadījumos pastāv savas intereses. Šī iemeslu dēļ komunikācija ar citiem bērniem izpaužas kustību rotaļas. Tā ka šajā vecumposmā perioda bērniem nav konkrētas domāšanas, nestabila uzmanība, bērniem piemērotas rotaļas ar vienkāršu sižetu.

Golubina uzskata, ka “fiziska attīstība, šajā vecumposmā pastiprināti attīstās bērna psihofizioloģiskās attīstības procesi, bērnam palielinās svars un garums, kā arī strauji attīstās visas organisma funkcijas. Attīstās muskuļi un kaulaudi. Otrajā dzīves gada bērns iemācās apvienot dažādas kustības, kā staigāt un satvert priekšmetu. Trešajā dzīves gadā bērns apgūst tādas iemaņas, kā skriet, lēkt, spēlēt ar bumbu, to ķert un mest” (Golubina, 2007, 113-114).

Tā kā adaptācijas process pirmsskolas iestādē ir ļoti būtisks, Bula-Biteniece, Jansone, Piech, sava grāmata pierāda, kā jau no gada vecumā bērns pārstāj būt par mazuli un kļūst par neatkarīgu un patstāvīgu personību, kuram tomēr vecāki ir nepieciešami vairāk kā jebkad. Viņš ir greizsirdīgs par jebko, kas novērš vecāku uzmanību. Gadu vecs bērns spēj:

- Piecelties, balstoties pret kaut ko;
- Pārvietoties ap mēbelēm, kas pakāpeniski pārtop aizvien veiklāka iešanā;
- Iet drīz kļūst par bērnu mīļāko pārvietošanās veidu, un iespējams viņš spēj kaut ko jau nest rokās;
- Norādot uz priekšmetu, viņš mēģina, to nosaukt, lai gan bieži ne vecākiem zināmos vārdos;
- Rotaļāties – ievietojot vienu priekšmetu citā” (Bula-Biteniece, Jansone, Piech,2013,85)

Savukārt V. Ripa sava grāmata apraksta 2-3 gadu vecu bērnu kā ļoti kustīgu, kustību nespēj izpildīt precīzi, bet tikai galvenās līnijās. Intensīvi veidojas iemaņas skriešanā, lēkšanā, tomēr samērā grūti apgūst lēcienus tālumā no vietas un mešanu tāluma, kā arī mešanu un ķeršanu. Bērni šīs kustības labāk apgūst nevis rotaļās, bet rotaļveida uzdevumos, kas uzskatāmi par pārejas posmu uz kustību rotaļām. (Ripa,1999,11-12)

Ļoti svarīgi, lai pedagogs piedāvā bērniem rotaļas atbilstoši bērnu vajadzībām un vēlmēm.

Tā kā Lieģeniece sava grāmatā ļoti dziļi izpētījusi dažādus pētniekus ar savam teorijām, tos teorijas mēs varam apskatīt tabulā Nr.3.

**3.tabula. 1-2-3 gadus veca bērna raksturojums dažādu teoriju skatījumā.**

**(Lieģeniece,1999,54-56)**

Nr. p.k.	Bērna vecums	Teorijas nosaukums	Vecumposma apzīmējums	Vecumposma raksturojums
1.	0-3	Bērna attīstības sensitīvo periodu teorija (M.Montesori). teorijas pamatā kustību attīstība, sensorā attīstība, valodas attīstība	Absorbējošā prāta un sensoro pieredžu laiks	Bērna prāts ir absorbējošs (uzsūcošs). Prāta darbība un raksturs ir noslēpumu pilns.
2.	1-1.5	Kognitīvā teorija (Ž. Piažē)	Sensori motoriskā vai praktiskā inteliģence	Pakāpi raksturo pirmās paradumu kustības, pirmie veidotie jēdzieni, pirmās diferencētās emocijas un pirmie elementārie afektīvie veidojumi mijiedarbībā ar apkārtējo vidi. Bērns ir egocentrisks tajā nozīmē, ka pasauli uzskata par sevis paplašinājumu, turpinājumu. Priekšmeti apkārt nokļūst

				uzmanības lokā, jo mācās koordinēt un kontrolēt savas uztveres un motoriskos mehānismus. Veidojas klāt neesošu priekšmetu un lietu mentālais attēls galvā. Verbālā uzvedība sāk ietekmēt domu procesus.
3.	1-2	Psihosociālā, psihoanalītiskā teorija (Ē. Eriksons)	Agrās bērnības stadija	Par valdošo var kļūt vēlēšanas paust patstāvīgumu, rodas apņēmīgums vai kauna un šaubu izjūta. Bērna aktivitāte bieži nonāk pretrunā ar pieaugušo izvirzītajām prasībām. Ja pieaugušie ļauj patstāvīgi veikt darbības, kas atbilst bērna spēkiem, nesteidzina, tad bērnā veidojas, sevi un apkārti. Pretēji tam var rasties kauna vai šaubu izjūta.
4.	1.5-2	Pasaules attēlojuma sistēmas Dž. Brunera teorijā	Pirmā pasaules attēlojuma sistēma (izrādošā)	Bērns ar darbības palīdzību savu pieredzi pārvērš iekšējās struktūrās. Šis mijiedarbības veids ar pasauli sekmē viņa fizisko prasmju apguvi. Tiek aktivizētas sajūtas, jūtas.

Vēl pastāv dažādas teorijas, kuri tiek pieminēti Lieģenieces grāmatā par bērnu vecumu no 1 -2- 3 gadiem: bērnu intelektuālās attīstības teorija, kuru pētīja Vengers un Zaporožecs, „ka apgūst priekšmetu lietošanas paņēmienus. Attīstās uzskatāmi darbīgā un uzskatāmi tēlainā domāšana”. Bērnu vecumam no 1 līdz 3 gadiem Bērna personības attīstības teorijā, kuru pētīja L. Božoviča un A. Ļeontjevs, kur pēc L. Božovicis datiem, „jau otrajā dzīves gadā veidojas pirmie personības jaunveidojumi – motivējošie

priekšstati. Tie nodrošina bērna „atraušanos” tieši uz viņu darbojošās situācijas un dod sākumu aktīvām uzvedības formām. Nākamajā posmā (3 gadu krīze) par personisko jaunveidojumu kļūst sistēma „es” un tās radītā vajadzība pašdarboties”. Cita teorija pastāv psihologam, Ļ. Vigotskim - kulturāli vēsturiskā koncepcija. „Bērns sāk apzināties pats savu ķermeni un tuvāko apkārtni. Šajā laikā viņš veic pirmos praktiskos prāta attīstības vingrinājumus. (piem., sāk lietot vienkāršus darba rīkus, tāda kā nūja, lai sasniegtu kaut ko). Runa sāk kalpot intelektam. Tas notiek tad, kad bērns saprot, ka viņam ir savs vārds (nosaukums). Bērns sāk lietot pareizas gramatiskās formas, kaut gan vēl nespēj loģiski domāt. Viņa attīstības divas līknes – viena, kas saistās ar domu, un otra, kas attiecas uz runu-sāk apvienoties.” Kā arī vēl vienu piedāvā D. Elkoņins- Vadošās darbības un jaunveidojumu teorija. „Vadošās darbības mērķis – lietu un priekšmetu izziņāšana. Attīstās izziņas procesi, runa un uzskatāmi tēlainā domāšana (jaunveidojums).” Montesori piedāvā divas teorijas bērniem vecumā no 1,5-3 un 1,5-4 kur viņiem ir valodas attīstības sensitīvais periods, kas raksturo vecumposmu kur bērns ir ļoti sensitīvs valodas apgūvē. Dzīvojot sociālā vidē, viņš klausās, uztver, atdarina, imitē, vingrina runas orgānus. Ja tiek liegtas šīs iespējas, tiek aizkavēta valodas attīstība. „Bērni, kuri ir izauguši pie dzīvniekiem un kuriem ir deprivēts šis periods, tikai ar grūtībām un daļēji apgūst cilvēka valodu.” Un otru „Koordinācijas un muskuļu attīstības periods”, kur „bērnā ir interese par maziem priekšmetiem.”(Lieģeniece,1999,54-56)

Analizējot pirmsskolas jaunāko vecumposmu, var secināt, ka agrīns posms ļoti svarīgs bērnu dzīves ciklā. Tieši šajā vecumā bērniem parādās tēlaina domāšana, kustības attīstība, pašapziņa un pašvērtējums u.c..

## 2.Rotaļas izmantošana pirmsskolas pedagogiskajā procesā

Kā traktē zinātnieki, kustība ir dzīve. Ar kustību palīdzību bērns attīstās, aktivizē iztēli un fantāziju, bagātina ar jaunam izjūtām un priekšstatiem. Kustības rotaļa ieņem ļoti lielu un svarīgu vietu pirmsskolas vecuma bērniem, jo tieši rotaļa aizņem lielāku laiku dienas režīmā. Bet cik daudz laiku aizņem kustības rotaļas un rotaļas kā tādas pirmsskolas iestādē ir atkarīgs no pedagogiem. Ja pedagogs nepievērš uzmanību kustības rotaļai, tad bērnam arī nebūs interese par to.

„Bērni 2-3 gadu vecumā vienmēr atrodas kustībā- skrien, lēkā, priecājas par savām kustībām, savu varēšanu. Strauji pieaug valodas loma, mīl runāt pa „telefonu”, ir interese par kopīgām rotaļām. Pilnveidojas bērna pirkstu un roku muskuļu kontrole. Sāk rotaļās atdarināt pieaugušos, vēlas pārgērbties.”(Dzintere,I. Stangaine, 2007,6)

Ripa piebilst, ka kustības dzīvībai nepieciešamas, jo tās pilnveido svarīgāko iekšējo orgānu (sirds un asinsvadu, plaušu, centrālās nervu sistēmas funkcijas, veicina labvēlīgāku fizioloģisko procesu norisi organismā. Tāpēc tieši pirmsskolas vecumā, kad bērns strauji aug un attīstās, īpaši svarīgi nodrošināt optimālu kustību aktivitāti (Ripa, 1999,5).

„Rotaļa ir daudzfunkcionāla un unikāla, jo tā bērnu māca, pilnveido, audzina, attīsta, socializē, izklaidē un dziedina.

Rotaļu no praktiskā pielietojuma var skatīt kā:

- Bērna aktivitāti;
- Aktivitāti bērna attīstībai kopveselumā;
- Bērna un pieaugušā mijiedarbību.”

Savukārt, rotaļa attīsta dažādās jomās:

- Kognitīvajā- bērns izzin un izprast pasaule;
- Sociālajā – veido prasme sadarboties ar vienaudžiem un pieaugušajiem;
- Emocionālajā – saņem atbilstīgas sajūtas attiecīgajā situācijā;
- Motora – apmierina savas vēlmes pēc kustības aktivitātēs.

V. Romenkova, apgalvo ka, „aplūkojot rotaļas attīstību, uzsver, ka rotaļa neatkarīgi no ārējās izpausmes ir bērna emocionālās dzīves faktors, savas apziņas centrs un iekšējās pasaules sakārtošanas vieta, bērnam ar attīstītu iekšējo centru tā palīdz daudz efektīvāk iepazīt pasauli” (Romenkova, 1997,10).

I. Stangaine raksta, ka bērna veselības saglabāšanai nepieciešams radīt apstākļus, kuri nodrošina maksimālu kustību aktivitāti. Kustība ir viena no mūsu organisma iedzimtām nepieciešamībām. Par to vislabāk var pārliecināties, pavērojot mazus bērnus. Vesels bērns visu laiku atrodas kustībā. Pat brīdī, kad bērns vēro un uzklausa pieaugušo, viņā notiek iekšēja aktīva kustība, kas vēlāk atspoguļojas aktīvā darbībā – kustībā, rotaļā (Stangaine, 2005,201).

„Kustību rotaļas bērns ne tikai vingrina kustību iemaņas, bet attīsta domāšanu, uzmanību, gribu, drosmi, veiktību, izturību un prasmi darboties kolektīvā. Kustību vajadzību apmierināšana saistīta ar emocionālo pārdzīvojuma pieredzi. Kustoties un darbojoties bērns iepazīst savu vājos un stipros punktus, izvērtē sevi, savas spējas, darbības rezultātus, vienlaikus veidojot pamatu psihosomatiskajai attīstībai” (Karlovskā, Mārtiņšone, 2000,12).

„Kustību rotaļas saistītas ar patīkamu fizisku un garīgu darbu un tajās vienmēr ir kaut kas jauns, neatklāts. Viena un tā pati rotaļa nekad neatkārtosies, tā vienmēr pavērsies savādāk, ar daudz dažādiem noteikumiem. Rotaļām ir stiprs pievilksnās spēks. Tātad jau priekšstats par gaidāmo rotaļu izraisa cilvēkā pozitīvas emocijas, aktivitāti, patīkamu uzbudinājumu. Kustību rotaļas ne tikai palīdz atrisināt daudzus speciālos uzdevumus, bet arī palielina audzēkņu interesi par sporta nodarbībām, jo rotaļas ir aizrautīgas” (Krotkovs, 1972, 4-5).

Organizējot kustību rotaļas nepieciešams:

- izvirzīt mērķis un uzdevums;
- pārejot no vienkāršam uz sarežģītākām rotaļām;
- lai rotaļai būtu dažādi kustības veidi;
- rotaļas jāizskaidro noteikumi konkrēti un ar sasniegtiem rezultātiem;
- visas kustības rotaļas vēlams dod vingrinājumi, kuri bērni jau prot;
- vēlams visa kustības rotaļa izmantot dažādus metodes.

Bērnu kustību aktivitāte ļoti ietekme domāšanu, no tā runas attīstībā saistīta ar sīkās motorikas- pirkstiem. Jo vairāk tā attīstīta, jo labāk asins piegāde galvas smadzenes.

Bērnu kustības var iedalīt četrās fāzēs:

- Reflektorās kustības;
- Simetriskās kustības - kad bērns nevar vai nespēj atšķirt atsevišķas kustības un līdz ar to kustina savas ķermeņu daļas vienlaicīgi;
- Gribas virzītas kustības-kad simetriskas kustības pazūd un bērns sāk kustēties kā grib;

- Automātiskās kustības – kad kustības regulāri atkārto un tas kļūst par automātiskām.

Ārziemju pētnieki uzskata savos darbos, ka fiziskās aktivitātes ietekmē personības veidošanu visā cilvēka dzīves vecumposmā, bet īpaši pirmsskolas vecumam ir izteikts un uzskatāms par neatņemamu attīstības pamatfaktoru, kurš atstāj lielu ietekmi uz personību gan fiziskā, gan intelektuālā, gan garīgā, gan veselības aspektā ( Coe, Womack, Reeves, Malina,2006;Tomporowski, Davis, Miller, Naglieri, 2008; Finn, Johannsen, Specker, 2002; Venetsanou, Kambas,2009)

Fiziskās aktivitātes pastāv galvenie līdzekļi, kuri sekmē kustības aktivitātes:

- dabas faktors – saule, staigāšanā basām kājām, piemērots apģērbs dažādos laika apstākļos;
- higiēnas faktors- ūdens procedūras;
- fiziskie vingrinājumi- kustības rotaļas, vingrinājumi, kustības pēc bērna izvēles.

J. Grans sava grāmata „Fiziskā audzināšana, sports un vesels bērns” ļoti labi aprakstā kā kustību rotaļas izmantošana ir galvenokārt iesācējiem kā fiziskās sagatavošanas līdzeklis. Rotaļu metode ir fizisko vingrinājumu izpildīšana rotaļas procesā, uzturot augstu emocionālo fonu. Kustību rotaļas palīdz paaugstināt vispārējo sagatavotību un vienlaikus attīstīt fiziskās īpašības: ātrumu, spēku, veiklību, bet galvenokārt uzlabot kustību koordināciju.” (Grants, 1997, 172)

Kustības rotaļas pēc A. Timofejevas var sadalīt šādi:

- kustību vingrinājuma rotaļās, kur kustību vingrinājumi un spēles ir saistīti savā starpā;
- sižetiskās kustību rotaļas, kuras tiek balstītas uz bērnu gūto pieredzi par apkārtējo pasauli;
- bezsižetiskās kustību rotaļas, kurām piemīt vieglas kustības, kuras prasa patstāvību, orientēšanos telpā, veiklību;
- izklaidējošas kustību rotaļas, kas sevī ietver sacensības, stafetes un atrakcijas” (Тимофеева,1986, 5-7)

## 2.1.Pētījuma organizācija un metodika

Lai sasniegtu kvalifikācijas darba mērķi, nepieciešams noskaidrot, kā pāiet 1,6-3 gadīgiem bērniem pirmsskolas iestādē adaptācijas periods. Jo maziem bērniem jau pirmā mācību diena pirmsskolas izglītības iestādē ir viens no svarīgākajiem un ļoti grūtiem posmu dzīve. Lai pārbaudītu izvirzīto hipotēzi par to kā ar kustības rotaļas izmantošanu jaunākajā vecumposmā ir iespējams atvieglot adaptācijas procesu, tika veikts empīrisks pētījums Rīgas X pirmsskolas izglītības iestādē, kur izmatojam šādus pētīšanas metodes:

1. Literatūras analīze- „tā ir pētīšanas metode, kuras pamatā ir domāšanas darbība, kas loģiskas abstrakcijas ceļā sadala ideālo vai materiālo objektu sastāvdaļās, pēta katru no tām atsevišķi, nosaka sastāvu, konstatē līdzīgo un atšķirīgo, izzina cēloņus utt.” (Beļickis, 2000).

Šo pašu jēdzienu Pedagoģijas terminu skaidrojoša vārdnīca traktē šādi, „ literatūras izpētes procesā uzkrājas zināms zinātniskais materiāls, kurš sastāv no pierakstiem par izlasīto. Jebkura no pedagoģiskā pētījuma metodēm ( novērošanas, eksperimenti, pedagoģiskās pieredzes pētīšanas u.c.) ir saistīta ar literatūras izpēti. Ar literatūras avotu izpēti sākas jebkurš pētnieciskais darbs. Literatūras izpētes procesā uzkrājas zināms zinātniskais materiāls, kurš sastāv no pierakstiem par izlasīto: personīgie pieņēmumi un apgalvojumi, jaunas domas un jautājumi, iebildumi un kritiskas piezīmes, šaubas un vērtējumi. Analīze notiek cieša saistība ar sintēzi, jo izziņas procesā jēdzienu sadalīšana un apvienošanās norisinās savstarpējā mijiedarbībā „ ( Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000, 93).

2. Anketēšana – “Ziņu (informācijas) iegūšanas un pētījumu metode, kurā informācijas iegūšanas līdzeklis ir anketa. Anketaptauju var veikt gan individuāli, gan grupā, gan klātienē, gan neklātienē. Ar šo metodi īsa laikā var aptaujāt lielu skaitu personu. Rezultāti atkarīgi no pareizas aptaujājamo (respondentu) izvēles, jautājumu loka un formulējuma. Anketaptauju izmanto socioloģijā, valodniecībā, demogrāfijā, pedagoģijā u.c.” (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīcā, 2000, 13).

Cita pedagoģijas grāmata skaidro jēdzienu “Anketēšana” sekojoši: tas ir operatīva masveida materiālu ievākšanas metode ar anketas palīdzību. Vispirms ir jābūt

skaidram anketēšanas mērķim un tam atbilstoši, labi pārdomātiem un nepārprotami noformulētiem jautājumiem (Pedagoģijas vispārīgie pamati, 17).

Darbā autore izstrādāja anonīmas anketas bērnu vecākiem un pirmsskolas iestādēs pedagogiem. Bērnu vecākiem anketa bija izstrādāta ar mērķi noskaidrot no vecākiem, kā bērniem noritējis adaptācijas process. Anketai ir 8 jautājumi (sk. pielikums 1.) un iedoti 15 vecākiem. Kā arī izstrādāta anketa iestādēs pedagogiem (sk. pielikums 2.). Anketa sastādīta ar mērķi noskaidrot kā pedagogi atvieglo bērniem adaptācijas procesu. Bija anketēti 20 pedagogi.

3. Novērošanas metode. Novērošana ( ang. Observation)- datu vākšanas metode, kas ļauj analizēt sociālo pasauli no ārējā skatītāja perspektīvas, lai pārbaudītu teorijas par parādībām un procesiem, pamatojoties uz to izpausmēm un izplatību. Atšķirībā no novērošanas ikdienas apstākļos pētnieciskā novērošana ir fokusētāka un sistemātiskāka. ( K. Mārtinsone, A.Pipere, D.Kamerāde, S. Kristapsone, I.J.Mihailovs, V.Sīle, V.Sīlis, R. Lazda., M.Zakriževska, S.Olsena, 2011,227)
4. Tika atlasītas dažādas kustības rotaļas, kas varētu atvieglot bērniem adaptācijas procesu un salīdzināti adaptācijas sākuma perioda un pēc mēneša, novērojumi ievietoti tabulveidā.

## 2.2. Pētījuma rezultātu analīze un interpretācija

Lai labvēlīgi noritētu adaptācijas process 1.6-3 gadus veciem bērniem, vajag maksimāli realizēt visas nepieciešamas bērnu vajadzības un praktiski izpētīt kustības rotaļas ietekmi uz adaptācijas procesu plānojot viņu un organizējot. Lai organizēt šo procesu nepieciešams piedāvāt kustības rotaļas atbilstoši vecumposmam, kas sekmē adaptācijas procesu, veikt bērnus novērojumu, vecāku un pedagogus anketējumu.

Novērošana tika veikta Rīgas "X" pirmsskolas izglītības iestādē, 1. jaunākā grupā. Grupā ir 15 bērni, vecumā no 1,6 līdz 3 gadiem. Grupā ir 8 meitenes un 7 zēni. Grupā ir mazākumtautības bērni. Visi bērni atnākuši pirmsskolas izglītības iestāde pirmo reizi. Bērni nāk no sociāli labvēlīgām ģimenēm. Bērni tiek novēroti visa dienas garumā, gan spēlējoties ar rotaļlietām, gan kustības rotaļās, gan integrētās rotaļnodarbības laikā. Veicot pētījumu, autore pievērsa uzmanību šādiem kritērijiem:

- Kā bērns no rīta atnākot šķiras no vecākiem;
- Vai kontaktējas ar bērniem;
- Vai kontaktējas ar pedagogiem;
- Vai piedalās kopējās rotaļās ar bērniem;
- Vai piedalās kopējās rotaļās ar pedagogiem;

Ņemot vērā visus kritērijus, bija novēroti 15 bērni. Novērošana veikta no pirmās dienaspirmsskolas izglītības iestādē, no septembra mēneša un ilga vienu mēnesi (četras nedēļas). Visus datus autore fiksējusi novērošanas tabulā. (sk. 4. tabula).

*4.tabula. Novērošana bērnu sākuma adaptācija laikā  
(tabula ir mainīti bērnu vārdi)*

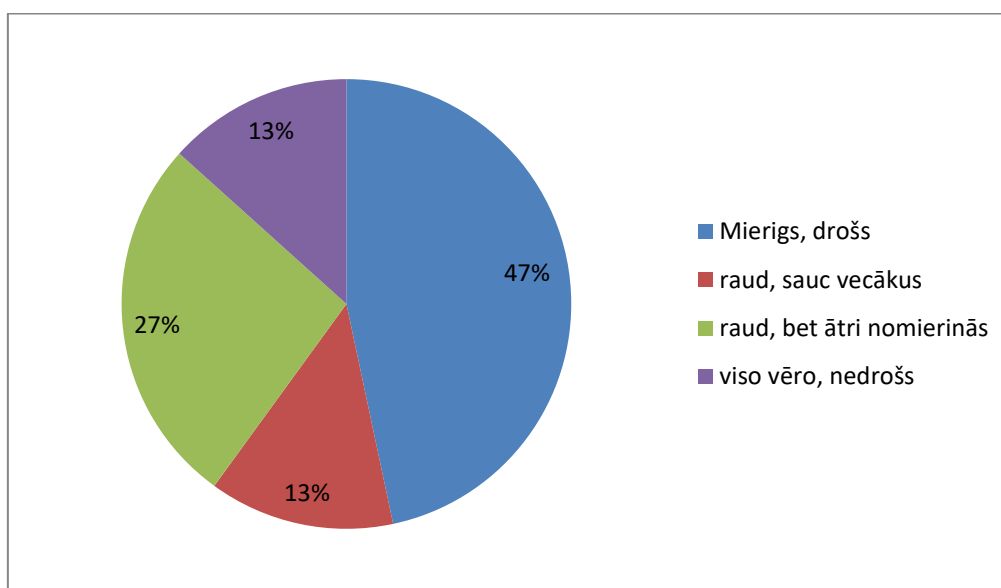
Nr.	Bērna vārds	Vecums	Kā šķiras no vecākiem	Vai kontaktējas ar bērniem	Vai kontaktējas ar pedagogiem	Vai piedalās kopējās rotaļās ar bērniem	Vai piedalās kopējās rotaļās ar pedagogiem
1.	Liza	2.9	Mierīgi, droši	Labi kontaktējas	Labi kontaktējas	Iesaistās rotaļās ar visiem bērniem	Piedalās
2.	Sveta	2.7	Raud, sauc	nekontaktējas	Nelabprāt, jo	Neiesaist	Sākuma

			vecākus		baidās	ās, spēlējas viena	vēro, pēc tam pievienojas
3.	Dima	1.10	Raud, bet ātri nomierinās	Labi kontaktējas	Nelabprāt, jo baidās	Iesaistās, bet grib arī viens pats	Sākuma vēro, pēc tam pievienojas
4.	Albina	2.10	Mierīgi, droši	Labi kontaktējas	Labi kontaktējas	Iesaistās rotaļas ar visiem bērniem	Piedalās
5.	Maksims	2,7	Visu vēro, nedroši	Nelabprāt kontaktējas	Nelabprāt, jo baidās	Neiesaist ās, spēlējas viena	Nepiedalās
6.	Saša	1.6	Mierīgi, droši	Labi kontaktējas	Labi kontaktējas	Iesaistās rotaļas ar visiem bērniem	Sākuma vēro, pēc tam pievienojas
7.	Vasilisa	2.8	Mierīgi, droši	Labi kontaktējas	Labi kontaktējas	Iesaistās rotaļas ar visiem bērniem	Piedalās
8.	Kamila	2.5	Raud, bet ātri nomierinās	Labi kontaktējas	Nelabprāt, jo baidās	Neiesaist ās, spēlējas viena	Sākuma vēro, pēc tam pievienojas
9.	Marija	1.9	Mierīgi, droši	Labi kontaktējas	Labi kontaktējas	Iesaistās rotaļas ar visiem bērniem	Piedalās
10.	Nikita	1.10	Mierīgi, droši	Labi kontaktējas	Labi kontaktējas	Iesaistās rotaļas ar visiem bērniem	Piedalās
11.	Danils	2.4	Raud sauc vecākus	Nekontaktēja s	Nelabprāt, jo baidās	Neiesaist ās, spēlējas viena	Nepiedalās
12.	Igors	2.9	Mierīgi, droši	Labi kontaktējas	Labi kontaktējas	Iesaistās rotaļas ar visiem bērniem	Piedalās
13	Tema	2.5	Raud, bet ārti nomierinās	Nelabprāt kontaktējas	Nelabprāt, jo baidās	Neiesaist ās, spēlējas viena	Sākuma vēro, pēc tam pievienojas

14.	Alina	2.10	Nedroši, vēro visu	Nelabprāt kontaktējas	Nelabprāt, jo baidās	Iesaistās tikai ar dažiem bērniem	Sākuma vēro, pēc tam pievienojas
15.	Stas	2.11	Raud, bet ātri nomierinās	nekontaktējas	Nelabprāt, jo baidās	Neiesaistās, spēlējas viena	Sākuma vēro, pēc tam pievienojas

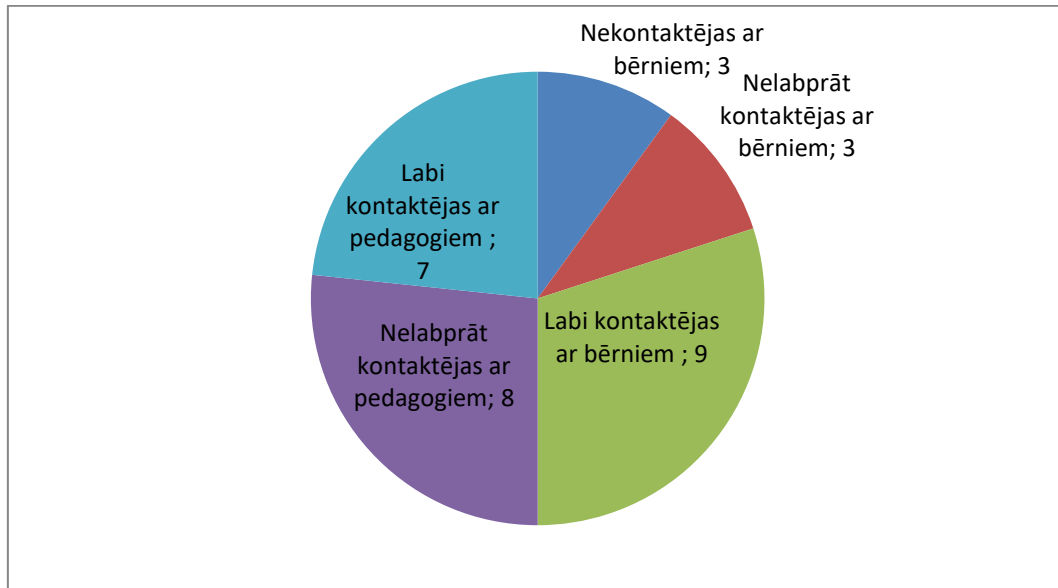
Analizējot novērošanas adaptācijas laiku sākumu rezultātus, varam noskaidrot, kā bērns no rīta atnākot šķiras no vecākiem, atspoguļojot tos grafikā (1.attēls)

*1.attēls. Kā bērns no rīta atnākot šķiras no vecākiem*



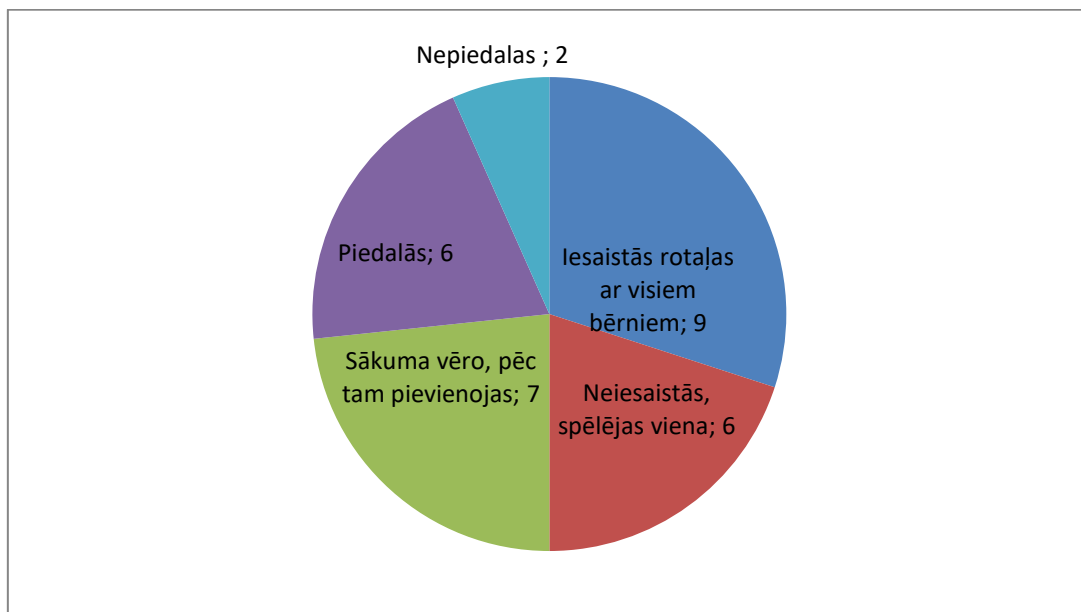
Pēc šiem kritērijiem varam secināt, kā adaptācijas laika sākumā, lielāka daļa bērnu 47% jeb 7 bērni no 15 atnākuši uz pirmsskolas iestādi ar pozitīvām emocijām. 27% jeb 4 bērni raudāja, bet ātri nomierinājās. Raudošu bērnu skaitu, kuri atcerējas savus vecākus dienas garumā, bija 13% jeb 2 bērni no 15 bērniem. Un 13% jeb 2 bērni, kuriem bija jūtams, ka jauna vide viņiem nav ērti. Šie dati var secināt, ka daudzi bērni ļoti saistīti ar vecākiem, vai paši vecāki nav gatavi atdot savus bērnus pirmsskolā.

**2.attēls. Kā kontaktējas bērns ar citiem bērniem un ar pedagogiem**



Pēc šiem kritērijiem varam secināt, kā 7 bērni labi atrod kontaktu ar pieaugušiem, tieši ar pedagogiem un 9 bērniem viegli atrast kontaktu ar saviem vienaudžiem. Bet 8 bērniem grūti kontaktēties ar pieaugušiem, varbūt tas saistīts ar bailēm, vai protestēšanu pret citu vidi, kolektīvu. Kā redzams grafikā vairāk no puse bērniem viegli kontaktējas ar citiem bērniem, varbūt tas saistīts ar to ka ģimene ir vēl bērni.

**3.attēls. Kā iesaistās rotaļās ar pedagogiem un citiem bērniem**



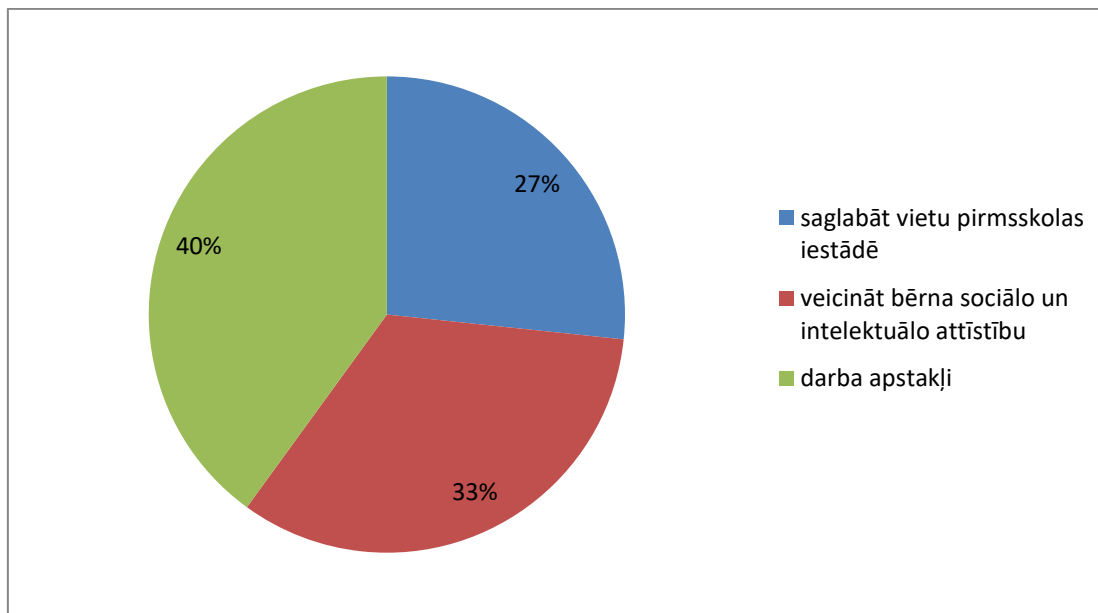
No kopēja skaita grupā 9 bērniem patīk spēlēties kopā ar citiem bērniem un 6 piedalīties pedagoga piedāvātas spēlēs, bet ir arī bērni, kuri vispār spēlējas vieni paši. To skaits pēc grafika ir 6 un 2 bērni nepiedalās vispār kolektīvas spēlēs arī ar pedagogiem. 7 bērni sākumā novēro un tikai pēc tam pievienojas rotaļā, tas var būt saistīts ar interesi par rotaļu, bet jauna vidē, jauna apkārtnē nav drošas sajūtas.

Apkopojot iegūtas datus varu secināt, ka bērni, kuru vecāki palīdz adaptācijas periodā, un kuri ir ieinteresēti, lai bērns viegli un ātri adaptētos, vieglāk ienāca grupa jau no pirmās dienas. Bija redzams kā paši bērni šķiras no vecākiem ļoti mierīgi un grupā sagaida kaut kādu citu kontaktu vai ar citiem bērniem vai ar pieaugušiem.

Lai pētījuma gaitā pedagogam būtu vieglāk uzzināt un analizēt problēmas saistītas ar adaptāciju procesu un piedāvātu bērniem šajā vecumposmā piemērotas kustības rotaļas bija aptaujāti bērnu vecāki ar anketas palīdzību (sk. 1. pielikums). Anketēšana piedalījās 15 vecāki no 1.jaunākas vecumposma grupas. Viņi atbildēja uz 8 anketas jautājumiem testa veidā. No šīm anketām var uzzināt no vecākiem informāciju kāds iemesls bija atdod bērnu tieši šajā vecumposmā uz pirmsskolas izglītības iestādi, kādas personiskās izjūtas vecāki jūt kad bērns apmeklē pirmsskolas izglītības iestādi, kā vecāki kopā ar savam bērniem pavada brīvu laiku, vai vecāki pamanījuši izmaiņās bērnu uzvedībā, kā doma paši vecāki, kāds bija adaptācijas periods viņu bērnam, no kā atkarīgs bērnu adaptācijas process.

Analizējot iegūtas anketēšanas datus bija noskaidrots “Kāds iemesls Jūsu lēmumam sūtīt bērnu uz pirmsskolas izglītības iestādi šajā vecumā”, vecāku atbildes var apskatīt attēlā.

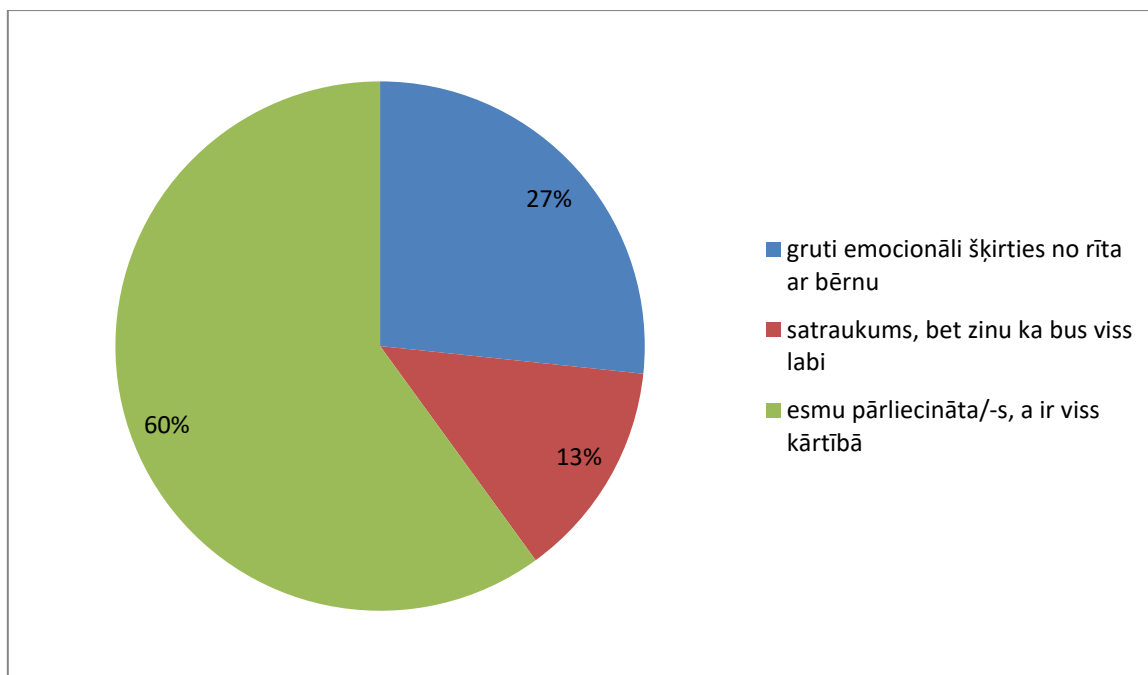
**4.attēls. Kads bija iemesls Jūsu lēmumam sūtīt bērnu uz pirmsskolas izglītības iestādi šajā vecumā**



Apkopojot anketās atbildes, var secināt, kā vairāki no aptaujātiem vecākiem izlēma atdot uz pirmsskolas izglītības iestādi tikai tāpēc kā pienācis laiks iet uz darbu un tas ir 40% jeb 6 bērnu vecāki. 33% jeb 5 vecāki izlēma atdot bērnu tāpēc, kā pirmsskolas izglītības iestādē bērnam būs vairāk pievērsta uzmanība sociālai un intelektuālai attīstībai. Un paliek 27% jeb 4 vecāki kuri atdevuši savu bērnu pirmsskolas izglītības iestāde tikai lai saglabātu vietu.

Nākošais jautājums anketā ir “kādas emocijas vecāki izjūt, kad bērni sāk apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi”, jo no vecākiem ir arī atkarīgs labvēlīgais adaptācijas process. Tas ir attēlots nākamajā attēlā.

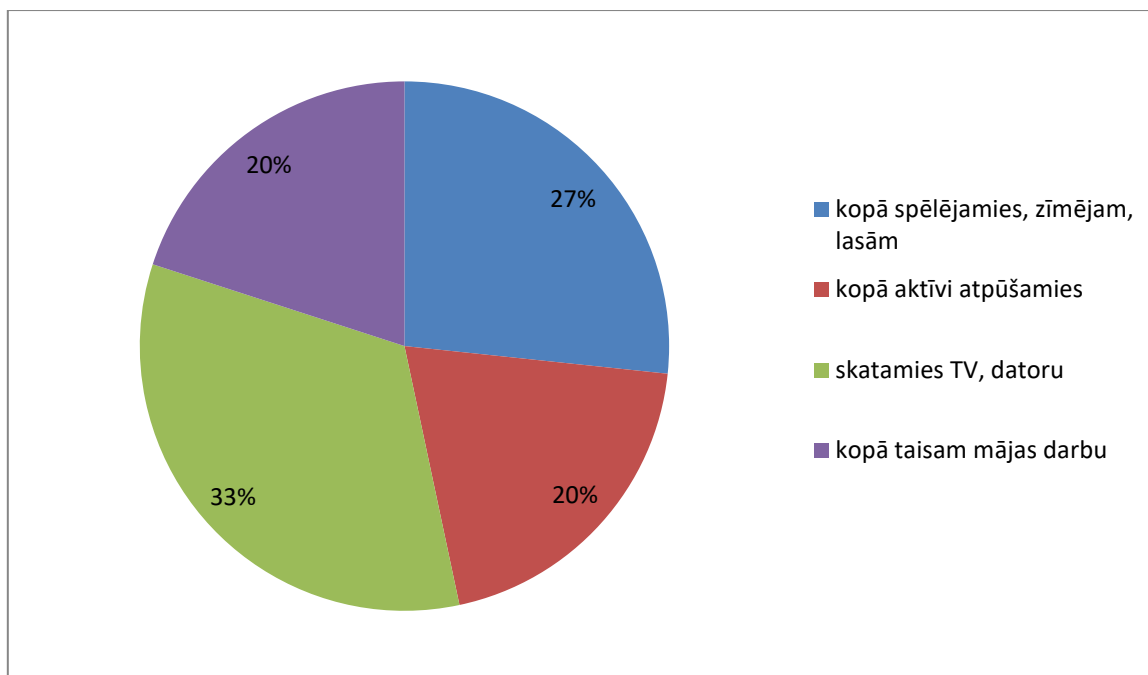
**5.attēls. Kādas ir Jūsu personiskās izjūtas, kad bērns sāk apmeklēt pirmsskolas iestādi**



Apkopojot anketās atbildes, var secināt, ka vecāki izlēma atdod savu bērnu pirmsskolas izglītības iestāde un jūtas nodrošināti, ka bērns labi jūtas tur, tā rada skaitļi 60% jeb 9 vecāki, no aptaujātiem. 27% jeb 4 vecākiem grūti šķirties ar bērniem no rīta, no tā tieši ir saistīta adaptācija, jo bērni jūt to arī pārdzīvo dažreiz vairāk nekā paši vecāki. 13% jeb 2 vecāki ir satraukti par savu bērnu, kas var notikt ar viņu bērnu, vai paēduši, vai ko viņš tagad dara, arī šo satraukumu emocionāli un nedroši jūt bērni.

Varbūt ļoti aktuāls kvalifikācija darbā tēmai ir jautājums “Kā Jūsu ģimenē kopā ar bērnu pavada brīvo laiku?”, jo mūsu strauja laika, dažreiz vecāki paņem savu bērnu no pirmsskolas izglītības iestādes, uzreiz iet mājās un piedāvā bērniem paspēlēties datora vai planšetē, kamēr paši gatavo vakariņas. Atbildes uz šo jautājumu var apskatīt attēlā (sk. 6.attēls).

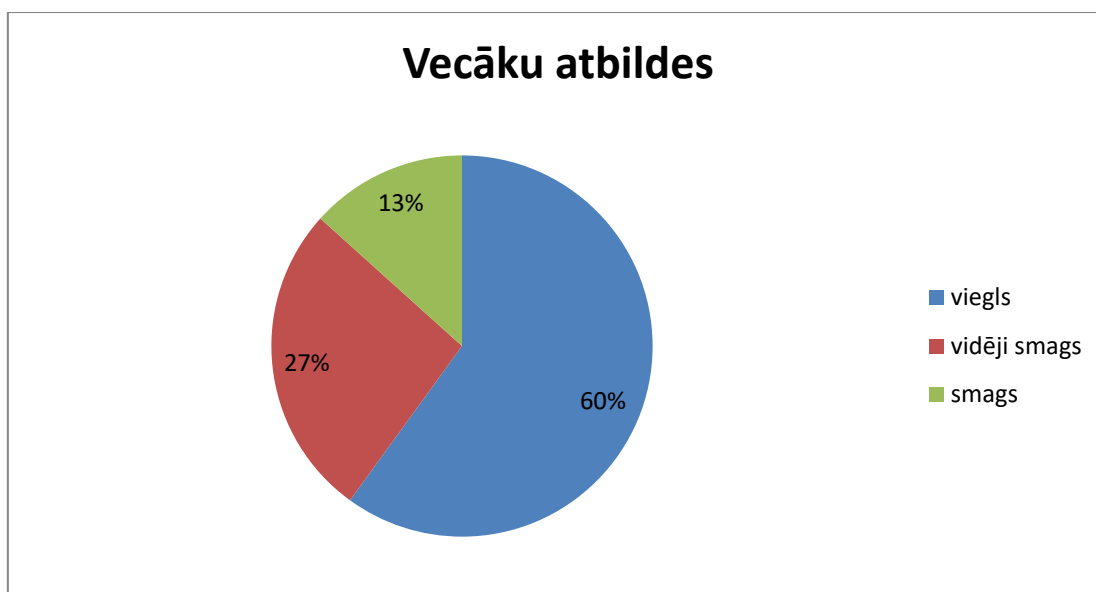
**6.attēls. Kā Jūsu ģimenē kopā ar bērnu pavada brīvo laiku**



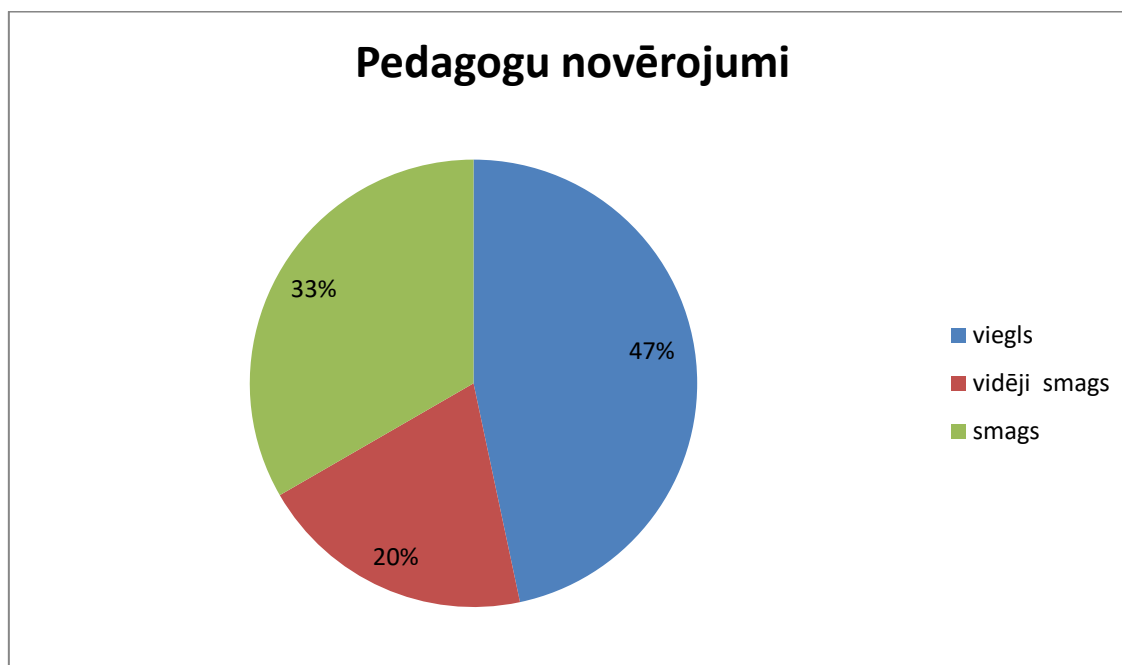
Apkopojot datus tieši var secināt, ka 33% jeb 5 vecāki vairāk laiku pievērš TV un datoru skatīšanai. 20% jeb 3 vecāki atbildējuši uz jautājumu, kā aktīvi atpūšas vai kopā taisa kaut ko mājas. Un 27% jeb 4 vecāki kopā ar saviem bērniem spēlējas, zīme, lasa grāmatas. Pēc attēlā var arī secināt, ka lielāka daļa vecāku pievērš laiku savam bērnam kaut ka kopā nodarbojoties, no tas kopā pavadīta laika bērni kaut ko mācās, nejūtas vientuļi.

Darbā autore apkopojot saņemtus datus no vecāku anketas un savu pētījumu tieši uz jautājuma, kā pagājis adaptācijas periods bērniem var salīdzināt attēlā veida. Salīdzinot vecāku atbildes un pedagoga ievērojumi ir dažādi atšķirības, viņi var apšķirties tāpēc, kā vecāki nevar ieraudzīt emocijas savam bērniem, jo ir pašiem citas domas uz doto brīdi.

7.attēls.Kā pagāja bērnam adaptēšanas periods



8.attēls.Ka pagājā bērnam adaptēšanas periods

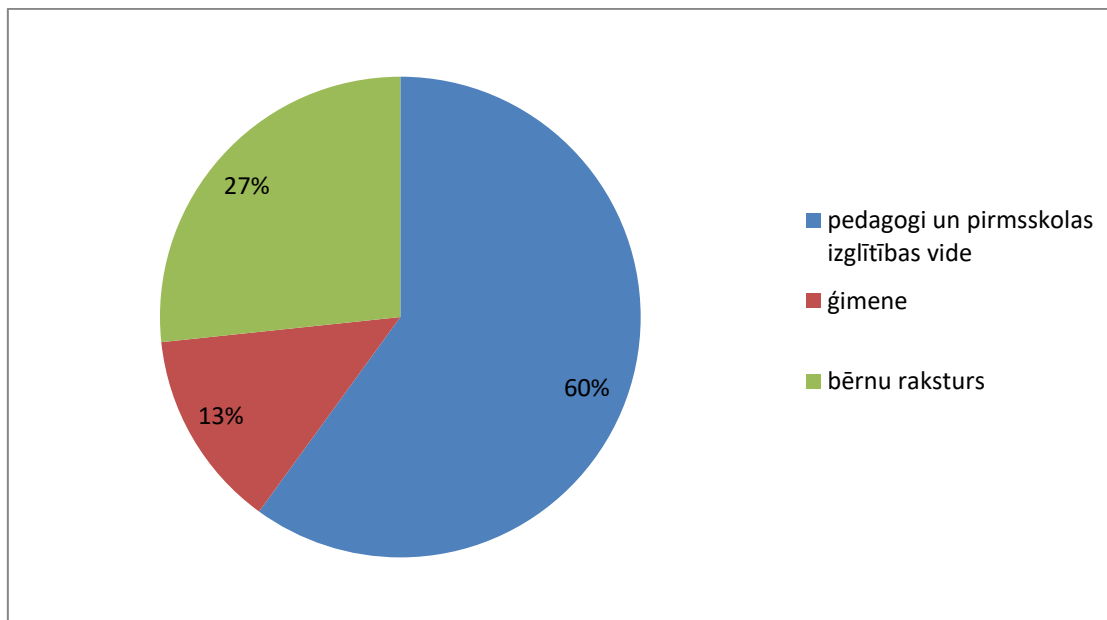


Apskatoties abus attēlus var secināt, ka vecāku aptauja, gan pedagogu novērojumi gandrīz vienādi. Viegls adaptācijas periods pagājis no vecāku novērojuma 60% jeb 9 bērniem, bet no pedagogu novērojuma 47% jeb 7 bērniem. Vidēji smags no vecāku novērojumiem 27% jeb 4 bērniem, pedagoga novērojuma secina 20% jeb 3 bērniem. Un smags adaptācijas laiks 13% jeb 2 bērniem, bet no pedagoga skatiena 33% jeb 5 bērniem. Šie mazliet atšķirīgie cipari var liecināt

par to ka paši vecāki attiecas uz bērna negribu, vai protestu. Daudziem vecākiem varbūt šķiet, ka tā ir bērna uzvedības norma.

Un pēdējais anketu jautājums atspoguļo vecāku domu no kādiem faktoriem vairāk atkarīgs adaptācijas process.

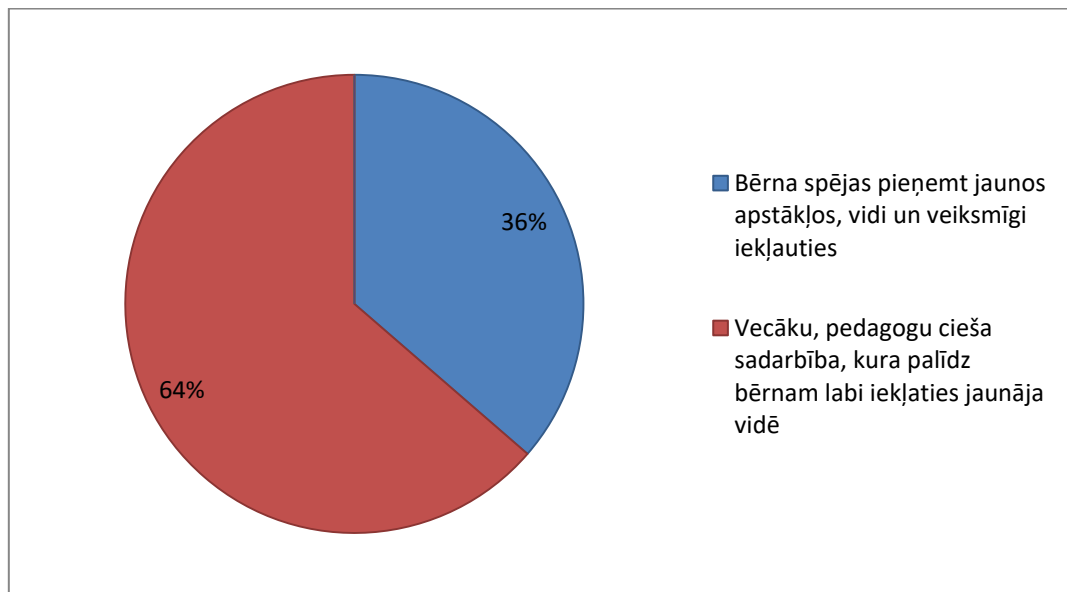
### ***9.attēls.Kadi faktori jūsuprāt ietekme bērna adaptācijas procesu***



Apkopojot iegūtas anketas datus, var secināt, ka vairāk nekā puse vecāku jeb 60% (9 vecāki), uzskata kā pedagogs un pirmsskolas izglītības vide ir ļoti nozīmīga bērna adaptācijas perioda, viss atkarīgs no tā vai bērns nāks uz bērnudārzu vai ne. 13% jeb 2 vecāki doma, ka ģimenes noskaņojums attiecība pret pirmsskolas izglītības iestādi ietekme bērna adaptāciju. 27% jeb 4 vecāki domā, ka tieši bērna raksturs ļoti nozīmīgs šajā procesa. Bet ne vienam vecākam neienāca prātā tas, ka bērnu adaptācijas process tieši saistīts gan no ģimenes puses, gan no pedagoga un izglītības iestādes vide, gan paša bērna.

Apkopojot tikai vecāku atbildes uz anketas jautājumiem, nevar pilnīgi iegūt vajadzīgo informāciju, kas nepieciešama lai pārbaudītu kvalifikācijas darbā izvirzīto hipotēzi, tāpēc vēl tika aptaujāti pirmsskolas izglītības iestādes pedagogi. (sk.2. pielikuma). Anketēšanā piedalījās 11 pedagogi, kas atbildēja uz jautājumiem testa veida. Anketa sastāv no 4 jautājumiem, kas ir adaptācija; kādi faktori ietekme bērna adaptāciju; kādas metodes pedagogs pielieto, lai adaptācijas process noritētu ātrāk un vieglāk; cik bieži pedagogs adaptācijas laika organizē kustības rotaļas.

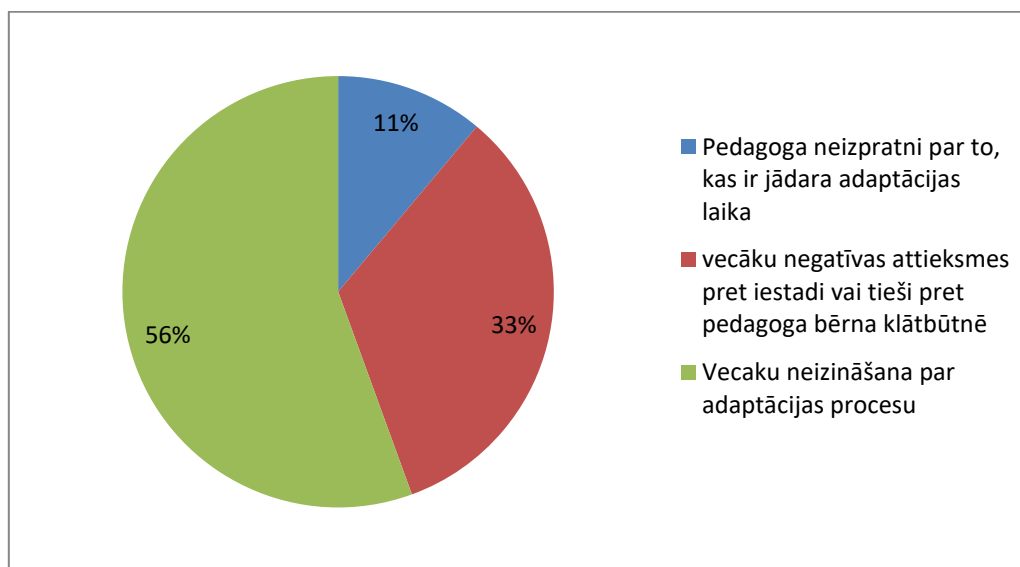
**10.attēls. Kas Jūsu prāt ir adaptācija.**



No iegūtiem rezultātiem varam secināt, kā pedagogi saprot un zina no ka sastāv labvēlīgais rezultāts bērnu adaptācijas procesā. Tātad 64% jeb 7 pedagogi atbildējuši, ka adaptācijas process cieši saistīts ar mijiedarbību starp vecākiem un pedagogiem. Un 36% jeb 4 pedagogi doma kā viss atkarīgs tieši no bērna temperamenta, emocionālas uztveres.

Nākamais anketas jautājums bija par adaptācijas faktoriem. Pedagogiem bija piedāvāti trīs atbildes varianti.

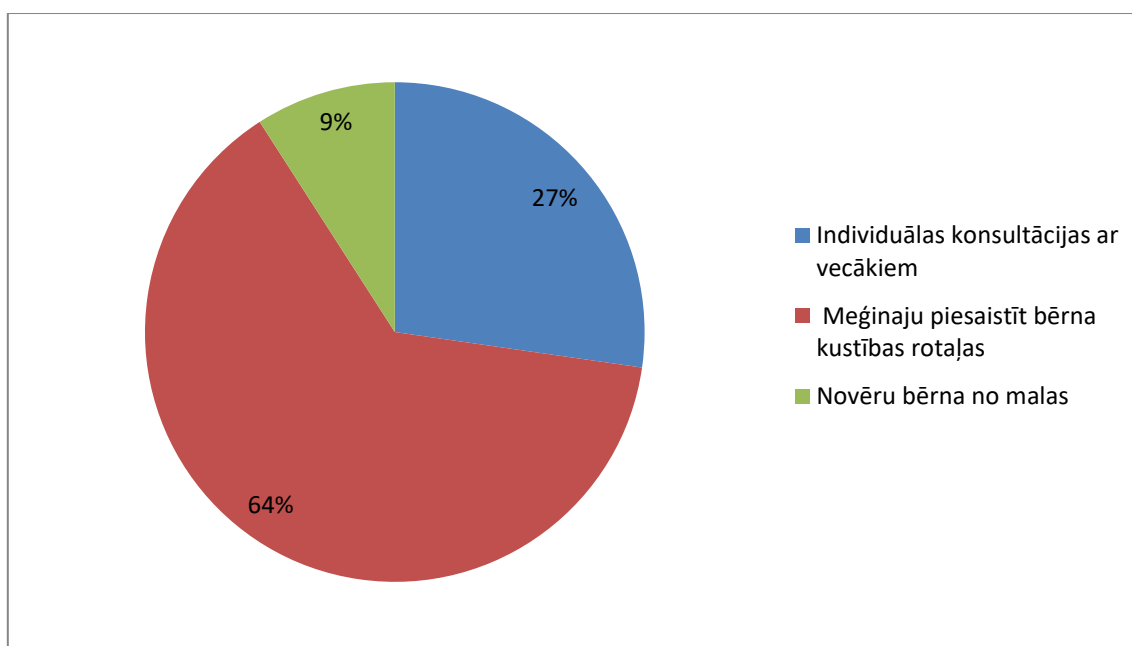
**11.attēls. Kādi faktori ietekmē bērna adaptāciju**



Apkopojot rezultātus, var secināt, ka vairāki respondenti, pedagogi domā, ka tieši vecāki nezin kas ir adaptācijas process un no tā rodas bērnu smaga adaptācija pirmsskolas iestādē. Tā domā 56% jeb 5 pedagogi. Citi pedagogi 33% jeb 3, domā, ka tieši vecāki ietekme bērnu ar negatīvām emocijām, aprunājot pirmsskolas izglītības iestādi vai tieši pedagogu negatīvi. Un tikai maza daļa no pedagogiem doma 11% jeb 1 pedagogs, kā tā ir tieša nezināšana, vai neizpratne līdz beigām pedagogu vaina.

Izpētot un analizējot trešo jautājumu, kādas metodes Jūs pielietojat, lai adaptācijas process noritētu ātrāk un vieglāk, mēs varam uzzināt vai kustības rotaļas palīdz adaptācijas periods bērniem vai ne, vai paši pedagogi kustības rotaļas pielieto adaptācijas perioda vai ne.

**12.attēls. Kādas metodes Jūs pielietojat, lai adaptācijas process noritētu ātrāk un vieglāk**



Analizējot pedagogu atbildes uz šo jautājumu, varu secināt, ka lielāka daļa no viņiem pievērs uzmanību kustības rotaļai kā instrumentam, lai samazinātu laiku un atvieglotu adaptācijas procesu. Ar šo atbildi atbildēja 64% jeb 7 pedagogi. 27% jeb pedagogu mēģina atvieglot adaptācijas procesu individuālas konsultācijās ar vecākiem, aprunājot bērna uzvedību, dienas režīmu pirmsskolas izglītības iestādē. Un pavisam maza daļa 9% jeb 1 pedagogs tikai novēro kas notiek ar bērnu pirmajā adaptācijas laikā.

Apkopojot gan pedagogu, gan vecāku atbildes uz anketas jautājumiem analizējot šo informāciju, var secināt, ka gan vecāku nezināšana, gan pedagogu nekompetencē var tikai apgrūtināt mazo bērnu adaptācijas laiku. Lai novērstu adaptācijas grūtības nepieciešams atrast

savstarpējas attiecības ar vecākiem, pievērst uzmanību katram bērnam individuāli, iekārtot apkārtējo vidi tā, lai tas atbilstu bērna vecumposmam, radošā un pozitīva pedagoga attieksme, pedagogam jāizmanto vairāk kustības rotaļas, daudzveidīgas rotaļas, lai tas viss palīdz bērnam būt emocionāli laimīgam pirmsskolas izglītības iestādē.

Ar kustības rotaļas palīdzību pedagogs iepazīstina bērnus ar apkārtējo vidi, veido draudzīgas attiecības ar citiem bērniem, veido pozitīvo emocionālu atmosfēru, pievērš bērnu uzmanību. Visas kustības rotaļas bija izmantotas adaptācijas procesā, kurš ilga vienu mēnesi. Pēc vienā mēneša bērnu iesaistīšana dažādās kustības rotaļās, bija atkārtoti veikts 15 bērnu novērojums, ņemot iepriekš minētas kritērijus, visi iegūtie dati apkopoti novērošanas tabulā (sk. 5.tabula), pēc iegūtiem datiem tika izvirzīti ieteikumi adaptācijas procesa sekmēšanai un izdarīti secinājumi.

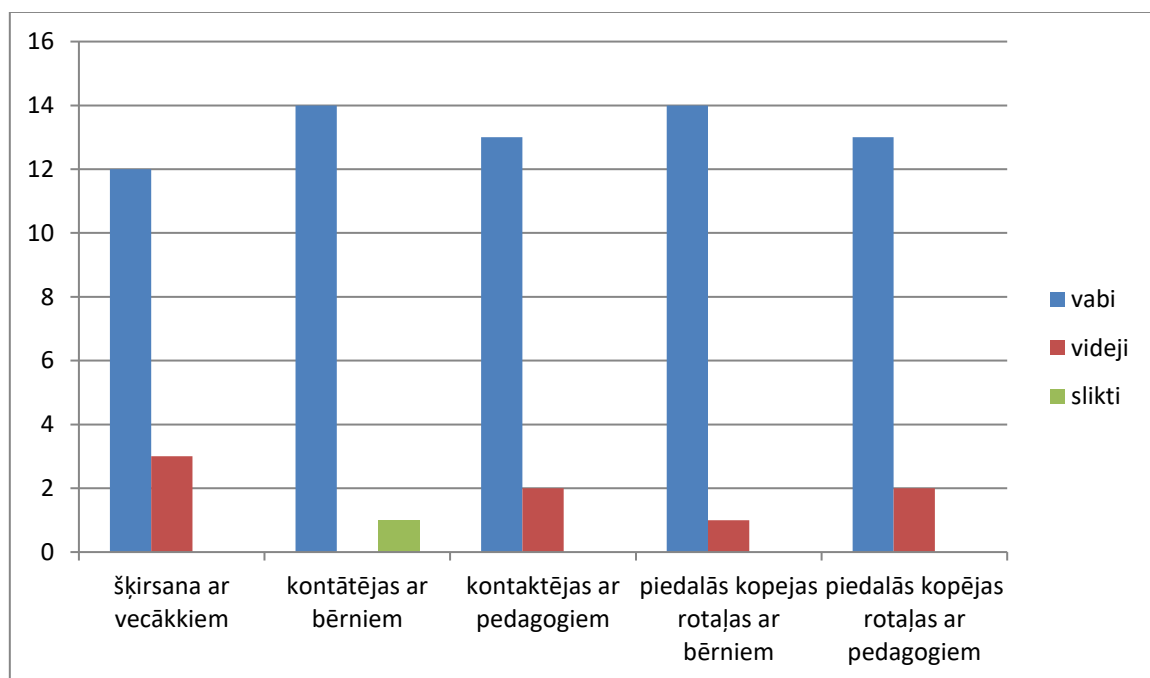
**5.tabula. Novērošana bērnu adaptācija laikā pēc 1 mēneša  
(tabulā ir mainīti bērnu vārdi)**

<b>Nr.</b>	<b>Bērna vārds</b>	<b>Vecums</b>	<b>kā šķiras no vecākiem</b>	<b>Vai kontaktējas ar bērniem</b>	<b>Vai kontaktējas ar pedagogiem</b>	<b>Vai piedalās kopējās rotaļas ar bērniem</b>	<b>Vai piedalās kopējās rotaļas ar pedagogiem</b>
1.	Liza	2.9	Mierīgi, droši	Labi kontaktējas	Labi kontaktējas	Iesaistās rotaļas	Piedalās
2.	Sveta	2.7	Raud, bet ātri nomierinās	Labi kontaktējas	Labi kontaktējas	Iesaistās rotaļas	Piedalās
3.	Dima	1.10	Mierīgi, droši	Labi kontaktējas	Labi kontaktējas	Iesaistās rotaļas	Piedalās
4.	Albina	2.10	Mierīgi, droši	Labi kontaktējas	Labi kontaktējas	Iesaistās rotaļas	Piedalās
5.	Maksims	2,7	Mierīgi, droši	Labi kontaktējas	Labi kontaktējas	Iesaistās rotaļas	Piedalās s
6.	Saša	1.6	Mierīgi, droši	Labi kontaktējas	Labi kontaktējas	Iesaistās rotaļas	Piedalās
7.	Vasilisa	2.8	Mierīgi, droši	Labi kontaktējas	Labi kontaktējas	Iesaistās rotaļas	Piedalās
8.	Kamila	2.5	Mierīgi, droši	Labi kontaktējas	Labi kontaktējas	Iesaistās rotaļas	Piedalās
9.	Marija	1.9	Mierīgi, droši	Labi kontaktējas	Labi kontaktējas	Iesaistās rotaļas	Piedalās
10.	Nikita	1.10	Mierīgi, droši	Labi kontaktējas	Labi kontaktējas	Iesaistās rotaļas	Piedalās
11.	Danils	2.4	Raud, bet	Labi	Nelabprāt	Iesaistās	Nelabprāt

			ātri nomierinās	kontaktējas	kontaktējas	rotaļas	
12.	Igors	2.9	Mierīgi, droši	Labi kontaktējas	Labi kontaktējas	Iesaistās rotaļas	Piedalās
13	Tema	2.5	Mierīgi, droši	Labi kontaktējas	Labi kontaktējas	Iesaistās rotaļas	Piedalās
14.	Alina	2.10	Mierīgi, droši	Nelabprāt kontaktējas	Labi kontaktējas	Nelabprāt iesaistās	Piedalās
15.	Stas	2.11	Raud, bet ātri nomierinās	Labi kontaktējas	Nelabprāt kontaktējas	Iesaistās rotaļas	Nelabprāt

Bērnu novērošana tabulas fiksēta informācija redzama attēlā.

**13.attels. Bērnu novērošanas rezultāti pēc viena mēneša.**



Analizējot iegūtus datus, darbā autore secina, ka ar kustības rotaļas palīdzību var iepazīstināt bērnus grupā, atrast kontaktu starp pedagogu un bērnu, kustības rotaļās bērni paliek drosmīgāki, emocionāli apmierinoši, jautrāki. Kā redzam grafikā, pēc mēneša laika gandrīz visi bērni viegli atvadas no rīta no vecākiem, paliek tikai divi bērni kuri joprojām raud, bet īsu laiku, kamēr viņi neiesaistīti kustības rotaļā. Ar pedagogiem gandrīz visiem bērniem parādās uzticīga attieksme, bērni vairs nebaidās svešas tantes (pedagogus), droši no rīta ienāk grupas telpā.

### 2.3. Kustības rotaļas adaptācijas sekmēšanai

Darba autore ņemot vērā savu pedagoģisko pieredzi, iegūto informāciju no pedagogu aptauju un pirmo bērnu novērojumu rezultātus, organizēja un noplānoja darbu ar bērniem. Ievērojot šajā jaunākajā vecumposma adaptācijas īpatnības, bērnu ģimenes un bērnu uzvedības grupas telpā, bija izlemts vairāk piedāvāt bērniem kustības rotaļas. Jau no paša rīta atnākot bērnam bijī piedāvāts sasveicināties - kustībā rotaļa – „Labrīt, saulīte”, kustības rotaļas ar dziedāšanu un kustībām – „Saulīte un lietutiņš”, „Autobuss”, „Mazais zirneklis”, „Kas dārzā?”. Kustības rotaļas bijī izvēlētas balsoties uz pedagoģisko pieredzi, jo šīs rotaļas uzreiz palīdz bērniem iesaistīties rotaļās, jo bērniem ļoti patīk kustēties. Pēc kustības rotaļas iesaistīšana, bērni paliek drosmīgi, jautrāki, atnākot no paša rīta prasa paspēlēties kustībā rotaļa. Ja salīdzina pirmās dienas un pēc mēneša, tikai dažiem bērniem ir novērota nedrošība.

Stas, Sveta, Tema iesaistās rotaļas ar novērojumu no malas, bet pēc kāda laika viņiem iepatīkas un viņi labprāt piedalās. Bet Danilam līdz dotajam brīdim grūti atvadīties ar vecākiem, viņam nav intereses spēlēties kopā, viņš neiet ar visiem bērniem aplī, viņam viegli sēdēt pie galda un novērot, bet tajā pašā laikā viņam jautri, viņš smējās ar visiem bērniem. Pārējie bērni labprāt iesaistās kustības rotaļās un prasa lai vēl kaut ko tādu paspēlējamies. Vērojot bērnus kustības rotaļu laikā, autore pievērša uzmanību tam, kā visi bērni sākuši aktīvi, un visu laiku grib būt priekša. Liza, Vasilisa, Albina kustības rotaļā „Kas dārzā” grib visu laiku būt galvenās dalībnieces. Igors, Nikita, Saša, Maksims, Kamila, Dima piedalās aktīvi jebkura kustības rotaļā. Marija, gan arī Stas un Tema ļoti iesaistās kustības rotaļā „Autobuss”. Varu secināt, kā no 15 bērniem 13 bērni sākuši mierīgi atnākt uz grupu, kontaktēties ar bērniem kad ģērbjas, neskatoties uz savu garastāvokli no rīta, bērni ienāk grupa zina, ka būs jautras kustības rotaļas. Bet divi bērni kuriem ļoti grūti pierast pie tā, ka blakus nav vecāku, pedagogs viņiem vairāk pievērš uzmanības un veic individuālo darbu.

Analizējot katru kustības rotaļu, var redzēt kā katrs bērns iesaistās tajā un pēc dažām nedēļām bērni jau prasa paspēlēties kustības rotaļas vairāk laika. Katra kustības rotaļa bērna progresīvas izmaiņas var redzēt tabulveidā.

Pirmajā sasveicināšanas kustības rotaļa, kurai ir izvirzīti mērķis un uzdevumi izskatās šādi.

## Sasveicināšanas kustības rotaļa Nr. 1. „Larīt, saulīte”

**Mērķis:** attīstīt uzmanību, domāšanu un valodas prasmi.

**Uzdevumi:**

- veicināt izpratni par grupas sadarbību;
- attīstīt uzmanību;
- attīstīt runas prasmi

**Norise:** Bērni stāv aplī un kopā ar pedagogu skaita pantiņu, tajā paša laika sasveicinājās viens ar otru.

*6.tabula. Kustības rotaļa 1. Bērnu attieksme pret šo kustības rotaļu  
(tabulā ir mainīti bērnu vārdi)*

Nr.	Bērna vārds	Pirmajā nedēļā	Pēc 1. mēneša
1.	Liza	Iesaistās ar prieku,	Iesaistās, ar prieku,
2.	Sveta	Neiesaistās, jo vajag šķirties ar vecākiem	Nelabprāt, jo tas notiek no paša rīta, bet bērns vēl grib gulēt
3.	Dima	Iesaistās, bet tikai mēģina atkārtot kustības	Iesaistās, ar prieku
4.	Albina	Iesaistās ar prieku	Iesaistās, ar prieku
5.	Maksims	Neiesaistās, jo vajag šķirties ar vecākiem	Neiesaistās, jo jātaisa aplī, bet bērnam tas nepatīk
6.	Saša	Iesaistās	Iesaistās, ar prieku
7.	Vasilisa	Iesaistās ar prieku	Iesaistās, ar prieku
8.	Kamila	Neiesaistās, jo vajag šķirties ar vecākiem	Iesaistās, ar prieku
9.	Marija	Iesaistās	Iesaistās, ar prieku
10.	Nikita	Neiesaistās, nepatīk stāvēt aplī	Iesaistās, ar prieku
11.	Danils	Neiesaistās, pirmkārt vajag šķirties ar vecākiem, otrkārt nepatīk stāvēt aplī	Neiesaistās, jo vajag būt kopā aplī
12.	Igors	Neiesaistās, jo vajag šķirties ar vecākiem	Iesaistās, ar prieku
13.	Tema	Neiesaistās, jo vajag šķirties ar vecākiem	Iesaistās, ar prieku
14.	Alina	Neiesaistās, jo vajag šķirties	Iesaistās, ar prieku

		ar vecākiem	
15.	Stas	Neiesaistās, jo vajag šķirties ar vecākiem	Neiesaistās protesta dēļ

Analizējot to, ka tā ir kopīga pirmā sasveicināšanas kustības rotaļa, un no paša rīta, kad bērniem sava emocionāla stāvokļa dēļ grūti pielāgoties, kā nav vecāku, un varbūt neizgulējušies, tomēr pēc mēneša laika intereses dēļ gandrīz visi bērni iesaistās un atdarina visas kustības. Jo viņiem tā sasveicināšana parādās ka rituāls.

Analizējot otru kustības rotaļu adaptācijas perioda kā instrumentu, lai bērni varētu atpūsties neierobežotā laukumā, mazliet paskriet un mierīgi pasloņot, bija piedāvāta rotaļa ar inventāri, kura visiem patīk (lietussargs).

### **Kustības rotaļa Nr. 2. „Saulīte un lietutiņš”**

**Mērķis:** attīstīt uzmanību, veicināt radošumu.

**Uzdevumi:**

- attīstīt uzmanību;
- attīstīt koordināciju;
- attīstīt skriešanu ar virziena maiņu pēc mūzikas maiņas.

**Inventārs:** lietussargs.

**Norise:** Bērni stāv brīvajā laukumā. Kad sakas mūzika bērni staigā pa visu lauku. Kad mainās mūzika, bērni skrien pie pedagoga un paslēpjas zem lietussarga.

#### **7.tabula. Kustības rotaļa 2. Bērnu attieksme pret šo kustības rotaļu**

*(tabulā ir mainīti bērnu vārdi)*

Nr.	Bērna vārds	Pirmajā nedēļā	Pēc 1. mēneša
1.	Liza	Iesaistās ar prieku,	Iesaistās, ar prieku, jautrību
2.	Sveta	Neiesaistās, jo vajag šķirties ar vecākiem	Nelabprāt, bet tomēr izrada interesi
3.	Dima	Iesaistās,	Iesaistās, ar prieku
4.	Albina	Iesaistās ar prieku	Iesaistās, ar prieku
5.	Maksims	Neiesaistās, jo atceras kā blakus nav vecākus un kaut ko jādara	Nelabprāt, bet mēģina paskriet

6.	Saša	Iesaistās	Iesaistās, ar prieku, jautrību
7.	Vasilisa	Iesaistās ar prieku	Iesaistās, ar prieku, jautrību
8.	Kamila	Neiesaistās, jo sēde mala	Iesaistās, ar prieku
9.	Marija	Iesaistās	Iesaistās, ar prieku
10.	Nikita	Iesaistās	Iesaistās, ar prieku
11.	Danils	Neiesaistās, sēž aiz galda un vēro	Neiesaistās, sēž aiz galda un vēro
12.	Igors	Iesaistās	Iesaistās, ar prieku
13.	Tema	Neiesaistās, tikai vēro	Iesaistās, ar prieku
14.	Alina	Iesaistās	Iesaistās, ar prieku
15.	Stas	Neiesaistās, pārdzīvo šķiršanu ar vecākiem	Neiesaistās protesta dēļ

Otra kustība rotaļa no bērnu puses bija pieņemta ar interesi, vairāk bija uzticības pedagogam. Daudziem bērniem parādās interese kaut ko darīt.

Analizējot trešo kustību rotaļu, „Autobuss” , bērni iedomājas sevi kā autobusa vadītāju, un ar mūzikas pavadījumu un ar konkrētiem vārdiskiem noteikumiem.

### **Kustības rotaļa Nr. 3. „Autobuss”**

**Mērķis:** attīstīt tīšo uzmanību un domāšanu.

#### **Uzdevumi:**

- attīstīt koordināciju, vairākus darbību izpildi;
- attīstīt pašapziņu, apgūst jaunas prasmes;
- veicināt pozitīvus emocijas darot kopīgu kustību.

**Norise:** skan dziesmā par autobusu, bērni sākuma stāv, pēc tam seko un atdarina kopā ar pedagogu kustības.

### **8.tabula. Kustības rotaļa 3. Bērnu attieksme pret šo kustības rotaļu**

*(tabula ir mainīti bērnu vārdi)*

Nr.	Bērna vārds	Pirmajā nedēļā	Pēc 1. mēneša
1.	Liza	Iesaistās ar prieku,	Iesaistās, ar prieku, jautrību
2.	Sveta	Neiesaistās, jo vajag šķirties ar vecākiem	Iesaistās,
3.	Dima	Iesaistās,	Iesaistās, ar prieku

4.	Albina	Iesaistās ar prieku	Iesaistās, ar prieku
5.	Maksims	Neiesaistās, jo atceras kā blakus nav vecākus un kaut ko jādara	Iesaistās
6.	Saša	Iesaistās	Iesaistās, ar prieku, jautrību
7.	Vasilisa	Iesaistās ar prieku	Iesaistās, ar prieku, jautrību
8.	Kamila	Neiesaistās, jo sēde mala	Iesaistās, ar prieku
9.	Marija	Iesaistās	Iesaistās, ar prieku
10.	Nikita	Iesaistās	Iesaistās, ar prieku
11.	Danils	Neiesaistās, sēž aiz galda un vēro	Neiesaistās, sēž aiz galda un vēro
12.	Igors	Iesaistās	Iesaistās, ar prieku
13.	Tema	Neiesaistās, tikai vēro	Iesaistās, ar prieku
14.	Alina	Iesaistās	Iesaistās, ar prieku
15.	Stas	Neiesaistās, pārdzīvo šķiršanu ar vecākiem	Iesaistās

Šajā kustības rotaļā mēnešu laika bija interesanti vērot bērnus, jo jau no rotaļas sākuma bērniem parādās interese, neskatoties uz to, ka bija vairākiem bērniem „raudāšana”. Tā kā visiem patīk braukt ar mašīnu, gandrīz visi bērni atdarina (iedomājas) kā viņi to dara. Un jau pēc dažām nedēļām gandrīz visi bērni iesaistījušies šajā kustības rotaļā ar jautrību un prieku.

Analizējot ceturto kustības rotaļu, varu secināt, pēc bērnu novērojumiem ir viss jaukā, aktīva.

#### **Kustības rotaļa Nr. 4. „Mazais zirneklis”**

**Mērķis:** sekmēt rāpošanās prasmi, uzmanību un sadarbību

#### **Uzdevumi:**

- veicināt kopīgu grupas identitāti, visiem taisīt vienu un to pašu saņemot pozitīvas emocijas;
- attīstīt soļošanās un rāpošanas elementus;
- dzirdēt mūziku.

**Norise:** Bērni nostājās brīva laukumā. Pedagoģs ieslēdz mūziku, un kopā dzied dziesmiņu un soļo, kad mainās mūzika visi sāk rāpot.

**9.tabula. Kustības rotaļa 4. Bērnu attieksme pret šo kustības rotaļu**

*(tabula ir mainīti bērnu vārdi)*

Nr.	Bērna vārds	Pirmajā nedēļā	Pēc 1. mēneša
1.	Liza	Iesaistās ar prieku,	Iesaistās, ar prieku, jautrību
2.	Sveta	Neiesaistās, jo vajag šķirties ar vecākiem	Iesaistās, ar prieku, jautrību
3.	Dima	Iesaistās,	Iesaistās, ar prieku
4.	Albina	Iesaistās ar prieku	Iesaistās, ar prieku
5.	Maksims	Neiesaistās, jo atceras kā blakus nav vecākus un kaut ko jādara	Iesaistās, ar prieku, jautrību
6.	Saša	Iesaistās	Iesaistās, ar prieku, jautrību
7.	Vasilisa	Iesaistās ar prieku	Iesaistās, ar prieku, jautrību
8.	Kamila	Neiesaistās, jo sēde mala	Iesaistās, ar prieku
9.	Marija	Iesaistās	Iesaistās, ar prieku
10.	Nikita	Iesaistās	Iesaistās, ar prieku
11.	Danils	Neiesaistās, sēž aiz galda un vēro	Iesaistās, ar prieku, jautrību
12.	Igors	Iesaistās	Iesaistās, ar prieku
13.	Tema	Neiesaistās, tikai vēro	Iesaistās, ar prieku
14.	Alina	Iesaistās	Iesaistās, ar prieku
15.	Stas	Neiesaistās, pārdzīvo šķiršanu ar vecākiem	Iesaistās, ar prieku, jautrību

Salīdzinot sākuma adaptācijas periodu un pēc mēneša, šī kustības rotaļa bija visspilgtāks piemērs kā pozitīva kustība rotaļa labvēlīgi ietekmē adaptācijas periodu. Jo visi bērni piedalījās tajā. Arī Danilam, kuram neko negribas darīt kopā ar citiem bērniem, viņš pēc kāda laika piecēlās no krēslīņa uz kājām un iesaistās rotaļā.

Analizējot pēdējo iesaistīto kustības rotaļu maziem bērniem, adaptācijas perioda, kura nebija dzimtajā valoda sagādāja lielu interesi gandrīz visiem bērniem. Sākumā visi novēro, iesaistās tikai Vasilisa, Liza, Stas, Igors, Nikita, Maija, bet novērojot no puses bērniem parādās interese pamēģināt pašiem un daudzi mēģināja kopā ar pedagogu atkārtot dažus vārdus.

**10.tabula. Kustības rotaļa 5. Bērnu attieksme pret šo kustības rotaļu**

*(tabula ir mainīti bērnu vārdi)*

Nr.	Bērna vārds	Pirmajā nedēļā	Pēc 1. mēneša
1.	Liza	Iesaistās ar prieku,	Iesaistās, ar prieku
2.	Sveta	Neiesaistās, jo vajag šķirties ar vecākiem	Iesaistās, ar prieku,
3.	Dima	Iesaistās,	Iesaistās, ar prieku
4.	Albina	Iesaistās ar prieku	Iesaistās, ar prieku
5.	Maksims	Neiesaistās, jo atceras kā blakus nav vecākus un kaut ko jādara	Nelabprāt iesaistās
6.	Saša	Iesaistās	Iesaistās, ar prieku, jautrību
7.	Vasilisa	Iesaistās ar prieku	Iesaistās, ar prieku, jautrību
8.	Kamila	Neiesaistās, jo sēde mala	Iesaistās, ar prieku
9.	Marija	Iesaistās	Iesaistās, ar prieku
10.	Nikita	Iesaistās	Iesaistās, ar prieku
11.	Danils	Neiesaistās, sēž aiz galda un vēro	Neiesaistās, sēž aiz galda un vēro
12.	Igors	Iesaistās	Iesaistās, ar prieku
13.	Tema	Neiesaistās, tikai vēro	Iesaistās, ar prieku
14.	Alina	Iesaistās	Iesaistās, ar prieku
15.	Stas	Neiesaistās, pārdzīvo šķiršanu ar vecākiem	Iesaistās, ar prieku

Salīdzinājot adaptācijas sākumu un pēc mēneša, varu secināt, arī maziem bērniem var cita valoda iedot kaut kādu kustības rotaļu, bet konkrēti un ar vizuāli skaidri paskaidrot, nebūs nekādas grūtības spēlēt ar viņu.

Neskatoties uz to, ka no rīta dažiem bērniem adaptācijas perioda sākuma ir dažādas nedrosmes, emocionālas problēmas vienalga daudzi bērni mēģina pārvarēt tas, tikai dēļ tā, kā var izklaidēties un paspēlēties. Bērni tie kuri no sākuma adaptācijas perioda daudz raudāja negribēja palīkt grupiņā ar katru iesaistītu kustību rotaļu palīkuši drosmīgāki, jautrākie, atvērti priekš pieaugušiem, sāka izradīt interesi jaunā vide. Darbā autore, var secināt, ka jaunākajā vecumposma adaptācijas process bērniem norit vieglāk un ātrāk, ja veidojas sadarbības kontakts ar vecākiem, jāpievērš uzmanība individuāli katram bērnam, jāturpina iesaistīt bērnus atbilstošas vecumposmam kustības rotaļās. Varu secināt, kā kvalifikācijas darbā izvirzīta hipotēze pierādīta.

## Ieteikumi adaptācijas procesa sekmēšanai

Autors pamatojoties uz kvalifikācijas darbā literatūras analīzi un pētījuma rezultātiem, var izveidot vecākiem un pedagogiem ieteikumus.

1. Vecākiem pēc iespējas vairāk laika jāpievērš saviem bērniem, spēlēties kopējās rotaļās, spēlēs, pastaigāties. Kopā apmeklēt dažādus pasākumus. Mājās jācenšas pietuvināt dienas režīmu bērnudārza režīmam.
2. Vecākiem jācenšas nodrošināt mājās atbilstoši bērna vecumam rotaļas un rotaļlietas. Kā arī vecākiem vajag pievērst uzmanību rotaļlietas kvalitātei un nozīmi attīstībai. Ja vecākiem rodas jautājumi vai viņi nezina kādas rotaļlietas nepieciešams iegādāties savam bērnam, viņi var vērsties pēc konsultācijas pie pedagoga un kopā izlemt, kādas rotaļlietas būtu labākas tieši bērna vecumposmam vai ar ražotāju vai izplatītāju speciālistu.
3. Vecākiem jānovērtē viss, ko bērns ir apguvis, jo pozitīvs vērtējums ir ļoti nozīmīgs bērnam jebkura vecumposmā un ļoti būtisks adaptācijas periodā. Kā arī jāveicina bērnam patstāvību un pašapziņas attīstību.
4. Pirmsskolas izglītības iestādei vadībai jāorganizē vairākas atvērtas durvju dienas, lai vecāki ar bērniem varētu iepriekš iepazīstināties ar pirmsskolas izglītības iestādes telpām, saņemt informāciju par bērnu adaptācijas problēmām un kā viņus risināt un atbildēt tieši uz vecākus interesējošiem jautājumiem
5. Pirmsskolas izglītības iestādē nepieciešams organizēt vairākas vecāku sapulces, tajā skaitā tieši sadarbību ar vecākiem, lai mazinātu grūtības adaptācijas periodā, vairāk pedagogiem jāorganizē un jāplāno savs darbs.
6. Lai bērnam jebkura vecumposmā adaptācijas process noritētu labi, nepieciešams vairāk izmantot kustības rotaļas, pirkstu rotaļas, dažādas spēles, lai bērni visu laiku būtu aizņemti ar tieši viņu vecumam nepieciešamu darbību.
7. Pedagogam nevajag aizmirst par to, ka bērns visu laiku skatās un atkārto viņu uzvedību. Pedagoģs bērnam ir paraugs.
8. Pedagogam vairāk jākontaktējas ar vecākiem. Vajag uz klausīt vecākus, sniegt informāciju par viņu bērnu, risināt problēmas, kuras radušas grupiņa kopā ar vecākiem.

## Secinājumi

Kvalifikācijas darbā „Kustības rotaļas izmantošana bērnu adaptācijas veicināšanai jaunākajā pirmsskolas vecumposmā” bija balstoties uz dažādām autoru atziņām D. Dzintere, V. Golubina, I. Puškarevs, V. Ripa un citiem autoriem, pedagoģiskā pētījuma bija izdarīti šādi secinājumi:

1. Adaptācijas procesā ļoti nozīmīgs bērnu iekļaušana jaunā vidī, tāpēc ļoti būtiski palīdzēt mazajam bērnam to atvieglot. Kā arī šis process cieši saistīts ar vecāku un pedagogu saskarsmi, kurš seko pozitīvo adaptāciju jaunā vidē.
2. Bērnu adaptācijas process katram bērnam ir individuāls un atkarīgs no slimošanas, apmeklējuma pirmsskolas izglītības iestādē, vecāku attieksme, bērna sagatavošana. Šajā procesa bērniem jābūt atbilstoši iekārtota rotaļu vide, pedagogam ar pozitīvām emocijām, radoša un interesanta darbība, kustības rotaļas. Kā arī individuālā pieeja katram bērnam.
3. Jaunākajā vecumposma grupā bērniem kustība ir viena no svarīgiem instrumentiem un dabīgs process, tāpēc pirmsskolas izglītības jāveicina pēc iespējas vairāk kustības rotaļas, jo kustības rotaļas ietekmē ne tikai fizisko stāvokli, bet arī emocionālu sajūtu un dod bērniem iespēju pāriet ātrāk un vieglāk adaptācijas procesu.
4. Kustības rotaļas palīdz sekmēt socializācijas prasmes: bērniem vieglāk un ātrāk veidojas attiecības ar citiem bērniem. Kura iedod pozitīvo noskaņojumu un emocijas.
5. Lai būtu pozitīva un efektīva saskarsme prasme, nepieciešams pedagogam izvēlieties kustības rotaļas atbilstoša bērnu vecumposma īpatnībām, vajadzībām un spējām. Tikai tad mēs varēsim nodrošināt pilnvērtīgu un drošu attīstību.
6. Lai veicināt bērna adaptācijas procesu ir plānveidīgi nodrošināt sadarbību ar vecākiem, sniegt viņiem izglītošu un informatīvo darbību, jo tieši ilgums un adaptācijas problēmas ir atkarīgi no vecāku informatīvas sagatavības, kā arī dienas režīmu ievērošanu.

## Literatūras un avotu saraksts

1. Albrehta, D., (1998) *Pētīšanas metodes pedagogijā*, Rīga: Macību grāmata.
2. Babanskis, J., (1989) *Mācību metodes mūsdienu vispārīgā izglītībā skolā*. Tulkojums latviešu valodā izdevniecība "Zvaigzne"
3. Beļickis, I., Blūma, D., (2000) *Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca*. Rīga: Zvaigzne ABC.
4. Bula-Biteniece, I., Jansone, R., Piech, K., (2013). *Bērns un sports pirmsskolā*. Rīga RaKa.
5. Dzintere, D., (1969) *Radošas rotaļas bērnu dārzā*. Rīga
6. Dzintere, D., Stangaine, I., (2007) *Rotaļa- bērnu dzīves prasmju sekmētāja*. Rīga: RaKa
7. Gailuma, S., (2002). *Mazbērnu adaptācijas īpatnības pirmsskolas izglītības iestādē//Bērns kā individualitāte pirmsskolas izglītības iestādē*. Rīga: SIA Izglītības soļi.
8. Golubina, V., (2007) *Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata*. Rīga: SIA Alise T.
9. Grants, J., (1997) *Fiziskā audzināšana, sports un vesels bērns*. "Mācību grāmata" SIA
10. Jansone, R., Fernāte, A., Bula-Biteniece, I., (2016) *Sporta pedagogija vakar, šodien, rīt*. Rīga : RaKa
11. Karlovska, R., Mārtiņšone, U., (2000) *Kustību aktivitātes//Vingrojumi iztēles un fizisko spēju attīstībai*. Rīga: Zvaigzne ABC
12. Korotkovs, I., (1972) *Kustību rotaļas sporta nodarbībās*. Rīga: izdevniecība
13. Lieģeniece, D., (1999) *Kopveseluma pieejamība audzināšanā*. Rīga: RaKa
14. Ļeņiņičija, R., (2012) *Sporta nodarbības pirmsskolā*. Rīga: RaKa
15. Mārtiņšone, K., Pipere, A., Kamerāde, D., Kristapsone, S., Mihailovs, I.J., Sīle, V., Sīlis, V., Lazda, R., Zakriževsa, M., Olsena, S., (2011) *Ļevads pētniecībā: stratēģijas, dizaini, metodes* Rīga: RaKa
16. Puškarevs, I., Golubeva, A., (1999) *Bērnu attīstība*. Lielvārde: Lielvārds
17. Rīpa, V., (1999) *Veiklības un atjautības rotaļas pirmsskolā un ģimenē*. Rīga: Izdevniecība "Vārti".
18. Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības
19. Svence, G., (1999) *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC
20. Годфрыя Ж., (1996) *Что такое психология*. М:

21. Уайт Б., (1982) *Первые три года жизни*. М.,

# Pielikumi

Labdien, Cienījamie vecāki!

Lai pedagogam būtu vieglāk un atrāk palīdzēt Jūsu bērnam adaptēties mūsu pirmsskolas izglītības iestādē, lūdzam Jūs atbildēt uz anketas jautājumiem. Ar V atzīmējiet Jums atbilstošo atbildi.

1. Bērna dzimums:
  - Meitene
  - Zēns
2. Bērna vecums:
  - Līdz 2
  - Līdz 3
3. Kāds bijis iemesls Jūsu lēmumam sūtīt bērnu uz pirmsskolas izglītības iestāde šajā vecumā?
  - Lai saglabātu vietu pirmsskolas iestādē
  - Lai veicinātu bērna sociālo un intelektuālo attīstību
  - Darba apstākļi
4. Kādas ir Jūsu personiskās izjūtas, kad bērns sāk apmeklēt pirmsskolas iestādē?
  - Grūti emocionāli šķirties no rīta ar bērnu
  - Satraukums, bet zinu ka bus viss labi
  - Esmu pārliecināta/-s, ka ir viss kārtībā
5. Kā Jūsu ģimenē kopā ar bērnu pavada brīvo laiku:
  - Kopā spēlējamies, zīmējas, lasām
  - Kopā aktīvi atpūšamies ( ceļojam, atpūšamies dabā utt)
  - Skatāmies TV , datoru
  - Kopā taisam mājas darbu
6. Kā Jūsu prat mainījusie Jūsu bērns apmeklējot pirmsskolas izglītības iestādē:
  - Kļūvis patsāvīgāks
  - Iemācās kaut ko jaunu
  - Sāk biežāk slimot

- Sāk sliktāk gulēt
  - Kļūst agresīvs
7. Jūsu prat bērnam adaptēšanas periods bija:
- Viegls- bērns viegli iekļāvās jaunajā vidē
  - Vidēji smags – bērns ilgāk par 2 nedēļām apm
  - Smags – ilgst dažādus mēnešus ar sarežģījumiem (raud, neruna, utt)
8. Kādi faktori jūsuprāt ietekme uz bērna adaptācijas procesa :
- pedagogi un pirmsskolas izglītības vide
  - ģimene
  - bērna raksturs

**Paldies par atsaucību!**

*2. pielikums. Aptaujas anketa pirmsskolas izglītības iestādē pedagogiem.*

1. Kā Jūsprāt ir adaptācija:

- Bērna spējas pieņemt jaunus apstākļos, vidi un veiksmīgi iekļauties
- Vecāku, pedagogu cieša sadarbība, kura palīdz bērnam labi iekļauties jaunajā vidē

2. Kādi faktori ietekme bērna adaptācijas:

- Pedagoģa neizpratni par to, kas ir jādara adaptācijas laika
- Vecāku negatīvas attieksmes pret iestādi vai tieši pret pedagoga bērna klātbūtnē
- Vecāku nezināšana par adaptācijas procesu

3. Kādas metodes Jūs pielietojat, lai adaptācijas process pagājuši ātrāku un vieglā

- Individuālas konsultācijas ar vecākiem
- Mēģināju piesaistīt bērna kustības rotaļas
- Novēru bērna no malas

4. Cik bieži Jūs adaptācijas laika organizējat kustības rotaļas:

- 1-2 reizes nedēļā
- Katru dienu
- Reti

**Paldies par atsaucību!**