

# LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Nepilna laika studijas

1.līmeņa profesionālā studiju programma

Pirmsskolas izglītības skolotājs

3.kurss

**ELĪNA SPIRĢE**

**Vidējā pirmsskolas vecuma bērnu pamatkustību apguve āra  
sporta nodarbībās**

**Kvalifikācijas darbs**

**Darba vadītājs**

Lektore  
Akadēmiskais amats

Mg.sc.edu.  
Zinātniskais/  
Akadēmiskais  
grāds

Agita Klempere  
- Sipjagina  
Vārds, uzvārds

Paraksts

MADONA 2018

## Anotācija

**Kvalifikācijas darba temats ir** „Vidējā pirmsskolas vecuma bērnu pamatkustību apguve āra sporta nodarbībās.”

**Mērķis:** teorētiski izziņāt un praktiski pamatot āra sporta nodarbību izmantošanas iespējas pamatkustību apguves sekmēšanai 4-5 gadus veciem bērniem.

**Darba pirmajā daļā** autore analizē pedagogu un psihologu atziņas par pamatkustību apguvi un to nozīmīgumu pirmsskolas vecuma bērniem. Uzmanība tiek vērsta uz vidējā pirmsskolas vecuma bērnu vecumposma attīstības likumsakarību raksturojumu. Tiek analizētas pamatkustību apguves iespējas āra sporta nodarbībās un to pozitīvā ietekme pamatkustību apgūšanai un bērna veselībai kopumā.

**Darba otrajā daļā** tiek veikta praktiskā izpēte pamatkustību – līdzsvara attīstības iespējas āra sporta nodarbībās. Pēc izvirzītajiem kritērijiem tika izvērtētas bērnu prasmes līdzsvara noturēšanā izpildot pamatkustības. Novērtēšana tika veikta pētījumā sākumā un beigās, rezultāti salīdzināti un izanalizēti. Pamatkustību prasmes apguve līdzsvara attīstībā tika sekmēta izpildot vingrojumus un kustību rotaļas, atbilstoši bērnu vecumposma attīstības likumsakarībām.

**Praktiskajā daļā apstiprinājās hipotēze, ka** 4-5 gadus vecu bērnu pamatkustību apguve āra sporta nodarbībās būs sekmīga, ja:

- tiks radīti piemēroti apstākļi pamatkustību apguvei;
- tiks ievērotas bērnu vecumposma attīstības likumsakarības;
- bērni ar interesi un prieku piedalīsies nodarbībās.

Kvalifikācijas darba kopējais apjoms ir 42 lappuses, 2 nodaļas, 4 tabulas, 8 attēli, 33 literatūras avoti.

**Atslēgas vārdi:** pamatkustības, līdzsvara attīstība, pirmsskola, āra sporta nodarbības, vidējais pirmsskolas vecums.

## Abstract

**The theme of qualification work is** „The aquirement of basic movements at outdoor sports classes for middle age children of preschool.”

**The aim:** theoretically explore and practicaly investigate the development of basic movement skills at outdoor sports classes for middle age children of preschool.

The **first chapter** of the work there is studied and analyzed the padagogical and psychological literature about basic movements, their forms and connection with development for children of middle preschool age. There are analyzed benefits and positive acquirement of basic movements at outdoor sports classes.

The **second chapter** of the work there is studied practicaly, basic movement – ballance skills developement at outdoor sports classes. There are evaluated childrens balance skills at the beginning and at the end of research. The skills of the basic movements and balance skills where sistematicly promoted at the outdoor sports classes, doing sports exercises and motion games.

In the practical part is confirmed the hypotesis that the development of basic movement skills wil be more successful if there will be:

- appropriate conditions for development of basic movement skills;
- age- appropriate activities;
- fun and exciting outdoor sports classes for children.

The qualification work volume is 42 pages, 4 tables, 8 pictures, there are used 33 sources of information.

**Key words:** basic movements, balance skills, pre –scool, outdoor sports classes, middle age children of pre- school.

## Saturs

Ievads .....	5
1.Pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieku atziņas par pamatkustību apguves sekmēšanu sporta nodarbībās.....	7
1.1.Pamtkustību termina skaidrojums .....	7
1.2. Pamtkustību apguves raksturojums vidējā pirmsskolas vecuma bērniem.....	13
1.3. Pamtkustību apguves iespējas ārā sporta nodarbībās .....	17
2.Pamtkustību apguves sekmēšana ārā sporta nodarbībās vidējā pirmsskolas vecuma bērniem .....	24
2.1.Pētījuma metodoloģiskais pamatojums .....	24
2.2. Pētāmās grupas raksturojums .....	25
2.3.Pedagoģiskais process bērnu pamtkustību apguves sekmēšanai .....	30
2.4. Pētījuma rezultātu apstrāde un analīze .....	36
Secinājumi.....	40
Literatūras un avotu saraksts.....	42
Pielikumi .....	44

## Ievads

Lai bērns spētu integrēties mūsdienu mainīgajā pasaulē, viņam ir jābūt vispusīgi attīstītam. Mainoties izglītības sistēmai un zināšanu pasniegšanas veidam, nemainīga paliek galvenā darbība caur kuru bērns mācās, tā ir kustība. Ja kustību un prasmju apjoms būs daudzveidīgs un plašs, tad bērns, kurš būs fiziski, garīgi un emocionāli labi sagatavots, pratīs savas kustības pielietot dzīvē, praktiskā darbībā.

Jau tālā senatnē Sengrieķu zinātnieks Hipokrāts uzskatīja, ka cilvēkam, kas grib izvairīties no slimībām un nodzīvot ilgu mūžu, jāvingro, daudz jāuzturas svaigā gaisā un jāstaigā. Arī mūsdienās arvien vairāk tiek runāts par brīvdabas pedagoģiju, kas ļauj bērniem apgūt dažādas prasmes, tai skaitā arī pamatkustības, darbojoties un sportojot ārā- brīvā dabā. Mūsdienīgs sporta pedagogs organizē rotaļnodarbības iespējami vairāk ārā apstākļos (VISC, 2016).

Bērns pamatkustības vislabāk var apgūt darbojoties, izpildot daudzveidīgus vingrojumus. Āra sporta nodarbības ir aktīvas, tiek izmantots daudzveidīgs sporta inventārs un pielietoti tuvākā apkārtnē pieejamie dabas materiāli. Bērni ir tuvāk dabai un ilgtermiņā tas sekmēs bērnu vēlmi aktīvi un praktiski darboties svaigā gaisā. Neierobežojot bērnus telpā un sportojot brīvā dabā, bērniem veidosies pozitīvas emocijas, viņi būs priecīgāki un mierīgāki (Krūmiņa, 2015, 6).

I. Prudņikova savā grāmatā skaidro M. Montesori ideju, ka, ja kustību pilnveidošanu uzsāk radošā brīdī (divarpus līdz četrus gadu vecumam) un turpina pilnveidot, tad tā ne tikai veicina prāta normālu attīstību, bet ietekmē visas personības veidošanos, sniedzot apmierinājumu, koncentrēšanās spējas un iekšēju bagātināšanos. Turpretī, ja netiek doti šādi vingrinājumi, kustību pilnveidošana atpauz, veidojas nelīdzsvarota, nelaimīga, nepaspārliecināta personība, rodas traucējumi, kuri var pastiprināties augšanas vēlākajos posmos (Prudņikova, 2004, 20).

**Kvalifikācijas darba temats:** “Vidējā pirmsskolas vecuma bērnu pamatkustību apguve ārā sporta nodarbībās.”

**Pētījuma mērķis:** teorētiski izziņāt un praktiski pamatot ārā sporta nodarbību izmantošanas iespējas pamatkustību apguves sekmēšanai 4-5 gadus veciem bērniem.

**Pētījuma hipotēze:** 4-5 gadus vecu bērnu pamatkustību apguve ārā sporta nodarbībās būs sekmīga, ja tiks radīti piemēroti apstākļi pamatkustību apguvei, tiks ievērotas bērnu vecumposma attīstības likumsakarības un bērni ar prieku piedalīsies nodarbībās.

**Uzdevumi:**

1. Analizēt pedagogu un psihologu atziņas par pamatkustību apguves sekmēšanu āra sporta nodarbībās.
2. Raksturot pamatkustības 4-5 gadus veciem bērniem.
3. Praktiski izziņāt pamatkustību apguves sekmēšanas iespējas āra sporta nodarbībās vidējā pirmsskolas vecuma bērniem.
4. Analizēt pētījumā iegūtos rezultātus.

**Pētījuma metodes:**

Teorētiskā metode –pedagoģiskās un psiholoģiskās literatūras analīze.

Empīriskā metode- bērnu novērošana, pedagoģiskās darbības pašanalīze.

**Pētījuma bāze:** Pirmsskolas “X” vidēja vecuma bērni.

# 1. Pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieku atziņas par pamatkustību apguves sekmēšanu sporta nodarbībās

## 1.1. Pamtkustību termina skaidrojums

R. Ļešņičija raksta, ka par fiziskās attīstības nozīmi pedagogi un psihologi ir runājuši jau tālā senatnē. Renesanses periodā (14. -16. gs.) itāļu humānists Vitorīno da Feltrē pievērsa uzmanību bērnu fiziskajai attīstībai harmonijā ar garīgo attīstību. Ir ļoti svarīgi bērnus mudināt kustēties, to darīt daudz un arī pareizi. Jo agrāk bērni sāk apgūt kustības, jo tās ir noturīgākas. Pamtkustību prasme ļauj bērniem kustēties, būt aktīviem un pārliecinātiem par sevi. Bērniem ir jābūt iespējai kustēties visas dienas garumā, viņus nevajadzētu ierobežot kustībā uz ilgu laiku (Ļešņičija, 2011, 4).

R. Ļešņičija norāda, ka J.A Students 20. gadsimta sākumā par fizisko audzināšanu ir teicis: "Fiziskā audzināšana ir metodiski veidota un pamatota ķermeņa kopšana. Audzināt sevi un citus nozīmē kopt sevi un citos veselību. Ķermeņa veselība un izturība ir fiziskās audzināšanas mērķis." (Ļešņičija, 2011, 4).

R. Ļešņičija raksta, ka arī A. Dauge 20. gadsimta sākumā pauda ideju, ka bez fiziskās audzināšanas nav iespējama harmoniskas personības attīstība (Ļešņičija, 2011, 4).

Kustību prasmes un iemaņas bērni apgūst, izpildot attiecīgos vingrojumus. Vingrojumu izpildes laikā organismā notiek lielas funkcionāla rakstura izmaiņas (muskulu, CNS un citu iekšējo orgānu darbībā, kas veicina veselības nostiprināšanu un fizisko attīstību. Fizisko vingrojumu apgūšana sākas ar attiecīgu motorisko darbību (kustību) priekšstata veidošanu; iegūto priekšstatu īsteno, izpildot motorisko darbību; tālākā gaitā motorisko darbību atkārtojot, tas pāriet prasmē; dinamiskajam stereotipam izveidojoties un nostiprinoties, prasme pāriet iemaņā. Jo bagātāka kustību pieredze un labāk attīstītas fiziskās īpašības, jo ātrāk un vieglāk noris jauno prasmju un iemaņu veidošanas process (Briede, Vasiļjevs, 1975, 58).

A. Briede un J. Vasiļjevs definējuši, ka *kustību prasme* ir cilvēka spēja pareizi pārvaldīt motorisko darbību, koncentrējot uzmanību darbības izpildes paņēmieniem. (Briede, Vasiļjevs, 1975, 58).

R. Karlovska definē, ka *kustību prasme* ir tāds kustību apguves līmenis, kurā bērni prot izpildīt vingrinājumu noteiktā secībā, tomēr dara to nepietiekamā ātrumā. Turklāt bērni nejūtas droši, viņus viegli var ietekmēt traucējoši faktori. Viņi var vingrinājumu ātri aizmirst.

Bērniem nepieciešams ļoti koncentrēties un uzmanīties, lai kustību veiktu precīzi (Karlovskā, 2010, 10).

I.Bula- Bīteniece, R.Jansone un K. Piech savukārt raksta, ka *kustību prasme* ir apguves līmenis, kurā bērns apzināti kontrolē visus kustību posmus. Tai piemīt neliels ātrums, ne visai augsts rezultāts, nenoturība pret traucējošiem faktoriem un zema iegaumēšanas stabilitāte. Vienkāršas prasmes ātri kļūst iemaņas, bet sarežģītākas par iemaņām veidojas lēni. (Bula-Bīteniece, Jansone, Piech, 2013, 14).

*Kustību iemaņa* – tā ir cilvēka spēja automātiski pārvaldīt veselās motoriskās darbības atsevišķas kustības, nepievēršot speciāli tām uzmanību. Kustību iemaņas veidojas uz noteiktu likumsakarību pamata. No fizioloģijas viedokļa iemaņa ir saliedēta nosacījumu refleksu sistēma starp sajūtu orgāniem, centrālo nervu sistēmu, muskuļiem un iekšējiem orgāniem. Šie sakari veidojas pakāpeniski (Briede, Vasiļjevs, 1975, 58).

R. Karlovskā apgalvo, ka *kustību iemaņa* ir labi apgūta iemaņa, kuru bērni var izpildīt brīvi, bez liekas piepūles, ar pietiekamu ātrumu, neatkarīgi no traucējošiem faktoriem. Tātad ja bērni ir apguvuši kustību iemaņu, viņi to veic viegli, nepiespiesti, var uzskatīt, ka bērni to dara automātiski. Automātiskas kustības ir stabilas un noturīgas. Nostiprinoties iemaņām, bērni iemācās kustības variēt un izmantot sarežģītāku vingrinājumu veikšanai. (Karlovskā, 2010, 10).

Savukārt I.Bula- Bīteniece, R.Jansone un K. Piech skaidro, ka *kustību iemaņas* ir kustību apgūšanas līmenis ar minimālu apziņas kontroli par veicamās kustības dažādiem posmiem- liels kustību ātrums, augsta darbības efektivitāte, noturība pret traucējošiem faktoriem un ievērojama iegaumēšanas stabilitāte. Jaunās darbības ir daudz vieglāk apgūstamas un ciešāk nostiprinās tad, ja, tās apgūstot, bērns balstās uz agrāk iemācītām un labi apgūtām darbībām Bula- Bīteniece, Jansone, Piech, 2013, 14).

G. Eigima un S. Laizāne skaidro, ka kustību mācīšanās galvenais uzdevums ir veidot vienkāršāko kustību iemaņas un iemācīt pamatkustības. Bērni jāmāca pareizi un skaisti soļot, skriet, lēkt, mest, ķert, rāpties, ripināt, saglabāt līdzsvaru. Sistemātiska darba rezultātā bērna kustības kļūst saskaņotas, brīvas, koordinētas, veiklas, bērni tās pielieto dažādos apstākļos. Pamatkustības pirmajā mirklī liekas ļoti vienkāršas, tomēr pirmsskolas vecuma bērni pareizi tās spēj izpildīt tikai sistemātiskas un mērķtiecīgas mācīšanās rezultātā( Eigima, Laizāne, 1970, 23).

Pamatkustības un to veidi attīsta arī fiziskās īpašības- ātrumu, kustību koordināciju, spēku, izturību un lokanību, tāpēc tās ir ļoti nozīmīgas. Vienlaikus šo darbību laikā bērnam attīstās arī domāšana, uztvere, uzmanības koncentrēšanās un orientēšanās laikā un telpā.

Pamatkustību vingrinājumu izpildes laikā pedagogs bērnos veido arī tikumiskās īpašības-mērķtiecību, drosmi, izturību izpalīdzību. Kustību veikšana bērnus emocionāli bagātina. Viņi priecājas par izdošanos. Ja bērni tiek novēroti, tad viņi mēģina izpildīt vingrinājumus vēl labāk un vairāk tos atkārtoti. Rezultātā kustību prasmes kļūst par iemaņām- automātiskām kustībām, kuru izpildei nav vajadzīga liela piepūle (Bula- Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 101).

I. Prudņikova savā grāmatā raksta, ka M. Montessori par kustībām ir teikusi, ka bērnam piedzimstot, viņam piemīt jau zināmas kustības un to potences mātes ķermenī embrijs jau kustas, bet šīs kustības nosaka refleksi, tās nevada griba, un tās nepakārtojas apkārtējiem priekšmetiem. Bet abi minētie apstākļi raksturo cilvēka kustību formu, kura dzīves laikā ir jāiemācās. Šī iemācīšanās nenotiek teorētiski, bet gan tikai un vienīgi tās praktiskajā norisē. Bērnā spontāni mostas spēcīga un nenogurstoša kustību dziņa (Prudņikova, 2004, 20).

Karlovska par pamatkustībām raksta, ka pirmsskolas vecuma bērnu fizisko attīstību raksturo viņu prasme veikt daudzveidīgas pamatkustības- soļošana, skriešana, lekšana, mešana, rāpošana un līdzsvara saglabāšana. Šīs prasmes apgūstot bagātinās bērnu kustību pieredze, kura ir nepieciešama gan rotaļu darbībā, gan dažādās dzīves situācijās un sadzīvē, viņu patstāvīgajā darbībā. Ja bērnam šīs kustību prasmes un iemaņas ir labi attīstītas, viņš jūtas drošāks un atbrīvotāks rotaļās un saskarsmē ar citiem bērniem (Karlovskā, 2010, 4).

Pamatkustībām ir noteicošā loma bērna vispārējā attīstībā. Tās palīdz bērnam iepazīties ar apkārtējo pasauli un aktīvi uztvert to (Eigima, Laizāne, 1970, 7).

Veicinot sporta nodarbībās kustību prasmes- soļošanu, skriešanu, lēkšanu, rāpošanu, mešanu un ripināšanu- un sekmējot bērna fizisko spēju attīstību- līdzsvaru, ātrumu, lokanību, spēku un koordināciju- bērni kļūst brīvāki, atraisītāki, paaugstinās kustību aktivitāte un veidojas pozitīvs emocionālais noskaņojums (Ļešņičija, 2012, 4).

Dažas pamatkustības (soļošana, skriešana) ikdienā tiek izmantotas kā pārvietošanās veidi, dažas, savukārt izmantojamas, lai pārvarētu šķēršļus dabā, piemēram, lēcieni pāri grāvim, peļķēm, rāpošana un rāpšanās, līšana mežā pār nokritušiem zariem, kokiem), bet citas –bumbas mešana un tveršana- izmantojamas ikdienas rotaļās vai spēlēs (VISC, 2011).

R. Karlovskā skaidro, ka pamatkustības var iedalīt –cikliskajās un acikliskajās kustībās:

- Cikliskajām kustībām ir raksturīga vienvērtīga ciklu izpilde, kuras laikā viss ķermenis vai tā atsevišķas daļas ritmiski atgriežas sākuma stāvoklī. Cikliskās kustības bērns apgūst labāk, tās ātrāk kļūst automātiskas, jo šo kustību secīgie elementi regulāri atkārtojas un muskuļu sajūtas izstrādā noteiktas kustības ritmu;

- Acikliskās kustības darbības cikli neatkārtojas. Katrai kustībai ir sava secība. Aciklisko kustību (bumbiņas mešanas, lēkšana) mācīšanā ir jāievēro pakāpeniska darbības fāžu apguve. Šo kustību izpildē ir vajadzīga lielāka koordinācija, saskaņotība, uzmanības koncentrēšana un griba (Karlovska, 2010, 17).

*Rāpošana*- pārvietojoties četrāpus tiek mazināta slodze uz mugurkaulu, intensīvi strādā gan lielās ķermeņa muskuļu grupas (plecu, muguras, vēdera, roku, kāju), gan mazās (plaukstas apakšdelmu, pēdas). Ar rāpošanas un lišanas palīdzību bērni apgūst prasmi pārvarēt šķēršļus (Augstkalne, 2013, 340).

*Soļošana*- viena no pirmajām kustībām, ko bērns apgūst pēc rāpošanas. Pie pareizas soļošanas tehnikas izmantošanas tiek nostiprināti muskuļi (Вавилова, 1983, 8). Lēna soļošana ir līdzeklis lai nomierinātu elpošanas un asinsrites sistēmas pēc lielas slodzes, kā piemēram pēc straujas kustību rotaļas vai skriešanas (Осокина, 1973, 9). Soļošanai raksturīga vienvēidīgu kustību atkārtošanās, tomēr tā ir pietiekami sarežģīta kustība, kur uzmanība jāpievērš – roku un kāju saskaņošanai, taisna ķermeņa noturēšanai un soļošanas tempa ievērošanai. Soļošanas izpildē iesaistīti aptuveni 56% muskulatūras (Augstkalne, 2013, 340).

*Skriešana*- raksturīga ciklu atkārtošanās tā pat kā soļojot, tomēr skriešanā ir raksturīga „lidojuma” fāze, kad abas kājas tiek atrautas no zemes. Lidošanas moments palielina soļa garumu, dodot iespēju pārvietoties uz priekšu pēc inerces ar atslābinātiem muskuļiem. Skrienot uzmanība jāpievērš ķermeņa stāvoklim, rokām (kustas brīvi, pleci nav sasprindzināti), pēdām (pirmajam pie zemes jāpieskaras papēdim, tad pirkstgalam) (Augstkalne, 2013, 340).

*Lēkšana* – dinamiska kustība, kas ir grūti apgūstama, sastāv no trīs fāzēm- sagatavošanas (sākuma stāvoklis vai ieskrējiens), galvenās (atspēriens un lidojums) un noslēguma (piezemēšanās) (Augstkalne, 2013, 340).

*Mešana*- šī pamatkustība ir tehniski sarežģīta, jo, izpildot metienu tālumā, galvenā uzmanība tiek pievērsta metiena stiprumam, trajektorijai, virzienam. Izpildot metienus mērķī bērni neveic pilnu atvērzienu un metiena stiprums ir atkarīgs no mērķa tāluma (Augstkalne, 2013, 340). A.Fomina raksta, ka mešana attīsta acumēru, precizitāti, kustību veiklību (Фомина, 1984, 17).

Līdz šim sporta izglītības īstenošanas pamatnostādnēs īpaši tika akcentēta stāju veidojošo vingrinājumu un līdzsvara vingrinājumu iekļaušana fiziskajās aktivitātēs. Pētot piedāvātos stājas vingrinājumu kompleksus periodikā un praksē, konstatējām, ka jebkurš vispārsattīstošs vingrojums sekmē stājas veidošanos. Nav nepieciešamības atsevišķi izdalīt līdzsvara vingrinājumus, *līdzsvars ir stabils stāvoklis starp zemes pievilksnās spēku un*

*ķermeni neatkarīgi no tā pozas. Tādejādi jebkurus vingrinājumus varam uzskatīt par līdzsvara vingrinājumiem, jo, tos izpildot, ir jāsaglabā stabils stāvoklis starp zemes pievilksnās spēku un ķermeņa pozu (Bula- Bilteniece, Jansone, Piech, 2013, 78).*

Ikvienu vingrojuma un pamatkustība izpildē, nepieciešama prasme saglabāt līdzsvaru. Līdzsvara vingrojumi veicina ne tikai fizisko spēju attīstību, bet audzina arī drosmi, uzmanību ticību saviem spēkiem. Pirmsskolas vecuma bērni līdzsvara vingrojumus izpilda uz vietas un arī pārvietojoties(kustībā) (Eigima, Laizāne, 1970, 39).

Līdzsvara attīstošos vingrinājumus iedala:

1. Statiskie vingrinājumi –izpilda, pēc iespējas ilgāk noturot ķermeni noteiktā pozā, stājā. Tie ir dažādi pietupieni, stāvēšana uz vienas kājas, apstāšanās pēc straujas kustības. Šajos vingrinājumos var radīt apgrūtinājumus, samazinot vai paaugstinot atbalsta virsmu, stāvēt vai tupot uz balsta, kas šūpojas.
2. Dinamiskie vingrinājumi- izpilda visu veidu pamatkustībās- soļojot, skrienot, lecot, metot, rāpojot- , kā arī rotaļās. Vingrinājumi kustībā vislabāk atbilst bērna attīstības īpatnībām- bērns ir aktīvs, kustīgs, ar lielu vēlmi visu pamēģināt(Karlovska, 2017, 8).

Lai attīstītu un sekmētu kustību attīstību jāņem vērā un jāizmanto bērniem raksturīgā aktivitāte- kustību nemiers, kā arī tieksme rīkoties un vēlme spēlēties (Vavilova, 1981, 6).

Saveljeva metodiskajā materiālā līdzsvara apgūšanai pirmsskolā raksta, ka *līdzsvars ir cilvēka spēja saglabāt stabilu ķermeņa stāvokli, cilvēka spēja noturēt ieņemto stāvokli uz kustīgas virsmas, miera stāvoklī noturēt līdzsvaru ar viena atbalsta punkta palīdzību, kā arī noturēt līdzsvarā priekšmetu, neļaujot tam nokrist. Ķermeņa līdzsvars ir cieši saistīts ar centrālās nervu sistēmas inervācijas un atbildes reakcijas saskaņotu darbību.*

Līdzsvara orgāns ir auss, kurā atrodas receptori, kas uztver ķermeņa un tā atsevišķo daļu stāvokļa maiņu telpā, kā arī pārmaiņas ķermeņa kustības virzienā un ātrumā. Līdzsvara sajūtas rašanās: endolimfa- šķidrums, kas pilda plēvaino labirintu, - iekustina matiņšūnu izaugumus, rodas nervu impulss, kas tiek vadīts uz galvas smadzenēm. Līdzsvara regulēšanā piedalās galvas smadzenes, smadzenītes, iekšējā auss, dzirde, redze, mehanoreceptori un balsta kustību orgānu sistēma. Cilvēka stājas regulācijā šiem analizatoriem ir vadoša nozīme, tādēļ līdzsvara vingrojumi pieder speciālajiem stājas veidošanas vingrojumiem. Ja bērnam nav līdzsvara sajūtas, daudzas darbības kļūst viņam grūtas. Laba līdzsvara sajūta veicina labu stāju un palīdz izvairīties no ātra noguruma. Līdzsvara sajūtas attīstību veicina vingrojumi, tāpēc līdzsvara vingrojumiem jābūt iekļautiem visās mazam bērnam domātajās programmās. Līdzsvara vingrinājumus var iekļaut jebkurā nodarbības daļā, bet lielāku efektu šo īpašību sekmēšanā dod vingrinājumu izpilde nodarbības sākumā, kad bērni nav noguruši. Noguruma

stāvoklī vingrinājumu izpilde ir mazāk efektīva. Izmantojot dažādus līdzsvara vingrinājumus, jāievēro mācīšanas pakāpenība. Vispirms jāpilda vienkāršāki vingrinājumi, pamazām paaugstinot to sarežģītību. Liels atkārtojumu skaits vingrinājuma izpildē sekmē automātiskas kustību kontroles izveidi un tāpēc līdzsvara izjūtas sekmēšanai ir nepieciešams mainīt vingrinājumus. (Saveljeva, 2016).

Saveljeva arī raksturo, ka līdzsvars ir koordinācijas izpausmes forma, kas norāda uz cilvēka spēju kontrolēt un saglabāt ķermeņa stāvokļus un pozu, kā arī ķermeņa pozas stabilitāti dažādu motoro darbību laikā (Saveljeva, 2016).

Līdzsvara spēju sekmēšanas līdzekļu kopumā tika iekļautas rotaļas un spēles, kas sekmē konkrētas fiziskās īpašības – līdzsvara – attīstību. Rotaļas var būt gan kā metode, gan kā līdzeklis, gan kā nodarbību organizēšanas forma. Rotaļas un spēles rada labvēlīgu emocionālu fonu, kas palīdz sekmīgi veidot prasmes un iemaņas. Rotaļas ir dinamiskas, izraisa interesi un aktivitāti, labvēlīgi ietekmē attīstības procesu. Jēdzieniem «rotaļa» un «spēle» ir dažādi skaidrojumi. Atbilstošākais rotaļas definējums – aktivitāte, kas sniedz gandarījumu neatkarīgi no rezultāta. Rotaļā notiek iemaņu un prasmju attīstība. Spēle – rotaļa ar īpašiem paņēmieniem un noteikumiem, kas noris savstarpēju sacensību veidā. Rotaļas sekmē ne tikai katra bērna spēju attīstību, bet arī māku ātri pieņemt lēmumu, ieaudzina patstāvību, iniciatīvu un taktisko domāšanu (Saveljeva, 2016).

Kustību, muskuļu un līdzsvara sajūtas rada bērnā drošību par savu ķermeni un atsevišķiem locekļiem, šīm sajūtām ir lielāka precizitāte kā redzei ( Stangaine, 2012, 205).

Pamatkustībām ir dinamisks raksturs. To darbību laikā darbojas daudz muskuļu grupu, paaugstinās visu dzīves procesu norises, aktīvāki kļūst organisma funkcionālie procesi. Pilnveidojoties kustību prasmēm un to lietošanas spējām, bērna organisms tiek norūdīts, nostiprinās balasta- kustību aparāts, attīstās nervu sistēmas regulācijas spējas. Pareiza kustību slodzes un vingrinājumu izvēle atbilstīgi bērna spējām paaugstina viņa intelektuālās un fiziskās darba spējas. Pamatkustību vingrinājumu dažādība vienlaikus pilnveido un attīsta arī biomotorās spējas. Tas nosaka šo pamatkustību apguves vērtību. Vienlaikus šo darbību laikā bērnam attīstās arī domāšana, uztvere, uzmanība. Pamatkustību vingrojumu laikā bērnos veidojas arī tikumiskās īpašības: mērķtiecība, griba, drosme, izpalīdzība (Bula- Bilteniece, Jansone, Piech, 2013, 104).

Apgūstot un pilnveidojot pamatkustības, katra kustība nostiprina fiziskās īpašības, personības iezīmes un ilgtermiņā nostiprina veselību (sk.1.1. 1. tabulu)

*1.1.1.tabula. Pamatprasmes. Lekciju materiāls (I,Bula- Bteniece)*

Līdzsvara attīstība	Pamatprasmes	Fiziskās īpašības	Personības iezīmes	Veselība
	Rāpošana, līšana, velšanās	Kustību koordinācija, izturība	Gatavība mācīties, veiklība, drosme, attapība	Rāpošana vispusīgi attīsta gan ķermeņa lielās muskuļu grupas(plecu, muguras, roku, kāju), gan arī mazākus muskuļus un to grupas(plaukstas, apakšdelmu pēdas). Attīsta mugurkaula lokanību. Ietekmē pareizas stājas veidošanos.
	Soļošana, iešana, skriešana	Izturība	Spēja izdarīt darbu līdz galam	Sirds, asinsvadu slimību profilakse
	Lekšana, kāpšana, krišana	Spēks, kustību koordinācija, attīstība	Drosme, riska uzņemšanās, patstāvība	Kaulu slimību profilakse (osteoporoze)
	Mešana, tveršana, ripināšana, speršana	Kustību koordinācija, precizitāte	Koncentrēšanās	Traumu profilakse, locītavu slimību profilakse

Apgūstot pamatkustības, izglītojošie uzdevumi ietver teorētisko zināšanu apgūšanu, piemēram, par higiēniski sanitāro normu ievērošanu, drošības noteikumiem un dzīvei nepieciešamo kustību prasmju veidošanu. Izglītojošo uzdevumu kopīgais mērķis ir iemācīt vajadzīgās kustības tik labi, lai bērns tās spētu brīvi lietot jebkurā dzīves situācijā. Kustību mācīšanai ir jābūt mērķtiecīgai ( VISC, 2016) .

*Secinājumi. Pirmskolas vecuma bērnu fizisko attīstību raksturo viņu prasme veikt daudzveidīgas pamatkustības- soļošana, skriešana, lekšana, mešana, rāpošana un līdzsvara saglabāšana. Ir svarīgi pamatkustības apgūt jau no mazotnes. Tikai mērķtiecīgas un sistemātiskas mācīšanās rezultātā bērns spēs pareizi izpildīt pamatkustības.*

## **1.2. Pamatkustību apguves raksturojums vidējā pirmskolas vecuma bērniem**

Sekmīgs kustību mācīšanās priekšnosacījums ir bērna fiziskā un psihiskā gatavība kustību apguvei. Kustību prasmju veidošanās pamatojas uz noteiktām fizioloģiskām likumsakarībām. Konkrētas kustību prasmes apguves un mācīšanas procesa ilgums ir atkarīgs no apgūstamās kustības vai vingrinājuma sarežģītības(VISC,2016).

4-5 gadus veci bērni ir apguvuši visas pamatkustības un tiecas pēc jaunām kustību kombinācijām. Viņi cenšas izmēģināt savus spēkus, bieži paši sāk improvizēt. Bērni grib izpildīt jebkuru kustību, bet vēl neprot novērtēt savus spēkus un neizprot reālās iespējas. Tāpēc viņu izpildījums ne vienmēr ir pareizs, lai gan viņi paši ir pārliecināti par izdošanos. Bērniem šajā vecumā veidojas raksturs, pilnveidojas redze, dzirde, tauste, uzlabojas atmiņa. Viņi var atšķirt kustību veidus, mācās kustībā atšķirt atsevišķus elementus, sāk interesēties par kustību rezultātu, darbības pareizu izpildi atbilstoši paraugam. Šajā vecumā bērni sāk sacensties savā starpā (Karlovskā, 2010, 17).

Bērni kustībās aktīvi, kustības kļūst koordinētākas, pakļaujas apziņas kontrolei. Bērni izrāda vēlēšanos darboties kopā, spēj izpildīt sarežģītākus noteikumus. Sāk interesēt rotaļas, kas prasa veiklību, ātrumu, izturību un zināmu izdomu. Bērns sāk apzināt savas spējas, sāk salīdzināt sevi ar citiem. Tāpēc 4-5 gadu vecumā bērniem piemērotas rotaļas, kurās nepieciešama savaldība, organizētība, jo pašu bērnu savstarpējās attiecības arī kļūst sarežģītākas. Tas ir piemērots vecums rotaļām ar ķeršanu un bēgšanu. Mazāki bērni šīs darbības jēgu neizprot. Kustību koordināciju un precizitāti palīdz attīstīt individuālās sacensību rotaļās un sporta spēļu elementi. Tajās iespējams vingrināt katra bērna individuālo varēšanu (Ripa, 1999, 13).

I.Prudņikova savā grāmatā raksta, ka M.Montesori ir minējusi, ka bērns attīstībā ir tāds periods, kad viņš interesējas kā izdarīt precīzas kustības, kā arī interesējas par „kustību loģisko analīzi”. Šajā periodā bērnam sagādā prieku izpildīt darbības ar aizvien lielāku precizitāti (Prudņikova, 2004, 20).

Vidējā grupā, 4-5 gadus veciem bērniem, sāk veidoties prasme patstāvīgi nostāties kolonnā vai rindā; izveidot apli vai atrast pāri. Šajā vecumā audzinātāja bērnu vingrojumu izpildei sāk izvirzīt noteiktas prasības, līdz ar to pieaug audzinātājas demonstrējuma nozīme. Bērni vērīgāk ielūkojas audzinātājas parādītajā vingrojumā, sāk pievērst uzmanību tā kvalitātei un izpildes veidam. Vidējās grupas bērni iemācās pēc vārdiska norādījuma ieņemt parastākos roku stāvokļus: rokas lejā, sānis, augšā, atpakaļ un rokas uz gurniem (Laizāne, Eigima, 1983,15).

Bula- Biteniece, Jansone un Piech savā grāmatā par vidējā pirmsskolas vecuma bērniem raksta, ka vadoties pēc norvēģi zinātnieka A.Flemmena (Flemmen, 2005, 2006) pētījumiem 4-5 gadu vecumā bērni apgūst pamatkustības, uz kuru pamata veidojas sarežģītākas kustību prasmes un iemaņas, kā arī šajā vecumā notiek strauja intelektuālā attīstība (Bula- Bileniece, Jansone, Piech, 2013, 14).

Vidējā pirmsskolas vecumā bērni kustību iemaņas un prasmes var vingrināt sev visšaistošākajā un emocionāli bagātinošākajā veidā- izpildot kustību rotaļas, kas ir neaizstājams kustību veids (Karlovskā, 1996, 13). Kustību rotaļas bērniem sagādā prieku un sniedz pozitīvas emocijas, tas pastiprina visus fizioloģiskos procesus organismā, uzlabo visu sistēmu un orgānu darbību. Kustību rotaļas ir sarežģīta emocionāla kustību darbība ar noteikumiem (Хухлаева, 1984, 29, 126).

Karlovskā arī raksta, par svarīgākajiem aspektiem, kuri būtu jāievēro izpildot kustību rotaļas vidējā pirmsskolas vecuma bērniem. Vidējā pirmsskolas vecuma bērnu kustības ir aktīvākas, tās kļūst koordinētas, pakļaujas apziņas kontrolei. Bērni sāk apgūt veidus kā apgūt tēla ārējās īpatnības un raksturīgākās kustības, tā radot imitējamā ārējo tēlu. Piemēram, bērni zina, ka zaķīša kustības jāveido vieglas, atsperīgas, viņa uzvedībā izpaužas bailīgums, bet lāča kustības būs smagas, lēnas, plašas, it kā palielinot to laukumu, kuru aizņem paša ķermenis. Tēlaini nozīmīgā salīdzināšana atklāj kontrastu kā vienā, tā arī otrā raksturīgajā kustību tempā ( ātrs- mierīgs), apjomā (viegls- smags), amplitūdā (mazs-liels), rakstura veidā( plūstošs- plašs, ass), kā arī palīdz bērniem izprast kustības un tēlaino saturu parādīt izteiksmīgi. Skolotājs cenšas panākt, lai darba rezultātā visi bērni apgūtu prasmi atdarināt noteiktus tēlus un lomas. Rotaļu rezultāts kļūst atkarīgs no prasmes precīzi izpildīt kustības, no saskaņotas bērnu darbības, no spējas palīdzēt cits citam (Karlovskā, 1996, 13).

Lai attīstītu līdzsvara sajūtu izpildot pamatkustības kustību rotaļu laikā Karlovskā min galvenos uzdevumus vidējā pirmsskolas vecuma bērniem (4-5 gadi)

- Šī vecuma bērni parasti kustas aktīvi, viņu kustības kļūst koordinētas, tāpēc rotaļās var iekļaut straujas kustības un kustību maiņu;
- Bērni var būt arī ķērāji, tāpat piemērotas ir rotaļas ar ķeršanu un bēgšanu, kurās nepieciešama savaldība un organizētība. Noķert drīkst pieskaroties ar roku.
- Bērniem ir jāzina, jāizprot un jāievēro rotaļas noteikumi;
- Rotaļas rezultāts ir atkarīgs no saskaņotas bērnu rīcības, no prasmes ātri un organizēti ieņemt noteikto vietu;
- Pirms sākt rotaļu bērniem ir uzmanīgi jānoklausās kustību secības izklāsts un rotaļas noteikumi, jāatbild uz jautājumiem: kas un kā jādara, ko nedrīkst darīt;
- Ieteicams organizēt individuālo sacensību rotaļas, kurās bērni paši var novērtēt savas prasmes vai neveiksmes. Šajās rotaļās var iekļaut dažādu sporta spēļu –futbola, ķēgļu spēles, elementus;

- Jāmāca rotaļas ar visu veidu pamatkustībām – soļošanu, skriešanu, lēkšanu, rāpošanu, mešanu.

Rezumējot rotaļas rezultātus, ir svarīgi mācīt bērnus analizēt rotaļu noteikumu izpildi un tikai pēc tam vērtēt kustību izpildi (Karlovskā, 2017, 93).

*Līdzsvara vingrojumi.* Ar līdzsvara vingrojumiem audzinātāja turpina izkopt pareizu stāju, māca pareizi soļot un skriet pa ierobežotu virsmu. Līdzsvara vingrojumos bērni, balansējot ar rokām, palīdz noturēt līdzsvaru un ir noteikts sākuma stāvoklis ( sānis, uz gurniem, aiz muguras) (Eigima, Laizāne, 1970, 73).

*Soļošana un skriešana.* Vidējā grupā pilnveido soļošanas un skriešanas kustības, lielāku vērību pievērš kustību koordinācijas un orientēšanās spēju attīstīšanai. Bērniem jāprot ātri atrast savu vietu rotaļās un vingrojumos (Eigima, Laizāne, 1970, 69). Soļot var gan ātrā, gan lēnā tempā.

Jāņem vērā zinātnieku atzinums, ka 4-5 gadu (vidēji) vecumā bērniem līdzsvara sajūtas attīstībā ir sensitīvais periods- spēja noturēt līdzsvaru attīstās straujāk. Tāpēc šajā vecumā vajadzētu bērnus vingrināt izpildīt daudz sarežģītākas kustības (Karlovskā, 2017,7).

*Lēcieni.* Vidējās grupas bērniem jā māca:

- 1) palēcieni no vietas,
- 2) lēciens dziļumā(nolēciens),
- 3) palēcieni ar virzīšanos uz priekšu,
- 4) lēcieni tālumā no vietas (Eigima, Laizāne, 1970, 77).

Visus norādītos lēcienus vidējā grupā bērni izpilda, atgrūžoties un piezemējoties ar abām kājām. Šajā vecuma grupā turpinās elastīgas zemsskares pilnveidošana. Lielāka vērība jāpievērš enerģiskam atgrūdienam ar abām kājām, elastībai zemskarei un pareizam roku vēzienam. Lēcieni tālumā jau prasa zināmas iemaņas, tāpēc šo lēciena veidu jā māca tikai tad, kad bērni jau ir apguvuši vienkāršākos lēcienus veidus. Vidējā grupā jā turpina mācīt palēcienus uz vietas ar abām kājām. To pilnveidošanai var izmantot rotaļas ar atdarināšanu- lēkt kā zaķiem, vardēm, vai arī rotaļveida vingrojumus – lēkt augstāk par zāli, izlēkt no ūdens (Eigima, Laizāne, 1970, 77).

4-5 gadus vecim bērniem ļauj nolēkt no 20-25 cm liela augstuma, viņi sāk jau lēkt pāri šķēršim- 20-30 cm augstumā. Skolotājam jā raugās, lai bērni lēktu viegli, elastīgi un uz abām kājām, pietiepjoties, rokas turētu brīvi (Kuzņecova, Karlovskā, 2006, 18).

*Ripināšana, mešana.* Ripināšanas vingrinājumi veicina kustību koordinācijas veidošanos. To galvenais uzdevums ir mācīt bērnus enerģiski atgrūst priekšmetu ar abām

rokām vai vienu roku vajadzīgajā virzienā. Vidējā grupā jāmāca priekšmetu ripināšana uz mērķi, līkloču ripināšana, ripināšana pa celiņu, pa dēli (Eigima, Laizāne, 1970, 79).

Vidējās grupas bērni jāmāca mest bumbu pret sienu, atkaist pret zemi ar labo un kreiso roku, satvert pēc atlēciena no zemes, mest bumbu cits citam, mest pāri tīklam, kas uzvilks bērna galvas augstumā, mest un ķert bumbu, stāvēt aplī. Jāmāca arī mešana tālumā un mērķī (Eigima, Laizāne, 1970, 79).

*Rāpošana.* Rāpošana ar nelielu šķēršļu pārvarēšanu ieņem nozīmīgu vietu darbā ar četrus gadus veciem bērniem. Rāpošanas – līšanas vingrojums var organizēt rotaļu veidā (Eigima, Laizāne, 1970, 80).

Kustību aktivitāti veicina atbilstoša vide gan telpās, gan laukumā – brīvs laukums rāpošanai, dažādi priekšmeti, kuriem bērns var pārrāpot pāri, aprāpot apkārt un izlīst cauri. Tā kā šajā vecumā bērniem ir vēlme darīt to pašu, ko dara citi bērni, inventāram vajadzētu būt pēc iespējas pieejamākam. Bērni jau ir kļuvuši patstāvīgāki, tāpēc pedagoga palīdzība nav tik nepieciešama. Vairāk vajadzīgs padoms, atzinība un individuāla ieinteresēšana kustību dažādošanā tiem bērniem, kuri ir mazāk aktīvi un veikli. Saskarsme ar pieaugušo viņiem ir īpaši nepieciešama. Pedagoģi viņus iedrošina (Karlovskā, 2010, 22).

Jaunu vingrinājumu vispirms jāļauj bērnam izpildīt brīvi, pašam izvēloties šķēršļu pārvarēšanas paņēmienus. Tikai pēc tam pedagogam jācenšas panākt pareizu vingrinājuma izpildi, ne tikai to demonstrējot, bet arī sniedzot vārdisku skaidrojumu par atsevišķām darbībām. Tā kā šajā vecumā bērniem ir vēlšanās kustības izpildīt ne tikai pareizi, bet arī skaiti, pedagogam jāaicina bērni izteikties par veicamo kustību, jāmāca viņiem prasme analizēt vingrinājumu un veikt to apzinīgi (Karlovskā, 2010, 22).

*Secinājumi.* Vidējā pirmsskolas vecumā pieaug bērna vēlme izpildīt vingrojumu pareizi un skaisti. Bērni sāk apzināties savas spējas un vēlas tās pilnveidot. Bērnam veicot uzdevumus un kustību rotaļas ir jāsaprot noteikumi un tie jāievēro. Bērniem, kuri ir mazāk aktīvi ir vajadzīgs pedagoga iedrošinājums un pozitīvs novērtējums, tādejādi bērns jutīsies drošāks un spēs apgūt pamatkustības. Šajā vecumā ir svarīgi vingrināt katra bērna individuālo varēšanu.

### **1.3. Pamtkustību apguves iespējas ārā sporta nodarbībās**

Lai realizētu fiziskās aktivitātes, vides izmantošanai var būt divi varianti. Var izmantot jau iekārtotu vidi- sporta zāli, stadionu, to transformējot konkrētas nodarbības vajadzībām.

Iespējams izmantot vidi- dabu kā papildu līdzekli fiziskajām aktivitātēm izmantojot ainavu(Bula- Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 69).

Organizējot sporta nodarbības ārā, svaigā gaisā, iespējams vislabāk apgūt pamatkustības, jo bērniem ir pietiekami daudz vietas, kur kustēties, viņu kustības netiek ierobežotas. Atrodies sporta laukumā vai pļavā, bērni kustību rotaļās pilnveido fiziskās īpašības, it sevišķi ātrumu un izturību, jo šeit kustības ir brīvākas, attālumi – lielāki, nekā darbojoties telpā (Karlovskā,2010,14).

Eigima un Laizāne raksta, ka dažkārt audzinātājas uzskata, ka nav lietderīgi organizēt nodarbības svaigā gaisā, it sevišķi ziemas apstākļos, jo nodarbības it kā esot grūti organizējamas un tās nerasniedzot savu mērķi. Taču praktiskā pieredze pierāda pretējo. Ja vecākam paskaidrots, kādam jābūt bērnu apģērbam un apaviem, ja ir radīti pareizie apstākļi nodarbībām svaigā gaisā un ja audzinātāja izvēlas pareizu mācību saturu nodarbībām, rezultāti ir pārsteidzoši labi. Šādas nodarbības ir lielisks norūdīšanās līdzeklis, tās iespaido ne tikai ķermeņa siltumregulāciju, bet visu bērna organismu- palielinās organisma spēja pretoties slimībām (Eigima, Laizāne, 1970, 8).

Plašās laukuma izmantošanas iespējas palīdz bērniem veidot labas kustību iemaņas- plašu soli, brīvas un koordinētas roku kustības, tālu metienu. Svaigā gaisā bērniem jāveido tādas kustību iemaņas, kas telpās ir samērā grūti apgūstamas, piemēram vasarā un agrā rudenī sevišķa uzmanība jāveltī lēcieniem tālumā un augstumā, mešanai tālumā un mērķī. Ziemā jāizmanto sniega celtnes, slēpes, kamaniņas, slidas, lai vingrinātos līdzsvara saglabāšanā, apgūtu soļošanas un skriešanas veidus(Eigima, Laizāne, 1970, 8).

A. Briede un J. Vasiļjevs skaidro, ka kustību iemaņām ir liela nozīme, jo tās dod iespēju vienlaikus risināt komplicētus uzdevumus, kādus var izpildīt tikai āra sporta nodarbībās, piemēram, koncentrēt uzmanību galvenajām detaļām (braukt ar velosipēdu un novērot apkārtējās vides situācijas) (Briede, Vasiļjevs, 1975, 62).

Par āra sporta nodarbībām A. Briede un J. Vasiļjevs raksta, ka fiziskās audzināšanas un sporta nodarbības notiek dažādos ārējos apstākļos: mainīgā vidē (telpās, svaigā gaisā), dažādos gadalaikos un meteoroloģiskajos apstākļos. Bērnu organisms tiek pakļauts dabas spēku( saules radiācijas, gaisa ūdens) ietekmei, pastiprinot vingrojumu ietekmi uz organismu. Šinī gadījumā dabas spēki tiek izmantoti kā palīglīdzekļi. Dabas spēkus izmanto veselības nostiprināšanai un organisma norūdīšanai. Ar norūdīšanos saprot cilvēka organisma noturības palielināšanu pret nelabvēlīgu apkārtējās vides ietekmi (aukstumu, karstumu, vēju, lietu, straujām temperatūras svārstībām, infekcijas slimībām u.c.)

Aklimatizācijas laikā ne tikai uzlabojas organisma funkcionālā darbība, bet arī nostiprinās griba (Briede, Vasiļevs, 1975, 37).

Kustību mācīšanas metodikas pamatā ir likumsakarības, kas nosaka mērķtiecīgu kustību iemaņu veidošanu un attiecīgu tehnisko paņēmieni apgūšanu. Lai bērnam radītu interesi un vēlmi aktīvi līdzdarboties kustību aktivitātēs pedagogam jārosina interese par sportu un jāzina kādas prasmes attīstīt, kā veidot pieredzi un iemaņas, kā atklāt katra bērna individuālās spējas un apmierināt bērna interesi un kā organizēt mācību procesu un nodarbības. Šim mērķim nepieciešama sava darba mērķtiecīga plānošana (Ļesņičija, 2011, 4).

Mūsdienīgai sporta nodarbībai gan iekšelpās gan ārā ir jābūt izglītojošai, tai jāstimulē bērna patstāvīgais darbs gan izglītības iestādē, gan mājās, tāpēc jāiegūst zināšanas un izpratne par veselīgu dzīvesveidu un nepieciešamību rūpēties par savu veselību, fizisko attīstību un drošību. Katrai rotaļnodarbībai sporta skolotājs nosaka konkrētus izglītojošus, veselību veicinošus, audzinošus un sociālo prasmju veidošanas uzdevumus (VISC, 2016).

Pirmsskolas mācību plānā sports un kustību aktivitātes ir katru dienu. Tas ir svarīgi, jo” pirmsskolas vecuma bērni pēc dabas ir aktīvi, viņi nesēž uz vietas, bet skrien, spēlējas, rotaļājas, paši sev nodrošinot pietiekami lielu fizisku spriegumu, ja vien pieaugušie viņus pārlietu nebremzē.”(Linde, 1989, 3).

Pirmsskolas vecuma bērniem, lai nodrošinātu organisma fizioloģiskās funkcijas, katru dienu nemazāk kā 3-4 stundas jādod iespēja pavadīt kustībās un, bez šaubām, vislabāk to darīt svaigā gaisā (Kuzņecova, Karlovska, 2006, 4). Viena stunda paredzēta nestrukturētām nodarbībām, kas ļauj bērniem spēlēties savā nodabā vai ar citiem bērniem. Tās ir dažādas spēles rotaļlaukumā, pastaigas, braukšana ar velosipēdu, kāpšana pa kāpnēm. Vienu stundu nepieciešamas strukturētas, pieaugušo vadītas nodarbības, kustību iemaņu apguvei, stājas pilnveidošanai u.c. vēlams pēc iespējas vairāk uzturēties svaigā gaisā( Sauka, Lāriņš, Priedīte, Krievkalns, 2009, 18).

Uzturoties un sportojot svaigā gaisā, šis laiks ir jāizmanto bērnu kustību attīstībai, jo tām ir liela nozīme vispārīgajā attīstībā. Kustības svaigā gaisā veicina straujāku elpošanu, uzlabo asinsriti, gremošanas sistēmu darbību, vielu maiņas norisi, audzina gribu, drosmi, veiklību, noturību, ietekmē visa organisma darbību (Eigima, Laizāne, 1970, 99).

Sporta nodarbību organizācija visos gadalaikos atkarīga no vietas, kur tā notiek( laukā, pļavā, mežā u.c.), no apkārtējās dabas un apkārtņē esošajiem priekšmetiem, no laika gaisa temperatūras, vēja stipruma (Eigima, Laizāne, 1970, 99).

Ziemā laukumā organizētajās nodarbībās māca samērā maz jaunu kustību, lai audzinātājam nebūtu ilgāku laiku jāskaidro un bērni nesaltu, toties palielinās zināmo kustību

skaits. Ziemas apstākļos laukumā organizētā nodarbība pēc uzbūves neatšķiras no nodarbības telpās, izmainās tikai darba organizācija. Nodarbība jā sāk ar intensīvākām kustībām, straujas kustības jāmaina ar mierīgākām, lai bērni nenosaltu un pārāk nenogurtu. Ieteicams vairāk izmantot soļošanu, skriešanu, palēcienus, mešanu, līdzsvara vingrojumus (Eigima, Laizāne, 1970, 13).

Siltā sausā laikā nodarbības organizējamas tā pat kā telpās. Aukstā laikā nodarbības ievada daļa jā sāk ar skriešanu vai kustību rotaļu. Vispārattīstošie vingrinājumi jāizpilda tādi, kuru sākuma stāvoklis- stāvus. Audzinātājam vingrojumi jāizkārto tā, lai pēc intensīvām kustībām sekotu mierīgākas kustības, bet ne stāvēšana, kas strauji atdzesē bērna organismu. Aukstā laikā ieteicams lietot frontālo metodi, lai vienlaikus darbotos visi bērni. Vējainā laikā nodarbības vieta jāizvēlas aizvējā, karstā, saulainā laikā –ēnā. Siltā laikā jāizmanto saule un jāliek bērniem vingrot kailām kājām (Eigima, Laizāne, 1970, 99).

I.Ripa par sporta nodarbībām raksta, ka nodarbības jā vada arī brīvā dabā. Te kustību izpildē jāizmanto katra lieta vai dabas apstākļi un priekšmeti, kas ir tuvumā (kalniņi, grāvīši, koku un krūmi un to ēnas, vēja nolauzti koka zariņi, čiekuri, zāles un smilgu pudurīši, lielo dadžu galviņas, putnu spalvas, lielie un mazie akmentiņi, ceļmala, ūdens peļķes, parka soli u.t.t). Katrs gadalaiks dāvā savus priekus- piem., vasarā lietderīgi rotaļāties ar ūdeni, labsajūtā spēlēties plikām kājās gan smiltīs gan zālē. Ziemā –kustību nostiprināšanai priekšroka visādos veidos dodama sniegam kā sporta inventāram (Ripa, 1999, 9).

Mācību satura īstenošanai izmanto tradicionālo sporta inventāru, kuram papildus paredz arī netradicionālā inventāra izmantošanu. Sīko sporta inventāru ieteicams aizstāt ar dabas materiāliem (lapas, kastaņi, čiekuri, oļi, koka sprunguļi un zari), otrreizējās izmantošanas materiāliem (papīrs, avīzes, plastmasas pudeles, kārbas un auduma atgriezumi, plastmasas un papīra caurules), kombinēto (rotaļlietas, baloni, auklas, virves, porolons) un pašgatavoto (auduma maisiņi ar dažādu pildījumu: smiltis, grants, skujas, pupas, zirņi, ūdens pudeles ar ūdens un smilšu pildījumu, lakati) sporta inventāru. Skolotājs pārbauda sporta inventāru un atbild par tā izmantošanas drošību, kā arī izskaidro sporta inventāra lietošanas noteikumus un nosaka tā novietošanas un atrašanās vietu (VISC,2016).

Kustības brīvā dabā saistītas ar lielu emocionalitāti un prieku. Pavasaris, vasara, agrs rudens- vislabākais laiks kustību organizēšanai dabiskos apstākļos. Jāizmanto savā darbā pirmsskolas iestādes apkārtnē (Eigima, Laizāne, 1970, 99).

A.Briede un J.Vasiļjevs raksta par spēju risināt komplicētus uzdevumus, ko iespējams darīt tikai brīvā dabā. Autori raksta, ka kustību iemaņām ir liela nozīme, jo tās dod

iespēju vienlaikus risināt komplicētus uzdevumus, koncentrēt uzmanību galvenajām detaļām (braukt ar velosipēdu un novērot apkārtējās vides situācijas) (Briede, Vasiļjevs, 1975, 62).

Apgūstot pamatkustības āra sporta nodarbībās, iespējams izmantot šādus vingrojumus, kustību rotaļas:

**Skriešana.** Skriešanā vidējā vecuma bērniem jāizkopj garāks solis, jādod vingrojumi ātruma attīstīšanai. Šajā vecumā bērniem interesē individuālais rezultāts, jāorganizē sacensības nelielās grupās (Eigima, Laizāne, 1970, 69).

“Lapkritis” Bērni bariņā brīvi soļo uz priekšu. Vēzējot rokas, kurās tie tur rudens lapas. Pēc audzinātājas signāla “Lapas krīt”, bērni met lapas gaisā, pagriežas apkārt un skrien prom (Eigima, Laizāne, 1970, 70).

Ziemā līdzīgi var organizēt rotaļu “Sniegputenis”. Bērni tur rokās sniega pikas. Pēc signāla “sniegputenis ” viņi met sniega pikas uz augšu un skrien prom. Ziemā kustību mācīšanās un rotaļās jāizmanto kamaniņas (Eigima, Laizāne, 1970, 69).

**Soļošana. Līdzsvara vingrojumi.** Vidējā grupā ieteicami šādi līdzsvara vingrojumi nodarbībās ārā:

- Soļošana pa dēli, rokas sānis, pārkāpšana pāri šķēršļiem (akmeņi, čiekuri, koka ripas), kas nolikti uz dēļa.
- Soļošana pa dēli (smilšu kastes apmali u.c.) uz pirkstgaliem, rokas uz gurniem.
- Soļošana sāniski pa smilšu kastes apmali, rokas uz gurniem, nolēciens no apmales.
- Līkloču soļošana starp kokiem, nepieskaroties tiem, rokas sānis.
- Soļošana pa dēļiņiem, plakaniem akmentiņiem. (Sajūtu taka).
- Soļošana pa koku ēnām.
- Soļošana pa zāli, augsti ceļot ceļgalus.
- Braukšana ar velosipēdu pa taciņu. (Eigima, Laizāne, 1970, 73).

Ziemā var izmantot šādus līdzsvara vingrojumus:

- Soļošana un skriešana pa līkloču celiņu, kas speciāli izveidota (sniegā iemītas pēdas, ragavu slīdes u.c.).
- Soļošana pa dēli kas savieno divus sniega vaļņus (Eigima, Laizāne, 1970, 74).

Dinamisko līdzsvaru ziemā bērni attīsta, slidinoties pa ledus celiņiem, vizinoties ar ragaviņām un slēpojot. Dinamiskā līdzsvara attīstīšanai var izmantot šādus vingrojumus.

- Slidošana pa ledus celiņiem (peļķes), rokas brīvi.
- Ieskrienoties slidot pietupienā (Eigima, Laizāne, 1970, 74).

Vingrojumi ar ragaviņām vidējā grupā var būt ļoti dažādi. Bērni vizina lelles, cits citu (divi vizina viena), nobrauc patstāvīgi no kalna. Ragavas var izmatot arī par mājiņām kustību rotaļās, par satiksmes līdzekli lomu rotaļās, tās var aizvietot sporta inventāru. Tā piemēram ragaviņas var izmantot šādos vingrojumos:

- Sniega pikū mešana pa ragaviņām;
- Uzkāpšana uz ragaviņām un nolēkšana no tām;
- Pārkāpšana pāri ragaviņām;
- Sniega pikū mešana pāri viena otrai virsū uzliktām ragaviņām;
- Sniega pikū mešana, cenšoties nogāzt priekšmetus, kas uzlikti uz ragaviņām (Eigima, Laizāne, 1970, 74).

Ziemā sporta nodarbību laikā, vai individuāli apmācot, vidējā pirmsskolas vecuma bērni jāmāca slēpot. Bērniem jāmāca slēpošana, cilājot slēpes, slīdošais solis, kā arī prasme turēt slēpes paralēli nobraucienā no kalna un izpildīt pagriezienus (slēpes pārcilājot). Lai realizētu minētos uzdevumus, vingrojumi jāorganizē rotaļu veidā.

“Mazas un lielas kājas.” Audzinātāja vairākas reizes atkārtoti vārdus “Maziņas kājiņas soļo pa taciņu”, bērni, slēpes pārcilājot, soļo nelieliem soļiem. Tad audzinātāja lēni saka “Lielas kājas soļo pa ceļu”, un bērni izpilda slīdošo soli (Eigima, Laizāne, 1970, 76).

**Lēcieni.** Vidējā grupā jāturpina mācīt palēcienus uz vietas ar abām kājām. To pilnveidošanai var izmatot rotaļas ar atdarināšanu- lēkt kā zaķiem, vardēm- vai arī rotaļveida vingrojumus- lēkt augstāk par zāli, izlēkt no ūdens (Eigima, Laizāne, 1970, 77).

Enerģiska atgrūdienu mācīšanai noder šādi rotaļveida uzdevumi:

- Lēcieni uz augšu no vietas, ar rokām aizskarot koka zaru;
- Palecoties noņemot no koka zara lentu;
- Aizsniegt noliektu koka zaru (Eigima, Laizāne, 1970, 78).

Lēcienā tālumā no vietas bērni jāmāca ieņemt pareizu sākuma stāvokli- pieiet pie svītras vai aukliņas tā, lai kāju pirkstgali būtu gandrīz klāt, pēdas paralēli nedaudz attālinātas viena no otras. Tad viegli saliekt ceļgalus un vēzēt rokas atpakaļ, pēc tam vienlaikus ar roku vēzienu uz priekšu atgrūsties ar kājām no zemes, pārlēkt pāri paralēlām svītrām vai auklām ( 30-40 cm attāluma viena no otras) un piezemēties uz abām kājām (Eigima, Laizāne, 1970, 78).

**Ripināšana, mešana.** Bērniem jāatgādina, ka, ripinot priekšmetu, jāskatās uz priekšu un pēc kustības nepieciešamas iztaisnoties. Šajā vecumā bērni jāmāca ripināt priekšmetus tālumā, kā arī ripināt priekšmetu pa solu, dēli. Āra nodarbībās ripināšanas attālums nebūs ierobežots un bērni varēs pārbaudīt savas spējas, cik tālu spēj aizripināt

bumbu. Ripināšanai pa solu vai dēli var izmantot dažādus dabas materiālus, kastaņus, apaļus oļus, var arī eksperimentēt, kuri priekšmeti ripo, kuri nē. Bumbu var ripināt līkloču starp kokiem. Ziemā var organizēt, bumbu, sniega bumbiņu vai klucīšu ripināšanu pa ledus celiņiem, aizsalušām peļķēm. Mešanu var mācīt metot bumbu pret sienu, kokiem, mest bumbu cits citam. Mest čiekurus, kastaņus u.c. tālumā. Mest bumbu pāri tīklam. Mest mērķī-ziemā var mest sniega pikas, rudenī, vasarā, pavasarī- čiekurus, kastaņus, akmentiņus u.c. (Eigima, Laizāne, 1970, 79).

**Rāpošana, lišana, rāpšanās:** šos vingrinājumus vidējā grupā var organizēt rotaļu veidā. Bērni var rāpot pa taciņu, celiņu, pa pļavu. Ziemā lišanas kustības var mācīt lietot pa sniegu, aizsalušām peļķēm. Bērni var līst cauri šķēršļiem, piemēram uz augšu krusteniski saliktām slēpēm, kas nostiprinātas sniegā (Eigima, Laizāne, 1970, 80).

Mācot pamatkustības un nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm Stangaine uzsver, ka mums, pieaugušajiem, ir jāatceras, ka esam bērna paraugs. Bērni ir kā spogulis, kurā atspoguļojas mūsu attieksme pret savu veselību, mūsu stāja, fiziskā aktivitāte ( Stangaine, 2012, 206).

*Secinājumi. Pamtkustību apguvi āra sporta nodarbībās iespējams apgūt dažādos gadalaikos un laika apstākļos, taču ir jāievēro nodarbības struktūra. Siltā un sausā laikā nodarbība vadāma tāpat kā iekštelpās, taču aukstā laikā nodarbībai jābūt aktīvākai, bērni nedrīkst stāvēt, jo tas strauji atdzēs organismu. Āra sporta nodarbībās jāizmanto pirmsskolas iestādes tuvākā apkārtnē un bērniem jāveido tādas iemaņas, kas telpās būtu samērā grūti apgūstamas- skriešana, lēkšana tālumā un augstumā, braukšana ar velosipēdu, līdzsvara noturēšana soļojot pa trotuāra malu. Ziemā var izmantot sniegu kā inventāru- sniega piku mešana, bumbu velšana, staigāšana pa sniegu augstu ceļot kājas. Iespējams arī izpildīt ļoti dažādus vingrojumus izmantojot ragavas. Tās var izmantot gan braukšanai no kalna, gan arī dažādu vingrinājumu- mešanas, kāpšanas, lišanas un citu prasmju apgūšanai un nostiprināšanai.*

## **2.Pamatkustību apguves sekmēšana āra sporta nodarbībās vidējā pirmsskolas vecuma bērniem**

### **2.1. Pētījuma metodoloģiskais pamatojums**

Lai noskaidrotu pamatkustību apguves līmeni vidējā pirmsskolas vecuma bērniem, tika veikts pedagoģiskais pētījums, kurš norisinājās Madonas novada pirmsskolas izglītības iestādē „X”, āra sporta nodarbībās, divu mēnešu garumā.

Pētījuma laikā darba autore izstrādāja kritērijus, bērnu fizisko spēju – līdzsvara attīstībai pamatkustībās, novērtēšanai, tika veikti bērnu fizisko spēju novērojumi un analizētas bērnu prasmes un iemaņas līdzsvara noturēšanā pamatkustību apgūvē un izpildē. Atbilstoši bērnu vecumam un interesēm tika piemeklētas rotaļas un spēles, kuras attīsta noteiktas līdzsvara attīstības pamatkustībās iemaņas un prasmes. Pētījuma noslēgumā tika atkārtoti novērotas līdzsvara noturēšanas prasmes, izpildot pamatkustības, atbilstoši izstrādātajam kritērijam, salīdzināti iegūtie rezultāti pētījuma sākumā un noslēgumā, izdarīti secinājumi.

**Novērošana-** pētāmo parādību speciāli organizēta uztvere, ir viena no izplatītākajām pedagoģisko pētījumu metodēm. Tā palīdz skolotājam iepazīt savus audzēkņus, tiešāk uztvert vides dabiskos apstākļus. Novērošana kā zinātniski pētnieciskā metode atšķiras no parastās, ikdienišķās novērošanas ar savu mērķtiecību, plānveidību, kā arī novēroto faktu kvantitatīvo un kvalitatīvo apstrādi.

Autore novērošanu izmantoja lai novērotu, kā mainās bērnu pamatkustību apguves rādītāji, strādājot un vadot sporta nodarbības ārā, pēc noteikta plāna, kur galvenais akcents tika likts uz līdzsvara attīstību izpildot pamatkustības, vidējā pirmsskolas vecuma bērniem. Novērošanai jāizvirza mērķis uz jāsastāda plāns.

Šīs metodes grūtības galvenokārt ir tādas, ka novērotājam jācenšas virzīt savu uzmanību uz tām pedagoģiskā procesa vai parādības pusēm un detaļām, kas atbilstu novērošanas mērķim, vienlaikus aptverot visu pedagoģisko procesu (Jurgena, 2002, 45).

Pētījumā tika izmatota tiešā novērošana, kad starp objektu un viņa pētnieku ir tiešas attiecības, kad mūsu uzmanības lokā fokusējas dzīvais process un kad izpētes materiāls tiek gūts no pirmavota(Albrehta,1998,32).

Šajā pētījumā pētnieks bija gan kā līdzdalībnieks gan kā vadītājs. Pētnieks kā līdzdalībnieks piedalās pētāmo bērnu darbībā uz līdztiesīgiem pamatiem, izpilda ierindnieka lomu, izbaudot visu, kas notiek ar pētāmajiem bērniem(Albrehta, 1998, 33).Pētnieks kā

vadītājs vada pedagoģiskās parādības vai procesa attīstību, regulē darbības gaitu, virza to iecerētajā gultnē, rada iepriekš iecerēto nepieciešamo situāciju (Albrehta, 1998, 35).

Lai pētījums tiktu veikts, autore izstrādāja tā norises plānu:

1. Izvēlēties kritērijus pamatkustību novērtēšanai, izmantojot līdzsvara sajūtu rādītājus/vingrojumus
2. Novērtēt līdzsvara vingrojumu izpildi pēc izveidotās punktu sistēmas, izdarīt secinājumus par iegūtajiem rezultātiem.
3. Izvēlēties atbilstošas kustību rotaļas un vingrinājumus vidējā pirmsskolas vecuma bērniem, līdzsvara attīstības veicināšanai izpildot pamatkustības.
4. Atkārtot bērnu līdzsvara vingrojumu izpildes novērojumu pēc iepriekš izstrādātajiem kritērijiem, analizēt iegūtos rezultātus.

## **2.2. Pētāmās grupas raksturojums**

Grupā „X” strādā divas audzinātājas un viena auklīte. Grupā ir 25 bērni, kas ir jaukta vecuma. 14 bērni ir vecākā un 11 bērni vidējā vecuma. Sporta nodarbības vada sporta skolotāja. Tās notiek divas reizes nedēļā, gan iekštelpās gan arī ārā. Āra sporta nodarbībām ir pieejams plašs sporta laukums, tāllēkšanas bedre, dažādas rāpšanās sienas, slidkalniņš, šūpoles, līdzsvara balķis. Ir pieejams velosliedziņš, pa kuru var braukt ar līdzīgi paņemto velosipēdu vai skrejriteni. Bērni sporta nodarbības apmeklē ar prieku, jo tās ir interesantas, plānotas atbilstoši bērna vecumam.

No rītiem bērniem notiek rīta rosme mūzikas pavadījumā. Tā notiek katru dienu pirms brokastīm, visai grupai vienlaikus. Bērni no rīta bērnu dārzā bieži vien ierodas miegaini, ir bērni, kuri nevēlas piedalīties rīta vingrošanā, dažādu iemeslu dēļ, taču lielākā daļa bērnu to dara labprāt. Rīta vingrošana palīdz bērniem vieglāk pamosties un būt možiem.

Fiziskās aktivitātes tiek ieļautas arī rotaļnodarbību un pastaigas laikā, kuras vada grupas audzinātājas.

Pētījumā piedalās 10 vidējā vecuma bērni, seši zēni un četras meitenes. Turpinājumā ir apskatīts īss, vispārīgs bērnu raksturojums, pamatojoties uz novērojumiem. Bērnu vārdi ir mainīti.

*Keitija* – Draudzīga ar citiem bērniem. Pilnveidojas pašapkalpošanās iemaņas. Jāpilnveido prasmes sacensties veiklībā, izrādīt iniciatīvu dažādās kustību jomās.

*Adriana* – Izveidojusies emocionāla attieksme pret labu un sliktu apkārtējo cilvēku attieksmi. Ir patstāvīga, prot saģērbties un palīdzēt draugiem to izdarīt. Prot izmantot iegūto kustību pieredzi patstāvīgā darbībā dažādos režīma momentos.

*Emīlija* - Ļoti emocionāla. Pārdzīvo, ja neizdodas izpildīt kādu uzdevumu. Ievēro noteikumus sporta nodarbībās, jāievēro prasme organizēti stāties rindā pēc skolotāja norādījuma.

*Rikardo* – jāievēro uzvedības un kārtība noteikumi grupā un sporta nodarbībās. Prot dalīties ar rotaļlietām. Jāpilnveido pašapkalpošanās iemaņas – pareizi lietot galda piederumus, lietas nolikt savā vietā. Prast organizēties nodarbībā.

*Krišs* – Jānostiprina gribas īpašības. Ievēro rotaļas noteikumus. Ir draudzīgs ar bērniem un pieaugušajiem. Veidojas vārdiska saskarsme ar bērniem un pieaugušajiem. Sporta nodarbībās ievēro noteikumus, izpilda sarežģītākus noteikumus un uzdevumus.

*Evelīna* – Nostiprināt vispārēju izturību un noturību. Labprātīgi veic dažādus sadzīves iemaņu uzdevumus – dežurantu darbu. Ir draudzīga un pozitīva ar bērniem un pieaugušajiem. Jāpilnveido prasme atgūtās iemaņas sporta aktivitātēs izmantot patstāvīgi un droši.

*Stefans* – Ievēro uzvedības un kārtības noteikumus nodarbībās un ārpus nodarbību laikā. Ir interese par apkārtējās dzīves norisēm. Jāpilnveido pašapkalpošanās iemaņu apguve – ģērbšanās, lietu nolikšana vietā. Sporta nodarbībās ievēro noteikumus. Pamatkustības un u.c. iemaņas izpilda pareizi, saskaņoti. Prot organizēties rotaļām.

*Mārcis*- ir nepieciešama pozitīvu rakstura īpašību nostiprināšana, jāturpina veidot draudzības un saskarsmes īpašības. Daļēji pilnveidojušās pašapkalpošanās iemaņas. Neprot patstāvīgi nolikt lietas vietā, noteiktā secībā saģērbties un noģērbties. Jāpilnveido pamatprasmju apguve precīzi un jāievēro uzvedības noteikumi. Patīk ātras kustību rotaļas.

*Miķelis* – Bez atgādinājuma veic visas pašapkalpošanās iemaņas. Ievēro uzvedības un kārtības noteikumus. Ir draudzīgs ar bērniem un pieaugušajiem. Ar uzaicinājumu un iedrošināšanu izvēlas iniciatīvu kustību rotaļās. Prot izmantot iegūto kustību pieredzi dažādos dienas režīma momentos. Jāpievērš uzmanība pareizas stājas veidošanai.

*Amanda* – Ir emocionāla, nedroša, mazkustīga. Jāiedrošina. Pamatprasmes sportā apgūt droši, uzticas pedagogam. Prot daļēji patstāvīgi ģērbties, organizēties nodarbībām. Jāvingrinās izpildīt sarežģītākas kustības. Ievērot kustību rotaļu noteikumus. Patīk darboties vienai un ar pieaugušā palīdzību.

Lai novērotu līdzsvara sajūtas attīstību izpildot pamatkustības, tika atlasīti kritēriji, atbilstoši bērnu vecumam, pēc kuriem to noteikt. Vingrinājumu izpildē tika ievērots

pakāpeniskums- no vieglākā uz grūtāko, no platākā uz šaurāko, no zemākā uz augstāko, no lēnākā uz ātrāko.

Līdzsvara sajūta soļošanas un skriešanas uzdevumos:

- Soļošana pa smilšu kastes apmali, rokas sānis;
- Skriešana starp kokiem, noteiktā virzienā;
- Soļošana pa zāli augsti ceļot ceļgalus, rokas uz gurniem.

Līdzsvara sajūta mešanas, ķeršanas un ripināšanas uzdevumos:

- Mest bumbu tālumā ar abām rokām no pleca;
- Mest bumbu uz augšu, noķert to;
- Ripināt bumbu līkločiem starp kokiem.

Izpildot šos vingrinājumus kustību temps nav noteikts vienāds, kustības bērni izpilda sev pieņemamā tempā.

Katrs kritērijs tika novērtēts trīs punktu sistēmā:

- 1punkts( vāji) nespēj izpildīt pamatkustības un noturēt līdzsvaru.
- 2 punkti (vidēji) pamatkustību izpilde un līdzsvara noturēšana sagādā grūtības.
- 3 punkti (labi) precīzi izpilda pamatkustības, spēj noturēt līdzsvaru atbilstoši bērna vecumposmam.

Sākotnēji novērošana tika veikta četrās āra sporta nodarbībās, piedāvājot bērniem vingrojumus un kustību rotaļas līdzsvara noturēšanai izpildot pamatkustības.

Darba autore novēroja bērnus pēc izstrādātajiem kritērijiem, atbilstoši novērtējot rezultātus ar punktiem. Iegūtie rezultāti apkopoti (sk. 2.2. 1. tabulu)

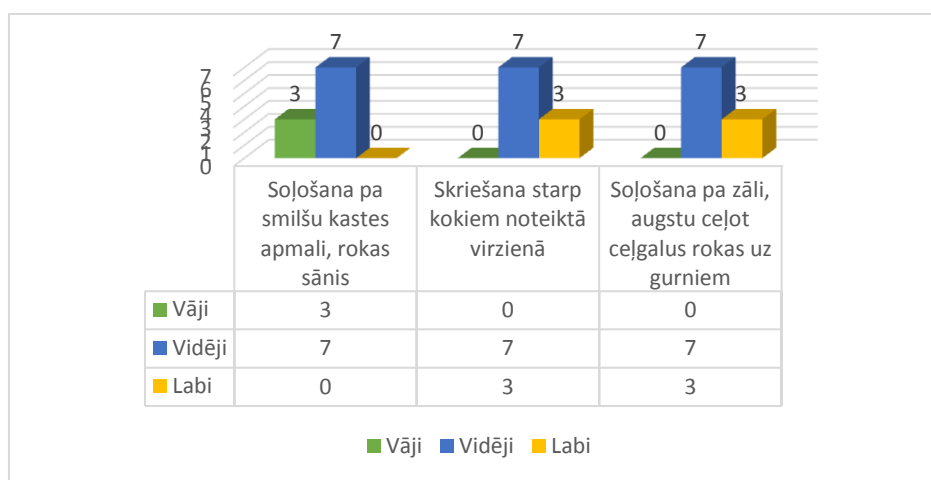
2.2.1.tabula. Bērnu novērtējums pētījuma sākumā

Bērna vārds	Līdzsvara sajūta						Punkti kopā  (Max.18)
	Soļošana un skriešana			Mešana, ķeršana un ripināšana			
	<i>Soļošana pa smilšu kastes apmali, rokas sānis</i>	<i>Skriešana starp kokiem, noteiktā virzienā</i>	<i>Soļošana pa zāli augsti ceļot ceļgalus, rokas uz gurniem</i>	<i>Mest bumbu tālumā ar abām rokām no pleca</i>	<i>Mest bumbu uz augšu, noķert to</i>	<i>Ripināt bumbu līkločiem starp kokiem</i>	
Adriana	1	2	2	1	1	2	9
Amanda	1	2	2	2	2	2	11
Emīlija	2	2	2	2	1	2	11
Evelīna	2	2	2	2	2	1	11
Kitija	1	2	2	1	1	2	9
Krišs	2	3	3	3	2	3	16
Mārcis	2	2	2	2	2	2	12
Miķelis	2	3	3	3	2	2	15
Rikardo	2	2	3	1	2	2	12
Stefans	2	3	2	2	2	3	14
Punkti kopā (Max.30)	17	23	24	19	17	21	120

Apkopojot iegūtos rezultātus autore secina, ka bērniem vislielākās grūtības sagādā pamatkustības, kurās līdzsvars jānotur soļojot pa šauru virsmu- Amanda, Adriana un Kitija novērošanas sākumā nespēj izpildīt šo uzdevumu, ir bailīgas, vēlas pedagoga atbalstu. Puišiem ar šo uzdevumu veicas labāk, taču neviens no bērniem nespēj uzdevumu izpildīt precīzi.

Skriešana starp kokiem noteiktā virzienā bērniem sagādā lielu prieku un jautrību. Bērni labprāt izpilda uzdevumu, to spēj izdarīt visi bērni, taču līdz galam un precīzi to var izdarīt tikai divi bērni- Krišs un Miķelis. Amanda skrienot paklūp un griežas pie pedagoga pēc mierinājuma, kad tas ir saņemts un meitene iedrošināta darboties tālāk, viņa labprāt veic uzdevumu atkārtoti. Puiši- Mārcis un Rikardo, nespēj uzdevumu veikt līdz galam, viņi griežas atpakaļ un neievēro norādīto skriešanas virzienu, viņiem līdzī sāk skriet arī citi bērni.

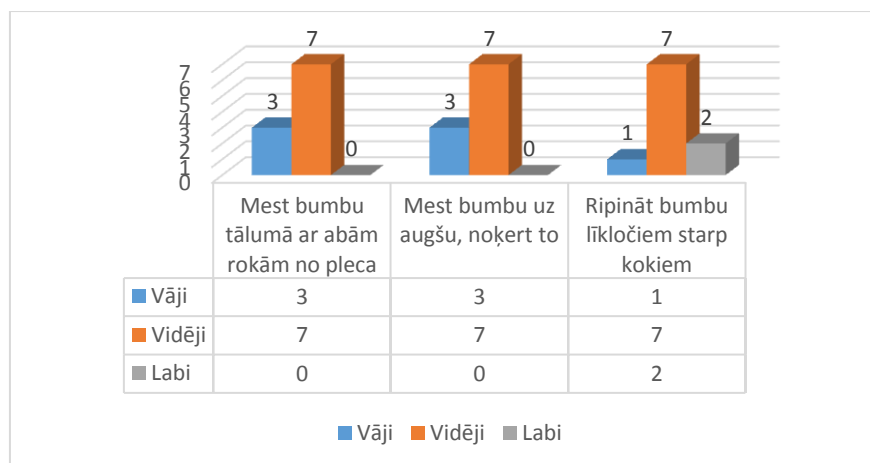
Soļojot pa zāli augsti ceļot ceļgalus, rokas uz gurniem daudzi bērni sper nevienādus soļus. Daži bērni skatās uz kājām un pleci ir saliekti (sk. 1. attēlu)



1.attēls.Līdzsvara sajūta soļošanas un skriešanas uzdevumos

Metot bumbu tālumā, atbilstoši vidējā vecuma bērniem, bērni vēlas sacensties, kura bumba aizlidos vistālāk. Sākotnēji bumbu pareizi tur tikai Miķelis un Krišs, Rikardo bumbu vēlas mest rokas un bumbu turot aiz galvas, viņš domā, ka tā bumba aizlidos tālāk. Krišs nogaida, kad visi bērni izmetīs, tikai tad viņš metīs savu bumbu. Kitija un Adriana bumbu met no apakšas uz augšu, tā viņām ērtāk. Stefāns un Mārcis vēro skolotājas demonstrējumu un tad izmet bumbu, taču bumbu met no viena pleca. (sk. 2. attēlu)

Mest bumbu uz augšu un noķert to bērni precīzi izpildīt nespēj. Bērniem sagādā grūtības noturēt pareizu stāju. Izpildot šo vingrinājumu, bērni nevar nostāvēt uz vietas. Dažiem bērniem – Adrianai, Emīlijai, Kitijai, grūtības sagādā bumbas mešana augšā, viņas var bumbu pamest tikai uz priekšu. Puišiem šo uzdevumu ir vieglāk paveikt. Miķelim, Mārcim un Krišam izdodas bumbu pēc izmešanas arī noķert. Miķelis bumbu uzspēr gaisā ar kāju un noķert to. Vērojams, ka puisim ir labas iemaņas darbojoties ar bumbu, viņš arī apmeklē futbola treniņus.



2.attēls. Līdzsvara sajūta mešanas, ķeršanas un ripināšanas uzdevumos

Ripināt bumbu līkločiem starp kokiem bērniem izdodas. Šo uzdevumu precīzāk spēj paveikt puiši, Miķelis, kuram ir vislabākās iemaņas darbojoties ar bumbu, neievēro noteikumu bumbu ripināt noteiktā virzienā, viņš bumbu sper ar kāju. Arī Rikardo un Kitija pievienojas Miķelim un sāk bumbu spert ar kāju. Evelīnai ripināšana nepadodas, viņa bumbu aizripina ar tālu un pēc tam pazaudē. Pārējie bērni palīdz viņi to atrast. Amandai ripināšana padodas, viņa ievēro noteikumu bumbu ripina noteiktā virzienā, taču neizripina caur visiem kokiem. Stefans šo uzdevumu izpilda precīzi, no sākuma līdz beigām.

### 2.3. Pedagoģiskais process bērnu pamatkustību apguves sekmēšanai

Lai sekmētu pamatkustību apguvi un līdzsvara attīstību izpildot pamatkustības āra sporta nodarbībās, autore bērniem piedāvāja izpildīt dažādas kustību rotaļas un vingrojumus, atbilstoši vidējā pirmsskolas vecuma bērniem. Nodarbības notika gan bērnudārza teritorijā gan arī tuvākajā bērnudārza apkārtnē.

Autore novērtēja arī bērnu individuālās spējas, lai nodarbībās sasniegtu izvirzītos uzdevumus. Bērniem lielu prieku sagādāja uzdevumi, kuros ir iekļauti rotaļu elementi-kustību rotaļas. Izpildot kustību rotaļas bērni apguva gan fiziskās un tehniskās prasmes, tās padarīja sporta nodarbību procesu emocionālāku un bērni ilgāk varēja noturēt savu uzmanību.

**Līdzsvara sajūtas attīstībai soļošanas un skriešanas uzdevumos autore izmantoja šādas kustību rotaļas un vingrojumus:**

Nodarbības ievada daļā autore bērniem piedāvāja:

Soļot ritmā sitot plaukstas- šāds uzdevums bērniem palīdzēja nostiprināt soļošanas prasmes un soļojot sitot plaukstas noturēt līdzsvaru. Šis uzdevums bērnus organizēja un sagatavoja nodarbībai. Izpildot šo vingrinājumu bērnu organisms tika pakāpeniski sagatavots pieaugošai fiziskajai slodzei, nodarbības turpinājumā. Izpētes sākumposmā daži bērni bija ļoti nedroši un visu darīja ar lielu piesardzību, bija bērni, kuri uzreiz spēja iejusties, bija kustībās brīvi un atraisīti. Šis vingrojums tikai izpildīts arī dodoties uz nodarbību un nākot atpakaļ no tās. Bērniem tas patika un sagādāja prieku, katru nākamo reizi bērni arvien labāk prata izpildīt vingrojumu. Kad tas tika apgūts vingrojumu papildinājās ar roku plaukšķināšanu virs galvas, paceļot vienu kāju un plaukšķinot starp tām, pārmaiņus paceļot otru kāju.

Uzmanības vingrojums: iet lieliem un maziem solīšiem Kustību rotaļa „Mazas, lielas kājas.” Veidojamās prasmes un iemaņas:

- Pilnveidot soļošanas un skriešanas prasmi;
- Attīstīt līdzsvara izjūtu;
- Veidot pareizu stāju;
- Vingrināt uzmanību spēju reaģēt uz signālu.

Izmantojot šo vingrojumu tika trenēta uzmanība un soļošanas prasmes, lieliem soļiem un maziem solīšiem. Šo rotaļu autore izmantoja, lai bērnos radītu interesi par nodarbību un koncentrētu viņu uzmanību. Izmantojot šo rotaļu autore izmainīja bals intonācijas, tas bērniem likās interesanti. Bija bērni kuri precīzi spēja izpildīt rotaļas noteikumus, daži bērni nebija tik uzmanīgi un no sākuma neizprata rotaļas noteikumus, taču vērojot citus bērnus ātri vien saprata kas jādara. Kad rotaļa jau tika izspēlēta vairākas reizes, bērnos sāka zust interese un uz komandas “Mazas kājas!” bērni sāka skriet. Tad arī šo rotaļu pārtraucām spēlēt.

Soļot pa ārējo apmali. Sākotnēji šo uzdevumu veicām soļojot pa apļa ārējo malu. Iesākumā soļošana sagādāja grūtības, jo bērniem nebija viegli taisni noiet pa apļa līniju. Bērni nespēja noturēt līdzsvaru. Kad bērni nostiprināja prasmi soļot pa līniju, izpildot šo vingrinājumu bērniem tika piedāvāti dažādi dabas materiāli ko turēt rokās, kļavu lapas, kastaņi. Uzdevumu mainījām- sarežģījām, ieberot spainīšos ozola zīles un kastaņus, turot spainīšus abās rokās, rokas sānis.

Skriet caur šķēršļu joslu- kokiem. Bērniem tika piedāvāts rokās turēt priekšmetus kas plīvo vējā skrienot- karodziņi, vējdzirnaviņas, lentas. Bērniem šis uzdevums sagādāja prieku.

Pārvarēt šķēršļu joslu. Izpildot šo uzdevumu, varēja novērot, ka bērni katrs sākotnēji izvēlējās, to šķēršļu joslas posmu, kura izpilde sagādāja lielāko prieku un bija vieglāk izpildāmi. Bērni paši sadalījās apakšgrupās. Citi bērni gāja pa līdzsvara dēlīšiem, kas iekārti virvēs, citi rāpās pa virvēm augšā, citi līda caur tuneli. Bērniem šī šķēršļu josla likās aizraujoša, viņi labprāt uzskatījās ilgāk un mainīja savu darbības veidu.

Iet pa līdzsvara stieni. Ejot pa līdzsvara stieni, sākotnēji bērni bija nedroši. Autore stāvēja blakus un iedrošināja bērnus, ja bija vajadzība palīdzēja uzkāpt un nokāpt no stieņa. Tikai daži bērni varēja noiet no sākuma līdz beigām. Daži bērni ejot pa stieni izvēlējās sev ērtāko veidu, citi soļoja uz priekšu liekot pēdiņu pie pēdiņas, citi pēdas lika sānis. Atkārtojot šo uzdevumu vairākās nodarbībās bērni palika drošāki, un daudzi šo uzdevumu varēja jau izpildīt bez pieaugušā palīdzības.

Soļot pa apļa iekšējo apmali. Mainot soļošanas virsmas no ārējās uz iekšējo apmali, bērniem tika piedāvāti dažādi dabas materiāli, kurus varēja turēt rokās pēc izvēles tas, kas bija atrodams pirmsskolas iestādes teritorijā - āboli, kļavu lapas, ozola zīles.

Lēkt uz augšu aizskart koka zarus. Bērniem tika piedāvāts izvēlēties pirmsskolas iestādes teritorijā kokus, un lecot uz augšu aizskart to zarus, bērni brīvi skrēja un centās aizskart koku zarus. Bērni izvēlējās gan tādus kokus, kuru zarus nespēj aizskart gan tādus kuru zarus varēja viegli aizskart. Šādā veidā bērni varēja brīvi kustēties un pilnveidot lēkšanas prasmi, novērtēt savus spēkus.

Kustību rotaļa „Vista un cālēni”. Veidojamās prasmes un iemaņas:

- Attīstīt līdzsvara izjūtu;
- Vingrināt uzmanību;
- Pilnveidot skriešanas prasmi;
- Vingrināt spēju orientēties apkārtne .

Rotaļas sākumā bērniem tiek izstāstīti noteikumi. Bērniem tik piedāvāts izvēlēties uz kāda paaugstinājuma viņi sēdēs, tupēs vai stāvēs. Kad rotaļu izspēlējām bērnu dārza teritorijā bērni izvēlējās sēdēt uz smilšu kastes malas, līdzsvara balķa vai stieņa, trošu apmales. Kustību rotaļā bērni tēlo cālēnus, bet skolotāja vistu. Vista un cālēni sēž kūtī uz laktas. Vista dodas meklēt barību un sauc līdz cālēnus:” Kluk- Kluk -Kluk!” Bērni nokāpj no paaugstinājuma. Pagalmā vista un cālēni knābā graudiņus, akmentiņus, ēd zālīti( imitē). Pēkšņi vista brīdina: „Vanags!”- vista un cālēni skrien uz mājām. Bērni skrienot atpakaļ un paaugstinājumu un nostājoties uz tā bieži vien nespēja to izdarīt, viņiem sagādāja grūtības noturēt līdzsvaru pēc aktīvas, ātras skriešanas. Izpildot šo kustību rotaļu vairākas reizes un uz dažādiem

paaugstinājumiem, bērniem arvien labāk izdevās līdzsvaru noturēt. Šo rotaļu izmantojām arī ārpus bērnudārza teritorijas, lai paaugstinājumi uz kuriem atradās bērni būtu dažādi. Dodoties pastaigā pa tuvējo parku izmantojām nokritušus kokus un celmus.

Kustību rotaļa „Ķerīši pie koka”. Veidojamās prasmes un iemaņas:

- Pilnveidot skriešanas prasmes;
- Attīstīt līdzsvara izjūtu;
- Attīstīt uzmanību un izvairīšanās prasmes;
- Sekmēt kustību koordinācijas attīstību;
- Vingrināt bērnus izmantot norādīto teritoriju.

Bērniem tika ierādīta noteikta teritorija ar kokiem, pa kuru bērni rotaļas laikā var skriet. Kad bērniem tika izstāstīti rotaļas noteikumi, bērni brīvi varēja izvietoties pa teritoriju. Vadītāju katru reizi izvēlējāmies ar skaitāmpanta palīdzību. Bērniem lai izvārtos no ķērāja bija jānostājas pie koka, jāatbalstās pret to un jācenšas nostāvēt uz vienas kājas, noturot līdzsvaru. Rotaļas gaitā varēja novērot, ka bērni bija ļoti emocionāli, skrienot centās aizmukt no ķērāja. Ātri skrienot un bēgot no ķērāja, ne visi bērni varēja izpildīt dotos norādījumus un nostāvēt uz vienas kājas. Daži bērni ( Mārcis, Miķelis, Evelīna) neievēro norādīto skriešanas laukumu un aizskrien par tālu. Amanda to novēro un griežas pie audzinātājas, norādot, ka rotaļas noteikumi netiek izpildīti pareizi.

Noslēgums- soļošana parastajā solī, pārmaiņus ar soļošanu uz pirkstgaliem. Sporta nodarbības noslēgumā autore izmantoja vingrojumus, kuri nomierina bērna organismu, tuvina pulsa līmeni sākuma izejas punktam, saglabājot možu, dzīvespriecīgu garastāvokli.

**Līdzsvara sajūtas attīstībai mešanas, ķeršanas un ripināšanas uzdevumos autore izmantoja šādas kustību rotaļas un vingrojumus:**

Lēniem soļiem vadīt bumbu ar kāju uz priekšu. Šis uzdevums sākotnēji lielākajai daļai bērnu sagādāja grūtības, jo bērni nespēja novērtēt savus spēkus un spert pa bumbu tā lai bumba neripotu nepareizā virzienā. Tikai divi bērni mācēja prasmīgi vadīt bumbu uz priekšu. Pārējie bērni sperot pa bumbu to vadīja sānis vai arī spēra pa bumbu pārāk stipri un bumba lidoja par tālu. Lai nostiprinātu šo prasme autore piedāvāja bērniem bumbu spert līdz noteiktam attālumam, pa laukumu izvietojot karodziņus. Šādā veidā bērni trenēja savu acumēru un spēriena stiprumu.

Stāvot uz riņķa, ripināt bumbu ap to uz vienu un otru pusi. Ripinot bumbu bērni skaitīja dzejolīti-“*Ripo, ripo bumbiņa, ripo, ripo, STOP!*” šādā veidā bērni nostiprināja

ripināšanas prasmi un iemaņas. Ne visiem bērniem izdevās ripināšana, bija bērni, kuri nevarēja noturēt līdzsvaru ripinot bumbu sev apkārt un tādejādi gāzās ārā no apla.

Ripināt bumbu starp kokiem. Šis uzdevums bērniem izdevās labāk nekā bumbas ripināšana sev apkārt. Bērni šo uzdevumu izpildīja dažādā tempā, citi uzdevumu bija jau pabeiguši, kad citi tikai sāka ripināt, vai bumbu bija pazaudējuši. Puiši labprāt izmantoja iespēju bumbu vadīt ar kāju starp kokiem, arī meitenes pievienojās. Šādā veidā sperot bumbu daudzi bērni to aizspēra par tālu vai nepareizā virzienā.

Rāpojot pa līdzsvara baļķi ripināt kastani, bumbu. Sākotnēji izpildot šo uzdevumu autore piedāvā bērniem ripināt savu izvēlēto priekšmetu stāvot kājās un ejot blakus baļķim. Tad uzdevums tika sarežģīts un bērniem piedāvāts rāpot pa baļķi un ripināt izvēlēto priekšmetu. Ripinot bumbu liela daļa bērnu to pazaudēja, jo bumba tika ripināta ar lielu spēku, bērni atkārtoja uzdevumu lēnāk un ar mazāku spēku ripinot bumbu. Ripinot kastaņus bērniem tie bieži vien noripoja nost no baļķa, bērni tika aicināti ripināt ar lielāku uzmanību.

Soļot pamatot bumbu augšup un ķert bumbu. Izpildot šo uzdevumu pirmo reizi bērniem tas sagādāja grūtības. Bērni bumbu meta sānis tādejādi nespēja to noķert. Tikai divi bērni sākotnēji spēja to izdarīt. Soļojot uz priekšu un pamatot bumbu augšup un pēc tam noķert to nespēja izpildīt neviens bērns, taču veicot šo vingrinājumu atkārtoti bērniem tas izdevās arvien labāk.

Mest bumbu pie koka piestiprinātā mērķī. Bērniem mērķī mešana sagādāja pozitīvas emocijas, viņi vēlējās sacensties savā starpā, iemetīs visvairāk. Autore novērtēja bērnu spējas un piedāvāja dažādus mešanas attālumus, tā lai katrs bērns varētu trāpīt mērķī. Nodarbību laikā mērķi tika dažādoti, mešana novietotās kastēs, tad pie koka piestiprinātā mērķī. Mešanai tika izmantotas dažādu lieluma bumbas, kā arī kastaņi, zīles.

Kustību rotaļa „Kurš tālāk?” Veidojamās prasmes un iemaņas:

- Trenēt mešanas un ķeršanas prasmi;
- Attīstīt līdzsvara sajūtu;
- Attīstīt veiklību;
- Trenēt uzmanību.

Šajā rotaļā bija jāizvēlas vadītājs. Bērni, kuri bija pārliecinātāki par sevi uzreiz pieteicās par vadītājiem, tad autore piedāvāja veikt izlozi, lai noskaidrotu, kurš bērns būs vadītājs. Izspēlējot spēli vairakkārt vadītāji tika mainīti. Pārējie bērni stāv cieši aplī, viens bērns – vadītājs, atrodas apla vidū ar bumbu rokās. Kad viņš met bumbu augstu gaisā, bērni ātri pagriežas un skrien prom. Vadītājiem ne vienmēr izdevās bumbu noķert pietiekami ātri un

pārējie bērni bija aizskrējuši ļoti tālu. Pēc tam kad vadītājs bumbu noķēris, viņš dod signālu un pārējie bērni apstājas. Uzvar tas, kurš aizskrējis vistālāk.

Noslēgums- nodarbības noslēgumā bērni soļo turot bumbu rokās, tādejādi nomierinot bērni organismu.

Izmantojot kustību rotaļas, konkrētu kustību iemaņu un prasmju nostiprināšanai, darba autore sastādīja tematisko plānu diviem mēnešiem. Katrā āra sporta nodarbībā tika ietvertas kustību rotaļas, konkrētu kustību iemaņu un prasmju stiprināšanai (sk. 2.3. 1. tabulu)

*2.3.1.tabula Tematiskais plāns kustību rotaļu izmantošanai āra sporta nodarbībās*

Datums	Kustību rotaļas nosaukums	Kustību prasmes un iemaņas
4.09. 11.09. 02.10. 09.10.	Mazas, lielas kājas	Līdzsvara sajūta soļošanas un skriešanas uzdevumos
6.09 13.09. 20.09. 27.09.	Kurš tālāk	Līdzsvara sajūta mešanas, ķeršanas un ripināšanas uzdevumos
4.09. 11.09. 02.10. 09.10. 16.10. 23.10.	Vista un cālēni	Līdzsvara sajūta soļošanas un skriešanas uzdevumos
20.09. 27.09. 25.10.	Noķer bumbu	Līdzsvara sajūta mešanas, ķeršanas un ripināšanas uzdevumos
11.09. 18.09. 16.10. 23.10.	Ķerīši pie koka	Līdzsvara sajūta soļošanas un skriešanas uzdevumos
6.09 13.09. 18.10. 25.10.	Bumba, bumba, aplī nāc	Līdzsvara sajūta mešanas, ķeršanas un ripināšanas uzdevumos

Īstenojot kustību rotaļas, tās tika izvēlētas tādas, lai tās būtu atbilstošas bērnu vecumposma attīstības likumsakarībām. Bērniem vislielāko prieku sagāgāja rotaļas, kurās viņi varēja aktīvi darboties un iejusties dažādos tēlos. Izspēlējot rotaļas pirmo reizi daži bērni nebija klausījušies noteikumus un tos neievēroja, taču atkārtojot kustību rotaļas vairākās nodarbībās, bērni zināja noteikumus un centās tos ievērot. Bieži vien nodarbības sākumā bērni jautāja, vai tiks spēlēta kāda konkrēta rotaļa. Dažkārt plānu nācās izmainīt un iekļaut kādu rotaļu, kuri bērni ļoti vēlējās izspēlēt.

Vislielākais izaicinājums un grūtības nodarbību plānošanā sagādāja tas, ka bērniem bija ļoti atšķirīgas kustību prasmes un iemaņas. Nācās pielāgoties katra bērna individuālajam kustību apguves tempam, kas ne vienmēr bija tik viegli izdarāms. Daži bērni konkrētus vingrojumus bija jau izpildījuši un kamēr autore pievērsās bērniem, kuriem bija nepieciešama palīdzība, kustību izpildē, pārējie bērni izklīda un pēc tam bija grūti turpināt nodarbību, jo bērni vēlējās darboties savā nodabā. Plānojot katru nākamo nodarbību un iepazīstot bērnus, autore piemeklēja individuālus uzdevumus un uzdevumus ar pagrūtinājumiem. Tādejādi

nodarbības bija vieglāk vadāmas un bērniem, kuriem kustību iemaņas un prasmes bija labā līmenī, nodarbības bija saistošas un interesantas.

## 2.4. Pētījuma rezultātu apstrāde un analīze

Pētījuma noslēguma posmā tika veikta atkārtota bērnu novērošana, lai novērtētu kā mainījusies līdzsvara attīstība pamatkustībās vidējā pirmsskolas vecuma bērniem. Tika salīdzināti sākotnējie novērošanas rezultāti ar rezultātiem, kuri tika iegūti pēc pedagoģiskā procesa veikšanas, kad tika strādāts ar pamatkustības sekmējošām rotaļām un uzdevumiem, kas attīsta bērnu līdzsvaru, tādējādi pilnveidojas pamatkustības. Iegūtie rezultāti atspoguļoti tabulā (sk. 2.4. 1. tabulu)

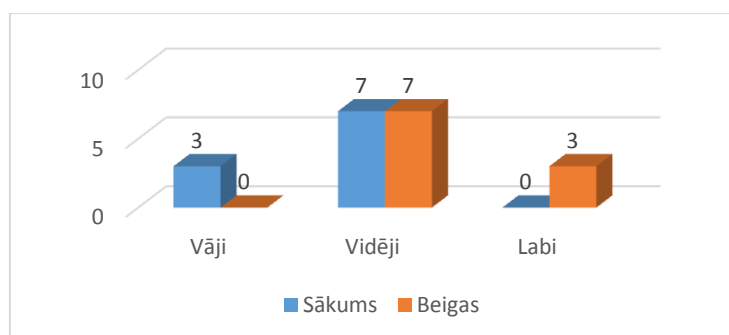
2.4.1.tabula. Bērnu novērtējums pētījuma noslēgumā

Bērna vārds	Līdzsvara sajūta												Punkti kopā (Max.18)	
	Soļošana un skriešana						Mešana, ķeršana un ripināšana							
	<i>Soļošana pa smilšu kastes apmali, rokas sānis</i>		<i>Skriešana starp kokiem, noteiktā virzienā</i>		<i>Soļošana pa zāli augsti ceļot ceļgalus, rokas uz gurniem</i>		<i>Mest bumbu tālumā ar abām rokām no pleca</i>		<i>Mest bumbu uz augšu, noķert to</i>		<i>Ripināt bumbu līkločiem starp kokiem</i>			
Sākums	Beigas	Sākums	Beigas	Sākums	Beigas	Sākums	Beigas	Sākums	Beigas	Sākums	Beigas	Sākums	Beigas	
Adriana	1	2	2	3	2	3	1	2	1	2	2	2	9	14
Amanda	1	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	11	16
Emīlija	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	11	13
Evelīna	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	11	12
Kitija	1	2	2	2	2	3	1	3	1	2	2	2	9	14
Krišs	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	16	18
Mārcis	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	12	16

Miķelis	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	15	18
Rikardo	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	12	14
Stefans	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	14	17
Punkti kopā (Max.30)	17	24	23	25	24	27	19	26	17	25	21	26	120	152

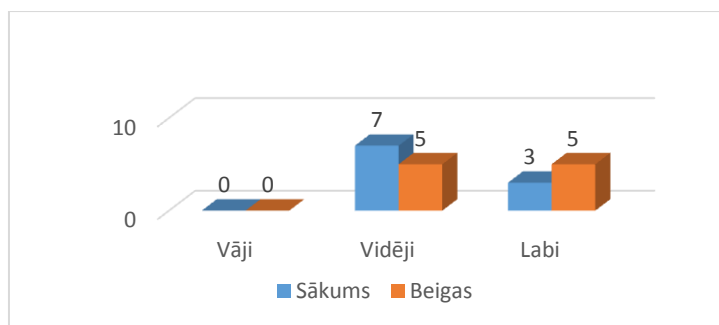
Aplūkojot tabulu, var secināt ka līdzsvara attīstība izpildot pamatkustības soļošanas un skriešanas uzdevumos, kā arī mešanas, ķeršanas un ripināšanas uzdevumos ir uzlabojusies. Bērnu līdzsvara attīstība izpildot pamatkustības ir vidējā un labā līmenī. Noslēdzot pētījumu, autore var secināt, ka bērni savas iemaņas un prasmes ir uzlabojuši, vai arī tās palikušas nemainīgas - vidējā vai labā līmenī.

Veicot vingrojumus un kustību rotaļas pētījuma sākumā uzdevumā – soļošana pa smilšu kastes apmali, rokas sānos- pētījuma sākumā šo uzdevumu nespēja veikt 3 bērni, pētījuma beigās šo uzdevumu spēja paveikt visi bērni un trīs no tiem spēja to paveikt labi, pārējie vidēji (sk. 3. attēlu)



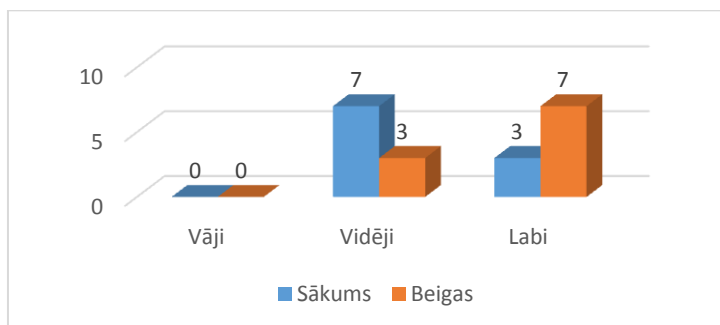
3.attēls. Soļošana pa smilšu kastes apmali, rokas sānos

Uzdevumu skriet starp kokiem noteiktā virzienā pētījuma sākumā prata izpildīt visi bērni. Vidējā līmenī šo uzdevumu izpildīja 7 bērni un 3 bērni prata izpildīt to labi. Pētījuma noslēgumā rezultāti tika uzlaboti un 5 bērni uzdevumu prata izpildīt vidēji un pieci bērni uzdevumu izpildīja labi- kas ir augstākais novērtējums (sk. 4. attēlu)



4.attēls. Skriešana starp kokiem, noteiktā virzienā

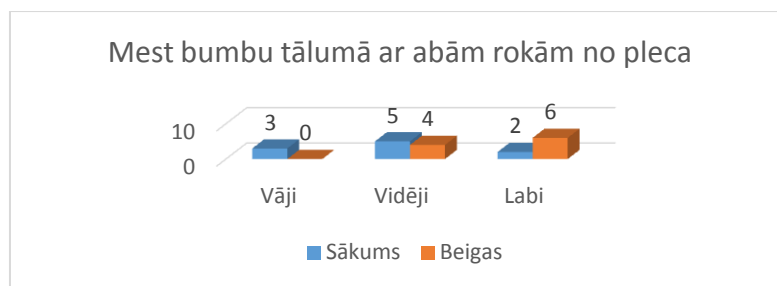
Soļojot pa zāli, augtu ceļot ceļgalus, rokas uz gurniem, pētījuma sākumā prata izpildīt visi bērni, taču tikai 3 bērni spēja izpildīt to precīzi, saņemot novērtējumu- labi. Izpildot vingrojumus un kustību rotaļas, kas sekmē soļošanas prasmi un iemaņas, pētījuma beigās 7 bērni šo uzdevumu prata izpildīt labi un 3 bērni uzdevumu izpildīja vidējā līmenī (sk. 5. attēlu)



5.attēls. Soļošana pa zāli augtu ceļot ceļgalus, rokas uz gurniem

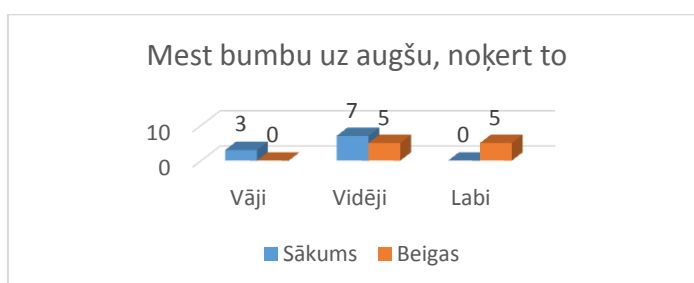
Mešanas, ķeršanas un ripināšanas uzdevumos bērni uzlaboja savas iemaņas un prasmes, tādejādi pētījuma noslēgumā visi bērni pamatkustības izpildīja vidējā un labā līmenī, kas ir augsts rādītājs.

Pareizi mest bumbu tālumā, pēc dotajiem norādījumiem, pētījuma sākumā nespēja veikt 3 bērni, 5 to darīja nepareizi –izvēloties sev ērtāko mešanas veidu, tikai divi bērni spēja uzdevumu veikt pareizi. Izpildot mešanas vingrinājumus, šī prasme nostiprinājās un jau 6 bērni uzdevumu spēja izpildīt pareizi, 4 bērni bumbu meta tālumā, neievērojot dotos norādījumus (sk. 6 .attēlu)



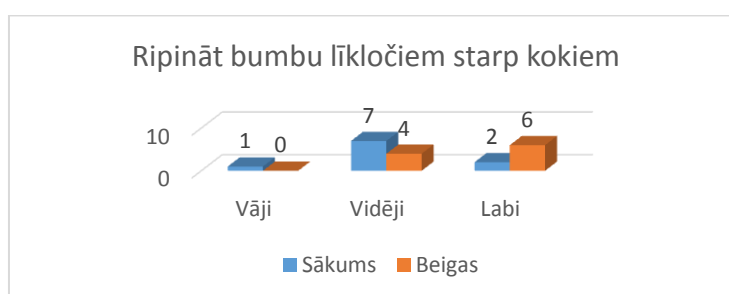
6.attēls. Mest bumbu tulumā ar abām rokām no pleca

Mest bumbu uz augšu un noķert to pētījuma sākumā nespēja veikt 3 bērni, izpildot kustību rotaļas un vingrinājumus ar bumbas mešanu un ķeršanu, rezultāti ievērojami uzlabojās un šo uzdevumu spēja paveikt visi bērni. Ja sākotnēji šo uzdevumu precīzi nespēja veikt neviens bērns, tad pētījuma noslēguma posmā, to spēja paveikt 5 bērni (sk. 7.attēlu)



7.attēls. Mest bumbu uz augšu, noķert to

Uzdevumā ar bumbas ripināšanu starp kokiem bērni ievērojami uzlaboja savus rezultātus. Bērnu ripināšanas prasmes un iemaņas tika uzlabotas izpildot vingrinājumus un kustību rotaļas ar ripināšanu. Bērni precīzāk spēja ripināt bumbu (sk. 8. attēlu)



8.attēls. Ripināt bumbu līkločiem starp kokiem

Pētījuma rezultāti liecina par to, ka izvirzītā hipotēze- 4-5 gadus vecu bērnu pamatkustību apguve āra sporta nodarbībās būs sekmīga, ja tiks radīti piemēroti apstākļi pamatkustību apguvei, tiks ievērotas bērnu vecumposma attīstības likumsakarības un bērni ar interesi un prieku piedalīsies nodarbībās, ir apstiprinājusies.

## Secinājumi

1. Analizējot pedagogu un psihologu atziņas, autore secina, ka galvenā darbība caur kuru bērns mācās ir kustība. Kustību mācīšanās pirmsskolā galvenokārt notiek sporta nodarbībās. Pirmsskolā sporta nodarbības organizē gan iekštelpās gan arī ārā. Tās jāorganizē tā lai kustību prasme tiktu apgūta pēc noteiktas sistēmas, ievērojot bērnu vecumposma attīstības likumsakarības un katra bērna individuālo attīstības līmeni.
2. Liela daļa kustību bērnam nav iedzimtas, tāpēc bērniem ir svarīgi bagātināt savu individuālo kustību pieredzi un apgūt pamatkustības jau no mazotnes.
3. Vidējā pirmsskolas vecumā bērni sāk sacensties savā starpā, tāpēc vingrojumos un kustību rotaļās būtu jāizmanto sacensību elementi. Šajā vecumā svarīga ir katra bērna individuālā varēšana. 4-5 gadus veciem bērniem vingrojumu izpildei pedagogs sāk izvirzīt noteiktas prasības, tāpēc svarīgs ir demonstrējums. Bērni sāk izpildīt kustības ar arvien lielāku precizitāti un sāk interesēties par darbības rezultātu.
4. Lai bērni nodarbotos ar fiziskām aktivitātēm svarīga ir motivācija un pozitīvs pieaugušo piemērs.
5. Pamatkustības vislabāk iespējams apgūt sporta nodarbībās, kas tiek organizētas brīvā dabā. Āra sporta nodarbībās bērni var neierobežoti kustēties, viņiem ir pietiekami daudz vietas kustībām. Organizējot sporta nodarbības ārā, lielāko uzsvaru vajadzētu likt uz tām kustību prasmēm, kas iekštelpās ir samērā grūti apgūstamas – skriešana, metieni tālumā, lēcieni tālumā un augstumā.
6. Veicot pētījumu autore izmantoja vispārattīstošos vingrojumus un kustību rotaļas, kas ir piemērotas āra sporta nodarbībām un atbilstošas bērnu vecumposma attīstības likumsakarībām. Autore strādājot ar bērniem centās veidot pozitīvu saskarsmi un ar savu attieksmi bērniem rādīt labu paraugu.
7. Katrs bērns var! Pamtkustību apgūšanai svarīgi ievērot katra bērna individuālo attīstības līmeni un piedāvāt tādus vingrojumus, kurus būs pa spēkam izpildīt ikvienam. Piedzīvojot izdošanās prieku, bērni aktīvi piedalīsies sporta nodarbībās un būs fiziski aktīvi arī ārpus tām.
8. Organizējot regulāras āra sporta nodarbības, kurās tiek izvirzīts konkrēts mērķis un uzdevumi, ievērojot bērna vecumposma attīstības likumsakarības, tiek pozitīvi sekmēta psihisko procesu attīstība un fizisko īpašību veidošana. Veicot kustības, atbilstoši katra bērna

kustību apguves tempam, bērni priecājas par izdošanos, veidojas pozitīvs emocionālais noskaņojums. Sportojot brīvā dabā ilgtermiņā tiks sekmēta bērnu vēlme būt aktīviem un viņos nostiprināsies apziņa, ka fiziskās aktivitātes ir neatņemama dzīves sastāvdaļa.

9. Pētījuma ietvaros tika pilnveidotas bērnu iemaņas un prasmes pamatkustību izpildē, kā arī līdzsvara noturēšanas prasmes izpildot pamatkustības. Bērniem galvenās grūtības sagādāja precīza pamatkustību izpilde, līdzsvara noturēšana izpildot pamatkustības un noteikumu ievērošana kustību rotaļās.

10. Pētījuma rezultāti parāda, ka pārdomāti veidotas āra sporta nodarbības sasniedz vēlamos rezultātus un bērni ir pilnveidojuši pamatkustību prasmes un iemaņas. Kopumā lielākā daļa bērnu savus rezultātus kustību izpildē uzlaboja un, ja pētījuma sākumā bija bērni, kas nespēja izpildīt konkrētas pamatkustības, tad sistemātiski sekmējot kustību attīstību, izpildot vingrojumus un kustību rotaļas, pētījuma noslēgumā visi bērni izpildīja pamatkustības vidējā, un labā līmenī. Pētījuma uzdevumi tika izpildīti, apstiprinājās izvirzītā hipotēze.

## Literatūras un avotu saraksts

1. Albrehta, Dz. (1998) *Pētīšanas metodes pedagogijā*. Rīga: Mācību grāmata
2. Altbergs, O., Jēkabsons, T., Kupčs, J., Laizāne, S. (1991) *Sporta spēles skolā*. Rīga: Zvaigzne
3. Augstkalne, D.(2013) *Pirmsskolēnu pamatkustību apguves nozīmīgākie aspekti*. Pieejams: [journals.ru.lv/index.php/SIE/article/download/549/323](http://journals.ru.lv/index.php/SIE/article/download/549/323)
4. Briede, A., Vasiļjevs, J. (1975) *Fiziskās audzināšanas un sporta teorētiskie un metodiskie pamati*. Rīga: Zvaigzne
5. Bula –Biteniece, I., Jansone, R., Piech, K. (2013) *Bērns un sports pirmsskolā*. Rīga: RaKa
6. Eigima, G., Laizāne, S. (1970) *Fizikultūra mazajiem*. Rīga: Zvaigzne
7. Jansone, R., Bula- Biteniece, I., Klaniņa, L., Tripāne, T. (2011) *Vingro kopā ar mani. Stājas vingrinājumi pirmsskolā un sākumskolā*. VISC:Elektroniskais izdevums
8. Jurgena, I. (2002) *Vispārīgā pedagogija*. Rīga: Izglītības soļi
9. Karlovska, R. (2010) *Rāpošanas vingrojumi*. Rīga: Zvaigzne ABC
10. Karlovska, R. (2017) *Līdzsvara attīstība pirmsskolas un jaunākā skolas vecuma bērniem pamatksūtibās*. Rīga: Zvaigzne ABC
11. Karlovska, R., Mārtiņšone, U. (1996) *Vingrojumi iztēles un fizisko spēju attīstībai*. Rīga: Zvaigzne ABC
12. Korotkovs, I. (1972) *Kustību rotaļas sporta nodarbībās*. Rīga: Liesma
13. Krūmiņa, I.( 2015) *Paņem dabu aiz rokas. Āra aktivitātes pirmsskolēniem*. Pieejams : [https://www.izglitiba-kultura.lv/system/application/uploads/file/rokasgramata\\_panem\\_dabu\\_aiz\\_rokas.pdf](https://www.izglitiba-kultura.lv/system/application/uploads/file/rokasgramata_panem_dabu_aiz_rokas.pdf)
14. Kukoļevskis, G.(1973) *Fizikultūrieša higiēna*. Rīga: Liesma
15. Kuzņecova, A., Karlovska R. (2006) *Lēcieni pirmsskolas vecuma bērniem*. Rīga: Izglītības soļi
16. Kvēpa, A., Piķe, H., Rūmans, P., (1981) *Ziemas prieki tev un taviem draugiem*. Rīga: Zvaigzne
17. Laizāne, S., (1981) *Kustību rotaļas*. Rīga: Zvaigzne
18. Laizāne, S., Eigima, G. (1983) *Rīta vingrošana pirmsskolas vecuma bērniem*. Rīga: Zvaigzne
19. Lapšāne, R. (2011) *Sporta svētki pirmsskolā*. Rīga: RaKa
20. Linde, V. (1989) *Sporta ābece*. Rīga: Zvaigzne
21. Ļešņičija, R. (2011) *Mana grāmatiņa. Sports*. Rīga: RaKa
22. Ļešņičija, R. (2012) *Sporta nodarbības pirmsskolā*. Rīga: RaKa
23. Prudņikova, I., (2004) *Montesori pedagogija ikdienā*. Rīga: RaKa
24. Ripa, I. (1999) *Veiklības un atjautības rotaļas pirmsskolā un ģimenē*. Rīga: Vārti

25. Sauka, M., Lāriņš, V., Priedīte I., S., Krievkalns J. (2009) *Fiziskās aktivitātes un skolēnu veselība*. Rēzekne: Latgales druka
26. Saveljeva, L. (2016) *Metodiskais materiāls. Ieteikumi līdzsvara izjūtas attīstīšanai pirmsskolas vecuma bērniem*. Pieejams: <http://www.olainesabelite.lv/upload/files/lidzsvars.pdf>
27. Stangaine, I. (2012) *Bērna fizisko aktivitāšu sekmēšana ceļā uz skolu. Bērnu sagatavošana pamatizglītības ieguvei*. Rīga: Zvaigzne ABC
28. VISC (2016) *Metodiskie ieteikumi pirmsskolas mācību programmas īstenošanai*. Pieejams: [https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/met\\_iet\\_pirmsk\\_prog\\_ist.pdf](https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/met_iet_pirmsk_prog_ist.pdf)
29. Вавилова, Е.Н., (1981) *Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость*. Москва: Просвещение.
30. Вавилова, Е.Н., (1983) *Учите бегать, прыгать, лезть, метать*. Москва: Просвещение
31. Осокина, Т. И., (1973) *Физическая культура в детском саду*. Москва: Просвещени
32. Фомина, А. (1984) *Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду*. Москва: Просвещение
33. Хухлаева, Д. (1984) *Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях*. Москва: Просвещение.

## Pielikumi

### 1.Pielikums

#### *Kustību rotaļas līdzsvara sajūtas attīstībai soļošanas un skriešanas uzdevumos*

*Kustību rotaļa „Mazas un lielas kājas.”* Veidojamās prasmes un iemaņas:

- Pilnveidot soļošanas un skriešanas prasmi;
- Attīstīt līdzsvara izjūtu;
- Veidot pareizu stāju;
- Vingrināt uzmanību spēju reaģēt uz signālu.

Bērni iet kolonnā pa vienam. Kad audzinātāja ātri, vairakkārt atkārtojot, saka „Maziņas kājiņas tek pa celiņu”, bērni skrien. Tiklīdz audzinātāja lēnā tempā saka „Lielas kājas iet pa ceļu”, bērniem jāiet platiem soļiem, augstu ceļot ceļgalus, rokas uz gurniem.

*Kustību rotaļa „Vista un cālēni”.* Veidojamās prasmes un iemaņas:

- Attīstīt līdzsvara izjūtu;
- Vingrināt uzmanību;
- Pilnveidot skriešanas prasmi;
- Vingrināt spēju orientēties apkārtņē.

Bērni tēlo cālēnus, bet skolotāja vistu. Vista un cālēni sēž kūtī uz laktas (Uz trotuāra apmales, kāda paaudzinājuma). Vista dodas meklēt barību un sauc līdz cālēnus:” Kluk- Kluk-Kluk!” Pagalmā vista un cālēni knābā graudiņus, akmentiņus, ēd zālīti( imitē). Pēkšņi vista brīdina: „Vanags!”- vista un cālēni skrien uz mājām.

*Kustību rotaļa „Ķērīši pie koka”* .Veidojamās prasmes un iemaņas:

- Pilnveidot skriešanas prasmes;
- Attīstīt uzmanību un izvairīšanās prasmes;
- Sekmēt kustību koordinācijas attīstību;
- Vingrināt bērnus izmantot norādīto teritoriju.

Vadītājs atzīmē noteiktu teritoriju. Bērni izvietojas pa šo teritoriju. Ķērājs pēc signāla cenšas noķert kādu pieskaroties. Lai izvairītos no ķērāja, jānostājas pie koka un jāaptver tas. Pēc laika maina ķērāju.

***Kustību rotaļas līdzsvara sajūtas attīstīšanai mešanas, ķeršanas, ripināšanas uzdevumos***

*Kustību rotaļa „Kurš tālāk?”* Veidojamās prasmes un iemaņas:

- Trenēt mešanas un ķeršanas prasmi;
- Attīstīt līdzsvara sajūtu;
- Attīstīt veiklību;
- Trenēt uzmanību.

Jāizvēlas vadītājs.. Pārējie bērni stāv cieši aplī, viens bērns –vadītājs, atrodas apļa vidū Pēc tam kad vadītājs bumbu noķēris, viņš dod signālu un pārējie bērni apstājas. Uzvar tas, kurš aizskrējis vistālāk.

*Kustību rotaļa ”Noķer bumbu”.* Veidojamās prasmes un iemaņas:

- Attīstīt mešanas un ķeršanas prasmes;
- Sekmēt kustību koordinācijas attīstību;
- Attīstīt līdzsvara sajūtu;
- Attīstīt uzmanību un veiklību, prasmi sadarboties.

Bērni stāv aplī un viens otram met bumbu pāri aplim. Apļa vidū stāv 2-3 bērni. Viņi cenšas noķert bumbu lidojuma laikā. Kurš bumbu noķer, stājas kopējā aplī un piedalās bumbas mešanā, bet viņa vietā vidū stājas kāds no apļa.

*Kustību rotaļa „Bumba, bumba, aplī nāc”.* Veidojamās prasmes un iemaņas:

- Attīstīt ripināšanas, mešanas, ķeršanas prasmes;
- Pilnveidot kustību koordināciju;
- Vingrināt spēju vienlaicīgi veikt vairākas darbības;
- Attīstīt līdzsvara sajūtu.

Bērni kopā ar pedagogu nostājas aplī, katram izstieptās rokās ir bumba. Pedagoģs uzsāk dziedāt dziesmu:

1. Bumba, bumba ripot sāk, tūlīt tevi noķers kāds, 2x (rāpo, ripina bumbu pa zemi)

*Piedziedājums.*

Bumba, bumba aplī nāc, rotaļu ar bērniem sāk, 2x (soļo pa apli, ripina bumbu pirkstos).

2. Bumba, bumba, lēkāt sāk, tūlīt tevi noķers kāds, 2x (met bumbu uz augšu, cenšas noķert).

*Piedziedājums.*

3. Bumba, bumba, slēpties sāk, tūlīt tevi meklēs kāds- tik reižu kamēr visi bērni ir iemetuši ( bumbu met grozā no pāris soļu attāluma)

## GALVOJUMS

Es, \_\_\_\_\_

apliecinu, ka darbs izstrādāts atbilstoši zinātniskās ētikas principiem.

Darbā izmantotā literatūra u. c. avoti norādīti literatūras u. c. avotu sarakstā.  
Dažāda veida informācijai (atziņām, citātiem, attēliem, tabulām u. c.), kas iegūta no minētajiem avotiem, pētnieciskajā darbā un tā pielikumos norādītas atsauces.

### Darba autors

\_\_\_\_\_  
(vārds, uzvārds)

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

Datums: \_\_\_\_\_

## IZZIŅA PAR AIZSTĀVĒŠANU

Kvalifikācijas darbs / Bakalaura darbs / Diplomdarbs izstrādāts  
(atbilstošo pasvītrot)

LU \_\_\_\_\_  
(fakultāte)

Ar savu parakstu apliecinu, ka darbs izstrādāts patstāvīgi.

**Darba autors** \_\_\_\_\_  
(vārds, uzvārds, paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai.

**Darba zinātniskais vadītājs** \_\_\_\_\_  
(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds, paraksts)

Kvalifikācijas darbs / Bakalaura darbs / Diplomdarbs aizstāvēts  
Pārbaudījuma komisijas 20\_\_ .gada \_\_\_\_\_ sēdē, protokola Nr. \_\_\_\_\_

vērtējums \_\_\_\_\_  
(vērtējums) (vērtējums vārdiem)

Valsts pārbaudījuma komisijas priekšsēdētājs \_\_\_\_\_  
(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)

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