

LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Nepilna laika studijas

Pirmā līmeņa profesionālās augstākās izglītības studiju programma

“Pirmsskolas izglītības skolotājs”

3. kurss

Diāna Kodaļeva

„Fiziskās aktivitātes 2-3 gadīgu bērniem grupas telpā adaptācijas laikā”

Kvalifikācijas darbs

Darba autore

Diāna Kodaļeva

Vārds, uzvārds

Paraksts

Darba vadītājs

Vec. pasn.

Akadēmiskais
amats

Dr.paed.

Zinātniskais /
akadēmiskais grāds

Inta Bula-Biteniece

Vārds, uzvārds

Paraksts

RĪGA 2017

ANOTĀCIJA

Kvalifikācijas darba temats ir: Fiziskās aktivitātes 2-3 gadīgu bērniem grupas telpā adaptācijas laikā

Kvalifikācijas darba mērķis : Izpētīt fizisko aktivitāšu labvēlīgu ietekmi uz 2-3 gadīgo bērnu attīstību adaptācijas periodā

Darbs izstrādāts pirmskolas vecuma bērnu labvēlīgai adaptācijai izmantojot fiziskās aktivitātes

1. Fizisko aktivitāšu nozīme bērnu attīstībā
2. Metodes un fiziskās aktivitātes labvēlīgai adaptācijai

Darbā tiek parādīts, kā ar sporta inventāru nodrošināta, daudzveidīga mācību vide un speciāli izraudzītas fiziskās aktivitātes un rotaļas var labvēlīgi ietekmēt bērna adaptācijas periodu pirmskolā.

Atslēgas vārdi: fiziskās aktivitātes, bērni , nodarbības, adaptācija

Pētījuma metodes: teorētiskā analīze, pedagoģiskā novērošana

Kopējais darba apjoms ir 36 lappuses, kurā ietilps 4 tabulas un 6 pielikumi.

Darba autore: Diāna Kodaļeva

Zinātniskā vadītāja: Dr.pead., vec.pasn. Inta Bula-Biteniece.

ANNOTATION

Qualification work is: Physical activity group space for the adaptation of 2-3 years old children

The aim of the research: To investigate the beneficial effects of physical activity on the development of 2-3 year old children in the adaptation period.

The work is designed for the positive adaptation of pre-school children to physical activity

1. The role of physical activity in the development of children
2. Methods and physical acuity for beneficial adaptation

The process of work shows that a variety of learning environments provided with sports equipment, with specially selected physical activities and playgrounds, can positively influence the child's adaptation period in the pre-school.

The key words: physical exercises, children, activities, adaptation

Methods of the research: theoretical analysis, pedagogical observation,

Amount: pages 36, tables 4 and 6 appendices

Author: Diana Kodaleva

Scientific adviser: Dr. ped., doc Ina Bula-Biteniece.

SATURS

IEVADS	5
1. 2 – 3 GADUS VECU BĒRNU ADAPTĀCIJA UN FIZISKĀS AKTIVITĀTES	7
1.1. 2 - 3 gadus vecu bērnu fizioloģiskais un psiholoģiskais raksturojums	7
1.2. Fizisko aktivitāšu nozīme bērna attīstības procesā	9
1.3. Adaptācijas process pirmsskolā	12
2. PĒTĪJUMS	16
2.1. Pētījuma un metožu apraksts	16
2.2. Fiziskās aktivitātes gūrpas telpās	17
2.3. Pētījuma rezultāti par bērnu adaptāciju	25
SECINĀJUMI	28
LITERATŪRAS SARAKSTS	29
PIELIKUMI.....	31

IEVADS

Katra bērna dzīvē viens no svarīgākiem posmiem, ir bērnu dārza gaitu uzsākšana. No tā, kā noritēs adaptācijas periods, būs atkarīgs tas, kā veidosies bērna socializēšanās, attīstība, izglītība un kopumā dzīve. Tāpēc ir svarīgi atrast pareizos paņēmienus, lai adaptācijas periods noritētu ātri un viegli. (BeBe.lv, 2006).

Fiziskās aktivitātes pirmsskolas vecuma bērniem ir vienota sistēma, izglītojošu uzlabošanas pasākumu dienas režīmu, kurā ikdienas veikt rīta vingrošanu, fiziskas nodarbības, kustīgs, spēļu un izklaides telpās. Fizisko aktivitāšu nodarbības ir vērstas uz to, lai iemācītu bērniem orientēties telpā, kopīgi rīkoties, it īpaši spēlēs, izmantojot individuālās kustību spējas. Tomēr pats galvenais – tas ir pakāpenisks apguvi, kas ir svarīgas kustības – iešanu, skriešanu, lēkšanu, uzkāpj un līdzsvaru.

Pirmsskolas audzināšanas koncepcijā tiek runāts par to, ka tieši "pirmsskolas vecumā veidojas veselības pamati, notiek nobriešana, dzīves sistēmu un organisma funkciju pilnveidošana, formējas kustības, stāja, pārveidojas fiziskie raksturojumi, tiek izstrādātas higiēnas un pasapkalpošanās pamatiemaņas, gūti ieradumi, priekšstati un rakstura iezīmes, bez kurām nav iespējams veselīgs dzīvesveids".

Bez fiziskās aktivitātes nekādi neiztikt. Jebkādi komfortabla bērna stāvokļa pārkāpumi obligāti izpaudīsies viņa kustību darbībā. Fiziskie vingrinājumi ir galvenais sporta līdzeklis, kas ietver sevī speciāli piemeklētas, mērķtiecīgi organizētas kustības, kā arī sarežģītus kustību aktivitātes veidus. Kustības ir pakļautas bērna gribas darbībai, tām ir apzināts raksturs. Kustības ir pamats jebkurai bērna darbībai - rotaļu darbībai, pastaig Būtiskākais sporta nodarbību uzdevums ir savlaicīga un sistemātiska pamatkustību sekmēšana. Pamatkustībām- soļošanai, skriešanai, mešanai un tveršanai, rāpošanai, kāpšanai, lēkšanai - ir noteicoša loma bērna vispārējā attīstībā. Tas palīdz bērniem iepazīties ar apkārtējo pasauli un aktīvi uztvert to. Pirmsskolas izglītības iestāde gaitas bērni parasti uzsāk septembrī. Viņi pakāpeniski sāk iepazīt skolotājas, jaunus draugus un aprast ar pirmsskolas izglītības iestādi. Bērnu Pirmsskolas izglītības iestāde ejušanās periodu sauc par adaptācijas periodu. Tomēr bērni ļoti dažādi pielāgojas un pieņem jaunus apstākļus, kuri saistīti ar ikdienas apstākļu maiņu un pielāgošanos jaunai videi un apstākļiem. Adaptācijas periods katram bērnam var noritēt ļoti dažādi, vienam bērnam adaptācijai būs nepieciešama nedēļa, bet citam- vesels mēnesis vai pat vairāk. Adaptācijas perioda norise ir atkarīga no daudziem apstākļiem. Tas ir atkarīgs no bērna temperamenta, psiholoģiskās stabilitātes, nervu sistēmas.

Pētījuma objekts: adaptācijas process pirmsskolas izglītības iestādē

Pētījuma priekšmets: fiziskās aktivitātes grupas adaptācijas periodā

Pētījuma jautājums: vai fiziskās aktivitātes grupas telpā ļaus bērnam ātrāk adaptēties pirmsskolas izglītības iestādes režīmā?

Pētījuma mērķis: fiziskās aktivitātes 2-3 gadīgiem bērniem grupas telpā adaptācijas periodā

Pētījuma uzdevumi:

1. Analizēt literāro avotu par 2-3 vecu bērnu psihologija adaptācijas perioda un adaptācija laika
2. Noskaidrot bērnu adaptācijas līmeni
3. Izstrādāt fiziskās aktivitātes kopumā

Pētījuma metodes: literatūras avoti, analīze, konstatējošais eksperiments, novērošana

Pētījuma bāze: Rīgas X. pirmsskolas izglītības iestāde, grupa "X"

1. 2-3 gadus vecu bērnu adaptācija un fiziskās aktivitātes

1.1 2 - 3 gadus vecu bērnu fizioloģiskais un psiholoģiskais raksturojums

Fiziskās aktivitātes, kas sākas jau no agra vecuma, izstrādā bērna ieradumus ikdienas nodarbošanās ar fiziskajiem vingrinājumiem, kas audzina mīlestību pret sportu, un veselīgu dzīvesveidu.

2-3 gadīga bērna psiholoģiskā attīstība ir sasniegusi stadiju, kad bērns uzreiz apgūst jaunu informāciju un praktiski neko neaizmirst. Tas ir labvēlīgs periods attīstībai. Apgūšanas prasmes notiek diezgan viegli, tomēr tās paliks atmiņā uz visu mūžu. Spēlē bērni atveido vienkāršas loģiskas darbības, bērni labprāt būvē torņus un piramīdas. 2-3gadīgs bērns jau vairāk pastāvīgs. Pirmsskolas vecuma bērniem attīstās dažādas aktivitātes: spēles, mākslas darbi. Sāk attīstīties mācību process. Protams, galvenā, vadošā darbība ir rotaļa. Salīdzinot ar to, kā spēlēja bērns agrīnā vecumā, var atzīmēt, ka spēle ir kļuvusi daudzveidīgāka ar stāstījumu, lomām. Spēlē parādās bērnu zināšanas par apkārtējo pasauli un dod iespēju izteikt savas jūtas un attiecības. Būtiski izmainās attiecības ar vienaudžiem. Bērni sāk viens ar otru spēlēties kopā.

Attīstās pašapziņa, kas reizēm izpaužas kā paaugstināts aizvainojums un nereti kalpo par iemeslu strīdiem starp bērniem. Bet tajā pašā laikā tā ir svarīga izjūta. (Медведева, 2011) Fiziologi uzskata, ka fiziskās attīstības līmenis ir viens no būtiskākajiem organisma brieduma kritērijiem, kura ietvaros tiek novērtēti arī bērna miega, apetītes, emocionālā stāvokļa kvalitātes rādītāji, uzvedība sadzīvē, patstāvības līmenis, aktivitātes līmenis, saskarsmes raksturs ar vienaudžiem un pieaugušajiem (Медведева, 2011). Te jāpievieno arī iegūto kustību iemaņu un darbību attīstības līmenis (iešana, skriešana, rāpšanās), elementāro higiēnas iemaņu noformētības pakāpe, prasme orientēties telpā un atdarināt pieaugušos, atveidojot jau pazīstamas un jaunas kustības 2 - 3 gadu vecumā bērns apgūst pietiekami stabilas staigāšanas iemaņas. Šīm iemaņām, kā tādām, ir stimulējošais faktors, kas ļauj pilnveidot fizisko un nervu - psihisko attīstību, kas ir cieši savstarpēji saistītas. Uz iešanas bāzes būvējas bērna kustību aktivitāte, kas, savukārt, sekmē jaunu iemaņu formēšanos - skriešanu, lēkšanu uz vietas, soļošanu. Tas bagātina mazuļu kustību darbību, padara to daudzveidīgāku. (Глушак ова, 2004)

Lai novērtētu, vai bērns pareizi attīstās, līdzās ķermeņa masai un garumam nosaka arī viņa proporcionalitāti. Piemēram, tiek uzskatīts, ka krūšu apkārtmērs labi veidotam bērnam ir lielāks par galvas apkārtmēru par tik centimetriem, cik gadu ir bērniem. Jo jaunāks bērns, jo lielāka ir viņa galva un jo īsākas ekstremitātes.

Vidējie bērna ķermeņa garuma un masas rādītāji vecumā no 2 līdz 3 gadiem

Augums	Zēni, ķermeņa garums, cm	Ķermeņa masa	Meitenes, ķermeņa garums, cm	Ķermeņa masa
2	85-89	11,9-14,3	83-88	11,0-13,6
3	92-99	13,7-16,1	91-99	13,1-16,7

Bērni 2 – 3 gadu laikā pierāda, emocionāla labilitāte, bieži mainās garastāvoklis. Lielākajai daļai tieši šajā vecumā izpaužas individuālās rakstura īpašības. Bērns 2-3 gadu laikā ir jāprot skriet. Bērns 2 – 3 gados laikā ir ļoti emocionāls, tomēr tās emocijas ir svārstīgs, bērniem ir viegli novirzīt, un pārslēgties no viena emocionāla stāvokļa uz citu. Bērns mācās tikai to, kas viņu interesē, ir ļoti svarīgi, kā notiek adaptācija bērnu dārzā un izjūt bērns grupā emocionālais komforts. (Кудрявцева, 2005).

Bērna attīstība 2 – 3 gadus jau ir tādā līmenī, ka bērns droši lēkā un skrien. Bērni šajā vecumā ir ļoti mainīgi. Uzdevums ir tāds, nodrošināt bērnus visas iespējas, aktīvās spēles. Bērna attīstība 2 – 3 gadu laikā ir ievērojami uzlabosies, ja viņš, piemēram, pārkāp caur koka kas atrodas uz zemes vai staigāt, tādējādi noslīpējot līdzsvara sajūtu. Fiziskā attīstība bērniem (2-3 gada pārskata vecums), šajā laikā, kā vēl nekad, veicina iepazīties ar apkārtējo pasauli. (Глушкова, 2004)

Šajā vecumā bērnam jāprot veikt šādus vingrinājumus:

1. Lēcieni uz vietas ar abām kājām.
2. Mest bumbu pret sienu.
3. Mest balonu vai bumbu uz augšu.
4. Pastaiga uz sola .
5. Imitācija dzīvnieku kustības (pieaugušā atkārtosšanās).
6. Skriešana (lēna, ātra, pirkstu galiem).
7. Pacelt krītušo priekšmetu.
8. Soļošana uz pirkstu galiem.
9. Piedalīšanās kolektīvajās spēlēs.

Ar ko tad trešais dzīves gads ir tik interesants un brīnišķīgs? Šajā laikā notiek dabīgs lūzums attiecībā ar apkārtējiem, kas mijas ar aktīvām bērna darbībām, kuram nu ir pašam savas vēlmes un nolūki, kas varētu, protams, nesakrist ar pieaugušo iecerēm.

1.2 Fizisko aktivitāšu nozīme bērna attīstības procesā

Lai veiksmīgi attīstītu bērnus, jāizveido īpaši apstākļi. Bērnu iestādēm jābūt sporta aprīkojums, kas palīdz attīstīt kustību aktivitātes bērniem: kāpnītes, kalniņi, soliņi, celiņi ar šķērsli, bumbas, stīpiņas, vingrošanas kāpnes un tā tālāk. Sporta aprīkojums, inventārs, kā arī rotaļlietas būtu ne tikai sporta zālē, bet arī grupas telpās. Šīm grupu telpām jābūt iekārtotām tā, lai bērni varētu brīvi pārvietoties telpā, un būtu pieeja sporta inventāram un rotaļlietām. Vēlams, lai fiziskās aktivitātes un kustības rotaļas pavada kopā ar mūziku

Var teikt, ka fiziskām aktivitātēm ir liela loma pedagoģiskajā procesā, kura mērķis ir panākt maksimālu bērnu attīstību. Izpildot un izdomājot dažādas jaunas fiziskās aktivitātes, bērni mācās paust savas emocijas, domas un jūtas. Tas palīdz attīstīt radošās spējas, izpildīt dažādus sarežģītus fiziskus uzdevumus. Attīstās pārliecība par sevi un saviem spēkiem, lepnum un pašcieņa, kad tiek izpildīti ar panākumiem sarežģīti vingrojumi. Bērns šajā laikā mācās pārvarēt bailes un kautrīgumu. Veicot plaušu fiziskas kombinācijas, bērniem samazinās muskuļu un emocionālā spriedze. Veicot fiziskās aktivitātes ar precizitāti, ar noteiktu ātrumu un secību, attīstās bērna domāšana, noturība, koncentrācija, reakcija un uzmanība. Dažādas fiziskās aktivitātes, kurās tiek izmantoti priekšmeti (lentas, bumbas, lecamauklas utt) palīdz attīstīt vizuālo-kustību koordināciju. Veicot grupu fiziskās aktivitātes, attīstās spēja orientēties telpā, un tam ir būtiska nozīme jebkurā cilvēka darbības. Bez visa šīs sistemātiskas nodarbības vingrinājumi palīdz veidot prasmīgu un veselīgu dzīvesveidu. Tāpēc bērna attīstībā fiziskai audzināšanai nozīmīga loma.

Pirmsskolas vecuma bērniem viens no fiziskās attīstības rādītājiem ir viņu prasme izpildīt daudzveidīgas kustības, galvenokārt pamatkustības — soļošanu, skriešanu, lēcienus, mešanu, tveršanu, rāpošanu, rāpšanos. Apgūstot šīs prasmes, bagātinās bērnu kustību pieredze, kura ir nepieciešama gan rotaļās, gan dažādās dzīves situācijās un sadzīvē viņu darbībā. Jo bērnam kustību prasmes un iemaņas labāk attīstās, jo vieglāk darboties apkārtējā vidē, jo bērns gan rotaļās, gan saskarsmē ar citiem jūtas drošāks, atbrīvotāks. Pamatkustībām ir dinamisks raksturs. Pilnveidojoties kustību prasmēm un to lietošanas spējām, bērna organisms tiek norūdīts, nostiprinās balsta un kustību aparāts, attīstās nervu sistēmas regulācijas spējas. Pareiza kustību slodzes un vingrinājumu izvēle atbilstoši bērna spējām paaugstina viņa intelektuālās un fiziskās darbības spējas. Pamatkustību un to veidu vingrinājumu dažādība vienlaikus pilnveido un attīsta arī fiziskās īpašības — ātrumu, kustību koordināciju, spēku, izturību un lokanību. Vienlaikus šo darbību laikā bērnam attīstās arī domāšana, uztvere, uzmanība. Bērns, vērojot pieaugušo, apgūst

šīs kustības, tiek iegaumēta secība to izpildē, veidojas personiskā pieredze. Ļoti svarīgi ir atbalstīt bērnu vēlmes un prasmes pārvarēt dažādus šķēršļus — apskriet, pārlēkt, izlīst (sporto.lv) Pirmsskolā fiziskās attīstības nodrošināšanas mērķi ir svarīgi savlaicīgi apgūt daudzveidīgas kustības: skriešanu, iešanu, lēcienus, rāpšanos, mešanu. Viens no fiziskās audzināšanas līdzekļiem ir fiziskie vingrinājumi, kurus var sadalīt trīs veidos: vispārēja mērķa, vingrinājumos, kas sekmē fizisko raksturojumu un kustību spēju attīstību, un vingrinājumos, kas formē dažādas pozitīvas īpašības.

Fiziskas aktivitātes

SOĻOŠANA — ejot uz mājām no pirmsskolas.

1. Soļot pa ietves apmali ar turēšanos un bez tās.
2. Soļošana pirms un aiz mammas/tēta/brāļa/māsas.
3. Soļot, augsti ceļot kājas, atdarināt putnus — stārķi, dzērvi.
4. Soļot mūzikas ritmā.

Skriešana — izmantojiet bērnudārza laukumu, ejot uz mājām! Sacientieties, kurš pirmais aizskries līdz tuvākajam kokam, krūmam, ceļa zīmei! Uzspēlējiet spēli „Sunīši” — viens ķer, otrs bēg! Kad noķer, mainās lomām.

LĒKŠANA — ejot uz mājām no bērnudārza, uzkāpt uz paaugstinājuma (akmens, apmale, kāpnēs) un izpildīt lēcienus.

1. Lēcieni uz abām kājām un vienas kājas.
2. Lēcieni pāri priekšmetiem, grāvim.
3. Uzlēcieni un nolēcieni no paaugstinājuma.
4. Lēcieni pa „ciņiem”.

MEŠANA — **TVERŠANA** — ejot uz mājām, metiet akmentiņus peļķē! Metiet čiekurus tālumā! Izmatojiet dažāda lieluma un smaguma bumbas — metiet grozos, spaiņos, uz sienas uzzīmētos mērķos! Metiet dažāda lieluma priekšmetus, kas atrodas mājās — spilvenus, rotaļlietas, no avīzes izveidotas bumbiņas!

Rāpošana — **rāpšanās** — **rāpošana pa istabu** — **uz priekšu, atmuguriski, sāniski.**

1. Uzrāpšanās uz priekšmetiem — kastes, sola...
2. Izlīšana, izrāpošana zem priekšmetiem — auklas, sola, galda, krēsla, kāpnēm.
3. Pārrāpšanās vai pārlīšana — pār solu, klučiem, spilveniem.
4. Rāpšanās pa slīpām virsmām.
5. Priekšmetu aprāpošana.

RIPINĀŠANA — dažādu priekšmetu ripināšana pa istabu un brīvā dabā (dažādu izmēru bumbas, dažādi priekšmeti) pāros un mērķī.

1. Bumbas ripināšana rāpojot.
2. Bumbas ripināšana pāros.
3. Bumbas ripināšana mērķī.
4. Bumbas ripināšana pa joslu.

Bērnu kustību iemaņu apguves process nosacīti tiek dalīts trīs posmos:

- iepazīšanās ar kustību;
- padziļināta apguve;
- nostiprināšana (pilnveidošana). (Bula-Biteniece 2013)

Fiziskie vingrinājumi - kustību darbības, kas ir vērstas uz bērnu fiziskā stāvokļa izmaiņām. Tiem piemīt vairākas raksturīgās īpatnības:

- stājas formēšanas vingrinājumi (pateicoties tiem nostiprinās muskuļi, kas sekmē pareizu mugurkaula un pēdu stāvokli);
- elpošanas orgānu attīstības vingrinājumi (ietilpst katrā kompleksā, nostiprina diafragmu, starpribu muskuļus, vēderpreses muskuļus);
- uz atsevišķas ķermeņa daļas (rokām un plecu joslas, ķermeņa, kakla, kājām);
- atsevišķu kustību raksturojumu un spēju attīstības vingrinājumi (spēka, lokanības, koordinācijas, veiklības, izturības);
- psihes attīstības vingrinājumi (uzmanība, apķērība, orientēšanās telpā un laikā).

Vispārējā fiziskā sagatavotība ir pamats jebkuram fiziska veidam, iemāca pareizu stāju un līdzsvaru. Smadzenes strādā labāk, naktīs labāk nāks miegs, fiziskās aktivitāte palīdz izvairīties no dažādām veselības problēmām. Svarīgi ir bērnam apzināties savu ķermeni, iemācīties vingrinājumu pamatkustības un tās pareizi izpildīt, tādējādi izstrādājot pareizu kustību stereotipu un uzlabojot koordināciju. Bērni ļoti strauji aug, taču bieži vērojams, ka muskuļi netiek līdzīgi strauji augošajam ķermenim un nespēj viņu noturēt (sporta eksperte Diāna Stupele 2015)

Uz iestāšanās brīdi pirmsskolas izglītības iestāde, bērns jau var rāpties pa vertikālām kāpnēm jebkurā sev ērtā veidā, skriet noteiktajā virzienā, pārkāpt pāri zemiem priekšmetiem, kas novietoti uz grīdas. Viņš pakāpeniski apgūst prasmi nolekt no priekšmetiem 10-15 cm augstumā. Ar pieaugušu palīdzību var šūpoties uz šūpolēm, nobraukt no kalniņa ar ragaviņām

Kā jau tika atzīmēts, vecums no 2 līdz 3 gadiem ir labvēlīgs periods, lai apgūtu dažādas iemaņas, tai skaitā arī kustību. Tāpēc pirmsskolas izglītības skolotājam nevajadzētu palaist garām šādu iespēju. Adaptācijas periodā bērns ir jiesaista daudzveidīgās kustībās, tomēr ievērojot atbilstošos mērus un piesardzību, nepieļaujot bērna pārslodzi un nogurumu. Rīta vingrošana bērniem sastāv no četriem - sešiem vispārēji attīstoša rakstura vingrinājumiem (vingrinājumi rokām, kājām, pietupšanās, lēcieni, ķermeņa pagriezieni) Tādējādi, fiziskā slodze

tiek vienmērīgi sadalīta uz dažādām muskuļu grupām. Tas ir vispārējs noteikums, kas attiecas uz jebkuru vingrinājumu kompleksu dažādās kustību darbības formās. Vesela, daudzpusēji attīstīta bērna audzināšana prasa lielu uzmanību no Pirmsskolas izglītības iestāde personāla un vecāku puses. Daudzi uzdevumi viņiem ir jārisina kopīgi - jā rūpējas par to, lai bērns ne tikai iegūtu noteiktu zināšanu apjomu, bet arī apgūtu lietderīgas prasmes un iemaņas. Daudzveidīgu kustību apguve veicina ne tikai pirmsskolēna fizisko attīstību, bet nodrošina attīstību veselumā. Kustību apguve ir praktiskas darbības rezultāts, kas būs sekmīgs, ja bērns būs motivēts darboties, kustības tiks apgūtas dažādos apstākļos, izmantojot daudzveidīgu inventāru (sporto.lv)

1.3. Adaptācijas process pirmsskolā

Adaptācija – piemērošanās, pielāgošanās videi, apstākļiem. Adaptācija ir indivīda pielāgošanās sociālajām prasībām, normām, vērtību sistēmai. Tā ir atkarīga no kolektīva īpatnībām, no personības komunikatīvajām spējām. Adaptāciju arī ietekmē nervu sistēmas tips un stāvoklis, vecums, dzimums (zēni adaptējas grūtāk nekā meitenes). Sakarā ar to, ka bērns strauji aug, intensīvi psihiski un intelektuāli attīstās, viņa adaptācijas spējas ir mazākas nekā pieaugušajam, tāpēc bērni jāpasargā no ierastas vides maiņas. Lai atvieglotu bērnu adaptāciju, it īpaši uzsākot apmeklēt pirmsskolu, vecākiem jāveicina bērnu saskarsme ar vienaudžiem, jāattīsta viņu komunikatīvās spējas, jāradina bērni pie tām prasībām, normām, dzīves ritma, kas pastāv konkrētajā kolektīvā (Bebe.lv, 2016)

Neviens nešaubās par to, ka, bērniem pirmsskola pilnīgi ir jaunas, nezināmas telpas, kur gaida jauni cilvēki un jaunas attiecības.

Mēģināsim vairāk izprast pašu adaptācijas procesu pirmsskolas izglītības iestādē. Pirmkārt, tas prasa ievērojamas psihiskās enerģijas, tāpēc bieži vien provocē stresu un pat fizisko un psihisko organisma pārslodzi. Otrkārt, bērna dzīvē ienāk jauni nosacījumi:

1. tuvāko cilvēku – mātes, tēva, vecmāmiņas un vectēva, trūkums;
2. nepieciešamība ievērot dienas režīmu;
3. nepārtraukts kontakts ar lielu skaitu vienaudžu, kas agrāk nebija pazīstami;
4. nepieciešamība pakļauties un klausīt pirms iepriekš nepazīstam pieaugušos –audzinātājas.

Katrs bērns ir atšķirīgs, katram ir sava atšķirīga pieredze un zināšanas. Adaptācijas laiks katram bērnam norit atšķirīgi, arī tā ilgums ir dažāds. Taču iesaistīšanās pedagoģiskajā procesā sākumā ir emocionāli saspringts laiks ikvienam bērnam, neatkarīgi no tā, vai viņš to izrāda vai nē. Sākumā katrs bērns pārdzīvo emocionālu diskomfortu (metodiskie ieteikumi, 2016)

Rotaļu tipa bērna uzvedība var būt dažāda. Bērns var aktīvi iesaistīties kopējā darbā, bet var arī „izkrist” no nodarbības, uzvesties izaicinoši, staigāt pa telpu, traucēt citiem. Šāda bērna

uzvedība ir saistīta ar viņa nespēju ilgstoši ievērot prasības, veikt atkārtoti vienu darbību. Pedagoģiskais process viņam pārvēršas par rotaļu situāciju, bet, ja viena spēle kļūst neinteresanta, viņš pārslēdzas uz citu. Šis bērns atšķiras ar attieksmi pret mācībām. Viņš nav „izspēlējis”, atšķiras ar atklātu uzvedību, neprasmīgi ievērot noteikumus. (metodiskie ieteikumi, 2016)

Bērna adaptācijas procesu nosacīti var iedalīt trīs posmos:

1. pirmajā posmā bērns mēģina izprast, kādi noteikumi pastāv jaunajā sociālajā vidē un kā tiem var piemēroties;
2. otrajā posmā bērns cenšas parādīt sevi (Es māku! Es varu! Man ir!);
3. trešajā jeb noslēguma posmā bērns ieņem savu vietu grupā un jūtas drošs (kā savējais).

Parasti bērns jaunajiem apstākļiem pielāgojas 2 – 3 nedēļu laikā. Šajā periodā bērns var kļūt kaprīzs, slikti ēst un gulēt, raudāt, kad redz aizejošos vecākus. Pirmajās dienās bērna sociālā aktivitāte tiek samazināta. Pat sabiedrīks, optimistisks bērns kļūst saspringts, atsaukts, nemierīgs, nekomunikatīvs.

Viegla adaptācija ir 3 – 4 nedēļas. Šāda veida adaptācijas pārdzīvo gandrīz puse no bērniem. Bērni apmeklē bērnudārzu bez īpašiem pārdzīvojumiem, un pat ir vēlme turp doties.

1. Vidēji smaguma adaptācija. Bērni šajā grupā sāk bieži slimot. Šāda reakcija bērniem ir pilnīgi izskaidrojama: bērnudārzā bērni sāk aktīvi "dalīties" ar dažādām infekcijām, kas vieniem var būt pilnīgi nekaitīgas, bet citiem – ir bīstamas. Šāda veida adaptācija norit vidēji mēnesi, pusotru.
2. Smaga adaptācija. Šādos gadījumos bērns reaģē uz situāciju pārmaiņām ne tikai ar saaukstēšanās slimībām, bet arī nervu sabrukumu. Šāds variants, protams, ir ļoti nelabvēlīgs (Bebe.lv,2016)

Pirmsskolas izglītības iestādes dienas režīms

Dienas režīmu pirmsskolas izglītības iestādē izstrādā saskaņā ar Ministru kabineta 17.09.2013. noteikumu Nr.890 “Higiēnas prasības bērnu uzraudzības pakalpojuma sniedzējiem un izglītības iestādēm, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmu” 8.punktu.

Dienas režīmu nosaka atbilstoši bērnu vecumam un attīstībai, paredzot arī fiziskās aktivitātes un pastaigas svaigā gaisā.

Pirmsskolas izglītības iestādē liela nozīme bērna attīstībā ir nodarbībām, tās parasti nepārsniedz 30 minūtes, lai bērns nenogurtu. Katras nodarbības laikā ir ieteicams veikt fiziskās aktivitātes.

PIEMĒRAM

Skatīt, tabula.2. Dienas režīms (2 - 3 gadīgiem bērniem)

Tabula.2

Dienas režīms (2 - 3 gadīgiem bērniem)

Laiks	Bērnu darbības.
7.00-8.00	Bērnu sagaidīšana, sarunas, rotaļas, individuālais darbs.
8.00-8.30	Rīta rosme : kustību aktivitātes, higiēnas procedūras.
8.30-9.00	Brokastis.
9.00-10.30	Dodamies ceļā : daudzveidīgas bērnu attīstību veicinošas darbības, tajā skaitā rotaļas un rotaļnodarbības vai citas mācību darba organizācijas formas, atbilstoši grupas nodarbību sarakstam. Rotaļa: “ Lecam kā zaķi ”
10.30-11.30	Pastaiga svaigā gaisā- rotaļas, darbs, vērojumi, kustību attīstība.
11.30-12.00	Gatavošanās pusdienām. Pusdienas.
12.00-15.00	Gatavošanās dienas atpūtai, higiēnas procedūras, bērnu atpūta.
15.00-15.30	Pakāpeniska celšanās, rotaļas.
15.30-16.00	Launags.
16.00-19.00	Daudzveidīgas bērnu attīstību veicinošas darbības - tajā skaitā rotaļas, spēles, individuālais darbs, rotaļnodarbības vai citas mācību darba organizācijas formas saskaņā ar nodarbību sarakstu; bērnu pakāpeniska došanās mājās.
Pavasārī, vasarā un rudenī labvēlīgos laika apstākļos lielāko daļu dienas režīma darbības (izņemot bērnu ēdināšanu, dienas atpūtu un daļu nodarbību) organizē svaigā gaisā.	

Rīta rosme

- Dziesmiņas ar kustībām

– Skolotāja: „Galvu grozam, degunu aplojam un zobiņiem klauvējam, un mazliet paklusējam. Pleciņus aplojam, un par rociņām neaizmirstam, pirkstiņus pakratam, un mazliet atpūšamies. Mēs kājiņas pakustinam un mazliet ceļos tupjamies, kājiņu pret kāju sitam un no sākuma mēs sākam.”

Dodamies ceļā.

Jebkurām kustībām jānorit rotaļu formā. Uzklājiet uz grīdas dažādu faktūru paklājiņus – gumijas paklāju, mašīnas muguru masējošo paklāju, nolieciet turpat spilvenus, pašā vidū nolieciet krēslu

un lecamauklu. Un dodamies aizraujošā ceļojumā - pārlecām pāri spilveniem (akmeņi vai salas), izrāpjamies caur lāča alu (caur krēsla apakšu).

Lecam kā zaķi.

Piedāvājiem bērniem pārvērsties par kādu dzīvnieku. Paleciet kā zaķītis, paskrieniet kā zirgs, palieniet pa grīdu kā čūska. To visu var pavadīt ar skaņām, ko izdod konkrētie dzīvnieki. Tādā veidā bērns apvienos fiziskās aktivitātes ar garīgajām, jo tiks attīstīta fantāzija, runa un viņš iepazīsies arī ar apkārtējo pasauli – dzīvniekiem.

Laiks brīvas darbības pirmsskolas izglītības iestādes dienas režīmā paredz laiku patstāvīgām spēlēm, brīvām darbībām. Arī bērni spēlējas viens ar otru.

Klusā stundā visi bērni atpūšas. Pat ja bērns dienas laikā negrib gulēt, viņš vienkārši atrodas gultā. Parasti dienas miega laiks ir no 2 līdz 3 stundām.

Ar fiziskām aktivitātēm pirmsskolā nodarbojas katru dienu no 15 līdz 30 minūtēm. Brīvajā laikā (no rīta, pastaigā, pēc dienas miega) skolotāja var vadīt spēles, kustību rotaļas un citas fiziskas aktivitātes ar visu grupu, ar nelielu grupu bērniem un pat individuāli. Tie var būt spēļu vingrinājumi ar priekšmetiem: bumbām, lakatiņiem, grabulīšiem utt. Spēles norise un vingrinājumi dod iespēju pievērst uzmanību bērniem ar atsevišķiem kustību elementiem, labot kļūdas tiem bērniem, kam jāuzlabo kādu noteiktu kustību, kā arī iedrošināt bērnus, kuriem uzreiz nesanāk kāds vingrinājums.

Lai atvieglotu adaptāciju, nepieciešams iepriekš sagatavot bērnu iestāšanai bērnu pirmsskolas izglītības iestādē. Jau mājās vecākiem jācenšas bērnu dienas režīmu pietuvināt pirmsskolas izglītības iestādes dienas režīmam. Tāpēc pirms iestāšanās pirmsskolas izglītības iestādē tiek rīkotas vecāku sapulces, kurās vecākus iepazīstina ar dienas režīmu un citiem noteikumiem.

Sākumā adaptācijas periodā ir atļauts un pat iesaka ņemt līdzi kādu mīļāko bērna rotaļlietu. Jāņem vērā, ka pirmās divas nedēļas ieteicams bērnu ņemt mājās ātrāk.

1. diena – ieteicams atvest bērnu uz 2 stundām (no 9.00 līdz 11.00);

2. diena – uz 2 – 3 stundām (var atvest uz brokastīm un atstāt līdz pusdienām)

3. diena – bērnu ieteicams ņemt mājās uzreiz pēc pusdienām;

4. un 5. dienas – pēc audzinātājas ieteikuma var mēģināt atstāt bērnu uz dienas miegu.

Otrajā nedēļā obligāti jānāk pakaļ bērnam uzreiz pēc launaga, ar katru dienu pagarinot to laiku. Pirmo mēnesi nav ieteicams atstāt bērnu uz visu dienu, lai viņš nepaliktu pēdējais, jo bērnam liekas, ka vecāki par viņu aizmirsu un neatnāks vairs nekad. Veiksmīgas adaptācijas procesā bērns pamazām sāk apgūt grupas telpu. Adaptācijas panākumus nosaka fakts, ka bērns ne tikai "atceras" aizmirsto, bet ar pārsteigumu un prieku atzīmē jaunus sasniegumus, ko viņš iemācījies pirmsskolas izglītības iestādē. Ja bērnam līdz 3 gadu vecumam bijusi iespēja bieži kontaktēties ar

saviem vienaudžiem, parasti šajā vecumā viņš ir gatavs doties uz dārziņu, jo ir jau pārdzīvojis saskarsmes ar bērniem posmu.

2. Pētījums

2.1. Pētījuma un metožu apraksts

Lai sasniegtu pētījuma mērķi tika izvēlēti 15 Rīgas pirmsskolas izglītības iestādes "x" grupas 2 – 3 gadīgi bērni. Pētījuma gaitā tika novērots bērnu emocionālais noskaņojums un fiiskās spējas adaptācijas periodā. Fiziskajās aktivitātēs galvenie līdzekļi un metodes, kuras pielieto pamatprasmju apguvei, ir:

1. Fiziskie vingrinājumi
2. Kustību rotaļas
3. Šķēršļu joslas

Jaunas informācijas ieguvei par bērnu var izmantot tādas metodes kā pedagoģiskā novērošana, aptauja, pārrunas, bērnu fizisko spēju attīstības izpēte. Pedagoģisko pētījumu galvenais mērķis ir objektīvo likumsakarību atklāšana audzināšanas, mācīšanas un personības attīstībā, izzināto likumu apzinīga pielietošana audzināšanas darbā. Pirmsskolas vecuma bērnu izpētē izmanto dažādas metodes. Psiholoģijā var būt divējādas pētīšanas metodes. **Subjektīvā metode**, jeb introspekcija (latīniski introspecto - ieskatos, skatos iekšā), „iekšējais skats” ļauj iegūt datus pašnovērošanas ceļā (Vorobjovs A.,1996;36). Šo metodi kā vienīgo psihe pētīšanas metodi ieviesa un zinātniski aprakstīja R. Dekarts. Daudzi zinātnieki atbalstīja viņa viedokli, taču, izmantojot tikai šo metodi, būs grūti iegūt zinātniskos datus – cik cilvēku, cik psihologu pētnieku, tik arī psiholoģisko likumsakarību. Parasti introspekcijas metodi izmanto psiholoģisko pētījumu sākumposmā. **Objektīvās pētīšanas metodes** tiek pielietotas, lai iegūtu patiesu informāciju par cilvēka psihi. Kā populārākās un darbā pielietotās ir novērošana; aptauja (anketēšana, pārrunas, intervija); testēšana (Vorobjovs A.,1996;37). Šajā gadījumā psihe tiek pētīta nevis tieši, bet netieši, novērojot uzvedību, analizējot mutiskās atbildes u.c. Tāpēc objektīvo metožu pamatā ir cilvēku psihe un uzvedības saiknes princips. Pamatojoties uz šo principu, tiek pētīta cilvēka uzvedība, bet secinājumi par viņa psihi tiek izdarīti netieši.

Izmantoju tādu metodi kā **novērošana** – tā ir mērķtiecīga psihe izpausmju uztvere pētāmo uzvedībā un darbībā. Šīs metodes pamatā ir novērošanas plāns, kuru nosaka izvirzītā hipotēze. Novērošanas jēga ir nevis vienkāršā faktu reģistrācijā, bet to zinātniskā izskaidrojumā. Novērošanas rezultātus ieraksta protokolā vai fiksē kino, foto vai videolentēs. Novērošanas metodes priekšrocība ir tā, ka cilvēka psihisko izpausmju izpēte noris ierastos apstākļos, netraucējot psihisko procesu dabisko norisi. Turklāt novērošanu var veikt ar „slēpto kameru” vai citādā pētāmajam nemanāmā veidā (Vorobjovs A.,1996;40).

Praksē šo metodi izmanto visbiežāk, jo tā ļauj spriest par bērnu visādās situācijās – patstāvīgā darbībā, dažādās problēmu situācijās. Bērnu izzināšanā noteicoša vieta ir reāliem ikdienas vērojumiem. Tie liecina par savākto faktu objektivitāti, pareizu vērtējumu par bērnu, jo darbība norit dabiskos apstākļos.

Pedagogs novērošanu veic, lai:

1. plānotu mācību saturu;
2. sekotu bērnu izaugsmei;
3. iegūtu precīzu informāciju, ko pastāstīt ģimenēm;
4. izlemtu, kā veicināt audzēkņu attīstību;
5. noskaidrotu katra bērna intereses, kādas aktivitātes viņš izvēlas;
6. izzinātu bērna stiprās puses;
7. izzinātu, kā viņš sadarbojas ar pārējiem;
8. izprastu katra bērna vajadzības un izjūtas;
9. izlemtu par palīdzības nepieciešamību tiem, kuriem aktivitātes sagādā patstāvīgas grūtības

Novērošana ir instruments un veids, kā ne tikai patiesi izprast bērnu attīstības teoriju, bet arī iemācīties ik dienu, ik brīdi ņemt to vērā, pamanīt mazākās izmaiņas un tās stimulēt mazuļa izaugsmes virzienā.

2.2. Fiziskās aktivitātes gurgas telpās

Saskaņā ar pirmsskolas izglītības programmu pirmsskolās ir paredzēta sporta nodarbība, kura notiek divas reizes nedēļā – 15min. Tas ir par mazs, lai bērns ātrāk spētu adaptēties pirmsskolas izglītības iestādē. Tāpēc katru dienu grupā notiek fiziskās aktivitātes. Ir svarīgi, lai grupā būtu pēc iespējas vairāk, fiziskām aktivitātēm paredzēts inventārs.

Ievada daļa (2-3 minūtes), kas ietver vingrinājumus, kuri mobilizē bērnu uzmanību, sagatavo pildei gaidāmo slodzi, tā ir neliela iesildīšanās. Tie ir vingrinājumi, ejot, skrienot, uz konstrukcijām, ar dažādiem uzdevumiem, reizēm mūzikas pavadījumā.

Lielākā daļa (15-20 minūtes) ir vingrošana ar dažādiem priekšmetiem un bez tiem; galvenie kustību veidi (līdzsvara vingrinājumi, lekšana, mešana, rāpošana, ripinašana u.c), kas pārveidojas par spēli.

Nobeiguma daļa (2-3 minūtes). Pēc spēles bērniem jārada salīdzinoši mierīgi apstākļi, un tikai pēc tam var pāriet uz citiem darbības veidiem. Parasti nodarbības nobeigumu daļa ietver vienkāršus vingrinājumus, spēles, sīko motoriku.

Kustību rotaļām ir milzīga nozīme bērna vispusīgajā attīstībā. Kustību rotaļās veidojas verbālās un neverbālās prasmes, kā arī kontakta un bezkontakta sadarbība, bērna tikumiskā, morālā, estētiskā, gribas un jūtu pasaule. Kā galveno akceptē pamatprasmju apgūšanu, jo daļa kustību nav iedzimta, bet gan iemācāmas dzīves laikā, pirmsskolas vecumā tam ir vislabākais laiks, un atdarinot bērns apgūst - lēkšanu, skriešanu, rāpošanu – apvienojumā ar intelektuāliem vingrinājumiem vai sižetu, veicina bērna individuālo attīstību. Fiziskās aktivitātes sastāv no piecām aktivitātēm par dažādām tēmām un četrām papildus sagatavotām rotaļām.

Fiziskā aktivitāte

Tēma “Vāverītes”

Pamatkustības:

1. soļošana (soļošana sporta solī);
2. lēkšana (palēcieni uz vietas ar abām kājām);
3. mešana (mešana mērķī, no apakšas, no augšas);
4. izrāpošana, izlīšana (izrāpošana caur aplim)
5. skriešana

Ievada daļa

Nostāšanās, sasveicināšanās. Sološana ar uzdevumiem – parastā soļošana mainot ātrumu, mūzikas pavadījumā. Skriešana pa taciņu. Sarullējam no papīra trubiņu, skatamies, kas dzīvo mežā? Vingrojam ar rullīti rokās:

1. rokas taisnas priekšā;
2. rokas augšā;
3. priekšā;
4. uz leju

Pietupieni ar rullīti:

1. rullītis rokās, rokas taisni;
2. pietupjamies;
3. iztaisnojamies;
4. pietupjamies

Lēcieni ar rullīti:

1. kājas kopā, rokas lejā;
2. palecoties kājas plati, rokas augšā;
3. palecoties kājas kopā, rokas lejā;

Tā turpinam vairākas reizes. Samīcam rullīti, uztaisam čiekuru.

Metam čiekurus vāveres dobumā:

1. dobumā, kas ir augstāk, metam no augšas;
2. dobumā, kas ir zemāk, metam čiekuru no apakšas

Izlīšana:

1. izlienam cauri dobumam nepieskaroties tam ar rokām;
2. atpakaļ soļojam apejot akmeņus

Galvenā daļa

Organizācijas forma – šķēršļu josla

Samīcam rullīti, uztaisam čiekuru.

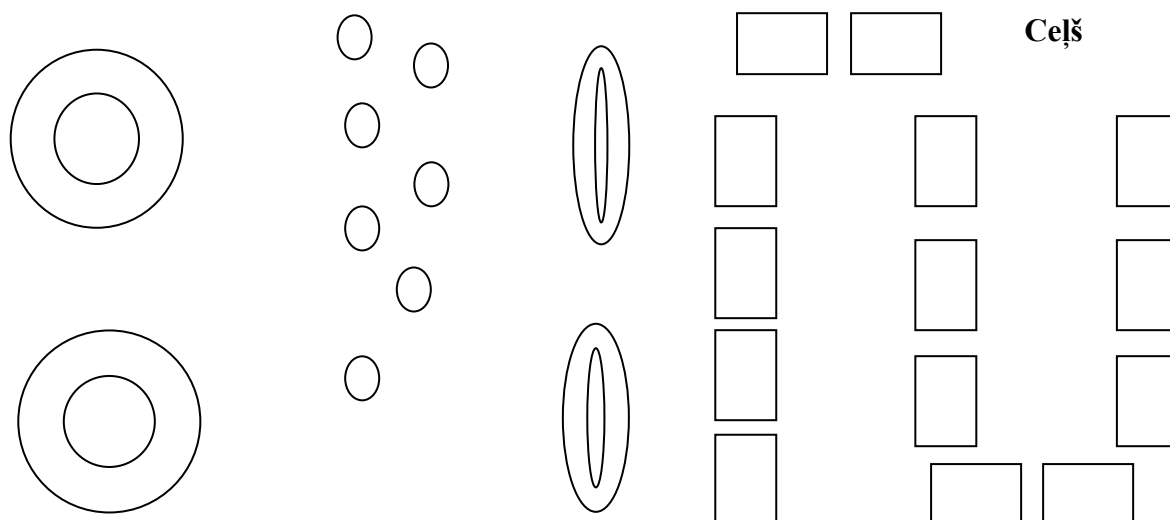
Metam čiekurus „vāveres” dobumā:

1. dobumā, kas ir augstāk, metam no augšas (Metam mērķi, roka no pleca (augšējā riņķī));
2. dobumā, kas ir zemāk, metam čiekuru no apakšas (Metam mērķi no apakšas ar vienu roku (apakšējā riņķī));

Izlīšana: izlienam cauri dobumam nepieskaroties tam ar rokām (Izlīšana caur riņķi);

atpakaļ soļojam apejot akmeņus (Soļošana redzes orientieru sporta solī)

Dobumi, caur kuriem izlienam Akmentiņi Vāveres dobumi pie sienas, kur mest Čiekurus



Nobeiguma daļa

Visi dodas kopīgā rotaļā ar skolotājiem.

Rotaļa: „Mainās vāveres, lapsas, eži, lāči” (krēsli ir par vienu mazāk nekā dalībnieki)

Katrs bērns zin, kas viņš ir par dzīvnieku. Vadītājs saka: „Mainās vāveres”. Tie, kas ir vāveres, ceļas kājās un mainās vietām. Nedrīkst palikt tajā pašā vietā.

Fiziskā aktivitāte

Tēma:” Meža” (Pielikums 1)

Uzdevumi:

1. Orientēties telpā
2. Attīstīt pirkstu sīko muskulaūru
3. Palēcieni
4. Skriešana
5. Noliekšanās
6. Izlīšana cauri apliem

Ievada daļa

Katram bērnam ir rokās spainītis. Audzinātāja ierosina “doties uz mežu pastaigā”. Dziedot rotaļdziesmu “Mēs ejam staigāt”, bērni virzās pa telpu. Audzinātāja izber uz grīdas čiekurus, bērni tos salasa spainīšos. Pēc tam no spainīšiem čiekurus saber lielajā grozā. Variējot rotaļu, atkārtojumā dzied ”pa mazu meža taciņu mēs visi varam paskriet” un izpilda atbilstīgās kustības.

Galvenā daļa

Bērniem katrā rokā pā čiekuram.

1. Sākuma stāja (S. st) – pamatstāja; paceļ čiekurus augstu virs galvas un palaiž vaļā, lai tie nokrīt uz grīdas, paceļ čiekurus; atgriežas sākuma stāvoklī.
2. S. st. – sēdēt uz grīdas, kājas nedaudz plati. Rokas ar čiekuriem uz ceļiem. Paceļ rokas priekšā, parāda čiekurus, paslēpj tos aiz muguras. Cenšam muguru turēt taisni; atgriežas
3. S. st. – sēdus uz grīdas, kājas nedaudz plati; rokas paceļot augšā noliecas uz priekšu, noliek čiekurus uz grīdas starp kājām, parāda tukšas rokas. Tad noliecas un paņem čiekurus; atgriežas sākuma stāvoklī.
4. S. st. – guļus uz muguras, rokas gar sāniem.paceļ rokas un kājas, ar čiekuriem pieskarās pie kājām. Atgriežas sākuma stāvoklī.

Palēcieni turot čiekurus sev priekšā – “vāverītes priecājas par čiekuriem”

Nobeiguma daļa

Rotaļa “Jautrās vāverītes”. Rotaļas sākumā bērni “vāverītes” – sēž telpas malā uz soliņa. Mūzikai skanot “vāverītes” izlien pa “koka dobumu” (izlien cauri vingrošanas riņķiem, kurus tr audzinātāja) un lēkā pa telpu. Pēc signāla “vāverītes” atgriežas ”mājās” – apsēžas uz sola.

Fiziskā aktivitāte

Tēma: "Bumbiņas" (Pielikums 2)

Uzdevumi:

1. bumbu mešana
2. orientēšanās telpā
3. pietupieni
4. bumbiņas ripināšana

Ievada daļa

Bērni virzās pa apli, turot rokās nelielas bumbiņas. Dziedot "bums", bumbiņas met apļa vidū novietotā grozā. Rotaļa atkārtojas 2-3 reize.

Galvenā daļa

1. S. st. – pamatstāja. Paceļ bumbiņi virs galvas, paņem otrā rokā nolaižot rokas, aizliek tās aiz muguras, paņem bumbu otrā rokā atgriežas sākuma stāvoklī.
2. S. st. – pamatstāja. Pietupstas, novieto bumbiņu sev aiz papēžiem; atgriežas sākuma stāvoklī; pietupsta, paņem bumbiņu; atgriežas sākuma stāvoklī.
3. S. st. – sēdus uz grīdas, kājas kopā. Ar abām rokām ripina bumbiņu "ciemos pie kāju pirkstiem", cenšoties nesaliekēt kājas ceļos; atgriežas sākuma stāvoklī.
4. S. st – guļus uz vēdera skatiens uz priekšu. Bumbiņu ar abām rokām paslēpj aiz muguras, pēc tam, izstiepjot rokas sev priekšā, parāda; atgriežas sākuma stāvoklī.
5. Novieto bumbiņu uz grīdas, skanot mūzikai, lec tai apkārt. Kad mūzikā pauze, bumbiņas paceļ virs galvas; atgriežas sākuma stāvoklī
6. Novieto garas kartona caurules vienu galu uz paaugstinājuma. Bērni ripina bumbiņas pa cauruli un skrien tām pakāļ.

Nobeiguma daļa

Rotaļa "Viens, divi, trīs". Divi pedagogi atstatus viens no otra tur rokās audumu, bērni tajā saliek iekšā bumbiņas un atkāpjas telpas pretējā malā. skaļi sauc "viens, divi, trīs" un ritmā šupojot audumu pieaugušie izmet bumbiņas no audzuma uz grīdas. Bērni salas bumbiņas atpakaļ audumā. Rotaļa atkārtojas vairākas reizes.

Fiziskā aktivitāte

Tēma: "Bļoda bungas" (Pielikums 3)

Uzdevumi:

1. Līdzsvara noturēšana
2. Lekšana no priekšmeta

3. Priekšmeta ripināšana
4. Soļošana
5. Skriešana

Ievada daļa

Nodarbības sākumā rotaļa “soļojam, paskrienam spēlējam”. Bērni soļo apkārt telpai turot koka kociņus rokās, pēc pedagoga komandas sāk skriet; pēc nākošas komandas apstājas un spēlē (sit koka kociņus).

Galvenā daļa

1. uzliek bļodas galvā kā cepurītes. Mūzikai skanot soļo pa telpu, uzmanoties, lai bļoda nenokrīt. Kad mūzikā pauze, bērni apstājas un pastiepjoties uz augšu, paceļ “cepures”, sasveicinoties paklanās.
2. Apsēžas uz apgāztas bļodas, uzliek plaukstas uz augšstilbiem un slidina tās līdz kāju pirkstgaliem – “plaukstiņas brauc pa slīdkalniņu”.
3. S. st. – sēdus, kājas saliektas, rokas balstā aiz muguras; klēpī ieliek bļodu. Bērni, atceļot dibenu no grīdas, ceļ bļodiņu uz augšu – “bļoda uz galdiņa”; atgriežas sākuma stāvoklī.
4. Bļoda apgāzta uz grīdas, bērni uzkāpj uz tās un nolec.
5. Bērniem bļodas rokās, pieaugušie no attāluma katra bērna bļodā met bumbiņas. Bērni tās ņem ar bļodu
6. Bērni ar bļodu pamet bumbiņu uz augšu, cenšas bumbiņu noķert bļodā.
7. Katram bērnam bļoda, tajā bumbiņa. Bērni ripina bumbiņu pa bļodu, cenšoties to neizmest laukā (to pašu var darīt arī ar mazu rotaļu mašīnu)
8. Apgāztu bļodu liek uz grīdas, ripina bumbiņu apkārt bļodai, paslēpj bumbiņu zem bļodas
9. Apgāztas bļodas saliek rindā, bērni iet pa bļodu “taciņu”.

Nobeiguma daļa

“Rotaļa ar bļodu bungām”. Telpā izklaidus novieto apgāztas bļodas. Skanot dziesmai, bērni ar koka kociņiem virzās pa telpu atbilstīgi dziesmas tekstam.

Iet divi mazi lācīši, tipu – tapu, taps 2x

Tie spēlē mazas bundziņas – tipu – tapu, taps!

Bum – bum – bum.....

Bērni iet pieliekušies kociņus izmantojot kā spieķītus. dziesmas piedziedājumā pietupstas pie apgāztām bļodiņām, mūzikas ritmā tās bungojot.

Tur lido biz – biz – mārīte, biz-biz-biz-biz-biz!

To silda silta saulīte, biz-biz-biz-biz-biz!

Bērni koka kociņus pieliek pie pieres kā radziņus, virzās pa telpu teciņus.

Dziesmas piedziedājumā atkārti iepriekšējo darbību, izvēloties citas "bungas".

Te lido mazi putniņi, čir-čir-čir...

Tie šodien ļoti priecīgi ir-ir-ir-ir-ir!

Bērni vieglā solī skrien pa telpuizklaidus, vēzējot ar koka kociņiem kā spārnus. Piedziedājumā atkārti iepriekšējo darbību.

Nu paskat kādi zaķēni, hoplā, hoplā, hop!

Tie jautri bungo, nebēdņi, hoplā, hoplā, hop!

Bērni viegli lēkā, turot koka kociņus sev horizontāli priekšā, ar abām rokām satverot kociņa galus. Piedziedājumā atkārti iepriekšējo darbību.

Fiziskā aktivitāte

Tēma: "Auto" (Pielikums 4)

Ievada daļa

Rotaļa "Veiklie autobraucēji"

Telpā uz grīdas novietoti krāsainie konusi. Bērniem – autobraucējiem – rokās riņķi "stūrītes".

Pedagogam diedot, bērni dzied un virzās līkloču starp konusiem.

Galvenā daļa

1. S. st. – pamatstāja, riņķi labajā rokā. Paceļ riņķi augšā, mazliet pagroza, nolaiž roku un paslēpj aiz muguras. Pārņem riņķi kreisajā roka, vingrojumu atkārti; atgriežas sākuma stāvoklī.
2. S. st. – pamatstāja. Skatot mūzikai aplis noliek ar vienu malu uz grīdas, ar rokām pārmaiņus pietur, aplis ripina uz priekšu. Mūzikai iepauzējot aplis ar abām rokām paceļ virs galvas; atgriežas sākuma stāvoklī.
3. S. st. – sēdus, kājas plati. Šķīvi novieto starp kājām. Uzliek abu kāju pēdas uz aplis, kājas saliektas. Tad kājas iztaisn un noliekot tās kā sākumā.
4. S. st. – guļus uz vēdera. Tur aplisvertikāli pret grīdu pie augšējās malas. Grozot aplis, nedaudz pašupo augumu pa labi, pa kreisi; atgriežas sākuma stāvoklī.
5. Aplis uz grīdas, bērni uzkāpj uz aplis un nolec no tā.
6. Izvieto aplis uz grīdas bērnu soļa attālumā. Bērni staigā pa aplis kā pa cinīšiem, cenšoties noturēt līdzsvaru.

Nobeiguma daļa

Rotaļa "Putni un auto"

Telpā izvietojiet 2 – 3 vingrošanas solus. Mūzikai skanot, bērni atdarina putnus, skrienot pa telpu un vērējot rokas, kā spārnus; pietupstoties ar roku pirkstiem viegli kladzina pa grīdu – “putni knābā graudus”. Mūzikas daļām mainoties, vai atskanot signālam, viens no bērniem – autobraucējs ar stūri rokās – virzās pa telpu. pārējie bērni “putni” uzkāpj uz vingrošanas soliņiem “koku zariem”. Rotaļa atkārtojas mainot “autovadītāju”.

Kustību rotaļa “Vilcieniņš”

Uzdevums: nostiprināt prasmi soļošana vienam aiz otra un apstāšanās pēc signāla.

Norise : bērni nostājas viens aiz otra, rokas uzliek piekšā stāvošam uz pleciem. Var veidot vienu vai vairākus vilcienus. Pedagoģs kopā ar bērniem soļo un dzied dziesmu. Pēc pēdējiem vārdiem “Tššš-tššš!” apstājas.

Čuk-čuk, čuk-čuk 2x

Vilciens pūš un elš.

Čuk-čuk, čuk-čuk 2x

Tālu vedīs ceļš.

Čuk-čuk, čuk-čuk 2x

Līdzī nēmiet mūs.

Čuk-čuk, čuk-čuk 2x

Stacija drīz būs!

Tššš-tššš!

Kustību rotaļa: “Peles pieliekamā”

Uzdevums: nostiprināt rāpošanas iemaņas ar priekšmeta ripināšanu zem šķēršļiem.

Norise: visi bērni ir peles. pāri telpai novilkta aukla 50 cm augstumā no grīdas. Vienā pusē pieliekamais ar sieru (dažādas krāsas bumbiņas), otrā pusē ala.

Pedagoģs dod komandu: “atnest ...(krāsa) sieru”, peles rāpo uz pieliekamo, un katra pele paņem sieru (bumbiņu), un to ripinot dodas uz alu.

Kustību rotaļa: “ Tunelis” (Pielikums 5)

Uzdevums: nostiprināt iemaņas izlīšanā caur tuneli.

Norise: telpā izvietoti vairāki tuneļi. Bērni brīvi pārvietojas pa telpu, un pēc signāla “ lietus” katrs izlien caur tuneli.

Kustību rotaļa: “Manas stiprās kājas” (Pielikums 6)

Uzdevums: nostiprināt iemaņas lēkšanu uz priekšu, atsperoties ar abām kājām.

Norise: bērni nostājas izklaidus pa telpu. Pēc signāla “mazas kājas tek pa ceļu” bērni brīvi pārvietojas pa telpu, bet pēc signāla “lielas kājas lec pa ceļu” kustību turpina, atsperoties ar abām kājām, lec uz priekšu.

2.3. Pētījuma rezultāti par bērnu adaptāciju

Rīgas pirmsskolas izglītības iestādes 2-3 gadīgus bērnus pētīju pirmos 3 adaptācijas mēnešus. Lai noskaidrotu bērnu pašsajūtas un emocionālā noskaņojuma izmaiņas pirmajā adaptācijas mēnesī, izveidoju tabulu, kurā katru dienu atzīmēju bērnu noskaņojumu, kādas mantiņas izvēlās atrodies grupas telpās, kā ar tām rotaļājas. Pievērsu uzmanību tam cik laba ir bērna ēstgriba, vai bērns uzticas personālam.(skatīt tabulu 3.).

Bērnu adaptācijas norise. Tabula.3

Bērna vārds		Raksturojošie kritēriji			
		A	B	C	D
1.	M.	1	2	1	1
2.	E.	1	1	1	3
3.	R.	2	1	1	1
4.	T.	2	2	2	1
5.	E.	2	1	1	1
6.	V.	3	2	2	2
7.	L.	2	2	1	2
8.	K.	1	1	1	1
9.	H.	1	1	1	1
10.	S.	2	2	2	1
11.	H.	2	2	1	1
12.	J.	1	1	1	1
13.	R.	2	1	2	2
14.	R.	2	2	2	2
15.	V.	1	1	1	1

Parametri/kritēriji	1	2	3
A - emocionālas noskaņojums	neraud, mierīgs, ļoti reti raud	dažreiz raud	bieži pārsvarā raud;
B - spēlējas ar mantiņām	ir ieinteresēts, spēlējas;	vēro, reizēm izrāda interesi	nespēlējas;
C - uzticēšanās, pieķeršanās	patstāvīgs;	daļēja piesaiste pie grupas personāla;	pastāvīga atrašanās;
D - ēstgriba	laba, labprāt ēd	reti ēd, pēc ilgās pierunāšanas, ja baro	Noraida ēdienu neēd nemaz

Pēc veiktajiem novērojumiem var secināt, ka fiziskās aktivitātes un bērnu vecumam atbilstošas rotaļas grupas telpās no rītiem, kā arī visas dienas gaitā, padara adaptācijas periodu vieglāku. Pirmā adaptācijas mēneša beigās jau ir 6 bērni, kas jūtās labi un droši grupiņā, bet

pārejie dažreiz no rītiem raud, iemesls tam ir ilgās atvadas no rītiem ar vecākiem. Ir tikai viena meitene, kurai ir grūtības ar adaptāciju, viņa pārsvarā visas dienas garumā jūtās nedroši un raud, jo vēl nav atradusi kontaktu ar grupas pieaugušajiem un bērniem.

Pateicoties fiziskām aktivitātēm kurās bērni darbojas ar dažādiem spotra inventāriem – 8 bērni no grupiņas patstāvīgi spēlējas un izvēlās sev tīkamās mantas bez pieaugušo uzaicinājuma, brīvā, no nodarbībām, laikā. Pārejie vēro citus bērnus un pamazām izraisa interesi rotaļāties kopā.

Pārsvarā visi grupas bērni uzticas grupas personālam un labprāt komunicē ar pieaugušajiem, pateicoties kopīgām rotaļām, kurās piedalās gan bērni gan pieaugušie (audzinātājas un auklīte).

Tikai dažiem no grupas bērniem ir noraidoša attieksme pret ēdieniem, iemesls tam var būt arī tas, ka bērnu dārza ēdiens atšķiras no tā ko bērns ēd mājās, pārejiem ēstgiba ir laba, viņi ēd patstāvīgi.

Lai noskaidrotu bērnu fiziskos rādītājus, pirmajā mēnesī, novēroju cik bērni ir aktīvi, gatavi uzklaut vārdiskās instrukcijas (pacelt rokas, pietuities u.t.l.) un izpildīt tās, vai ievēro drošības noteikumus un vai var noturēt līdzsvaru uz vienas kājas. (skatīt tabulu 4).

Fiziskie aktivitātes rādītāji. Tabula.4

Bērna vārds		Raksturojošie kritēriji			
		A	B	C	D
1.	M.	1	3	3	1
2.	E.	2	3	2	1
3.	R.	1	3	2	2
4.	T.	2	3	2	2
5.	E.	3	3	2	2
6.	V.	1	3	3	1
7.	L.	2	2	2	3
8.	K.	1	1	3	1
9.	H.	1	1	3	1
10.	S.	3	3	3	1
11.	H.	3	3	2	3
12.	J.	1	1	1	1
13.	R.	3	3	2	2
14.	R.	3	2	2	3
15.	V.	1	1	3	1

Parametri/kritēriji	1	2	3
A - izrāda vēlmi aktīvi darboties	Aktīvi darbojas	Aktivitātes nav, bet interesē ir izrada ar sejas izteiksmes	nav aktivitātes
B - izpilda vārdiskas instrukcijas Pacelt rokas(augšā, lejā)	Izpilda vārdiskas instrukcijas	Dažreiz izpilda vārdiskas instrukcijas	Neizpilda Vārdiskas instrukcijas

C - ievēro drošības noteikumus fiziskajās aktivitātēs	Vienmēr ievēro drošības noteikumi	Cenšas ievērot drošības noteikumus	Neizpilda drošības noteikumi
D - spēj noturēt līdzsvaru uz vienas kājas	Tur līdzsvaru	Dažreiz cenšas	Ne tur līdzsvaru

Pēc veiktajiem novērojumiem var secināt, ka bērni ir diezgan aktīvi. 7 bērni, no visiem, labprāt piedalās dažādās aktivitātēs, pēc vecāku stāstītā, gandrīz katru vakaru ārpus bērnu dārza teritorijas tiek vesti uz dažādiem, bērniem atveltītiem laukumiem. Ir arī ne tik droši bērni, bet interesi izrādoši, tikai 4 no visiem nav aktīvi, viņi labāk izvēlās pasēdēt malīnā vai audzinātājam un auklītei klēpī. Šo bērnu vecāki vakarus pavada mājās pie datora vai skatoties multfilmas, kas vēl ne mazāk svarīgi ir tas, ka šos bērnus ved uz bērnu dārzu ratiņos vai nes uz rokām. Apūkojot tabulā sadaļu par vārdisko instrukciju izpildi – tikai daži bērni no grupas spēj tās izpildīt, iemesls tam ir tas, ka bērni nav pieraduši pie jebkādiem nosacījumiem, ierobežojumiem.

Kas saistīts ar drošības noteikumiem fizisko aktivitāšu laikā, bērni cēnšas tos ievērot, bet audzinātājam ir biežāk jāatgādina par tiem, jo aizraujoties ar aktīvu darbošanos bērni vēl neprot savaldīt savas emocijas. Līdzsvaru uz vienas kājas, var noturēt pārsvarā visi bērni, tikai 3 no 15 nespēj izpildīt šo uzdevumu.

Otrajā adaptācijas mēnesī varēja novērot to, ka bērni sāk drošāk un aktīvāk iesaistīties nodarbībās un fiziskajās aktivitātēs, pateicoties tam, ka audzinātāja katru dienu, visas dienas garumā piedāvāja bērniem dažādas interesantas nodarbības ar fiziskām aktivitātēm. Bērnu pildot dažādas fiziskas darbības, katru dienu, kļuva drošāki, un parādījās tieksme izzināt vairāk par savām spējām, ko jaunu varētu paveikt viņu ķermenī, cik augstu varētu uzrāpties un no kāda augstuma nolekt. Bērni sāk bīvāk justies grupas telpās, ar prieku nāk uz bērnu dārzu, jo ir parādījusies interese un stimulē nākt un izmēģināt, ko jaunu un aizraujošu. Bērnu emocionālā labsajūta uzlabojās, uzlabojās ēstgriba, bērni sāk spēlēt savā starpā izmantojot grupas rotaļlietas un sporta inventāru, pateicoties kopīgām ikdienas rotaļām, kas ir atbilstoši šī vecuma bērniem.

Trešajā adaptācijas mēnesī – visi grupas bērni uz bērnu dārzu nāk labprāt, labā noskaņojumā, neraudot atvadās no vecākiem, ar nepacietību gaidot jaunas interesantas nodarbības. Bērni kļuva brīvāki, drošāki un zinātkāri, ir parādījusies interese par riteņiem – pateicoties bērnu dārza daudzveidīgam sporta inventāram, bērniem ir iespēja braukāt ar skrējriteņiem. Aktīvi piedalās fiziskajās aktivitātēs, pilda vārdiskās instrukcijas un ievēro drošības noteikumus aktivitāšu laikā, pateicoties audzinātājas neatlaidībai bērni sāka pierast pie drošības noteikumiem un instrukcijām.

Vēlēšanās darboties bērniem var būt liela. Viņi ir spontāni, patiesi, droši. Jāatceras arī par to, ka katrs bērns ir individuāls – neatkārtojams, tāpēc ir svarīgi, lai pedagogam nepiertūktu

ideju, rosinot bērna zinātkāri un piedāvājot jaunas rotaļu aktivitātes. Jo tām ir jābūt tādām, lai visi bērni būtu ieinteresēti darboties.

SECINĀJUMI

1. Fiziskie vingrinājumi un kustību rotaļas veicina ne tikai fizisko attīstību, bet arī intelektuālo attīstību, to ietekmē uzlabojas galvas smadzeņu un nervu sistēmas darbība, pilnveidojas psihiskā attīstība – uzmanība, atmiņa, iztēle, līdzsvarojas dažādi psihiskie procesi.
2. Lai bērni ātrāk adaptētos, fiziskās aktivitātes dod lielas iespējas bērņus iekļaut grupas materiālajā vidē, piesaistot viņu uzmanību uz grupā esošiem atribūtiem(bumbas, riņķi, lentas, smilšu maisiņi, kluči u.c) un ar tiem darboties. Vingrinājumi ar priekšmetiem un bez tiem skolotāja vadībā palīdz novērst uzmanību, ka bērns paliek bez vecākiem, notiek uzticēšanās un pieradums pie skolotāja, kā arī iekļaušanās bērnu kolektīvā.
3. Fizisko aktivitāšu kopums grupas telpai: Pētījuma laikā 2,5 mēnešu periodā bija sastādīts fizisko aktivitāšu, vingrinājumu un spēļu plāns. Tas tika izmantots ikdienas darbā. Šajās fiziskajās aktivitātēs bija iekļautas 2-3 gadīgiem bērņiem nepieciešamas pamatkustības (soļošana (soļošana sporta solī); parastā soļošana; lēkšana (palēcieni uz vietas ar abām kājām); mešana (mešana mērķī, no apakšas, no augšas); izrāpošana, izlīšana (izrāpošana caur riņķi); skriešana ap redzes orientieru. Grupai ir jābūt materiāli nodrošinātai ar sporta inventāru, kas ļauj aktīvi darboties visu dienu.
4. Bērnu emocionālie un fiziskie rādītāji: Sākot darboties ar bērņiem fiziskajās aktivitātēs, bija redzams, ka adaptācijas sākumā bērņi bija bikli, neveikli, saspringti. Pateicoties grupas materiālajai videi, kur daudz fiziskām aktivitātēm paredzētu priekšmetu, izdevās bērņus padarīt atvērtākus atsaucīgākus skolotāja piedāvātajiem vingrinājumiem. Pēc pētījuma apkopojuma redzams, ka puse grupas bērņiem ir labs emocionāls noskaņojums, bet pārējie dažreiz no rītiem raud, tikai viena meitene grūti adaptējas. Puse grupas bērņi spēlējas ar rotaļlietām, otra puse vēro citus bērņus un pamazām izraisa interesi. Pārsvārā visi grupas bērņi izrāda uzticēšanos grupas personālam un labprāt komunicē ar pieaugušajiem. Tikai dažiem no grupas bērņiem joprojam ir noraidoša attieksme pret ēdieniem, pārējiem ēstgiba ir laba, viņi ēd patstāvīgi. Uz pētīšanas darba perioda bēgām bija manāmi redzāms, ka bērņi, pateicoties fiziskām aktivitātēm, palikuši daudz drošāki, draudzīgāki savā starpā un uz grupiņu nāk labprāt.
5. Grupā X, kurā notika pētījums ir 15 bērņi. 8 bērņi viegli iekļāvās jaunajā vidē pēc 3 nedēļām, otra puse bērņus pēc 2,5 mēnešiem.

Pateicoties šim pētījumam es secināju, ka fiziskām aktivitātām un piemērotai tām grupas videi ir liela nozīme bērnu adaptācijai pirmsskolas izglītības iestādē.

LITERATŪRAS SARAKSTS

1. Ābele, A. (2018). *Sporta psiholoģija: teorija un prakse*. Rīga: RaKa izdevniecība.
2. Bula-Biteniece, I., Jansone, R., Piech, K. (2013). *Bērns un sports pirmsskolā*. Rīga: RaKa.
3. Brince, B., Bajarune, I. (2011). *Vingrosim ar dziesmiņu*. Rīga: RaKa izdevniecība.
4. Brice, B. (2010). *Tipu tapu dziesmiņa*. Rīga: RaKa izdevniecība.
5. BeBe.lv (2006). *Adaptācija*. Preses relīze. Pieejams: <http://www.bebe.lv/adaptacija/>
6. *Dienas režīms 2- 3 gadīgiem bērniem*. Ministru kabinets (17.09.17). Noteikums Nr. 890 "Higiēnas prasības bērnu uzraudzības pakalpojuma sniedzējiem iestādēm, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmu".8.punkts.
7. *Fiziskās aktivitātes bērniem*. Rīgas domes Labklājības departaments.(11.09.2014.). Preses relīze. Pieejams:<http://www.veseligriznieks.lv/fiziskas-aktivitates-berniem/>
8. Jansone, R., Fernāte, A., Bula-Biteniece, I. (2016). *SPORTA PEDAGOĢIJA vakar, šodien,rīt*. Rīga: RaKa.
9. Karlovska, R., Mārtiņšone, U.(2011). *Kustību aktivitātes. Vingrojumi iztēles un fizisko spēju attīstībai*. Rīga: Zvaigzne ABC izdevniecība.
10. Karlovska, R. (2010). *Kustību aktivitātes. Rāpošanas vingrojumi*. Rīga: Zvaigzne ABC izdevniecība.
11. Lapšāne, R. (2011). *Sporta svētki pirmsskolā*. Rīga: RaKa izdevniecība.
12. Ļešņičija, R. (2012). *Sporta nodarbības pirmsskolā*. Rīga: RaKa izdevniecība.
13. Medicine.lv (10.09.2015) *Fizisko aktivitāšu nozīme bērnu un jauniešu ikdienā*. Preses relīze. Pieejams:<http://medicine.lv/raksti/fizisko-aktivitasu-nozime-bernu-un-jauniesu-ikdiena>.
14. Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC izdevniecība.
15. Vorobjovs A.(1996). *Psiholoģijas pamati*.Rīga:Mācību apgāds.
16. Žurnāls "Sporto.lv".(2011). *Fiziskā aktivitāte skolas vecuma bērnu veselībai*. Preses relīze.Pieejams:http://www.sporto.lv/raksts/fiziska_aktivitate_skolas_vecuma_bernu_veselibai

17. Для дошкольников.(2015-2018). *Физические упражнения для детей дошкольного возраста*. Preses relīze. Pieejams:<http://raguda.ru/sk/fizicheskie-uprazhnenija-dlja-detej-doshkolnogo.html>.
18. Пиве (2011-2018). *Упражнения для детей 2 лет*. Preses relīze.
Pieejams:http://ilive.com.ua/family/uprazhneniya-dlya-detey-2-let_113264i15873.html
19. F-JOURNAL.ru. Кутявина, А. (2016). *Адаптация ребенка в детском саду*. Preses relīze. Pieejams: <http://f-journal.ru/adaptacija-rebenka-v-detskom-sadu/>
20. Razdeti.ru. (2015). *Подвижные игры для ребёнка от 3 до 5 лет*. Preses relīze.
Pieejams:<http://razdeti.ru/razvivayuschie-igry-dlja-detei/podvizhnye-igry-dlja-detei-3-4-5-let.html>
21. Осокина, Т.И., Тимофеевна, Е.А, Фурмина, Л.С. (1983). *Игры и развлечения детей на воздухе*. Москва: издательство Просвещение.

PIELIKUMI

Pielikums 1



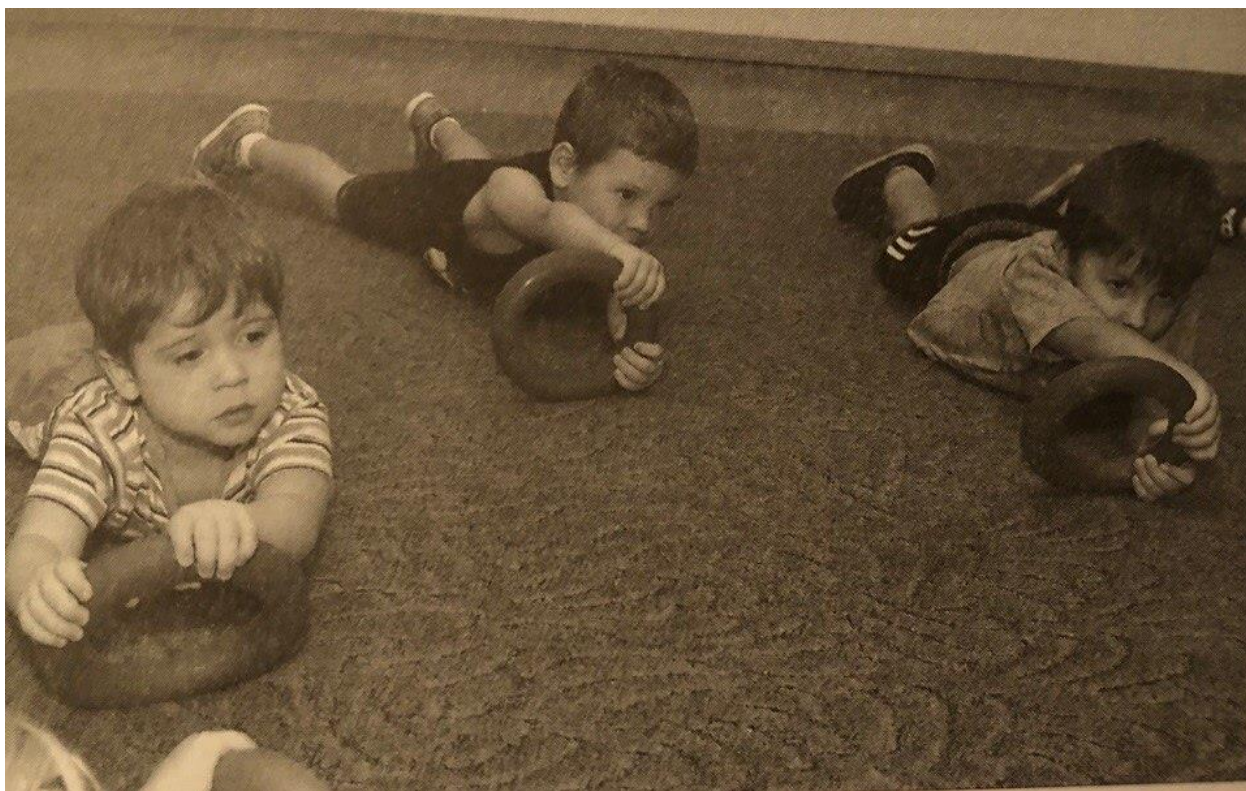
Pielikums 2



Pielikums 3



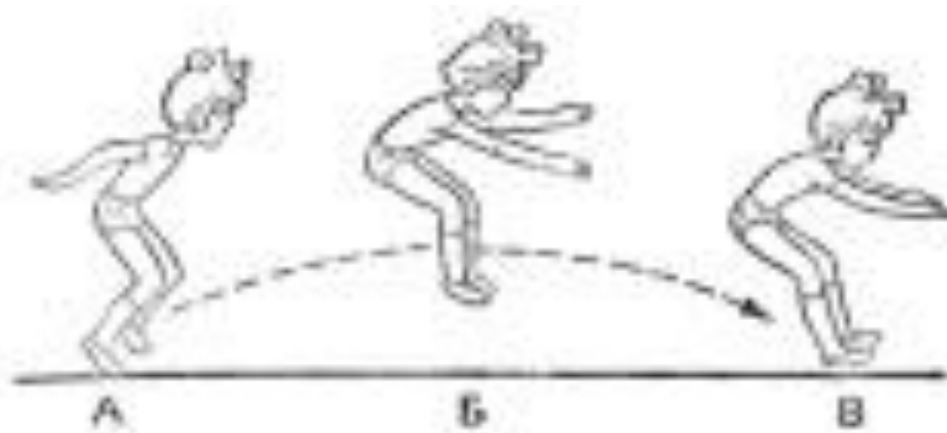
Pielikums 4



Pielikums 5



Pielikums 6



GALVOJUMS

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, darbā un tā pielikumos dotas atsauces.

Darba autors

Vārds, uzvārds Diāna Kodaļeva

Paraksts

Datums:

IZZIŅA PAR AIZSTĀVĒŠANU

Kvalifikācijas darbs

LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas 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 aizstāvēts

Pārbaudījuma komisijas 2017. gada _____
sēdē, protokolaNr. _____, vērtējums ____ (_____)

Valsts pārbaudījuma komisijas priekšsēdētājs

(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds, paraksts)