



**LATVIJAS  
UNIVERSITĀTE**

LATVIJAS UNIVERSITĀTES  
PEDAGOĢIJAS, PSIHOĻOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE  
PIRMSSKOLAS UN SĀKUMIZGLĪTĪBAS NODAĻA

**Viktorija Ļahoviča**

**2-3 gadu vecu bērnu pareizas stājas sekmēšana caur kustību  
rotaļām**

Kvalifikācijas darbs

Darba vadītājs:

Mg.izgl.zin. **Agita Klempere -Sipjagina**

RĪGA  
2020

## **Anotācija**

**Kvalifikācijas darba nosaukums:** 2-3 gadu vecu bērnu pareizas stājas sekmēšana caur kustību rotaļām

**Darba autore:** Viktorija Ļahoviča

**Darba vadītāja:** Mg.izgl.zin. Agita Klempere-Sipjagina

**Kvalifikācijas darba mērķis:** teorētiski un praktiski izzināt 2-3 gadu vecu bērnu stājas sekmēšanu kustību rotaļās.

**Teorētiskajā daļā** tiek aplūkots pareizas un nepareizas stājas raksturojums no dažādu autoru skatījuma, pievēršot uzmanību ar kādām stājas problēmām bieži vien ir bērni. Tiek aplūkots arī 2-3 gadu vecu bērnu vecumposmu raksturojums, tiek analizēts kustību rotaļu raksturojums, darba autore atlasīja 10. kustību rotaļas, kuras tik izmantotas praktiskajā daļā. Teorētiskajā daļā darba autore veica pedagogu aptauju saistībā ar doto tēmu, šī aptauja tiks pētīta teorētiskajā daļā.

**Praktiskajā daļā** tiks analizēti pedagogu aptauju rezultāti. Darba autore pētījumā izmantos atlasītās kustību rotaļas. Trīs nedēļu garumā darba autore organizēs atlasītās kustību rotaļas bērniem, kura laikā bērni tiks novēroti. Novērojuma beigās rezultāti tiks atspoguļoti un analizēti.

**Atslēgvārdi:** stāja, stājas sekmēšana, kustību rotaļas, stājas profilakse, 2-3 gadu vecums.

## **Annotation**

**Title of the qualifying paper :** 2-3 years old children proper posture development through movement games

**Author:** Viktorija Lahoviča

**Scientific advisor:** Agita Klempere-Sipjagina

**The aim of the research:** to investigate theoretically and practically the 2-3 years old children posture development using movement games.

**Theoretical** part of the paper presents the description of correct and incorrect posture provided by different authors. The common children's posture problems are emphasised. There are summed up and analysed the characteristics of 2-3 years old children age group and description of movement games. The author of the paper has chosen 10 movement games implemented in the empirical part of the work. In the theoretical part of the paper the author has made a questionnaire for the preschool teachers about the researched topic. This questionnaire is analysed in the theoretical part.

**Empirical** part of the paper presents the analysis of preschool teachers' questionnaire results. The author of the paper will implement 10 selected movement games during three weeks, will observe the children, sum up and analyse the results.

**Key words:** posture, posture development, movement games, posture problems and prevention, 2-3 years old children.

## SATURS

Ievads.....	5
1. Stājas raksturojums.....	7
1.1. Pareizas stājas sekmēšana .....	11
1.2. Nepareizas stājas veidošanās.....	13
1.3 2-3 gadu vecu bērnu vecumposma raksturojums.....	16
2. Kustību rotaļu raksturojums.....	19
3. Empīriskais pētījums par pareizas stājas sekmēšanu kustību rotaļās 2-3 gadus veciem bērniem pirmsskolas izglītības iestādē.....	22
3.1 Pētījumā izmantoto metožu apraksts.....	22
3.2 Kustību rotaļas stājas sekmēšanai 2-3 gadus veciem bērniem.....	23
3.3 Kustību rotaļu izmantošana bērnu pareizas stājas nostiprināšanā.....	30
3.4 Anketas rezultātu analīze.....	33
Secinājumi.....	40
Izmantotās literatūras un avotu saraksti .....	42
Pielikumi.....	44

## Ievads

Ar katru gadu Latvijā pieaug bērnu skaits, kuriem tiek konstatēti stājas traucējumi. ”(L.Kalniņa 2011).

Bērnu fiziskajā attīstībā svarīga loma ir vecākiem. Darba autore novēro, ka vecāki mēģina likt bērnus dažādos slingos, staigūļos jau no mazotnes, taču to nedrīkst darīt, jo bērna mugurkauls vēl nav nostiprinājies, un tā rezultātā nākotnē bērnam var rasties dažādi stājas traucējumi. Pirmsskolas vecuma bērnu periods ir īpašs, šajā laikā bērnam ir svarīgi attīstīt fizisko sagatavotību, kas nozīmē bērna labvēlīgu augšanu un attīstību. Pirmsskolas vecuma bērnu orgāni turpina attīstīties, tāpēc ir svarīgi bērnam kustēties, kustības ir neatņemama sastāvdaļa bērnu ikdienā. Attīstās lekšanas, tveršanas, rāpošanas, līšanas, skriešanas u.c. kustību iemaņas. Veicinās līdzsvara un koordinācijas attīstība. Svarīgi ir nodarbināt bērnu muskulatūru tā, lai veidojās pareiza, simetriska stāja. Nepareizas stājas un stāju deformācijas iemesli, visbiežāk rodas nepietiekamu un nepiemērotu fizisko aktivitāšu dēļ. Pareizas stājas veidošanai svarīga ir vide, kurā bērns atrodas, ir jānodrošina tādas mēbeles, kas atbilst bērna augumam un proporcijām. Vēl viens svarīgs aspekts, kura rezultātā bērnam veidojas nepareiza stāja ir nepiemērota bērnu gulta, matracis.

Svarīgi ir izvēlēties piemērotus apavus, tā, lai bērnam būtu komfortabli, liela uzmanība ir jāpievērš apavu izvēlē mazākajiem bērniem, kuriem pēdiņa liela spiediena ietekmē var deformēties.

Mugurkaula pareizs izliekums bērniem attīstās līdz 6- 7 gadu vecumam. Kustīgums un nepieciešamība pēc fiziskajām aktivitātēm bērniem mainās, vecumā no 2-3 gadiem. Šajā bērnu vecumposmā bērnu aktivitāte mazinās, lielākoties tas izpaužas meitenēm. Kustību prasme bērniem ir iedzimta jau no dzimšanas, bērnam augot kustības attīstās aktīvāk. Jaunākā pirmsskolas vecuma bērniem 2-3 gadu vecumā vēl nav tik plašs redzes loks, tāpēc ir svarīgi organizēt kustību rotaļas atbilstoši bērnu spējām, vecumam un fiziskajai sagatavotībai. Organizējot kustību rotaļas, svarīgi ir ievērot iesildīšanos, lai sagatavotu bērna organismu paredzētajai nodarbībai. Ar iesildīšanās palīdzību tiek sagatavots bērnu organisms un muskulatūra, pamatdaļa ietver dažādus vingrinājumus muskuļiem, savukārt nobeiguma daļā pakāpeniski tiek samazināta slodze, lai organismam tiktu nodrošināts fizioloģiskais process. (L.Kalniņa, 2011). Lai veiksmīgāk noritētu nodarbība, bērniem nodarbības jāorganizē rotaļu veidā.

Autori M.Kuļjevs un J.Kocs, jau pagājušā gadsimtā ir norādījuši, ka ir divi galvenie ārējās vides faktori, kas veicina nepareizas stājas veidošanos.:

- Augoša organisma kustību aktivitātes ierobežojums, kā rezultātā tiek novājināta muskulatūra;
- Higiēnisko apstākļu trūkums.(M,Kuļjevs, J,Kocs,1977).

Darba autore ir pārliecināta, ka pasaulē, Latvijas kaimiņvalstīs un pat Latvijā LSPA studenti, rehabilitologi pēta šo un arī raksta rakstus, savukārt ne vienmēr tos var atrast, vai arī tie nonāk mūsu redzeslokā saistībā ar "posture" ir pieejami raksti, varbūt rakstos mazāk tiek pieminēts tieši par pētījumiem pirmsskolā, taču studentes katru gadu pēta kādu stājas aspektu. Mūsdienās stājas problēmas pirmsskolā netiek tik ļoti pētītas, tādēļ darba autore vēlas pētīt vai ar kustību rotaļu iesaistīšanu 2-3 gadus veciem bērniem var tikt sekmēta pareiza stāja.

**Pētījuma objekts:** kustību rotaļu izmantošana pedagoģiskajā procesā.

**Pētījuma mērķis:** noskaidrot kustību rotaļu izmantošanas iespējas un labvēlīgo ietekmi pareizas stājas sekmēšanā 2-3 gadus veciem bērniem.

**Pētījuma hipotēze:** bērnu pareizas stājas sekmēšana 2-3 gadus veciem bērniem kustību rotaļās būs sekmīga, ja:

1. Tiks ņemtas vērā katra bērna individuālās attīstības īpatnības;
2. Tiks izvēlētas kustību rotaļas atbilstoši vecumposmam;
3. Bērni vingrinājumus izpildīs ar prieku.

**Pētījuma metodes:**

**Teorētiskā:** literatūras analīze;

**Empīriskā:** pedagoģiskais novērojums, pirmsskolas pedagogu anketēšana. pedagoģiskā izmēģinājumdarbība.

**Pētījuma bāze:** Rīgas X pirmsskolas izglītības iestāde (pētījumā piedalās 10. pirmsskolas izglītības bērni 2-3 gadu veci.

## 1. Stājas raksturojums

Nepareiza stāja ir viena no problēmām, ar ko nākas saskarties diezgan bieži. Mūsdienās tā ir ļoti aktuāla tēma, bieži vien stājas problēmas tiek konstatētas pirmsskolas vecuma bērniem. Savukārt, mūsdienās un tagad, lai sniegtu atbildes uz dažādajiem jautājumiem saistībā ar stāju, mēs griežamies pie speciālistiem, kas sniedz atbildes un norādes, lai novērstu stājas problēmas, veidotu bērniem veselīgu un pareizu stāju. Pirmsskolas vecuma bērniem stāju raksturo kā brīvu un nenasprindzinātu ķermeņa stāvokli, atrodoties sēdus, stāvot, vai veicot kustības. Par pareizu stāju sauc tad, kad ķermeņa stāvokli tur brīvi, taisni, nenasprindzinot bērna ķermeni, bērna galva ir pacelta uz augšu, plecu izvietojums ir vērsts uz priekšu. Bērna stāja ir ļoti nozīmīga bērna augšanas un attīstības procesā, mugurkauls ir tas, kas palīdz bērniem kustēties. Mugurkauls atbalsta un palīdz noturēt ķermeni. (I.Purmale,2006). Mūsdienās bērna stāju var aplūkot no dažādiem skatu punktiem, no morfoloģiskā, funkcionālā un sociālā. Daudzi autori uzsver, bērna stāju veido ķermeņa daļu noteiktās savstarpējās saiknes, kuras ir atkarīgas no cilvēka ķermeņa skeleta, saišu, muskuļu formas un, viennozīmīgi, no mugurkaulāja liekumiem. (M.Kuļjevs, J.Kocs,1997). No teorētiskās literatūras izšķir racionālu stāju, kas veicina statiskā un dinamiskā līdzsvara saglabāšanu, radot bērnam labvēlīgus apstākļus, kas veicina organisma funkcionēšanu, savukārt, neracionālā stāja veicina pretējo. Bērnu laba fiziskā attīstība un veselība ir saistīta ar pareizas stājas veidošanos.(I.Liepiņš, 1992). Kustības un fiziskās aktivitātes attīsta bērnu balsta un kustību aparātu: muskuļu un cīpslu grupas, šī rezultātā tiek sekmēta un veidota bērnu pareiza stāja. Literatūrā tiek minēts, ka stāja labvēlīgi ietekmē bērna organismu, tiek sekmēta pareiza sirdsdarbība, labvēlīgi funkcionē elpošana, kuras rezultātā, pieaug bērnu plaušu audu masa un tās apjoms, savukārt, sirds-asinsvadu sistēma krietni uzlabojas, veicot pareizas un aktīvas kustības. Lai bērniem nerastos mugurkaula un stājas problēmas ir svarīgi nodrošināt fiziskās aktivitātes, bieži vien, ikdienā saskaramies ar to, ka mazkustīga dzīvesveida dēļ bērniem tiek konstatētas stājas problēmas. Bērniem ir jānodrošina fiziskās aktivitātes un šajā procesā ir jāiesaistās arī bērnu vecākiem. Latvijā, pusaudžu un bērnu vidū, ir plaši aktuālas stājas problēmas un traucējumi. 2005. gadā Valsts Sporta aģentūra veica stājas pārbaudi 17330 bērniem un pusaudžiem, 89.9% gadījumu bērniem tika konstatēti stājas traucējumi. Ar katru gadu situācija valstī pasliktinās, un arvien biežāk

bērniem konstatē stājas traucējumus. Lai bērniem nerastos mugurkaula un stājas problēmas, svarīgi nodrošināt tādas fiziskās aktivitātes un fiziskos vingrinājumus, ar kuru palīdzību bērniem veidojas pareiza stāja. Pareizas bērnu stājas veidošanā ir svarīgas, ne tikai kustības un fiziskie vingrinājumi, bet arī koordinācija.

No literatūras viedokļa tiek sacīts, vecumā no 3-7 gadu vecumam, bērniem palielinās ātrums un spēks, bērni kļūst aktīvi un vairāk iesaistās dažādās aktivitātēs. Bērnu fiziskā attīstība ir saistīta arī ar psihisko attīstību, emocijas arī ietekmē bērna stāju un kustības. Tātad, ne tikai fiziskie faktori, bet arī emocionālie faktori- bailes, prieks un bērnu nomāktība, atspoguļojas bērna stājas veidošanā.(R.Ļesņičija, 2012).

Stājas noteikšanā piedalās arī antropometriskie rādītāji, kas tiek iedalīti divās grupās:

1. Bērnu ķermeņa daļu(galvas, ķermeņa augšdaļas un kāju izvietojums sagitālajā plaknē);
2. Bērnu mugurkaula profils ( kakla un krūšu, jostas izliekumu lielums un veids).

Senatnē un mūsdienās bērnu stāju nosaka daudzu virkņu faktori, no kuriem autori min būtiskākos:

Pirmais faktors ir bērnu skeleta uzbūve. Svarīga nozīme ir bērnu mugurkaulam- cilvēka mehāniskās darbības pamatam un ķermeņa stingrajam balstam. Bērnu mugurkaula formu ietekmē iegurņa stāvoklis, iegurnis ir mugurkaula pamatne. Vidēji iegurnis ir noliekts uz priekšu par 45°. Ja bērniem pēdas tiek iegrieztas uz iekšu, noliekums tiek samazināts, ja tas tiek izgriezts uz āru, tas pretēji palielinās.(I,Liepiņš, 1993).

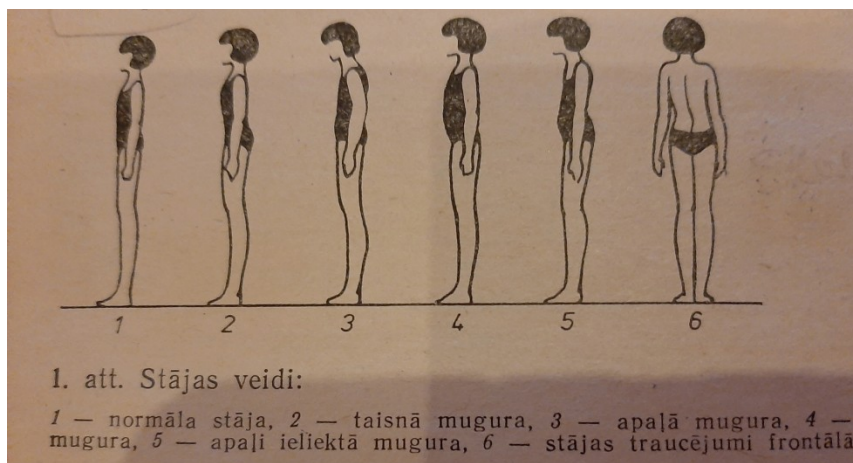
Bērnu mugurkaula izliekumi veidojas šādā secībā:

1. Kakla izliekums rodas dzīves pirmajos mēnešos, kad bērns sāk turēt galviņu;
2. Krūšu izliekums rodas, kad bērns jau ir apguvis prasmi patstāvīgi sēdēt;
3. Jostas lordoze nodrošina ķermeņa augstāk esošo daļu noturēšanu vertikālā stāvoklī, tā rašanās saistīta ar stāvēšanu un pārvietošanos vertikālā stāvoklī;
4. 3 gadu vecumā, normāli attīstītam bērnam, ir pilnīgi izveidojušies pieaugušajam raksturīgie mugurkaula izliekumi sagitālajā plaknē;
5. Autors V.Šultess(1950) uzsver, ka 6- 8 gadu vecumā, augstāk minētie izliekumi sāk stabilizēties;
6. Cilvēka augšanas periodā mainās mugurkaula izliekuma parametri, un to savstarpējās attiecības ievērojami mainās;
7. Autors I.Gamburcevs uzsver, ka dzimuma atšķirības tiek izteiktas 15- 16 gadu vecumā;
8. Savukārt stāja stabilizējās vecumā no 14-15 gadiem, tomēr apkārtējas vides un citu faktoru ietekmē, tā mazāk vai vairāk mainās dzīves laikā.(I,Liepiņš, 1993).Otrais

faktors, kas nodrošina bērniem ķermeņa vertikālo stāvokli, ir saišu aparāts, audu elastīgie pretestības spēki, kas savieno bērnu skeletu, un aktīvie muskuļu spēki.

Trešais faktors jeb spēju izjust un fiksēt bērnu ķermeņa atsevišķo daļu stāvokli, nodrošina muskuļu, locītavu un ādas jūtīgums.

Ceturtais faktors, kas regulē bērnu ķermeņa stāvokli ir toniskie refleksi. Raksturojot tonisko refleksu darbību, lielā mērā, nosaka galvas stāvokļa izmaiņas. Galvas pareizs novietojums ir svarīgākais moments pareizas vertikālas stājas saglabāšanai un pozu pārvaldīšanai. (I.Liepiņš,1993). Autori stāju iedala 6 veidos: *Skatīt attēlu 1.1*



1.1 .att. **Stājas veidi.** ( M.Kuljevs, J,Kocs,1977).

1. **Normālu stāju-** bērniem raksturo, kā visu mugurkaulāja izliekumu vienmērīgu attīstību. Galva tiek turēta taisni, pleci ir izvērsti, nedaudz atvirzīti atpakaļ, krūtis izvirzītas uz priekšu, lāpstiņas cieši pieguļ krūškurvim, vēders ievilkts, kājas iztaisnotas.
2. **Plakanā muguru-** jeb iztaisnotā stāja atšķiras no pārējās stājas veidiem ar fizioloģisku izliekumu nepietiekamu attīstību, tāpēc mugurkaulājam un visai mugurai ir saplacināta forma. Lāpstiņas spārnveidīgas, krūškurvis izvirzīts uz priekšu, vēders ievilkts.
3. **Apaļo muguru-** raksturo krūšu daļas kifozes palielināšanās. Jostas un kakla lordozes samazinātas. Galva ir noliekta uz priekšu, pleci nolaisti, lāpstiņas spārnveidīgas, vēders izvirzīts uz priekšu, sēžamvieta nolīdzināta, iegurņa noliekuma lenķis samazināts, kājas viegli saliektas ceļu locītavās.
4. **Ieliekto muguru-** jeb lordotisko stāju, raksturo stipri izteikta jostas lordoze, tāpēc jostas apvidum raksturīga nedaudz seglveidīga forma, bet iegurnis noliekts uz priekšu vairāk nekā aprakstīts citos stājas veidos.

5. **Apaļi ieliekto muguru-** raksturo pastiprināti mugurkaulāja fizioloģiskie izliekumi. Ķermeņa augšējā daļā vērojamas, tādas pašas izmaiņas kā apaļas muguras gadījumā, bet apakšējā daļā- kā ieliektās muguras gadījumā.
6. **Stājas traucējumi frontālā plaknē-**izpaužas kā mugurkaulāja vai tā daļu novirze no vertikālās ass, plecu, vidukļa vai lāpstiņu asimetrija.

Pēc autoru domām, šī klasifikācija aptver visu bērnu stāju individuālo īpatnību daudzveidību.

Tomēr būtisks faktors ir tas, ka katrs no aprakstītajiem stājas veidiem nav raksturots padziļināti. (J.Kocs, M.Kuljevs,1977). Lai bērnam pirmsskolas vecumā veidotos pareiza stāja, ir svarīgi sekot bērnu fiziskajai attīstībai un fiziskajām aktivitātēm, kuras bērns ikdienā veic. Bērna veselīgu mugurkaulu raksturo kā organisma veselīgu pamatu, kuru konstatē savlaicīgi. Zemāk var aplūkot, kā izskatās veselīgs mugurkauls.



1.2.att. **Mugurkauls** ( L.M. Savko n.g).

Attēlā 1.2 redzams veselīgs cilvēka mugurkauls. Pateicoties šādam stāvoklim cilvēka ķermenis var atrasties vertikālā stāvoklī. Mugurkauls ir balsts jebkura cilvēka ķermenim. Mugurkauls tiek raksturots

kā ass, bez kura palīdzības bērns nespētu kustēties, bez kustībām nevarētu sekmēt bērna pareizu un veselīgu dzīvesveidu. Kustības cilvēka dzīvē ir ļoti svarīgas.

## 1.1 Pareizas stājas sekmēšana

Mūsdienās stājas veidošana pirmsskolas vecuma bērniem ir aktuāla. Pareizas stājas veidošana labvēlīgi ietekmē bērna organismu un veselību, kas ir ļoti svarīgs aspekts bērna augšanā. Pirmsskolas vecumā bērnu stāja vēl tikai veidojas, svarīgi sekot bērna pareizas stājas veidošanā, lai bērnam, turpinot augt, neveidotos dažādas mugurkaula vai stājas novirzes. Iepriekšējā nodaļā darba autore raksturoja stāju, šajā nodaļā darba autore aprakstīs, kā stiprināt pareizu stāju pirmsskolā. Pareizas bērna stājas veidošanā ir svarīgs mugurkauls, ar kura palīdzību bērns spēj kustēties un veiksmīgi atspoguļot kustības. Lai nostiprinātu bērna mugurkaulu, bērna augšanā un attīstībā nepieciešamas fiziskās aktivitātes, kas nostiprinātu bērna stāju. Pirmsskolas vecuma bērniem stāja veidojas un nostiprinās 6-7 gadu vecumā. Bērnam pareizi ejot un imitējot dažādas kustības. Bērniem līdz 2 gadu vecumam stāju raksturo sekojoši - bērns ir apguvis iemaņas patstāvīgi stāvēt, taču bērns šajā vecumposmā kājas tur nedaudz plati, tādejādi, bērns iegūst lielāku atbalsta laukumu, kas sekmīgi spēj saglabāt un noturēt viņa ķermeņa līdzsvaru.(L.Kalniņa, 2011). Stāja pirmsskolas vecuma bērniem ir dažāda, bieži tiek novērota iegurņa rotācija uz priekšu, kas pakāpeniski ir mazinājusies, kustības kļūst koordinētākas, tiek novērota neliela X kāju deformācija. Pirmsskolas vecuma bērniem X kāju deformācija var tikt novērota līdz pat 5 gadu vecumam. Novērojama un visizteiktāka X veida forma kājām, bērniem tiek novērota vecumposmā no 4 – 5 gadiem. Bērniem pirmsskolas vecumā ir jānodrošina pēc iespējas vairāk fiziskās aktivitātes, kas sekmīgi atspoguļos bērna pareizas stājas veidošanos, tiks sekmēta fiziskā attīstība un bērna laba pašsajūta. Augšanas un attīstības posmos stāju ietekmē mugurkaula izliekumu veidošanās, tādejādi, veidojot pareizu bērnu stāju. Bērni aug, un augot bērna proporcijas mainās, visnotaļ mainās arī biomehāniskie faktori, kas palīdz veicināt pareizas stājas veidošanos. Savukārt, mugurkaula izliekumi, veidojas bērnam augot. Pirmsskolas izglītības iestādē, pēc sekojošiem punktiem, ir iespēja novērtēt bērna stāju:

- Bērna apskate no priekšpuses - tiek novērota simetriska bērna poza, galvas novietojums ir taisns;
- Bērna apskate no sāniem - tiek novērotas cieši nepieguļošas, spārnveida lāpstiņas;

- Bērna apskate no mugurpuses- tiek novērota simetriska bērna poza, galvas novietojums ir izvietots taisni.( I.Kalniņa,2011).

Pirmskolas vecuma bērniem ir jānodrošina labvēlīgi apstākļi, darba autore uzskata, kad vecāki ir atbildīgi par savu bērnu veselību. Vecāki ir pamats bērnu pareizai stājas veidošanai, ir jānodrošina visi nepieciešamie apstākļi, bērna pareizas stājas veidošanā. Katram bērnam stāja var būt individuāla, bērni ir dažādi un bērnu augšana, un fiziskā attīstība netiek novērota visiem bērniem vienādi.

Stāju ietekmējošos faktoros iedala divās grupās, iekšējie faktori, kas ietekmē bērnu organismu un ārējie vides faktori:

Iekšējos stāju ietekmējošos faktoros var iedalīt vairākos punktos, darba autore uzsver galvenos punktus, kas ietekmē stājas veidošanos, kā piemēram:

- Dzemdību trauma, kura tika iegūta dzemdībās;
- Iekšējo orgānu darbību traucējumi;
- Veselības vispārējais stāvoklis (dažāda veida slimības, traumas);
- Mazkustīgs dzīvesveids;
- Psiholoģiskās novirzes;(L.Saveljeva, 2015).

Ārējie stāju ietekmējošie faktori ir apkopoti, kā piemēram:

- Vides iekārtojums, kas ir svarīgs stājas veidošanā;
- Gravitācijas spēks;
- Pieejama informācija resursos par stājas veidošanos un nozīmi bērna augšanā un attīstībā.(L.Saveljeva, 2015).

Atsaucoties uz šiem faktoriem, veidojas priekšstats, kas ietekmē pirmskolas vecuma bērnu stājas veidošanos.

Lai savlaicīgi varētu novērst nepareizas stājas veidošanos, tiek izmantoti trīs paņēmieni, pēc kuriem var novērtēt bērna stāju, lai novērstu tālākas bērna veselības problēmas. Lai veiktu bērna apskati, vēlams to darīt apgaismotā un siltā telpā, lai bērns nejostos satraukts, jo šajā vecumposmā bērni ir jutīgi un var būt sašutuši vai nobijušies no turpmāk notiekošā. Pirms apskates bērniem vēlams ieņemt pamatstāju.

Atsaucoties uz interneta vietnes publikāciju - pirmsskolā tiek sastapti bērni, kuriem tiek novērota nepareiza stāja. Laika gaitā no 2003. līdz 2008. gadam 9 pirmsskolas izglītības iestādēm 1049 bērniem tika veikta stājas novērtēšana, pēc (Vasiljeva, 1996; Kasvande,1998). plantogrāfijas metodes. 30% pirmsskolas izglītības iestāžu bērniem tika novēroti stājas traucējumi, kas būtiski ietekmē bērna turpmāko augšanu un attīstību. Lai novērstu stājas traucējumus, tiek papildināti dažādi vingrojumi, muskuļu disbalansa samazināšanai. Papildus arī tiek veidoti vingrojumi pirmsskolas vecuma bērniem, lai novērstu stājas problēmu. Pēc visiem veiktajiem vingrojumiem, bērniem tiek uzlabots un novērots pozitīvas stājas attīstības dinamikas princips.

Ir svarīgi laicīgi konstatēt un novērtēt bērna stājas traucējumus. Cenšoties saglabāt bērnu komfortu.

Ikdienā, nepieciešams novērot bērnu stājas veidošanos, kā bērni sēž, mūsdienās, bieži vien, pirmsskolā tiek novērots tas, ka bērni sēž atgāzušies pret krēslu, maziem bērniem tikai veidojas stāja, taču ar pieaugušo palīdzību, mēs to varam labot un veidot bērniem labvēlīgus apstākļus, lai bērni augtu veseli un ar pareizu stāju. Viennozīmīgi, ja bērniem tiek novērotas stājas izmaiņas, ir jāgriežas pie ģimenes ārsta, kas vecākiem sniegs konsultāciju un tālākas norādes. Ja bērniem ir nepieciešama palīdzība, pēc ģimenes ārsta apmeklējuma, bērnu vecākiem ir jāgriežas pie fizioterapeita, kas bērniem izstrādās vingrojumus muskulatūras uzlabošanai un nostiprināšanai.(R.Millere, K.Segleniece, 1977).

## **1.2 Nepareizas stājas veidošanās**

Nepareizas stājas veidošanos ietekmē bērna dzīvesveids, bieži tiek novērots bērnu mazkustīgums, vecāki neievēro un ļauj bērniem atrasties vienā pozā, kas negatīvi ietekmē bērna stāju. Mūsdienās stājas problēmas tiek konstatētas 40% pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem. Rīgas Stradiņa universitātes profesore S.Umbraško piedalījās bērnu un pusaudžu pētījumā, kura rezultātā tika konstatēti 20% bērni ar skoliostisku jeb skoliozes stāju. Dati tiek iegūti no interneta vietnes: <https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/vecaki-un-berni/stajas-problemas-berniem-ir-iespejams-apturet-un-pat-koriget.a244627/skatits> (15.04.2020). Nepareizu bērnu stāju mūsdienās var koriģēt, tomēr, svarīgi ir konstatēt

nepareizas stājas veidošanos savlaicīgi, lai turpmākā dzīves laikā, bērniem nerastos nopietnas veselības problēmas.

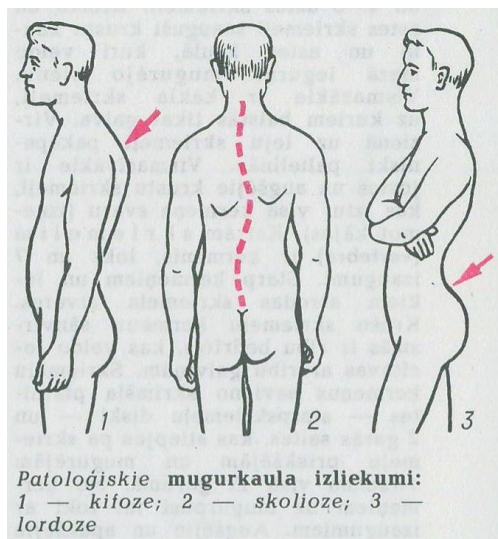
Pirmsskolas vecuma bērniem nepareiza stāja ir raksturīga kā ķermeņa daļu asimetrisks stāvoklis, kas ir cieši saistīts ar saišu savstarpējo līdzsvaru un tonusa izmaiņām. Bērniem mugurkaulāja izliekumus var novērot jau agrā stadijā, piemēram, sēdinot bērnu pie galda. Svarīgi ir novērot, kā bērns staigā, stāv. Mūsdienās vecākus iepriekš iepazīstina ar metodikas apskati, kuru var izmantot brīvi mājas apstākļos. Vēl viens fakts, lai novērotu bērna nepareizas stājas veidošanos un stājas defektus, ir iespējams izmantot vertikālo plakni, novietojot bērnu pie sienas, novērojot 4 aprakstītos punktus, jānovēro bērns, vai bērnam ir grūtības nostāvēt, jautājot bērnam, kādas ir ķermeņa sajūtas. Speciālajā literatūrā stājas daudzveidīgos profilakses defektus Gusevs, 1954, Krakovjaks 1959, Kaptelins 1965 u.c. autori uzsver 4 punktus, ar kuriem ir iespējams veikt profilaktiskos pasākumus, kā piemēram:

1. Bērnu racionāls dienas režīms;
2. Sistemātiskie bērnu vingrinājumi;
3. Bērnu ārstnieciskie pasākumi;
4. Bērnu apkārtējās vides apstākļu normalizācija, statiskās slodzes regulācija.

(M.Kuļjevs, J.Kocs,1977).

Bērniem mugurkaulāja izliekumi pilnveidojas vecumā no 3- 4 gadu vecumam, šajā vecumposmā, bērnu muskuļaudi un muskuļu funkcionālās īpašības, kā arī skeleta fiksācija dabiski pilnveidojas, nepareiza bērna stāja, šajā vecumposmā tiek raksturota kā mugurkaulāja deformācija, kas nelabvēlīgi ietekmē bērna veselību. Lai raksturotu bērna stāju ir nepieciešams novērot bērna galvas turēšanas pozīciju, taisna, šķība vai noliekta uz priekšu. Nepieciešams ir salīdzināt vai bērnam kakla līniju novietojums ir vienāds.

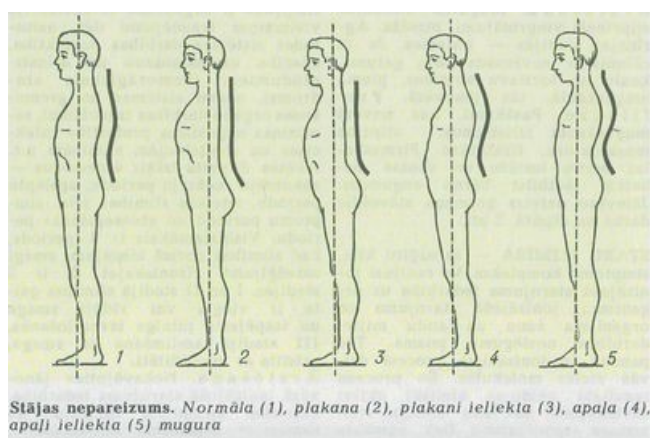
Papildus tam visam, ir svarīgi novērot bērnu lāpstiņu novietojumu, vai tas atrodas vienādā augstumā un attālumā no mugurkaulāja. Pirmsskolas vecuma bērniem, visbiežāk stājas deformācijas sastopamas sagitālā un frontālā plaknē. Patoloģiskos mugurkaula izliekumus iedala 3 grupās: kifoze, skolioze un lordoze.



### 1.2.1.att.Mugurkaula izliekumi

(<https://images.app.goo.gl/PxpD1LZayWksxNc68>).

- **Kifoze**- raksturota, kā mugurkaula izliekums uz mugurpusi. Kifozes mugurkaula izliekumus izraisa nepareiza stāja, muskulatūras vājums;
- **Skolioze**- tiek raksturota, kā mugurkaula deformācija frontālajā plaknē, pa labi vai pa kreisi;
- **Lordoze**- tiek raksturota, kā mugurkaula izliekums uz priekšu.



### 1.2.2. att. Stājas Nepareizums

#### Stājas veidi:

1. Normāla mugura;
2. Plakana mugura - ne līdz galam ir izveidojušies fizioloģiskie izliekumi. Muskulatūra ir vāja, savukārt, ar laiku veidojas papildus mugurkaulāja izliekumi;
3. Plakani ieliekta mugura-tiek konstatētas mugurkaula deformācijas, deformācijas līdzinās plakanajai un ieliektajai mugurai;
4. Apaļa mugura - palielināta krūšu kifoze un jostas lordoze;

5. Apaļi ielikta mugura- abi fizioloģiskie izliekumi ir palielināti.(R.Millere, K.Segleniece,1977).

### 1.3 2-3 gadu vecu bērnu vecumposma raksturojums

Bērnu attīstība tiek raksturota kā fiziskās un psihiskās pārmaiņas, kuras būtiski ietekmē bērna dzīvi. Bērniem dažādos vecumposmos, ir dažādas spējas un prasmes, savukārt, šajā nodaļā darba autore aprakstīs 2- 3 gadu vecu bērnu vecumposma raksturojumu.

Jau sen ir zināms, ka katrs bērns attīstās individuāli. Psihologi uzsver, ka tieši šajā vecumposmā ir jāpievērš liela uzmanība bērna attīstībai. Bērna agrīno vecumposmu iedala no 1 līdz 3 gadu vecumam. Šajā vecuma periodā, bērniem nepieciešams veltīt ļoti daudz laika un uzmanības, jo šajā laikā sāk attīstīties bērna personība, kas ir visnotaļ svarīga bērna attīstībai. Attīstās bērna pašvērtējums, saskarsmes prasmes un iemaņas, kuras ir nepieciešamas pirmsskolas vecumā, jo bez tām, bērns nespēs veidot kontaktu ar vienaudžiem un apkārtējiem. Savukārt, 3 gadu vecumā bērnu atmiņa, uztvere, uzmanība un domāšana sāk līdzināties jau pieaugušiem cilvēkiem, šajā posmā bērns aktīvi pauž savas domas apkārtējiem, saskarsme ar citiem notiek aktīvi. Šajā vecumposmā bērniem sāk attīstās pašapkalpošanās prasmes, bērniem rodas velme atdarināt pieaugušo darbības, palīdzot novākt no galda traukus, barot lellītes. Šajā vecumposmā ļoti nozīmīgas ir sižeta rotaļas, sižetu rotaļās bērni pauž savas personības iezīmes un zemapziņas darbības. Radušos iekšējos konfliktus viņi mēģina risināt caur sižetu rotaļām. Savukārt, caur lomu rotaļām, bērni mēģina atdarināt pieaugušos cilvēkus, viņi mēģina atdarināt apkārt redzēto un dzirdēto. Lomu rotaļas tiek uzskatītas kā mājiens, ka bērns ir gatavs iesaistīties sociālajās attiecībās. (G.Svence,1999).

Pirmsskolas vecuma bērniem kustību aktivitātes ir neatņemama dzīves sastāvdaļa, bērniem ir prasmes veikt dažādas fiziskās aktivitātes, galvenokārt, tās ir pamatkustības- soļošana, skriešana, lekšana pāri šķēršļiem, mešana. Pirmsskolas vecuma bērnu kustību pieredze bagātinās veicot šīs kustības. Tiem bērniem, kuriem kustību prasmes ir labi attīstītas, ir vieglāk darboties apkārtējā vidē. Bērnu muskulatūra šajā periodā ir labi attīstīta, savukārt, sīko pirkstu muskulatūra bērniem turpina attīstīties. Vēl šajā vecumposmā turpina pilnveidoties bērnu prasmes un iemaņas koncentrēties uz vienu, vai vairākām lietām

vienlaikus, šajā posmā pilnveidojas bērnu roku un acu koordinācija. Novērojams, ka šajā periodā zēniem ir labi attīstīta muskulatūra, zēni ir stipri un izturīgi, savukārt, meitenēm ir labi attīstījusies sīkā pirkstu muskulatūra, meitenes darbojas mierīgi un kustības veic precīzākas nekā zēni. G.Svence grāmatā tiek minēts, ka 90% bērni ir labroči. (G.Svence,1999).

Pirmsskolas izglītības iestādēs, nepieciešams nodrošināt fiziskās aktivitātes, kā arī nepieciešams sekmēt iesaistīšanos dažādās aktivitātēs, lai sekmīgi attīstītu bērnu pareizas stājas veidošanos. Fiziskās aktivitātes, labvēlīgi ietekmē bērna veselību, bērni apgūst jaunas kustības, tiek sekmētas bērnu pozitīvas emocijas. 2 – 3 gadu veciem bērniem ir novērojama vāji attīstīta līdzsvara sajūta, bet nervu sistēma sāk integrēt. (R.Jansone, I.Biteniece, L.Kalniņa, T.Tripāne, VISC, 2011).

[https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vingro\\_kopa\\_ar\\_manu.pdf](https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vingro_kopa_ar_manu.pdf).

Bērnu fiziskās attīstības rādītāji 2–3 gadu vecumā. Šajā vecumposmā bērni aktīvi kustās, imitē dažādas kustības. Bērni jau patstāvīgi spēj veikt kustības, bez vecāku vai citu cilvēku palīdzības kā piemēram:

- Bērns aktīvi staigā, skrien, prot lekt uz divām kājām, pieceļas, pārvar dažādus šķēršļus, kas ir novietoti uz grīdas, iet pa slīpo dēli, staigā uz pirkstgaliem;
- Met bumbu ar abām rokām, pieaugušajam, vai bērnam, ir apguvuši iemaņas trāpīt mērķī;
- Ņer bumbu ar abām rokām;
- Atdarina pieaugušo rīcību; vienlaikus veic vairākas darbības, piemēram, staigā un aplaudē;
- Brauc ar trīsriteni <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/10/15/fizicheskoe-razvitiie-doshkolnika-po-vozzrastam>.

Kustību aktivitātes šajā vecumposmā ir ļoti aizraujošas, vadošā darbība ir rotaļas, kas sekmē bērniem pozitīvas emocijas. Bērni rotaļājas, ievērojot rotaļas noteikumus, reizēm arī

bērni neievēro noteikumus, kas šajā vecumposmā arī ir raksturīgi. Veicot kustību aktivitātes, tiek attīstīta kustību koordinācija, reakcija un uzmanība. Bērnu labvēlīga attīstība nav iedomājama bez fiziskajām aktivitātēm. Mazkustīgs bērna dzīvesveids ir novērojams agrīnā un jaunākā pirmsskolas vecuma bērniem. Lai novērstu bērna mazkustīgu dzīvesveidu, bērnus jāiesaista kustību rotaļās. Ikdienā nepieciešams organizēt fiziskos vingrinājumus, kas labvēlīgi ietekmēs bērna organismu.

## 2.Kustību rotaļu raksturojums

Kustību rotaļas bērnu attīstībā ir ļoti nozīmīgas – tās sekmē pozitīvas emocijas.

Mūsdienās, bieži vien, varam novērot, ka bērni visu laiku atrodas kustībā, tas liecina par to, ka bērns ir vesels un spēj pilnvērtīgi kustēties. Kustību laikā bērniem tiek nodarbināti visi muskuļi. Kustības pirmsskolas vecuma bērniem pastiprina organisma vielmaiņu, savukārt, jāpiebilst, ka kustības ietekmē arī bērna skeleta attīstību. Vesela un dzīvespriecīga bērna, labi attīstīta muskulatūra nosaka stāju. Pareiza stāja labvēlīgi ietekmē bērna organismu. Viens no fiziskās attīstības rādītājiem, galvenokārt, ir prasme izpildīt dažādas kustības, vienu no tiem mēs varam saukt par pamatkustībām- soļošanu, skriešanu, lekšanu, mešanu, rāpošanu un līdzsvaru. Apgūstot šīs prasmes bērniem tiek bagātināta pieredze, kura tiek atspoguļota ikdienā un tiks atspoguļota visas dzīves garumā. Kustību rotaļu laikā, bērniem tiek attīstīta saskarsme ar citiem bērniem, kas ir svarīga atrodoties kopā ar citiem, bērni jūtas drošāki. (R,Karlovskā,2003).

Kustību rotaļu laikā, bērniem tiek pilnveidots un bagātināts emocionālais stāvoklis, rotaļu laikā, bieži vien, novēro priecīgus bērnus, kuri rotaļu lūdz atkārtot vairākas reizes.

Nodarbināta bērnu muskulatūra ietekmē visa bērna organisma sistēmu. Savukārt, intensīva bērna organisma darbība veicina muskuļu attīstību. Muskuļu attīstība ietekmē pareizas stājas veidošanos. Kustību mācīšanas procesā, visnotaļ, svarīgi ir ievērot fiziskos audzināšanas un didaktiskos principus.(R.Karlovskā,2000). Lai veiksmīgāk darbotos kopā ar pirmsskolas vecuma bērniem, tiek izmantotas šādas metodes, kā:

- Uzskates metode- pedagogs demonstrē bērniem kustības, ja nepieciešams pedagogs kustībās demonstrē atsevišķas detaļas;
- Vārdiskā metode- pedagogs paskaidro kā jāizpilda vingrinājumi;
- Praktiskā metode- pedagogs vēro bērnu darbību;
- Rotaļu metode- pedagogs organizē bērniem kustības, kuras bērni jau ir apguvuši iepriekš. (R.Karlovskā,2010).

Pirmsskolas vecuma bērnu fiziskie vingrinājumi;

- Nostiprina bērnu veselību;
- Pilnveido dažādas kustību prasmes un iemaņas;
- Attīsta bērniem fiziskās īpašības;

Fiziskie vingrinājumi labvēlīgi ietekmē bērnu nervu sistēmu, muskuļus, kas, savukārt, nodrošina organisma pareizu funkcionēšanu. Fizisko vingrinājumu būtība ir tāda, ka tā būtiski ietekmē bērna personības veidošanos, kā minēts grāmatā: "Fiziskās kultūras teorija", tā ietekmē bērnu garīgo attīstību, stiprina bērnu velmi darboties, sekmē estētisko audzināšanu. (I.Liepiņš,1993).

Mācot bērniem dažādas kustības un vingrinājumus, svarīgi ir ievērot vecumu, dzimumu, fizisko sagatavotību, tas, visnotaļ, ir svarīgi darbā ar jaunākā vecuma bērniem. Darba autore uzskata, ka pirms organizēt kustību rotaļas ir jāizvērtē, lai tās ir piemērotas visa vecuma grupām, kas neapdraudētu pirmsskolas vecuma bērnu veselību un labsajūtu.

Pirmsskolas vecuma bērnu sagatavotības ir dažādas, savukārt, bērni, kas ir fiziski sagatavotāki, tiem ir vēlams organizēt intensīvākas kustību rotaļas. Pirmsskolas vecuma bērniem, kuriem novērojamas aktīvas kustības, ikdienā nav nepieciešama liela pedagoga palīdzība, ja vien fiziskie vingrinājumi nav vienveidīgi, un nav noslogots bērna organisms. Savukārt, lai novērstu mazkustīgu bērnu ikdienu, pirmsskolas izglītības pedagogiem ir jānovērš šī problēma ieinteresējot bērnus, lai viņiem rastos vēlme kustēties kopā ar visiem. Darba autore, ikdienā darbojoties ar pirmsskolas vecuma bērniem, konkrēti savā grupā, novēro bērnus, kuri ir mazkustīgi, kustību rotaļās vairāki bērni ir novērotāju lomā. Fiziskās audzināšanas galvenais uzdevums pirmsskolā - veidot bērniem pozitīvas emocijas, kā arī attīstīt kustību prasmes, veicināt pareizas stājas veidošanos. Lai pirmsskolas vecuma bērni veiksmīgāk apgūtu kustības ir nepieciešams pedagogs, kas ir sagatavots darbam, visnotaļ, arī bērni, kuriem ir vēlme kustēties un sadarboties vienam ar otru, un svarīgākais aspekts šajā būtu, piemēroti apstākļi, kuros bērni neapdraudot savu un citu veselību varētu darboties. Kustību iemaņas pirmsskolas vecuma bērniem ir iespējams attīstīt, ja bērniem tiek piemērots pareizs fiziskās attīstības līmenis.( R.Karlovska,2003). Kustību attīstība pozitīvi ietekmē bērnu veselību, kā rezultātā bērnam var tikt veidota pareiza stāja. Pirmsskolas izglītības pedagogam ir sistemātiski pareizi jāorganizē fiziskās audzināšanas darba struktūras, tas pozitīvi ietekmē bērna organismu un to funkcijas, tā rezultātā bērniem veidojās stāja. Pareizas stājas veidošana ir saistīta ar bērnu fizisko attīstību. Vecumposmā bērniem no 2 - 3 gadu vecumam, bērniem pirmsskolā ir jāpievērš liela uzmanība kustību

saskaņošanai, kustību izpildes virzieniem un prasmēm mainīt kustību virzienus atbilstoši to norādījumiem, lai bērni spētu veikt un pabeigt kustības reizē ar pārējiem bērniem. Izpildot tās pēc parauga un pedagoga vārdiskā skaidrojuma. Šajā posmā bērniem ir jā māca izmantot dažādas un jaunas kustības pastāvīgā darbībā. (R.Karlovskā,2010).

Autore R.Karlovskā ir minējusi, ka veiksmīgākais, pareizas stājas veidošanās līdzeklis ir rāpošana - ar rāpošanu bērni veiksmīgāk var veidot pareizu stāju.

### 3. Empīriskais pētījums par pareizas stājas sekmēšanu kustību rotaļās

#### 3.1 Pētījumā izmantoto metožu apraksts

Lai pārlicinātos, vai kustību rotaļu izmantošana pedagoģiskajā procesā palīdz bērnu pareizas stājas sekmēšanā, tiks veikts praktisks pētījums - bērnu novērošana. Kā jau noskaidrots, rotaļa ir neatņemama sastāvdaļa bērnu ikdienā, kā arī bērnu mācīšanās procesā pirmsskolas izglītības iestādē. Šajā pētījumā, intensīvāk, tiks izmantotas atlasītās kustību rotaļas pirmsskolas izglītības iestādē, lai pārbaudītu kustību rotaļu efektivitāti pareizas stājas sekmēšanā 2-3 gadu veciem bērniem.

Darba autore veicot empīrisko pētījumu kā vienu no pētījuma metodēm izmantoja pedagoģisko anketēšanu. Ar šo palīdzību tiek iegūta informācija, īsā vai ilgstošā laika periodā var anketēt lielu skaitu personu. Anketēšanu izmanto arī pedagoģijā (Pedagoģijas skaidrojošā vārdnīca, 200, 13).

Pētījumā tika izmantota arī novērošana. Tā tiek raksturota kā mērķtiecīgs process, kurā ilgstoši vai atkārtoti vērojot uzzina vai veic secinājumus. Novērošanu izmanto kā empīrisko pētniecības metodi, lai iegūtu informāciju, pārbaudītu doto hipotēzi, teoriju vai teorētiskā pētījuma patiesumu. Novērojuma iegūtie dati tiek apkopoti. (Pedagoģijas skaidrojošā vārdnīca, 200, 111).

Ar novērošanas metodi darba autore klātienē novēro bērnu, bērnu sasniegumi tiek atspoguļoti, savukārt ar anketēšanas metodi, informācija tiek piefiksēta, iegūtos datus darba autore atspoguļo diagrammās. Šīs metodes palīdz iegūt visu nepieciešamo informāciju un datus pētījumam.

Pētījuma **bāze**: Rīgas X. pirmsskolas izglītības iestāde. (Pētījumā piedalījās desmit pirmsskolas izglītības iestādes bērni vecumā no 2-3 gadu veci.

Pētījuma **mērķis**: Praktiski izziņāt 2-3 gadu vecu bērnu pareizas stājas sekmēšanu iesaistot kustību rotaļas.

Pētījuma **hipotēze** Pirmsskolas vecuma bērnu pareizas stājas sekmēšana būs sekmīga, ja:

- Ja pirmsskolas izglītības pedagogi daudz vairāk pievērsīs uzmanību bērnu stājam;
- Ja pirmsskolas izglītības pedagogs vairāk atvēlēs laiku kustību rotaļu apguvei iesaistot pareizas stājas elementus;
- Bērns tiek ieinteresēts organizētajās kustību rotaļās, ar prieku piedalās.

#### **Pētījuma uzdevumi:**

1. Veikt bērnu raksturojumu pētījuma sākumā;
2. Veikt bērnu raksturojumu pētījumā beigās;
3. Veikt anketēšanā iegūto rezultātu analīzi;
4. Analizēt pētījuma beigās iegūtos rezultātus, lai pārliecinātos par to, vai kustību rotaļas sekmē bērniem pareizas stājas veidošanos;

#### **Pētījuma norise:**

1. Tika veikts bērnu raksturojums;
2. Tiek raksturota bērnu stāja pirms katras kustību rotaļas;
3. Aktīvi tiek izmantotas atlasītās kustību rotaļas (brīvajos brīžos, rotaļnodarbību laikā);
4. Tika novērtēta bērnu stāja pētījuma beigās, vai pētījuma rezultātā tika sasniegti vēlamie rezultāti;

### **3.2 Kustību rotaļas stājas sekmēšanai 2-3 gadus veciem bērniem**

Darba autore ir izvēlējusies kustību rotaļas, kuras tiks izmantotas pētījuma daļā, tās dos iespēju sekmēt bērnu stāju caur kustību rotaļām.

Pirmsskolas vecuma bērni, vecumā no 2 - 3 gadi, lielāko daļu pavada rotaļājoties.

Rotaļas pirmsskolas vecuma bērniem raksturo viņu dzīvesveidu. Bērni rotaļājoties demonstrē savas domas, spējas un cenšas izprast pasauli, kurā atrodas. (I.Stangaine,D.Dzintere,2005).

Šajā vecumposmā bērni tikai mācās patstāvīgi saskaņot un izmantot jaunas kustības. Darba autore atsaucoties uz grāmatām un interneta avotiem ir izvēlējusies septiņas kustību rotaļas, lai spētu pārliecināties vai dotās kustību rotaļas sekmē bērniem pareizas stājas veidošanos.

Atlasītās kustību rotaļas var organizēt gan ārā, gan arī telpās, savukārt darba autore uzsver, lai veiksmīgāk noritētu kustību rotaļas, tās nepieciešams organizēt ārā, jo atrodoties svaigā gaisā, bērniem ir vairāk vietas, kur kustēties, svaigs gaiss, kas visnotaļ nepieciešams bērniem.

Šajā vecumposmā kustību rotaļu organizēšanas laiku nepieciešams izvēlēties individuāli, vadoties pēc bērnu pašsajūtas un vēlmi piedalīties.

Dažās kustību rotaļās, kas tiek rakstūtas balstoties uz citiem autoriem un interneta avotiem ir mainīts rotaļas uzdevums un nosaukums, pielāgojoties kvalifikācijas darba tēmai, kas ir pareizas stājas sekmēšana kustību rotaļās 2 – 3 gadus veciem bērniem.

1.Kustību rotaļa: ”Dzīvnieki”

**Rotaļas mērķis:** Veicināt pareizas stājas stereotipu

**Nepieciešamais inventārs:** Nav nepieciešams

**Rotaļas gaita:** Bērni brīvi izvēlas dzīvnieka lomu. Katrs izvēlētais dzīvnieks sēž savā “krātiņā” -zemē vai uz sola. “Krātiņā” var atrasties vairāki bērni. Pedagoģs pieiet pie krātiņa un jautā bērniem: Kas šeit dzīvo? Sēdošajiem vai stāvošajiem bērniem ar kustībām jāattēlo atbilstošais dzīvnieks. Pirms rotaļas sākšanas pedagoģs demonstrē dažādus dzīvniekus, lai bērniem veidotos priekšstats, kas rotaļā ir jāveic.

2.Kustību rotaļa: “Medības”

**Rotaļas mērķis:** Veidot pareizu stāju bērniem.

**Nepieciešamais inventārs:** zvaniņš.

**Rotaļas gaita:** Skolotāja ieinteresē bērnus, iepriekš tiek sagatavota vieta, kur notiks sekojošā rotaļa. Pedagoģs novelk līniju 5 - 6 m no vingrošanas sienas. Pie katra sienas nodalījuma, skolotāja augšā piestiprina zvaniņu, visi zvaniņi tiek piestiprināti vienādā augstumā. Pēc pedagoģa signāla bērni skrien pie vingrošanas sienas, uzmanīgi kāpj augšā un pazvana katrs savu zvaniņu, pēc tam atgriežas atpakaļ un nostājās sākotnējā vietā. Visi rotaļas dalībnieki veic šo rotaļu. Svarīgi šajā rotaļā ir sekot un palīdzēt mazākajiem bērniem. (R.Karlovska, 2000).

3.Kustību rotaļa: “Lidmašīna”

**Rotaļas mērķis:** Muskuļu korsetes nostiprināšana, pareizas stājas veidošana, līdzsvara attīstība.

**Nepieciešamais inventārs:** mīksta rotaļlieta.

**Rotaļas gaita:** Pedagoģs, pirms rotaļas uzsākšanas, paskaidro bērniem rotaļas gaitu un noteikumus. Pedagoģs bērniem demonstrē kustību, kuras tiks veiktas. Bērni nostājas aiz līnijas, pieliecās uz priekšu, rokas sakrusto uz sāniem. Pedagoģs bērnam uz muguras novieto mīksto rotaļlietu, piedāvājot rotaļlietu nogādāt lidostā. Galvenais ir sekot, lai bērniem rotaļlieta nenokrīt. Rotaļas gaitā ir jāseko, lai bērnu galva būtu pacelta, bet muguras izvietojums paliek taisns.

4.Kustību rotaļa: "Satver bumbu"

**Nepieciešamais inventārs:** Gumijas vai kāda cita bumba, soliņi vai krēsliņi.

**Rotaļas mērķis:** Nostiprināt bērnu muskuļus, veicināt bērnu stājas sekmēšanu, attīstīt uzmanību.

**Rotaļas gaita:** Bērni ir apsēdušies uz krēsliņiem pēc skolotājas parauga ieņem sākotnējo ķermeņa stāvokli: mugura taisna, rokas elkoņos ir saliektas. Saglabājot muguras un roku stāvokli, bērni nodod satverto bumbu rokās, citiem bērniem no vienas rindas gala uz otru.

5.Kustību rotaļa: "Līdaka"

**Rotaļas mērķis:** Nostiprināt bērnu muskuļu korseti, sekmēt bērnu pareizas stājas veidošanos.

**Nepieciešamais inventārs:** Nav nepieciešams.

**Rotaļas gaita:** Skolotāja kopā ar bērniem izvēlās vienu "līdaku". Izvēlētajam bērnam ir jāmēģina noķert pārējos bērnus. Bērniem, kuri cenšas bēgt, ir iespēja paslēpties izveidojot "mājiņu", nostājoties taisni, kājas ir novietotas kopā, rokas paceltas uz augšu.

6.Kustību rotaļa: "Peldēsim"

**Rotaļas mērķis:** Veicināt pareizas stājas veidošanu, mugurkaula muskulatūras nostiprināšana.

**Nepieciešamais inventārs:** Vingrošanas paklājiņi.

**Rotaļas gaita:** Pedagoģs kopā ar bērniem aplūko rotaļas paklājiņus, pedagoģs mudina bērnus iztēloties, ka esam jūrā un uz vingrošanas paklājiņiem peldēt. Bērni apguļas guļus uz vēdera. Nedaudz atceļot ķermeņa augšdaļu, veic peldēšanas kustības ar rokām.

7.Kustību rotaļa: "Dari kā es"

**Rotaļas mērķis:** Veicināt bērniem pareizas stājas stereotipu.

**Nepieciešamais inventārs:** Nav nepieciešams

**Rotaļas gaita:** Doto rotaļu var organizēt mūzikas pavadībā. Bērni brīvi pārvietojās pa grupas zāli. Pēc signāla nostājies kā es, bērni nostājās pēc pieaugušā parauga. Mazākā vecuma bērnus pedagoģs var koriģēt, ja bērni ir nostājušies savādāk.

Augstāk aprakstītās kustību rotaļas, darba autore izmanto pirmsskolas izglītības iestādē, lai pārliecinātos vai kustību rotaļu laikā bērniem tiek sekmēta pareiza stāja. Pirms pedagoģa izmēģinājuma darbības darba autore aprakstīja desmit pirmsskolas izglītības bērnus, lai iepazītos ar bērnu interesēm. Grupas bērni ir ļoti dažādi, katra bērna intereses dalās, savukārt, grupas saliedētībai ikdienā pirmsskolas izglītības pedagoģi izmanto dažādas rotaļas, lai bērni spētu rotaļāties grupās un apakšgrupās. Šajā grupā ir bērni, kuri vēlās izcelties, dažiem bērniem tas nav raksturīgs.

Bērna īss raksturojums ir apskatāms 1.tabulā, kur tiek aprakstīts, kā bērns ir uztvēris izvēlētajās kustību rotaļas, kādas kustību rotaļas bērniem visvairāk patika, vai tieši otrādi, kurās bērns mazāk piedalījās. Tika aprakstīta vispārīga informācija par katru grupas bērnu – kāda bērna uzvedība ir ikdienā, bērna komunikabilitāte, kādas bija bērnu mīļākās darbības. Bērnu vārdi ir mainīti, aprakstītais raksturojums atbilst patiesībai.

Pētījumā iesaistīto bērnu vārdi ir mainīti. Vecums un raksturojums atbilst patiesībai.

#### 1.tabula **Bērnu īss raksturojums**

Nr.	Bērnu vārds, vecums	Īss raksturojums
1.	Miks 2 gadi 7 mēneši	Kluss, bieži vien, ir vērotāju lomā. Reizēm izrāda interesi, piedalās organizētajās kustību rotaļās.
2.	Elza 3 gadi	Aktīva, labprāt piedalās kustību rotaļās,

		izrāda vēlmi darboties. Neskaidrību gadījumā mēģina vērsties pie pedagoga.
3.	Keita 2 gadi	Klusa meitene, patīk aplūkot apkārtējo vidi, labprāt piedalās kustību rotaļās. Reizēm mēdz būt novērotāja lomā.
4.	Reinis 2 gadi 5 mēneši	Kluss zēns. Necenšās uzņemties līdera lomu. Vairāk zēnam patīk lēnas kustību rotaļas. Reizēm piedalās aktīvākās kustību rotaļās, var novērot bērna kustību imitāciju. Nelielas grūtības reizēm sagādā saklausīt pedagoga sacīto.
5.	Madara 3 gadi	Pārāk aktīva meitene. Vairāk patīk stāstīt par sevi vai savu ģimenes locekli. Reizēm gadās neieklausīties pedagoga teiktajā, rezultātā dotās kustību rotaļas izpildīja pēc savas improvizācijas.
6.	Milana 3 gadi 7 mēneši	Apzinīga un komunikabla meitene. Aktīva un pēc novērotajām darbībām, var secināt, ka meitene ir ļoti ieinteresēta un atvērta organizētajām rotaļām. Pēc iespējas vairāk mēģina mudināt arī mazākos bērnus aktīvi piedalīties rotaļās. Pedagogam uzdod daudz jautājumu.
7.	Līna 2 gadi 9 mēneši	Klusa un mierīga meitene. Ikdienā spēlējās viena, atturas no citiem bērniem. Kustību rotaļās nepiedalās, vēro pedagogu un grupas bērnus.
8.	Arta 3 gadi	Mierīga meitene, nelabprāt piedalās kustību rotaļās, rotaļnodarbību laikā var aplūkot, to, ka bērnam ir vāji attīstīta sīkā pirkstu muskulatūra, darbības tiek veiktas neveiklas. Kustību rotaļās daļēji piedalās,

		ja piedalās, tad kustības tiek imitētas pavirši.
9.	Otto 2 gadi 7 mēneši	Zēnam ļoti patīk braukt ar auto. Radošs, rotaļnodarbībās improvizē, veidojot ļoti neparastus darbus. Kustību rotaļās piedalās, reizēm neieklausās pedagoga teiktajā. Daļēji ievēro noteikumus.
10.	Lesija 3 gadi 10 mēneši	Labprāt piedalās kustību rotaļās, aktīva un atvērta meitene. Pēc novērojuma var secināt, ka meitene vēlas pilnveidot sevi un savas spējas. Meitene skaidro grupas kustību rotaļu noteikumus arī citiem bērniem, rosina tos ievērot.

Pētījuma pirmajā nedēļā darba autore iepazīna bērnus, intereses, novēroja bērnu reakciju, uzmanību organizētajām kustību rotaļām. Turpinot bērni tika iepazīstināti ar izvēlētajām kustību rotaļām, kustību rotaļu noteikumiem, darba autore bērniem pirms katras kustību rotaļas demonstrēja, kā notiks izvēlēta kustību rotaļa, izmēģinājuma darbība tika veikta pirmsskolas izglītības iestādes sporta zālē. Otrajā nedēļā bērni aktīvi piedalījās organizētajās rotaļās, raksturojumā tika minēts, gadījās arī bērni kuri daļēji aktīvi piedalījās šajā procesā. Darba autore rosināja arī tos bērnus, kuri daļēji aktīvi piedalījās, rezultātā bērni bija priecīgi un darba autore sasniedza un apstiprināja hipotēzi.

Pētījuma beigās darba autore iegūtos datus atspoguļoja tabulas veidā, kurā var redzēt vai ar kustību rotaļu iesaistīšanu var sekmēt pirmsskolas vecuma bērniem pareizas stājas stereotipu.

Strādājot ar bērniem, tika novērtēta bērnu stāja, izmantojot L.Kalniņa un S.Saveljeva ieteikumus. Bērnu stājas novērtēšanu darba autore veica kopā ar pirmsskolas izglītības medmāsu, pirmsskolas izglītības iestādes grupā, kā jau teorijā tika minēts, lai bērniem neradītu stresu, apskate jāveic siltā telpā ar labu apgaismojumu.

Vērtēšana tika veikta pēc šādiem kritērijiem.

Apskate No priekšpusēs:

1. Galvas stāvoklis- taisna vai noliekta galva;
2. Plecu līmenis- asimetrija, asimetrija nav izteikta;
3. Vēderu forma- ievilkts vēders, atslābināti vēdera muskuļi;
4. Kājas- “X” veida “O” veida kājas – Izteiktas, Daļēji izteiktas;

### 3.2.1. Tabula. Stājas novērtējums pētījuma sākumā

Bērnu vārds	Miks	Elza	Keita	Reinis	Madara	Milana	Līna	Arta	Otto	Lesija
Kritēriji										
<b>No priekšpuses</b>										
Galvas stāvoklis	norma	novirze	norma	norma	norma	novirze	norma	norma	norma	novirze
Plecu līmenis	norma	norma	novirze	norma	novirze	norma	novirze	norma	norma	norma
Vēderu forma	norma	novirze	novirze	norma	norma	norma	norma	novirze	norma	norma
Kājas “X”, “O” veida forma.	norma	norma	norma	norma	norma	norma	norma	novirze	norma	norma
<b>No mugurpuses</b>										
Galvas stāvoklis	norma	norma	norma	norma	novirze	norma	novirze	norma	norma	novirze
Mugurkaula asimetrija	norma	norma	novirze	norma	norma	norma	norma	norma	novirze	novirze
Papēžu stāvoklis	norma	norma	norma	novirze	norma	norma	norma	norma	novirze	novirze

No mugurpuses:

1. Galvas stāvoklis- Galvas novietojums taisns;
2. Mugurkaula asimetrija- izteikta, daļēji izteikta;

### 3. Papēžu stāvoklis – Pēdas vērsta uz āru, plakana pēda;

Pamatojoties uz izveidotā novērtējuma rezultātiem, var secināt, ka pirmajam bērnam - Mikam pēc visiem parametriem ir novērota norma, to var raksturot, ka bērna vecāki aktīvi darbojas ar bērnu, veic dažādas aktivitātes, kas nāk par labu bērna fiziskajai attīstībai. Elzai ir noliekts galvas stāvoklis, tas liecina par vāju attīstītu muskulatūru galvas rajonā, kā arī vēdera forma tiek novērota, kā atslābināti vēderu muskuļi. Keitai tiek novērota mugurkaula asimetrija, kas ir daļēji izteikta, vēdera formas muskuļi atslābināti, plecu līmenī novērota novirze. Reinim tiek novērots papēžu izvietoējums. Madarai tiek novērota novirze plecu līmenī, kā arī galvas novietojuma stāvoklī tiek novērota novirze. Milanai un Līnai tiek izteikta novirze galvas stāvoklī, Līnai novērotas izmaiņas plecu līmenī, tas var liecināt par bērnu vāju muskulatūru, balstoties uz dažādu autoru skatījumiem, kas tika aprakstīti teorijas daļā. Artai novirze “X”, “O” kāju forma, tiek novērota arī vāja vēdera muskulatūra. Otto un Lesijai tiek novērota muguras asimetrijas novirze, kā arī tiek novērots papēžu stāvoklis, turpinot Lesijai tiek novērota galvas novirze no priekšpuses un muguras skatījuma. No izvēlētajiem desmit bērniem, ne visiem tika novērotas padziļinātas stājas problēmas, var secināt, bērnu vecāki ikdienā nodarbojas ar saviem bērniem, atbalsta bērnus, vedot uz dažādiem attīstības pulciņiem, vai nodarbībām. Savukārt, dažiem bērniem tika novērotas stājas novirzes, nepareizas stājas problēmas ir ļoti dažādas, iemesli tiek minēti dažādi, darba autore vēlētos izmantot kustību rotaļas, kuru galvenais mērķis ir sekmēt bērniem pareizas stājas stereotipu. Pirmsskolā darbs ar stājas pētījumiem, vai pētīšanu netiek padziļināti novērotas, savukārt pedagogi cenšas un veido bērniem drošu vidi, drošas un patīkamas nodarbības, kur bērniem tiek sekmēta vispusīga attīstība. Kā jau darba autore minēja, stājas problēmas netiek padziļināti pētītas pirmsskolā, tādēļ tika izvēlētas kustību rotaļas, lai pārlicinātos, vai ar to iesaistīšanu ir iespēja sekmēt, vai turpināt sekmēt bērniem pareizas stājas stereotipu.

### **3.3 Kustību rotaļu izmantošana bērnu pareizas stājas nostiprināšanā**

Tika secināts, ka tomēr pirmsskolas izglītības iestādē ir novērojami pirmsskolas izglītības bērni, kuriem ir vāji attīstīta muskulatūra, vēdera muskuļi, kā arī plecu joslas muskuļi. Pirms katras kustību rotaļas - nodarbība tika iesākta ar nelielu iesildīšanos, soļošana, stājas veidošanā tiek izmantoti dažādi vingrojumi. (sk. 3 pielikumā) Septiņās kustību rotaļās tika izvēlētas atbilstoši bērnu vecumposmam. No septiņām atlasītajām kustību rotaļām, darba

autore realizēja tikai trīs, kā teorijā tiek minēts, bērnu uzmanību ir grūti koncentrēt, tādēļ darba autore realizēja un vēroja bērnus organizējot trīs kustību rotaļas. Trīs nedēļu garumā tika izmantotas sekojošas kustību rotaļas:

1. kustību rotaļa “Dzīvnieki
2. kustību rotaļa “Līdaka”
3. kustību rotaļa “Peldēsim”

Turpinājumā darba autore aprakstīja, kas tika darīts organizētajās kustību rotaļās.

1. kustību rotaļa “Dzīvnieki” (*sk.2 pielikumā*). Dotā kustību rotaļa ir ļoti interesanta un radoša, bērniem ir lieliska iespēja imitēt dažādus dzīvniekus. Nepieciešamajai rotaļai bija nepieciešami krēsliņi uz kuriem bērni sēdēja, pedagogs rosināja bērnus muguriņas turēt taisni. Pēc novērojumiem tikai dažiem tas sagādāja nelielas grūtības. Rotaļas galvenais mērķis bija veicināt bērnu pareizas stājas stereotipu.
2. kustību rotaļa “lidmašīna” (*sk. 2 pielikumā*). Dotajai kustību rotaļai bija nepieciešama mīkstā rotaļlieta. Kustību rotaļas mērķis ir stiprināt bērnu muskuļu korseti, attīstīt līdzsvara sajūtu, kā arī turpināt veidot pareizas stājas stereotipu. Rotaļas gaitā, lielākās grūtības bija tiem bērniem, kuriem tika novērota stājas novirze, savukārt, citiem bērniem šī rotaļa ļoti labi izdevās, bērni bija priecīgi un sajūsmā par doto rotaļu.
3. Kustību rotaļa “peldēsim” (*sk. 2 pielikumā*). Dotajai kustību rotaļai bija nepieciešami vingrošanas paklājiņi. Kustību rotaļas mērķis ir turpināt stiprināt bērniem pareizas stājas stereotipu, nostiprināt muskulatūru. Rotaļas gaitā bērni apgūlās uz paklājiņiem un imitēja peldēšanas kustības, ķermenis nedaudz pacelts, tā, lai veidotos peldēšanas kustību imitācija. Lielas grūtības pirmajā reizē bija novērotas tiem bērniem, kuriem tika novērota novirze, savukārt, ar katru reizi bērniem tas izdevās labāk.

Darbs ar pirmsskolas izglītības iestādes bērniem ir ļoti atbildīgs. Jāņem vērā visas bērnu vēlmes un intereses, noteikti jāizpēta vecumposma galvenās īpatnības, darba autore ar bērniem strādā divus gadus, savukārt, grupā ir jaunpienācēji, šo bērnu galvenās īpatnības tika iepazītas, bija viegli atrast valodu ar visiem bērniem, ar dažiem nācās ne tik viegli, rezultāts ir pozitīvs. Sadarbība starp skolotāju un bērniem ir viens no svarīgākajiem

aspektiem, sadarbība veicina gan pedagoga, gan bērnu vispusīgu attīstību, rezultātā tiek sasniegti un īstenoti mērķi. Šajā gadījumā darba autore ar kustību rotaļu palīdzību vēlējas veidot pareizas stājas stereotipu, uzlabot bērnu muskulatūru, rosināt bērnus ieklausīties skolotāja, veicināt sadarbības prasmju attīstību. Ir svarīgi sekot bērnu izpildāmajām kustībām, ja kustība tiek veikta daļēji pareizi vai nepareizi, pedagogs bērnus var palabot. Vecumposmā 2-3 gadu vecu bērnu vēlme ir kustības veikt ātrāk ne viss pareizi. Lai pārlicinātos un redzētu, kā kustību rotaļas sekmēja pareizu stāju, tika veikta atkārtota stājas novērtēšana pētījuma beigās, lai veiktu hipotēzes apstiprinājumu. *Skatīt tab. 3.3.1*

### 3.3.1 Stājas novērtējums pētījuma beigās.

Bērnu vārds Kritēriji	Miks	Elza	Keita	Reinis	Madara	Milana	Līna	Arta	Otto	Lesija
<b>No priekšpusēs</b>										
Galvas stāvoklis	norma	norma	norma	norma	norma	norma	norma	norma	norma	norma
Plecu līmenis	norma	norma	norma	norma	novirze	norma	norma	norma	norma	norma
Vēderu forma	norma	norma	norma	norma	norma	norma	norma	norma	norma	norma
Kājas "X", "O" veida forma.	norma	norma	norma	norma	norma	norma	norma	norma	norma	norma
<b>No mugurpusēs</b>										
Galvas stāvoklis	norma	norma	norma	norma	novirze	norma	norma	norma	norma	norma
Mugurkaula asimetrija	norma	norma	norma	norma	norma	norma	norma	norma	norma	norma
Papēžu stāvoklis	norma	norma	norma	norma	norma	norma	norma	norma	norma	norma

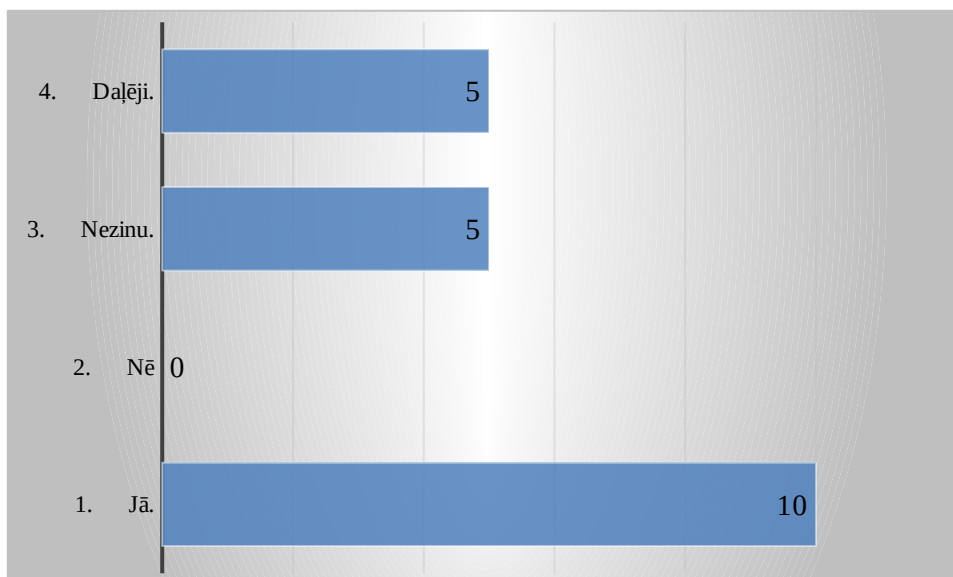
Pēc trīs nedēļu garas pedagogiskās darbības un novērojuma, darba autore vēlē uzsvērt, ka ar kustību rotaļu iesaistīšanu, bērniem var sekmēt pareizas stājas stereotipu. No pētāmās grupas bērniem, joprojām stājas novirze tika novērota meitenei Madarai. Visnotaļ

nepieciešams pastiprinātāk pievērst uzmanību šīs meitenes fiziskajai attīstībai. Neatkarīgi no tā vai ir novirze no normas vai nav ir svarīgi ikdienā turpināt ikdienas gaitās organizēt dažādas kustības. Darbs ar pirmsskolas vecuma bērniem ir ļoti atbildīgs, ir jāņem vērā katra pirmsskolas vecuma bērna īpatnības, jāseko viņa fiziskajai attīstībai, ja bērnu muskulatūra ir vāja, nepieciešams organizēt kustību rotaļas, kas nekaitē bērna veselībai, darba autore pēc novērojuma un anketu sniegtajām atbildēm, secina, ka, mūsdienās pirmsskolas pedagogi padziļinātu uzmanību stājai nepievērš. Darba autore turpmāk izmantos un atlasīs dažādas kustību rotaļas, kas sekmē pareizas stājas stereotipu.

### 3.4 Anketas rezultātu analīze

Darba autore izstrādājusi anketu (*skat. 1.pielikumā*) par kustību rotaļu iesaistīšanu pedagoģiskajā procesā pirmsskolas vecuma bērniem. Anketa tika veikta ar mērķi, lai noskaidrotu vai pirmsskolas izglītības pedagogi savā pedagoģiskajā procesā izmanto kustību rotaļas stājas sekmēšanai, vai ir informēti par stājas nozīmi bērna attīstībā, kā arī uzzinātu viedokli par zemāk minētajiem jautājumiem.

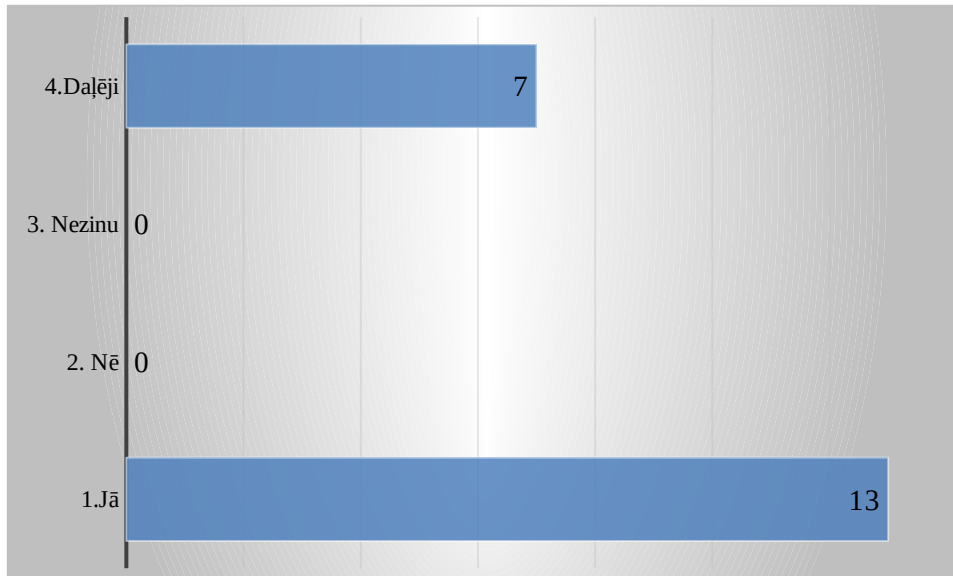
Kopā anketā piedalījās 20 pirmsskolas izglītības pedagogi. Darba autore ir apkopojusi aptaujas rezultātus diagrammu veidā.



**3.4.1. att. Kustību rotaļu iespējas sekmēt pareizas stājas veidošanā**

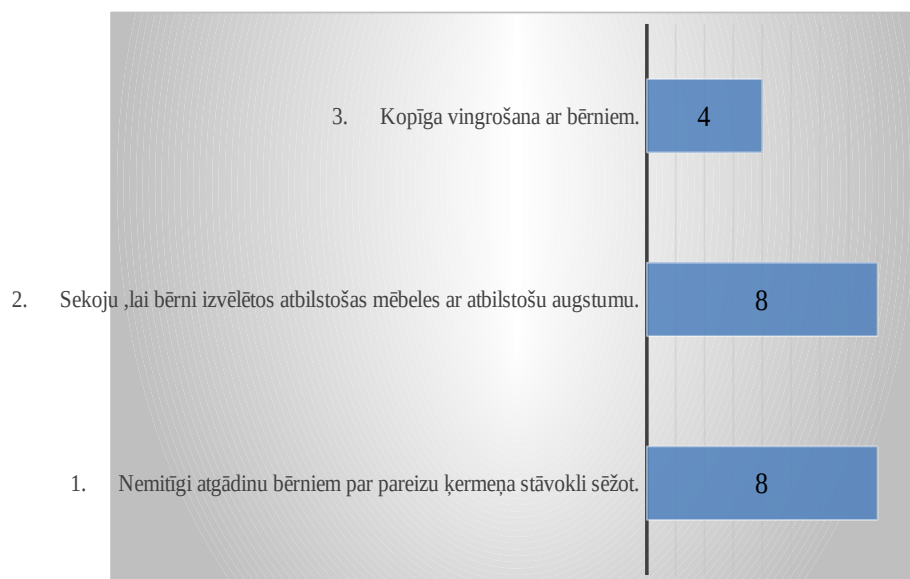
Apkopojot anketas pirmā jautājuma atbildes, darba autore secina, ka lielākā daļa – 10 respondentu uzskata, ka ar kustību rotaļu iespēju var sekmēt bērniem pareizas stājas

veidošanos, savukārt – 5 respondenti uzskata, ka ir daļēji iespējams sekmēt bērniem pareizas stājas veidošanos, savukārt pārējie - 5 respondenti sniedza atbildi nezinu, darba autore pēc šim sniegtajām atbildēm var secināt, ka šie pirmsskolas pedagogi daļēji ir informēti un pedagogiskajā procesā neiesaista rotaļas ar stājas vingrinājumiem.



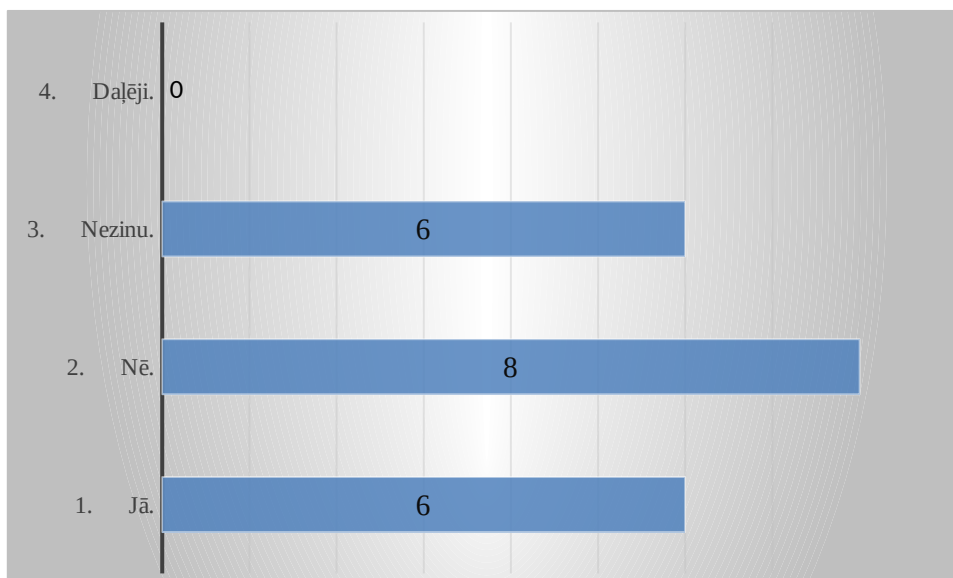
3.4.2.att. **Mazkustīga dzīvesveida ietekme uz bērna stāju**

Apkopojot anketas otrā jautājuma atbildes, darba autore secina, ka lielākā daļa – 13 respondentu uzskata, ka mazkustīgs dzīvesveids ikdienā ietekmē bērnu stāju, savukārt - 7 respondenti uzskata, par daļēju mazkustīga dzīvesveida ietekmi uz bērna stāju.



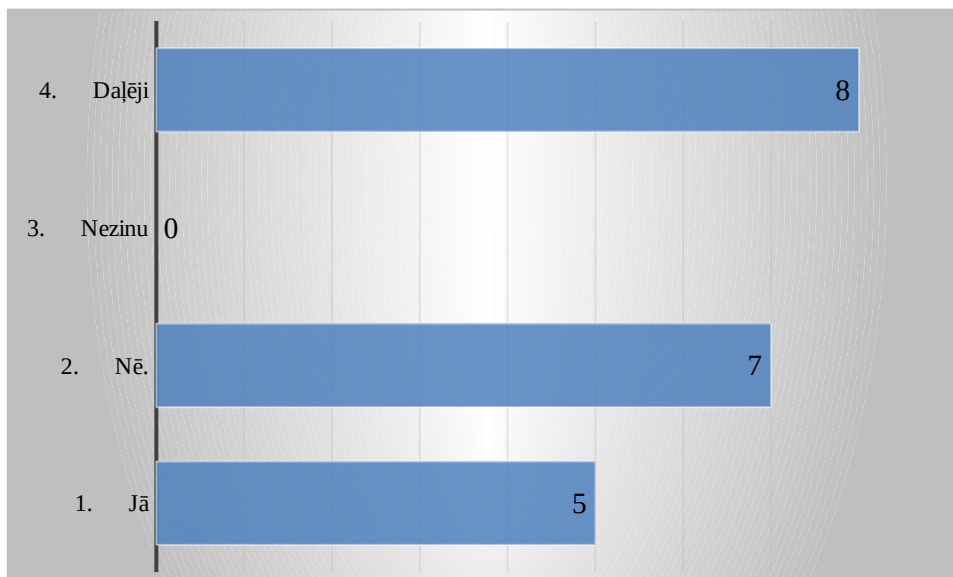
3.4.3.att. **Pedagoga uzmanības pievēršana ikdienas darbā bērna stājai**

Apkopojot trešā jautājuma respondentu sniegtās atbildes, darba autore secina, ka tikai - 8 respondenti nemitīgi atgādina bērniem par pareizu ķermeņa stāvokli sēžot, savukārt - 8 respondenti seko pirmsskolas vecuma bērniem, lai bērni izvēlētos atbilstošas mēbeles, ar atbilstošu augstumu, bet – 4 respondenti pedagoģiskajā procesā vingro kopā ar bērniem.



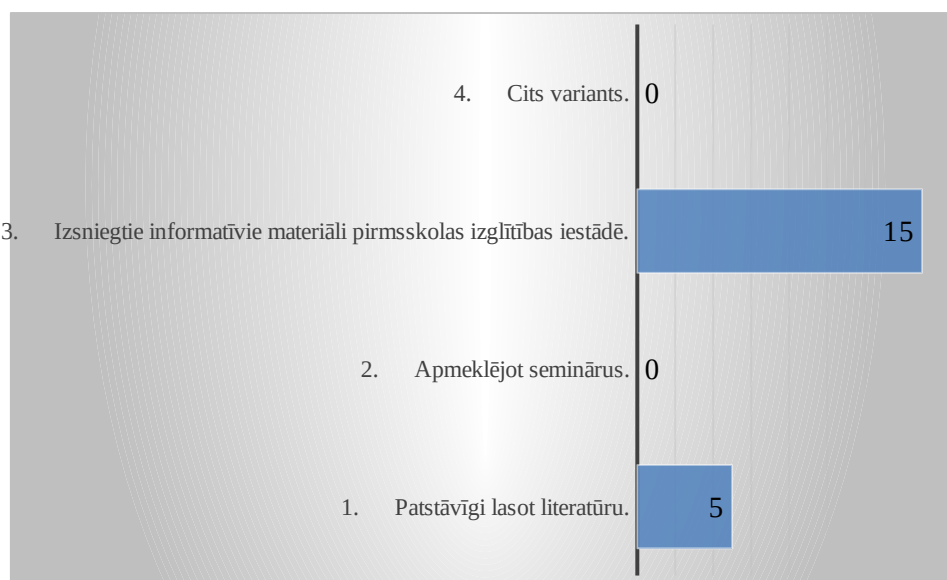
**3.4.4att. Vecāku uzmanības pievēršana bērna stājai**

Apkopojot ceturgtā jautājuma sniegtās atbildes, darba autore secina, ka šajā jautājumā pirmsskolas pedagogu viedoklis dalās trīs grupās - 6 respondenti uzskata, ka ikdienā vecāki pastiprināti pievērš uzmanību sava personīgā bērna stājai - 6 respondenti uzskata, ka nezin vai vecāki pastiprināti pievērš uzmanību, - 8 lielākā daļa respondentu uzskata, ka vecāki ikdienā maz laika velta sava bērna stājai.



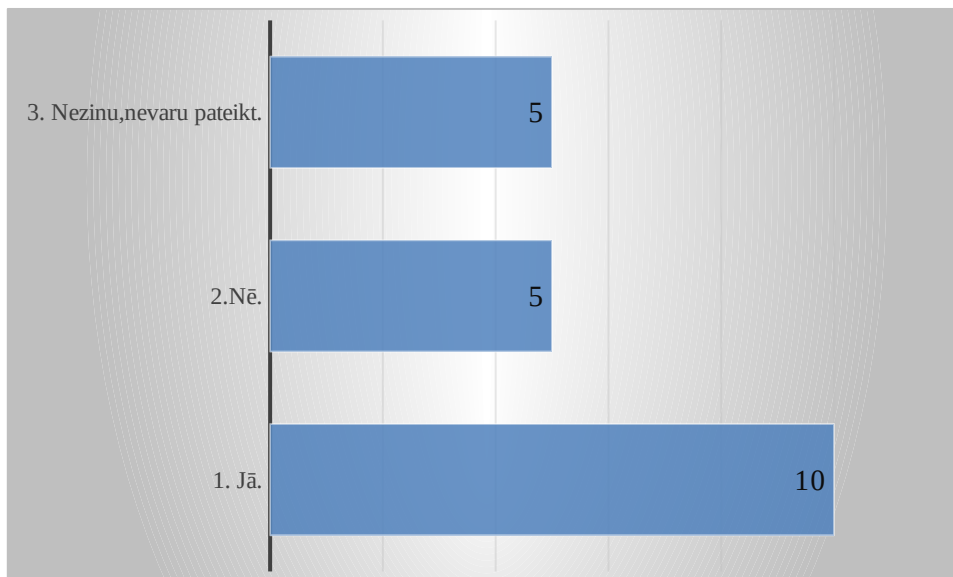
**3.4.5. att. Kustību rotaļu organizēšana pedagoģiskajā darba ikdienā, kas sekmē bērniem pareizas stājas veidošanos.**

Apkopojot piektā jautājuma respondentu sniegtās atbildes, darba autore secina, ka lielākā daļa – 8 respondentu daļēji organizē kustību rotaļas, kas sekmē bērniem pareizu stāju, visnotaļ tas ir tāpēc, ka pirmsskolā bērnu stājai netiek pievērsta liela uzmanība. Savukārt – 7 respondenti neorganizē kustību rotaļas stājas sekmēšanai, - 5 respondenti atbildēja, ka savā pedagoģiskajā procesā organizē rotaļas stājas sekmēšanai.



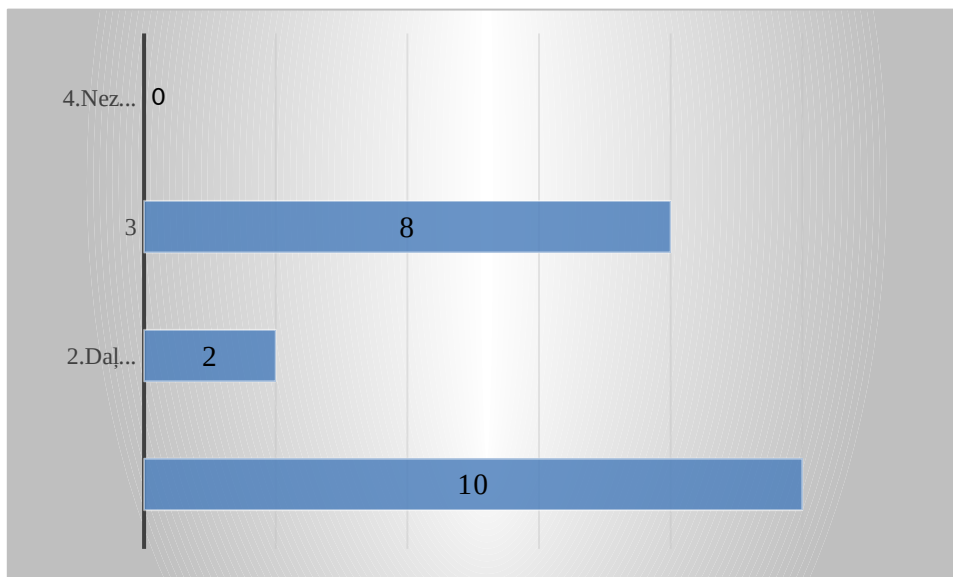
**3.4.6.att. Kādā veidā pirmsskolas pedagogi ir informēti par nepareizas stājas atspoguļojumu bērnu veselībā.**

Aplūkojot sestā jautājuma sniegtās respondentu atbildes, darba autore secina, ka lielākā daļa – 15 pirmsskolas izglītības pedagogu informāciju par stāju iegūst no pirmsskolas izglītības izsniegtajiem informatīvajiem materiāliem - 5 respondenti sniedza atbildi, ka brīvajā laikā patstāvīgi lasa literatūru par bērnu stājas veidošanos un to ietekmējošiem faktoriem. Pirmsskolā bērnu stājai daļēji pievērš uzmanību, savukārt, ir ļoti labi, kad tiek izsniegti informatīvie materiāli, lai arī pirmsskolas izglītības pedagogi būtu informēti.



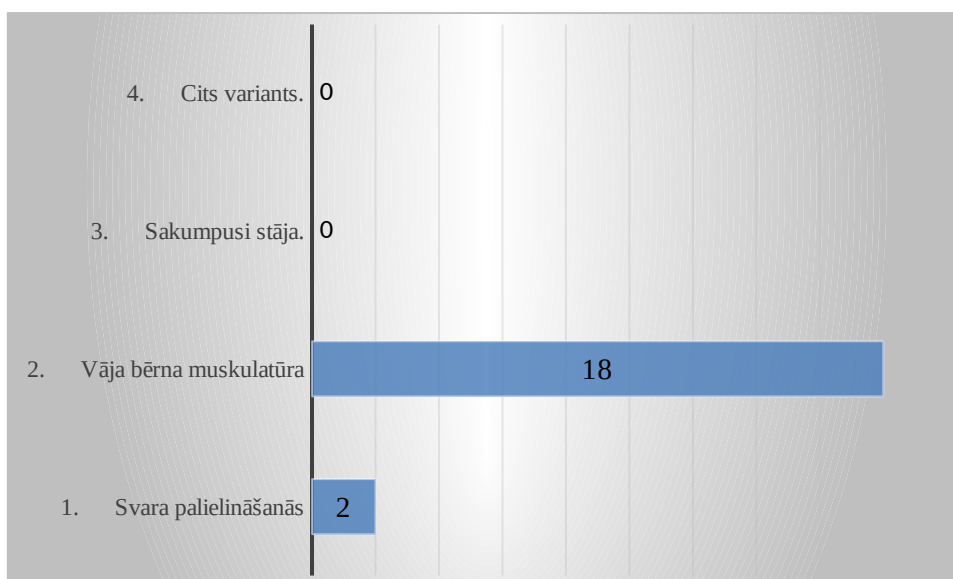
**3.4.7.att. Vai jūsprāt pirmsskolā būtu nepieciešams fizioterapeits, kas aplūkotu bērnu stāju?**

Aplūkojot septītā jautājuma respondentu sniegtās atbildes, darba autore secina, ka lielākā daļa – 10 respondentu uzskata par fizioterapeita nepieciešamību pirmsskolā, savukārt -5 uzskata, ka pirmsskolā nebūtu nepieciešama fizioterapeita palīdzība bērniem ar stāju, -5 respondenti atbildēja nezinu, nevaru pateikt.



3.4.8.att. Stājas vingrinājumu iesaistīšana rīta rosmē

Aplūkojot astotā jautājuma sniegtās atbildes darba autore secina, ka lielākā daļa -10 respondentu rīta rosmē iesaista dažādus stājas vingrinājumu elementus, savukārt - 8 respondenti, neiesaista stājas vingrinājumus rīta rosmē, - 2 respondenti daļēji izmanto stājas vingrinājumu elementus.



2.2.9. att. Kas ietekmē bērna stāju.

Aplūkojot devītā jautājuma sniegtās atbildes darba autore secina, ka vairums respondentu – 18 uzskata, ka stājas ietekmējošais faktors ir vāja bērnu muskulatūra, savukārt -2 respondenti uzskata, ka svara palielināšanās ir faktors, kas ietekmē bērnu stāju.

Darba autore ar anketēšanas palīdzību guva informāciju saistībā ar kvalifikācijas darba tēmu, pēc respondentu sniegtajām atbildēt, var sacīt, ka pirmsskolā stāja nav tik aktuāla, jo pirmsskolās netiek padziļināti novēroti bērni, kuriem tiek novērota stājas novirze, kustību rotaļas tiek daļēji iesaistītas, pedagogu viedoklis dažādos jautājumos dalās. Ar informāciju par stāju pirmsskolas izglītības pedagogi iepazīstas ar izsniegtajiem darba materiāliem.

Ikdienā var novērot vecākus, kuri nepievērš pastiprinātu uzmanību sava bērna stājai, tādejādi, turpmāk bērnam tiek novērotas dažādas veselības problēmas, darba autore uzskata, ka mūsdienās šai tēmai ir jāpievērš vairāk uzmanība, jo gan vecāki, gan pirmsskolas izglītības pedagogi ir ieinteresēti, lai bērni attīstītos gan morāli, gan fiziski, lai bērni justos komfortabli.

Organizējot kustību rotaļas ikdienā ne visi pedagogi izmanto kustību rotaļas, kas sekmē bērniem pareizas stājas stereotipu, kustību rotaļas tiek organizētas bērnu emocionālajai attīstībai, kā arī daļēji fiziskajai attīstībai.

Fizioterapeits pirmsskolā visnotaļ būtu nepieciešams, savukārt, tāda iespēja pirmsskolā netiek piedāvāta, pedagogiem pēc pašu iniciatīvas ir jāuzņemas šī atbildība. Stāju vingrinājumu komplekss, visnotaļ, ir svarīgs, ar šo vingrinājumu palīdzību, mēs vingrina konkrētu muskuļu grupu. Pirmsskolas izglītības pedagogiem ir iespēja novērtēt bērnu stāju balstoties uz trim aspektiem- veicot bērna apskati no priekšpuses, veicot apskati no sāniem, kā arī veicot bērnu apskati no mugurpuses un balstoties uz autoru kritērijiem, secināt un raksturot konkrēta bērna stāju, kā jau darba autore minēja, ne visi izglītības pedagogi veic un novēro bērnu stāju.

Regulāra, vispārattīstoša vingrošana, visām muskuļu grupām, iesaistot arī līdzsvara vingrinājumus palīdz veicināt ieradumu un veidot pareiza stājas stereotipu. Jo vairāk pirmsskola vecuma bērniem vingrina kādu kustību rotaļu, jo vairāk bērns cenšas šo kustību saistīt ar savu ķermeni. Svarīgi kustību iemaņas bērniem veidot jau no pašam mazotnes. Svarīgi izvēlēties bērniem atbilstošu vidi, vide arī ir viens no ietekmējošiem faktoriem pareizas stājas sekmēšanā.

## Secinājumi

1. Bērnu stāja ir ļoti nozīmīga bērna augšanas un attīstības procesā. Stāju raksturo kā nepiespiestu, brīvi stāvošu ķermeņa cilvēka pozu, kuru ieņem bez īpašas muskulatūras piepūles. Pareiza stāja ir sinonīms labai un fiziskai bērnu attīstībai, laba pašsajūta. Pirmsskolas vecumā, vairumam bērnu, stājas izmaiņas tiek konstatētas pamatojoties un muskulatūras vājumu.
2. Mūsdienās stājas veidošana pirmsskolas vecuma bērniem ir aktuāla. Pareizas stājas veidošana labvēlīgi ietekmē bērna organismu un veselību, kas ir ļoti svarīgs aspekts bērna augšanā. Pirmsskolas vecumā bērnu stāja vēl tikai veidojas, svarīgi sekot bērna pareizas stājas veidošanā, lai bērnam, turpinot augt, neveidotos dažādas mugurkaula vai stājas novirzes. Pareizas bērna stājas veidošanā ir svarīgs mugurkauls, ar kura palīdzību bērns spēj kustēties un veiksmīgi atspoguļot kustības. Lai nostiprinātu bērna mugurkaulu, bērna augšanā un attīstībā nepieciešamas fiziskās aktivitātes, kas nostiprinātu bērna
3. Nepareizas stājas veidošanos ietekmē bērna dzīvesveids, bieži tiek novērots bērnu mazkustīgums, vecāki neievēro un ļauj bērniem atrasties vienā pozā, kas negatīvi ietekmē bērna stāju. Lai novērstu nepareizas stājas veidošanos, svarīgi organizēt bērniem dažādas aktivitātes, aktivitātes sekmē bērniem fizisku attīstību, dažādu aktivitāšu laikā bērniem tiek attīstītas dažādas muskuļu grupas. Ja bērniem tiek novērstas nepareizas stājas stereotips, nepieciešams griezties pie speciālista.
4. Ar anketēšanas palīdzību darba autore noskaidroja pirmsskolas izglītības pedagogu viedokli par stājas būtību pirmsskolā. Analizējot iegūtās atbildes, darba autore secina, ka pedagogu viedoklis šajā jautājumā, kas ir saistīts ar stāju ir ļoti dažāds, ne visi pedagogi spēj novērot un ikdienas darbā izmantotas stājas vingrinājumus, kustību rotaļas. Darba autore turpmākajā darbā ikdienā turpinās novērot bērnus, lai bērni augtu veseli un fiziski attīstīti.
5. Izvēlēto kustību rotaļu mērķis bija sekmēt 2-3 gadus veciem bērniem pareizas stājas stereotipu. Kustību rotaļu laikā ne tikai tika sekmēta bērnu pareizas stājas stereotips, veidojās arī uzticība starp bērnu un pedagogu, kas ir arī svarīgs aspekts.

6. Atlasītā kustību rotaļu kopa bija veiksmīga, jo tās realizēšanās rezultātā, pareizas stājas stereotips uzlabojās bērniem, kuriem tika konstatēta stājas novirze.

Izveidotā kustību rotaļu kopa bija sekmīga, jo tās realizēšanās rezultātā, sociālās adaptēšanās kritēriji uzlabojās

7. Veiktā izmēģinājuma darbība bija veiksmīga un apstiprināja izvirzīto hipotēzi, ka ar kustību rotaļu iesaistīšanu 2-3 gadus veciem bērniem var sekmēt pareizās stājas stereotipu. Lai mērķis tiktu sasniegt svarīgi ir ņemt vērā katra bērna individuālās īpatnības, pedagogam jāspēj pielāgoties jebkurai situācijai. Bērniem, kuriem tika novērota stājas novirze, pēc trīs nedēļu gara novērojuma un pedagoģiskās izmēģinājuma darbības bērnu stāja uzlabojās. Lai turpmāk novērstu pirmsskolas izglītības bērnu nepareizas stājas novirzes, svarīgs aspekts ir sekot bērnu mēbeļu augstumam, bērnus nepieciešams motivēt, atgādināt par pareiza krēslīņa izvēli, tā lai bērnu mugurkauls ieņemtu pareizu stāvokli. Pedagoģiskajā procesā visnotaļ nepieciešams rīta apļos arī iesaistīt stājas vingrinājumus, kas noteikti uzlabot pirmsskolas vecuma bērnu stāju, stiprinās un vingrinās muskulatūru.

8. Regulāra kustību rotaļu organizēšana pareizas stājas sekmēšanā 2-3 gadu veciem bērniem ir nozīmīgs process bērnu augšanā un attīstībā. Bērni ir dažādi, katra bērna individuālajām īpatnībām ir jāpielāgojas, jāizvērtē situācija un jāmēģina sasniegt pozitīvu rezultātu.

## Literatūras un avotu saraksts

1. **M.Kuljevs,J.Kocs.** Bērnu stājas veidošana. Rīga: Izdevniecība “Zvaigzne”, 1997. 5,11,14,40.lpp
2. **I.Pumpure.** Ārstnieciskā vingrošanas skola. Rīga: Izdevniecība “RAKA”, 2006. 5.lpp
3. **I.Liepiņš.** Fiziskās kultūras teorija. Rīga: Izdevniecība “Zvaigzne”, 1993. 32.lpp, 106-108.lpp
4. **R.Ļesničija.** Sporta nodarbības pirmsskolā.Rīga: Izdevniecība “RAKA”, 2012. 4-5.lpp
5. **L.Kalniņa.** Vingrinājumi pirmsskolas vecuma bērniem sporta stundu nodarbībām. Rēzekne, Iespiests SIA”Latgales druka”, 2011. 14.lpp
6. **R.Millere,K.Segleniece.** Bērna augšana un attīstība. Rīga: Izdevniecība “Zvaigzne”, 1977,25,33.lpp
7. **G.Svence.** Attīstības psiholoģija. Rīga: Izdevniecība Zvaigzne ABC, 1999,63-68.lpp
8. **R.Karlovskā.** Rāpošana.Liepājas Pedagoģijas akadēmija, Pedagoģijas un psiholoģijas katedra. Liepāja,2000, 4-5.lpp
9. **R.Karlovskā.** Kustību aktivitātes vingrojumi rāpošana. Rīga: Izdevniecība “Zvaigzne ABC”, 2003, 5-15.lpp
10. **D.Dzintere, I.Stangaine.** Rotaļa-bērna dzīvesveids. Rīga: Izdevniecība “Raka”, 2005, 4.lpp
11. **X-O Kājas** [tiešsaite]- [atsauce 14.04.2020.]. Pieejams: <https://slimibas.lv/slimibas/x-o-kajas/>.
12. **LSM.LV.** Latvijas Radio raidījumā „Ģimenes studija”. [tiešsaite]- [atsauce 15.04.2020.]. Pieejams: <https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/vecaki-un-berni/stajas-problemas-berniem-ir-iespejams-apturet-un-pat-koriget.a244627/>.
13. **Metodiskais līdzeklis** „Ieteikumi pareizas stājasveidošanai un nostiprināšanai”. [tiešsaite]- [atsauce 15.04.2020]. Pieejams: <http://www.olainesabelite.lv/upload/files/metodiskais%20materia%CC%84ls.pdf>.
14. **Vingrojumu komplekss pareizas stājas veidošanai.** [tiešsaite]- [atsauce 18.11.2020]. Pieejams: <https://nesaap.lv/pareiza-staja#vingrojumukomplekss>
15. **Pareiza stāja.**[tiešsaite]- [atsauce 13.03.2020.]. Pieejams: <https://nesaap.lv/pareiza-staja>.
16. **Publikācija: Stājas traucējumu profilakse pirmsskolas izglītības iestādē.** [tiešsaite]- [atsauce 14.04.2020]. Pieejams: <https://ortus.rtu.lv/science/lv/publications/20872>.

17. **Metodiskais līdzeklis “Ieteikums pareizas stājas veidošanai un nostiprināšanai”.**  
[tiešsaiste] [atsauce 15.04.2020]. Pieejams:  
<http://www.olainesabelite.lv/upload/files/metodiskais%20materia%CC%84ls.pdf>.
18. **Metodiskais līdzeklis:** Vingro kopā ar mani! Stājas vingrinājumi pirmsskolā un sākumskolā. [tiešsaiste]- [atsauce30.04.2020]. Pieejams:  
[https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vingro\\_kopa\\_ar\\_manu.pdf](https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vingro_kopa_ar_manu.pdf).
19. **Физическое развитие дошкольника по возрастам.** [tiešsaiste]- [atsauce 15.04.2020.]. Pieejams:  
<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/10/15/fizicheskoe-razvitie-doshkolnika-po-vozrastam>.
20. **Екатерина Федорова.**Картотека подвижных игр для детей с нарушением осанки. [tiešsaiste]- [atsauce 27.04.2020.]. Pieejams:  
<https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlja-detei-s-narusheniem-osanki.html>.
21. **Игры, формирующие правильную осанку.**[tiešsaiste]- [atsauce 25.04.2020.]. Pieejams: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/05/12/igry-formiruyushchie-pravilnuyu-osanku>.
22. **Лилия Мефодьевна Савко.** Правильная осанка. Как спасти ребенка от сколиоза. [tiešsaiste]- [atsauce 04.04.2020.]. Pieejams: <https://www.litmir.me/br/?b=207595&p=1>.
23. **Как формируется правильная осанка у детей дошкольного возраста.** [tiešsaiste]- [atsauce 12.04.2020.]. Pieejams:<https://golovaneboli.ru/bolezni-sustavov/kak-formiruetsya-pravilnaya-osanka-u-detej-doshkolnogo-vozrasta.html>.

## Pielikumi

*Pielikums Nr.1*

Cienījamie kolēģi!

Lūdzu Jūs piedalīties manis izveidotā aptaujā par kustību rotaļu izmantošanu pareizas stājas veidošanā pirmsskolas izglītības iestādē. Anketas aizpildīšana aizņems mazu brīdi. Aizpildot anketu lūdzu apvelciet tās atbildes variantu, kas sakrīt ar jūsu viedokli. Anketa ir anonīma. Informācija tiks analizēta apkopotā veidā. Anketa ļaus noskaidrot vai mūsdienās ir aktuāli pievērsta uzmanība bērna pareizas stājas sekmēšanai caur kustību rotaļām.

1.Kā Jums liekas, vai kustību rotaļas sekmē bērna pareizas stājas veidošanos?

1. Jā.
2. Nē
3. Nezinu.
4. Daļēji.

2. Vai ikdienā mazkustīgs bērna dzīvesveids ietekmē bērna stāju?

1. Jā.
2. Nē.
3. Nezinu
4. Daļēji.

3.Kā Jūs ikdienā pievēršat uzmanību bērna stājai?

1. Nemitīgi atgādinu bērniem par pareizu ķermeņa stāvokli sēžot.
2. Sekoju ,lai bērni izvēlētos atbilstošas mēbeles ar atbilstošu augstumu.
3. Kopīga vingrošana ar bērniem.
4. Cits variants.

4.Kā Jums šķiet, vai vecāki ikdienā pienācīgi pievērš uzmanību sava personīgā bērna stājai?

1. Jā.
2. Nē.
3. Nezinu.
4. Daļēji.

5. Vai Jūs organizējat kustību rotaļas, kas sekmē bērna pareizu stājas veidošanos?

1. Jā
2. Nē.
3. Nezinu
4. Daļēji

6. Kādā veidā Jūs esiet informēti par nepareizas stājas atspoguļojumu bērna veselībā?

1. Patstāvīgi lasot literatūru.
2. Apmeklējot seminārus.
3. Izsniegtie informatīvie materiāli pirmsskolas izglītības iestādē.
4. Cits variants.

7. Vai jūs prāt pirmsskolā būtu nepieciešams fizioterapeits, kas aplūkotu bērnu stāju?

1. Jā
2. Nē
3. Nezinu, nevaru pateikt.

8. Vai pedagoģiskajā procesā, rīta rosmē iesaistiet stājas vingrinājumus?

1. Jā
2. Daļēji
3. Nē
4. Nezinu.

9. Jūsu viedoklis, par to, kas ietekmē bērna stāju?

1. Svāra palielināšanās
2. Vāja bērna muskulatūra
3. Sakumpusi stāja.
4. Cits variants.

1.Kustību rotaļa: "Dzīvnieki"

**Rotaļas mērķis:** Veicināt pareizas stājas stereotipu

**Nepieciešamais inventārs:** Nav nepieciešams

**Rotaļas gaita:** Bērni brīvi izvēlas dzīvnieka lomu. Katrs izvēlētais dzīvnieks sēž savā "krātiņā" -zemē vai uz sola. "Krātiņā" var atrasties vairāki bērni. Pedagoģs pieiet pie krātiņa un jautā bērniem: Kas šeit dzīvo? Sēdošajiem vai stāvošajiem bērniem ar kustībām jāattēlo atbilstošais dzīvnieks. Pirms rotaļas sākšanas pedagoģs demonstrē dažādus dzīvniekus, lai bērniem veidotos priekšstats, kas rotaļā ir jāveic.

2.Kustību rotaļa: "Medības"

**Rotaļas mērķis:** Veidot pareizu stāju bērniem.

**Nepieciešamais inventārs:** zvaniņš.

**Rotaļas gaita:** Skolotāja ieinteresē bērnus, iepriekš tiek sagatavota vieta, kur notiks sekojošā rotaļa. Pedagoģs novelk līniju 5-6 m no vingrošanas sienas. Pie katra sienas nodalījuma skolotāja augšā piestiprina zvaniņu, visi zvaniņi tiek piestiprināti vienādā augstumā. Pēc pedagoģa signāla bērni skrien pie vingrošanas sienas, uzmanīgi kāpj augšā un pazvana katrs savu zvaniņu, pēc tam atgrīžas atpakaļ un nostājās sākotnējā vietā. Visi rotaļas dalībnieki veic šo rotaļu. Svarīgi šajā rotaļā ir sekot un palīdzēt mazākajiem bērniem. (R.Karlovskā, 2000).

3.Kustību rotaļa: "Lidmašīna"

**Rotaļas mērķis:** Muskuļu korsetes nostiprināšana, pareizas stājas veidošana, līdzsvara attīstība.

**Nepieciešamais inventārs:** mīksta rotaļlieta.

**Rotaļas gaita:** Pedagoģs pirms rotaļas uzsākšanas, paskaidro bērniem rotaļas gaitu un noteikumus. Pedagoģs bērniem demonstrē kustības, kuras tiks veiktas. Bērni nostājās aiz līnijas, pieliecās uz priekšu, rokas sakrusto uz sāniem. Pedagoģs bērnam uz muguras novieto mīksto rotaļlietu, piedāvājot rotaļlietu nogādāt lidostā. Galvenais ir sekot, lai

bērniem rotaļlieta nenokrīt. Rotaļas gaitā ir jāseko, lai bērnu galva būtu pacelta, bet muguras izvietojums paliek taisns.

4.Kustību rotaļa:”Satver bumbu”

**Nepieciešamais inventārs:** Gumijas vai kāda cita bumba, soliņi vai krēsliņi.

**Rotaļas mērķis:** Nostiprināt bērnu muskuļus, veicināt bērnu stājas sekmēšanu, attīstīt uzmanību.

**Rotaļas gaita:** Bērni ir apsēdušies uz krēsliņiem pēc skolotājas parauga ieņem sākotnējo ķermeņa stāvokli: mugura taisna, rokas elkoņos ir saliektas.,Saglabājot muguras un roku stāvokli, bērni nodod satverto bumbu rokās, citiem bērniem no vienas rindas gala uz otru.

5.Kustību rotaļa:”Līdaka”

**Rotaļas mērķis:** Nostiprināt bērnu muskuļu korseti, sekmēt bērnu pareizas stājas veidošanos.

**Nepieciešamais inventārs:** Nav nepieciešams.

**Rotaļas gaita:** Skolotāja kopā ar bērniem izvēlās vienu “līdaku”. Izvēlētajam bērnam ir jāmēģina noķert pārējos bērnus. Bērni kuri cenšas bēgt ir iespēja paslēpties izveidojot “mājiņu” nostājoties taisni, kājas ir novietotas kopā, rokas paceltas uz augšu.

6.Kustību rotaļa: “Peldēsim”

**Rotaļas mērķis:** Veicināt pareizas stājas veidošanu, mugurkaula muskulatūras nostiprināšana.

**Nepieciešamais inventārs:** Vingrošanas paklājiņi.



**Rotaļas gaita:** Pedagoģs kopā ar bērniem aplūko rotaļas paklājiņus, pedagogs mudina bērnus iztēloties, ka esam jūrā un uz vingrošanas paklājiņiem peldēt. Bērni apguļas guļus uz vēdera. Nedaudz atceļot ķermeņa augšdaļu , veic peldēšanas kustības ar rokām.

7.Kustību rotaļa:”Dari,kā es”

**Rotaļas mērķis:** Veicināt bērniem pareizas stājas stereotipu.

**Nepieciešamais inventārs:** Nav nepieciešams

**Rotaļas gaita:** Doto rotaļu var organizēt mūzikas pavadībā. Bērni brīvi pārvietojās pa grupas zāli. Pēc signāla nostājies, kā es , bērni nostājās pēc pieaugušā parauga. Mazākā vecuma bērnus pedagogs var koriģēt, ja bērni ir nostājušies savādāk.

Sākums stāvoklis	Vingrojuma apraksts	Metodiskie norādījumi
<p>1. Stāvus spoguļa priekšā, kājas plati</p> <p>a)</p>  <p>b)</p> 	<p>a) Nūja aiz galvas pie pleciem, šūpoties uz pirkstgaliem un atpakaļ uz pilnu pēdu <math>\approx 10 \times</math>. Atpūta, nūja lejā uz 10 sek.</p> <p>b) Var ar nūju pamasēt plecu – lāpstiņu rajonu</p>	<p>Lāpstiņu apakšējās malas tuvināt vienu otrai, krūšu muskuļus iestiept. Vēders ievilks, sēžas muskuļi saspringti. Atkārtot 2-3 reizes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Virziens uz augšu – uz leju.</li> <li>• Virziens sānis, pa labi – pa kreisi.</li> <li>• Masēt <math>\approx 20</math> sek.</li> </ul>

## 2. Stāvus spoguļa priekšā, kājas plati

a) iztaisnoties, rokas gar sāniem, plaukstas spiež grīdas virzienā, it kā būtu pretestība, tad pavirzīt plecus atpakaļ, lāpstiņu apakšējās daļas satuvināt, skats uz priekšu taisni, viegli zods uz leju, izturēt ≈ 10 sek.

b) pretēja poza, viegli iesēžas ceļos, noapaļo muguru, lāpstiņas attālina, saglabāt pozu ≈ 10 sek. Rokas priekšā, pirksti uz augšu.

a) Vēderu ievilk, sēžas muskuļus sasprindzināt, elkoņi taisni. Doma – it kā atspiežoties uz rokām un gribētu pacelties uz augšu.

b) Zods pie krūtīm, vēders ievilkts, iestiept muguru, elkoņi taisni.

Atkārtot 3-4 reizes.

## 3. Pie sienas




Stāvot pie sienas, piespiest pie sienas 5 punktus:

- pakausi;
- plecus;
- gurnus;
- kāju ikrus;
- pēdas.

Skats uz priekšu, pakausis paliek pie sienas, zodu virzīt nedaudz uz leju, vēderu ievilk un pietuvināt jostas

Galvu nenoliekt. Ja zodu grūti pavirzīt uz leju, palīdzēt ar roku. Pakausis visu laiku pie sienas un skats uz priekšu. Atkārtot 4-5 x

	daļu sienai. Noturēt pozu ≈ 10 sek.	
<p>4. Sēdus turku pozā. Rokas aiz galvas pie pakauša.</p> 	<p>Rokas spiež uz priekšu, galvu viegli spiež pret rokām atpakaļ, pretestība. Turot pozu ≈ 10 sek. – izelpa, tad rokas jāatbrīvo lejā. Atpūta 5 – 10 sek.</p>	<p>Spēku sadalīt vienādi uz rokām un uz galvu. Var just siltumu pakausī vai rokās. Atkārtot 3-4 reizes. Plecus neuzraut.</p>
<p>5. Guļus uz muguras</p> <p>a)</p>  <p>a) Rokas sānis virs galvas, virzīt pārmaiņus rokas paralēli grīdai uz augšu – uz leju.</p> <p>b) Rokas sānis lejā, kājas uz grīdas, sniegties pie ceļiem un noturēt pozu 3 – 10- sek. Kustību veidot gar ausīm. Rokas taisnas. Amplitūda maza.</p>		

Pozu noturot, izelpa. Atkārtot 3-4 reizes.		
<p>6. Guļus uz muguras, rokas zem galvas</p> 	<p>a) Pacelt saliektas kājas, rokas aiz galvas, pārmaiņus virzīt labo celi pret kreiso elkoni un otrādi. Slīpo vēdera muskuļu treniņš ≈ 10 sek. Virzot elkoni pret ceļiem – izelpa.</p> <p>b) Atpūta – šūpoties, kājas brīvi krīt pa labi, rokas un galvu pagriezt brīvi pa kreisi ≈ 6-8 reizes uz katru pusi</p>	<p>Vēders ievilks, jostas daļa piespiesta grīdai, kājas stingras, sēžas muskulis iestiepts. Turot kājas – izelpa. Apmēram 4-5 reizes uz katru pusi.</p>
<p>7. Guļus uz muguras</p> 	<p>Pacelt saliektas kājas, pārlikt labo celi pār kreiso, viena kāja spiež uz otru – 8-10sek un gaisā lokveidā kājas apmainīt. Atpūta.</p>	<p>Vēders ielikts, jostas daļa piespiesta grīdai, kājas stingras, sēžas muskulis iestiepts. Turot kājas – izelpa. 4-5 x uz katru pusi.</p>
<p>8. Uz sāniem, apakšējā roka zem galvas, virsējā roka balstās uz grīdu</p>	<p>Kājas taisnas šķērītē, virzienā uz priekšu – atpakaļ ≈ 30 sek. Amplitūda liela. Jostas daļa stingra.</p>	<p>Vēders ievilks, sēžas muskuļi saspringti. Turēties taisni, nešūpoties uz priekšu vai atpakaļ. Atkārtot 2-3 x uz katru pusi.</p>



9. Guļus uz vēdera, seja uz leju.

a)



b)



a) Pacelt ķermeņa augšdaļu, plecus, noturēt pozu  $\approx$  20 sek. Atpūta. Var turēt rokas pie pleciem, elkoņi tuvināti sāniem, lāpstiņas satuvināt. Pingvīna poza.

b) Pacelt taisnas kājas, pēdas sakrustotas, piere uz rokām.

Skats grīdā.

Sēžas muskuļi saspringti, jostas daļa stingra. Atkārtot 4-5 reizes.

Skats grīdā. Iestiept krūšu muskuļus.

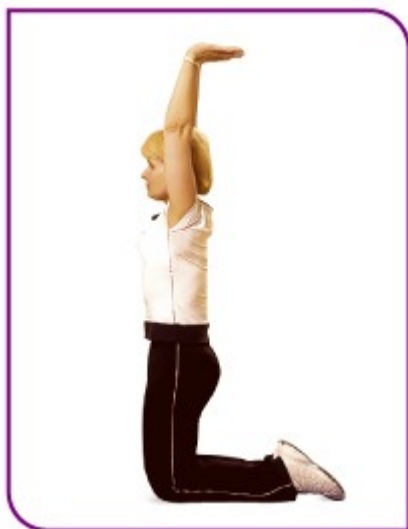
10. Uz ceļiem četrkāpus.



Četrkāpus, gurni pacelti, stiepties ar rokām uz priekšu, var ar pleciem pašūpoties uz augšu- leju  $\approx 20$  sek.

Vēders ievilkts. Ja grūti izpildīt, gurni zemāk pie papēžiem. Atkārtot  $\approx 3-4$  reizes.

11. Stāvus uz ceļiem.



Stiept rokas virs galvas uz augšu, „turēt griestus”, plaukstas pret griestiem  $\approx 10$  sek., izelpā rokas uz leju.

Vēders ievilkts, sēžas muskuļi stingri, rokas gar ausīm, skats uz priekšu. Atkārot 3 reizes.

Kvalifikācijas darbs "2-3 gadu vecu bērnu pareizas stājas sekmēšana caur kustību rotaļām" izstrādāts LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes Pirmsskolas un sākumizglītības nodaļā.

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

Autors: **Viktorija Ļahoviča**

---

paraksts un datums

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītāja: akad. grāds, ieņemamais amats **Vārds Uzvārds** \_\_\_\_\_

paraksts un datums

..... darbs aizstāvēts komisijas sēdē

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

Komisijas sekretāre: \_\_\_\_\_

paraksts un datums