

LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Pirmā līmeņa profesionālās augstākās izglītības studiju programma

Pirmsskolas izglītības skolotājs

Natalja Novikova

Veselības un fiziskās aktivitātes sekmēšana brīvdabas nodarbībās pirmsskolā 2. izglītības posmā

Kvalifikācijas darbs

Darba vadītāja:

Profesore

Dr. psych.

Tija Zīriņa

Akadēmiskais amats

Zinātniskais/
akadēmiskais grāds

Vārds, uzvārds

Paraksts

RĪGA 2022

ANOTĀCIJA

Kvalifikācijas darbs “Veselības un fiziskās aktivitātes sekmēšana brīvdabas nodarbībās pirmsskolā 2. izglītības posmā” izstrādāts ar mērķi teorētiski noskaidrot un empīriski pārbaudīt, kā āra nodarbībās sekmējama veselības un fiziskās aktivitātes jomas mācību satura apguve 2.izglītības posmā (4-5 gadus veciem bērniem).

Pētījuma aktualitāte saistāma ar to, ka pēdējo divu gadu laikā epidemioloģiskās situācijas dēļ tika rekomendēts bērniem arvien vairāk nodarbību organizēt āra vidē, tomēr pieejamie materiāli brīvdabas pedagoģijā ir vairāk tendēti uz dabas izziņu. Ir pieejami daudzveidīgu kustību rotaļu apraksti, kas būtu piemērotas āra vidē, tomēr pietrūkst vispārējās metodikas par brīvdabas nodarbību organizēšanu un vadīšanu mūsdienu izglītības iestādē.

Darba teorētiskajā daļā analizēts veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomas saturs, noteikta fizisko aktivitāšu loma pirmsskolas vecuma bērnu personības attīstībā, kā arī raksturots vecumposms kopveselumā. Balstoties uz pēdējo gadu publikācijām latviešu, angļu un krievu valodās, ir skaidrots brīvdabas pedagoģijas jēdziens, kā arī raksturoti principi, kā organizējamas brīvdabas fiziskās aktivitātes 4-5 gadus veciem bērniem integrētā pedagoģiskajā procesā.

Empīriskajā daļā sniegts pārskats par īstenoto pedagoģisko darbu, izstrādāti kritēriji veselības un fiziskās aktivitātes jomas mācību satura apguves izvērtēšanai 4-5 gadu vecumā. Pamatota pieeja un metodes, kas ļauj veiksmīgi īstenot mācību jomas uzdevumus āra nodarbībās.

Noslēgumā izstrādāti ieteikumi pirmsskolas skolotājiem, kas piešķir kvalifikācijas darbam praktisku nozīmīgumu.

Darba saturs: 49 lpp., ietver 7 attēlus, 8 tabulas, izmantoti 52 literatūras avoti, pievienoti 2 pielikumi.

Atslēgas vārdi: veselības un fiziskās aktivitātes joma; kustības; 2. izglītības posms; brīvdabas pedagoģija; āra nodarbības, kustību rotaļas.

ANNOTATION

The qualification work "The promotion of health and physical activity with the help of outdoor activities for the second stage of pre-school education" is developed with the aim to theoretically find out and empirically prove how outdoor activities can contribute in the field of health and physical activity in acquisition of study content for the 2nd stage of education (for 4-5-year-old children).

The focus of the study is that in the last two years children have been advised to organise more classes in the outdoor environment due to the epidemiological situation, however, the available materials in open-air pedagogies are more focused on nature statements. There are diverse playing descriptions of movement games available which would be suitable in the outdoor environment. However, there is a lack of general methodology for organising and conducting open-air lessons in today's educational establishment.

The theoretical part of the work analyses the content of the field of training for health and physical activity in acquisition of study content. It also ascertains the role of physical activities in the personality development of children of pre-school age, as well as the aging process as a whole. Based on recent year publications in Latvian, English and Russian languages, the concept of outdoor pedagogies has been clarified, as well as the principles for organising outdoor physical activities for 4-5-year-old children in an integrated pedagogical process.

The empirical part gives an overview of the developed pedagogical work, as well as it develops criteria for evaluating the learning of the content of training in the field of health and physical activity for children of 4-5 years old. A well-founded approach and methods to implement outdoor learning tasks successfully have been provided.

The final part gives recommendations for pre-school teachers what gives practical significance to the qualification work.

The content: 49p., include(s) 7 images, 8 tables/charts, used 52 literature sources, attached 2 appendix.

Key words: the field of health and physical activity; movements; 2. stage of education; open-air pedagogy; outdoor activities.

SATURS

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Ievads | 5 |
| 1. Veselības un fiziskās attīstības joma 2. izglītības posmā pirmsskolas pedagoģiskajā procesā..... | 7 |
| 1.1. Fizisko aktivitāšu loma bērna personības vispusīgā attīstībā | 7 |
| 1.2. Vecumposma raksturojums kopveselumā..... | 12 |
| 1.3. Veselības un fiziskās aktivitātes jomas saturs un pedagoģiskie uzdevumi | 16 |
| 2. Veselības un fiziskās aktivitātes jomas uzdevumu īstenojums brīvdabas pedagoģijā..... | 20 |
| 2.1. Brīvdabas pedagoģijas jēdziens un ieguvumi | 20 |
| 2.2. Āra fizisko aktivitāšu organizācijas pirmsskolas vecuma bērniem..... | 24 |
| 3. Veselības un fiziskās aktivitātes jomas realizācijas iespēju brīvdabas pedagoģijā izpēte | 29 |
| 3.1. Pētījuma metodoloģija un dalībnieku raksturojums | 29 |
| 3.2. Pētījuma gaita un rezultātu analīze | 33 |
| Secinājumi | 43 |
| Ieteikumi..... | 45 |
| Izmantotās literatūras un avotu saraksts..... | 46 |
| Pielikumi | 50 |

IEVADS

Latvijā tāpat kā visā Eiropas Savienībā par vienu no politikas prioritātēm izvirzīta iedzīvotāju veselības un slimību profilakses prioritāte, ņemot vērā pieaugošo medicīnas aprūpes slogu, kas rodas arvien pieaugošo hronisku saslimšanu dēļ visās vecuma grupās saistībā ar mazkustīgu dzīvesveidu, nepietiekamām fiziskām aktivitātēm, kā arī nevēlamiem ēšanas paradumiem. Ar 2021. gadu Eiropas Komisija ir uzsākusi programmu “Veselīgs dzīvesveids” (*Healthy Lifestyle*), kam ir pievienojusies arī Latvija. Šīs programmas ietvaros tiek palielināts finansējums starptautiskām izglītības programmām, kuru dalībniece ir arī Latvija (piemēram, Erasmus), tomēr viens no būtiskākajiem politikas virzieniem ir pievērsiet uzmanību veselīga un ilgtspējīga uztura jautājumam, kā arī fizisko aktivitāšu un garīgās veselības nozīmei izglītības. Komisija plāno pārskatīt ES skolu augļu, dārzeņu un piena programmu, kā arī racionalizēt veselīga dzīvesveida jēdzienu savā ieteikumā par izglītību (European Commission, 2021).

Līdz ar pāreju uz kompetencēs balstītā pieeju Latvijā ir pilnveidots izglītības saturs, paplašinot apgūstamo tematisko loku sporta nodarbībās: jaunajā izglītības saturā kā atsevišķa mācību joma tiek izdalīts nevis sports, kā tas bija agrāk, bet gan veselība un fiziskās aktivitātes mācību joma (Brice, Bula-Biteniece, Gaide u.c., 2018). Kā norāda pats nosaukums, ir svarīgi ne tikai nodrošināt bērnu vecumam un individuālajām attīstības īpatnībām optimālu fizisko slodzi un fizisko pamatprasmju apguvi, bet arī veidot izpratni par savu veselību un to ietekmējošajiem faktoriem, tādejādi attīstot apzinātu attieksmi pret veselīga dzīvesveida komponentiem, tai skaitā patstāvīgām fiziskām aktivitātēm, vecumam atbilstošu dienas režīmu (piemēram, nepieciešamību doties gulēt), kā arī ēšanas paradumiem.

Izvērtējot Skola2030 metodisko materiālu veselības un fiziskās aktivitātes jomā, var secināt, ka no 7 tematiskajiem lokiem, četri ir veltīti veselības un drošības jautājumiem, turklāt uzsvars tiek likts uz pašvadītu mācību procesu, kas nozīmē, ka skolotājam ir nevis jādod norādījumus, kas un kā jādara, bet jāveido izpratni par savu veselību un drošību visos pirmsskolas vecumposmos (Bula-Biteniece, Ummere-Tillberga, Tauriņa, 2019).

Vidējais vecumposms (2.izglītības pakāpe) iezīmē pāreju no atdarinošas darbības uz arvien pieaugošu patstāvību un kopīgām rotaļām ar vienaudžiem. Darba autores skatījumā šis ir vispiemērotākais laiks, kad mērķtiecīgi veidot bērniem izpratni un arī atbildības sajūtu par savu veselību, attīstot labvēlīgus veselīga dzīvesveida ieradumus.

Problēma saistāma ar apstākli, ka pirmsskolas pedagoģiskajā procesā nereti fiziskās aktivitātes (sporta nodarbības) un izpratnes veidošana par veselīgu dzīvesveidu notiek šķirti, ne vienmēr pietiekami savstarpēji saistīti, kas saistāms ar to, ka sporta nodarbības notiek zālē (vai

ārā) un tās vada sporta skolotājs, kamēr izpratni par veselīgu dzīvesveidu (galvenokārt attiecība par uzturu un drošību) veido grupas skolotāji. Rezultātā bērniem neveidojas vienota izpratne par visiem veselīga dzīvesveida faktoriem.

Visus faktoros būtu iespējams veiksmīgi apvienot brīvdabas (āra) nodarbībās, tomēr šobrīd Latvijā Brīvdabas pedagoģijas atziņas tiek iekļautas izglītības procesā drīzāk eksperimentālā līmenī, nevis kā vispārpieņemta prakse. Tas rada nepieciešamību pētīt, kā brīvdabas pedagoģijas atziņas būtu iekļaujamas “parastā” pirmsskolas izglītības iestādē pilsētvidē, skatot to veselības un fiziskās attīstības mācību jomas satura realizācijas kontekstā.

Pētījuma objekts: āra nodarbības pirmsskolas pedagoģiskajā procesā.

Pētījuma priekšmets: bērnu veselība un fiziskās aktivitātes.

Pētījuma jautājums: Kā bērnu veselības un fiziskās aktivitātes veicināšanā pirmsskolā izmantot brīvdabas pedagoģiju?

Pētījuma mērķis: Teorētiski noskaidrot un empīriski pārbaudīt, kā āra nodarbībās sekmējama veselības un fiziskās aktivitātes jomas mācību satura apguve 2.izglītības posmā (4-5 gadus veciem bērniem).

Pētījuma uzdevumi:

1. Teorētiski pētīt izpratnes veidošanās pirmsskolas vecuma bērniem veselīga dzīvesveida un fiziskās attīstības nozīmi pirmsskolas pedagoģiskajā procesā;
2. Apkopot teorētiskās atziņas un praktisko pieredzi par āra nodarbību organizēšanas iespējām veselīga dzīvesveida un fiziskās attīstības jomas mācību satura apguves kontekstā;
3. Veikt pētījumu par bērnu veselīga dzīvesveida un fiziskās attīstības jomas mācību satura apguves iespējām āra nodarbībās;
4. Izstrādāt ieteikumus pirmsskolas skolotājiem veselīga dzīvesveida un fiziskās attīstības jomas mācību satura apguves sekmēšanai āra nodarbībās 2. pirmsskolas izglītības posmā.

Pētījuma metodes:

- Teorētiskā: zinātniskās literatūras un dokumentu (izglītības standarta, mācību programmas) analīze
- Empīriskās: pedagoģiskā novērošana; pedagoģiskā izmēģinājuma darbība.

Pētījuma bāze: Pirmsskolas izglītības iestāde X, 12 bērni 4-5 gadu vecumā.

Veselības un fiziskās attīstības joma 2. izglītības posmā pirmsskolas pedagogiskajā procesā

1.1. Fizisko aktivitāšu loma bērna personības vispusīgā attīstībā

Mūsdienās arvien biežāk nākas saskarties ar viedokli, ka bērniem pietrūkst fiziskās aktivitātes, kas negatīvi atspoguļojas gan viņu fiziskajām, gan psihiskajā veselībā. Lai apstiprinātu vai noraidītu šādu apgalvojumu, ir svarīgi izziņāt zinātnieku pētījumu rezultātus par fizisko aktivitāšu lomu pirmsskolas vecumā, kā arī noteikt galvenos faktoros, kas var labvēlīgi vai nelabvēlīgi ietekmēt fiziskās aktivitātes.

Pēc Pasaules veselības organizācijas sniegtās definīcijas fiziskā aktivitāte ir jebkura ķermeņa kustība, ko veic skeleta muskuļi, kas prasa enerģijas patēriņu. Termins "fiziskā aktivitāte" attiecas uz jebkāda veida kustībām, tostarp atpūtas laikā, pārvietojoties ar kājām vai mehāniskām ierīcēm (piemēram velosipēdu), strādājot, tai skaitā veicot vienkāršas ikdienas darbības. Populāras fiziskās aktivitātes ir pastaigas, riteņbraukšana, aktivitātes brīvā dabā un spēles, kas ir piemērotas visiem prasmju līmeņiem un izraisa pozitīvas emocijas. Ir pierādīts, ka regulāras fiziskās aktivitātes palīdz novērst un ārstēt neinfekciozas slimības, tās arī palīdz novērst hipertensiju, uztur normālu ķermeņa svaru un var uzlabot garīgo veselību, dzīves kvalitāti un labklājību (WHO, 2020).

Dažādi pētnieki pieiet atšķirīgi fizisko aktivitāšu jēdziena skaidrojumam. Latvijas Slimību un profilakses kontroles centra mājas labā ir izteikta atziņa, ka cilvēka ķermenis ir radīts kustībām, "tādēļ vislabāk jūtamies tad, kad regulāri izkustamies". Tas nozīmē, ka fiziskās aktivitātes ir labsajūtas un labklājības pamats (SPKC, 2021).

Saskaņā ar fiziologa N. Bernšteina uzskatiem, fiziskā aktivitāte, kustība vispirms ir kinētiskais faktors, kas nosaka organisma un nervu sistēmas attīstību līdzās ģenētiskajiem un sensorajiem faktoriem, tādejādi apstiprinot fizisko aktivitāšu visaptverošo ietekmi uz bērna attīstību (Бернштейн, 2012).

Fiziskās aktivitātes mūsdienu pedagogijā un psiholoģijā tiek aplūkotas cilvēka attiecību forma ar apkārtējo realitāti. Fiziskās aktivitātes bērībā ir vērstas uz fiziskās audzināšanas problēmu risināšanu. Tikai ar daudzpusīgu fizisko aktivitāte iespējams iepazīstināt bērnu ar fiziskās kultūras vērtībām, pārvēršot tās par konkrētas personas vērtību, attīstot priekšstatus par veselīgu dzīves veidu un veidojot iekšēju nepieciešamību pēc regulārām kustību aktivitātēm.

Kustības šajā kontekstā ir viena no organisma dzīvības aktivitātes izpausmēm, kas nodrošina tā aktīvas mijiedarbības ar vidi iespēju. Cilvēka kustības kontrolē centrālā nervu

sistēma (CNS), kas virza kustību orgānu darbību, lai veiktu noteiktu uzdevumu, ko īsteno secīgās muskuļu kontrakcijās. Fiziskās aktivitātes ir kustību darbības, kuru mērķis ir nodrošināt daudzveidīgus dzīvesdarbības uzdevumus. No vienas puses, fiziskie vingrinājumi tiek uzskatīti par specifisku motorisko darbību (sporta aktivitātes), no otras puses, to atkārtota izpilde ietekmē cilvēka fiziskās un garīgās īpašības kopumā (Шлебеко, 2015).

Kustības ir bērnu iekšējā nepieciešamība (iedzimta vajadzība), bērna paša impulsu apmierināšana, no kuras bērns gūst prieku (Stangaine, 2012; Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013). D. Augstkalne kustības raksturo kā “neapzinātā un apzinātā sākums, tajā ir dzīvība”, turpinot, ka bērnam “kustībās ir iespēja paust savu fizisko un garīgo možumu, koncentrēšanās spējas, uzmanību, emocionālos pārdzīvojumus” (Augstkalne, 2015, 176).

Fiziskajām aktivitātēm ir visaptveroša nozīme visos cilvēka dzīves vecumos, taču tās loma pirmsskolas vecumā ir īpaši izteikta, I. Stangaines un D. Augstkalnes vērtējumā fiziskās aktivitātes uzskatāmas “par neatņemamu personības attīstības pamatfaktoru, atstājot ietekmi uz personību ilgtermiņā gan fiziskā, gan intelektuālā, gan garīgā, gan veselības aspektā” (Stangaine, Augstkalne, 2019).

Pētot fizisko aktivitāšu vietu pedagogijā, I. Bula-Biteniece ar līdzautoriem uzsver, ka biežāk tiek analizēta fizisko aktivitāšu saistība ar bērna fizisko veselību un attīstību, mazāk aktualizējot fiziskās un psihiskās attīstības saistību (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013).

Šajā kontekstā I. Stangaine pēta bērna veselības jēdzienu, norādot, ka šis jēdziens ietver ne tikai fizisko aspektu, bet arī garīgo un sociālo veselību (sk. 1.attēlu).

| | | |
|--|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Fiziskā veselība | <ul style="list-style-type: none"> • Orgānu, sistēmu vienota funkcionēšana • Slimību neesamība |
| | Garīgā veselība | <ul style="list-style-type: none"> • Prāta, jūtu un gribas sfēras attīstība • Sociālā gatavība skolai • Emocionālā un psihiskā labklājība |
| | Sociālā veselība | <ul style="list-style-type: none"> • Atbildīga attieksme pret savu veselību, higiēna • Sociālā labklājība |

1.attēls. Bērna veselības komponenti (Stangaine, 2012)

Bērns ir vesels ne tikai tad, kad viņš neslimo, bet tad, kad viņš ir dzīvespriecīgs, aktīvs, zinātkārs, viņa fiziskā un psihiskā attīstība atbilst vecumposma vispārējām normām (Stangaine, 2012).

Jaunākie pētījumi liecina, ka kustību iemaņas un fiziskās aktivitātes kopumā aplūkojamas vienotā sociālā, kognitīvā, afektīvā un kustību sistēmā, kas nozīmē, ka visi minētie komponenti ir savstarpēji nosacīti, turklāt tiek secināt, ka pastāv spēcīga korelācija starp apgūtajām kustību prasmēm un izziņas aktivitātes motivāciju pirmsskolas periodā (Wulf, Lewthwaite, 2016).

Pētnieki ir konstatējuši, ka pastāv tieša saikne starp motoriskās aktivitātes līmeni un pirmsskolas vecuma bērnu vārdu krājumu, runas attīstību un domāšanu, respektīvi, ja bērnam tiek nodrošinātas pietiekamas fiziskās aktivitātes, jo īpaši svaigā gaisā, viņa psihiskā attīstība arī notiek bez kavēšanās. Fizisko vingrinājumu, fizisko aktivitāšu ietekmē organismā palielinās bioloģiski aktīvo savienojumu sintēze, kas uzlabo miegu, labvēlīgi ietekmē bērnu garastāvokli, paaugstina garīgo un fizisko veikspēju (Облавацкая, 2018).

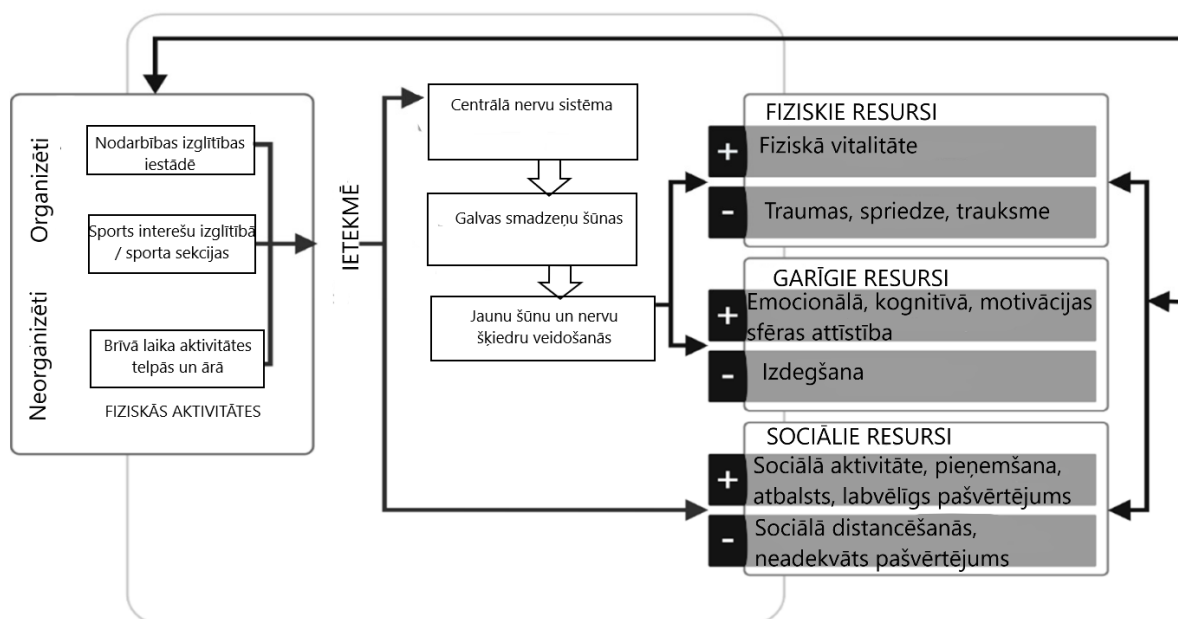
Savukārt samazinātas motoriskās aktivitātes gadījumā samazinās vielmaiņa un informācijas apjoms, kas smadzenēs nonāk no muskuļu receptoriem. Tas pasliktina vielmaiņas procesus smadzeņu audos, kas noved pie tā regulējošās funkcijas traucējumiem. Impulsa plūsmas samazināšanās no strādājošiem muskuļiem izraisa traucējumus visu iekšējo orgānu, galvenokārt sirds darbībā, kas atspoguļojas garīgo funkciju izpausmēs, vielmaiņas procesos šūnu līmenī, un tas ir viens no bērnu liekā svara cēloņiem. Runājot par motorisko aktivitāti kā bērna ķermeņa dzīvības atbalsta pamatu, tieši tā ietekmē bērna neiropsihiskā stāvokļa augšanu un attīstību, funkcionalitāti un veikspēju. Muskuļu darba laikā tiek aktivizēts ne tikai neiomuskulārais aparāts, bet arī iekšējo orgānu darba motoriski viscerālo refleksu (t.i., refleksu no muskuļiem uz iekšējiem orgāniem) mehānisms, nervu un humorālā regulācija (fizioloģiskā koordinācija) un bioķīmiskie procesi organismā (Облавацкая, 2018).

Ierobežotas fiziskās aktivitātes vai bieži vien tās pilnīgs trūkums izraisa dažādas veselības problēmas, tostarp stājas problēmas jau pirmsskolas vecumā piemēram, idiopātisku skoliozi – mugurkaula deformācijas, plakanās pēdas attīstību, somatiskus stāvokļus, kas vispirms jau izpaužas kā bieža slimošana (saaukstēšanās, galvassāpes), liekais svars un aptaukošanās, kas arvien aktuālāk kļūst jau pirmsskolas un sākumskolas periodā, problēmas ar asins cirkulāciju, kas negatīvi ietekmē visa organisma funkcionēšanu kopumā, tai skaitā ar smadzeņu un centrālās nervu sistēmas funkciju attīstību atbilstoši vecumposma normām (Hillman, Pontifex, et al, 2014; Okely, Howard et al, 2014).

Ir pierādīts, ka fizisko aktivitāšu ietekmē palielinās asins un skābekļa pieplūde smadzenēm, tiek provocēta nervu šūnu ražošana, palielinās neironu tīklu blīvums, uzlabojas centrālās nervu sistēmas darbība. Tādējādi tas viss kopumā labvēlīgi ietekmē bērna kognitīvo attīstību un akadēmiskos sasniegumus. Ievērojami uzlabojās smadzeņu darbība: bērniem, kas

regulāri nodarbojas ar sportu, ir augstāki atmiņas, uzmanības, uztveres precizitātes rādītāji (Bailey, 2016; Donnelly, Hillman, et al, 2016).

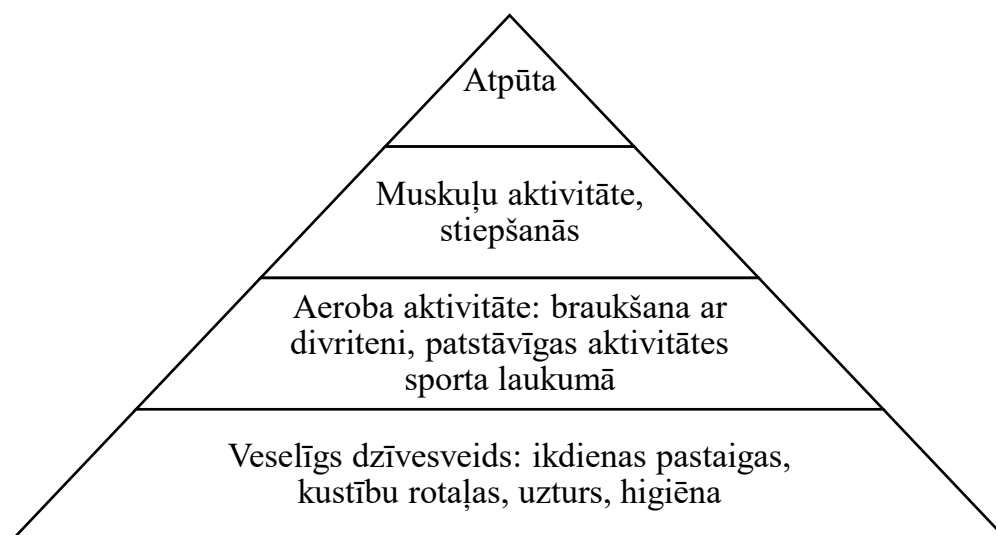
Atsevišķos prolongētos pētījumos tiek konstatēts, ka bērni ar zemu fizisko aktivitāti (šāds dzīvesveids sāk veidoties jau pirmsskolas un sākumskolas periodā) pusaudžu vecumā ir vairāk pakļauti uzvedības traucējumu, atkarības no alkohola un nikotīna riskam (Lipowski, Lipowska, Jochimek, Krokosz, 2016). Minētās saiknes vienotā shēmā ir veiksmīgi atspoguļojuši poļu zinātnieki I. Bidzāne-Blūma, un M. Lipowska, uzsverot gan pozitīvos ieguvumus no fiziskām aktivitātēm, gan arī negatīvās sekas to trūkuma (nepietiekamības) gadījumā (sk. 2.attēlu) (Bidzan-Bluma, Lipowska, 2018).



2.attēls. Fizisko aktivitāšu loma bērna attīstībā (Bidzan-Bluma, Lipowska, 2018).

Vērtējot 2.attēlā redzamās likumsakarības, kļūst saprotama bērna fiziskās aktivitātes visaptverošā nozīme, tomēr darba autore vēlētos uzsvērt, ka pārāk augsta fiziskā slodze, kas neatbilst bērna vecuma iespējām, var ietekmēt tikpat negatīvi kā samazināta slodze. Šo iemeslu dēļ ir svarīgi nodrošināt daudzveidīgu aktivitāšu sadalījumu un proporcionalitāti visas dienas garumā.

D. Augstkalne (2015), balstoties uz V. Krauksta pētījumiem, norāda, ka fizisko aktivitāšu sadalījumu var sakārtot piramīdas forma, kur pamatlīmeni veido veselīgs dzīvesveids, kas ietver kustību kā vērtības izpratnes veidošanu bērniem, nostiprinot veselīgus dzīves paradumus. Nākamajā līmenī ir aerobā aktivitāte, piemēram, pastaigas, patstāvīgas kustību rotaļas, darbošanās rotaļu laukumā, braukšana ar divriteni, peldēšana u.tml. Nākamais līmenis – muskuļu aktivitāte. Tā jau ir ievērojami augstākas intensitātes, parasti tās ir organizētas sporta nodarbības. Visbeidzot piramīdas smaili veido atpūta, kas ietver gan veselīgu miegu, gan fizisko spēku atgūšanu mierīgās nodarbēs (sk. 3.attēlu).



3.attēls. Fizisko aktivitāšu piramīda (Augstkalne, 2015, 175)

Saskaņā ar Pasaules veselības organizācijas rekomendācijām pirmskolas vecuma bērniem (3-5 gadu vecumā) diennaktī ir ieteicams:

- pavadīt vismaz 180 minūtes dažāda veida fiziskās aktivitātēs ar jebkādu intensitāti, no kurām vismaz 60 minūtes ir vidējas līdz spēcīgas intensitātes fiziskās aktivitātes, kas sadalītas visas dienas garumā;
- nedrīkst atrasties nemainīgā pozā sēdus ilgāk par 1 stundu (piemēram, piesprādzēts automašīnas sēdekļi brauciena laikā);
- sēdoša darbība pie ekrāna nedrīkst pārsniegt 1 stundu;
- nepieciešams 10-13 stundu kvalitatīvs miegs, kas var ietvert nakts mieru un diendusu, ar regulāru miega un pamošanās laiku (WHO, 2020).

Minētie norādījumi liecina, ka, organizējot fiziskās aktivitātes un tās plānojot dienas / nedēļas periodā, svarīgi ir orientēties vecumposma iespējās, kas rada nepieciešamību pāriet pie vecumposma raksturojuma.

Apkopojot izklāstīto, var secināt:

- 1) *Kustības un fiziskās aktivitātes ir bērna iekšējā nepieciešamība, no to atbilstības vecuma vajadzībām ir atkarīga bērna veselība un labklājība;*
- 2) *Pētījumos ir pierādīta saikne starp fiziskām aktivitātēm un bērna fizisko, garīgo un sociālo attīstību un veselību kopumā;*
- 3) *Fizisko aktivitāšu pamatu veido ikdienas aktivitātes iekštelpās un svaigā gaisā, tai skaitā pastaigas, kā arī veselīga dzīvesveida ieradumi, kuru pamati veidojas pirmskolas vecumā.*

1.2. Vecumposma raksturojums kopveselumā

Bērna veselību un attīstību kopveselumā, kā arī fizisko aktivitāšu iespējas nosaka ne tikai fiziskie vecuma rādītāji, bet arī psihisko procesu attīstība un sociāli emocionālās jomas ietekmes. Tas rada nepieciešamību šī pētījuma ietvaros raksturot bērna fiziskās, psihiskās un sociāli emocionālās attīstības galvenos rādītājus. Tā kā 2. pakāpe pirmsskolas izglītības iestādēs parasti tiek attiecināta uz 4-5 gadu vecumu (vidējo posmu), tad tālāk kvalifikācijas darbā raksturots tieši šis vecumposms.

Fiziskā attīstība. Fiziskā attīstība ietver visu orgānu un sistēmu pakāpenisku nobriešanu, smadzeņu un nervu struktūru funkciju pilnveidošanos, ko tiešā veidā ietekmē arī daudzveidīga kustību aktivitāte.

Izglītības procesā un bērna darba organizācijā mājās bieži dominē garīgi uzdevumi – jau pēc 4 gadu vecuma bērns sāk vingrināt roku rakstītprasmes apgūvē, sāk mācīties burtus un ciparus u.tt. Tomēr pirmsskolas vecuma bērniem smadzeņu garozas šūnām joprojām ir salīdzinoši zema funkcionalitāte un tāpēc lielas slodzes var izraisīt spēku izsīkumu. Nervu šūnu mielanizācijas process vēl nav noslēdzies, smadzeņu struktūras turpina pilnveidoties, tomēr garīgu uzdevumu pildīšanai smadzeņu garozā ir nepieciešama stabila ierosmes koncentrācija. Pirmsskolas vecumā bērniem ir raksturīga nervu procesu nelīdzsvarotība, ierosmes pārsvars ar salīdzinoši vājiem aktīvas iekšējās kavēšanas procesiem. Ilgstoša sēdēšana (mierīgu uzdevumu pildīšana pie galda, skatīšanās ekrānos u.tml.) rada būtisku slodzi uz muskuļu un skeleta sistēmu un bērnu muskuļu sistēmu – skelets vēl nav pārkaulojies, tādēļ neatbilstošas slodzes un pārpūle vieglo var izraisīt deformāciju. Vienlaikus tieši mierīgs, sēdus darbs izraisa bērniem nogurumu. Tā bioloģiskā nozīme ir divējāda: no vienas puses, tā ir aizsargreakcija pret pārmērīgu organisma izsīkumu, no otras – atveseļošanās procesu un tā funkcionalitātes palielināšanas stimulators. Lai izvairītos no šāda noguruma veidošanās, bērnam ir pastāvīgi nepieciešama slodzes maiņa – starp sēdošu darbu iekļaujamas dinamiskās pauzes, kas paredz intensīvāku kustību aktivitāti (Облавацкая, 2018; Крайг, Бокум, 2019).

Vidējais augums 4-5 gadu vecumā zēniem ir 100,3 cm, bet meitenēm - 99,7 cm, vidējais svara pieaugums ir gadā 1,5-2 kg, augumā - 5-7 cm. Dažas attīstības iezīmes var būt saistītas ar iedzimtību. Ja bērna augumam vai sveram ir būtiskas novirzes no normas, var runāt par potenciāliem veselības traucējumiem, par kuru cēloņiem biežāk tiek minēta nepareiza vielmaiņa, mazkustīgs dzīvesveids un nepietiekama fiziskā aktivitāte, slikti sabalansēts uzturs (Бахвалова, 2020).

Bērnu ķermeņa proporcijas vidējā pirmsskolas vecumā mainās un pietuvojas pieauguša cilvēka proporcijām, viņi kļūst slaidāki, paaugstinās izturība, kas saistīts ar būtisku muskuļu masas pieaugumu (Крайг, Бокум, 2019).

Pilnveidojas bērna kustību sajūtas, kas saistāmas ar zināšanām par to, kā izskatās paša ķermenis (prasme nošķirt sava ķermeņa puses: labā - kreisā, priekša - aizmugure, augša - leja); spēja sajūst, kā kustas ķermenis, kas nosaka pamatkustību apguvi un līdzsvara sajūtas attīstību, kā arī prasmi orientēties telpā. Nozīmīgas pārmaiņas skar pamatkustību apguvi: palielinās to dabiskums un izpildes vieglums, kustību koordinācija kļūst stabilāka (Stangaine, 2012).

Analizējamā perioda beigās bērns demonstrē šādas kustību iemaņas:

- Pilnveidojas skriešanas pamatprasmes: skrien pietiekami garas distances (200-300 m), skriešanā ir skaidri izdalāma lidojuma fāze;
- Var pārvietoties gan pa līdzenu, gan nelīdzenu apvidu, izvairoties no izciļņiem, kokiem, ēkām, lecot pāri bedrēm, kas liecina par pieaugošu prasmi pārvaldīt savas ķermeņa kustības, turklāt pats bērns pastāvīgi tiecas pārbaudīt arvien jaunas iespējas;
- Paaugstinās ķeršanas un mešanas pamatiemaņas;
- Pilnveidojas līdzsvara sajūta, kas izpaužas spējā iet pa trepēm augšup un lejup, pamīšus liekot soļus, arī neturoties, var iet pa šauru apmali;
- Pilnveidojas lekšanas iemaņas: lec pāri objektiem, kas novietoti uz grīdas skrējienā vai ar abām kājām, var lekt uz vienas kājas;
- Viegli un labprāt rāpelē pa “zviedru sienu”, ir labi attīstīti roku muskuļi, tomēr to spēks ir nepietiekams, lai veiktu, piemēram, atspiešanos (Brūvere, 2020; Бахвалова, 2020).

Psihiskā attīstība. Šajā posmā ļoti svarīga loma ir 4-5 gadus vecu bērnu psiholoģiskajām īpašībām, no kurām ir atkarīga personības uzvedība un attīstība. Bērnam šajā vecumā vairs nav nepieciešama pieaugušo palīdzība un aizbildnība, bieži tieši šajā vecumā bērns paziņo, ka ir jau liels, viņš vēlas, lai pret viņu izturas kā pret lielu, tiecas demonstrēt patstāvību un atbildību. Attiecībā šis ir relatīvi mierīgs laiks, jo 3 gadu attīstības krīzes spītība un nepakļāvība ir aiz muguras. Šajā vecumposmā bērns pats ir spējīgs atrast sev nodarbošanos un viegli var pavadīt laiku bez pieaugušā. Bērnam ļoti patīk spēlēt “pieaugušo dzīvi”, strādāt pa jokam (imitēt, piemēram, uzkopšanas darbības), lai tādējādi apliecinātu, ka pats ir liels. Šī sava “pieaugušā” tēla apzināšanās rada bērnam vajadzību pastāvīgi pārbaudīt atļautā un neatļautā robežas, izmēģināt savus spēkus darbībā, kuras “maziem bērniem nedrīkst”. Šīs tendences saistāmas ar sava “Es” apzināšanos (Brūvere, 2016; Галанов, 2006). Kvalifikācijas darba autores vērtējumā šīs iezīmes norāda arī bērna gatavību jauniem izaicinājumiem sporta nodarbībās, daudzveidīgās

fiziskās aktivitātēs, kas tieši var būt saistītas ar jaunu savu fizisko iespēju pārbaudi, piemēram, pievarēt šķēršļu joslu.

Attīstās interese par vienaudžiem, bērns sāk sevi salīdzināt ar citiem bērniem un vēlas būt labāks kādā jomā. Bērni arvien vairāk interesējas par draudzīgu attiecību veidošanu ar vienaudžiem, iesaistoties kopīgās rotaļās, tomēr konfliktu gadījumā (piemēram, nespēja sadalīt rotaļlietas), joprojām nepieciešama pieauguša palīdzība. Šajā vecumā rotaļas ar pieaugušo joprojām bērnam ir nozīmīgas, tādēļ viņš labprāt iesaistās kopīgās rotaļās, kuras piedāvājis vai piedalās tajās pieaugušais. Veidojas ētiskās jūtas, bērns kopīgās rotaļās demonstrē līdzjūtību, empātiju (Бахвалова, 2020). Tas liecina par to, ka skolotājs var veiksmīgi piedāvāt bērniem dažādas kustību rotaļas, kas galvenokārt paredz bērnu savstarpējo mijiedarbību, skolotājs ieņem tiesneša un līdzjutēja lomu, tādejādi saglabājot augstu klātbūtnes un līdzdalības sajūtu.

Minētās izmaiņas ietekmē arī bērnu rotaļu darbību, kura 4-5 gadu vecumā pārdzīvo kvalitatīvas pārmaiņas, sākot attīstīties lomu rotaļām, kuru sižeti kļūst sarežģītāki un vairs neaprobežojas ar vienu darbības veidu. Rotaļās bērniem ir nepieciešama atzinība no vienaudžiem un pieaugušajiem, tādēļ viņa rotaļas kļūst arvien sociālākas: ja trīsgadnieks varēja pats rotaļāties ar rotaļlietām, manipulēt, tad 4-5 gadu vecumā bērnam kļūst svarīgi rotaļāties kopā ar vienaudžiem, sadarbības prasmes turpina pilnveidoties, lai gan tās vēl nav pietiekami attīstītas, tādēļ iespējami bieži konflikti (Brūvere, 2016; Vorda, 2017; Бахвалова, 2020).

Četrus gadus vecumā nozīmīgi attīstās zinātkāre – bērns interesējas par visu, ko viņš redz un dzird, kas izpaužas neskaitāmos jautājumos pieaugušajiem, kuru bērns sāk uzlūkot kā viedo partneri, kā izziņas avotu (Vorda, 2017; Бахвалова, 2020).

Strauji attīstās iztēle, kas vispirms izpaužas bērna rotaļās, kuras kļūst arvien daudzveidīgākas. Ja iepriekšējā posmā bērnam bija saistoši vienkārši iet pa šķēršļu joslu, tad tagad viņš pats tiecas tam piešķirt kādu jēgu – viņš nevis lec pāri priekšmetam uz zems, bet pāri dziļai aizai. Vienlaikus nozīmīga rotaļu iezīme ir noteikumi – bērns sāk sekot kādiem spēles, rotaļas noteikumiem, pārsvarā tos ievēro (Vorda, 2017). Kvalifikācijas darba autores vērtējumā tam ir liela nozīme, piedāvājot bērniem daudzveidīgas kustību rotaļas, kuru attīstošais efekts ir atkarīgs no pareizas noteikumu ievērošanas.

Rotaļu izvēli šajā vecumā sāk ietekmēt arī dzimums. Bērniem aktīvi notiek dzimumidentifikācijas process, bērni savās rotaļās izvēlas sava dzimuma pārstāvjus, sāk nodalīt meiteņu un zēnu rotaļas, īpaši aktuāla pašapliecināšanās notiek zēniem, atsevišķos gadījumos var atteikties iesaistīties, jo tā ir “meiteņu spēle” (Бахвалова, 2020).

Zinātkāres attīstība rada kvalitatīvas pārmaiņas bērna psihisko funkciju attīstībā. Līdztekus iztēles un tēlainās domāšanas attīstībai, sāk attīstīties arī tēlainā atmiņa, kam liela nozīme ne tikai materiāla iegaumēšanā, bet arī reproducēšanā. Bērns atmiņā operē ar tēliem,

veidojas asociatīva atmiņa. Tomēr 4-5 gadu vecumā tīšā iegaumēšana attīstīta vāji, dominē netiešā, emocionālā atmiņa. Tas nozīmē, ka bērns viegli spēj iegaumēt to, kas viņam ir saistošs, emocionāli piesātināts, piemēram, rotaļas materiālu (Галахов, 2006).

Pētījuma ietvaros nozīmīgs psihiskais process ir uzmanība. Pēc 4 gadu vecuma bērns jau “spēj pārslēgt uzmanību no viena objekta uz citu”, turklāt uzmanība sāk darboties “divu kanālu režīmā”, respektīvi, viņš var klausīties un paralēli darboties (Vorda, 2017, 356). Tas nozīmē, ka rotaļas laikā bērns var ieklausīties skolotāja teiktajā, kustību rotaļās reaģēt uz signālu un ātri mainīt kustības veidu vai veikt kādu darbību atbilstoši rotaļas nosacījumiem.

Šajā vecumposmā valoda kļūst par domāšanas līdzekli, nostiprinās tādas domāšanas operācijas kā analīze un sintēze, bērnam patīk salīdzināt dažādus objektus, skaitīt utt. Tiek likti verbāli loģiskās domāšanas pamati (Бахвалова, 2020).

Bērns šajā vecumā ir runīgs, labprāt iesaistās sarunās. Ievērojami paplašinās vārdu krājums, pilnveidojas teikumu gramatiskā uzbūve, kā rezultātā ne tikai palielinās bērna spējas saprast citu runu, bet arī pašam izteikties apkārtējiem saprotami. Bērnam patīk valoda, viņš sāk interesēties par valodas skanējumu, parādās arī vārdu jaunrade. Pilnveidojas skaņu izruna, tomēr var saglabāties grūtības izrunāt svelpeņus (s, š, z, ž), sonoro r. Runā iespējamās gramatiskās kļūdas, lokot un darinot jaunus vārdus pēc analogijas – neievērojot iespējamās izņēmumus valodā (Vorda, 2017).

Pedagogi norāda, ka 4-5 gadu vecumā ievērojami uzlabojas skaņu izruna un dīkcija. Runa kļūst par bērnu darbības priekšmetu. Bērni rotaļās veiksmīgi atdarina dzīvnieku balsis, ar intonāciju pauž savu attieksmi. Interesi izraisa runas ritmiskā struktūra, atskaņas. Līdz ar to šajā vecumā bērnam ļoti nozīmīgi kļūst dažādi skaitāmpanti, dzejojīši, kas tiek ietverti rotaļu darbībā. Nepieciešams norādīt, ka bērnu savstarpējā saskarsmē runai piemīt situatīvs raksturs, bet sazinoties ar pieaugušo, tā kļūst ārpus situatīva (Романова, 2019).

Valodā parādās antonīmi un vispārinošie vārdi, to izdomāšana un jaunu vārdu darināšana bērnam kļūst par spēli (Бахвалова, 2020). Kvalifikācijas darba autores vērtējumā interesi par valodu iespējams iesaistīt arī kustību aktivitātēs, piemēram, bumbas spēlēs.

Pilnveidojas klausīšanās iemaņas, bērns spēj saglabāt pacietību un noklausīties skolotājas skaidrojumus par spēles gaitu, var ar izpratni noklausīties īsu priekšlasījumu bez atbalsta uz ilustrācijām. Tas paplašina bērna rotaļu un mācību darba iespējas (Vorda, 2017).

Galvenie vecumposma sasniegumi ir saistīti ar rotaļu aktivitāšu attīstību – parādās lomu rotaļas vienaudžu grupā. Attīstoties iztēlei, ievērojami paplašinās bērnu radošā darbība, savus pārdzīvojumus bērns atspoguļo zīmējumus, kuri kļūst arvien precīzāki. Veidojas izziņas motivācija, kas nosaka izmaiņas bērna aktivitātēs pirmsskolas (Романова, 2019).

Apkopojot nodaļā izklāstīto, var secināt:

- 1) 4-5 gadu vecumā bērns ir ārkārtīgi kustīgs, strauji pilnveidojas viņa fiziskās iemaņas, tai skaitā pamatkustību izpildes brīvums, fiziskā izturība un muskuļu spēks, līdzsvara izjūta, kas paver plašas iemaņas arvien sarežģītāku kustību apguvei;*
- 2) Bērnam 4-5 gadu vecumā patīk pārbaudīt savu fizisko iespēju robežas, kas, no vienas puses, ļauj skolotāja iesaistīt bērnu arvien jauna veida rotaļās, no otras puses, paaugstina iespējas, ka bērns var nonākt bīstamās situācijās.*
- 3) Attīstās bērna pašapziņa un vēlme “būt lielam”, kas izpaužas gan jaunu lomu rotaļu attīstībā, kurās bērns uzņemas pieaugušā lomu, gan arī spējas uzņemties jaunus ikdienas pienākumus un demonstrēt atbildību;*
- 4) Pilnveidojas bērna uzmanības un atmiņas apjoms, kas ļauj bērnam iegaumēt pietiekami sarežģītus noteikumus, uzmanīgi reaģēt uz signāliem, kas rada nepieciešamību strauji mainīt darbības veidu vai virzienu;*
- 5) Attīstoties runai, bērns spēj uzklaut un saprast izsmēlošus pieaugušā paskaidrojumus pirms kopīgām rotaļām;*
- 6) Lai arī bērns sāk arvien lielāku interesi izrādīt par kopīgām rotaļām ar vienaudžiem, tomēr rotaļas ar pieaugušo joprojām viņam ir nozīmīgas.*

1.3. Veselības un fiziskās aktivitātes jomas saturs un pedagoģiskie uzdevumi

Skola2030 eksperts uzsver, ka “jēgpilnai sporta un veselīga dzīvesveida izpratnes veidošanai – līdztekus citiem svarīgiem mūžizglītības pamatakmeņiem – jau no mazotnes ir milzu nozīme cilvēka turpmākajā dzīvē” (Auziņš, 2019). Līdz ar izmaiņām izglītības standartā, ir izveidota jauna mācību joma, kas paplašina sporta stundu ietvarus. Saskaņā ar pirmsskolas izglītības vadlīnijām tiek izdalīta veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma, kura sasniedzamie rezultāti paredz, ka “bērns ar prieku iesaistās nodarbībās telpās un ārā un veido veselīga dzīvesveida ieradumus, apzinoties riskus veselībai un mācoties tos novērst, sev un citiem drošā veidā pārvietojas pa dažādām šķēršļu joslām un piedalās kustību rotaļās, apvienojot soļošanu, skriešanu, rāpošanu, rāpšanos, notur līdzsvaru, pārvieto priekšmetus un pārvar šķēršļus, izvēloties darbības veidu atbilstoši situācijai” (MK noteikumi Nr. 716, 10.7.p.).

Lai sekmētu minētā satura apguvi, svarīgi ir risināt trīs savstarpēji saistītus uzdevumus:

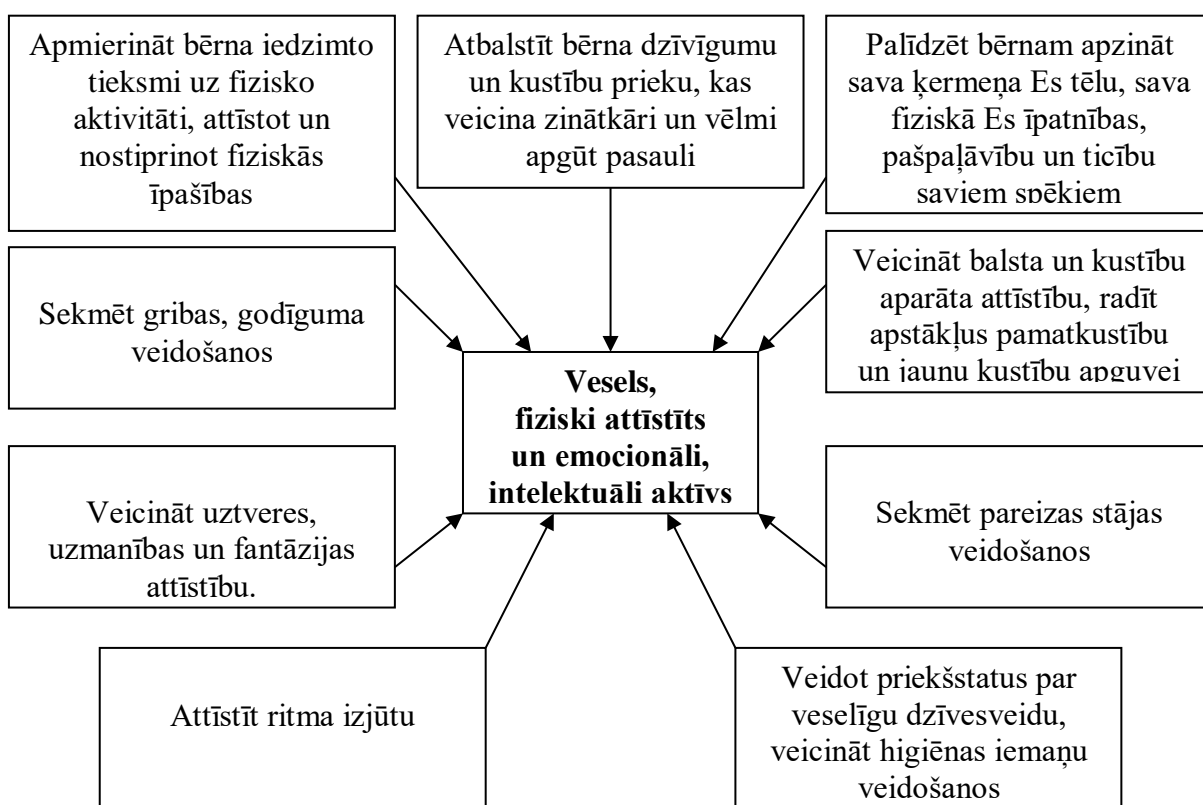
- noteiktu fizisko īpašību trenēšana: izturība, veiklība, ātrums u.c.;
- kustību pieredzes paplašināšana: kustību prasmju pilnveidošana daudzveidīgā darbībā;

- motivācijas iesaistīties kustību aktivitātēs un apgūt jaunas kustības sekmēšana (Augstkalne, 2015).

Tieši no motivācijas, kā uzsver D. Augstkalne (2015), lielā mērā ir atkarīgs, kādā virzienā bērns izmantos savas fiziskās spējas, vai pats vēlēšies tās pilnveidot. Šo iemeslu dēļ, kā uzskata kvalifikācijas darba autore, liela uzmanība ir pievēršama bērnu izpratnes veidošanai par veselības un fiziskās aktivitātes nozīmi, kā arī jāveicina ieinteresēšana par aktivitātēm daudzveidīgā darbībā, ievērojot bērnu vajadzības un intereses.

Galvenās atšķirības jaunā izglītības saturā ir jēgpilna veselības un fiziskās aktivitātes iekļaušana pedagoģiskajā procesā, ne tikai iesaistot bērnus dažādās fiziskās aktivitātēs, bet veidojot veselīgus ieradumus un izpratni, kādēļ, piemēram, vajadzētu katru dienu vingrot, skriet un lekt, kādēļ ir jāmazgājas un jātīra zobi, rūpējoties par savu fizisko veselību. Turklāt jaunais fizisko aktivitāšu saturs tiek organiski sasaistīts ar kopējo izglītības procesu – arī šajā jomā “Arī svarīgi attīstīt tādas vispārīgās jeb caurviju prasmes kā pašvadīta mācīšanās, kritiskā domāšana, problēmrisināšana un sadarbība. Pirmsskolā ieteicams ikvienā tematā ikdienas rotaļnodarbībās, kas notiek gan telpās, gan ārā, organiski iekļaut sporta elementus, tā rosinot bērnus iesaistīties daudzveidīgās fiziskās aktivitātēs atbilstoši savām spējām jau no mazotnes” (Auziņš, 2019).

I. Stangaine, pētot fizisko aktivitāšu uzdevumus pirmsskolas izglītības iestādē, arī ir uzsvērusi to ciešo saistību ar bērna personības attīstību kovešumā, kas uzskatāmi atspoguļots 4.attēlā.



5.attēls. Bērnu fiziskās attīstības sekmēšanas uzdevumi (Stangaine, 2012, 203)

Analizējot I. Stangaines izvirzītos uzdevumus, ir redzams, ka daļa no tiem attiecināmi uz bērnu fizisko attīstību, bet daļa arī uz psihisko procesu (uzmanības, iztēles, domāšanas) un izziņas aktivitātes kopumā, voluntārās jomas (gribas, mērķtiecības), sociālās jomas (pašapziņas veidošanās) attīstību.

Jaunajā pirmsskolas mācību programmā (Brice, Bula-Biteniece, et al, 2019) sasniedzamie rezultāti veselības un fiziskās aktivitātes jomā tiek iedalīti 2 satura vienībās – fiziskās aktivitātes un drošība un veselība. 1.tabulā sniegts pārskats par sasniedzamajiem rezultātiem šajās satura vienībās.

1.tabula. **Sasniedzamie rezultāti veselības un fiziskās aktivitātes jomā**

(Brice, Bula-Biteniece, et al, 2019, 37.-38.lpp.)

| Satura vienība | Sasniedzamie rezultāti 2.pakāpē |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fiziskās aktivitātes | <ul style="list-style-type: none"> • Pārvietojas dažādās vidēs pēc nosacījuma: soļo, skrien, rāpo, lien, veļas, lec, mācās noturēt līdzsvaru. • Pārvar šķēršļus dažādos veidos pēc paša un/vai skolotāja izvirzītiem nosacījumiem sev piemērotā tempā. • Pārvieto priekšmetus dažādos veidos pēc paša un/vai skolotāja izvirzītiem nosacījumiem: tver, padod, ripina, velk, stumj, met, sper. |
| Drošība un veselība | <ul style="list-style-type: none"> • Ar prieku iesaistās fiziskajās aktivitātēs telpās un ārā un saprot, ka veselīgi dzīvot nozīmē lietot veselīgu uzturu, ievērot dienas režīmu, regulāri iesaistīties fiziskajās aktivitātēs. • Mācās ievērot veselīga dzīvesveida principus, izprot tos. • Mācās saskatīt iespējamus traumu gūšanas veidus un rīkojas atbilstoši norādījumiem, kas saistīti ar drošību, pamato, kādēļ nav vēlama tā vai cita rīcība, kas var radīt apdraudējumu. • Ikdienā ievēro personīgo higiēnu. • Stāsta, kādi individuālie aizsardzības līdzekļi jālieto, pārvietojoties ar velosipēdu un skrejriteni. |

Tādējādi, mācību jomas uzdevumi ir saistīti gan ar fizisko prasmju apguvi, gan arī ar veselīga dzīvesveida ieradumu veidošanu mērķtiecīgā pirmsskolas pedagoģiskajā procesā iekštelpās un ārā.

Analizējot metodisko materiālu veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā, var secināt, ka mācību saturs tiek sakārtots 7 tematiskajos lokos, kas ir apgūstami nevis secīgi kā atsevišķas tēmas, bet gan kopējā pedagoģiskajā procesā, ietverot fizisko prasmju pilnveidi un attieksmes pret veselīgu dzīvesveidu veidošanu. Te izdalāmas šādas tēmas:

- Pārvietošanās;
- Šķēršļu pārvarēšana;
- Priekšmetu pārvietošana;
- Veselīgs dzīvesveids;

- Drošība un veselība: izvairīšanās no traumatisma;
- Drošība un veselība: ķermeņa neaizskaramība;
- Drošība un veselība: higiēna (Bula-Biteniece, Ummere-Tillberga, Tauriņa, 2019).

Pārvietošanās vispirms ir saistāma ar tādu pamatprasmju apguvi kā soļošana, skriešana; šķēršļu pārvarēšana – rāpošanu, rāpšanos un lekšanu, savukārt priekšmetu pārvietošana ar mešanas, tveršanas un ripināšanas pamatprasmēm. Minēto pamatprasmju saturs uzskatāmi atspoguļots 2.tabulā.

2.tabula. **Pamatprasmju apguve** (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013,97)

| Prasmes | Darbības veidi (sasniedzamais rezultāts) |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Soļošana | <ul style="list-style-type: none"> • soļo ar virziena un tempa maiņu; • ar uzdevumiem pēc signāla – apstāties, pietuities, mainīt tempu; • pa solu, virvi uz zemes, ceļa apmali; • pa slīpu virsmu. |
| Skriešana | <ul style="list-style-type: none"> • skrien ar tempa un virziena maiņu pēc signāla; • skrien līkloču skrējienā kādam pa priekšu vai aizmugurē. |
| Rāpošana, rāpšanās | <ul style="list-style-type: none"> • rāpo, grūžot vai veļot priekšā priekšmetu; • rāpjas pa slīpu virsmu; • rāpjas pa vingrošanas sienu; • parāpo zem kaut kā, nepieskaroties šķērslim virs galvas. |
| Lekšana | <ul style="list-style-type: none"> • lec atsperoties ar abām kājām uz priekšu; • atsperoties pārmaiņus ar labo un kreiso kāju; • lec pāri priekšmetiem (augstums 10-15 cm); • nolēc no neliela paaugstinājuma. |
| Ripināšana | <ul style="list-style-type: none"> • ripina pārmaiņus ar labo un kreiso roku starp priekšmetiem |
| Mešana, tveršana | <ul style="list-style-type: none"> • met ar vienu roku tālumā; • ar abām rokām no augšanas un apakšas, no krūtīm uz priekšu; • met bumbu ar abām rokām pret grīdu un ķer atsitenā |
| Citas prasmes | <ul style="list-style-type: none"> • pārmaiņus stāvēt uz vienas kājas, noturot līdzsvaru; • kāpj pa kāpnēm, neturoties • iet atmuguriski • mūzikas pavadījumā kustas, attēlo dzīvniekus, dabas parādības, ievērojot ritmu; imitē dažādus ritmus kustībā |

Analizējot tabulā iekļautās prasmes, var secināt, ka tās ir attīstāmas daudzveidīgā kustību darbībā – rotaļās un ikdienas darbībā iekštelpās un ārpus telpām.

Apkopojot nodaļā izklāstīto, var secināt:

- 1) *veselības un fiziskās aktivitātes jomas saturs paredz veselīga dzīvesveida un personīgās higiēnas iemaņu veidošanu, attīstot pozitīvu attieksmi pret fiziskām aktivitātēm;*
- 2) *fizisko aktivitāšu jomā ir svarīgi sākt ar pamatkustību pilnveidi, iekļaujot tās daudzveidīgā bērnu darbībā.*

Veselības un fiziskās aktivitātes jomas uzdevumu īstenojums brīvdabas pedagogijā

1.4. Brīvdabas pedagogijas jēdziens un ieguvumi

Pēdējo gadu laikā arvien biežāk nākas saskarties ar brīvdabas pedagogijas jēdzienu, kas īpaši tika aktualizēts pandēmijas apstākļos, sekojot ieteikumiem pēc iespējas vairāk laika pavadīt ārpus telpām, organizējot āra vidē arī daudzveidīgas nodarbības. Sporta nodarbības noteikti bija vienas no tām, kuras bija rekomendēts pārcelt ārpus telpām. Kvalifikācijas darba autore papildus vēlētos uzsvērt, ka brīvdabas pedagogijas idejas ļauj arī kvalitatīvi organizēt bērnu atpūtas laiku ārā pastaigu laikā, nevis vienkārši izvest bērnu grupu ārā atbilstoši dienas kārtībai pirmsskolas izglītības iestādē un ļauj bērniem brīvi darboties spēļu laukumā. Diemžēl šāda pieeja ne vienmēr nodrošina bērniem pietiekamas fiziskās aktivitātes, jo bērni, kuriem nav izveidojušies aktīva laika pavadīšanas ieradumi ģimenē, pastaigu laikā nereti izvēlas pārņest ārā tās pašas darbības, kas veicamas iekštelpās, piemēram, sēdēt vienā vietā un spēlēt ar mašīnām vai lellēm.

Pedagogi, analizējot āra nodarbību organizēšanas iespējas, norāda, ka, lai arī bērniem ir jāļauj arī pašiem savā nodabā skraidīt, atpūsties, rotaļāties ar vienaudžiem svaigā gaisā, tomēr novērojumi liecina, ka “nereti šāda brīvā kustēšanās rada rutīnu, un tas var kļūt par iemeslu viņu intereses trūkumam doties laukā, jo ir taču tik daudz citu aizraujošu nodarbju tieši iekštelpās. Mūsu mērķis ir pierādīt pretējo un motivēt rotaļāties laukā!” (Krūmiņa, 2015, 5).

Brīvdabas pedagogija kā tāda aptver ļoti daudzveidīgus virzienus un realizācijas iespējas. Tās ideju pamatā – pēc iespējas vairāk laika pavadīt ārpus telpām daudzveidīgās aktivitātēs, mācoties, iepazīstot un pētot apkārtējo pasauli, strādājot, veidojot attieksmi pret dabu.

Atbildīgas attieksmes veidošana pret vidi ir viens no brīvdabas pedagogijas pamatmotīviem, kas īpaši uzsvērts Vides skolas metodiskajos materiālos, atzīstot, ka apkārtējai videi ap pirmsskolas izglītības iestādi ir liela praktiskā nozīme – tā “nodrošina fizisko aktivitāšu iespējas, sniedz emocionālu baudījumu, tā ir vieta radošai darbībai, bioloģiskai daudzveidībai, mācībām, dabas novērošanai, iepazīšanai, pētīšanai, jaunu zināšanu gūšanai un esošo likšanai lietā” (Mangule, 2019, 5).

Brīvdabas pedagogija ir veids, kā strādāt ar bērniem un radīt izglītības apstākļus, kas aptver dabu, vidi ārpus telpām. Pedagoģe K. Vardena to definē kā “mākslu būt kopā ar dabu iekšā, ārpusē un ārpus tās”, tā ir savienošanās, nevis nošķiršana (Warden, 2018).

Galvenā brīvdabas pedagoģijas pamatideja – holistiska pieeja mācību procesam, nenodalot atsevišķu mācību jomu, bet veicinot kopējo bērnu aktivitāti, izziņas darbību caur dabas iepazīšanu un izzināšanu. Bērni mācās holistiski visā mācību programmā, vienlaikus izrādot rūpes par zemi, augiem, dzīvniekiem un cilvēkiem. Bērniem brīvā dabā tiek sniegtas plašas iespējas ne tikai izzināt dabu, bet arī iesaistīties dažādās pētnieciskās un kustību aktivitātēs un rotaļās, sasniedzot vispusīgas bērna personības attīstības mērķus. Brīvdabas pedagoģija ļauj atbalstīt dabaszinību un matemātikas, valodas un sociālo zinību apguvi brīvā dabā. Bērnam tiek attīstīta fiziskā izturība, kustību koordinācija, telpiskā orientācija un citas nozīmīgas īpašības. Zinātniskā izpratne veidojas, kad viņi aktīvi iesaistās dzīves ciklu izzināšanā, attīsta izpratni par ilgtspējību un tās ietekmi uz indivīdiem, kas savukārt kalpo par pamatu veselīga dzīvesveida izpratnes veidošanai (ACECQA, 2018).

Āra vide nodrošina dažādas unikālas rotaļu un mācīšanās iespējas, un arvien vairāk pētījumu liecina, ka rotaļas un aktivitātes dabiskā vidē ir labvēlīgas bērnu attīstībai un mācībām daudzās jomās, āra vidē iespējams integrēt visu pirmsskolas izglītības saturu, sekmējot atbildīgas un labvēlīgas attieksmes pret apkārtējo vidi un citiem cilvēkiem veidošanos, ko vislabāk spēj nodrošināt tieši holistisks mācību process (Waller, Ärlemalm-Hagsér, Sandseter et al, 2017).

Virkne pētījumu liecina par dabas kontakta pozitīvo ietekmi uz dažādām bērnu veselības un labklājības dimensijām, tai skaitā sekmē kustību pilnveidi un motorisko attīstību kopumā, noturību un sociālo uzvedību, izziņas darbību, uzmanību un iecietību (Chawla, 2015; Skarstein, Ugelstad, 2020).

A. Miesniece ir apkopojusi galvenos ieguvumus, kuru īstenošanu nodrošina mērķtiecīgas āra nodarbības:

1. Labāki rezultāti mācību satura apgūvē: visu mācību jomu saturu var daļēji apgūt ārpus telpām;
2. Labāka koncentrēšanās un spēja noturēt savu uzmanību dabā, augstāka motivācija un ieinteresētība;
3. Diferencēta mācīšana: vienu un to pašu šķērsli dabā var pārvarēt dažādi, pielāgojot bērna attīstības līmenim;
4. Labāka dabas, zinātnes un vides saprašana;
5. Labāka veselība;
6. Labāka kustību koordinācija un kustību iemaņas;
7. Mācīšanās dažādos veidos, viena satura apgūvē iespējams kombinēt ļoti daudzveidīgas metodes;
8. Labāka sociālā saprašanās: āra nodarbībās paaugstina bērnu savstarpējo sadarbību;

9. Labāka vides izpratne;
10. Tieša pieredze: bērni mācās darbībā (Miesniece, 2021).

Rotaļa un mācīšanās āra vidē ir saistītas ar mainīgiem apstākļiem un neparedzamību, kā arī dabiskās vides atvērtību daudzveidīgām aktivitātēm visās vecuma grupās. Vides sarežģītība un daudzveidība dabā sniedz bērniem dažādas iespējas iepazīt dabisko pasauli, izmantojot tiešu sensoro pieredzi, dažādas iespējas piedzīvojumu rotaļām un izzināšanai, kā arī iespējas iegūt pieredzi ar risku novērtēšanu savai un citu veselībai (Beery, Jørgensen, 2018; Gurholt, Sanderud, 2016). Kvalifikācijas darba autores vērtējumā tas ir nozīmīgs aspekts šī pētījuma ietvaros, jo veselības un fiziskās aktivitātes joma paredz ne tikai sporta nodarbību organizēšanu bērniem fizisko īpašību attīstīšanai, bet arī izpratnes veidošanu bērniem par veselīgu dzīvesveidu, kas nav iespējams atrauti no dabas.

Pētnieki bērnu rotaļas dabiskā vidē uzskata par būtisku elementu agrīnā bērnības ilgtspējības izglītībā, jo tā sniedz bērniem iespējas veidot personiskas un nozīmīgas attiecības ar dabu un stiprināt viņu vides apziņu, kas arī argumentē par bērnības dabas pieredzes nozīmi kā ekoloģisko ideju attīstības un iemiestas vides izpratnes izejas punktu. (Beery, Jørgensen, 2018; Skarstein, Ugelstad, 2020).

Brīvdabas pedagoģijas tradīcijas ļoti plašas ir Skandināvijas valstīs, jo īpaši Norvēģijā un Somijā, kur brīvdabas pirmsskolas izglītības iestādes veido ap 10% no visām iestādēm, turklāt par tādām definējot iestādes, kurās siltajā laika periodā bērni ārā pavada ap 70% no kopējā laika, ko uzturas pirmsskolas izglītības iestādē, ziemā šis apjoms ir ap 31%. Bērnu āra aktivitāšu atbalstā tiek iesaistītas vietējās kopienas, kas ļauj attīstīt pilsonisko pozīciju vides un sociālo problēmu izzināšanā (Skarstein, Ugelstad, 2020; Sandseter, 2014).

Nedaudz savādākas tradīcijas ir Lielbritānijā, kur attīstījies tā saucamo "Meža skolu" tīkls – tas paredz periodisku izglītības procesu organizēšanu, lai dotos pārgājienos un izzinātu dabu, apkārtējo pasauli (Waite, Bølling, Bentsen, 2016). Lielbritānijā meža skola tiek definēta kā "iedvesmas process, kas piedāvā bērniem, jauniešiem un pieaugušajiem regulāras iespējas iegūt un attīstīt pārliecību un pašcieņu, izmantojot praktiskas mācīšanās pieredzi meža vidē" (O'Brien, 2009).

ASV un Kanādā ārpustelņu mācību process ir ļoti svarīga daļa no bērnu brīvā laika pavadīšanas nodarbēm, piemēram, spēlēšanās izglītības iestādes pagalmā vai pieguļošā teritorijā tam speciāli atvēlētā laika periodā. Te var pieskaitīt arī skautu izglītību, kas paredz "izdzīvošanas" prasmju apguvi dabiskā teritorijā, tā ir piedzīvojumu izglītība, ko var uzlūkot kā neformālo izglītību. Tāpat Ziemeļamerikas un Dienvidamerikas valstīs izplatītas ir tā saucamās "āra klases", kad bērniem tiek iekārtotas nodarbību vietas, izmantojot dabiskus elementus, piemēram, krēsliņi ir celmi vai siena ķīpas, vai tiek izmantotas speciāli veidotas

lapenes, kas ļauj bērniem mācīties ārā pastāvīgi, vienlaikus izzinot apkārtējo pasauli dabiskā vidē caur praktisku darbību (Largo-Wight, Guardino, Wludyka, et al, 2018).

Daudzveidīga rotaļu darbība var tikt organizēta izglītības iestādes teritorijā, dārzā, parkos, mežos, pļavās, pludmalēs un citviet, ievērojot bērnu iespēju nokļūt līdz šai teritorijai. Pētnieku uzsver, ka “piekļuve dabas teritorijām pozitīvi ietekmē veselību – cilvēkiem ir augstāks fiziskās aktivitātes līmenis, zūd negatīvs noskaņojums, mazinās uzmanības nogurums. Līdz ar to ir svarīgi pielāgot iniciatīvas dabas vidē dažādu mērķgrupu vajadzībām” (Andrušaitė, Langenfelde, 2010, 5).

Tādējādi, ja brīvdabas pirmsskolas izglītības iestādes paredz uzturēšanos brīvā dabā pēc iespējas ilgāku laiku un integrēti apgūt visu mācību saturu, savukārt Meža skola ir tendēta uz regulāru telpās apgūto zināšanu un prasmju paplašināšanu dabas vidē.

Latvijā jau 10 gadus darbojas brīvdabas pirmsskolas izglītības iestāde “Mežmaliņa” (Cēsu novads), kur mērķtiecīgi tiek attīstīts parks, dažādas šķēršļu joslas, izmantojot vietējo dabas vidi, piemēram, vēja nogāztu koku utt. Ja sākotnēji šādas aktivitātes notika tikai izglītības iestādes teritorijā, tad šobrīd tiek iesaistīta apkārtējā kopiena, kas būtībā atbilst skandināvu pieejai brīvdabas pedagoģijai. Bērni šajā pirmsskolā āra aktivitātēs, integrēti apgūstot visu mācību saturu, pavada ārā vismaz 2,5 stundas priekšpusdienas cēlienā un tik pat daudz pēcpusdienas cēlienā, ievērojot bērnu dienas režīmu un vecuma vajadzības, tomēr siltajā laikā kopējais ārā pavadītais laiks var sasniegt pat visus 90%. Pedagogi atzīst, ka šis modelis ļauj lieliski īstenot kompetenču pieeju un sagatavot bērnus skolai: “Domājot par bērnu gatavošanu pirmajai klasei, visa pamatā bērniem jābūt fiziski labi attīstītiem, emocionāli stipriem, pārliecinātiem un drošiem. Skolā tik ļoti nepieciešamajai sīkajai motorikai primāri pamatā ir lielās motorikas attīstība, uz ko tad arī tiek likts liels uzsvars” (Šauere, 2019).

Protams, šādas iespējas ir ne katrai pirmsskolas izglītības iestādei, kas lielā mērā atšķiras pēc sava izvietojuma un arī iestādes kopējās attīstības stratēģijas. Izglītības iestādei Rīgas centrā varētu būt sarežģīti īstenot brīvdabas pedagoģijas pamatprincipus, savukārt pilsētas nomalē, kur līdzās iestādei vai netālu ir meži, pļavas, ezeri un citi dabas resursi, brīvdabas pedagoģijas idejas īstenojamas vieglāk.

Protams, kā atzīst norvēģu speciālisti, liela nozīme ir arī valsts atbalstam un izglītības politikai, kurā vides izglītībai un bērna atbildīgas attieksmes pret vidi un savu personīgo veselību tiek veltīta pastiprināta uzmanība. Norvēģijā, atbalsts āra nodarbību nozīmīgumu, dabaszinātņu izglītība un fiziskā izglītība ir iekļautas mācību jomās “Daba, vide un tehnoloģijas” un “Ķermenis, kustība un veselība”, un šo priekšmetu kopējais mērķis ir saistīts ar aktivitātēm brīvā dabā. Pamatplānā tas ir noteikts, ka pirmsskolas izglītības iestādēs jārada bērniem iespēja novērtēt dabu un gūt brīvdabas pieredzi, kas iemāca pārvietoties un pavadīt

laiku brīvā dabā dažādos gadalaikos. Izglītības iestādei jānodrošina bērniem izbaudīt dažādas brīvdabas iespējas un atklāt dabu kā rotaļu un mācību arēnu. Ietvarplānā rotaļas un izzināšana dabiskā vidē tiek uzskatīta par būtisku, lai iemācītos novērtēt un izprast dabu un dabas parādības, kā arī sniegtu bērniem daudzveidīgu, jutekliski bagātu un izaicinošu kustību pieredzi (Skarstein, Ugelstad, 2020). Tas rada nepieciešamību tuvāk aplūkot āra nodarbību organizēšanas iespējas pirmsskolas izglītības iestādēs Latvijā, īstenojot kompetencēs balstītu izglītības pieeju.

Apkopojot nodaļā izklāstīto, var secināt:

- 1) Ar brīvdabas pedagoģiju saprot pedagoģisko procesu, kurš tiek organizēts ārpus telpām visu mācību jomu integrētai apguvei. Nodarbību apjoms brīvā dabā ir tāds pats vai pārsniedz apjomu telpās.*
- 2) Āra vide nodrošina dažādas unikālas rotaļu un mācīšanās iespējas, tā vienmēr labvēlīgi ietekmē bērnu kustību aktivitātes un fizisko spēju attīstību, vienlaicīgi tiek sniegtas plašas iespējas ne tikai izzināt dabu, bet arī iesaistīties dažādās pētnieciskās un kustību aktivitātēs un rotaļās, kas ļauj atbalstīt dabaszinību un matemātikas, valodas un sociālo zinību mācību satura apguvi.*
- 3) Mācību nolūkos prioritāri tiek izmantota dabiskā vide, iepazīstinot bērnus ar šīs vides priekšrocībām un attīstot izpratni par savu veselību.*

1.5. Āra fizisko aktivitāšu organizācija pirmsskolas vecuma bērniem

Nevar noliegt, ka brīvas, nestrukturizētas kustību aktivitātes svaigā gaisā vienmēr sniegs labumu bērna veselībai, tomēr nedrīkst aizmirst, ka bērnu kustību aktivitātes var būt vienvērtīgas vai arī bērni var nevēlēties patstāvīgi sportot pat bērnu rotaļu laukumā. Tomēr organizētās rotaļas, kas tuvina bērnus tradicionālajiem sporta spēļu noteikumiem, tāpat kā citas mērķtiecīgi organizētas aktivitātes var ne tikai labvēlīgi ietekmēt bērnu fizisko spēju attīstību, bet arī citu mācību jomu satura apguvi (Rain forest learning centre, 2022).

Veselības un fiziskās aktivitātes jomas nodarbību vadīšana brīvā dabā nodrošina viena no svarīgajiem fizisko aktivitāšu uzdevumiem īstenošanu – funkcionālo sistēmu pilnveidošanu un bērna organisma izturības paaugstināšanu. Svaigā gaisā notiekošajās nodarbībās veiksmīgi tiek risināti rūdišanas, vispārējās izturības uzdevumi, ārkārtīgi efektīvi tiek paaugstinātas organisma aizsargfunkcijas. Īpaši svarīgi ir vingrinājumi, kuru mērķis ir attīstīt izturības kvalitāti (skriešana, lekšana u.c. pamatkustības) – tās ir daudzveidīgas kustību rotaļas, stafetes, kas palīdz paplašināt sirds un asinsvadu un elpošanas sistēmu funkcionalitāti, uzlabo centrālās nervu sistēmas darbību un tādējādi uzlabo vispārējo veselību. Šādas sporta aktivitātes ar

nodrošina bērniem pietiekamu fizisko slodzi. Pastāvīgi mainīgie meteoroloģiskie apstākļi (temperatūra, vējš, mitrums) kombinācijā ar fiziskiem vingrinājumiem rada kompleksu veselību nostiprinošu efektu uz bērnu organismu (Скибина, 2020).

Fizisko īpašību, tai skaitā kustību koordinācijas, veiklības, ātruma, izturības attīstīšanai ir izmantojamas vienkāršotas (atvieglotas) sporta spēles, kas atbilst bērnu vecuma iespējām, piemēram, futbols, bouldings, krikets, basketbols un volejbols u.c. Šīs un līdzīgas spēles papildus attīsta sadarbības prasmes, domāšanas elastību, uzmanību un uztveri (Rain forest learning centre, 2022).

Fiziskās aktivitātes ārā nodarbībās ļauj iemācīt bērniem veikt kustības dabiskos apstākļos: izmantot dažādus staigāšanas veidus atkarībā no virsmas (iešana pa smiltīm, pa ūdeni, pa zāli, pa slidenām virsmām, pa reljefu. Te var izmantot dabiskos šķēršļus: bedres (tajās var ielekt vai no tām izlekt atkarībā no dziļuma) un uzkalniņus, šaurus grāvīšus, pār kuriem var pārlēkt, nokritušus kokus, pa kuriem var staigāt vai pārrāpties (lai iepazīstinātu ar atšķirīgo pozīciju). ķermeņa un kāju iestatīšana, ieejot un nolaižoties uz slīpas virsmas); izmantot strēli, baļķi, lai veiktu dažādus vingrinājumus. Turklāt dabas apstākļi ļauj iepazīstināt bērnus ar dabiskiem pārvietošanās apstākļiem, apgūstot ne tikai kustību prasmes, bet arī drošības noteikumus, piemēram, nelīst zem nolūzuša / aizlūzuša koka, jo tas nokrist; ievērot lielāku distanci u.tml. Tāpat tas ļauj attīstīt sadarbības prasmes, rosinot bērniem palīdzēt viens otram, kad jāiet pa nokritušu koku / baļķi (Скибина, 2020).

Organizējot nodarbības ārā, vispirms ir svarīgi orientēties uz laika apstākļiem, pielāgojot nodarbības ilgumu. Pirmsskolas izglītības vadlīnijās tiek noteikts, ka izglītības saturu bērni apgūst nodarbībās telpās un ārā, tomēr nav norādīts, kāds būtu ieteicamais nodarbību skaits. Tomēr pastāv prasība pēc labiekārtotas teritorijas, kas “atbilst higiēnas normām un ir nodrošināta ar aprīkojumu daudzveidīgām kustību aktivitātēm izglītības iestādes teritorijā.” (MK noteikumi Nr. 716, 1.pielikums). Pirmsskolas izglītības iestādēs bērni katru dienu dodas pastaigās, ja laika apstākļi to ļauj. Saskaņā ar Ministru kabineta noteikumiem nodarbības ārā nav organizējamas, ja gaisa temperatūra ir zemāka par mīnus 20 °C (MK noteikumi Nr. 610, 6.pants). Tomēr ir jāņem vērā arī nokrišņi un vēja stiprums.

Saskaņā ar PVO ieteikumiem nodarbības ilgums svaigā gaisā 3-5 gadus veciem bērniem ir ap 60 minūtēm, tomēr šis laiks ir rūpīgi jāizplāno, fiziskās aktivitātes integrējot kopējā ārā pavadītajā laikā. Pašas sporta nodarbības ilgums 4-5 gadus veciem bērniem ir ap 20 minūtēm, turklāt ārā iespējams organizēt nodarbības visu gadu, ja vien temperatūra nav ekstremāli zemas (zem 20°C) vai augstas (saulainā laikā virs 25-30°C). Ja nodarbības notiek siltos apstākļos, svarīgi nodrošināt bērniem līdzī dzeramo ūdeni. Nodarbības var organizēt lietus laikā, ja nokrišņu daudzums ir zem 0,25 mm/st. (smidzinošs lietus), ja bērniem ir atbilstošs apģērbs; pie

neliela lietus nokrišņu līmenis 0,25 mm/st. – 1,0 mm/st. – saīsināts nodarbības ilgums, iespēja uzturēties zem nojumes. Stiprā lietū un vējā virs 10 m/s nodarbības ārā nenotiek (WHO, 2020; Алексеева 2019; Криворотов, 2018).

Nodarbību intensitāte un iespējamās sporta aktivitātes ir atkarīgas no gadalaika, kad tās tiek organizētas. Latvijas pedagogi āra sporta nodarbībām izdala šādas sezonas un tām atbilstošās aktivitātes:

- 1) **Septembris – novembris**: pārgājieni, sporta svētki, kas organizējami dabas apvidū, piemēram, pludmalē, pļavā. Nodarbību ietvaros ir iekļaujams skrējieni pa apvidu (reljefainu virsmu), nūjošana, šķēršļu joslas (dabiskas un mākslīgi veidotas). Komandu spēles ar atvieglotiem (bērnu vecumam atbilstošiem) noteikumiem un prasībām.
- 2) **Decembris – februāris (marts)**: ziemas izklaides (sniegavīru velšana, dažādu sniega māju būvēšana komandās), slēpošana, vizināšanās ar ragavām, sniega grābšana ar lāpstām, veidojot pastaigu takas (ja ir liels klajums, kurš nav no sniega attīrīts vai attīrīts daļēji pielāgojot bērnu iespējām).
- 3) **Aprīlis (marts) – augusts**: pārgājieni, sporta spēles un kustību rotaļas ārā. Stafetes, komandu spēles. Sajūtu takas, pastaigu takas (Sporto visa klase, 2020).

Nodarbības ārā struktūra ir tradicionāla: ievaddaļa, galvenā un beigu daļa. I.Stangaine (2012) ir sniegusi uzskatāmu pārskatu par katrā daļā īstenojamajiem uzdevumiem un piedāvātajām aktivitātēm (sk. 3.tabulu).

Fiziskās aktivitāšu vadīšana ārā rada nepieciešamību cieši sadarboties gan visam iestādes personālam un ģimenēm. Ar vecākiem ir jāvienojas par apģērbu, kas ir piemērots aktivitātēm ārā, iespējams arī iesaistīt ģimenes pārgājienu, ekskursiju, dažādu šķēršļu joslas, pastaigu un sajūtu takas iestādes teritorijā vai pieguļošā teritorijā. Pirmsskolas iestādēs svarīgi radīt apstākļus aktivitātēm brīvā dabā, piedāvājot bērniem nevis vienkārši sporta nodarbību, kas ir detalizēti izplānota, bet izvēlas aktivitātes, kas atbilst bērnu interesēm un vajadzībām, tādējādi nodrošinot arī diferencētu pieeju (Скибина, 2020).

Ievaddaļa sākas ar aktivitātēm rotaļu laukumā un pastaigu, kuras laikā bērni veic 3-5 elpošanas vingrinājumus. Pēc nelielas pastaigas var tikt organizēta kustību rotaļa, kas ietver skrējieni (2-4 minūtes atkarībā no vecuma) ar nelielu intensitāti. Šajā nodarbības daļā tiek veikta gatavošanās gaidāmajai intensīvai muskuļu aktivitātei un treniņiem (Скибина, 2020).

3.tabula. **Sporta nodarbības struktūra** (Stangaine, 2012)

| Nodarbības daļa | Sasniedzamie rezultāti | Aktivitāšu piemēri |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ievaddaļa | <ul style="list-style-type: none"> Tiek iesildīts bērna ķermenis augstākai slodzei; Bērns sagatavojas nodarbībai fiziski un garīgi Bērns ir motivēts un ieinteresēts par tālākajiem uzdevumiem | <ul style="list-style-type: none"> Nostāšanās, uzmanības vingrinājumi. Soļošanas, skriešanas veidi. Ierindas mācības elementi. Vispārattīstošie vingrinājumi visām muskuļu grupām (ar imitācijām, ar priekšmetiem) Palēcieni, zināma kustību rotaļa (zemas intensitātes) |
| Pamatdaļa | <ul style="list-style-type: none"> Bērns pilnveido pamatkustības, apgūst jaunu kustību veidus; Pilnveido savas fiziskās īpašības (ātrumu, veiklību, kustību koordināciju) Nostiprina kustību prasmes stafetēs, kustību rotaļās, šķēršļu joslās; Attīsta prieku un pašapziņu, veido labvēlīgu attieksmi pret fiziskām aktivitātēm ārā | <ul style="list-style-type: none"> Pamatkustību vai sarežģītāku kustību kombinācijas pilnveide šķēršļu trasē, rotaļu vingrinājumos Strauja kustību rotaļa vai stafetes Komandu sporta spēles (ar atvieglotiem noteikumiem) |
| Noslēguma daļa | <ul style="list-style-type: none"> Nomierinās pēc fiziskās slodzes, saglabājot priecīgu un možu garastāvokli; Apgūst elpošanas vingrinājumu tehnikas | <ul style="list-style-type: none"> Mierīga kustību rotaļa Dažādi ritmiski vingrinājumi, soļošanas veidi, Rotaļa ar dziedāšanu Elpošanas vingrinājumi |

Nodarbības galvenajā daļā ir vispārīgi attīstoši vingrinājumi, pēc kuriem tiek organizētas rotaļas, sporta spēles ar augstāku intensitāti, liela uzmanība veltīta skriešanai un lekšanai – tās ir aktivitātes, kuras iekšējās bieži ir ierobežotas. Šajā daļā tiek pievērsta uzmanība visu pamatkustību attīstīšanai. Katrā nodarbībā bērni praktizē vairākas pamatkustības, kas mijas ar skriešanu vidējā ātrumā, sākumā tiek dotas sarežģītākas vai jaunas kustības, tad jau pazīstamās (vienkāršas). Vingrinājumi pamatkustībās beidzas ar lēnu skrējieni, tad tiek organizēta āra kustību rotaļa vai stafete.

Noslēguma daļā tiek veikts lēns skrējieni, kas pārtop soļošanā, kura laikā tiek veikti elpošanas vingrinājumi (Скибина, 2020).

Organizējot nodarbības gaisā, ir mērķtiecīgi jānāca bērniem pareizi elpot. Roku pacelšanu uz augšu, izplešanu uz sāniem, ķermeņa iztaisnošanu pavada elpa. Noliecieniem, pagriezieniem, pietupieniem u.c. kustībām jāpievieno izelpa, ko šīs kustības pastiprina. Skolotājam jāpievērš uzmanība ne tikai pašu kustību kvalitātei, bet arī pareizai elpošanai. Nodarbību laikā bērni veic lielu fizisko darbu, kas prasa pastiprinātu skābekļa plūsmu uz

muskuļiem un orgāniem. Tāpēc, lai uzlabotu plaušu ventilāciju slodzes laikā, ir nepieciešams veikt elpošanas vingrinājumus. Tie veicina elpošanas muskuļu attīstību, jo īpaši muskuļus, kas nodrošina dziļu izelpu. Šo vingrinājumu īpatnība ir tāda, ka elpošana tiek veikta caur muti. Tas ļauj ne tikai ātri novērst intensīvas darbības rezultātā radušos skābekļa deficītu, bet arī norūdīt organismu. Nodarbības beigu daļā, ejot vai stāvēt uz vietas, bērni 6-8 reizes pēc kārtas izpilda kādu no elpošanas vingrinājumiem, pēc tam dodoties uz telpām. Šādus nomierināšanās vingrinājumus var pārvērst par savdabīgu rituālu (Лаврентьева, 2017).

Konkrētu nodarbību saturu, intensitāti, rotaļas skolotājs izvēlas, vadoties pēc apgūstamās tēmas, gadalaika, bērnu individuālā sagatavotības līmeņa. Organizējot kustību aktivitātes pastaigas ietvaros priekšpusdienas cēlienā, lietderīgi ir to saturu integrēt ar kopējo apgūstamo tēmu iestādē. Tas rada nepieciešamību pāriet pie pētījuma empīriskās daļas, lai noteiktu šādas integrācijas iespējas.

Apkopojot nodaļā izklāstīto, tiek secināts:

- 1) Nodarbības un fiziskās aktivitātes ārā ir svara pirmsskolas pedagoģijas sastāvdaļa. Fiziskās aktivitātes var organizēt atsevišķā sporta nodarbībā, kuras ilgums ir līdz 20-25 minūtēm, vai arī integrēt kopējā brīvdabas nodarbībā pastaigu laikā, sasaistot ar apgūstamo tēmu un citām mācību jomām.
- 2) Fizisko aktivitāšu organizācijas principu pamatā ir tradicionālā nodarbības organizācijas pieeja – ievaddaļa, kurā notiek sagatavošanās, bērni tiek ieinteresēti un motivēti aktivitātei, pamata daļa, kurā tiek piedāvāta augstāka kustību intensitāte) un noslēguma daļa – refleksija un elpošanas vingrinājumu apguve.
- 3) Nodarbību saturs ir atkarīgs no bērnu vecuma un individuālajām vajadzībām.

Veselības un fiziskās aktivitātes jomas realizācijas iespēju brīvdabas pedagogijā izpēte

1.6. Pētījuma metodoloģija un dalībnieku raksturojums

Pētījums tika veikts pirmsskolas izglītības iestādē X ar mērķi empīriski pārbaudīt, kā āra nodarbībās sekmējama veselības un fiziskās aktivitātes jomas mācību satura apguve 2.izglītības posmā (4-5 gadus veciem bērniem) un atbildēt uz pētījuma jautājumu: “Kā bērnu veselības un fiziskās aktivitātes veicināšanā pirmsskolā izmantot brīvdabas pedagogiju?”.

Lai sasniegtu pētījuma mērķi, tika izstrādāts un īstenots šāds pētījuma plāns:

- 1) Noteikt pētījumam atbilstošākās metodes;
- 2) Izstrādāt kritērijus bērnu veselības un fiziskās aktivitātes jomas mācību satura apguves vērtēšanai pētījuma ietvaros;
- 3) Noteikt pētījuma dalībniekus un pārbaudīt viņu veselības un fiziskās aktivitātes jomas mācību satura apguves līmeni pēc izstrādātajiem kritērijiem;
- 4) Izstrādāt āra nodarbību kopu saskaņā ar pirmsskolas izglītības iestādē apstiprināto tematisko un to īstenot;
- 5) Izzināt bērnu fiziskās aktivitātes attīstības dinamiku pēc izstrādātajiem kritērijiem;
- 6) Analizēt sasniegtos rezultātus un izstrādāt ieteikumus pirmsskolas skolotājiem.

Par pētījuma atbilstošākajām metodēm tika izvēlēta pedagoģiskā novērošana un pedagoģiskā izmēģinājuma darbība.

Pedagoģiskā novērošana “empīriskā pētīšanas metode, mērķtiecīga dažādu izpausmju uztvere pētāmo uzvedībā un darbībā” (Lūse, Miltiņa, Tūbele, 2020, 216). Šī pētījuma ietvaros bērni tika vēroti āra nodarbībās, tai skaitā brīvā laikā pastaigās pēcpusdienas cēlienā, fiksējot novērošanas protokolos (paraugu skatīt 1.pielikumā) izmaiņas bērnu fiziskajās aktivitātēs un šo izmaiņu atbilstību izstrādātajiem kritērijiem (sk. 4.tabulu).

Pedagoģiskā izmēģinājuma darbība paredzēja pedagoģisko darbu ar bērnu, aptverot 10 integrētu āra nodarbību organizēšanu 4-5 gadus veciem bērniem. Katra nodarbība ilga 60-70 minūtes, ietverot arī sporta nodarbības elementus. Vidējas un augstas intensitātes fiziskās aktivitātes integrētās nodarbības ietvaros ilga aptuveni 20-30 minūtes. Nodarbības saturs un norises ilgums tika koriģēts atkarībā no laika apstākļiem. Pētījums aptvēra laika posmu no 2022.gada februāra līdz aprīlim.

Darba ietvaros tika izstrādāti kritēriji un rādītāji, balstoties uz Pirmsskolas mācību programmu (Brice, Bula-Bitenice, 2018) un uz Skola2030 metodisko materiālu veselības un

fiziskās aktivitātes jomā (Bula-Biteniece, Ummere-Tillberga, Tauriņa, 2019). Atbilstoši metodiskajiem ieteikumiem tika noteikti rādītāji 4 līmeņos, katram piešķirot punktus, kas ļautu vieglāk datus apstrādāt matemātiski un atspoguļot grafiski. Tika noteikti 5 kritēriji, katrs no tiem vērtēts 4 punktu skalā, tādējādi bērni pēc kritērijiem kopumā varēja saņemt no 5 līdz 20 punktiem (sk. 4.tab.).

4.tabula. **Kritēriji un rādītāji veselības un fiziskās aktivitātes jomas mācību satura apguves izvērtēšanai**

| Kritērijs | Sācis apgūt (1 punkts) | Turpina apgūt (2 punkti) | Apguvis (3 punkti) | Padziļināti apguvis (4 punkti) |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pārvietošanās pa apvidu ar šķēršļiem | Nepietiekami apgūtas pamatkustības, kas apgrūtina prasmi pārvarēt dažādus šķēršļus | Ir nepieciešams skolotāja atbalsts un ieteikumi, lai varētu izpildīt uzdevumus | Pārvar šķēršļus dažādos veidos pēc paša un/vai skolotāja izvirzītiem nosacījumiem sev piemērotā tempā | Izrāda interesi par dažādas grūtības šķēršļu pārvarēšanu, tiecas izvēlēties uzdevumus ar augstāku grūtības pakāpi |
| Priekšmetu pārvietošana | Nepietiekami apgūtas pamatkustības, kas apgrūtina prasmi patstāvīgi pārvietot priekšmetus | Ir nepieciešams skolotāja atbalsts un ieteikumi, lai varētu pārvietot priekšmetus | Pārvieto priekšmetus dažādos veidos pēc paša un/vai skolotāja izvirzītiem nosacījumiem: tver, padod, ripina, velk, stumj, met, sper. | Patstāvīgi izrāda iniciatīvu, izdomā jaunus pārvietošanas veidus |
| Drošības noteikumu ievērošana | Ne vienmēr atceras noteikumus, nepieciešama uzraudzība un atgādinājumi | Zina noteikumus, tomēr bieži tos aizmirst, nepieciešami atgādinājumi | Zina drošības noteikumus, tiecas tos ievērot brīvā dabā, PII teritorijā | Zina, ievēro noteikumus, aizrāda citiem bērniem |
| Iesaistīšanās fiziskās aktivitātēs | Dod priekšroku mierīgām darbībām, ne vienmēr labprāt iesaistās kustību aktivitātēs | Fiziskās aktivitātēs iesaistās īslaicīgi, ātri nogurst, izvirza sev citus mērķus | Ar prieku iesaistās daudzveidīgās aktivitātēs, patstāvīgi atrod sev aktīvu nodarbi | Pastāvīgi izdomā sev jaunas fiziskās aktivitātes, iesaista citus. |
| Izpratne par aktivitāšu lomu veselībā, attieksme | Nesaista savu labsajūtu ar fiziskām aktivitātēm | Zina, ka ir labi sportot, tomēr nespēj pamatot | Apzinās, ka sportot ir svarīgi, ir labvēlīga attieksme pret sporta aktivitātēm | Var pamatot sporta aktivitāšu vajadzību veselības saglabāšanā |

Empīriskajā pētījumā piedalījās 12 bērni (2. izglītības posms) vecumā no 4 līdz 5 gadiem. Pētījumam tika izraudzīti bērni, kuri pastāvīgi apmeklē izglītības iestādi (vadoties pēc datiem, kas iegūti no grupas apmeklējuma žurnāla 1. pusgadā). Pētījumu uzsākot, bērni tika vēroti ikdienas nodarbēs un pastaigu laikā, izveidojot vispusīgu raksturojumu pētījuma kontekstā, kā arī nosakot aktuālos uzdevumus, kas risināmi veselības un fiziskās aktivitātes jomas mācību satura apguves ietvaros. 5.tabulā ir sniegts pētījuma dalībnieku raksturojums. Bērnu vārdi ir mainīti, ievērojot fizisku personu datu aizsardzības nosacījumus.

5.tabula. Pētījuma dalībnieku raksturojums

| Bērns | Fiziskās aktivitātes raksturojums | Aktuālie pedagogiskie uzdevumi |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Larisa | Ļoti izklaidīga, vienmēr ir par visu savs viedoklis, teorētiski zina visus noteikumus, skaidro, kāpēc nepieciešams sportot, taču pati nereti tiecas izvairīties no aktīvas skraidīšanas, nepatīk komandu spēles, var ātri pati izstāties. | Nostiprināt attieksmi pret sporta aktivitātēm, piedāvāt uzdevumus, kas paaugstinātu interesi par to. Pilnveidot kustību iemaņas, kustību koordināciju, uzlabot izturību, kustību ātrumu, veiklību. |
| Ksenija | Bieži ir pasīva, pastāvīgi nepieciešams skolotāja atbalsts. Nepietiekami attīstītas pamatkustības, bailīga, vāja kustību koordinācija, līdzsvara traucējumi – nespēj noiet pa apmali, baidās no paaugstinājumiem. | Nostiprināt pamatkustības, piedāvāt atvieglotus kustību uzdevumus, veidot pozitīvu attieksmi pret kustību aktivitātēm ārpus telpām. |
| Poļina | Ļoti aktīva un zinātkāra, uzdod daudz jautājumu, stāsta par savu pieredzi. Pastaigas vienmēr sagādā prieku, labprāt iesaistās daudzveidīgās kustību rotaļās. Komandu spēlēs ne vienmēr rēķinās ar pārējiem. Grūtības sagādā bumbas spēle, ne vienmēr var trāpīt bumbai sperot. | Sekmēt kustību aktivitātes komandu spēlēs. Nostiprināt un pilnveidot mešanas, tveršanas, ripināšanas prasmes. Pilnveidot kustību koordināciju. |
| Inga | Patīk fiziskās aktivitātes, tomēr nedaudz neveikla, kustības lēnas, grūtības iesaistīties rotaļās, kas prasa ātrumu, reakciju, kustību koordināciju. | Turpināt darbu pie pamatkustību pilnveides, nostiprināt izpratni par fizisko aktivitāšu lomu veselībā. Paaugstināt kustību koordināciju, ātrumu. |
| Katrīna | Patīk citus izrīkot, uzrauga, lai neviens “nekrāpjas”, var sūdzēties skolotājam, ja kāds neievēro noteikumus. Pati tos tiecas ievērot, skaidro, kāpēc vajag sportot, tomēr pati kustību aktivitātēs ir izvēlīga, ne visas rotaļas patīk. Izvairās no tādām, kas sagādā grūtības. | Turpināt darbu pie pamatkustību pilnveides, iesaistīt daudzveidīgās kustību rotaļās, kurās var patstāvīgi izvēlēties pārvietošanas veidu, paņēmienus. |
| Lana | Ļoti kautrīga, bail, ka neizdosies, tādēļ pastāvīgi vajadzīgs skolotāja uzmuntrinājums, pretējā gadījumā neiesaistās, sēž malā, vēro citus, lasa ziedus, čiekurus utt. | Sekmēt izpratni par kustību nepieciešamību veselības nodrošināšanā, aktīvāk iesaistīt daudzveidīgās kustību aktivitātēs ar diferencētiem noteikumiem. |

| Bērns | Fiziskās aktivitātes raksturojums | Aktuālie pedagoģiskie uzdevumi |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Georgs | Fiziski labi attīstīts, zina, kādēļ ir jāvēro drošības noteikumi un jāsporto, tomēr ikdienas darbībā bieži pats par to aizmirst. Ir neuzmanīgs, tādēļ pieļauj kļūdas rotaļās, kurās jārikojas pēc signāla | Pilnveidot izpratni par drošības noteikumiem, pilnveidot kustību prasmes, kustību koordināciju un uzmanību |
| Kirils | Zēnam ir liekais svars, stājas traucējumi, ļoti ātri nogurst, nepatīk skraidīt, skaidro, ka “liela skraidīšana” ir viņam kaitīga. Tomēr aktīvi iesaistās nelielas intensitātes uzdevumos, ir zinātkārs. | Trenēt fizisko izturību, veidot izpratni par veselīgu dzīvesveidu un tā komponentiem. Iesaistīt kustību rotaļās atbilstoši bērna spējām. |
| Bogdans | Neformāls līderis, uzrauga citus bērnus, aizrāda ja neievēro noteikumus, lai arī pats par to ievērošanu nereti aizmirst. Ļoti laba fiziskā sagatavotība, patīk, ka viņu apbrīno, vēlas vienmēr būt pirmajā vietā. | Pilnveidot izpratni par drošības noteikumiem, veidot prasmes darboties komandā, nostiprināt kustību koordināciju un ātrumu. |
| Maksims | Ļoti straujš, grūti valdāms. Fiziski labi attīstīts, tomēr neievēro drošības noteikumus, ir ļoti pārgalvīgs, tādēļ nereti gūst sasitumus. | Pilnveidot izpratni par drošības noteikumiem sporta nodarbībās. Uzlabot prasmes pārvarēt šķēršļus, izvēloties piemērotākos paņēmienus. |
| Leo | Fiziski labi attīstīties, tomēr ne vienmēr ievēro noteikumus. Var nodarbību laikā izdomāt savus vingrojumus un uzdevumus, nerēķinās ar citiem. | Veicināt aktivitātes komandu spēlēs, pilnveidot izpratni par drošības noteikumiem |
| Aleksandrs | Lēns un apdomīgs, nepietiekami attīstītas skriešanas un mešanas pamatprasmes, tādēļ nereti tiecas izvairīties no nodarbībām, kurās jāskrien, var sāniski lekt vai ātri staigāt | Attīstīt skriešanas un mešanas pamatprasmi, iesaistīt kustību un komandu spēlēs. Nostiprināt izpratni par drošības noteikumiem |

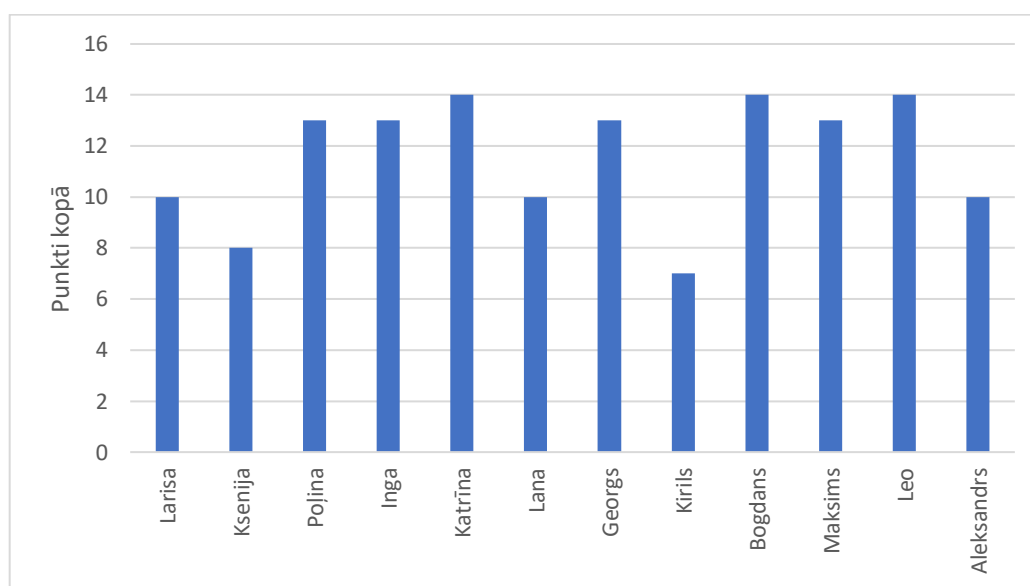
Tabulā minētie aktuālie uzdevumi tiek ņemti vērā, izstrādājot integrētās nodarbības un nosakot tajās uzdevumus diferencēti pētījuma dalībniekiem. Tālāk bērnu attīstības līmenis izvērtēts pēc izstrādātajiem kritērijiem punktos (sk. 6.tab.).

6.tabula. Pētījuma dalībnieku veselības un fiziskās aktivitātes jomas mācību satura apguves līmeņa vērtējums pētījuma sākumā (punktos)

| Bērns | Pārvietošanās | Pārvietošana | Drošība | Iesaistīšanās | Izpratne |
|--------------|----------------------|---------------------|----------------|----------------------|-----------------|
| Larisa | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Ksenija | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| Polina | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Inga | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Katrīna | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Lana | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 |
| Georgs | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| Kirils | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| Bogdans | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| Maksims | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| Leo | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| Aleksandrs | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Analizējot tabulā iekļautos datus, ir secināms, ka bērniem nevienā kritērijā nav vērtējums “4”, kas apzīmē “padziļināti apguvis”. Ksenijai, Lanai un Kirilam paradās vērtējums “1” (sācis apgūt), kas nozīmē, ka attiecīgās jomās šiem bērniem ir jāpievērš pastiprināta uzmanība. Kritērijā “Drošība” un “Izpratne par veselības saistību ar fiziskām aktivitātēm” dominē vērtējums “2” (turpina apgūt), kas nozīmē, ka bērniem ir izveidojušies pamata priekšstati, taču tos ir jāturpina pilnveidot. Pat ja bērni “teorētiski” zina, kā jāīstojas, praktiskā darbībā to nereti piemirst.

Vērtējot kopējos rādītājus, var secināt, ka no 20 maksimāli iegūstamajiem punktiem trīs bērni ir sasnieguši rādītāju 14 punkti. Zemākie rādītāji ir Kirilam (7 punkti) un Ksenijai (8 punkti) (sk. 5.att.).



5.attēls. Pētījuma dalībnieku veselības un fiziskās aktivitātes jomas mācību satura apguves rādītāji pētījuma sākumā

Balstoties uz sākotnēji iegūto informāciju par pētījuma dalībniekiem, tālākajā gaitā tika izplānots un īstenots pedagoģiskais darbs. Pārskats par to sniegts 3.2.apakšnodaļā.

1.7. Pētījuma gaita un rezultātu analīze

Empīriskā pētījuma ietvaros tika izstrādātas un īstenotas 10 brīvdabas nodarbības, ietverot to sasniedzamajos rezultātos atbilstību sākotnēji izvirzītajiem kritērijiem. Nodarbības paredzēja apkārtnes pētīšanu, daudzveidīgas fiziskās aktivitātes, kā arī sarunas, kādēļ šīs aktivitātes ir nepieciešamas. Bērni tika iesaistīti tuvākās apkārtnes sakopšanā, aprīlī paši sāka stādīt dobītē krešsalātus, dilles, sīpolus. Kopā ar vecākiem tika izveidoti dobei pāri koka loki,

kas ļāva katru dienu pēc apkopšanas dobi pārsegt ar plēvi. Tālāk 7.tabulā sniegts pārskats par izstrādātajām nodarbībām, to tēmām un īstenotajām aktivitātēm.

7.tabula. Pedagoģiskā darba plāns

| Temats | Izmantojamie paņēmieni, metodes | Sasniedzamie rezultāti pēc kritērijiem |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Meža olimpiāde | Saruna par ziemas sporta veidiem. Laminētu attēlu meklēšana tuvākā apkārtnē. Iepazīšanās ar slēpēm un slēpošanu. | Pārvietošanās pa apvidu ar šķēršļiem: Mācās braukt ar slēpēm. Priekšmetu pārvietošana: Izmēģina dažādus metienu veidus. Drošības noteikumu ievērošana: metot priekšmetus, ievēro, lai kādam netrāpītu. Saprot, kādēļ nedrīkst celt nūju uz augšu. Iesaistīšanās fiziskās aktivitātēs: Aktīvi iesaistās visās aktivitātēs. Izpratne par aktivitāšu lomu veselībā, attieksme: Izprot sporta lomu, veido labvēlīgu attieksmi pret ziemas sporta veidiem. |
| Sniega zaķi un sniegavīri | Rotaļa “Pingvīnu dancis” (Brice, 2013, 228) Sniega vīru un dažādu sniega skulptūru veidošana. Kopīga kustību rotaļa ar sniegavīru Sniega kauja (pikošanās) | Pārvietošanās pa apvidu ar šķēršļiem: Izvēlas piemērotāko pārvietošanās veidu, būvējot un veļot sniegu. Priekšmetu pārvietošana: Vienojas savā starpā, pārvietojot lielas bumbas; mācās mest ar vienu roku sniega piku uz priekšu. Drošības noteikumu ievērošana: saprot, ka nedrīkst mest sniegu otram bērnam sejā, ar spēku no tuva attāluma. Iesaistīšanās fiziskās aktivitātēs: Izjūt prieku no aktivitātēm sniegā. Izpratne par aktivitāšu lomu veselībā, attieksme: Veidojas labvēlīga attieksme, prieks no fiziskām aktivitātēm |
| Meteni | Kustību rotaļa “Rīts” (Brice, 2013, 230) Vizināšanās ar ragavām. Meklējam Meteņa pogas. Metam Meteni pāri ziemas robežai. Kustību rotaļa “Visi dara tā”, “Kumeliņi” (Karlovskā, 2019, 23) | Pārvietošanās pa apvidu ar šķēršļiem: Vizinās ar ragavām; meklē tuvākā apkārtnē kokos un krūmos “pogas”, izvēlas tam atbilstošāko piekļuvi. Priekšmetu pārvietošana: Izvēlas piemērotāko veidu, kā pārvietot “Meteņus” pāri auklai. Drošības noteikumu ievērošana: Braucot ar ragavām pārliecinās, ka priekšā nav citu bērnu. Iesaistīšanās fiziskās aktivitātēs: Iesaistās visās aktivitātēs, izdomā savu kustību. Izpratne par aktivitāšu lomu veselībā, attieksme: Veidojas labvēlīga attieksme, prieks no fiziskām aktivitātēm |
| Gaiss mums apkārt | Kustību rotaļa “Lido, lec un skrien”. Gaisa spilvenu piepildīšana ar gaisu (skrienot). Pārvietošanās pa sniega kalniņiem. Elpošanas vingrinājumi. Saruna un apkārtnes vērošana – kāds ir gaiss (sniega virsmas aplūkošana teritorijā ielas pusē, vērošana: no skursteņiem kūp dūmi). “Balons” (Karlovskā, 2019, 96) | Pārvietošanās pa apvidu ar šķēršļiem: Iesaistās kustību rotaļā, demonstrējot spēju attēlot kustības atbilstoši izvēlētajam dzīvniekam. Mācās pārvietoties pa nelīdzenu virsmu. Priekšmetu pārvietošana: Skrien pāros, nesot maisus, kas piepildāmi ar gaisu, atrod veiksmīgāko paņēmieni, kā maisu piepildīt un aizspiest, lai iegūtu spilvenu. Drošības noteikumu ievērošana: Mācās ievērot distanci straujās kustību rotaļās, neskriet viens otram virsū. Pārvietojoties pa nelīdzenu virsmu, sniedz viens otram palīdzību. Iesaistīšanās fiziskās aktivitātēs: Iesaistās piedāvātajās kustību aktivitātēs, izdomā pats jaunas kustības nelīdzena virsmā. Izpratne par aktivitāšu lomu veselībā, attieksme: Izprot, kādēļ cilvēkam ir vajadzīgs svaigs gaiss |

| Temats | Izmantojamie paņēmieni, metodes | Sasniedzamie rezultāti pēc kritērijiem |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kāpēc vajadzīgs ūdens? | Kustību rotaļa "Rīts" (Brice, 2013, 230). Saruna par to, kāpēc vajadzīgs ūdens. Kur te dabā ir redzams ūdens? "Kūpoša" ūdens dzeršana (no termosā). Kustību rotaļa "Augstāk par zemi" | Pārvietošanās pa apvidu ar šķēršļiem: Piedalās stafetē Priekšmetu pārvietošana: Piedalās stafetē, pārvieto sniegu ar krūzīti. Drošības noteikumu ievērošana: Skrienot, jāievēro pusi, lai nesadurtos savā starpā. Iesaistīšanās fiziskās aktivitātēs: Iesaistās visās aktivitātēs. Izpratne par aktivitāšu lomu veselībā, attieksme: Izprot tīra ūdens nozīmi savā veselībā. |
| Pa meža zvēru pēdām | Pēdu vērošana apkārtnē. Kustību rotaļa "Iec, lido, skrien. "Paceļamies ar gaisa balonu". Kustību rotaļa "Kaķi un peles" (Karlovskā, 2019, 23) "Pa zaķa pēdām" (Karlovskā, 2019, 94) | Pārvietošanās pa apvidu ar šķēršļiem: Pārvietojas, izvēloties atbilstošāko veidu. Priekšmetu pārvietošana: Lielas vingrošanas bumbas mešana, ripināšana. Drošības noteikumu ievērošana: Ievēro noteikumus, kas mazina traumu riskus sev un citiem. Iesaistīšanās fiziskās aktivitātēs: Iesaistās visās aktivitātēs. Izpratne par aktivitāšu lomu veselībā, attieksme: Uztver cilvēku kā dabas daļu, izprot nepieciešamību pavadīt laiku ārā. |
| Meklējam pavasari | Pārgājiens gar meža malu. Dabas vērojums. Stafete: pārnesam čiekurus spainīšos. Rotaļa "Mājās viss kārtībā" (Karlovskā, 2019, 95). | Pārvietošanās pa apvidu ar šķēršļiem: Pārgājiens pa meža malu, staigāšana pa kritušo koku ar atbalstu. Izvēlas piemērotākos veidus šķēršļu (koku, zaru, bedru) pārvarēšanai. Priekšmetu pārvietošana: Saprot atvaru nozīmi, mācās sadalīt nesamo abām rokām. Drošības noteikumu ievērošana: Ejot pa kritušo koku, ir uzmanīgs, sniedz palīdzību citiem. Iesaistīšanās fiziskās aktivitātēs: Iesaistās visās aktivitātēs. Izpratne par aktivitāšu lomu veselībā, attieksme: Pilnveidojas izpratne par aktivitāšu svaigā gaisā nozīmi. |
| Dziedam un dejojām | Kustību rotaļa "Rīts" (Brice, 2013, 230) Rotaļa par slinkumu (Brice, 2013, 232) Skrējieni pa pauguriņiem (dažādi pārvietošanās veidi) Aktivitātes ar bumbu | Pārvietošanās pa apvidu ar šķēršļiem: Izvēlas muzikālam pavadījumam atbilstošas kustības, izdomā jaunas pārvietošanas kustības. Priekšmetu pārvietošana: Izdomāja 10 veidus, kā pārvietot bumbu (apakšgrupās). Drošības noteikumu ievērošana: Ievēro, ka nedrīkst bumbu mest otram sejā, grūstīties. Iesaistīšanās fiziskās aktivitātēs: Iesaistās muzikālās kustību rotaļās, izdomā jaunas aktivitātes. Izpratne par aktivitāšu lomu veselībā, attieksme: Pilnveidojas izpratne par aktivitāšu svaigā gaisā nozīmi |
| Manas emocijas | Kustību rotaļa "Rūķu kalnā" (Brice, 2013, 216). Imitācijas "Manas emocijas". Jautrā stafete. Zirdziņi (Karlovskā, 2019, 96) Braukšana ar skrejriteņiem. | Pārvietošanās pa apvidu ar šķēršļiem: Mācās saskaņot kustības, pārvietojoties pāros ar sasaistītu kāju, sadevušies rokās ar mugurām kopā u.c. Apgūst prasmi braukt ar skrejriteņiem. Priekšmetu pārvietošana: Pārvieto priekšmetus kopā, turot vienā rokā. Drošības noteikumu ievērošana: Izprot nepieciešamību ievērot distanci. Lieto individuālās aizsardzības līdzekļus Iesaistīšanās fiziskās aktivitātēs: Ar interesi iesaistās, izjūt pozitīvas emocijas. Izpratne par aktivitāšu lomu veselībā, attieksme: Demonstrē un skaidro savas emocijas, kuras izraisa aktivitātes svaigā gaisā. |

| Temats | Izmantojamie paņēmieni, metodes | Sasniedzamie rezultāti pēc kritērijiem |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pirmie lauku darbi | Rotaļa "Pļaviņā" (Brice, 2013, 229) Kustību imitācija "Ziedi un dienvīdvejš". Savas dobes iekopšana, izmantojot atbilstošus instrumentus, stādīšana, plēves pārsegšana. | Pārvietošanās pa apvidu: pārvietojas, ievērojot vietas, kur nedrīkst staigāt (dobe, uzbērta melnzeme u.c.) Priekšmetu pārvietošana: Izprot, kā kopīgi pārvietot liela formāta objektu un to pareizi izvietot (plēvi) Drošības noteikumu ievērošana: Ievēro drošības noteikumus, darbojoties ar dārza instrumentiem (neskriet, nevērst tos pret citiem) Iesaistīšanās fiziskās aktivitātēs: Labprāt piedalās apkārtnes sakopšanā un piedāvātajos darbos, ir aktīvi, patstāvīgi meklē sev nodarbi. Izpratne par aktivitāšu lomu veselībā, attieksme: Pilnveidojas izpratne par aktivitāšu svaigā gaisā nozīmi |

Nepieciešams uzsvērt, ka pētījuma periodā āra aktivitātes pēc integrētu nodarbību principiem notika katru dienu. Šajā pētījumā atspoguļotas tikai tās nodarbības, kurās veselības un fiziskās aktivitātes joma ir dominējošā, lai tādējādi atklātu sasniegto rezultātu saistību ar izmantotajiem paņēmieniem. Tālāk sniegts pārskats par tabula iekļautajām nodarbībām un to laikā veiktajiem vērojumiem. Tabulā iekļautās rotaļas atspoguļotas 2.pielikumā.

Meža olimpiāde. Tēmas ietvaros iekštelpās bērni iepazīs ar dažādiem sporta veidiem, tai skaitā ar slēpošanu. Vairāku nodarbību ietvaros bērni apguva distanču slēpošanas pamatus. Vecākiem iepriekš bija lūgts iegādāties bērnu vecumam atbilstošas slēpes, ja vecāki to nevarēja, tad pirmsskola daļēji nodrošināja bērnus ar nepieciešamo inventāru. Pirms slēpošanas uzsākšanas bērni tika iepazīstināti ar drošības noteikumiem, skaidrojot, ka nūju gali ir asi. Paši bērni secināja, ka tos nedrīkst vērst pret citiem vai pret savu seju, lai nesavainotos. Tāpat visiem bērniem tika lūgts uzlikt ķiveres, lūdzot pašiem bērniem izdomāt, kādēļ tās ir nepieciešamas. Pirmsskolas apstākļos bērni varēja paņemt ķiveres līdzī no mājām (pārsvarā izmantotas velosipēdistu ķiveres), ja mājās tādu nebija, tad inventāru nodrošināja izglītības iestāde. Līdzās iestādei ir skolas stadions, kura vidusdaļa netiek tīrīta, tādēļ ir piemērota distanču slēpošanas apguvei. Lai arī bērniem sagādāja grūtības slēpošana, tomēr visi bija sajūsmā par jaunapgūtajām prasmēm. Lūk, daži bērnu izteicieni:

Georgs: tas ir bīstami, ja brauc no kalna, tāpēc vajag ķiveri.

Lana: bija ļoti grūti, kājas gāja plati, gandrīz sanāca špagats, beigās viss izdevās. Esmu laimīga.

Inga: ļoti grūti domāt par slēpēm un kur vēl tās nūjas likt. Es tikai beigās sapratu, kā viss ir jādara.

Larisa: man no sākuma nepatika, nesanāca, es nokritu, man nepatika slēpes. Bet beigās tomēr bija interesanti.

Tādejādi bērnu komentāros ir redzams, ka viņi piemin grūtības, kuras bijis jāpārvar, tomēr noslēgumā visi bija gandarīti ar sasniegto.

Sniega zaķi un sniegavīri. Šīs nodarbības ietvaros uzsvars tika likts uz sniega rotaļām – bērni kopīgi vēla sniegavīrus, salīdzinot bumbu lielumu, skaitu, varēja arī veidot citas sniega skulptūras pēc saviem ieskatiem. Piemēram, Katrīna ar Bogdanu taisīja sniega zaķus, jo sniegavīru velšana viņiem nešķita saistoša. Nodarbībā tika iekļauti matemātikas, dabaszinību mācību jomas saturs, kas ļāva saistīt tos bērnus, kuriem fiziskās aktivitātes ne vienmēr padodas. Nodarbības beigās bērni mācījās veidot masas sniega pikas un iesaistīties sniega kaujā (divās komandās), skolotāja rādīta, kādiem paņēmieniem ir iespējams mest sniega pikas, iepriekš atkal jau pārrunājot drošības noteikumus, lai sniega kaujas laikā nevienu nesavainotu.

Ja bērni ātri iemanījās gatavot sniega pikas, tomēr bija redzams, ka daļai bērnu mestā pika nokrīt aptuveni metra attālumā, kas saistāms ar neprasmi atvēzēties un atlaist piku. Šī prasme ir jāturpina pilnveidot.

Meteni. Nodarbība bija iekļauta Meteņu nedēļas svinībās, apkopojot dažādas latviešu tautas paražas. Nodarbības sākumā bērniem tika piedāvāta rotaļā – atrast Meteņa laimes pogas – tās sakārtas apkārtējos krūmos un koku apakšējos zaros, pie žoga. Tā kā daļēji celiņi te bija iztīrīti, uz citiem objektiem veda tikai atsevišķas pēdas samērā dziļā sniegā, tad bērniem patstāvīgi bija jāizvēlas, kā un pa kādu ceļu pārvietoties. Simboliski tika arī dzīts prom Metenis – metot sniega pikas pāri noviltai auklai bērna vidukļa augstumā. Bērni no auklas stāvēja aptuveni 2 metru attālumā (individuāli dažiem tika piedāvāts pieiet tuvāk, citiem – atiet tālāk, izvērtējot individuālās mešanas iemaņas.

Svarīgākais svētku pasākumus bija braukšana ar ragavām no mākslīgi izveidotiem sniega kalniņiem. Lai arī no sākuma tika pārrunāti drošības noteikumi, kad drīkst braukt no kalniņa, tomēr varēja vērot, ka ļoti ātri bērni aizrāvās un par drošību aizmirsā, tādēļ skolotājam pastāvīgi bija jāatgādina, ka ir jāuzmanās, lai braucot nenotriektu kādu bērnu.

Gaiss mums apkārt. Nodarbības ietvaros tika iekļauts uzdevums – piepildīt gaisa spilvenus. Tie ir no speciāla materiāla veidoti spilveni – matračī, kurus var piepildīt ar gaisu, skrienot, pēc tam ātri aizspiežot atvērto malu. Bērni to darīja pāros pēc kārtas (pieejami 2 spilveni), izvērtējot, kāda stratēģija (kā jātur, kā jāskrien) ir efektīvākā, lai labāk piepildītu. Bērni pirms skriešanas dalījās, kādus pildīšanas paņēmienus viņi ir izvēlējušies, kā abi bērni turēs spilvenu utt. Tādejādi veiksmīgi tika veicināta arī sadarbības un kritiskās domāšanas caurvija. Jānorāda, ka pēc šī uzdevuma visi bērni bija sajūsmā, arī citās nodarbībās vaicāja, vai viņi atkal varētu mēģināt piepildīt spilvenus ar gaisu, jo daži izdomājuši jaunus veidus, kā skriet.

Kāpēc vajadzīgs ūdens. Šīs tēmas ietvaros tika iekļauti gan eksperimenti, piemēram, bērni vēroja, kā no termosā ar siltu ūdeni nāk “dūmi” kā no skursteņiem, veica eksperimentus – kā sniegs izkūst krūzē, ja tajā nedaudz klāt pielej karstu ūdeni u.tml. Šī pētījuma ietvaros saistoša bija jautrā stafete, kurā bija jāizdomā paņēmieni, kā visefektīvāk pārnest to vai citu vielu, tai skaitā tika doti arī ierobežojumi, sniegu var pārnest tikai ar trauku (pieejamas krūzītes) – bērniem bija jāattīra sava sniega kaudzīte, pārnesot sniegu ar krūzītēm. Tāpat bija jāpārvieto arī bumbiņas, tās bija iespējams arī mest uz priekšu, tomēr ne visiem šis uzdevums padevās.

Pa zvēru pēdām. Bērnu laukumā bija izvietotas dažādu dzīvnieku pēdas, bērni tās pētījuma un salīdzināja ar paraugiem (kartītēm), noteica, kādā virzienā zvēri devušies. Atceroties savas zināšanas par dažādiem dzīvniekiem, bērni iesaistījās radošā rotaļā, kurā bija paredzēts censties atveidot konkrētā dzīvnieka pārvietošanās paņēmieni. Saistoša bērniem likās rotaļa, kuras ietvaros viņiem bija jāizvelk kartīte (kaķis vai pele), kas noteica pārvietošanos zem nostieptas auklas bērniem nedaudz virs ceļiem. Peles palīda zem auklas (varēja rāpot, velties, līst), kaķi – virs auklas (pārlekt, pārkāpt). Tā kā aukla vienā pusē atdūrās pret sniega kaudzi, tad daļa to izmantoja, lai pārlēktu, krītot pretējā pusē sniegā ar visu augumu, kas izraisīja ļoti daudz pozitīvu emociju. Rotaļa bērniem ļoti patika, tās analogs tika izmantots arī citās nodarbībās ārā un iekštelpās. Tā labi aktivizēja bērnus, rosinot patstāvīgi izvēlēties piemērotāko pārvietošanās veidu un tam atbilstošāko vietu, kur šķērsot auklas robežu.

Meklējam pavasari. Šīs nodarbības ietvaros bērniem tika organizēts pārgājiens uz tuvāko mežu (atrodas tikai dažu minūšu gājienā no izglītības iestādes), tomēr tika ievēroti visi nepieciešamie drošības. Ne visi bērni varēja paskaidrot, kādēļ nepieciešams virs apģērba uzvilkt atstarojošās vestes, lai gan zināja, ka tādas tiek lietotas, lai būtu drošāk. Tas liecina par nepietiekamiem priekšstatiem drošības jomā.

Pārgājienam jau iepriekš bija sagatavots pastaigas maršruts, kas ietvēra arī kāpšanu pāri tievākiem nokritušiem kokiem, iešana pa resnu nokritušu koku. Bērnu uzmanība tika pievērsta arī redzama slīpi noliktam kokam, apspriežot, kādēļ nedrīkstētu zem tāda koka stāvēt vai iet, jo īpaši vējainā laikā. Arī šajā gadījumā daļa bērnu uzreiz apgalvoja, ka noteikti iet nedrīkst, taču paskaidrot nevarēja. Tādējādi šajā nodarbībā tika uzsvars likts uz dažādiem ar personīgo drošību saistītiem apstākļiem.

Visi bērni vairākkārt gāja pa baļķi, kas no vingrošanas soliem, kuri tiek izmantoti pirmsskolā, atšķiras ar virsmas nelīdzenumu, tādēļ nedrošākiem bērniem tika dota roka, lai viņi varētu pārvarēt šo šķērslī. Bērni, kuri varēja to izdarīt patstāvīgi, bija ļoti laimīgi un lepni par paveikto.

Dejojām un dziedām. Nodarbība bija saistīta ar lielo tematisko loku “Māksla”, kuras ietvaros bērni iepazinās ar dažādiem mākslas veidiem, tai skaitā mūziku. Tādēļ viena no

integrētām brīvdabas nodarbībām bija muzikāla, kas ļāva uzlabot bērnu prasmi improvizēt dažādus pārvietošanās paņēmienus, ievērojot pavadošās mūzikas ritmu. Interesants bija uzdevums apakšgrupas. Bērniem bija vingrošanas bumbas, bija jāizdomā 10 veidi, kā varētu pārvietot bumbu līdz galam, turklāt pārvietošanā varēja iesaistīties viens vai visi grupas bērni. Tā, viens no veidiem bija padošana pa ķēdi, kas liecina, ka bērni spēj ne tikai ģenerēt idejas, bet arī sadarboties un vienoties. Nodarbības ietvaros liels uzsvars tika likts tieši uz bumbu dažādu izmantošanu, kas uzlaboja bērnu kustību koordināciju un precizitāti. Tika novērots, ka mūzikas izmantošana āra nodarbībā paaugstina bērnu aktivitāti, ieinteresētību un kustību precizitāti.

Manas emocijas. Nodarbības sākumā bija saruna, kādēļ bērniem patīk darboties ārā, kas kļuva par pamatu bērnu attieksmes pret āra nodarbībām apzināšanai. Lūk, dažas atbildes:

Poļina: man ļoti patīk, te ir plaši un nav jāsēž pie galda.

Inga: man patīk skatīties, mēs pētām, kāds bija sniegš, peļķes, koki. Iekšā to nevar.

Katrīna: mamma saka, ka ir jāstaigā, lai neslimotu. Tāpēc ir jāsporto. Man ne visas patīk, dažās ir grūti jāmet.

Bogdans: es varu citiem parādīt, cik ātri uzkāpju pa trosītēm (domāta spēļu lauka konstrukcija).

Vēl man patīk stafetes, ir jautri.

Aleksandrs: te ir visādi grūti ceļi, pa kuriem ir interesanti staigāt.

Tādējādi var secināt, ka bērnus motivē dažādi iemesli, arī pieaugušā viedoklis par āra nodarbību lietderīgumu.

Šīs nodarbības ietvaros bērniem tika piedāvāts arī braukt ar skrejriteņi (grupai 3 skrejriteņi), pirms katra brauciena bērniem tika uzliktas ķiveres, apspriežot jautājumu par drošību. Lai arī bērni zina, ka vajag ķiveres, tomēr ir arī “kritiski” viedokļi, piemēram, Leo: “Vispār tas ir nevajadzīgs izgudrojums. Tikai tiem, kas krīt. Es nekrītu un labi protu braukt”. Šāda atbilde liecina par nepieciešamību turpināt pilnveidot izpratni par individuālās aizsardzības līdzekļu lietojumu.

Pirmie lauku darbi. Noslēdzošajā nodarbībā uzsvars tika likts uz aktivitātēm dārzā – aprīlī teritorijā katrai grupai (izņemot pirmo jaunāko) tika iekārtotas dobītes. Tā kā laiks vēl bija auksts, tad kopā ar bērniem tika apspriests, kā stādus saglabāt siltumā. Ar vecāku atbalstu tika izveidoti pāri dobei loki, uz kuriem nostiepta plēve. Bērni paši nesa sagatavotās ūdens lejkannas, uzraka zemi (svaigo sabērta melnzeme ar bērnu lāpstām), sēja sēklas, kuras pēc tam apgrāba ar grābekļiem. Noslēgumā bērniem patstāvīgi pārsedza plēvi, iepriekš diskutējot par to, kā bērni var plēvi uzsegt, kā to nostiprināt. Attiecīgi bērni mācījās pārvietot dažāda izmēra un smaguma objektus, izteica priekšlikumus, kā to ātrāk darīt, arī apsprieda, kādēļ ir svarīgi audzēt un lietot uzturā zaļumus. Tādējādi šajā nodarbībā bērnu kustību prasmes tika attīstītas

nevis kustību rotaļās, bet dārza darbos, tomēr bija novērojama ļoti augsta bērnu iesaistīšanās un ieinteresētība, kas liecina, ka šādi darbības veidi ir izmantojami pirmsskolas pedagoģiskajā procesā.

Pēc īstenotā pētījuma atkārtoti tika veikta pētījuma dalībnieku veselības un fiziskās aktivitātes jomas mācību satura apguves rādītāju izpēte. Bērnu prasmju izvērtēšana pētījuma beigās pēc kritērijiem atspoguļota 8.tabulā.

8.tabula. Pētījuma dalībnieku veselības un fiziskās aktivitātes jomas mācību satura apguves līmeņa vērtējums pētījuma beigās (punktos)

| Bērns | Pārvietošanās | Pārvietošana | Drošība | Iesaistīšanās | Izpratne |
|------------|---------------|--------------|---------|---------------|----------|
| Larisa | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| Ksenija | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| Poļina | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| Inga | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 |
| Katrīna | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Lana | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Georgs | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Kirils | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| Bogdans | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Maksims | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Leo | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| Aleksandrs | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 |

Analizējot tabulā iekļautos datus, vispirms var norādīt, ka bērniem vairs nav saglabājies vērtējums “1”, kas liecina ka visi bērni ir apguvuši prasmju pamatus saskaņā ar pirmsskolas mācību programmas prasībām. Ir parādījies vērtējums 4 balles, galvenokārt kritērijos “pārvietošanās” un “iesaistīšanās”, kas ir viens no galvenajiem āra nodarbību ieguvumiem.

Nepieciešams izanalizēt katru kritēriju atsevišķi.

Pārvietošanās. Pētījuma sākumā dažiem bērniem bija nepietiekami apgūtas pārvietošanās prasmes, bija grūtības iesaistīties rotaļās, kas prasa ātrumu, reakciju, kustību koordināciju, piemēram, Inga, Poļina, Georgs, Maksims un citiem. Daudzveidīgas mērķtiecīgas āra nodarbības uzlaboja bērnu fizisko aktivitāti un izturību, kā rezultātā vidējais rādītājs grupā pārsniedza 3 punktu atzīmi, kas apzīmē “apguvis”. Pozitīvi vērtējams fakts, ka bērniem uzlabojās līdzsvara izjūta, kas ir tieši attīstāma ātrāk piemēram, ejot pa apmali, staigājot pa nokrituša koka stumbru, pa speciāli izveidotu paugurainu trasi sniegotajā laikā. Ja pētījuma sākumā vidējais rādītājs grupā bija 2,3 punkti, tad pētījuma beigās – 3,3 punkti, kas ir otrs augstākais rādītājs.

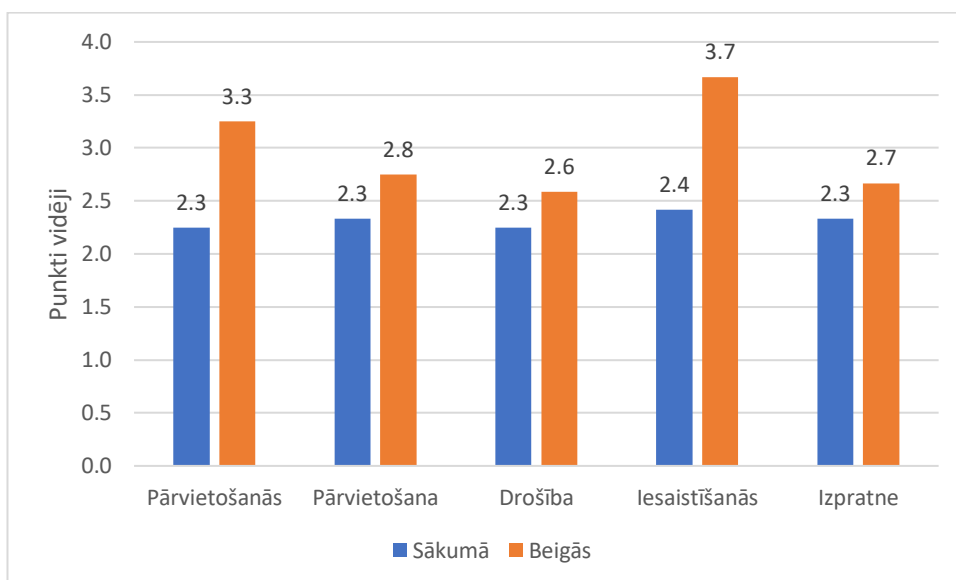
Pārvietošana. Tā kā daļai bērnu bija kustību koordinācijas traucējumi, tad grūtības radīja arī objektu pārvietošana, piemēram, precīza mešana, tveršana. Lai arī šīs prasmes uzlabojās, tomēr ir jānorāda, ka pētījumā bija iekļauts neliels rotaļu apjoms šo prasmju

pilnveidei ziemas periodā. Tomēr tika sasniegts pietiekami labs progress. Ja pētījuma sākumā vidējais rādītājs grupā bija 2,3 punkti, tad pētījuma beigās – 2,8 punkti.

Drošība. Pētījuma sākumā šis kritērijs bija viszemāk novērtēts. Bērni “teorētiski” zina, kā ir pareizi rīkoties, kādi drošības pasākumi jāievēro, var precīzi atbildēt uz skolotāja jautājumiem par drošību. Tomēr, kad viņi nonāk līdz rotaļai, drošības noteikumi aizmirstas. Labi rezultāti tika sasniegti, pateicoties nodarbībām, kurās bērniem vajadzēja pielietot papildus individuālās aizsardzības līdzekļus – ķiveres, ceļu sargus, kā arī pārgājiena laikā ārpus iestādes teritorijas, kad visiem bērniem bija atstarojošās vestes – bērni izprata to nozīmi. Tomēr, izvērtējot bērnu patstāvīgo darbību, šajā kritērijā rezultāts saglabājās viszemākais.

Iesaistīšanās. Ja pētījuma sākumā šajā kritērijā...ā bija līdzīgi rezultāti kā pārējos, tad pētījuma beigās tas ievērojami pieauga (no 2,4 punktiem līdz 3,7 punktiem). Tas ir tieši saistāms ar pārdomāti un daudzpusīgi organizētu un vadītu pastaigu laiku, kas neizvērtās kā vienkārša skraidīšana, kad ne visi bērni prot atrast sev piemērotu nodarbi, bet integrētā mācību procesā, kurā katrs bērns atrada kaut ko interesantu sev. Diferencētas pieejas ievērošana ievērojami paaugstināja bērnu aktivitāti un ieinteresētību.

Izpratne. Lai arī pētījuma ietvaros mainījās attieksme pret āra nodarbībām, kas izpaudās iesaistīšanās līmenī, tomēr bērni līdzdalību vairāk saistīja ar to, ka viņiem nodarbībās ir interesanti, nevis ar izpratni, ka aktivitātes ir saistāmas ar uzturu un veselību. Šajā jomā nepieciešams turpināt darbu. Vidējais vērtējums pieauga no 2,3 punktiem līdz 2,7 punktiem (sk. 6.att.).

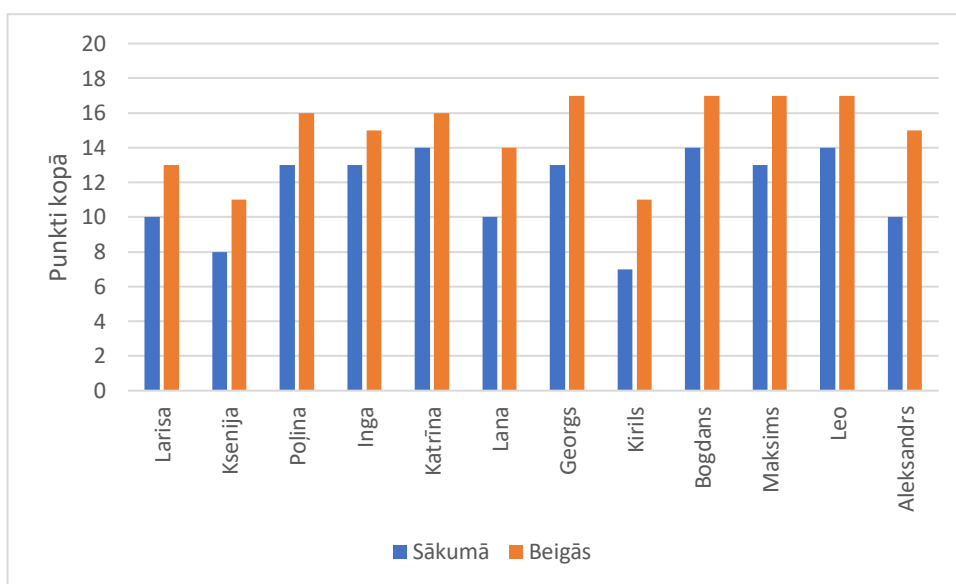


6.attēls. Vidējā dinamika pa kritērijiem, punktos

Analizējot katra bērna individuālos rādītājus, tika novērota pozitīva dinamika visiem. No maksimāli 20 iespējamiem punktiem, kas norādītu uz ļoti augstu līmeni, bērni maksimāli

sasniedza 17 punktus (Georgs, Bogdāns, Maksims, Leo), viņiem pietuvojās ar 16 punktiem Poļina un Katrīna, bet 15 punkti bija Aleksandram, kurš sasniedza ļoti izteiktu pozitīvu dinamiku. Minētie bērni ir apguvuši programmas saturu, kas atbilst 2.pakāpei un pakāpeniski sāk saturu apgūt padziļināti.

Pētījuma sākumā zemākie rādītāji bija Ksenijai un Kirilam, ar šiem bērniem tika strādāts individuāli, pieskaņojot uzdevumus, kuri atbilda bērnu fiziskajām iespējām, kā rezultātā arī šiem bērniem tika sasniegti vidēji kopējie rādītāji (pa 11 punktiem). Individuālā dinamika atspoguļota 7.attēlā.



7.attēls. Bērnu individuālā dinamika pētījuma laikā, punktos

Apkopojot rezultātus, var atbildēt uz pētniecības jautājumu “Kā bērnu veselības un fiziskās aktivitātes veicināšanā pirmsskolā izmantot brīvdabas pedagogiju?”, izdalot tādas svarīgākos darbības veidus kā:

- 1) Integrētas nodarbības ārā, ievērojot diferencētu pieeju bērnu fiziskai attīstībai, ievērojami paaugstina bērnu iesaistīšanās pakāpi fiziskās aktivitātēs kopumā. Ja visa nodarbība kopumā ilgst 60 minūtes, tad aktīvām kustību rotaļām, jautrām stafetēm no tā veltīt aptuveni trešdaļu laika.
- 2) Bērniem saistoša ir sporta veidu apguve, kuras ietvaros bērni iegūst lielāku izpratni par personīgās aizsardzības līdzekļu izmantojumu;
- 3) Integrētu nodarbību veidošana ļauj ne tikai pastaigas uztvert kā dienā apgūstamo tēmu turpinājumu, bet arī veicināt bērniem pozitīvu attieksmi pret aktivitātēm.

Secinājumi

Balstoties uz teorētiski un empīriski veikto pētījumu, tika formulēti šādi secinājumi:

- 1) Kustības un fiziskās aktivitātes ir bērna iekšējā nepieciešamība, no to atbilstības vecuma vajadzībām ir atkarīga bērna veselība un labklājība. Fizisko aktivitāšu pamatu veido ikdienas aktivitātes iekštelpās un svaigā gaisā, tai skaitā pastaigas, kā arī veselīga dzīvesveida ieradumi, kuru attīstībā un uzturēšanā visas dzīves garumā pirmskolas vecums ir īpaši nozīmīgs.
- 2) 4-5 gadu vecumā bērns ir ārkārtīgi kustīgs, strauji pilnveidojas viņa fiziskās iemaņas, tai skaitā pamatkustību izpildes brīvums, fiziskā izturība un muskuļu spēks, līdzsvara izjūta, kas paver plašas iemaņas arvien sarežģītāku kustību apguvei. Lai arī paaugstinās interese par vienaudžiem, nozīmīgas ir rotaļas kopā ar pieaugušo.
- 3) Veselības un fiziskās aktivitātes jomas saturs paredz veselīga dzīvesveida un personīgās higiēnas iemaņu veidošanu, attīstot pozitīvu attieksmi pret fiziskām aktivitātēm. Fizisko aktivitāšu pamatā ir pamatkustību pilnveide, savukārt veselīga dzīvesveida attīstībā liela nozīme ir bērna izpratnei par aktivitāšu un veselīga uztura svarīgumu.
- 4) Ar brīvdabas pedagoģiju saprot pedagoģisko procesu, kurš tiek organizēts ārpus telpām visu mācību jomu integrētai apguvei. Āra vide nodrošina dažādas unikālas rotaļu un mācīšanās iespējas, tā vienmēr labvēlīgi ietekmē bērnu kustību aktivitātes un fizisko spēju attīstību, vienlaicīgi tiek sniegtas plašas iespējas ne tikai izzināt dabu, bet arī iesaistīties dažādās pētnieciskās un kustību aktivitātēs un rotaļā.
- 5) Veidojot integrētu āra nodarbību, jāievēro tāda pati struktūra kā iekštelpās: ievaddaļa (iesildīšanās, iepazīšanās ar tēmu), pamata daļa (aktivitāte, apjēgšana) un noslēgums – refleksija. Sporta aktivitātes ilgums ir ap 20-25 minūtēm, tomēr kopējo nodarbības laiku ārā var pagarināt, nodrošinot dažādu darbības veidu maiņu, tai skaitā integrējot arī citu mācību jomu saturu.
- 6) Empīriskā pētījuma sākumā tika konstatēts, ka 4-5 gadus veciem bērniem vājāk attīstītās prasmes un zināšanas ir kritērijos “Drošība” un “Izpratne par veselības saistību ar fiziskām aktivitātēm” – bērni zina, ka vajadzētu rīkoties, taču bieži tos aizmirst praktiskā darbībā. Daļai bērni nepieciešams turpināt pilnveidot kustību prasmes, trenēt fizisko izturību un aktivitāti, kas ne vienmēr ir viegli realizējami iekštelpās.
- 7) Vērtējot sasniegtos rezultātus empīriskā pētījumā, tika secināts, ka tika sasniegta pozitīva dinamika visiem bērniem, pakāpeniski paaugstinājās kopējā aktivitāte un interese par daudzveidīgām fiziskām aktivitātēm pirmsskolas pedagoģiskajā procesā. Mērķtiecīgi vadītu nodarbību ietekmē paaugstinājās bērnu izpratne par fizisko

aktivitāšu svaigā gaisā nepieciešamību, kā arī bērnu fiziskā aktivitāte kopumā. Viszemākie vērtējumi saglabājas kritērijā “Drošība” – ir svarīgi pastāvīgi atgādināt bērniem drošības noteikumus, jo straujās kustību rotaļās bērni par tiem bieži aizmirst.

- 8) Atbildot uz pētniecības jautājumu “Kā bērnu veselības un fiziskās aktivitātes veicināšanā pirmsskolā izmantot brīvdabas pedagoģiju?”, var secināt, ka pastaigu ietvaros, vadot integrētu nodarbību ārā aptuveni kopumā 60 minūšu ietvaros, svarīgi daļā nodarbības ir nodrošināt intensīvu kustību aktivitāti, kas saistīta ar stafetēm, kustību rotaļām, arī ar sporta veidu apguvi. Otra daļa ir veltāma dabas vērojumiem, zemas intensitātes pastaigām, rotaļām, kas ļauj apgūt citu mācību jomu saturu, liekot uzsvāru uz atrašanās svaigā gaisā svarīgumu. Īpaši bērniem saistoša ir dažādu sporta veidu apguve.

Ieteikumi

Balstoties uz empīriskajā pētījumā veiktiem vērojumiem un kopumā sasniegto rezultātu analīzi, darba autore izstrādāja šādus ieteikumus pirmsskolas skolotājiem par āra nodarbību organizāciju un vadību veselības un fiziskās aktivitātes jomas satura apguves sekmēšanai:

- 1) Ir svarīgi nodrošināt aktīvu pastaigu bērniem katru dienu vismaz 60 minūtes. Bērni labprāt iesaistās aktivitātēs arī tādos gadījumos, ja ārā līst neliels lietus, pūš vējš. Šajos gadījumos lielākā daļa aktivitāšu ir jāpiedāvā zem nojumes, kur var iekļaut eksperimentus ar dabas materiāliem.
- 2) Bērnu ļoti saista jaunu sporta veidu apguve. Pirmsskolas vecumā ziemā var uzsākt slēpošanas nodarbību apguvi, nodrošinot daļēji slēpes par pirmsskolas izglītības iestādes līdzekļi, daļēji rosināt vecākiem iegādāties saviem bērniem slēpes. Siltajā gadalaikā iespējama braukšana ar skrejriteņiem vai divriteņiem, ja vecāki atbalsta šādas aktivitātes.
- 3) Jaunu sporta veidu apgūvē, kurā jāizmanto papildus drošības aprīkojums, bērni ar lielu atbildību ievēro drošības noteikumus un izprot aizsarglīdzekļu nepieciešamību, veidojas prasmes patstāvīgi tos lietot (ķivere, ceļu aizsargi).
- 4) Brīvdabas nodarbību organizācijā ir ievērojama tā pati struktūra, kas parastās iekštelpu nodarbībās. Sākumā ieteicams organizēt vērojumu, sarunu apgūstamās tēmas ietvaros, kam seko zemas intensitātes kustību rotaļas, kuru mērķis ir iesildīt bērnu. Tad seko pamata aktivitāte, kura paredz vidējas un augstas intensitātes kustību rotaļas un fiziskās aktivitātes atkarībā no apgūstamās tēmas. Noslēgumā bērni apgūst elpošanas vingrinājumus un apkopo, kādēļ ir svarīgas šādas nodarbības.
- 5) Pirms katras atsevišķas rotaļas skolotāja atgādina drošības noteikumus, uzdod par tiem jautājumus, lai tādējādi rosinot pašiem bērniem formulēt noteikumus, kurus viņi ievēros.
- 6) Augstu iesaistes pakāpi var panākt, ja bērniem tiek piedāvātas jautras stafetes, kuras ietver šķēršļu joslas, priekšmetu pārvietošanu neparastā veidā un tamlīdzīgi.
- 7) Bērnu saista interesanti šķēršļi un virsmas. Ziemas laikā ir iespējas no sniega sablīvēt nelielus pauguriņus, kas apgrūtina iešanu pāri tiem. Tāpat bērnu uzmanību var saistīt nokritis koks, pa kura stumbru var iet, var speciāli ieraktas riepas teritorijas malā, kas rosina bērniem palekties uz tām, kāpt pāri un tamlīdzīgi.
- 8) Āra nodarbībās ir iekļaujami individualizēti rotaļu uzdevumi apakšgrupās, ievērojot bērnu fiziskās attīstības aktuālos uzdevumus un iespējas. Bērnu ļoti motivē iespēja apgūt jaunas kustības grūtības pakāpē, kas viņam ir sasniedzama. Turklāt 4-5 gadu vecumā bērni sāk sacensties savā starpā, tādēļ lietderīgi bērnus apvienot apakšgrupās, kurās bērni fiziskās attīstības ziņā ir līdzvērtīgi.

Izmantotās literatūras un avotu saraksts

1. ACECQA (2018). Establishing an in-nature pedagogy. Retrieved from: <https://wehearyou.acecqa.gov.au/2021/12/16/establishing-an-in-nature-pedagogy/>
2. Andrušaitė, A., Langenfelde, M. (2010). Kas ir āra klase un kāda ir tās loma vides izglītībā? Rokasgrāmata. Sigulda.
3. Augstkalne, D. (2015) Kustību apguve pirmsskolā. *Bērna sasniegumu veicināšana pirmsskolā. Rakstu krājums*. Red. A. Špona. Rīga: Raka, 174.-190.lpp.
4. Auziņš, A. (2019) Sports un veselība pirmsskolā. Pieejams: <https://skola2030.lv/lv/jaunumi/blogs/sports-un-veseliba-pirmsskola>
5. Bailey, R. (2016): Sport, physical activity and educational achievement – towards an explanatory model, *Sport in Society*, DOI: 10.1080/17430437.2016.1207756
6. Beery, T., Jørgensen, K.J. (2018). Children in Nature: Sensory Engagement and the Experience of Biodiversity. *Environmental Education Research* 24 (1): 13–25. doi: 10.1080/13504622.2016.1250149
7. Bidzan-Bluma, I., Lipowska, M. (2018). Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 15(4), 800. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040800>
8. Brice, B., Bula-Biteniece, I., Gaide, D. u.c. (2019) *Pirmsskolas mācību programma*. Vad. A. Miesniece. Rīga: VISC
9. Brūvere, L. (2016). Vecumposmu īpatnības no 3 līdz 6 gadu vecumam – emocijas, sevis apzināšanās un draudzēšanās māksla. Iegūts no: <https://www.mammamuntetiem.lv/berns/bernudarznieks/37137/vecumposmu-ipatnibas-no-3-lidz-6-gadu-vecumam-emocijas-sevis-apzinasanas-un-draudzesanas-maksla>
10. Brūvere, L. (2020). Bērna fiziskās spējas 4 gadu vecumā un spēles, kas tās attīsta. Iegūts no: <https://www.mammamuntetiem.lv/berns/rotalas/46546/berna-fiziskas-spejas-4-gadu-vecuma-un-speles-kas-tas-attista>
11. Bula-Biteniece, I., Jansone, R., Piech, K. (2013). Bērns un sports pirmsskolā. Rīga: Raka.
12. Bula-Biteniece, I., Ummere-Tillberga, L., Tauriņa, A. (2019) Veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma. Mācību un metodiskais līdzeklis pirmsskolas mācību programmas īstenošanai. Rīga: VISC. Iegūts no: <https://mape.skola2030.lv/resources/96>
13. Chawla, L. (2015). “Benefits of Nature Contact for Children.” *Journal of Planning Literature* 30 (4): 433–452. doi: 10.1177/0885412215595441

14. Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., et al. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. *Med. Sci. Sports Exerc.* 48, 1197–1222. doi: 10.1249/MSS.0000000000000901
15. European Commission (2021) Healthy Lifestyle: Commission launches a European-wide campaign. Retrieved from: https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/en/ip_21_4826
16. Gurholt, K. P., Sanderud, J.R. (2016). Curious Play: Children's Exploration of Nature. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning* 16 (4): 318–329. doi: 10.1080/14729679.2016.1162183
17. Hillman, C.H.; Pontifex, M.B.; Castelli, D.M.; Khan, N.A.; Raine, L.B.; Scudder, M.R.; Drollette, E.S.; Moore, R.D.; Wu, C.T.; Kamijo, K. (2014). Effects of the FITKids randomized controlled trial on executive control and brain function. *Pediatrics*, 134, e1063–e1071
18. Krūmiņa, I. (2015) Paņem dabu aiz rokas: āra aktivitātes pirmsskolēniem. Rokasgrāmata skolotājiem un vecākiem. Babīte: Babītes novada pašvaldības Salas sākumskola
19. Largo-Wight, E., Guardino, C., Wludyka, P.S., Hall, K.W., Wight, J.T., Merten, J.W., (2018). Nature contact at school: The impact of an outdoor classroom on children's well-being. *International Journal of Environmental Health Research*, 28(6), 653-666
20. Lipowski, M.; Lipowska, M.; Jochimek, M.; Krokosz, D. (2016) Resiliency as a factor protecting youths from risky behaviour: Moderating effects of gender and sport. *Eur. J. Sport Sci.*, 16, 246–255
21. Lūse, J., Miltiņa, I., Tūbele, S. (2020). Logopēdijas terminu skaidrojošā vārdnīca. Rīga: Raka.
22. Mangule, I. (2019). Ekoskolu metodiskais dabas izglītības materiāls pirmsskolai. Rīga: Vides fonds
23. Miesniece, A. (2021). Mācīšanās dabā mazajiem. Iegūts no: <https://www.skola2030.lv/lv/jaunumi/blogs/macisanas-daba-mazajiem>
24. Ministru kabineta 2018. gada 21. novembra noteikumi Nr. 716 "Noteikumi par valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijām un pirmsskolas izglītības programmu paraugiem". <https://likumi.lv/ta/id/303371>
25. Ministru kabineta 2002. gada 27. decembra noteikumi Nr. 610 "Higiēnas prasības izglītības iestādēm, kas īsteno vispārējās pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības, profesionālās pamatizglītības, arodizglītības vai profesionālās vidējās izglītības programmas". <https://likumi.lv/ta/id/69952>

26. O'Brien, L. (2009) Learning outdoors: the Forest School approach. *Education 3-13*, 37:1, 45 - 60. DOI: 10.1080/03004270802291798
27. Okely, Howard, Cliff, D.; Reilly, J.; Jones, R.; Janssen, X. (2014) Relationships between standing and stepping time and executive functions in children aged 3–5 years. *J. Sci. Med. Sport*, 18, e39.
28. Rain forest learning centre, 2022. Preschool sports ideas to play in early childhood, and their benefits. Retrieved from: <https://rainforestlearningcentre.ca/preschool-sports-ideas-to-play-in-early-childhood-and-their-benefits/>
29. Sandseter, E. B. H. (2014). Early years outdoor play in Scandinavia. *Exploring outdoor play in the early years*, 114-126
30. Skarstein, T.H., Ugelstad, I.B. (2020) Outdoors as an arena for science learning and physical education in kindergarten, *European Early Childhood Education Research Journal*, 28:6, 923-938, DOI: [10.1080/1350293X.2020.1836590](https://doi.org/10.1080/1350293X.2020.1836590)
31. SPKC (2021) Fiziskās aktivitātes. Iegūts no: <https://www.spkc.gov.lv/lv/fiziskas-aktivitates>
32. Sporto visa klase (2020). Āra aktivitātes. Iegūts no: https://sportovisaklase.olimpiade.lv/upload/content/svk_4_klase_ara_aktivitates_ziema.pdf
33. Stangaine, I., Augstkalne, D. (2019). Pedagogical Process Facilitating Physical Activity of Pre-schoolers. *Sabiedrība. Integrācija. Izglītība. Starptautiskās zinātniskās konferences materiāli. Rēzekne: Rēzeknes tehnoloģiju Akadēmija*, 619. – 628. lpp.
34. Stangaine, I. (2012) Bērna fizisko aktivitāšu sekmēšana. *Ceļā uz skolu: bērnu sagatavošana pamatizglītības ieguvei*. Rakstu krājums. Rīga: Zvaigzne ABC, 201.-219.lpp
35. Šauere, A. (2019) Mācīšanās dabā jeb Brīvdabas pedagoģija bērnudārzā. Iegūts no: <https://www.mammamunteti.lv/berns/bernudarznieks/43117/macisanas-daba-jeb-brivdabas-pedagogija-bernudarza>
36. Vorda, S. (2017). *Mazais runā*. Rīga: Zvaigzne ABC.
37. Waite, S., Bølling, M., & Bentsen, P. (2016). Comparing apples and pears?: a conceptual framework for understanding forms of outdoor learning through comparison of English Forest Schools and Danish udeskole. *Environmental education research*, 22(6), 868-892
38. Waller, T., Ärlemalm-Hagsér, E., Sandseter, E.B., Lee-Hammond, L., Lekies, K., Wyver, S. (2017). *The Sage Handbook of Outdoor Play and Learning*. London: Sage
39. Warden, C. (2018) Nature Pedagogy: A common thread connecting nature-based settings worldwide. Retrieved from: <https://naturalstart.org/feature-stories/nature-pedagogy-common-thread-connecting-nature-based-settings-worldwide>

40. WHO (2020). Physical activity. Retrieved from: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
41. Wulf, G., Lewthwaite, R. (2016). Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. *Psychonomic bulletin & review*, 23(5), 1382-1414. <https://link.springer.com/article/10.3758/s13423-015-0999-9>
42. Алексеева, О. (2019). Консультация «Как проводить физкультурное занятие на свежем воздухе в осенний период в ДОУ. Online: www.maam.ru/detskijasad/kak-provodit-fizkulturnoe-zanjatie-na-svezhem-vozdube-v-osenii-period-v-dou.html
43. Бахвалова, Н. (2020) Особенности физического развития детей 4-5 лет. Online: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2020/04/22/osobennosti-fizicheskogo-razvitiya-detey-4-5-let>
44. Бернштейн, Н. А. (2012) Физиология движений и активность. Москва: Печать по требованию.
45. Галанов, А.С. (2006). Психическое и физическое развитие ребенка от 3 до 5 лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. 3-е изд., испр. и доп. Москва: АРКТИ,
46. Крайг, Г., Бокум, Д. (2019) Психология развития. Санкт-Петербург: Питер.
47. Криворотов, В. (2018) Уроки физкультуры на свежем воздухе. Online: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/04/22/uroki-fizkultury-na-svezhem-vozdube>
48. Лаврентьева, Н. (2017). Методика и организация физкультурных занятий на воздухе. Online: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/09/28/metodika-i-organizatsiya-fizkulturnyh-zanyatij-na-vozdube>
49. Облавацкая, Ю. (2018) Влияние двигательной активности на психическое развитие ребенка. Retrived from: <https://www.maam.ru/detskijasad/vlijanie-dvigatelnoi-aktivnosti-na-psihicheskoe-razvitie-rebenka.html>
50. Романова, А. (2019). Основные особенности психического развития детей 4–5 лет. Online: <https://www.maam.ru/detskijasad/osnovnye-osobnosti-psihicheskogo-razvitija-detei-4-5-let-pamjatka-dlja-roditelei.html>
51. Скибина, Л. (2020). Особенности проведения занятий по физической культуре на свежем воздухе. Online: <https://www.maam.ru/detskijasad/osobnosti-provedeniya-zanjatii-po-fizicheskoi-kulture-na-svezhem-vozdube.html>
52. Шебеко, В. (2015) Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Минск: Вышэйшая школа

PIELIKUMI

1. Novērošanas protokola paraugs
2. Pētījumā iesaistīto kustību rotaļas

Datums _____ Aktivitāte _____

| Bērns | Pārvietošanās | Pārvietošana | Drošība | Iesaistīšanās | Izpratne |
|--------------|----------------------|---------------------|----------------|----------------------|-----------------|
| Larisa | | | | | |
| Ksenija | | | | | |
| Poļina | | | | | |
| Inga | | | | | |
| Katrīna | | | | | |
| Lana | | | | | |
| Georgs | | | | | |
| Kirils | | | | | |
| Bogdans | | | | | |
| Maksims | | | | | |
| Leo | | | | | |
| Aleksandrs | | | | | |

Izmantoto rotaļu apraksti

Pingvīnu dancis (Brice, 2013, 228)

Mērķis: Veidot pozitīvu emocionālo noskaņojumu, iesildīt ķermeni tālākām aktivitātēm.

Norise: bērni izpilda kustību imitācijas atbilstoši dziesmiņas saturam, iespēju robežās dzied līdz.

Pingvīnu dancis
Vidējai grupai

B. Brices teksts F. Vāles melodija

1. Mel - nā fra - kā pin - gvī - niņš le - dus lau - kā dej,

3 hip - hop, pin - gvī - niņš, drau - gus gai - da viņš,

5 hip - hop, pin - gvī - niņš drau - gus gai - da viņš.

2. Divi mazi pingvīni (trīs... četri... pieci...)
Ledus laukā dej,
Hip - hop, dejo tie,
Vējam pretī smeļ.

Kustību rotaļa “Rīts”

Mērķis: Veidot pozitīvu emocionālo noskaņojumu, iesildīt ķermeni tālākām aktivitātēm.

Rīts /Son macaron/

B. Brices latviskojums Amerikāņu bērnu dziesmas melodija

4 Rīts ie-sā-kas ar dzies-mi-ņu: Svei-ki tev, svei-ki tev,
6 di-li di-li, te, te, te, di-li di-li, re, re, re
un viens, un div', un trīs - hop!

Rotaļas dalībnieku vecums: no 6 g. v.

Rotaļas norise: rotaļas dalībnieki stāv aplī, rokas nav sadotas. Skatot dziesmiņai, vadošais iet gar bērniem pa apļa iekšpusi. Pie „dili-dili” vadošais apstājas un pagriežas pret tuvāko bērnu, un abi ritmā piesit plaukostas pa stilbiem, tad pie „te, te, te” (vai „re, re, re”) trīs reizes sasit plaukostas viens ar otru. Atkārtojot „dili-dili”, vadošais dodas pie nākamā bērna un atkārtoti iepriekšminētās kustības. Pie vārdiem „viens, divi, trīs”, ejot garām katram nākamajam bērnam, ar viņu sasit labās plaukostas. Pie „hop!” ar tuvāko bērnu sasit abas plaukostas un aicina sev līdzī. Rotaļu atkārtojot, apļa vidū viens aiz otra virzās pa dejas ceļu jau divi vadošie.

Kustību rotaļa “Visi dara tā”

Mērķis: veidot interesi par kustību aktivitātēm, attīstīto radošumu jaunu kustību izpildē, tiecoties demonstrēt arvien sarežģītākas kustību kombinācijas individuāli un pāros.

Norise: Bērni stāv aplī un dzied “Ādam, bij septiņi dēli, nezina, kas jādara. Visi dara tā...”

Centrā esošas vadošais (vai pāris) rāda izdomātu kustību sēriju. Par nākamo vadošo kļūst tas, kurš kustību attēlojis neprecīzi.

Kustību rotaļa “Lido, lec un skrien”.

Mērķis: pilnveidot pamatkustības, attīstīt kustību radošumu, interesi par fiziskām aktivitātēm, sekmēt iztēli.

Norise: Bērni izvietojas rotaļu laukumā, skolotāja sauc dzīvnieku, bērni atsaucas “lido, lec, skrien” un attēlo kustību. Piemēram, Zaķis – lec; balodis – lido, lapsa – skrien (sīkiem soļiem), vilks – skrien (lieliem soļiem) u.tt.

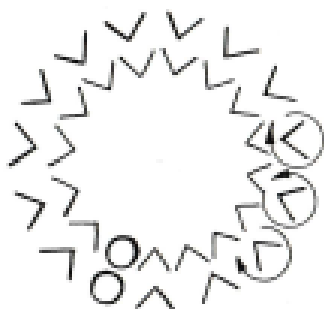
Rotaļa “Balons” (Karlovskā, 2019, 96)

Mērķis: ieinteresēt par kustību aktivitāti, sekmēt pamatkustības, prasmi saskaņot kustību tempu un amplitūdu savā starpā.

Norise: Bērni sastājušies ciešā aplī, vadošais dod uzdevumu “Piepūst balonu” – bērni virzās atpakaļ, veidojot lielu apli. Balonam ir jāpiepūšas vienmērīgi, tādēļ jāseko, lai bērni ievērotu vienotu tempu, kuru var palielināt vai samazināt.

Pēc signāla “Balons saplok”, bērni tāpat satuvinās.

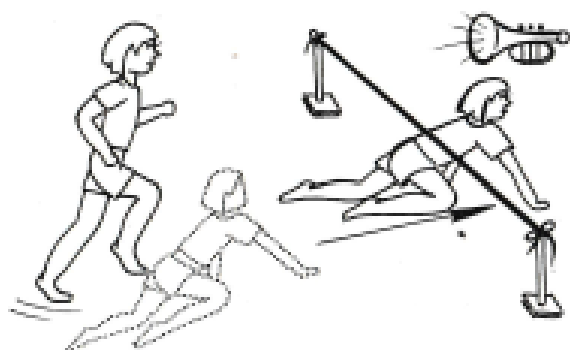
Pēc signāla “Baloni lido vējā” – bērni paceļ rokas gaisā un griežas apkārt, izkļiedējas pa spēļu laukumu.



Kustību rotaļa “Kaķi un peles” (Karlovskā, 2019, 23)

Mērķis: rosināt patstāvīgi izvēlēties atbilstošu pārvietošanās kustību, pilnveidot pamatkustības, sekmēt uzmanību.

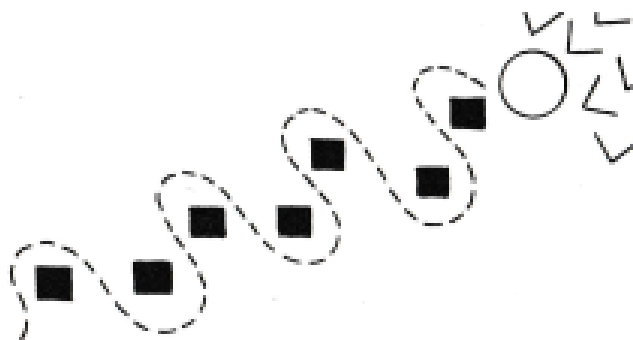
Norise: Ir nostiepta aukla, vienā daļā ir mīksta sniega kupenas. Bērni velk kartītes – kaķis vai pele. Kaķi pārvietojas jebkādā veidā virs auklas, peles – zem.



Kustību rotaļa “Pa zaķa pēdām” (Karlovskā, 2019, 94)

Mērķis: pilnveidot kustību koordināciju, precizitāti, ātrumu.

Norise: laukumā izvietoti šķēršļi (konusi, kastes), bērniem ir pēc iespējas ātrāk jāizskrien līkloču (var lekt kā zaķis), neaizķerot šķēršļus.



Kustību rotaļa “Rotaļa par slinkumu” (Brice, 2013, 232)

Mērķis: ar interesi iesaistās latviešu tautas rotaļā, pilnveido kustību precizitāti, iesilda ķermeni tālākām fiziskām aktivitātēm.



Rotaļas norise: bērni stāv aplī, divi bērni vidū. Viens no viņiem – slinkums – apķēris otru ap vidu, un tā abi iet pa apļa vidu, kamēr pārējie aplī stāvošie izpilda atbilstīgas kustības.

- 1.–2. takts – krata labo rādītājpirkstu;
- 3.–4. takts – krata kreiso rādītājpirkstu;
- 5. takts – piesit ar plaukstu pa stīlbu;
- 6. takts – saķer galvu.

Mūzikas nobeigumā audzinātāja viegli ar žagaru uzsit slinkumam, tas atlaiž to bērnu, kam bija pieķēries, un mēģina noķert kādu citu, pārējie bēg. Pēc norunātā signāla visi sastājas aplī un rotaļa sākas no jauna.

Kustību rotaļa “Rūķu kalnā” (Brice, 2013, 216).

Mērķis: ieinteresēt par kustību aktivitātēm, raisīt interesi par ieplānotiem darbiem pastaigas laikā.

Rūķu kalnā

Vācu bērnu dziesma

Musical score for the song "Rūķu kalnā" (The Gnomes' Mountain). The score is written in G major (one sharp) and 2/4 time. It consists of two staves. The first staff has the lyrics: "Tur, zem tā lie-lā kal-na, rū-ķi mīt, rū-ķi". The second staff starts with a measure rest (marked '7') and has the lyrics: "mīt, Tie čak-li do-das dar-bā kat-ru rīt".

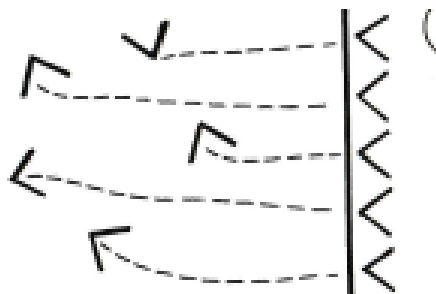
2. Bet vakarā pēc darba –
Viens, div', trīs,
Tie jautru deju uzsāk
Visai drīz.

3. Klau, kājas piesit dejā –
Viens, div', trīs,
Un palecas tie līksmi
Visi trīs!

Kustību rotaļa "Mājās viss kārtībā" (Karlovskā, 2019, 95).

Mērķis: pilnveidot pamatkustības, rosināt ātri un droši pārvietoties pa spēļu laukumu, pēc signāla atgriezties sākuma punktā.

Norise: bērni stāv rindā aiz strīpas, pēc signāla izvietojas pa laukumu. Lai rotaļu padarītu interesantāku, bērni var lasīt nelielus priekšmetus, kas izkaisīti pa laukumu. Pēc signāla visi pēc iespējas ātrāk atgriežas sākuma pozīcijā.



Kustību rotaļa Zirdziņi (Karlovskā, 2019, 96)

Mērķis: sekmēt pamatkustību pilnveidi, rosināt saskaņot kustības savā starpā.

Norise: bērni sastājas pa pāriem. 1.variantā bērni sadodas rokās, stāvot viens aiz otra. Otrajā variantā aizmugurē stāvošais liek priekšējam ap vidu lecamauklu, pēc signāla pārvietojas uz noteiktu mērķi.



Kustību rotaļa “Pļaviņā” (Brice, 2013, 229)

Mērķis: raisīt interesi par kustību aktivitāti, iesildīt tālākai fiziskai slodzei, nostiprināt pamatkustības, sekmēt dažādu pārvietošanās veidu apguvi.

B. Brice

Ti-pu, ti-pu - ta - pu, so - ļo - jam pa ta - ku
za - ļā pļa - vi - ņā.

6
1. Cau - ri zā - les stieb-ri-ņiem, pā - ri sī-kiem zie - di-ņiem,

10
re, kur rā - po glie-me-zīt's, rā - po - sim tam līdz.

2. Re, kur aizlec sienāzīt's, leksim viņam līdz!

3. Skat, kur lido taurenīt's, lidošu tam līdz!

Rotaļas norise: dziedot dziesmiņu, bērni aiz audzinātājas soļo pa telpu. Pēc katra panta skan starpspēle, kuras laikā bērni izpilda kustību imitācijas, par ko dziedāts dziesmā – rāpo, lec, „lido”...

