

LATVIJAS UNIVERSITĀTE  
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE  
PIRMSSKOLAS UN SĀKUMIZGLĪTĪBAS NODAĻA

**PAŠAPKALPOŠANĀS PRASMJU VEICINĀŠANA 1,5 –  
3 GADUS VECIEM BĒRNIEM PIRMSSKOLAS  
IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒ, IZMANTOJOT  
VINGRINĀJUMUS UN ROTAĻAS**

KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Autors: **Madara Freidenfelde**  
Stud. apl. mf10021

Darba vadītājs:  
Dr. paed., doc. Līga Āboltiņa

RĪGA

2020

## Anotācija

**Darba nosaukums:** Pašapkalpošanās prasmju veicināšana 1,5 – 3 gadus veciem bērniem pirmsskolas izglītības iestādē, izmantojot vingrinājumus un rotaļas

**Darba autore:** Madara Freidenfelde

**Darba vadītāja:** Līga Āboltiņa

**Pētījuma mērķis:** Izzināt pašapkalpošanās prasmju iespējas 1,5 – 3 gadus veciem bērniem pirmsskolas izglītības iestādē izmantojot vingrinājumus un rotaļas

**Darbs sastāv no divām daļām:**

1. **Teorētiskā daļa**, kas sastāv no vairāku autoru un avotu teorētiskās literatūras apkopošanas un secinājumu veikšanas, par pašapkalpošanās prasmēm, to veicināšanu pirmsskolā izmantojot vingrinājumus un rotaļas
2. **Empīriskā daļa**, kas sastāv no pedagoģiskās novērošanas, pedagoģiskās izmēģinājumu darbības, uzdevumu kopas izstrādāšanas un iegulto rezultātu apkopošanas

**Atslēgas vārdi:** Pašapkalpošanās prasmes, pirmsskolas izglītības iestāde, veicināšana, 1,5 – 3 gadus veci bērni, vingrinājumi, rotaļas

## **Annotation**

**Title of the work:** Promotion of self – care skills in 1,5 – 3 years old children, using exercises and games in a preschool educational institution

**The author of the paper:** Madar Freidenfelde

**The supervisor of the paper:** Līga Āboltiņa

**The aim of the research:** Research the possibilities of self – care skills for 1,5 - 3 year old children in a preschool educational institution, using exercises and games

**The paper consists of two parts:**

1. **The theoretical part**, which consist of gathering and analyzing material from several authors and sources about self – care practices and the encouragment of them, using exercises and games.
2. **The empyrical part**, which consists of pedagogical observation, pedagogical experimental activities, developing multiple exercises and gathering the acquired results.

**Keywords:** Self – care skills, preschool edecational institution, promotion, 1,5 – 3 year olds, exercises, games.

## SATURS

IEVADS .....	6
1. TEORĒTISKAS NOSTĀDNES PAR PAŠAPKALPOŠANĀS PRASMĒM.....	8
1.1. Pašapkalpošanās prasmju jēdzienu skaidrojums .....	8
1.2. 1,5 – 3 gadu vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju attīstība.....	11
1.3. 1,5 – 3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju kritēriji.....	16
2. TEORĒTISKAS NOSTĀDNES PAR VINGRINĀJUMU UN ROTAĻU IZMANTOŠANU PAŠAPKALPOŠANĀS PRASMJU VEICINĀŠANAI .....	20
2.1. Vingrinājumi un rotaļas 1,5 – 3 gadus veciem bērniem .....	20
2.2. Vingrinājumu un rotaļu organizēšana un vadīšana 1,5 – 3 gadus veciem bērniem...	24
3. IZMĒĢINĀJUMA DARBĪBA 1,5 – 3 GADUS VECU BĒRNU PAŠAPKALPOŠANĀS PRASMJU SEKMĒŠANĀ.....	27
3.1. 1,5 – 3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju sākotnējā izpēte .....	29
3.2. Vingrinājumu un rotaļu kopa 1,5-3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju sekmēšanā .....	33
3.3. Vingrinājumu un rotaļu kopas aprobācija un iegūto rezultātu analīze .....	39
NOBEIGUMS .....	44
IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS.....	46
PIELIKUMI.....	48
1.pielikums Novērošanas protokola paraugs.....	48
2. pielikums Pirkstiņu rotaļa .....	50
3. pielikums Pirkstiņu rotaļa .....	50
4. pielikums Pirkstiņu rotaļa .....	50
5. pielikums Pirkstiņu rotaļa .....	51
6. pielikums Pirkstiņu rotaļa .....	51
7. pielikums Pirkstiņu rotaļa .....	51
8. pielikums Pirkstiņu rotaļa .....	51
9. pielikums Pirkstiņu rotaļa .....	52
10. pielikums Pirkstiņu rotaļa.....	52
11. pielikums Pirkstiņu rotaļa.....	52
12. pielikums Rotaļa ar dziedāšanu.....	53
13. pielikums Rotaļa ar dziedāšanu.....	54
14. pielikums Rotaļa ar dziedāšanu.....	55
15. pielikums Roku vingrinājums .....	55
16. pielikums Roku vingrinājumi.....	56
17. pielikums Roku vingrinājumi.....	56

18. Pielikums Roku vingrinājumi .....	56
19. pielikums Roku vingrinājumi.....	57
20. pielikums Roku vingrinājumi.....	57
21. pielikums Roku vingrinājumi.....	57
22. pielikums Roku vingrinājumi.....	58
23. pielikums Roku vingrinājumi.....	58
24. pielikums Roku vingrinājumi.....	59
25. pielikums Roku vingrinājums .....	59
26. pielikums Kustību rotaļa .....	59

## IEVADS

Mūsdienās aizvien biežāk novērojama problēma, ka bērnus uz pirmsskolu atved nesagatavotus. Bērni neprot patstāvīgi ēst, padzerties no krūzes, apmeklēt tualeti, mazgāt rokas un muti, kā arī tās noslaucīt, novilkt un uzvilkt apģērbu.

Pašapkalpošanās prasmes ir daļa no pašvadības. Pašvadīta mācīšanās ietver sevī prasmi pagaidīt, paveikt darbus līdz galam, patstāvīgi gērbties, kārtot mantas, darboties patstāvīgi. Ar atbalstu pārvarēt grūtības, ievērot dienas kārtību, lepoties ar saviem sasniegumiem, neizdošanos un kļūdas vērtēt kā daļu no prasmju apgūšanas procesa.

Pašapkalpošanās prasmes, to veicināšana un apgūšana ir ļoti būtiska un svarīga ikdienas sastāvdaļa mazbērnu periodā, gan mājās, gan pirmsskolā, kā arī vēlākā vecuma posmā. Lai bērns būtu drošs, pārliecināts par sevi, spētu tikt līdz citiem bērniem pirmsskolā un neradītu lieku trauksmi, tad ir nepieciešami šie pašapkalpošanās prasmju pamati. Ir svarīgi laicīgi sākt apgūt pašapkalpošanās prasmes jau ģimenē, veicināt tās, mudinot bērnus un darot tās kopā, paslavējot, lai bērnam veicinātu gribasspēku. Mūsdienās steigas dēļ, nereti vecāki pieļauj lielu kļūdu, visu darot bērna vietā, kas nenāk par labu bērnam un viņa attīstībai, tādējādi bērns ir atkarīgs no pieaugušā. Tā kā bērna pirmā sociālā vide ir ģimene, kura ieliek pamatus bērnam, tad noteikti vecākiem vajadzētu pievērst lielu uzmanību arī pašapkalpošanās prasmēm. Jo nonākot citā sociālajā vidē – pirmsskolā, bērnam jau vajadzētu apzināties šīs prasmes, būt iepazīstinātam ar šīm pašapkalpošanās prasmēm, – mazgāt rokas, ēdot izmantot galda piederumiem, ēst patstāvīgi, padzerties no krūzes, novilkt/uzvilkt apģērbu, apmeklēt tualeti, atpazīt savas personīgās mantas.

Darba autore ir novērojusi un saskārusies ar problēmu, ka bērnus atved uz pirmsskolu bez jebkādam pašapkalpošanās prasmēm, nesagatavotus, cerot, ka pirmsskolā visu iemācīs skolotājas. Vai arī vecāki, darot bērna vietā, nav ļāvuši viņiem apgūt šīs prasmes, kas ir tik svarīga dzīves sastāvdaļa. Lai gan, kad vecāki nāk iepazīties uz pirmsskolu, viņi tiek aicināti mācīt saviem bērniem šīs pašapkalpošanās prasmes un apgūt tās ar viņiem kopā, ar domu, lai bērnam mainot sociālo vidi, iepazīstoties ar citiem bērniem un dienas ritumu, būtu nedaudz drošāka sajūta. Tāpēc pieaugušais – mamma, tētis, vecvecāki, skolotājas, ir tie cilvēki, kuri pakāpeniski ievada bērnu drošā vidē, caur rotaļām, vingrinājumiem, darbošanos kopā un blakus būšanu motivē apgūt pašapkalpošanās prasmes.

**Pētījuma mērķis:** Izzināt pašapkalpošanās prasmju iespējas 1,5 – 3 gadus veciem bērniem pirmsskolas izglītības iestādē, izmantojot vingrinājumus un rotaļas.

**Pētījuma objekts:** Vingrinājumi un rotaļas.

**Pētījuma priekšmets:** Pašapkalpošanās prasmju veicināšana 1,5 – 3 gadus veciem bērniem.

**Pētījuma jautājums:** Kā, izmantojot vingrinājumus un rotaļas, var veicināt pašapkalpošanās prasmes 1,5 – 3 gadus veciem bērniem pirmsskolas izglītības iestādē?

**Pētījuma uzdevumi:**

- 1.1. Apzināt teorētiskās nostādnes par 1,5 – 3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmēm.
- 1.2. Raksturot vingrinājumus un rotaļas 1,5 – 3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju veicināšanā.
- 1.3. Veikt pedagoģisko izmēģinājumu darbību 1,5 – 3 gadus veciem bērniem pašapkalpošanās prasmju sekmēšanā.
- 1.4. Izstrādāt un aprobēt vingrinājumu un rotaļu kopu.
- 1.5. Analizēt iegūtos rezultātus.

**Pētījuma metode:**

1. Teorētiskā – pedagoģiskās un psiholoģiskās literatūras un avotu analīze.
2. Empīriskā:
  - pedagoģiskais novērojums;
  - pedagoģiskā izmēģinājuma darbības;
  - iegūto rezultātu apkopojums un analīze.

**Pētījuma bāze:** Pirmsskolas izglītības iestāde X, pirmās jaunākās grupas 16 bērni.

# 1. TEORĒTISKAS NOSTĀDNES PAR PAŠAPKALPOŠANĀS PRASMĒM

## 1.1. Pašapkalpošanās prasmju jēdzienu skaidrojums

Jau no pirmajām dzīves dienām mazulim piemīt dzīves spars, kas ir iedzimta, dabiska vēlme izdzīvot un attīstīties par spīti apstākļiem (Werner, 2005).

Kad bērns ienāk jaunajā pasaulē, tas vien, jau ir viņam liels izaicinājums, jo ir vides maiņa, cilvēki apkārt, jācenšas pielāgoties jaunajiem dzīves apstākļiem, jāapgūst jaunas lietas, jācenšas izdzīvot jau no pirmās dienas, jo viss viņam ir jauns un nepazīstams, ne tā kā viņa vecākiem. Ar ienākšanu jaunā sociālajā vidē, viņam nākas socializēties un veidot kontaktu ar apkārtējo pasauli, iekļauties tajā.

Socializācija ir process, kurā persona apgūst sabiedrības kultūru, sociālās normas, sociālo pieredzi un zināšanas, tradīcijas, vērtības uzvedības un izturēšanās prasmes, lai vieglāk iekļautos (integrētos), atrastu savu vietu un spētu pilnvērtīgi dzīvot noteiktā sabiedriskā vidē, vienlaikus attīstot arī savas individuālās dotības, garīgo būtību. Visintensīvāk šis process notiek bērnībā un pusaudžu gados (Kozlova, 2019).

Socializācija ir cilvēces uzkrātās kultūrvēsturiskās pieredzes (zināšanu, prasmju, normu, vērtību, uzvedības stilu utt.) individuālās pārmantošanas, apguves un tālāknodošanas process un rezultāts vienlaikus tās sabiedrības specifiskajos apstākļos, kurai indivīds pieder (Kozlova, 2019).

Cilvēks socializējoties apgūst un iemācās svarīgas dzīves prasmju daļas, tās ir sociālās prasmes, no tām izriet šīs pašapkalpošanās prasmes. Bez šīm prasmēm, cilvēks nevarētu iekļauties sabiedrībā, jo tās ir dzīves prasmju centrā.

Pašapkalpošanās prasmju apguve lielā mērā ir saistīta arī ar savas identitātes apzināšanos. Katram cilvēkam ir sava personiskā uz sociālā identitāte. Tas, kā cilvēks jūtas pats par sevi, kādu sevi redz, veido personisko identitāti (Reņģe, 2002).

Ir svarīgi apzināties savu identitāti, lai cilvēks tiešām varētu labi justies pats par sevi, redzēt pats sevi un dzīvot pilnvērtīgi.

Pēc pirmsskolas mācību programmas, mācību programma veidota, lai sasniegtu vadlīnijās noteikto pirmsskolas izglītības satura īstenošanas mērķi un uzdevumus. Pirmsskolas izglītības satura īstenošanas mērķis ir zinātkārs, radošs un dzīvespriecīgs bērns, kas dzīvo

veselīgi, droši un aktīvi, patstāvīgi darbojas, ieinteresēti un ar prieku mācās, gūstot pieredzi par sevi, citiem, apkārtējo pasauli un savstarpējo mijiedarbību tajā (Pirmsskolas mācību programma, 2019).

Pirmsskolas izglītības satura mācību programmā minēts, ka pašapkalpošanās prasmes sevī ietver patstāvīgu ģērbšanos, ēšanu, tualetes apmeklēšanu, mazgāšanos, zobu tīrīšanu (Lielmane, 2019).

Pašapkalpošanās – sadzīves materiālo vajadzību apmierināšana pašam ar savām darbībām (Tezaurs).

Pašapkalpošanās ir vienkāršs darbības veids, kas attīsta bērna uzmanību, nostiprina patstāvību, pārliecību par saviem spēkiem, kā arī veido prasmi pārvarēt dažādas grūtības.

Prasme – māka veikt kādu darbību atbilstoši nepieciešamajai kvalitātei un apjomam. Daļu prasmju cilvēks apgūst dabiskā pieredzes procesā, citas apzināti vingrinoties pats vai speciālista vadībā. Prasme veidojas daudzpusīgos, atkārtotos vingrinājumos un var pilnīgoties bezgalīgi (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000, 134).

Prasme ir iespēja efektīvi izpildīt uzdevumu (darbību) saskaņā ar mērķiem, prasībām, apstākļiem, kādos nākas darboties. Izšķir praktiskās un teorētiskās prasmes. Prasmes veidojas vingrinājumu gaitā (Greidāne, 2019).

Pašapkalpošanās prasmes ļauj bērnam apmierināt viņa paša vajadzības, kuras sevī ietver dažādas aktivitātes un izturēšanos, kas galu galā noved pie neatkarības. Tās ir tādas prasmes kā ģērbšanās, galda klāšana, sulas ieliešana, tās pauž bērna briedumu, pieaugšanu. Tomēr pašapkalpošanās prasmes ietver sevī arī emocionālu un izzīņas izaugsmi, piemēram, mācoties izteikt dusmas ar vārdiem, nevis mest rotaļlietas, cienīt cita cilvēka īpašumu, mantu, un kādu dienu iemācoties lasīt grāmatas bez pieaugušā palīdzības (King, 2017).

Neatkarība no pieaugušā ir svarīga, jo vecāki visu laiku nevarēs būt klāt savam bērnam visās viņa dzīves gaitās, tieši tāpēc ir svarīgi vecākiem laicīgi to saprast un mācīt bērniem būt neatkarīgiem, mācīt pašiem parūpēties par sevi.

Pašapkalpošanās prasmes – tie ir ikdienas uzdevumi, kuri ir jāveic, lai būtu gatavi piedalīties ikdienas aktivitātēs – ģērbšanās, ēšana, zobu tīrīšana un citas aktivitātes – tās tiek sauktas arī par ikdienas sadzīves dzīves aktivitātēm. Lai gan parasti tie ir vecāki, kuri atbalsta bērnus šajās aktivitātēs, bērnam tomēr ir jāiemācās neatkarība (Kid Sense Child Development, 2017).

Bērna darba rezultātiem nav liela nozīme sabiedrības dzīvē, taču darbošanās pati par sevi ir ļoti svarīga audzināšanas procesā. Bērna pašvadīta mācīšanās ir svarīgs faktors, lai nodrošinātu morālo īpašību un prāta spēju attīstību, cieņu pret darbu un pozitīvas attieksmes veidošanos bērnu starpā (Kozlova, 2019).

Bērna vēlme iegūt neatkarību rodas dabiski ar vecumu. Piemēram, ja jūsu mazulis varētu sākt mēģināt turēt pats savu pudeli vai paņemt nelielus ēdiena gabalus no šķīvja ko ēst. Jūsu pirmsskolas vecuma bērns varētu uzstāt, ka vēlas lietot savu krūzi un karoti ar ko ēst no sava šķīvja. Tā kā kognitīvās spējas aug līdz ar fizisko veiklību, jūsu bērns demonstrē pieaugošā pašapkalpošanās prasmes, atceroties svarīgus tālruņu numurus, lūdzot noņemt treniņa riteņus no sava velosipēda. Jūs varat palīdzēt savam bērnam nobriest, pamudinot viņu turpināt centienus, pat ja tas nozīmē gaidīt dažas minūtes ilgāk, kad bērns mēģina aizvilkt savu jaku (King, 2017).

Pašapkalpošanās spēju apguve (spēja uzvilkt un novilkt apģērbu, aprūpēt sevi, izmantot tualeti, patstāvīgi ēst, mazgāties utt.) tiešā veidā ietekmē bērna pašvērtējumu, un ir svarīga sastāvdaļa ceļā uz neatkarību. Pašapkalpošanās spēju attīstīšana ir svarīgs nosacījums redzesloka un zināšanu paplašināšanai par apkārtējām lietām, sensorajai audzināšanai, runas attīstīšanai, smalkās motorikas koordinācijai, kā arī spējai izpildīt atdarīšanas tipa un mutiski instruētas darbības, orientēties pēc parauga, ievērot noteiktu darbību secību (Kozlova, 2019).

Pašapkalpošanās prasmju iemaņas ir viens no pirmajiem veidiem, kā bērni attīsta spēju plānot un secīgi veikt uzdevumus, organizēt nepieciešamos materiālus un pilnveidot fizisko kontroli, kas nepieciešama ikdienas uzdevumu veikšanai (piemēram, pusdienu kārbu atvēršana, zīmēšana vai stāvēšana, lai vilktu uz augšu bikses). Pašapkalpošanās prasmes ir priekšnoteikums daudziem ar skolu saistītiem uzdevumiem, kā arī dzīves prasmēm. Termins "pašaprūpe" liek domāt, ka šīs prasmes tiek veiktas patstāvīgi, un daudzos gadījumos citiem tas kļūst neatbilstoši, veicot šādus uzdevumus (protams, no vecuma atkarīgi). Konkrētāk, daudzās pirmsskolās un skolās būs prasība, lai bērni pirms pirmsskolas sākšanas tiktu apmācīti apmeklēt tualeti. Ja pašapkalpošanās prasmes sagādā grūtības, tas arī kļūst par daudzu citu dzīves pieredzes ierobežojošu faktoru. Tas apgrūtina palikšanu pa nakti pie drauga vai ģimenes mājās, došanos uz skolas/pirmsskolas ekskursijām, citu bērnu dzimšanas dienas svinībām, tādi bērni var izcelties, ja viņiem nav ērti ēst un apmeklēt tualeti patstāvīgi, kā rezultātā viņi var piedzīvot nīrgāšanos vai izlaist citu sociālo pieredzi (Kid Sense, 2020).

Pirmās darba aktivitātes ir saistītas ar pašapkalpošanos. Par spīti grūtībām ģērbšanās procesā bērns arvien vairāk cenšas izrādīt patstāvību. Diemžēl bieži vien vecāki, laika trūkuma

dēļ, vai, gribēdami bērnam izdarīt pakalpojumu, paši apgērbj bērnu, kas faktiski nostāda bērnu pasīvā lomā. Tādā veidā tiek izdarīta audzināšanas kļūda: bērns arvien vairāk sāk just savu bezpalīdzību, un kopā ar to zūd stimuls būt patstāvīgam. Turpmāk bērnam attīstās pieradums izmantot vecāka vai cita pieaugušā palīdzību un pārlicība, ka bērna vajadzību apmierināšana ir pieaugušo atbildība (Kozlova, 2019).

Nepietiek ar to, ka bērns apkopj tikai pats sevi – gērbjas, sakārto rotaļlietas. Viņam jāradinās arī rūpēties par citiem. Tieši tā ir jāsaprot pašapkalpošanās darbs – ne tikai kā sevis aprūpe, bet kā savstarpējas rūpes citam par citu (Zelmenis, 1991).

Darba autore piekrīt tam, ka bērnam ir jāradinās rūpēties par citiem, pēc pieredzes varu teikt, ka bērni ļoti labprāt palīdz viens otram novilkt apavus, attaisīt tos vai pat palīdz otram tos uzvilkt kājās un aiztaisīt. Fantastiski redzēt, ka bērni cenšas un palīdz otram. Varbūt, ka tas uzreiz neizdodas, vai arī nesanāk līdz galam kaut ko uzvilkt vai novilkt, bet pašas rūpes, kas izriet no bērna pašiniciatīvas, rada smaidu un labas sajūtas.

Apkopojot nodaļā pausto un analizēto, var secināt, ka pašapkalpošanās prasmes ir nepieciešamas, lai ikdienā varētu veikt dažādas darbības neatkarīgi no pieaugušā. Vecākiem tās ir bērniem jāiemāca darot to kopā ar viņiem, esot par paraugu un labu pirmo skolotāju, lai uzsākot pirmsskolas gaitas, bērns būtu apguvis visas nepieciešamās prasmes. Vecākiem ir ikdienā jāiemācās pacietība, lai viņu bērni varētu apgūt šīs pašapkalpošanās prasmes, nevis steigas dēļ uzreiz palīdzētu vai darītu to bērna vietā, jo tas nenāk par labu bērnam, tas neļauj bērnam kļūt patstāvīgam, neatkarīgam, augt un pilnveidoties. Mūsdienās vecākiem ir jāļauj, bērniem izzināt pasauli un pieļaut savas kļūdas, jo no kļūdām arī var mācīties. Lai bērni apgūtu šīs prasmes ir nepieciešams laiks, pamudināšana un uzslavas, kas motivē bērnu.

## **1.2. 1,5 – 3 gadu vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju attīstība**

Psihologi par agrīno bērnu sauc bērnu attīstību no 1 līdz 3 gadu vecumam. Šim periodam ir jāvēlēt vislielākā uzmanība, jo šajā laikā sāk attīstīties bērna personības galvenās kvalitātes, tādas kā ES koncepcija, pašvērtējums, saskarsmes prasmes un iemaņas, sociālās lomas uz atdarināšanas un empātijas pamata, kā arī priekšmetu funkcionālā apguve atbilstoši sociālajām semiotiskajām nozīmēm, priekšmetu nosaukumu apguve, egocentriskās runas apguve. Trīs gadu vecumā bērna atmiņa, uztvere, uzmanība un domāšana iegūst vairāk pieaugušajam cilvēkam raksturīgu īpatnību, nekā tas bija līdz šim, bērns iemācās izziņas

procesus izmantot aktīvi – pats savā „iekšējo shēmu” kontekstā, ko pauž runā un saskarsmē. Runas attīstība ir saistīta ar visu kognitīvo procesu attīstību, ES apziņa – ar personības attīstības jaunu fāzi (Svence, 1999).

Bērnu attīstība, kā norāda psiholoģijas pētījumi, tiek uzskatīti par unikālu un sarežģītu procesu, kuru ietekmē dažādi faktori: pirmsdzemdību periods, vecāku piesaiste, ģimenes ietekme, kultūras un sociālais līmenis ģimenē, ģenētiskie faktori, kā arī apkārtējās vides ietekme (Golubina, 2007).

Darba autore piekrīt, ka ir vairāki faktori, kas ir jāņem vērā bērna attīstības periodā. Sākot jau no bērna gaidīšanas laika, dzemdību norises – vieglas vai smagas, vai ir bijuši sarežģījumi, priekšlaicīgas dzemdības, jo tas viss ietekmē bērna attīstību gan fizisko, gan psiholoģisko. Ļoti svarīgs aspekts ir, lai ģimene ir gatava bērnam, cik lielā mērā abi vecāki ir gatavi uzņemties rūpes par bērnu, vai abi ir vienlīdz gatavi pārmaiņām. Svarīgi, lai abiem vecākiem ir vienotas prasības un noteikumi bērna audzināšanā – tas būtu vecākiem jau jāizrunā un jāvienojas, kamēr gaida mazuli. Protams, bērna attīstībā lielu lomu spēlē arī ģenētika, ko manto no saviem vecākiem. Kā arī lielu lomu var nospēlēt apkārtējās vides ietekme, cik lielā mērā vecāki ļaus apkārtējai sabiedrībai ietekmēt viņu bērnu.

Pie personības attīstības faktoriem psihologi piesaista vajadzības pēc jauniem iespaidiem, un vajadzības pēc saskarsmes, jeb vajadzības emocionāla kontakta. Saskarsmes orientācijas objekts bērnam no viena līdz trim gadiem ir pieaugušais. Pieaugušais ir atdarināšanas etalons, prasmju un ietekmju eksperts, palīgs, kopīgas darīšanas organizētājs, pašvērtējuma un sociālās kompetences veidotājs. Tieši no pieaugušā ir atkarīgs, vai bērnā veidosies kompetences apziņa (es varu! man izdodas!) vai vainas un šaubu izjūtas. Lutināšanas un pārlielas aizbildniecības gadījumā var veidoties superioritātes komplekss. Pieaugušais ir arī sociālo lomu apguves paraugs. Saskarsmē ar pieaugušo bērns socializējas un attīstās viņa ES apziņa (Svence, 1999).

Darba autore piekrīt, ka pieaugušais ir bērna atdarināšanas etalons un no vecāka ir atkarīgs, vai bērnā veidosies kompetences apziņa – es varu, man izdodas. Vecākiem ir savi bērni jāslavē, bet ne pārmērīgi, ir jāatbalsta, iepazīstinot ar apkārtējo vidi. Lai bērnam veidotos savs ES, ir svarīgs labs vecāku paraugs, pamudinājums un atbalsts.

No 1,5 līdz 2 gadiem bērni sāk apgūt tuvākajā apkārtnē esošo lietu kopsakarības, piemēram, lietu veseluma ideju, atbilstību noteiktiem etaloniem (rotaļlietām jābūt veselām, pogām jābūt aizpogātām, jānokārtojas tikai uz podiņa u.tml.). Tas nozīmē, ka bērns psihiski ir

gatavs apgūt sociālās normas. To apguve ir saistīta ar gribas un paškontroles procesu attīstību (Svence, 1999).

Bērna dzīves otrajā gadā prasme staigāt paplašina bērna darbošanās lauku, vēl jo vairāk tāpēc, ka līdz ar šīs prasmes apgūšanu labāk sāk darboties rokas. Bērns jau spēj koordinēt savas kustības, paņemot priekšmetu un ne tikai to nolikt, bet arī pārvietot citur. Kustības, staigāšana un darbošanās ar priekšmetiem, sekmē psihisko funkciju attīstīšanos. Attīstās sajūtu uztvere, uzmanība, veidojas atmiņa un uzskatāmi darbīgā domāšana (Golubina, 2007).

Pašnoteikšanās attīstības stadija ilgst no 1,5 līdz 3-4 gadiem. Bērns sāk sevi apzināties kā aktīvu, darbīgu radījumu. Šīs stadijas galvenais pozitīvās attīstības rezultāts ir neatkarības apguve. Mazulis nosacīti atbrīvojas no pieaugušo aizgādības. Viņš sāk izjust savu neatkarību, kas izpaužas viņa vārdos „es pats”. Bērns vēlas izzināt un eksperimentēt ar lietām. Parādās paškontrolē, pārliecība par savu kompetenci (Dzintere, Boša, 1997).

Pirmsskolas vecumam ir galvenā un svarīgākā nozīme: tas ir vecums, kad attīstās bērna personība. Šo vecumu vēl sauc par rotaļas vecumu, tāpēc ka rotaļāšanās ir šī vecuma galvenā pazīme (Lielmane, 2019).

Darba autore pilnībā piekrīt, ka šis vecums ir rotaļāšanās vecums, ka tā ir galvenā šī vecuma pazīme. Visu, ko bērns apgūst, ir jābūt sasniegtam ar dzīvespriecīgām un pozitīvām rotaļām, rotaļnodarbībām, kas bērnam ir saistošas un interesantas. Pieaugušais ir rotaļas sabiedrotais, ierosinātājs vai arī atbalstītājs, kas piedalās bērna organizētajā rotaļā.

Bērni 1 līdz 3 gadu vecumā vispirms atklāj priekšmetu sociālo lietojumu. Bērnu manipulēšana ar priekšmetiem arvien vairāk tuvinās to funkcionālajam lietojumam. Tā 1,5 gadus veci bērni, piemēram, ar karoti, bumbiņu, grāmatu vai citu priekšmetu rīkojas citādi nekā 3 gadus veci bērni. 3 gadu vecumā tuvākajā apkārtnē esošo priekšmetu funkcionālais lietojums ir apgūts (Svence, 1999).

Autorei, patīk ideja un doma no Montesorī pedagogijas, ka bērns mācās esot kustībā, jo mazāks bērns, jo viņam vairāk ir nepieciešams kustēties, jo, sēžot uz vietas, nenotiek nekāda kustība un bērns līdz ar to arī nevar pilnvērtīgi attīstīties. Kā arī tas, ka bērns kopš dzimšanas ir gatavs konkrētai attieksmei pret sevi. Praktiski tas darbojas caur sajūtām, caur pirkstiem un rokām, tāpēc ir svarīgi attīstīt sīko motoriku.

Katram bērnam ir savi attīstības likumi, un, ja pieaugušais grib palīdzēt bērnam augt, tad pieaugušajam ir jāievēro viņa likumi, nevis jāpiedāvā savi.

Šī doma, ka bērnam ir pašam savi attīstības likumi un ja vecāki grib, lai viņa bērns aug un attīstās, tad vecākiem vajadzētu tos ievērot. Pirmkārt, iepazīties, kā šajā vecumā bērni aug un attīstās, kādas prasmes un darbības var veikt. Otrkārt, piedāvāt bērnam dažādas attīstošas rotaļlietas, spēles, bērnu grāmatas, ļaujot bērniem izvēlēties sev tīkamāko un darboties kopā ar bērnu. Ļaut bērnam darboties patstāvīgi, izvēloties ko pats labāk vēlas darīt.

Šis periods saistīts ar brīnišķīgām pārmaiņām. Šajā vecumposmā bērns sāk staigāt un piedzīvo runas „plūdus”. Prasme staigāt maina visu. Bērns var visur brīvi staigāt, var aizsniegt lietas, kuras nevajadzētu aizsniegt, jo nav atbilstošas bērna vecumam. Bērns ir saviļņots par šo neatkarību un izmanto to, lai visu izpētītu. Bērnam patīk visu aptaustīt un nogaršot. Pieskaršanās lietām, to aptaustīšana un nogaršošana ir daļa no šī izpētes procesa, kas ir pilnīgi nepieciešams smadzeņu struktūras attīstībai. Viņš veiks dažādus eksperimentus, lai redzētu, kā priekšmets rada troksni, kā tas krīt, slīd utt. (Latvijas Republikas Labklājības ministrijas Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija, 2008).

Darba autore piekrīt, ka prasme staigāt pilnībā maina visu, jo bērns var tikt tur, kur iepriekš nav ticis, dabūt, aizsniegt un nogaršot visu, jo bērns šajā vecumā pasauli iepazīst caur pieskārieniem un garšu, kas ir svarīgs izpētes process, kuru nevajadzētu bērnam liegt.

Tas ir pavisam normāli, ka 1-2 gadu vecumā bērns var atteikties rīkoties pēc norādījumiem. Bērns tā nedara tāpēc, ka vēlas vecāku sadusmot vai ignorēt. Bērns ir atklājis, ka ir atsevišķs indivīds un viņš pārbauda savas spējas pieņemt lēmumus (Latvijas Republikas Labklājības ministrijas Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija, 2008).

No gada līdz četrus gadus vecumam ar kulmināciju 2-3 gadu vecumā norit kustību attīstības periods. No 3 gadu vecuma bērnam rodas interese par kārtību. Šajā vecumā varam novērot, ka bērni ne tikai ikdienas gaitās, bet arī nodarbībās vēlas ievērot kādu noteiktu kārtību (Brice, 2013).

Pieaugušo rīcība un izturēšanās bagātina bērnu, veicina viņa patstāvīgo darbību, radot iespēju pašam izmantot savas zināšanas un iemaņas praktiskā darbībā (Dzintare, 1984).

Šajā vecumā bērna uzmanība ir īslaicīga un koncentrēšanās spējas ir īslaicīgas. Bērns nav spējīgs vadīt savu uzmanību, jo tai ir netīšs raksturs. Kā arī bērns nav spējīgs sadalīt uzmanību uz diviem priekšmetiem vai arī divām darbībām. Jo mazāks un jaunāks ir bērns, jo mazāka uzmanība tiek pievērsta vārdiem, kurus viņam saka. Visnoturīgākā uzmanība ir aktīvs darbības laiks - rotaļu laiks.

Bērns arvien vairāk un nopietnāk pievēršas priekšmetu īpašību izpētei. Vadošā darbība ir manipulēšana ar priekšmetiem, bērns apgūst priekšmetu formas un krāsas, svaru, izmērus, sociālo nozīmi (Svence, 1999).

Apkopojot nodaļā pausto un analizēto, var secināt, ka pašapkalpošanās prasmju attīstība ir individuāla katram bērnam, atkarībā no bērna attīstības līmeņa, cik lielā mērā vecāki ir ļāvuši savam bērnam darboties.

Kā arī pēc pieredzes, darba autore uzsver, ka svarīga ir bērna, gan fiziskā, gan psiholoģiskā attīstība, jo ja bērns nav attīstījies fiziski, tad viņam dažādu darbību veikšana var sagādāt grūtības, kad nav stabils līdzsvars, ķeras kājas, rokas nav attīstītas. Roku muskuļi nav trenēti, ja bērns savā attīstībā ir bijis aizkavēts, ja vecāki nav ļāvuši, piemēram, mest mantas, pacelt tās, nolikt vietā, nav ļauts darboties ar klučiem, vērt vaļā dažādas kārbas vai atvilktnes, šīs visas lietas un darbības kavē bērna attīstību.

Galvenais, ko darba autore pēc pieredzes apkopo, domā un ir novērojusi, ka ir svarīgi, lai bērnam ir droša vide, ērts un atbilstošs apģērbs, attiecīgas vecumam rotaļlietas, kas ir attīstošas, krāsainas, bērnam interesantas un vecāku atbalsts, vecāks, kā etalons, paraugs. Lai bērns attīstītu pašapkalpošanās prasmes ir svarīgi darboties kopā, rādīt priekšā, piemēram, ēšanas procesā ļaut bērnam nosmērēties, dot pašam savus galda piederumus, pašam ļaut noslaucīt muti, protams vecākam jāseko līdzi, lai bērns arī ir paēdis. Ļaut bērnam pašam aiznest un nolikt savus traukus, kā arī visu nokopt un sakārtot aiz sevis. Tualetes apmeklējuma vai autiņbiksīšu mainīšanas laikā, ļaut bērnam pašam atnest tīru pamperu, bērns to varēs izdarīt, ja vecāks būs parādījis, kur stāv viņa autiņbiksītes. Vienkārši lūgt, lai bērns pats atnes, vai aiznes autiņbiksītes un izmet tās atkritumu tvertnē. Kad sāk podiņa apmācību ir svarīgi, lai bērnam ir ērts apģērbs, viegli novelkamas bikses, kas nav iespilētas, šauras, vai pat par mazu. Lai bērns pats var tās novilkt un uzvilkt, sākumā vecākam ir jāparāda, kā pats tās var novilkt un uzvilkt, lai ir skaidrs kā tas darbojas, protams, sākumā būs grūtāk un būs nepieciešama vecāku palīdzība, bet ar laiku un darbošanos šī prasme attīstīsies. Ļoti svarīgi ir bērnam parādīt vietu, lai viņš zinātu, kur atrodas podiņš, tam arī būtu jābūt bērnam pieejamā vietā. Jo, ja bērns ar laiku sāks pats apmeklēt podiņu, tad viņam ir noteikti jāzina, kur stāv podiņš, lai viņš pats bez pieaugušā palīdzības spēj to apmeklēt. Kādam, podiņa apmācība var būt ļoti laikietilpīgs process, bet galvenais ir nepadoties, bet, kad tas sāk izdoties, vai vismaz bērns ir atradis un sameklējis podiņu, bērns ir jāuzslavē, lai bērns jūtas novērtēts par savu patstāvību un darbību.

Tā kā šajā vecumā vairākums bērniem patīk dzīvoties pa ūdeni, tas ir lielisks brīdis, lai bērnam iemācītu mazgāt rokas, muti un tīrīt zobu. Darot to kopā, var uzlikt kādu pamācošu animācijas filmiņu par roku mazgāšanu, lai bērns redz, ka to dara arī citi bērni, ļaut pašam paņemt ziepes un saziepēt rokas, un galvenais, pēc tam tās arī kārtīgi noskalot un noslaucīt dvielī. Mācīt bērnu mazgāt rokas pirms ēšanas, pēc pastaigas, vai arī tad, kad tās ir netīras. Par ģērbšanos – ir jārāda bērnam, kā var novilkt un uzvilkt dažādus apģērba gabalus, un jāļauj viņam to izdarīt. Protams, tas ir ilgāks process, bet tas bērnam māca patstāvību un neatkarību no pieaugušā, lai gan vecāki bieži vien visu grib izdarīt bērna vietā, jo tas ir ātrāk. Arī šeit ir būtiski, lai bērnam ir ērts apģērbs un apavi, ko bērns pats var iemācīties novilkt un uzvilkt, kā arī aiztaisīt. Bērnam var dot ģērbt lelles, kurām var uzvilkt un novilkt apģērba gabalus. Noteikti ir jāstāsta un jārāda priekšā, nosaucot darbības, kuras tiek veiktas, tādējādi paplašinot bērna vārda krājumu. Lai attīstītu šīs prasmes, ir svarīgi dot bērnam darboties ar dažādiem priekšmetiem, lai attīstītu sīko pirkstu motoriku, stāstīt, ko pēc kārtas ir jāvelk mugurā vai jānovelk. To visu arī dara skolotājas pirmsskolā, dodot bērniem dažādas attīstošās mantas, veicot dažādas fiziskās aktivitātes, kas attīsta bērna kustības. Svarīgi ir aicināt bērnus iesaistīties ikdienas uzkopšanas darbos vai mantu kārtošanā, nolikt lietas tām paredzētajās vietās, tādējādi bērniem mācot kārtību, bet, ja bērns nevēlās kārtot mantas, tad aicināt to darīt kopā ar pieaugušo. Darba autore uzsver, lai bērns būtu radošs, aktīvs un dzīvespriecīgs, ir jārāda atbilstoša vide un jāļauj bērnam būt pastāvīgam, kas dod viņam iespēju mācīties no savām kļūdām un gūt pieredzi aktīvi darbojoties vienam, vai kopā ar pieaugušo.

### **1.3. 1,5 – 3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju kritēriji**

Pašapkalpošanās prasmes šajā vecumā ir iedalītas vairākās darbībās – patstāvīga ēšana, galda klāšana, ģērbšanās, tualetes apmeklēšana, roku mazgāšana, mantu kārtošana. Bērniem ir jāļauj būt patstāvīgiem un jāļauj darboties pašiem. Ikdienā mācoties darīt visas šīs prasmes, bērni pieaug. Augot lielākiem šīs prasmes attīstās un nostabilizējas, tās kļūst par ikdienišķu sastāvdaļu. Veicot visas šīs darbības, bērnam attīstās sīkā motorika, spēja novērtēt lietas un pieaug ticība saviem spēkiem.

Pirmsskolas izglītības programmas paraugā teikts, ka 2 – 3 gadus vecs bērns veic elementārus pašapkalpošanās darbus, piemēram, ģērbjas, ēd, mazgājas. Bet vēl apgūst, kā pareizi turēt rokās karoti, ievērot personīgo higiēnu - regulāri tīrīt zobus, mazgāt rokas (Kozlova, 2019).

Autore uzskata, ka tad, kad bērns ir apguvis ēšanas prasmi, ir arī jāpievērš uzmanība tam, kā bērns tur galda piederumus, jo ir svarīgi, lai bērns laicīgi sāk pareizi turēt galda piederumus – trīs pirktos. Šī pareizā galda piederumu satveršana arī trenē sīko motoriku, bet vēlāk bērns arī pareizi satver rakstāmpiederumus. Nevajadzētu būt vienaldzīgam, bet tomēr pievērst uzmanību, kā bērns tur rokās galda piederumus. Tāpat ir svarīgi pievērst uzmanību personīgai mutes un roku higiēnai. Jau laicīgi ir jā māca, ka zobi ir jākopj un tie ir jātīra, lai neveidotos baktērijas un zobi būtu ilgāk kopti un tīri.

Vadoties pēc jaunajām kompetencēm un caurviju prasmēm, pašvadītas mācīšanās procesā, viena no lietām, ko bērni pastiprināti apgūst pirmsskolā, ir patstāvīga galda klāšana, ēdiena ielikšana traukos, dzēriena ieliešana krūzē un savas vietas sakopšana. Pozitīvi ir tas, kā tādējādi bērns jau kopš mazotnes iemācās visu sakopt aiz sevis un ir spējīgs parūpēties pats par sevi. Šīs darbības, prasmes ir vairāk domātas vecākiem bērniem, bet pēc pieredzes varu teikt, ka mazajiem bērniem patīk, kad viņiem uztic izdalīt galda piederumus, uzlikt šķīvjus uz galda, pasniegt maizi vai augli grupas biedriem, vai arī tos paņemt sev pašam. Šīs ir lietas, kas izriet no ēšanas prasmēm un iemāca apgūt galda kultūru.

Pamatojoties uz darbā analizētajām teorētiskajām nostādnēm un izpētot izglītības satura programmu, autore apkopo šādas pašapkalpošanās prasmes 2-3 gadus veciem bērniem:

- pašapkalpošanās un kultūrhigiēnas iemaņas:
  - ķermeņa kopšana (mazgāties, tīrīt zobus);
  - dvieļa, ķemmes, kabatlakatiņa lietošana ar pieaugušā palīdzību;
  - palīdzības lūgšana;
  - patstāvīga tualetes apmeklēšana;
  - savu personīgo mantu un skapīša atpazīšana ar pieaugušā palīdzību;
  - saudzīga attieksme pret rotaļlietām un galda spēlēm, to lietošana pieaugušo uzraudzībā;
- galda piederumu lietošana, patstāvīgi ēšana, salvetes izmantošana, dalīšanās ar citiem, augļu un saldumu pasniegšana un paņemšana, salmiņa lietošana, galda klāšana ar pieaugušā palīdzību;
- patstāvība - spēja saredzēt, ieraudzīt un novērst nekārtību, prasme atrast vajadzīgo, atšķirt savas personīgās lietas – piemēram, apģērbu, citu lietu vidū;

- prasme orientēties tuvākajā apkārtnē - grupā, sporta un mūzikas telpās, pastaigas laikā kā arī rotaļu laukumā;
- priekšmetu, lietu, ar ko darbojas un kas atrodas tuvākajā apkārtnē, nosaukšana, lietu būtības, funkciju, izmantošanas, nepieciešamības izpratne.

2-3 gadu vecumā bērni sāk apgūt mazos mājas darbiņus un pamata pašapkalpošanās prasmes. Protams, ka katrs bērns ir individuāls, un arī vecāku dzīvesveids atšķiras, tāpēc konkrētais vecums, kurā bērns apgūst kādu prasmi, var būt atšķirīgs.

- palīdz sakārtot savas mantas;
- ar nelielu piepalīdzēšanu bērns jau pats spēj apģērbties;
- prot savas drēbes ielikt grozā;
- pēc ēšanas prot notīrīt savu paplāti vai galda virsmu;
- var palīdzēt galda klāšanā;
- ar nelielu piepalīdzēšanu spēj iztīrīt zobus un nomazgāt seju (Avotiņa, 2015).

Grāmatas autore Моржина savā grāmatā apraksta programmu jaunākā pirmsskolas vecuma bērnu pašapkalpošanās prasmju sekmēšanai un izvirza šādus pašapkalpošanās prasmju apguves kritērijus:

- dzeršana no krūzes;
- ēšana ar karoti;
- ēšana ar dakšu;
- zeķu uzvilšana;
- džempera/ t-krekla uzvilšana;
- bikšu novilkšana (atpogātas bikses);
- bikšu uzvilšana (bez pogāšanas);
- no priekšas pogājamas blūzes, krekla, mēteļa uzvilšana (bez pogāšanas);
- kurpju uzvilšana (bez šņorēšanas);
- rāvējslēdzēja attaisīšana ( Моржина, 2006).

Pašapkalpošanās prasmes iekļauj daudz sīku darbību veikšanu, kurām jāpievērš uzmanība, lai bērns iemācītos par sevi rūpēties. Tās ir tādas prasmes kā:

- apmeklēt tualeti kopā ar pieaugušo;

- apzināties bīstamību situācijās, piemēram, saskarsmē ar karstām virsmām, kāpnēm, stiklu;
- prasme pašam aizmigt diendusas laikā;
- atpogāt lielas pogas apģērbā;
- ēst dažādus uztura produktus;
- izmantot salveti, lai notīrītu seju un rokas;
- ēst, izmantojot karoti un dakšu;
- novilkt zeķes un kurpes;
- atpazīt savas personiskās mantas;
- mācīties tīrīt zobus (Kozlova, 2019).

Apkopojot nodaļās pausto un analizēto, var secināt, ka dažādi autori pamatā izvirza vienas un tās pašas pamat pašapkalpošanās prasmes, ēšanu ar galda piederumiem, tualetes apmeklēšanu, roku mazgāšanu, mantu kārtošana, prasme lūgt palīdzību, ja tas nepieciešams, ģērbšanās prasmes. Bet katram autoram ir arī papildus prasmes, ko bērnam vajadzētu apgūt šajā vecumā, iespējams, tas ir tāpēc, ka šie autori ir no dažādiem laika periodiem, kā arī valstīm.

Autore uzskata, ka pašapkalpošanās prasmes ir jāattīsta un jāpilnveido, visos virzienos, nevar apstāties tikai pie vienkāršas ēšanas, bet jāizmanto galda piederumi, jāievēro galda kultūra, uzklāt galdu, nokopt aiz sevis savu vietu, protams, sākot ar vienkāršākām darbībām un pilnveidojot tās uz sarežģītākām. Arī mantu kārtošanā, sākumā mācas nolikt vietā, augot lielākam mācās slaucīt grīdu, noslaucīt putekļus, salikt kārtīgi mantas plauktā, šo prasmju apgūšana iemāca arī darba tikumu, tīrību un sakoptību, šo prasmju apgūšana palīdzēs bērnam pieaugot – rūpēties par vidi sev apkārt.

## 2. TEORĒTISKAS NOSTĀDNES PAR VINGRINĀJUMU UN ROTAĻU ZMANTOŠANU PAŠAPKALPOŠANĀS PRASMJU VEICINĀŠANAI

### 2.1. Vingrinājumi un rotaļas 1,5 – 3 gadus veciem bērniem

Pētot cilvēka kā saprātīgas būtnes attīstību, īpaša uzmanība vienmēr ir pievērsta roku darbībai, tās saistībai ar uztveri un domāšanu. Kāds filozofs ir teicis, ka cilvēks ir viens no attīstītākajām būtnēm tāpēc, ka viņam ir rokas. Savukārt mūsu senči jau tālā senatnē rūpējās par savu bērnu roku attīstību. Vecmāmiņas un māmiņas saudzēja savu bērnu rokas, veicot dažādus rituālus, kuru laikā tika skaitīti dažādi maģiski vārdi. Šie vārdi mūsdienās pazīstami kā skaitāmpantiņi un pirkstiņrotaļas (Šternfelde, 2017).

Autore piekrīt, ka dažādi skaitāmpantiņi un pirkstiņu rotaļas attīsta bērna, runu, intelektu, ritmu un domāšanu. Pirkstu un roku vingrinājumi attīsta sīko motoriku, lai bērnam būtu vieglāk sekmēt pašapkalpošanās prasmes.

Tieši rokām ir liela nozīme pirmsskolnieka pieredzes iegūšanā un attīstībā. Ikviens darbības veids ir saistīts ar kustību. Lai bērns varētu veikt precīzas kustības ar priekšmetiem, roku pirkstiem jādarbojas saskaņoti un koordinēti: īkšķis, rādītājpirksts un vidējais pirksts veic koordinācijas funkcijas, bet zeltnešis un mazais pirkstiņš nodrošina stabilitāti rokas novietojumam. Roku un pirkstu vingrinājumi var būt ļoti dažādi. Tie palīdz attīstīt sīko pirkstu motoriku, tādējādi veicinot bērna garīgo attīstību, stimulējot runas centra darbību. Bērni kļūst veiklāki elementāro pašapkalpošanās iemaņu veikšanā, kā arī acīmredzami uzlabojas iemaņas tēlojošajās darbībās. Vēlāk arī lasīšanas un rakstīšanas procesa apguvē mazāk sarežģītumu. Pirmsskolas vecuma bērnu galvenais darbības veids ir rotaļa, tāpēc arī visus vingrinājumus sīkās motorikas attīstīšanai labāk mācīt rotaļu veidā. Rotaļa ieinteresēs bērnu, palīdzēs viņam uztvert informāciju un apgūt jaunas prasmes un iemaņas (Šternfelde, 2017).

Autore piekrīt, ka pirkstu vingrinājumi palīdz stimulēt valodu un bērni kļūst veiklāki elementāro pašapkalpošanās prasmju veikšanā. Un noteikti, ka šie pirkstu vingrinājumi palīdz sagatavot bērnus lasīt un rakstīt prasmei.

Lai nodrošinātu bērnu attīstību kopumā un veicinātu rakstītprasmes apgūšanu, būtiski īpašu vērību pievērst bērna roku sīkās muskulatūras attīstīšanai, piemēram, spēlējot pirkstiņu rotaļas, dziedot dziesmas ar roku un pirkstu kustībām, darbojoties ar daudzveidīgiem

materiāliem (smiltīm, ūdeni, dziju utt.), zīmējot ar pirkstiņkrāsām, krītiņiem, šķirojot, grupējot, verot, berot dažādus sīkus priekšmetus, veidojot, pārvelkot, apvelkot utt. Ir daudz un dažādu ikdienišķu lietiņu, kuras izmantojot un, darbojoties kopā ar bērnu ne tikai nodarbībās, bet arī ikdienā ģimenē, mēs veicināsim pilnvērtīgāku un harmoniskāku bērna attīstību (Šternfelde, 2017).

Darba autore uzskata, ka ir ļoti svarīgi bērniem dot darboties ar daudzveidīgiem dabas materiāliem, gan dažādiem mākslinieciskās izpausmes līdzekļiem, lai iepazītu šos materiālus un prastu ar tiem darboties. Jo visi sīkie darbi, kas ir saistīti ar vēršanu, šķirošanu, bēršanu - attīsta bērnu. Tie var būt dažādi dabas materiāli – čiekuri, zīles, kastaņi, pupas, kam ir dažādas virsmas un lielumi.

Rotaļa, bērns un bērnība ir nedalāmi jēdzieni. Ikviens bērna bērnība ar savām rotaļām ir vērtība pati par sevi, to nevar salīdzināt vai pretstatīt citiem cilvēka dzīves gājuma posmiem. Bērnība ir rotaļu laiks. Ne velti praksē un zinātnē sastopamies ar izteicienu: rotaļa – bērnības pavadoņi. Rotaļa ir pirmsskolas vecuma bērna dzīvesveids. Rotaļā viņš rada savu domu, jūtu un izjūtu pasauli – viņš domā, sacer, salīdzina, runā, izdomā, izpildot lomu, priecājas, skumst, smejas un dusmojas. Viņš rotaļā mācās, strādā, vēro, zīmē, eksperimentē, gatavo rotaļlietas. Rotaļa viņu nodarbina. Rotaļā bērnu priecē viņa varēšana, neatkarība, patstāvība. Vai arī otrādi – viņš pārdzīvo savu vienatni, neprasmi sadarboties ar rotaļu biedriem. Bērna rotaļā atbalsojas vērotais un pārdzīvotais pasaulē ap viņu. Rotaļā bērns dzīvo savu bērna dzīvi. Rotaļa vislabāk sagatavo bērna dzīves darbībai (Dzintere, Stangaine, 2007).

Bērnām rotaļa ir brīva, neatkarīga, daudzveidīga aktivitāte, kurā viņš realizē savas vēlēšanās un intereses, ko neierobežo pieaugušo prasības un aizliegumi. Viņam tā ir personīgās realizēšanās un pašizteikšanās līdzeklis. Rotaļas vērtība slēpjas tās daudzveidīgās funkcijās, tādās kā:

- kultūras mantojuma apguve un nodošana no paaudzes paaudzē, no pieaugušajiem bērnam, no bērna bērnam utt.;
- komunikācijas funkcijas, ievadot bērnu cilvēku attiecībās, saskarsmē, sadarbojoties un sarunājoties;
- bērna personīgā realizēšanās;
- terapijas un korekcijas funkcija, nodrošinot bērnam līdzsvaru, palīdzot pārvarēt dažādas grūtības – mazvērtības, bailes un citas;
- izklaides funkcijas un citas (Dzintere, Stangaine, 2007).

Bērnam rotaļājoties, uzkrājas praktiskā pieredze. Atšķirībā no zināšanām prasmes nevar iemācīties tikai ar mutiskām metodēm (stāstot, lasot), jo prasmēm nepieciešama dinamika, koordinācija un integrācija. Vislabākos apstākļus tam rada rotaļa. Rotaļājoties bērns tieši un netieši apgūst dažādas dzīves prasmes, kur svarīgs nosacījums ir arī viņa zināšanas un attieksme:

- prasmes, kas veicina sevis iepazīšanu, pašapziņu;
- prasmes, kas veicina saskarsmi, mijiedarbību;
- prasmes, kas veicina pieņemt lēmumus un risināt problēmas;
- prasmes, kas kaut ko izdomā, sacer, rada;
- prasmes, lai iekārtotu rotaļu vidi, pagatavotu neesošas rotaļlietas, uzceltu celtni. (Dzintere, Stangaine, 2007).

Lai rotaļa sasniegtu vēlamu mērķi, tai jābūt piemērotai bērnu fiziskajām un garīgajām spējām, augumam, vecumposmam. Līdz ar bērnu fizisko un garīgo spēju pieaugšanu attiecīgi jākāpina arī viņiem paredzēto rotaļu saturs. Imitēšanas elements, kas mazajiem bērniem tik piemērots un viņu rotaļās ieņem redzamāko vietu, vecāko auguma pakāpju rotaļās pakāpeniski izzūd. Tā vietu ieņem citi elementi: veiklība, atjautība, spraiga sacensība, izturība, drosme, spēkošanās, fantāzija, savstarpēja izpalīdzēšanās, estētika (Ošs, Rinks, Slavietis 1993).

Rotaļas iedalās:

- Rotaļas, kas sākas pēc bērnu iniciatīvas:
  - Rotaļas eksperimenti – ar dabas materiāliem, ar cilvēkiem un dzīvniekiem, saskarsmes rotaļas, ar speciālām rotaļlietām;
  - Brīvās sižeta rotaļas – atdarinošās rotaļas, sižeta lomu rotaļas, režisoriskās, dramaturģiskās.
- Rotaļas un spēles, kuru iniciators ir pieaugušais:
  - Mācību spēles – pašattīstošās/priekšmetiskās, sižeta didaktiskās, kustību rotaļas, rotaļas ar dziedāšanu, mācību priekšmetiskās;
  - Rotaļas priekam, vaļaspriekam – intelektuālās, uzjautrinošās spēles, izklaidējošās spēles, ēverbēlību rotaļas, datorspeles.
- Tautas rotaļas:
  - Rituālās spēles – kulta, ģimenes, gadskārtu ieražu spēles;
  - Spēles vingrinājumi – intelektuālās, sensomotorās, adaptējošās;

- Rotaļas vaļasbrīžiem – tradīciju spēles, klusās, uzjautrinošās, izklaidējošās (Dzintere, Stangaine, 2007).

Darba autore, apkopojot un analizējot literatūru, secina, ka pamatā ir radošās, lomu, sižetu, teatrālās rotaļas, izzinošās spēles un rotaļas, kustību rotaļas, rotaļas ar dziedāšanu un celtniecības rotaļas. Un pašas svarīgākās šajā vecumā ir sižetu un lomu rotaļas, tās palīdz bērnam paust iztēli un sociālo pieredzi. Lomu spēlēs var novērot, ka bērni atdarina pieaugušos, dažādas ainas no ikdienas, to ko bērni ir gan dzirdējuši, gan redzējuši.

Apkopojot nodaļā pausto un analizēto, autore secina, ka ļoti liela nozīme ir dažādiem vingrinājumiem un rotaļām, kas veicina bērna attīstību, sevis iepazīšanu, izdomu un spēju rast risinājumus problēmām, bērns pats var izgatavot sev rotaļlietu, piemeklēt kādiem priekšmetiem citas funkcijas. Rotaļā bērns apgūst dažādas prasmes, kā, piemēram, komunikāciju, sadarbību, izklaidē pats sevi, atrod nodarbi sev, apgūst prasmes rūpēties par otru. Ir svarīgi ļaut bērnam rotaļāties, jo tā ir galvenā dzīves sastāvdaļa šajā vecumā. Rotaļājoties bērns ir neatkarīgs, brīvi domājošs un rod prieka sajūtu, ka viņam kaut kas ir izdevies, tas ceļ bērna pašapziņu, gan tajā brīdī, gan arī uz priekšdienām. Jāļauj bērnam brīvi un radoši rotaļāties, lai raisītu tēlaino domāšanu, iejūtoties dažādās lomās. Sākotnēji bērns rotaļājas viens, bet vēlāk, pieaugot viņš meklē kompanjonus kopīgām rotaļām.

Dažādi roku vingrinājumi attīsta bērna valodu un rakstītprasmi. Svarīgi ir dot bērniem dažādus priekšmetus, lielākus, mazāka, dažāda veida, lai roka un pirksti iepazīst dažādo. Lai nav tā, ka bērns visu laiku posmu darbojas tikai ar vienu priekšmetu un zina tikai tā priekšmeta funkciju. Ir jādod daudzveidīgi dabas materiāli, kurus var aptaustīt, paņemt plaukstās un pamasēt tās, saspīest tos, šķirot pēc pazīmēm. Viens no vingrinājumiem, kas attīsta pincetes satvērienu, ir darbošanās ar knaģiem, vai dažādu lietu vēršana uz aukliņas, šie vingrinājumi palīdz attīstīt prasmi pareizi turēt pirkstos galda piederumus, rakstām piederumus, otas. Svarīgi ir vingrināties ik dienas, lai prasmes ātrāk un sekmīgāk attīstītos. Vingrinājumiem ir jābūt daudzveidīgiem, dinamiskiem, vienkāršiem un emocionāli patīkamiem bērniem. Kā arī izvēloties vingrinājums, svarīgi ir ņemt vērā bērna attīstības līmeni un vecumu, lai nav par grūtu vai neinteresanti bērnam. Vingrinājumos svarīgākais nav tūlītējs rezultāts, bet gan piedalīšanās un attīstība.

## **2.2. Vingrinājumu un rotaļu organizēšana un vadīšana 1,5 – 3 gadus veciem bērniem**

Sekmējot bērna radošās rotaļas attīstību, skolotājam nepieciešams ievērot, ka tai ir nosacīts, aizvietojošs raksturs, kas bērnam rada subjektīvu brīvības izjūtu, lietu, darbību, attiecību pakļaušanos tieši viņam. Tādēļ visos vecumos rotaļai jā saglabājas kā bērna brīvai, patstāvīgai darbībai, kur rotaļnieks izmanto viņam pieejamus rotaļu līdzekļus, brīvi apvienojas viens ar otru, rada sižetu, izpilda lomas. Skolotāja sadarbībai ar bērnu jābūt iejūtīgai, abpusējai, kas liecina par viņa pedagoģisko kompetenci – izglītības procesā iegūtu un uz zināšanām, pieredzi, vērtībām un attieksmēm balstītu cilvēka spēju, kas izpaužas prasmē – gatavībā darbībai (Dzintere, Stangaine, 2007).

Būtiski, ka attiecībās starp bērnu un pieaugušo pastāv atgriezeniskā saite: pozitīvā saikne bērnam ziņo, ka viņa darbības ir vajadzīgas, ka tiek atzīta viņa kompetence. Savukārt negatīvā saikne liek bērnam apzināties savu mazvērtību. Rotaļā pieaugušais nav tikai modelis, ko bērns atdarina, bet viņš pateicoties savai kompetencei, stimulē bērnu pašapliecināšanos un kompetenci. Svarīgi, lai bērns justos brīvs un vienlīdzīgs ar pieaugušo, lai radošās rotaļas procesā viņš būtu ārpus novērtējuma – labi, slikti, pareizi, nepareizi. Tad viņam būs interesanti ar pieaugušo (Dzintere, Stangaine, 2007).

Darba autore uzsver, ka ir nepieciešama atgriezeniskā saite, refleksija starp bērnu un pieaugušo, jo tādējādi, pieaugušais var novērtēt bērnu, ko viņš jau ir apguvis, vai pie kā vēl ir jāpiestrādā, var izdomāt vēl kādu citu veidus, kā apgūt nepieciešamās prasmes. Ir svarīgi stimulēt bērnus, uzmundrināt, iedrošināt, uzslavēt, lai bērns justos pašpārliecināts un brīvs savās darbībās. Ir prieks redzēt, ka bērns savās darbībās atdarina un veic darbības, ko ir apguvis mācību procesā, kad pats patstāvīgi prot atrast veidu, kā sevi izklaidēt, rotaļāties, vai vērojot kopējās rotaļas, var saredzēt darbības, ko pieaugušais ir darījis mācību procesā.

Pieaugušais būs labs rotaļu partneris tikai tad, ja viņš izpratīs un atbalstīs bērnu ieceres domas un centienus, netīši virzīs bērnam viņu sadarbību. Pieaugušā spēja iesaistīties bērnu rotaļās liecina par viņa emocionālo inteliģenci. Skolotājs nevis tīši bērnu māca un organizē, bet ar savu paraugu rosina līdzdarboties, rada rotaļu vidi.

Pieaugušais bērnu rotaļās:

- rosina;
- motivē;

- atbalsta;
- iesaka;
- rada rotaļu situāciju;
- uzmundrina;
- novēro;
- līdzdarbojas (Dzintere, Stangaine, 2007).

Pēc jaunās mācību programmas skolotāja loma ir bērna virzīšana uz mācībām, skolotājs ir mācību procesa plānotājs un virzītājs, kurš veic šādas darbības:

1) rada situāciju, kurā bērnam rodas vajadzība apgūt jaunas zināšanas, izpratni, prasmi vai ieradumu, pārrunā sasniedzamo rezultātu (kā, kur, ar kā palīdzību to izdarīt), noskaidro bērna iepriekšējo pieredzi (ko bērns jau zina un prot);

2) piedāvā jaunu informāciju un iespēju gūt daudzveidīgu mācīšanās pieredzi un pārrunā, kādiem jābūt vērtēšanas kritērijiem, virza bērna mācīšanos un atbalsta, kad tas nepieciešams, aicina izmantot apgūto dažādos veidos un vārdiski apstiprina paveikto;

3) novērtē bērna sniegumu, sekojot līdzī izpratnes un prasmju attīstībai ilgtermiņā, nosaucot sasniegto un raksturojot izaugsmi, rosina bērnu pašu novērtēt savu sniegumu pēc sākumā izvirzītajiem kritērijiem, pārrunā, kur apgūtā prasme vēl varētu noderēt un kā to uzlabot (Pirmsskolas mācību programma, 2019).

Pirmsskolā mācību saturu bērns apgūst integrētā mācību procesā – rotaļnodarbībā visas dienas garumā, ietverot vairākās mācību jomās plānotos bērnam sasniedzamos rezultātus (Pirmsskolas mācību programma 2019).

Darba autore, uzsver, lai vadītos pēc mācību programmas un bērni apgūtu mācība tēmu ir nepieciešami :

- daudzveidīgi mācību līdzekļi – dažādi darba piederumi, izejmateriāli, spēles, rotaļas;
- daudzveidīgas rotaļlietas;
- daudzveidīgi uzskates materiāli;
- dažādi metodiskie materiāli;
- bērnu grāmatas;
- dažādi piederumi, ierīces, iekārtas, lai bērniem varētu demonstrēt arī digitālā veidā.

Svarīgs faktors ir mācību vide. Tā ir jāiekārto atbilstoši bērnu vecumam, izzināmajam tematam un izglītības iestādes resursiem. Iekārtojot mācību vidi, ieteicams ievērot vairākus principus:

- mācību videi ir jābūt funkcionālai, drošai un viegli paraugāmai, tāda kurā var brīvi kustēties, darboties individuāli un grupās, kā arī vieta, kur bērns var atpūsties. Videi ir jābūt transformējamai, ja tas ir nepieciešams;
- mācību vidē mācību līdzekļus skolotāja izvietoj tā, lai tie būtu viegli pieejami bērniem. Bērniem ir jāveido ieradums nepieciešamās lietas pašam paņemt un nolikt tās atpakaļ tām paredzētajās vietās;
- mācību vidē mācību līdzekļi tiek izvietoti bērnam zināmās zonās vai centros, kas atbilsts mācību jomām, kas bērnam ir viegli nolasāmi. Galvenais, šajos centros izlikt piedāvātos materiālus, kas runā par mēneša tēmu un attīsta prasmes, kas izvirzītas mēneša tēmai;
- mācību videi ir jāatspoguļo mācību process. Vide, kas rosina darboties, domu kartes, “runājošā siena”, izzināmais temats, bērnu pabeigtie un nepabeigtie darbi, veiktās darbības;
- kā arī par mācību vidi izmanto tuvāko apkārtni – pirmsskolas teritoriju, kura ir iekārtota, lai tajā varētu veikt dažādus mācību darbus.

Praksē šīs lietas jau darbojas un ir sevi pierādījušas, tās palīdz bērniem darboties gan kopā, gan individuāli, kad katrs pats atrod sev nodarbi. Paņemtās mantas, spēles, nepieciešamos piederumus noliek vietā. Veicot dažādus vingrinājumus, rotaļas visas dienas garumā, bērni, apgūst nepieciešamās prasmes. Bērni labprāt piedalās pieaugušā organizētās aktivitātēs, iesaistās nodarbībās, apgūst dažādas sadzīvē nepieciešamas prasmes. Šajā vecumā ir svarīgi ierosmes līdzekļi, rotaļlietas, krāsaini attēli, kas uzrunā bērnu un ir viņiem pieņemami. Rotaļlieta vai roku lelle ir labs palīgs, kas palīdz noturēt bērna uzmanību ilgāk, līdz pat, rotaļnodarbības beigām. Reizēm pietiek dažas reizes parādīt bērniem kādus vingrinājumus vai rotaļas, ko bērni pēc tam patstāvīgi var spēlēt.

Autore uzsver, ka pēc pieredzes, galvenais ir darboties ar bērniem, mācīt viņus atbilstoši viņu vecumam, izmantot uzskates materiālus, iesaistīt ikdienas darbos, būt par labu piemēru. Mēneša tēmas ietvaros attīstīt prasmes, kas ir izvirzītas ar dažādām metodēm, paņēmieniem, lai mēneša beigās bērns būtu daļēji vai pilnībā apguvis kādas prasmes.

### 3. IZMĒĢINĀJUMA DARBĪBA 1,5 – 3 GADUS VECU BĒRNU PAŠAPKALPOŠANĀS PRASMJU SEKMĒŠANĀ

Pētījuma gaitā darba autore pētīs pašapkalpošanās prasmju veicināšanu 1,5 – 3 gadus veciem bērniem pirmskolas izglītības iestādē, izmantojot vingrinājumus un rotaļas praktiskā darbībā.

Pētījuma uzdevumi:

- sākotnēji veikt 1,5-3 gadus vecu bērnu novērošanu;
- piemērojot šim vecumam atbilstīgus vingrinājumus un rotaļas pašapkalpošanās prasmju sekmēšanā;
- izstrādāt un aprobēt vingrinājumu un rotaļu kopu;
- analizēt iegūtos rezultātus.

Pētījuma metodes:

- pedagoģiskais novērojums;
- pedagoģiskā izmēģinājuma darbība;
- iegūto rezultātu apkopošana.

Novērošana ir viena no visizplatītākajām pedagoģisko pētījumu metodēm. To plaši lieto pedagoģiskajā praksē. Tā palīdz pedagogam iepazīt savus audzēkņus tiešas uztveres ceļā dabiskos apstākļos. Bez novērošanas nevar iztikt neviens speciālists, lai kādā zinātnes jomā viņš darbotos. Novērošana ir universāls zinātnieka instruments. Vērīgums kā īpašība ir cilvēka pedagoģisko spēju rādītājs (Albrehta, 1998).

Darba autore piekrīt, ka novērošana ir svarīga un nepieciešama, uzsākot iepazīt savus skolēnus, audzēkņus, bērnus. Jo, radot vajadzīgos apstākļus un vidi, var novērot, kā bērns sāk darboties, izpausties jaunajā sociālajā vidē, kādas ir viņa iemaņas, pieredze, piesaistošais, interesējošais, lai tālāk spētu piemeklēt labāko veidu kādu prasmju vai zināšanu attīstīšanai. Pilnībā piekrītu apgalvojamu, ka vērīgums ir pedagoģisko spēju rādītājs. Mazākās lietas un detaļas piefiksēšana, spēj palīdzēt turpmākajā darbībā.

No filozofiskā viedokļa, ar novērošanas metodi sākas izziņas process, jo tā nav nekas cits kā "dzīvā vērošana", kas organiski (tiešā nozīmē) saistīta ar domāšanu (Albrehta, 1998).

Kā pedagoģiskā procesa izpētes instruments novērošana ir efektīva, pastāvot nosacījumam, ka to izmanto saistījumā ar citām pētīšanas metodēm (Albrehta, 1998).

Pedagoģiskajā literatūrā minēti vairāki novērošanas veidi. Vadoties pēc pētnieka saiknes ar pētāmo objektu, izšķirama tiešā, netiešā, atklātā un slēptā novērošana. Ja par grupēšanas pamatu ņem laiku un telpu, tad novērošana var būt nepārtraukta, diskrēta, monogrāfiska vai šauri specializēta. Visos šajos variantos grupējums nav pilnīgs, jo novērošanas veidi var būt ļoti dinamiski un tipizēt tos nav viegli (Albrehta, 1998).

Autore piekrīt tam, ka novērošana var būt nepārtraukta, jo ikdienā bērni maina telpu, vidi, ikdiena pirmsskolā ir mainīga, līdz ar to, arī novērošana ir nepārtraukta, un to nevar ielikt kāda konkrēta laika posma robežās. Jo bērni pastāvīgi uzņem jaunu informāciju, pētot, iesaistoties kādās darbībās un klausoties. Refleksija ne vienmēr ir tūlītēja, tā prasa laiku, jo katram ir savs attīstības līmenis, temps, kuram pielāgojoties, skolotājs spēj bērnam attīstīt nepieciešamās iemaņas un zināšanas.

Tiešajā novērošanā starp objektu un viņa pētnieku ir tiešas attiecības, kad mūsu uzmanības lokā fokusējas dzīvais process un kad izpētes materiālu gūstam no pirmavota. Iegūtā materiāla daudzums un kvalitāte turklāt ir atkarīga no novērotāja pozīcijas. Ir pamats izdalīt trīs pozīciju tipus:

- pētnieks - liecinieks (neitrāla persona);
- pētnieks - procesa līdzdalībnieks;
- pētnieks - procesa vadītājs (Albrehta, 1998).

Atkarībā no lomas kādā pētnieks atrodas, tiek veidota novērošanas programma, tiek izvēlēta novērojamo faktu fiksācijas tehnika (Albrehta, 1998).

Praktiskais izmēģinājuma darbs ļauj pārbaudīt pedagoģiskās rekomendācijas vispārīgā veidā un dot tām summāru novērtējumu (Albrehta, 1998).

Pedagoģisko izmēģinājumu darbība - ievērojamāko vietu pētījumā tiek atvēlēts eksperimentam. Eksperimenta mērķis ir noteiktas likumsakarības starp atsevišķiem pedagoģiskajiem efektiem un to rezultātiem, lai atrastu iedarbīgāko pieeju pedagoģiskajā procesā (Lielmane, 2019).

Darba autore savā pētnieciskajā daļā izvēlējās novērošanas veidus – tiešo, netiešo, atklāto un slēpto, kā arī novērošanu, kas ir nepārtraukta, diskrēta, monogrāfiska vai šauri specializēta. Autore izvēlējās pozīciju - pētnieks - procesa vadītājs.

Šī pozīcija pedagoģiskajos pētījumos rada vislabākās iespējas novērošanai. Pedagoģis, zinātniskais darbinieks, kas tieši saistīts ar skolu, atrodas neizmērojami izdevīgākā stāvoklī nekā persona, kas pati nevada mācību un audzināšanas darbu ar bērniem. Pedagoģam pētniekam, kurš pats vada stundas skolā, ir daudz lielākas iespējas ievērot rekomendējamās sistēmas plusus un mīnus, nekā tam, kurš uzstājas novērotāja lomā un skatās, kā viņa instruētais skolotājs strādā. Pedagoģiskā procesa vadītāja pozīcija ļauj vadīt pedagoģiskās parādības vai procesa attīstību, regulēt darbības gaitu, virzīt to iecerētajā gultnē, radīt iepriekš domāto nepieciešamo situāciju. Kā redzams, mācību un audzināšanas darba vadīšana, skolēnu darbības organizēšana un koriģēšana sniedz veselu virkni priekšrocību (Albrehta, 1998).

### **3.1.1,5 – 3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju sākotnējā izpēte**

Pētījums tika veikts pirmsskolas izglītības iestādē X, pirmajā jaunākajā grupā, kur pēc saraksta ir 18 bērni, bet pirmsskolas gaitas uzsākuši 16 bērni: 9 zēni un 7 meitenes. Šī iestāde un grupa ir darba autores pamatdarba vieta, kur viņa ikdienā strādā.

Vērojums un izmēģinājuma darbība tika veikti laika posmā no 2020. gada oktobra līdz 30. novembrim. Pielikumā ir novērojuma protokola paraugs, skatīt 1. pielikumu.

Bērni šajā laika posmā pirmsskolu apmeklēja labi, dienā vidēji 12 - 14 bērni. Kādi no šiem bērniem pirmsskolu neapmeklēja slimošanas dēļ, kāds slimoja ilgāk, kāds īsāku laika posmu, tāpēc kādam bērnam prasmes neattīstās pilnvērtīgi, vai nav jūtama izaugsme pašapkalpošanās prasmēs. Labāk prasmes ir attīstītas bērniem, kuri pirmsskolu apmeklē regulāri. Lielākā daļa bērni labprāt piedalās pieaugušā organizētās aktivitātēs, darbībās, kas ļauj novērot bērnus un veikt secinājumus, veikt izmaiņas savās darbībās, ko piedāvāt bērniem.

Sākotnēji darba autore noteica pašapkalpošanās prasmju kritērijus, pēc kuriem vadīties novērojumā, izrietot no teorijā apkopotā, lai spētu izpētīt sākotnējo pašapkalpošanās prasmju līmeni 1,5 – 3 gadus veciem bērniem:

- ēd patstāvīgi;
- ēdot izmanto galda piederumus;
- prot dzert no krūzes;
- prot savilkt piedurknes;
- mazgājot rokas, prot tās berzēt un saziņpēt;
- prot mazgāt muti;

- prot atrast un noslaucīt rokas/muti savā dvielī;
- prot atrast savu podiņu;
- prot apmeklēt podiņu ar pieaugušā palīdzību;
- prot novilkt bikses;
- prot uzvilkt bikses;
- prot attaisīt rāvējslēdzēju;
- prot nolikt mantas vietā.

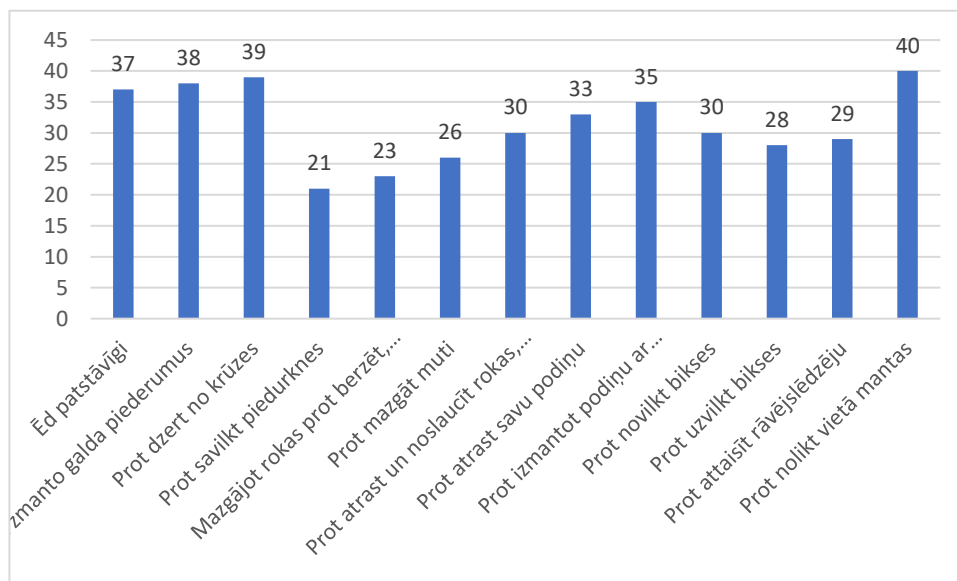
Izvirzītie kritēriji tika novērtēti ar cipariem no 1 līdz 3 ( 1 – neprot ; 2 - daļēji apguvis - nepieciešama pieaugušā palīdzība, atgādinājums mutiski; 3 - pilnībā apguvis – paškontrole, nav nepieciešama pieaugušā palīdzība), skatīt 1. pielikumu, kur ir novērošanas protokola paraugs, kā arī 3.1. tabulu.

3.1.tabula

**1,5 – 3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju sākotnējā izpēte bērniem oktobra mēnesī**

Prasmes	Ēd patstāvīgi	Ēdot izmanto galda piederumus	Prot dzert no krūzes	Prot savilkt piedurknes	Mazgājot rokas prot berzēt, saziņpēt tās	Prot mazgāt muti	Prot atrast un noslaucīt rokas/muti savā dvielī	Prot atrast savu podiņu	Prot apmeklēt podiņu ar pieaugušā palīdzību	Prot novilkt bikses	Prot uzvilkt bikses	Prot attaisīt rāvējslēdzēju	Prot nolikt vietā mantas	Kopā
Bērna vārds														
Alberts	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	<b>21</b>
Annija	2	3	3	2	1	2	2	2	3	3	2	1	2	<b>28</b>
Armands	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	<b>16</b>
Daniela	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
Edvards	3	3	3	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	<b>22</b>
Ā.														

Edvards V.	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	<b>19</b>
Eleonora	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	<b>35</b>
Ernests	2	3	3	1	1	2	2	2	2	1	1	1	3	<b>24</b>
Ieva	3	3	3	1	2	2	2	3	3	2	2	2	3	<b>30</b>
Kārlis	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	<b>37</b>
Kira	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	<b>22</b>
Laima	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	<b>35</b>
Letīcija	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	<b>18</b>
Matijass	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	<b>20</b>
Renārs	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	<b>34</b>
Valters	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	<b>21</b>
<b>Kopā</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>40</b>	



### 3.1. att. Bērnu pašapkalpošanās prasmju sākotnējās izpētes kopsavilkums

Apkopojot sākotnējo novērojumu par bērnu pašapkalpošanās prasmēm, var secināt un redzēt, kurām prasmēm ir jāpievērš lielāka uzmanība, pie kā jāpiestrādā vairāk, lai attīstītu šīs prasmes. Visvājāk attīstītās prasmes ir - savilkt piedurknes, kas ir būtiski, lai bērna apģērbs nekļūtu slapjš vai netīrs, piemēram, mazgājot rokas vai veicot kādas mākslinieciskās darbības, bērniem – Armandam, Danielai, Edvardam Ā., Edvardam V., Ernestam, Ievai, Kirai, Letīcijai, Matijasam un Valteram.

Mazgājot rokas, ir jāprot tās berzēt un saziepēt, tas ir svarīgs process, kas bērnam jāapgūst no mazām dienām. Jāiemāca, kad un, kurā brīdī tās jānomazgā, kā pareizi tās mazgāt, īpaši šajā vīrusa laikā tas ir svarīgi. Jāpastāsta, ka tādā veidā visi mikrobi tiek likvidēti, ka par to runā, gan sabiedrībā, gan pirmsskolā. Ar roku berzēšanu un saziepēšanu grūtības ir – Albertam, Armandam, Annijai, Danielai, Edvardam V., Ernestam, Kirai, Letīcijai, Matijasam un Valteram.

Prasme mazgāt muti, arī ir ļoti svarīga, jo ir jāiemāca bērnam, ka būt tīram, tas ir estētiski, gan esot sabiedrībā, gan savam vizuālajam tēlam, lai, skatoties spogulī, redzētu sevi tīru. Visvājāk šī prasme ir bērniem – Armandam, Danielai, Edvardam Ā., Edvardam V., Letīcijai, Matijasam un Valteram.

Prasme uzvilkt bikses - bikšu uzvilšana vai to savilkšana uz augšu ir svarīgs un tajā pašā laikā sarežģīts process, jo bērniem ir autiņbikses, kas traucē veikt šo darbību. Bērni kļūst patstāvīgi, kad var uzvilkt, savilkt bikses, jo kad bērns ir apguvis podiņu un jūt vajadzību apmeklēt tualeti, viņš ir spējīgs patstāvīgi to izdarīt. Grūtības arī sagādā kāju ielikšana bikšu starā, galvenais ļaut bērniem darboties un tas nekas, ja bērns uzvelk bikses uz otru pusi, galvenais ir paslavēt, ka bērns ir centies un pats patstāvīgi to ir izdarījis. Pēc tam kopā ar bērnu pārrunāt un praktiskā darbībā kopā uzvilkt bikses pareizi, pastāstot un parādot kam ir jāpievērš uzmanība, lai tas izdotos pareizi. Grūtības ar bikšu uzvilšanu ir – Albertam, Armandam, Edvardam Ā., Edvardam V., Ernestam, Kirai, Letīcijai, Matijasam un Valteram.

Vislabāk attīstītas prasmes ir mantu nolikšana vietā, padzeršanās no krūzes un galda piederumu lietošana ēšanas laikā.

Svarīgi ir attīstīt prasmes, kuru attīstība ir visvājākā, kā arī ir jāattīsta visas pārējās prasmes, lai bērns tajās izmantotu paškontroli.

Visvājāk attīstītas prasmes ir dažiem bērniem – Armandam, Edvardam V., Letīcijai, Matijasam un Valteram.

Vairāk uzmanību autore pievērš šiem bērniem, lai palīdzētu viņiem veiksmīgi apgūt pašapkalpošanās prasmes, kā arī kopumā darbosies ar visiem bērniem, lai uzlabotu viņu pašapkalpošanās prasmes.

### **3.2. Vingrinājumu un rotaļu kopa 1,5-3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju sekmēšanā**

Darba autore savā izmēģinājuma darbībā balstās uz teorijā lasīto un apkopoto tēmu par bērnu spējām šajā vecuma posmā. Izvērtējot un novērojot, kāda ir bērnu pieredze un spējas, kas veiksmīgāk spētu viņiem palīdzēt attīstīt pašapkalpošanās prasmes. Autore izvēlējās savā izmēģinājumu darbības programmā vairāk pirkstiņu rotaļas un vingrinājumus, jo bērni pasauli izzina vairāk ar rokām un pirkstiem. Tas ir arī visas pasaules iepazīšanas sākums, trenējot sīko muskulatūru, bērni spēj veikt dažādas vieglākas un sarežģītākas darbības, piemēram, sīku priekšmetu satveršana, pogāšana, atvērt/aizvērt rāvējslēdzēju, pareizi satvert priekšmetus. Autore tabulā apkopoja dažādas pirkstiņu rotaļas, rotaļas ar dziedāšanu un vingrinājumus, skatīt 3.2. tabulu. Rotaļas un vingrinājumi izmantojami dažādos dienas cēlienos.

Autore savu pedagoģisko novērošanu veica no 2020. gada 1. oktobra līdz 2020. gada 9. oktobrim. Izmēģinājuma programma tika īstenota no 2020. gada 12. oktobra līdz 2020. gada 30. novembrim. Darba autore izvēlējās novērošanas veidus – tiešo, netiešo, atklāto un slēpto, kā arī novērošanu, kas ir nepārtraukta, diskrēta, monogrāfiska vai šauri specializēta. Autore izvēlējās pozīciju - pētnieks - procesa vadītājs.

Autores darba vietā sakarā ar Covid – 19 vīrusu vadība pieņēma lēmumu, ka vecāki netiek laisti pirmsskolā un pedagogs sagaida bērnus pie ārdurvīm. Šis noteikti ir vienlaicīgi labākais, bet tajā pašā laikā sarežģītākais process, jo pedagogiem ir vairāk darba, sagaidot bērnus un palīdzot viņiem noģērbties. Bet šis arī ir laiks, kas darba autorei un bērniem, deva lielisku iespēju, lai jau no sākuma bērni mācītos apgūt sekojošas prasmes - atrast savu skapīti, novilkt apģērbu, apavus un ielikt tos savā skapītī, uzvilkt sandales, savilkt piedurknes, mazgāt rokas, atrast savu dvieli. Autorei bija iespēja katram bērnam pievērsties individuāli, pastāstot un parādot priekšā, darboties kopā, paslavēt un veicināt pozitīvas emocijas. Bērniem arī bija vieglāk atvadīties no vecākiem, nesaraudāties pirms nākšanas grupā un izpalika ilgais atvadīšanās process, kas parasti mēdz būt, kad vecāki paši ieved bērnu iekšā un noģērbj. Šis laiks arī palīdzēja bērniem laicīgi sagatavoties dienas cēlienam.

Veicot izmēģinājumu darbību, autore novēroja, ka bērnu uzmanība un noturība ir labāka rīta cēlienā, bet tas neliedza strādāt un piedāvāt bērniem darboties visas dienas garumā. Ikdienas ritms pirmsskolā ir ļoti aktīvs, īpaši rīta cēlienā, kad ir jāpagūst paēst, nomazgāties,

apmeklēt podiņu, rīta aplis, izpildīt vingrinājumus, veikt kādas mākslinieciskās darbības, apmeklēt mūzikas vai sporta nodarbības un paspēt iziet pastaigā.

Rīta cēlienā lielākais akcents tiek likts uz rīta aplīti un sasveicināšanos ar pirkstiņu rotaļām, kurā pilnībā pietiek ar vienu pirkstiņu rotaļu, skaitot un atkārtojot darbības. Noteikti var izmantot roku lelles un rotaļlietas, lai pievērstu un noturētu bērnu uzmanību. Pārrunājot ievadītu mēneša tēmā, nedēļas veicamajās darbībās vai konkrētās dienas uzdevumos un tēmā, mudinot atbildēt un izteikties pašiem bērniem, līdz 10 minūtēm, jo šajā vecuma posmā bērniem ir īsa uzmanības noturība. Bērniem patīk iesaistīties pieaugušo organizētās aktivitātēs - rīta aplī, mākslinieciskajās darbībās, bērni paši izrāda par to interesi, pat sēžot uz podiņiem, viņi sāk skaitīt dažādas pirkstiņu rotaļas, un tās var būt vairākas.

Pastaigas laikā arī turpināt pievērst uzmanību uz lietām, kas saistās ar mēneša tēmu, skatīties, klausīties, runāt, jautāt bērniem, nepārtraukti runāt par aktuālo. Piemēram, darba autore pirms pusdienām piedāvā bērniem pārrunāt, ko viņi ir redzējuši pastaigas laikā, piedāvā noskaitīt kādu pirkstiņu rotaļu vai uzlikt kādu izglītojušo filmiņu par roku mazgāšanu, vai kādu bērnu dziesmiņu, lai nomierinātos un sagatavotos pusdienām. Bērniem ļoti patīk pirkstiņu rotaļas, viņi tās ātri apgūst un ir redzama ātra refleksija, kad bērni skaita kopā pantiņu un veic darbības.

Pēcpusdienas cēlienā var pabeigt darbiņus, kas iesākti rīta cēlienā, iesaistīties lomu spēlēs, vai pastrādāt ar kādu bērnu individuāli. Kopā ar bērnu uzspēlēt kādu spēli, salikt kādu puzzle, mozaīku, paskatīties grāmatas, ļaut bērniem darboties pašiem un novērot viņus, piefiksēt, ko kāds jau ir apguvis, vai kuram vēl vajadzīgs palīdzēt apgūt kaut ko, procesā novērot refleksiju. Galvenais ir piedāvāt dažādību, bet ne vienmēr daudzums nosaka labāku rezultātu. Svarīgi ir nostiprināt bērnu iemaņas, zināšanas ar dažādām aktivitātēm visās mācību jomās. Ja arī nav izdevies viena mēneša tēmas ietvaros attīstīt kādas prasmes un iemaņas, tad to var darīt arī nākamajā mēnesī, nostiprināt tās kārtīgi, nevis piedāvāt visu laiku kaut ko jaunu. Piemēram, svarīgi ir arī grupas iekārtojums, lai viss ir bērnu acu augstumā, pēc iespējām, "runājošā siena", lai piedāvātās aktivitātes mācību centros ir brīvi pieejams bērniem, un grupā ienākošie kolēģi varētu saprast, uz ko šajā mēnesī ir likts akcents, ko bērni apgūst konkrētajā mēnesī. Galvenais ir darboties ar bērniem, daudz runāt, mudināt piedalīties, veicināt pozitīvu noskaņu grupā, jo bērni ir pieaugušo spogulis.

Izmēginājuma darbības programmas tabula

Rotaļas un roku vingrinājumi	Rotaļu un vingrinājumu sasniedzamais rezultāts	Atgriezeniskā saite	Pielikums
“Tik – tak, tik – tak”	Apgūs savas ķermeņa daļas, apgūs personīgo higiēnu	Runā skaitāmpantu, attēlojot teksta saturu ar kustībām, mīmiku, balss tembru; Piedalās aktivitātē ar bērniem; Aicina bērnu līdzdarboties; Bērniem pašiem skandēt pantu un veikt kustības	skatīt 2.pielikumu
“Ir jau visi mūsu bērni sanākuši te”	Apgūs savas ķermeņa daļas, apgūs prasmi sasveicināties	Runā skaitāmpantu, attēlojot teksta saturu ar kustībām, mīmiku, balss tembru; Piedalās aktivitātē ar bērniem; Aicina bērnu līdzdarboties; Bērniem pašiem skandēt pantu un veikt kustības	skatīt 3. pielikumu
“Labu rītu saulītei”	Piedalās pieaugušo organizētajās darbībās un iepazīst ķermeņa daļas, attīstīs uzmanību	Runā skaitāmpantu, attēlojot teksta saturu ar kustībām, mīmiku, balss tembru; Piedalās aktivitātē ar bērniem; Aicina bērnu līdzdarboties; Bērniem pašiem skandēt pantu un veikt kustības	skatīt 4. pielikumu
“Actiņas skatās”	Atpazīs ķermeņa daļas	Runā skaitāmpantu, attēlojot teksta saturu ar kustībām, mīmiku, balss tembru; Piedalās	skatīt 5. pielikumu

		<p>aktivitātē ar bērniem; Aicina bērnu līdzdarboties; Bērniem pašiem skandēt pantu un veikt kustības</p>	
<b>“Rokas”</b>	Atpazīst ķermeņa daļas	<p>Runā skaitāmpantu, attēlojot teksta saturu ar kustībām, mīmiku, balss tembru; Piedalās aktivitātē ar bērniem; Aicina bērnu līdzdarboties; Bērniem pašiem skandēt pantu un veikt kustības</p>	skatīt 6. pielikumu
<b>“Rociņas”</b>	Attīstīs un vingrinās pirkstu sīko muskulatūru	<p>Piedalās aktivitātē kopā ar bērniem; Gaida bērna rīcību, iedrošina, atkārtoti aicina, veic darbību kopā ar bērniem.</p>	skatīt 7. pielikumu
<b>“Pirkstiņi”</b>	Vingrinās pirkstu sīko muskulatūru	<p>Runā skaitāmpantu, attēlojot teksta saturu ar kustībām, mīmiku, balss tembru; Piedalās aktivitātē ar bērniem; Aicina bērnu līdzdarboties; Bērniem pašiem skandēt pantu un veikt kustības</p>	skatīt 8. pielikumu
<b>“Mazgāšanās”</b>	Veic ar personīgo higiēnu saistītās darbības Apgūš personīgo higiēnu	<p>Runā skaitāmpantu, attēlojot teksta saturu ar kustībām, mīmiku, balss tembru; Piedalās aktivitātē ar bērniem; Aicina bērnu līdzdarboties; Demonstrē un aicina veikt ar personīgo higiēnu saistītās darbības</p>	skatīt 9. pielikumu

<b>“Zaķi mazgā muti”</b>	Apgūs personīgo higiēnu	Runā skaitāmpantu, attēlojot teksta saturu ar kustībām, mīmiku, balss tembru; Piedalās aktivitātē ar bērniem; Aicina bērnu līdzdarboties; Demonstrē un aicina veikt ar personīgo higiēnu saistītās darbības	skatīt 10. pielikumu
<b>“Par tīrām rociņām”</b>	Apgūs zināšanas par pareizu roku mazgāšanu	Runā skaitāmpantu, attēlojot teksta saturu ar kustībām, mīmiku, balss tembru; Piedalās aktivitātē ar bērniem; Aicina bērnu līdzdarboties; Demonstrē un aicina veikt ar personīgo higiēnu saistītās darbības	skatīt 11. pielikumu
<b>“Kur ir rokas”</b>	Nostiprinās zināšanas par ķermeņa daļām	Aicina bērnu dziedāt līdzi; Veic darbības kopā ar bērniem; Iedrošina un atbalsta bērnus;	skatīt 12. pielikumu
<b>“Re, kur es”</b>	Nostiprinās zināšanas par ķermeņa daļām	Aicina bērnu dziedāt līdzi; Veic darbības kopā ar bērniem; Iedrošina un atbalsta bērnus;	skatīt. 13. pielikumu
<b>“Manas rociņas”</b>	Atpazīs savas ķermeņa daļas	Aicina bērnu dziedāt līdzi; Veic darbības kopā ar bērniem; Iedrošina un atbalsta bērnus;	skatīt 14. pielikumu
<b>“Vingrinājums - dūrītes, plauktas”</b>	Attīstīs un vingrinās pirkstu sīko muskulatūru	Aicina bērnus skandēt līdzi tekstu; Veic darbības kopā bērniem; Bērniem pašiem skandēt tekstu un veikt darbības	skatīt 15. pielikumu
<b>“Vingrinājums ar bumbiņu”</b>	Attīstīs un vingrinās pirkstu sīko	Piedalās aktivitātē kopā ar bērniem, demonstrē paraugu,	skatīt 16. pielikumu

	muskulatūru	iedrošina un atbalsta bērnus; Ļauj veikt uzdevumu bērniem pieņemamā tempā; Bērniem pašiem veikt kustības	
<b>“Vingrinājums ar zīmuli”</b>	Attīstās un vingrinās pirkstu sīko muskulatūru	Piedalās aktivitātē kopā ar bērniem, demonstrē paraugu, iedrošina un atbalsta bērnus; Ļauj veikt uzdevumu bērniem pieņemamā tempā; Bērniem pašiem veikt kustības	skatīt 17. pielikumu
<b>“Vingrinājumi ar plēšanu”</b>	Attīstīs un vingrinās pirkstu sīko muskulatūru	Sagatavo nepieciešamos materiālus papīra burzīšanai, plēšanai; Demonstrē pareizu satvērienu papīra plēšanai; Darbojas kopā ar bērniem, stāsta, ko dara, un palīdz, ja nepieciešams; Bērniem pašiem veikt darbības	skatīt 18. pielikumu
<b>“Vingrinājumi ar veltnēšanu”</b>	Attīstīs un vingrinās pirkstu sīko muskulatūru	Darbojas kopā ar bērniem, demonstrē veltnēšanas kustības; Rosina bērnus veltnēt dažādas formas; Bērniem pašiem veikt darbības	skatīt 19. pielikumu
<b>“Vingrinājums delnu locītavām”</b>	Vingrinās delnu locītavas	Darbojas kopā ar bērniem; demonstrē kustības; Ļauj veikt darbības pašiem	skatīt 20. pielikumu
<b>“Vingrinājumi ar šķirošanu”</b>	Attīstīs un vingrinās pirkstu sīko muskulatūru, attīstīs pincetes satvērienu	Piedāvā dažādus materiālus darbībām ar sīkiem priekšmetiem; Rosina veikt darbības ar sīkiem priekšmetiem; Seko, lai darbošanās ar priekšmetiem būtu bērnam droša; Ļauj veikt	skatīt 21. pielikumu

		darbības pašiem	
<b>“Vingrinājumi ar knaģiem”</b>	Attīstīs un vingrinās pirkstu sīko muskulatūru, attīstīs pincetes satvērienu	Piedāvā darbību ar knaģiem, Darbojas kopā ar bērniem; Demonstrē darbību; Rosina veikt darbību pašiem; Ļauj veikt darbību pašiem	skatīt 22. pielikumu
<b>“Vingrinājumi ar pogāšanu”</b>	Attīstīs un vingrinās pirkstu sīko muskulatūru, attīstīs pincetes satvērienu	Piedāvā darbību ar pogām, Darbojas kopā ar bērniem; Demonstrē darbību; Rosina veikt darbību pašiem; Ļauj veikt darbību pašiem	skatīt 23. pielikumu
<b>“Vingrinājums ar rāvējslēdzēju”</b>	Attīstīs un vingrinās pirkstu sīko muskulatūru, attīstīs pincetes satvērienu	Piedāvā darbību ar rāvējslēdzēju, Darbojas kopā ar bērniem; Demonstrē darbību; Rosina veikt darbību pašiem; Ļauj veikt darbību pašiem	Skatīt 24. pielikumu
<b>“Vingrinājumi ar vēršanu”</b>	Attīstīs un vingrinās pirkstu sīko muskulatūru, attīstīs pincetes satvērienu	Piedāvā dažādus materiālus darbībām ar sīkiem priekšmetiem; Rosina veikt darbības ar sīkiem priekšmetiem; Seko, lai darbošanās ar priekšmetiem būtu bērnam droša; Ļauj veikt darbības pašiem	skatīt 25. pielikumu
<b>“Diena un nakts”</b>	Attīstīs uzmanību un veiklību	Piedalās kustību aktivitātēs kopā ar bērniem, demonstrē paraugu, iedrošina un atbalsta bērnus	skatīt 26. pielikumu

### 3.3. Vingrinājumu un rotaļu kopas aprobācija un iegūto rezultātu analīze

Plašā apjoma dēļ autore raksturo vienu pirkstiņu rotaļu – “Par tīrām rociņām” (skatīt 11. pielikumu). Pedagoģs pirms rotaļas aicina bērnus izveidot aplīti. Talkā ņem mīksto rotaļlietu – lāci, lai pievērstu un noturētu bērnu uzmanību. Vaicājot, vai bērni zina, ka uz

rokām cilvēkiem ir mikrobi, ja viņi nemazgā rokas, tie var nonākt vēderā un tad var sāpēt vēderiņi. Lai tā nenotiktu, ir nepieciešams bieži un pareizi mazgāt rokas. Pedagoģi jautā bērniem, vai vēlas iemācīties pareizi mazgāt rokas un vai to arī iemācīs Lācītim, uz ko bērni atbild apstiprinoši. Tad pedagoģis sāk skaitīt pirkstiņu rotaļu, rādot un veicot darbības. Kad pedagoģis ir noskaitījis rotaļu, tad pēc tam aicina to darīt visiem kopā. Bērni atsaucas aicinājumam skaitīt pirkstiņu rotaļu un veikt darbības. Kāds mēģina skaitīt līdzī, kāds mēģina veikt darbības. Kad pirkstiņu rotaļa noskaitīta, pedagoģis paslavē visus bērnus, aicina pašiem sev aplaudēt par paveikto. Pēc tam pedagoģis aicina bērnus atvadīties no Lācīša līdz citai reizei. Rotaļā iesaistījās Alberts, Kira, Ieva, Kārlis, Laima, Renārs, Armands, Annija, Edvards V., Valters, Eleonora, bet neiesaistījās Matijass. Pozitīvais bija tas, ka bērni atsaucās pedagoģa aicinājumam, iesaistījās, reaģēja un veica darbības, guva ieskatu par pareizu roku mazgāšanu. Negatīvais, ka rotaļā neiesaistījās Matijass, kas traucēja pārējiem bērniem, jo spēlējās tur pat blakus, tādējādi novēršot citu bērnu uzmanību. Bet kopumā rotaļa bērnus uzrunāja un bija izdevusies, bērni guva pozitīvas emocijas un iemaņas, kā pareizi mazgāt rokas.

Pedagoģisko izmēģinājuma darbību darba autore veica laika posmā no 2020. gada 12. oktobra līdz 2020. gada 30. novembrim. Lai noskaidrotu vai bērniem ir uzlabojušās pašapkalpošanās prasmes, autore veica atkārtotu novērojumu, atstājot iepriekš izvirzītos kritērijus. Izvirzītie kritēriji tika novērtēti ar cipariem no 1 līdz 3 (1 – neprot; 2 - daļēji apguvis - nepieciešama pieaugušā palīdzība, atgādinājums mutiski; 3 - pilnībā apguvis – paškontrolē, nav nepieciešama pieaugušā palīdzība).

Pedagoģiskais novērojums izmēģinājuma darbības beigās tika veikts tāpat kā bērnu sākotnējais novērojums. Novērošanas protokolu paraugu skatīt 1. pielikumā.

Veicot atkārtotu novērošanu, autore secina, ka visiem bērniem ir uzlabojušās pašapkalpošanās prasmes, skatīt 3.3. tabulu.

## 1,5 – 3 gadus vecu bērnu pašpalpošanās prasmju izpēte pēc izmēģinājuma darbības

Prasmes	Ēd patstāvīgi	Ēdot izmanto galda piederumus	Prot dzert no krūzes	Prot savilkt piedurknes	Mazgājot rokas prot berzēt, saziņēt tās	Prot mazgāt muti	Prot atrast un noslaucīt rokas/muti savā dvielī	Prot atrast savu podiņu	Prot apmeklēt podiņu ar pieaugušā palīdzību	Prot novilkt bikses	Prot uzvilkt bikses	Prot attaisīt rāvējslēdzēju	Prot nolikt vietā mantas	Sākumā	Beigās
Bērna vārds															
Alberts	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	21	38
Annija	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	28	39
Armands	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	16	35
Daniela	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	24	33
Edvards Ā.	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	22	31
Edvards V.	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	19	32
Eleonora	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	39
Ernests	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	24	34
Ieva	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	39
Kārlis	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37	39
Kira	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	22	39
Laima	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	39
Lefīcija	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	18	29
Matijass	3	2	3	2	1	1	2	1	2	2	2	1	3	20	25
Renārs	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	34	39
Valters	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	21	34
<b>Sākumā</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>40</b>		

<b>Beigās</b>	<b>48</b>	<b>43</b>	<b>48</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>42</b>		
---------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	--	--

Darba autore atkārtotajai novērošanas tabulai pievienoja klāt ailes – sākumā un beigās, lai uzskatāmāk varētu aplūkot, gan katra bērna personīgo izaugsmi, gan prasmju kopējo uzlabojumu.

Pēc atkārtotā novērojuma ar redzēt, ka vislabāk attīstītās prasmes ir - ēd patstāvīgi, prot dzert no krūzes, šīm prasmēm ir augstākais novērtējums, ko varēja sasniegt – 48 punkti, tas liecina, ka visi 16 bērni izmanto paškontroli.

Vislielākais uzlabojums ir prasmei - savilkt piedurknes, sākotnēji tie bija 21 punkti un pēc atkārtotā novērojuma tie ir 44 punkti. 9 bērni izmanto paškontroli, bet 7 bērniem vēl ir nepieciešama pieaugušā palīdzība vai mutisks atgādinājums.

Uzlabojumi ir vērojami prasmei - mazgājot rokas prot berzēt, saziņot tās, sākotnēji tie bija 23 punkti, bet pēc atkārtotā novērojuma tie ir 40 punkti. 8 bērniem ir paškontrolē, 7 ir nepieciešams mutisks atgādinājums vai pieaugušā palīdzība, 1 bērns nespēj veikt šo prasmi.

Kā arī uzlabojumi novērojami prasmei – mazgāt muti no 26 uz 45 punktiem, 11 bērniem ir paškontrolē, 4 bērniem nepieciešama palīdzība, 1 bērns nespēj veikt šo prasmi.

Šīs prasmes pēc sākotnējā novērojuma bija visvājāk attīstītas, bet pēc izmēģinājuma darbības šīs prasmes – savilkt piedurknes, mazgājot rokas berzē, saziņot tās un mazgāt muti ir izdevies uzlabot.

Nepieciešams vēl uzlabot prasmes – nolikt mantas vietā, apmeklēt podiņu, novilkt un uzvilkt bikses, tās turpmāk iecerēts sekmēt praktiski darbojoties. Veikt darbības kopā ar bērnu rokām, mudinot bērnus pašiem veikt šīs darbības, atbalstot un paslavējot.

Vislabāk attīstītas pašapkalpošanās prasmes ir 7 bērniem – Annija, Eleonorai, Ievai, Kārlim, Kirai, Laimai un Renāram.

Vislielākā izaugsme novērojama bērniem - Armandam, Albertam, Edvardam V. un Valteram.

Vismazākā izaugsme novērojama Matijasam. Matijass ilgu laiku slimoja un neapmeklēja pirmsskolu. Kā arī Matijasam ir nepieciešama individuāla pieeja un nepieciešams ilgāks laiks, lai apgūtu prasmes kā citiem bērniem.

Apkopojot iegūtos rezultātus, autore secina, ka visiem bērniem ir augušas un attīstījušās pašapkalpošanās prasmes pēc izmēģinājuma darbības. Kādam tās ir attīstījušās vairāk, kādam vēl ir nepieciešams turpināt apgūt prasmes.

## NOBEIGUMS

Pamatojoties uz empīriskā pētījuma rezultātiem, autore secina, ka ir nepieciešami dažādi vingrinājumi un rotaļas, kas ir atbilstoši šim vecuma posmam. Dažādi pirkstu un roku vingrinājumi ir ļoti svarīgi, jo tie attīsta sīko pirkstu muskulatūru. Bērns iepazīst pasauli caur rokām, pirkstiem un tas veicina arī ātrāku valodas apguvi, kā arī vingrinājumi ir nepieciešami, jo tie vēlāk attīsta arī rakstītprasmi. Attīstot sīko muskulatūru jau kopš mazbērna vecuma, tas veicina ātrāku pašapkalpošanās prasmju apgūšanu, piemēram, pincetes satvērienu, no kā izriet pareiza galda piederumu, rakstāmpiederumu un citu sīku priekšmetu satveršana un noturēšana.

Rotaļa ir svarīga un neatņemama šī vecuma sastāvdaļa, pieaugušais ir tas, kas bērnu ievada rotaļās un tad pāriet malā, lai bērns var patstāvīgi un radoši rotaļāties. Rotaļājoties bērnam, uzkrājas praktiskā pieredze. Atšķirībā no zināšanām prasmes nevar iemācīties tikai ar mutiskām metodēm – lasot un stāstot, bet tās var iemācīties un apgūt praktiski darbojoties.

Pedagogs ir tas, kas bērnu motivē, iedrošina, atbalsta, uzmundrina, līdzdarbojas, rosina, rada rotaļai atbilstošus apstākļus, ļauj pašam veikt darbības. Kā arī praktiski darbojas un piedāvā dažādus un daudzveidīgus materiālus. Tas ir tas, kas nepieciešams, lai veicinātu pašapkalpošanās prasmes pirmsskolā.

Kā arī svarīga ir mācību vide. Tai ir jābūt iekārtotai atbilstoši bērna vecumam, funkcionālai, drošai un viegli pārtraugāmai. Tādai, lai var brīvi kustēties, jābūt brīvi pieejamiem mācību materiāliem, jābūt izliktiem piedāvājumiem materiāliem, kas runā par mēneša tēmu un attīsta prasmes, kas izvirzītas mēneša tēmai.

Atbildot uz pētījuma jautājumu – Kā, izmantojot vingrinājumus un rotaļas, var veicināt pašapkalpošanās prasmes 1,5 – 3 gadus veciem bērniem pirmsskolas izglītības iestādē? – darba autore secina, ka svarīgi ir:

- 1) apzināt 1,5 – 3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju attīstību;
- 2) raksturot 1,5 – 3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju kritērijus;
- 3) apzināt vingrinājumus un rotaļas pašapkalpošanās prasmju veicināšanai;
- 4) veikt 1,5 – 3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju sākotnējo izpēti;
- 5) izstrādāt un aprobēt vingrinājumu un rotaļu kopu;
- 6) apkopot un analizēt iegūtos rezultātus.

Balstoties uz pedagoģiskās izmēģinājumu darbības beigās veikto atkārtoto novērojumu, autore secina, ka bērnu pašapkalpošanās prasmes ir uzlabojušās pēc izmēģinājuma darbības programmas piedāvātajām rotaļām un vingrinājumiem. Tātad ir iespējams veicināt pašapkalpošanās prasmes pirmsskolā, izmantojot vingrinājumus un rotaļas.

Turpmākajā pedagoģiskajā darbībā darba autore iecerējusi turpināt veicināt 1,5 – 3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmes, pilnveidojot izveidoto vingrinājumu un rotaļu kopu.

## IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS

1. **Albrehta, Dz.,** *Pētīšanas metodes pedagogijā.* Rīga: Mācību grāmata, 1998.
2. **Avotiņa, L.** Apgūstot sadzīves prasmes, *Vecākiem žurnāls*, 2015, Nr. 2, [ tiešsaiste ]. Rīga: Laikraksta „Izglītība un Kultūra” elektroniskais pielikums pirmsskolas un skolas vecuma bērnu vecākiem, 2015 – [ atsauce 14.05.2020.]. Pieejams internetā: [http://riebinuvidusskola.lv/upload/PIELIKUMS\\_VECA%CC%84KIEM\\_2.pdf](http://riebinuvidusskola.lv/upload/PIELIKUMS_VECA%CC%84KIEM_2.pdf)
3. **Brice, B.** *Pirkstiņu rotaļas.* Rīga: Izdevniecība RaKa, 2007.
4. **Brice, B.** *Viss sākas ar rotaļu.* Rīga: Izdevniecība RaKa, 2013.
5. **Dzintere, D.** *Pirmsskolas vecuma bērna audzināšana darbā.* Rīga: Zvaigzne, 1974.
6. **Dzintere, D., Boša, R.** *Rotaļspēles.* Rīga: Mācību apgāds NT, 1997.
7. **Dzintere, D., Stangaine, I.** *Rotaļa – bērna dzīves prasmju sekmētāja.* Rīga: RaKa, 2007.
8. **Dzintere, D., Stangaine, I.** *Rotaļa – bērna dzīvesveids.* Rīga: RaKa, 2007.
9. **Golubina, V.** *Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata.* Rīga: Izglītības soļi, 2007.
10. **Greidāne, I.** 2-3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju sekmēšana pirmsskolā ar rotaļu palīdzību: kvalifikācijas darbs. LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte. Cēsis: Latvijas Universitāte, 2019.
11. **Kid Sense Child Development.** *Self care Development chart* [tiešsaiste]. 2017 - [atsauce 29.04.2020.]. Pieejams internetā: <https://childdevelopment.com.au/resources/child-developmentcharts/self-care-developmental-chart/?print=pdf>
12. **Kid Sense.** *Self Care Skills chart* [tiešsaiste]. 2020 - [atsauce 29.04.2020.]. Pieejams internetā: <https://childdevelopment.com.au/areas-of-concern/self-care/self-care-skills/>
13. **King, S.** *Self-Help Skills in Children* [tiešsaiste]. 2017 – [atsauce 28.04.2020.]. Pieejams internetā: <https://howtoadult.com/self-help-skills-in-children-5050179.html>
14. **Kozlova, A.** Pašapkalpošanās prasmju sekmēšana 2 – 3 gadus veciem bērniem lomu sižeta rotaļās pirmsskolas izglītības iestādē : diplomdarbs. LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte. Rīga: Latvijas Universitāte, 2019.

15. **Latvijas republikas labklājības ministrijas valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija**, *Pozitīvas disciplinēšanas metodes, vecumposmu attīstības īpatnības: 1-2 gadi* [ tiešsaiste ]. Rīga: Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija, 2008 – [ atsauce 09.05.2020.]. Pieejams internetā: [http://www.bti.gov.lv/lat/metodiska\\_palidziba/pozitivās\\_disciplinesanas\\_metodes/?doc=778&page=](http://www.bti.gov.lv/lat/metodiska_palidziba/pozitivās_disciplinesanas_metodes/?doc=778&page=)
16. **Latvijas sabiedriskie mediji**, *Skaitāmpanti pirkstiņrotāļam, dienas darbiņš mazajiem* [ tiešsaiste ]. Rīga: Latvijas sabiedriskie mediji, 2019 – [ atsauce 15.05.2020.]. Pieejams internetā: <https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/vecaki-un-berni/skaitampanti-pirkstinrotalam-dienas-darbins-mazajiem.a305269/>
17. **Lielmane, K.** Agrīnā vecuma bērnu pašapkalpošanās prasmju veidošanās pirmsskolā: bakalaura darbs. LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte. Cēsis: Latvijas Universitāte, 2019.
18. **Ošs, J., Rinks, J., Slavietis, J.** *Rotaļnieks*. Rīga: Zinātne, 1993.
19. *Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2000. 134 lpp.
20. **Reņģe, V.** *Sociālā psiholoģija*. Zvaigzne ABC, 2002.
21. **Skaidrojošā un sinonīmu vārdnīca**, [ tiešsaiste ] – [atsauce 29.04,2020.]. Pieejams internetā: <https://tezaurs.lv/#/sv/pa%C5%A1apkalpo%C5%A1an%C4%81s>
22. **Svence, G.** *Attīstības psiholoģija*. Zvaigzne ABC, 1999.
23. **Šternfelde, I.** *Sīkās motorikas attīstīšana pirmsskolas vecuma bērniem*. Rīga: Izdevniecība Pētergailis, 2017.
24. **Uškāne - Bremze, G.** 2 – 3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju veicināšana pirmsskolas izglītības iestādē: kvalifikācijas darbs. LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte. Cēsis: Latvijas Universitāte, 2018.
25. **Valsts izglītības satura centrs**, *Pirmsskolas mācību programma, kompetenču pieeja mācību saturā*, 2019 [ tiešsaiste ]. Rīga: Valsts izglītības satura centrs, 2019 – [atsauce 08.05.2020.]. Pieejams internetā: <https://mape.skola2030.lv/resources/10>
26. **Werner, E. E.** *What can we learn about resilience from largescale longitudinal studies?* In: Handbook of resilience in children. New York: Kluwer Academic Publishers, 2005. 91-106 p.
27. **Zelmenis, V.** *Īss pedagoģijas kurss*. Rīga: Zvaigzne, 1991.
28. **Моржина, Е. В.** *Формирование навыков самообслуживания на занятиях и дома*. Москва: Теревинф, 2006.

# PIELIKUMI

## 1.pielikums Novērošanas protokola paraugs

### Novērošanas protokols

**Mērķis:** Novērot 1,5 – 3 gadus vecus bērnus, to pašapkalpošanās prasmes sākotnēji

**Novērojums tika veikts:** Pirmsskolas izglītības iestādē X, kur savas gaitas uzsākuši 16 bērni

**Datums:** 2020. gada 1. oktobris

**Bērna vārds:** Armands

Šāds protokols tika izmantots katram bērnam, bet autore izvēlējās pielikumā ievietot vienu.

Laiks	Bērna darbība	Secinājumi
7.45	Zēns ierodas pirmsskolā. Skolotāja aicina zēnu attaisīt virsjakas rāvējslēdzēju, pieliecot Armanda rokas pie rāvējslēdzēja, bet zēns neatsaucas aicinājumam. Skolotāja mudina rāvējslēdzēju attaisīt to kopā abiem diviem, bet arī tas nelīdz.	Prasme attaisīt rāvējslēdzēju nav, ne pašam, ne ar pieaugušā palīdzību.
7.50	Kad Armands ar skolotāju ir noģērbies, zēns dodas iekšā grupā. Skolotāja aicina savilkt piedurknes, lai nomazgātu rokas. Zēns neveic šo darbību, skolotāja stāsta un rāda uz savām piedurknēm, kā to vajadzētu darīt, bet Armands noskatās, pieliek roku pie piedurknes, mēģina savilkt, bet neizdodas.	Savilkt piedurkne neprot. Skolotāja to izdara Armanda vietā.
8.30	Brokastu laiks. Skolotāja ar skolotāja palīgu pasniedz brokastis. Armands sēž pie galda pretī savam šķīvim. Skolotāja novēl labu apetīti, bet Armands aizvien sēž un skatās uz citiem bērniem. Skatās uz karoti un putas bļodu. Skolotāja aicina Armandu paņemt karoti un sākt ēst, bet zēns turpina sēdēt un vērot apkārtējos. Skolotāja pieiet un iedrošina paņemt karoti, ieliek to Armanda rokā un veic darbību ar to. Kad pāris reizes skolotāja ir parādījusi, kā darboties ar karotu, mudina Armandu pašam pamēģināt ielikt karoti ar putru mutē, bet zēns neatsaucas aicinājumam, tur tikai karoti rokā. Skolotāja palīdz Armandam paēst brokastis. Skolotāju palīgs uz galda	Nav attīstīta prasme ēst patstāvīgi, skolotāja pabaro. Bet ir nepieciešama pieaugušā palīdzība dzert no krūzes

	<p>ir nolīcis tējas krūzi. Armands sniedzās pēc krūzes, mēģina to pacelt ar vienu roku, bet skolotāja atgādina, ka krūze jātur ar abām rokām, jo tā ir vieglāk, kā arī dzerot Armands aplejas ar tēju. Skolotāja pieiet pie Armanda, kopā ar zēna rokām paņem tējas krūzi un pieliek pie mutes, lai varētu padzerties bez apliešanās.</p>	
<b>9.00</b>	<p>Pēc brokastīm bērni tiek aicināti doties uz vannas istabu mazgāt rokas un muti. Armands stāv rindā, pienāk kārta Armandam. Armands stāv pie izlietnes un kādu brīdi stāv, skolotāja mudina mazgāt rokas un muti, zēns lēnām paliek rokas zem ūdens strūklakas, nekustina, neberzē rokas. Skolotāja ar Armanda rokām veic mazgāšanas, berzēšanas kustības, parādot, kā tas ir jādara. Kad rokas nomazgātas kārta mutei. Armands stāv un aplūko sevi spogulī, skolotāja atgādina, ka arī mute jānomazgā, bet zēns turpina stāvēt, skolotāja nomazgā muti bērna vietā un pēc tam parāda, pamāca, kā tas ir jādara, izmantojot arī Armanda roku.</p>	<p>Nav attīstītas prasmes mazgāt rokas un muti ne patstāvīgi, ne ar pieaugušo.</p>
<b>10.15</b>	<p>Pirms došanās pastaigā, bērni dodas apmeklēt podiņu. Armandam podiņš ir nolīkts un skolotāja aicina novilkt bikses, lai varētu uz tā apsēsties, bet Armands stāv un nevelk nost bikses, skolotāju palīgs novelk Armanda vietā, zēns pats apsēžas uz podiņa, kad jāceļas no podiņa augšā Armands mēģina pats piecelties, bet ir nepieciešama neliela palīdzība no pieaugušā, jo zēnam nav stabils vestibulārais aparāts, un līdz ar to ir grūtības pašam uzvilkt bikses.</p>	<p>Neprot novilkt un uzvilkt bikses patstāvīgi, pieaugušais to izdara bērna vietā. Nepieciešama neliela palīdzība no pieaugušā, kad apmeklē podiņu.</p>

*2. pielikums*  
**Pirkstiņu rotaļa**

**Tik - tak, tik - tak!** rādām ar rādītājpirkstiem

modina pulkstentiņš

Tik - tak, tik - tak!

labrītiņu saka viņš!

Steidzu muti nomazgāt, - mazgājamies

Steidzu matus saķemmēt, - ķemmējamies

Apģērbjos un apaujtos, - ģērbjamies

Bērnudārzā ierodos! - viens otram pamājam

**Pedagoga darbība:** Aicina bērnus pie sevis, iedrošina un atbalsta ar smaidu. Iepazīstina bērnus ar pirkstiņu rotaļu, sākotnēji noskaita un veic darbības viena, tad mudina bērnus darīt visiem kopā.

*3. pielikums*  
**Pirkstiņu rotaļa**

**“Ir jau visi mūsu bērni, sanākuši te!”**

Ir jau visi mūsu bērni, sanākuši te! (2x) soļo uz vietas

Rociņām - plaukš! plaukš! - plaukšķinām

Kājiņām - taukš! taukš! - dipinām

Labrītiņu - jums, jums, - norādām uz citiem

Labrītiņu - mums, mums! - norādām uz sevi

**Pedagoga darbība:** Aicina bērnus izveidot aplīti, lai viens ar otru varētu sasveicināties, izmantojot ķermeņa daļas. Veicina pozitīvu gaisotni grupā, iedrošina bērnus. Mudina visus iesaistīties, skaitīt un atdarināt kustības.

*4. pielikums*  
**Pirkstiņu rotaļa**

**“Labu rītu saulītei”**

Labu rītu saulītei! pastiepjam rokas uz augšu

Labu rītu zemītei! pieliekam plaukstas pie grīdas

Labu rītu actiņām! pieskaramies acīm

Labu rītu austiņām! pieskaramies ausīm

Labu rītu rociņām! izstiepjam un pagrozām rokas

Labu rītu kājiņām! padipinām ar kājiņām

**Pedagoga darbība:** Pievērš bērnu uzmanību, aicina visiem kopā sasveicināties. Aicina bērnus līdzdarboties, atbalsta bērnus, darbojas kopā ar bērniem kamēr skandē pirkstiņu rotaļu, paslavē bērnus.

*5. pielikums*  
**Pirkstiņu rotaļa**

**“Actiņas skatās”**

Actiņas skatās.	samirkšķinām
Austiņas klausās.	aizliekam plaukstas aiz ausīm
Rociņas plaukšķina.	plaukšķinām
Kājiņas dipina.	dipinām

**Pedagoga darbība:** Uzrunā bērnus, pievērš uzmanību, iedrošina bērnus līdzdarboties, darbojas kopā ar bērniem.

*6. pielikums*  
**Pirkstiņu rotaļa**

**“Rokas”**

Man ir divas mazas rokas, - Groza delnas.  
Manām rokā darbi sokas. - Sit plaukstas.

**Pedagoga darbība:** Aicina bērnus līdzdarboties, paslavē par padarīto.

*7. pielikums*  
**Pirkstiņu rotaļa**

**“Rociņas”**

Man divas mazas rociņas, - Rāda rokas, tās ritmiski grozot.  
Vēl lielus darbus neprot tās;  
Bet sīkie, mazie pirkstiņi - Ātri kustina pirkstus.  
Ir daži tīri nerātni.

**Pedagoga darbība:** Uzrunā bērnus, rada situāciju, lai noskaitītu pirkstu rotaļu, iedrošina un mudina veikt kustības, darbojas kopā ar bērniem, atbalsta bērnus.

*8. pielikums*  
**Pirkstiņu rotaļa**

**“Pirkstiņi”**

Manu roku pirkstiņi - Grozot rāda izplestus  
Ir kā mammai bērniņi - abu roku pirkstus.  
Sastrīdas un draudzējas, - Pirkstus izpleš plati,

Sastrīdas un draudzējas. - Tad savelk kopā.

**Pedagoga darbība:** Uzrunā bērnus, rada situāciju, aicina un mudina bērnus kopā darboties kamēr skandē tekstu un atdarina kustības, iedrošina tos, kuri nedarbojas. Paslavē bērnus, ka visi atsaucās pedagoga aicinājumam darboties.

*9. pielikums*  
**Pirkstiņu rotaļa**

### **“Mazgāšanās”**

Roka roku mazgājas, - Skandējot tekstu, atdarina mazgāšanās kustības.

Kas mutīti nomazgās?

Tām pašām rociņām

Ir mutīte jāmazgā.

**Pedagoga darbība:** Rada situāciju, aicina bērnus līdzdarboties, aicina atkārtoti tos, kuri vēl nav atsaukušies aicinājumam, parāda vispirms priekšā, darbojas kopā ar bērniem.

*10. pielikums*  
**Pirkstiņu rotaļa**

### **“Zaķi, mazgā muti!”**

Zaķi, zaķi mazgā muti, - Veic ar rokām mazgāšanas kustības.

Zaķi, zaķi mazgā muti!

Ja tu muti nemazgāsi, - Brīdinājuma kustības ar pirkstu.

Burkāniņu nedabūsi! - Plaši izpleš rokas.

**Pedagoga darbība:** Rada situāciju, ieinteresē bērnus ar rotaļlietu – Zaķi. Aicina bērnus apgūt mutes mazgāšanu, personīgo higiēnu, darbojas kopā ar bērniem, aicina līdzdarboties, veicina pozitīvu gaisotni grupā, paslavē bērnus.

*11. pielikums*  
**Pirkstiņu rotaļa**

### **“Par tūrām rociņām”**

Saziepējam rociņas, - Skandējot tekstu atdarina mazgāšanas kustības

Čakli, čakli putojam,

Ātri, ātri berzējam

Plaukstiņu pret plaukstiņu.

Arī plaukstu virsiņas

Neaizmirstam noberzēt.

Pirkstu virsmas mazgājam,

Pirkstu starpas iztīrām.

Kārta arī īkšķīšiem

Un tad pirkstu galiņiem.

Čakli, čakli mazgājam

Tā, lai bail ir mikrobiem.

**Pedagoga darbība:** Aicina bērnus apsēsties pie galda, lai kopā noskatītos filmiņu “Dakteris Janča puncis”. Kad filmiņa noskatīta, mudina bērnus atbildēt, ko redzēja filmiņā. Pēc sarunas skandē tekstu un veic darbības, tad aicina visiem kopā skaitīt un atdarināt kustības, atbalsta un paslavē bērnus.

*12. pielikums*  
**Rotaļa ar dziedāšanu**

**“Kur ir rokas?”**

Kur ir rokas, mūsu rokas? - Aiz muguras paslēptas rokas

Kur ir mūsu rokas?

Nav un nav, un nav nevienas - Raustot plecus, skatās uz vienu un otru pusi

Nav nevienas rokas.

Lūk, lūk mūsu rokas - Groza rokas un plaukstas

Lūk, kur mūsu rokas

Ai, kā dejo mūsu rokas - Plaukšķina priecīgi plaukstas

Dejo mūsu rokas!

Kur ir kājas, mūsu kājas? - Paslēpj kājas apņemot ar rokām ceļgalus

Kur ir mūsu kājas?

Nav un nav, un nav nevienas - Raustot plecus, skatās uz vienu un otru pusi

Nav nevienas kājas.

Lūk, lūk mūsu kājas - Groza kājas un pēdas

Lūk, kur mūsu kājas

Ai, kā dejo mūsu kājas - Dipina kājas vai kustina.

Dejo mūsu kājas!

**Pedagoga darbība:** Uzrunā bērnus, aicina pievienoties sev un izveidot aplīti. Iedrošina un atbalsta bērnus, aicina dziedāt līdzi, darbojas kopā ar bērniem, paslavē, aicina aplaudēt sev par padarīto.

13. pielikums  
Rotaļa ar dziedāšanu

## Re, kur es

A. Ozolas mūzika un vārdi

1. Ac - ti - ņas, aus - ti - ņas, mu - tī - te, pie - rī - te.

Es, es, es, re, kur es!

<p>2. Vaidziņi, deguntiņš, Pleciņi, vēderiņš. Es, es, es. Re, kur es! 2x</p>	<p>3. Rociņas – klap, klap. Kājiņas – dipu, dap. Es, es, es. Re, kur es! 2x</p>
------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

Activate Win

**Pedagoga darbība:** Uzrunā bērnus, aicina pievienoties sev un izveidot aplīti. Iedrošina un atbalsta bērnus, aicina dziedāt līdzi, darbojas kopā ar bērniem, uzslavē, aicina aplaudēt sev par padarīto.

**Manas rociņas**

A. Kumpasa

*B. Brices latviskojums*

1. Ar plauk - sti - ņām, ar plauk - sti - ņām, ar plauk - sti - ņām, tā, tā!

2. Ar pirkstiņu...	→	Veic brīdinājuma kustību ar pirkstu.
3. Ar kājiņām...	→	Dipina.
4. Es pietupjos un pieceļos...	→	Darbība pāros atbilstoši tekstam.
5. Rokas šūpojam...	→	
6. Rokas paslēpjam...	→	

**Pedagoga darbība:** Uzrunā bērnus, aicina pievienoties sev un izveidot aplīti. Iedrošina un atbalsta bērnus, aicina dziedāt līdzi, darbojas kopā ar bērniem, uzslavē, aicina aplaudēt sev par padarīto.

15. pielikums  
**Roku vingrinājums**

**“Vingrinājums - dūrītes, plaukostas”** Bērns izstiep rokās sev priekšā un izpleš plaukostas, tad cieši savēl plaukostas dūrītēs. Skaitot līdzi tekstu – dūrītes, plaukostas, dūrītes, plaukostas. Skaita un veic attiecīgo kustību, vingrinājumus veic vairākas reizes.

**Pedagoga darbība:** Aicina bērnus apsēsties pie galda, mudina bērnus parādīt savas plaukstiņas, rāda priekšā veicamo vingrinājumu, runā līdzi veicamās darbības, darbojas kopā ar bērniem.

*16. pielikums*  
**Roku vingrinājumi**

**“Vingrinājums ar bumbiņu”** Mazu masāžas bumbiņu ielikt plaukstās, saspīest pirkstus kopā. Rīpina bumbiņu ar apļveida kustībām starp plaukstām. Bumbiņas vietā var izmantot arī dabas materiālus – čiekurus, zīles, kastaņus.

**Pedagoga darbība:** Aicina bērnus izveidot aplīti un apsēsties uz grīdas, paņem bumbiņu un ieliek savās plaukstās, demonstrē priekšā vingrinājumu, tad katram bērnam ieliek plaukstās bumbiņu un aicina izmēģināt vingrinājumu pašiem.

*17. pielikums*  
**Roku vingrinājumi**

**“Vingrinājums ar zīmuli”** Kustības sākumā jāpilda lēnām. Paātrināt tempu var pakāpeniski ar bērna piekrišanu. Ieliek zīmuli bērna plaukstās un mierīgi virzi tās uz priekšu un atpakaļ, uzliek zīmuli uz galda un virpina to ar bērna plaukstiņu.

**Pedagoga darbība:** Aicina bērnus apsēsties pie galda, paņem zīmuli savās plaukstās, demonstrē vingrinājumu bērniem, no sākuma rāda lēnām, tad paātrina tempu. Izdala katram bērnam pa zīmuli un mudina paņemt to un veikt, izmēģināt vingrinājumu pašiem. Ja kādam neizdodas, pieiet pie bērna un veic vingrinājumu kopā ar bērnu rokām, ja to ļauj. Pēc kāda brīža rāda bērniem, ka zīmuli var nolikt uz galda un veikt arī virpināšanu uz galda, to virzot uz priekšu un atpakaļ. Ja arī tad kādam no bērniem neveicas šis vingrinājums, tad to dara kopā ar bērnu, uzliekot savu plaukstu un bērna plaukstu. Uzslavē bērnus par veikto vingrinājumu.

*18. Pielikums*  
**Roku vingrinājumi**

**“Vingrinājumi ar plēšanu un burzīšanu”** Sākumā bērnam var dot plēst, burzīt vieglāku materiālu – salveti, kas sākumā sniegs iemaņas un saprašanu par to, kā plēst. Lai padarītu grūtāku plēšanas pakāpi, kā nākamo var dot kādu žurnālu, vai katalogu, kam lapas ir plānākas, un visbeidzot dot papīru, aplikāciju papīru, kas jau ir cietāks un grūtāk plēšams bērnam. Pēc tam, kad ir saplēstas, saburzītas salvetes, vai aplikāciju papīrs, tad aicina bērnus aplicēt kādu darbiņu izmantojot līmes zīmuli.

**Pedagoga darbība:** Parāda bērniem salveti, kas ar to būs jādara – jāplēš un jāsaburza. Izdala katram bērnam salvetes, trauciņus, kuros likt savas saplēstās salvetes. Pieiet pie katra bērna un veic plēšanas kustības kopā ar bērna rokām, pirkstiem, atkārtoti vairākas reizes, lai bērnam kļūtu skaidrāks. Mudina un aicina izmēģināt saplēst pašam, pēc iespējas vairāk salvetes. Paslavē katru no bērniem par to, ka iesaistās vingrinājumā un veic plēšanas darbību.

*19. pielikums*  
**Roku vingrinājumi**

**“Vingrinājumi ar veltnēšanu”** Bērnam dod plastilīnu, kas ir mīkstāks. Lai to sasildītu, mīca plastilīna gabalu, liekot to no vienas plaukstas otrā un saspiežot to. Kad plastilīns ir pietiekoši mīksts, tad var sākt veltnēt plastilīnu starp plaukstiņām, tādējādi izveidojot “desiņu”. Vai arī, plastilīna gabalu likt uz dēlīša un veltnēt to mainot rokas. Kā arī var veltnēt plastilīna bumbiņu plaukstās, līdz, tā ir apaļa vai arī var veikt veltnēšanu uz dēlīša.

**Pedagoga darbība:** Aicina apsēties bērniem pie galda, kur sagatavots plastilīns un dēlītis katram. Demonstrē priekšā darbības, kas būs jādara ar plastilīnu, lai tas kļūtu mīkstāks. Tad izdala katram bērnam plastilīnu, aicina, mudina to paņemt rokās pašiem, sasildīt to. Kad plastilīns ir pietiekoši mīksts, tad demonstrē veltnēšanu starp plaukstām, bērni līdzdarbojas. Ja kādam neizdodas, tad pieiet klāt bērnam un veic veltnēšanas kustību kopā ar bērna rokām. Parāda, ka var to pašu arī veikt, uzliekot plastilīnu uz dēlīša, virzot to uz priekšu un atpakaļ. Tad aicina izveltnēt apaļu bumbiņu starp plaukstām un uz dēlīša, demonstrē priekšā un darbojas kopā ar bērniem.

*20. pielikums*  
**Roku vingrinājumi**

**“Vingrinājums delnu locītavām”** Veic roku apļošanu delnas locītavā uz vienu un uz otru pusi. Skaita – viens, divi, trīs, četri un atpakaļ.

**Pedagoga darbība:** Pievērš bērnu uzmanību, aicina līdzdarboties vingrinājumā, kam nesanāk pieiet klāt un veic vingrinājumu kopā ar bērnu, uzslavē.

*21. pielikums*  
**Roku vingrinājumi**

**“Vingrinājumi ar šķirošanu”** Šķirošana var būt dažāda, šķirot dažādus priekšmetus. Piemēram, vienā traukā sabērtas baltās un tumšās pupas, aicināt bērnu sašķirot pupas pa krāsām izmantojot rādītājpirkstu un īkšķi. Var arī sašķirot zīles ar kastaņiem, čiekurus ar akmeņiem, jebko kas ir pieejams.

**Pedagoga darbība:** Rada situāciju, aicina bērnu pie galda, kur sagatavoti trauki un šķirojamais materiāls. Iepazīstina ar materiāliem, ļauj tos pataustīt. Demonstrē priekšā, kas un kā būs jādara. Aicina bērnu sagatavot rādītājpirkstu un īkšķi, salikt tos kopā un tad attaisīt vaļā, atkārtoti pāris reizes šo darbību. Kad pirksti gatavi, parāda, ka vienā traukā jāizlasa baltās pupas, bet otrā traukā tumšās, visu laiku atbalsta bērnu un uzslavē par pareizi veiktām darbībām.

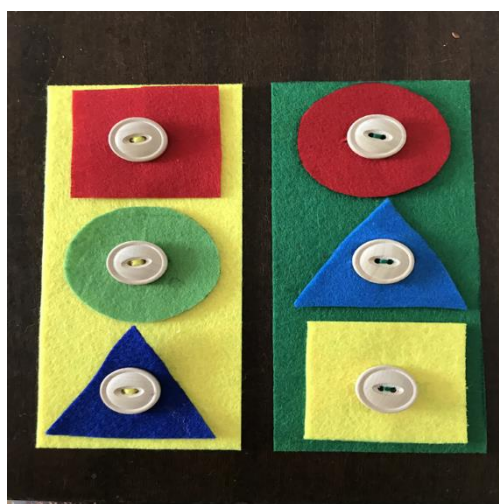
22. pielikums  
**Roku vingrinājumi**

**“Vingrinājumi ar knaģiem”** Darbības ar veļas knaģiem var būt dažādas. Piemēram, izgriezt no kartona dažādu veidu krāsu figūras, aicināt bērnu knaģus saspraust, piestiprinot attiecīgās krāsas formas. Piemēram, izprintēt un ielaminēt ezi, kuram var saspraust adatiņas. Tikpat labi, knaģus arī var piestiprināt groziņa malai. Kā arī, var novilkēt aukliņu un aicināt bērnus ar knaģiem piestiprināt leļļu drēbes vai kādus citus priekšmetus, piemēram, ielaminētas rudens lapas.

**Pedagoga darbība:** Uzrunā bērnus, pievērs uzmanību, aicina pie sevis paskatīties, kas slēpjas groziņā. Izņem un parāda ielaminēta eža attēlu un izņem knaģi, iepazīstina bērnus, pastāsta kas tas ir un ko ar to var veikt. Demonstrē priekšā darbību, kas būs jāveic. Tad katram bērnam izdala knaģus un aicina pie sevis, lai ezim varētu piestiprināt knaģus. Tam kuram neizdodas, mudina mēģināt to izdarīt vēlreiz un veic darbību kopā ar bērna pirkstiem, veicinot izpratni, kā tas darāms. Tad ezi ar knaģiem noliek bērniem brīvi pieejamā vietā, lai paši pēc tam var veikt darbības ar knaģiem.

23. pielikums  
**Roku vingrinājumi**

**“Vingrinājums ar pogāšanu”** Autores izstrādāts



**Pedagoga darbība:** Aicina kādu bērnu pie sevi un iepazīstina ar pogājamo materiālu. Demonstrē priekšā, kas darāms, iedrošina bērnam pašam izmēģināt darbību, atbalsta, ļauj pašam darboties ar materiālu.

**“Vingrinājums ar rāvējslēdzēju”** Autores izstrādāts



**Pedagoga darbība:** Aicina kādu bērnu pie sevi un iepazīstina ar materiālu. Demonstrē priekšā, kas darāms, iedrošina bērnam pašam izmēģināt darbību, atbalsta, ļauj pašam darboties ar materiālu.

25. pielikums  
Roku vingrinājums

**“Vingrinājumi ar vēršanu”** Var vērt plastmasas pogas ar lieliem caurumiem. Uz striķa vai aukliņas savērt taisnus makaronus. Platu kokteiļu salmiņu vēršana uz aukliņas.

**Pedagoga darbība:** Iepazīstina bērnus ar veramo materiālu. Demonstrē priekšā darbību, mudina pašiem izmēģināt, atbalsta bērnus darbībā, uzslavē.

26. pielikums  
Kustību rotaļa

**“Diena un nakts”** Kad dzird vārdu – diena, tad peles skrien un meklē sieru, kad dzird vārdu – nakts, tad peles apstājās, apguļas uz zemes un guļ mierīgi. Jo pūce naktī lido medīt peles, pūce lido apkārt un skatās, vai visas peles guļ un vai ir kāda, kura ir nemierīga un neguļ, ja pamana kādu nemierīgu peli, to pūce apēd un tam bērnam jāiet apsēsties uz sola. Spēlē tik ilgi, kamēr paliek pāris vai viena visuzmanīgākā pele.

**Pedagoga darbība:** Aicina bērnus pie sevis, izklāsta, iepazīstina ar rotaļu un tās noteikumiem. Veicina pozitīvu gaisotni grupā, iedrošina bērnus rotaļai, iesaistās rotaļā, vada rotaļu.

Kvalifikācijas darbs „**Pašapkalpošanās prasmju veicināšana 1,5 – 3 gadus veciem bērniem pirmskolas izglītības iestādē, izmantojot vingrinājumus un rotaļas**” izstrādāts LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes Pirmsskolas un sākumizglītības nodaļā.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti.

Autors: **Madara Freidenfelde**

paraksts un datums

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītāja: Dr. paed., doc. **Līga Āboltiņa**

paraksts un datums

..... darbs aizstāvēts komisijas sēdē

\_\_\_\_.\_\_\_\_.2020. prot. Nr. \_\_\_\_\_, vērtējums \_\_\_\_

(\_\_\_\_\_)

Komisijas sekretāre:

\_\_\_\_\_

paraksts un datums