

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte
Profesionālās augstākās izglītības bakalaura studiju programma
“Pirmsskolas un sākumskolas skolotājs”

VALĒRIJA ŠULTE

**Jaunākā pirmsskolas vecuma bērnu pamatkustību sekmēšana
kustību rotaļās**

Bakalaura darbs

Darba vadītājs:

Docente	Dr.paed.	Inga Stangaine	
_____	_____	_____	_____
Akadēmiskais amats	Zinātniskais akadēmiskais grāds	Vārds, uzvārds	Paraksts

BAUSKA 2021

Anotācija

Bakalaura darba autors: Valērija Šulte

Bakalaura darba temats: Jaunākā pirmsskolas vecuma bērnu pamatkustību sekmēšana kustību rotaļās.

Mērķis: Teorētiski izziņāt un praktiski pētīt pamatkustību apguves sekmēšanu kustību rotaļās jaunākā pirmsskolas vecuma bērniem.

Darba teorētiskajā daļā tiek atlasīti un analizēti pedagoģiskie un psiholoģiskie literatūras avoti par kustību nozīmi bērnu veselības un attīstības veicināšanai. Darba autore pēta pamatkustības un to nosacījumus veiksmīgai apguvei. Tiek izziņāts un veikts 1-3 gadu vecumam bērnu attīstības raksturojums. Teorētiski un praktiski tiek izziņāts kustību rotaļu izmantošanas iespējas pamatkustību apguves veicināšanai. likumsakarības. Kā arī tiek pētītas un analizētas rotaļas un kustību rotaļas nozīme bērna attīstībā.

Darba pētījuma daļā tiek veikts empīriskais pētījums par 2-3 gadīgu bērnu pamatkustību apguves sekmēšanu kustību rotaļās. Tiek novērots un veikts pētāmas grupas bērnu raksturojums pētījuma sākumā un beigās. Darba autore izstrādā bērnu pamatkustību kritērijus un uzdevumus, veic pētījuma beigās analīzi un salīdzinājumu. Pētījums tiek veikts Bauskas pirmsskolas izglītības iestāde "X" jaunākā pirmsskolas vecuma grupā, kuru apmeklē 20 bērni vecumā no 1,5 līdz 3 gadiem. Pētījumā piedalās 10 bērni – 5 zēni un 5 meitenes. Pētījums tiek veikts no septembra līdz novembra mēnesim, kur darba autore izmanto atlasītās kustību rotaļas pedagoģiskajā procesā, lai sekmētu bērnu pamatkustības kustību rotaļās.

Darbā apstiprinās hipotēze, ņemot vērā izvirzītos pētījuma nosacījumus, ka bērnu pamatkustību apguve tiks sekmēta, ja pedagogs izvēlēsies kustību rotaļas ar apgūstamajām pamatkustībām, atlasīs pamatkustību novērtēšanai atbilstošus kritērijus un ieinteresēs bērnu aktīvi un mērķtiecīgi piedalīties kustību rotaļās.

Atslēgas vārdi: kustību rotaļas, pamatkustības, attīstība, jaunākais pirmsskolas vecumposms, sekmēšana, veicināšana.

Bakalaura darbs sastāv no 55 lappusēm, darbā ir iekļautas 10 tabulas, 8 attēli, 2 pielikumi. Izmantoti 54 literatūras avoti.

Annotation

The author of bachelor thesis: Valerija Sulte

The bachelor thesis is Development of the youngest pre-school children's fundamental motion skills through movement games.

The objective of the bachelor thesis is to conduct a theoretical and practical research on promotion of the youngest pre-school children's fundamental motion skills by using movement games.

The theoretical part includes the list and analysis of literature sources in psychology and pedagogy on importance of motion for children's health and development. The author of the thesis explores the fundamental motion skills and their successful integration.

The development performance is studied and implemented for the age of children from one to three years. The possibilities of using movement toys to promote the advancement of basic movements are explored in theoretical and practical way.

The practical part includes empirical research on promotion of advancement of fundamental motion skills through movement games for the age of children from two to three years. The author of the thesis develops the criteria and objectives of children's basic motions and also conducts the analysis and comparison at the end of the research. The research is conducted in the Bauska preschool educational institution "X" with the youngest pre-school children's group of twenty children of the age from one and half to three years. Ten children (five boys and five girls) participated in the research

Research Hypothesis. It is hypothesized that development of the youngest pre-school children's fundamental motion skills is advanced if pedagogue uses the movement toys or games of promoting basic movements, selects the appropriate assessment criteria for the basic children's movements and encourages children to participate actively and consciously in the motion games.

The keywords: movement games, fundamental movements, development, the youngest pre-school age, advancement, promotion.

The bachelor study consists of 55 pages, 10 tables, 8 pictures and 54 annexes, list of information sources.

Saturs

Ievads.....	5
1. Teorētiskās literatūras analīze par kustību apguves nosacījumiem pirmsskolā.....	8
1.1. Kustību nozīme bērnu veselības un attīstības veicināšanā.....	8
1.2. Pamatkustības, to apguves nosacījumi.....	11
1.3. Jaunākā pirmsskolas vecuma bērnu attīstības raksturojums.....	16
1.4. Rotaļas nozīme bērna attīstības veselumā.....	21
1.5. Kustību rotaļu raksturojums, to izmantošana pamatkustību apguves veicināšanai.....	26
2. Empīriskais pētījums par 2-3 gadīgu bērnu pamatkustību apguves sekmēšanu kustību rotaļās.....	31
2.1. Pētniecisko metožu raksturojums.....	31
2.2. Pētāmas grupas bērnu raksturojums pētījuma sākumā.....	32
2.3. Pedagoģiskais process bērnu pamatkustību apguves sekmēšanai.....	40
Secinājumi.....	52
Ieteikumi pedagogiem bērnu pamatkustību apguves veicināšanai.....	54
Izmantotās literatūras un avotu saraksts.....	55
Pielikumi.....	59

Ievads

Mūsdienās, līdz ar jauno tehnoloģiju ienākšanu bērnu ikdienas dzīvē, bērniem strauji pazūd interese un vēlme pēc aktīva dzīves veida. Bērni ikdienā kļūst mazkustīgi, aizvien mazāk laika pavada svaigā gaisā – ejot, skrienot vai braucot ar velosipēdu, jo modernās tehnoloģijas ieņem virsroku bērnu dzīvē – viedtālruni, planšetdatori, televizori, elektroniskie skūteri u.c. Lielākoties bērni pie televizora pavada vairāk nekā 2 stundas dienā, daļa bērnu pat aizmiegt ar viedtālruni rokās, citi tā vietā, lai izmantotu skūteri, kura pamatā ir kustību veikšana ar kāju palīdzību, labprāt izmanto elektronisko skūteri, kura pamatā bērns neizmanto nekāda veida kustību. Diemžēl modernās tehnoloģijas neattīsta bērna fizisko attīstību. Darba autore uzskata, ka vecāki neapzinās risku, ka bērns ar mazkustīgu dzīves veidu ļoti ietekmē un pasliktina savu veselības stāvokli. Visbiežāk sastopamākās veselības problēmas bērniem ir liekais svars, mugurkaulu izliekums un nepareiza stāja.

Kustībai ir ļoti liela nozīme bērna attīstībai veselumā. Bērna attīstība līdz septiņu gadu vecumam ir nozīmīgākais personības attīstības posms, tāpēc ir ļoti svarīgi pievērst lielu uzmanību kustībai, īpaši pirmsskolas vecuma bērniem, jo kustība ir pamatu pamats. Šajā periodā raksturīga liela kustību aktivitāte, augšana un koordinācijas spēju pilnveidošanās. Ar kustību bērns attīsta un sekmē balsta un kustību aparāta attīstību. Pirmsskolas vecuma bērniem viens no fiziskās attīstības rādītājiem ir prasme izpildīt pamatkustības – soļošanu, skriešanu, lēcienus, mešanu, tveršanu, rāpošanu un rāpšanos. Apgūstot minētās prasmes, bērnu kustību pieredze bagātinās un tā ir nepieciešama gan rotaļās, gan sportā, gan dažādās dzīves situācijās¹ (Inese, 2018) Bērni veicot kustības gūst emocionālu baudu, jo viņi priecājas un lepojās par izdošanos, par panākumiem, par uzlabotiem rezultātiem. Pedagogam bērnus ir jāpaslavē, jāatzīst viņu pūles un jānovērtē centību, tad bērni mēģinās izpildīt vingrinājumus vēl labāk un ar vēl labāku noskaņojumu vairākkārt tos atkārtot. Pateicoties šim rezultātam, bērnu kustību prasmes kļūst par automātiskajām kustību iemaņām, kuru izpildei nav nepieciešama liela piepūle (Karlovskā, 2010, 3).

Lielāko dienas daļu pirmsskolas vecuma bērni pavada pirmsskolas izglītības iestādē, nepārtraukti apgūstot mūsdienu sabiedrībā nepieciešamo prasmju pamatus. Pamatojoties uz jauno izstrādāto izglītības mācību satura programmu, pirmsskolas izglītības mērķis ir zinātkāri un dzīvespriecīgi bērni, kas dzīvo **veselīgi un aktīvi**, mācās, darbojas ieinteresēti, ar prieku, sajūsmu

¹ Inese (2018) Bērni un kustība. Pieejams: <https://dejotprieks.lv/berni-un-kustiba/>

un aizrautību līdzdarbojas, radoši izpaužas, gūst pirmo pieredzi par sevi, citiem, apkārtējo pasauli un to savstarpējo mijiedarbību (Mācību satura un pieejas maiņa pirmsskolā, 2019).

Rotaļā bērns aktīvi darbojas, attīsta spējas un pilnveido pieredzi, tāpēc pirmsskolas vecuma bērniem ir ļoti svarīgas kustību rotaļas, jo bērnam rotaļājoties parādās jaunas kustības, kas ir pamats pamatprasmju veidošanai. Kustības ir jebkuras bērna darbības, īpaši rotaļās. Baiba Brice, pirmsskolas mūzikas skolotāja savā grāmatā ir citējusi A. Bakisu, kura norāda, ka rotaļa liecina par bērna fizisko, psihisko un intelektuālo veselību, attīsta humora izjūtu, sniedz prieku un apmierinājumu. Tas ir pats labākais veids zināšanu apguvei, jo bērns ik brīdī mācās, pats to neapzinādams (Brice, 2013, 9). Rotaļas laikā bērni var brīvi apmierināt savas tieksmes pēc kustībām, pēc fiziskās aktivitātes. Bērni var lekt, skriet, mest, ķert. Viņi attīsta visas muskuļu grupas, veicina līdzsvara izjūtu, attīsta fiziskās īpašības. Bērni rotaļājoties vingrina savu ķermeni, gūst gandarījumu (Dzintere, Stangaine, 2005, 20). Šo visu apstiprina arī vācu pirmsskolas izglītības teorētiķis Frīdrihs Frēbels, jēdziena “bērnudārzs” radītājs. Viņš bija viens no pirmajiem, kas rotaļu darbību klasificēja kā pedagoģisku fenomenu. Rotaļu teorija kļuva par viņa pedagoģiskās teorijas pamatu. Apzinājis rotaļdarbības didaktiskās perspektīvas, viņš pierādīja, ka rotaļa atvieglo bērna mācīšanu (Фьюэлл, Вэдэзи, 2020, 15).

Darba temats: Jaunākā pirmsskolas vecuma bērnu pamatkustību sekmēšana kustību rotaļās.

Pētījuma priekšmets: 2-3 gadīgu bērnu pamatkustību sekmēšana kustību rotaļās.

Pētījuma mērķis: Pētīt nosacījumus veiksmīgai pamatkustību apguves sekmēšanai 2-3 gadīgu bērnu kustību rotaļās.

Pētījuma hipotēze: 2-3 gadīgu bērnu pamatkustību apguve tiks veicināta, ja pedagogs:

- izvēlēsies kustību rotaļas ar apgūstamajām pamatkustībām;
- ieinteresēs bērnu aktīvi iesaistīties kustību rotaļās.

Pētījuma uzdevumi:

- 1) Atlasīt un analizēt pedagoģisko un psiholoģisko literatūru par rotaļu un kustību rotaļu nozīmi bērna attīstībā;
- 2) Teorētiski un praktiski izziņāt kustību rotaļu izmantošanas iespējas pamatkustību apguves veicināšanai;
- 3) Izziņāt bērnu fiziskās attīstības un pamatkustību apguves likumsakarības.

Pētījuma metodes:

- Teorētiskā: Pedagoģiskās un psiholoģiskās literatūras analīze par pamatkustībām, to apguves sekmēšanu kustību rotaļās.

- Empīriskā: Pedagoģiskā darbība, novērojumi pedagoģiskā procesa izmēģinājuma darbībā, matemātiskās metodes.

Pētījuma bāze: Bauskas pirmsskolas izglītības iestāde “X” (pētījumā piedalās 10 jaunākā pirmsskolas vecuma bērni).

1. Teorētiskās literatūras analīze par kustību apguves nosacījumiem pirmsskolā

1.1. Kustību nozīme bērnu veselības un attīstības veicināšanā

Mūsdienās bērni bieži tiek "ieslodzīti" jaunākajās tehnoloģiju iekārtās, kas kavē viņu dabisko tieksmi kustēties. Bērna fiziskā attīstība notiek kustībā, tāpēc bērna videi ir jābūt tādai, lai viņam būtu iespēja pastāvīgi kustēties. No dzimšanas līdz brīdim, kad bērni ir gatavi skolas gaitām, viņiem ir nepieciešama brīvība pārvietoties, kustēties un būt aktīviem. Bērni, kuri pavada savu laiku kustoties, parasti arī pieaugot ir daudz veselīgāki un fiziski aktīvāki.

Sengrieķu filozofs Aristotelis reiz teica: "Kustība ir dzīvība, un dzīve ir kustība!" Kas ir kustība? Tā ir kustību aktivitāte - rotaļas, darbības vai jebkāda cita veida aktivitātes, kas iesaista ķermeņa lielos muskuļus, tādējādi veidojot kustību koordināciju. Kustības bērnam ir dabisks stāvoklis, un, kamēr viņam ir pietiekami daudz brīvības rotaļāties un būt, bērns ar rotaļu aktivitātēm meklēs regulāras kustības (Tanja Mcilroy, 2020). Jau no mazotnes regulāras fiziskās aktivitātes ir ļoti svarīgas bērna attīstībai, jo bez kustības bērns nevarētu augt un viņam būtu nopietnas attīstības kavēšanās. Bērnu smadzenes aug un attīstās mācoties, un galvenā metode, ar kuras palīdzību bērni mācās, ir kustība un savas pasaules izpēte. Mēs to redzam mazuļiem, kuri katru dienu pavada stundām pārvietojoties, izpētot apkārtni. Tā tas joprojām ir pirmsskolas vecuma bērniem, jo bērniem joprojām ir nepieciešamas daudz kustības, lai turpinātu augt un attīstīties (Tanja Mcilroy, 2020). Bērni labprāt kustas, tas apmierina bērna nepieciešamību pēc kustībām. Pateicoties tam, attīstās ķermeņa muskuļi, skeleta pārkaulošanās vēl turpinās, tāpēc fiziskajai slodzei ir svarīgi būt sabalansētai, lai bērns pie tās ir pierastu pakāpeniski, ievērojot vecumposma īpatnības (Bula - Biteniece, Jansone, Piech, 2013,13).

Pirmsskolas vecuma bērniem svarīgs fiziskās attīstības uzdevums ir kustību attīstīšana. To parasti iedala kā lielo motoriku un sīko motoriku. **Lielā motorika** ir kustību iemaņas, kurās piedalās viss ķermenis vai vairākas ķermeņa daļas vienlaikus: staigāšana, rāpošana, pietupšanās, pastiešanās, skriešana, roku un kāju kustināšana, priekšmetu satveršana ar plaukstu. **Sīkā motorika** ir smalkas kustības, kas tiek veiktas ar pirkstiem – dažādu sīko priekšmetu satveršana un koordinēšana (Mārtinsone, Miltuze, 2015, 299). Lai nodrošinātu organisma fizioloģiskās funkcijas, katru dienu bērnam jānodrošina ne mazāk kā 3 līdz 4 stundas pavadīt kustībā, ietverot kustībā svaigā gaisā. Galvenie uzdevumi bērna fiziskajā attīstībā ir nostiprināt veselību, nodrošināt pietiekamu kustību apguvi: soļošanu, skriešanu, rāpošanu, līdzsvaru, mešanu,

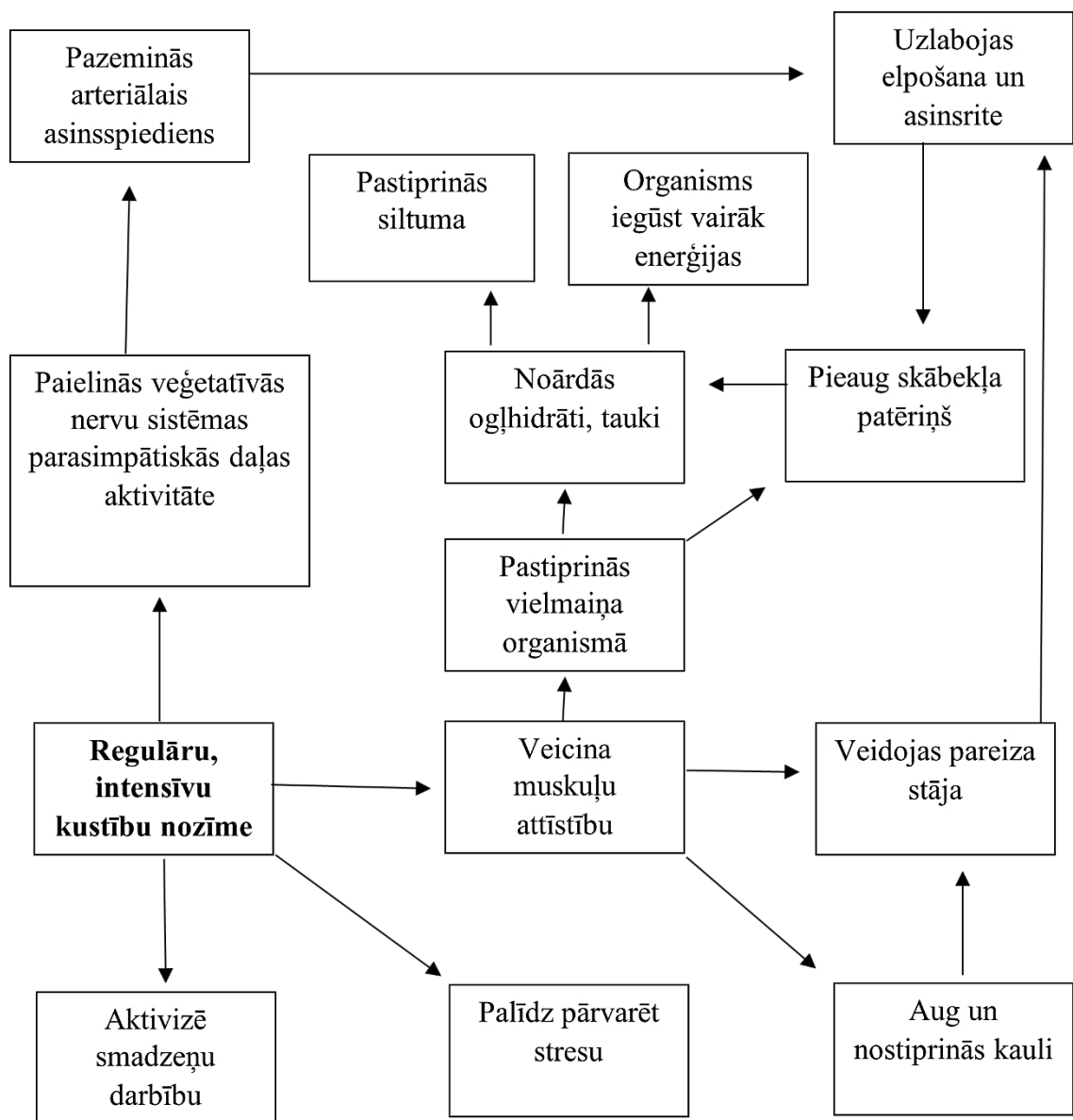
lēcienus, tveršanu. Šīs prasmes bagātina bērnu kustību pieredzi, kura ir nepieciešama gan rotaļās, gan dažādās dzīves situācijās, piemēram, komunikācijā ar citiem bērniem. Kā arī attīsta fiziskās īpašības - veiklību, ātrumu, spēku, izturību, lokanību, līdz ar to veidojot pareizu stāju, radīt ieradumu un vajadzību nodarboties ar sportu (Kuzņecova, Karlovska, 2006, 5).

Lielākā daļa kustību cilvēkiem nav iedzimta. Tās veidojas darbojoties. Kustību iemaņu pamatā ir nosacījuma refleksi, kuri izstrādājas tikai sistemātiskas darbības rezultātā. Bērnu kustību attīstība lielā mērā ir atkarīga no atbilstošas audzināšanas un mācīšanas. Iegūtās iemaņas pakāpeniski attīstās un pilnveidojas (Kuzņecova, Karlovska, 2006, 4). Svarīgi ir apgūt jaunas kustību formas, radoši pielāgojot jau apgūtajām, taču citos apstākļos, tādējādi pilnveidojot orientēšanās un koordinācijas spēju, kā arī reakcija ātrumu. Tas attīsta bērnu gan garīgi, gan fiziski (Grants, 1997, 171). Savukārt Prāgas psihologs Dr. Jaroslavs Kohs bija pārliecināts, ka bērni jau piedzimst ar daudzveidīgām spējām, kuras ar atbilstošu atbalstu iespējams optimāli attīstīt. Šādas darbības mērķis nav paātrināt dabisko attīstību, bet gan mērķtiecīgi to veicināt. Dr. Jaroslavas Koha centieni mērķis bija daudzpusīgi pilnveidot bērnus, attīstot viņu maņas, rotaļu spējas, domāšanu, runu, izjūtas, uzvedības veidu, dzīves pieredzes apguvi u.c. (Brauburgere, 2010, 6).

Pētot bērnu darbības un psihiskos procesus, to savstarpējās sakarības Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas Asociētā profesore Inta Bula-Biteniece un pedagoģijas zinātniece Ausma Špona akcentē, ka kustību aktivitātes laikā netieši tiek stimulēta arī intelektuālo procesu attīstība. Kustību aktivitātēs bērns izjūt un spēj izprast daudzveidīgu emociju gammu – sākot no uzvaras kopīgās rotaļās līdz zaudējuma sarūgtinājumam, tādējādi iegūstot socializējošu pieredzi (Bula - Biteniece, Jansone, Peach, 2013, 34).

Dažādi pētījumi pierāda, ka kustības spējai, vecumam, kurā mums tiek atļauts sākt kustēties, un veidam, kādā mēs kustamies, ir svarīga loma sabiedrības civilizācijas pakāpes noteikšanā. Kustības spējai un apzināto kustību kopumam ir ļoti svarīga loma mūsu pašu un sabiedrības dzīvē, tāpēc šo iemaņu attīstībai ir jāpievērš liela uzmanība (Doments, Domens, Heigijis, 2015, 24).

R. Karlovska savā darbā aktualizē kustību nozīmi cilvēki dzīvē (sk. 1. att.) (Karlovska, 2010, 3).



1.attēls. Kustību nozīme bērna attīstībai

Pēc aplūkotās shēmas var secināt, ka kustību aktivitātes ietekmē gan bērna fizisko attīstību, gan arī veselību. Austrālijas vadlīnijas apgalvo, jo vairāk bērniem ir kustību iespēju, jo vairāk prasmju viņi attīsta. Bērniem katru dienu ir nepieciešams daudz kustību un fiziskās aktivitātes, jo kustība ir ļoti svarīga attīstībai, veselībai un labklājībai (Piek, 2012, 29). Nodarbināta muskulatūra ietekmē visas orgānu sistēmas. Intensīva organisma darbība veicina muskuļu attīstību. Attīstoties muskuļiem, aug un nostiprinās kauli, pie kuriem tie ir piesaistīti, kā arī veidojas pareiza stāja. Savukārt pareiza stāja ir viens no galvenajiem nosacījumiem normālai elpošanas un asinsrites orgānu attīstībai. Kustības pastiprina vielmaiņas intensitāti organismā, tāpēc pieaug skābekļa patēriņš un intensīvāk notiek ogļhidrātu un tauku oksidācija enerģijas ieguvei, kā arī siltuma

izdalīšanās (Karlovska, 2010, 4). Kā uzsver savā darbā D. Augstkalne, svarīgi, lai pedagogs rada atbilstošu vidi bērnu kustības apgūvei, lai tiktu nodrošināta atbilstīga kustību pieredzes uzkrāšana, kura ir nepieciešama dažādās dzīves situācijās, tostarp gan rotaļās, gan sadzīves darbībās (Augstkalne, 2015, 177). Darba autore akcentē I. Bula Bitenieces secinājumu, ka fiziskās aktivitātes palīdz veidot un uzturēt veselīgus kaulus, muskuļus, locītavas, kā arī veicina masas kontroli, asinsspiediena pazemināšanos, labsajūtu un sekmē personības veidošanos (Bula - Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 14).

Balstoties uz teorētiskajām atziņām, darba autore secina, ka pirmsskolas vecuma bērniem nepieciešams radīt ieradumu un vajadzību nodarboties ar sportu, jo kustības dzīvībai ir ļoti svarīgas un nepieciešamas, tās pilnveido svarīgāko iekšējo orgānu funkcijas, veicina labvēlīgāku fizioloģisko procesu norisi organismā. Tāpēc tieši pirmsskolas vecumā, kad bērns strauji aug un attīstās, īpaši svarīgi nodrošināt optimālu kustību aktivitāti, jo kustību aktivitāte ietekmē bērna veselību. Bērnu kustību attīstība lielā mērā ir atkarīga no atbilstošas audzināšanas un mācīšanas, līdz ar to, pedagogam jābūt ļoti ziņošam, jāpārzina bērnu attīstības īpatnības, jāprot izvēlēties atbilstošas metodes un saturu katram vecumposmam. Kustības ir kā ārstniecības līdzeklis, kurš bērnam palīdz izaugt vesēlam.

1.2. Pamatkustības, to apgūves nosacījumi

Mūsdienu pasaulē izglītības saturs ir prioritātes sfēra, uz kuras tiek balstīts un attīstīts cilvēks, kas spēj patstāvīgi un apzināti veidot savu dzīvi. Svarīgākais personības veidošanās periods ir pirmsskolas vecums, jo šajā posmā notiek strauja fiziskā un garīgā attīstība, kuras laikā veidojas bērna paradumi. Fiziologi cilvēku kustību uzskata par iedzimtu, cilvēka dzīvei nepieciešamu vajadzību. Kustības veicina visu organisma sistēmu attīstību un funkcijas. Ārsti apgalvo, ka bez tām bērns nevar izaugt vesēls, jo kustības ir efektīvākais ārstniecības līdzeklis. Savukārt pēc psihologu vērtējuma mazs bērns ir darbonis, kur darbīgums vispirms izpaužas kustībās (Karlovska, 2010, 16). Tādēļ bērniem ir ļoti svarīgi veikt fiziskās aktivitātes ik dienas, jo šīm veicamajām kustībām ir svarīga nozīme veselības saglabāšanā un attīstībā. Bērnam fiziskās aktivitātes nodrošina un sniedz labsajūtu, normālu augšanu, psiholoģisko attīstību, norūda, kā arī nodrošina līdzsvaru starp uzņemto un patērēto enerģiju. Tāpēc viens no bērnu fiziskās attīstības rādītājiem ir prasme izpildīt daudzveidīgas kustības, kas ir ik katra cilvēka organisma iedzimta nepieciešamība (Augstkalne, 2015, 175).

Fiziskās aktivitātes ir ļoti svarīgas un nepieciešamas cilvēkiem, jo tās spēj uzlabot pašsajūtu, veselības stāvokli un fizisko spēku, protams, tām ir arī pozitīva iedarbība uz mācīšanos, kas ir tik ļoti svarīga un nepieciešama bērniem. Pirmsskolas vecuma bērniem jāmacās un jānostiprina dzīvei nepieciešamās pamatkustības, kas galvenokārt ir soļošana, skriešana, mešana, tveršana, rāpošana, rāpšanās, lekšana, kāpšana un līšana. Pateicoties šīm pamatkustībām, bērni kļūst atraisīti, priecīgi un darbīgi (Jansone, Bula-Biteniece, Kalniņa, Tripāne, 2011, 19). Kustību apguve būs veiksmīga, ja bērnam būs motivācija sasniegt mērķi, tāpēc nepieciešams iesaistīt bērnu darbībās, kas ir atbilstošas tieši viņa spējām. Veiksmīgai kustību apguvei, svarīga loma ir pedagogam, jo tieši pedagogs stimulē pozitīvus motīvus, ko veiksmīgi panāk ar pārdomātu un interesantu mācību procesu, ar precīzu un izpildāmu prasību sistēmu, disciplinējot bērnu kustību apguves laikā (Augstkalne, 2015, 341). Pirmsskolas vecumā bērni apgūst praktiski visas pamatkustības, kuras nepieciešamas ikdienas dzīvē, tomēr šīs kustības vēl ir neveiklas, nekoordinētas un neprecīzas. No bērna tas prasa salīdzinoši lielu piepūli, tādēļ, lai panāktu precīzu, koordinētu un kvalitatīvu kustību, nepieciešams bērnu sistemātiski mācīt (Karlovskā, 2010, 16). Lai veicinātu sistemātisku mācīšanos un bērna attīstību kopumā, pedagogs ikdienā var iekļaut daudzveidīgas darbības, kuras sekmē bērna fizisko attīstību un pamatkustību apguvi, piemēram, iekļaut dažādas darbības rīta vingrošanā, sporta izpriecās, veselības dienā, pastaigā, svētkos un sporta nodarbībās. Šīs darbības uzdevums ir attīstīt bērna nepieciešamās kustību prasmes un nodrošināt to apguvi, lai viņš spētu brīvi tās izmantot jebkurā dzīves laikā (Augstkalne, 2015, 180).

Analizējot autorus, var secināt, ka vispirms bērnam ir svarīgi izprast kustību apguves secību un tikai pēc tam apgūt pamatkustības. 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 (Bula - Biteniece, 2011) 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 viņa personiskā pieredze (Давыдов, 2005, 39-43).

Pirmsskolas vecumā galvenais uzdevums ir sekmēt dzīvei nepieciešamo iemaņu veidošanos. Viena no svarīgākajām mācību jomām ir sporta nodarbība, kuras uzdevums ir savlaicīga un sistemātiska pamatkustību sekmēšana (Bula Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 78.). Pamakustību bāzes veidošana - mācīšana, attīstīšana un pilnveidošana - ir ļoti nozīmīgs faktors,

kurš var pozitīvi ietekmēt motoro kompetenci – kustību kvalitāti un koordināciju (Jansone, Krauksts, 2005, 21). Darba autore, pamatojoties uz jauno izstrādāto izglītības mācību saturu “Skola 2030” akcentē **jaunākā pirmskolas vecuma bērnu** sasniedzamos rezultātus veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā (Pirmskolas mācību programma “Skola2030”, 2019, 55). 1. tabulā tiek norādītas fiziskās aktivitātes, bērna sasniedzamais rezultāts (sk.1.tabulu).

1.tabula. Galvenie sasniedzamie rezultāti pirmskolā

Satura vienība	Bērna sasniedzamais rezultāts	Bērna darbība plānotā rezultāta sasniegšanai
Fiziskā aktivitāte – pārvietošanās	Pārvietojas vidē sev pieņemamā veidā, izmantojot vides un pieaugušā piedāvātās iespējas: soļo, skrien, rāpo, lien, veļas, lec, mācās noturēt līdzsvaru.	Izrāda prieku par kustību aktivitātēm telpās un ārā. Vēro un atdarina citu kustības. Pārvietojas izklaidus, izvairoties citam no cita. Rāpo un veļas pa dažādām virsmām (arī slīpām). Pārvietojas ar vienkāršiem tehniskiem līdzekļiem (stumjamas mašīnas, līdzsvara ritenis). Izmanto vides un pieaugušā piedāvātās iespējas (dažādas konstrukcijas, dabas resursi). Vingrinājumus izpilda taisnvirzienā uz priekšu.
Fiziskā aktivitāte – šķēršļu pārvēršana	Pārvar šķēršļus sev pieņemamā veidā: kāpj, rāpjas, izlien, karājas rokās	Izrāda prieku par kustību aktivitātēm. Pārkāpj uz grīdas novietotam šķērslim. Uzkāpj un nokāpj no paaugstinājuma, uz kura var uzkāpt patstāvīgi. Izlien zem šķēršļa. Pārrāpjas šķērslim ķermeņa vidukļa augstumā. Karājas rokās pie virves vai cita horizontāli novietota priekšmeta, kad pieaugušais viņu pacēlis.
Fiziskā aktivitāte – priekšmetu pārvēršana	Pārvieto dažādus priekšmetus sev pieņemamā veidā: tver, padod, ripina, velk, stumj, met.	Tver un padod dažāda lieluma priekšmetus sadarbībā ar pieaugušo. No paša izvēlēta sākuma stāvokļa ripina, piemēram, bumbu nenoteiktā virzienā un seko tai. Met nenoteiktā virzienā nelielus, plaukstas tvērienam atbilstošus priekšmetus. Velk un stumj dažādus priekšmetus.

(Pirmskolas Mācību programma, 2019, 55)

Pirmskolā bērns attīsta pamatkustības, kas iekļautas trīs pamatkustību grupās:

1. **pārvietošanās** – soļošana, skriešana, rāpošana, pārvietošanās ar sporta inventāru;
2. **šķēršļu pārvēršana** – lēkšana, līšana, kāpšana, rāpšanās, velšanās;
3. **priekšmetu pārvietošana** – mešana, ripināšana, tveršana un sitieni pa priekšmetu.

Bērnām šīs pamatkustības dzīvē būs nepieciešamas ik uz soļa un, lai tās varētu izmantot daudzveidīgā darbībā, tomēr ir svarīgi atcerēties, ka pamatkustību apgūšana, pilnveidošana un attīstīšana prasa milzīgu enerģijas un laika patēriņu. Tādēļ, lai bērns veiksmīgi apgūtu minētās

pamatkustības jau bērnībā, to apguvei ir jābūt kvalitatīvai, mērķtiecīgai un sistemātiskai (Augstkalne, 2015, 180).

Kā raksta profesors, bioloģijas zinātnu doktors V. J. Davidovs, pamatkustības var iedalīt cikliskajās un acikliskajās kustībās (Давыдов, 2005). D. Augstkalne aprakstīja **cikliskās** un **acikliskās** pamatkustības raksturojošā tabulā (sk.2.tabulā) (Augstkalne, 2015, 340), (Augstkalne 2015, 179).

2.tabula. Pamatkustību raksturojums (Augstkalne, 2015, 340)

Pamatkustība	Kustību veids	Pamatkustības īss raksturojums
Rāpošana	Cikliskās	Rāpošanai raksturīgi pārvietoties četrpārus, jo tad tiek samazināta slodze uz mugurkaulu, intensīvi strādā gan lielās ķermeņa muskuļu grupas - plecu, muguras, vēdera, roku, kāju, gan mazās - plaukstu, apakšdelmu, pēdas. Bērni ar rāpošanas un līšanas palīdzību apgūst prasmi pārvarēt šķēršļus.
Soļošana		Soļošanai raksturīga vienveidīgu kustību atkārtošanās, tomēr tā ir pietiekami sarežģīta kustība, kur lielu uzmanība jāpievērš - roku un kāju saskaņošanai, taisna ķermeņa noturēšanai un soļošanas tempa ievērošanai. Soļošanas izpildes laikā iesaistīti aptuveni 56% muskulatūras.
Skriešana		Tāpat kā soļošanai arī skriešanai raksturīga ciklu atkārtošanās. Skriešanā ir „lidojuma” fāze, kad abas kājas tiek atrautas no zemes. Lidošanas moments palielina soļa garumu, dodot iespēju pārvietoties uz priekšu pēc inerces ar atslābinātiem muskuļiem. Skrienot uzmanība jāpievērš ķermeņa stāvoklim, rokām (kustas brīvi, pleci nav sasprindzināti), pēdām (pirmajam pie zemes jāpieskaras papēdim, tad pirkstgalam).
Lēkšana	Acikliskās	Lēkšanai raksturīga dinamiska kustība, kas ir grūti apgūstama un sastāv no trīs fāzēm – sagatavošanas (sākuma stāvoklis vai ieskrējieni), galvenās (atspēriens un lidojums) un noslēguma (piezemēšanās).
Mešana		Mešanas kustība ir tehniski sarežģīta, jo izpildot metienu, tūlīt galvenā uzmanība tiek pievērsta metiena stiprumam, trajektorijai, virzienam. Bērni izpildot metienus mērķī, neveic pilnu atvērzienu, un metiena stiprums ir atkarīgs no mērķa attāluma.

Cikliskajām kustībām raksturīga vienveidīgu ciklu izpilde, kuru laikā viss ķermenis vai tā atsevišķas daļas ritmiski atgriežas sākuma stāvoklī. Cikliskās kustības bērni apgūst labāk, tās ātrāk kļūst automātiskas, jo šo kustību secīgie elementi regulāri atkārtojas un muskuļu sajūtas izstrādā noteiktu kustību ritmu. Pie ciklisko kustību veida jāmin soļošana, skriešana un rāpošana

(Karlovska, 2010, 18). **Acikliskās kustībās** darbības cikli neatkārtojas. Tā apgūšana ir grūtāka un laikietilpīgāka, jo kustību pamatā nav ritmisko kustību reflekss (Augstkalne, 2015, 179). Katrai kustībai ir sava secība. Aciklisko kustību mācīšanā ir jāievēro pakāpeniska darbības fāžu apguve. Šo kustību izpildē ir nepieciešama lielāka kustību koordinācija, saskaņotība uzmanības koncentrēšana un griba (Karlovska, 2010, 18).

Rāpošana ir lielisks profilaktisks veids pareizas stājas veidošanai, mugurkaula atslogošanai un tā kustīguma uzlabošanai kājas (Jansone, Bula-Biteniece, Kalniņa, Tripāne, 2011, 21). Rāpošana palīdz nostiprināt bērna organismu un attīstīt izturību. Bērni rāpojot attīsta ne tikai veiklību, bet arī drosmi, attapību un prasmi pārvarēt gan šķēršļus, gan bailes no augstuma. (Karlovska, 2010, 18). Tā attīsta saikni starp pieres un pakauša daivām, smadzeņu puslodēm, kā arī smadzeņu augšējo un apakšējo daļu (Volmeše, 2009, 42).

Soļošana ir viena no pirmajām pamatkustībām, kuras bērns apgūst pēc rāpošanas. Soļošanā bērnam ar lielāku piepūli ir jāpārvar gravitācijas spēks, lai stabili nostātos un pārvietotos (Karlovska, 2017, 9). Pirmsskolas vecuma bērniem soļošana ir efektīvi lietišķs vingrinājums, ko var izmantot sporta nodarbības, kustību rotaļās un pastaigas laikā. Soļošanas vingrinājumiem jāatbilst ne vien bērnu spēkam, bet arī jāstimulē tā pieaugums (Jansone, Bula-Biteniece, Kalniņa, Tripāne, 2011, 20). Savukārt D. Augstkalne akcentē, ka soļošana uzlabo ne tikai asinsriti, bet arī padziļina elpošanu un aktivizē vielmaiņas procesus. Ja pielieto pareizu soļošanas tehniku, tad tiek nostiprināta pēdas un ķermeņa muskulatūra, kas palīdz veidot pareizu stāju (Augstkalne, 2015, 340).

Skriešana ir pārvietošanās veids, kas pozitīvi ietekmē veselību, jo tiek trenēti ķermeņa muskuļi, kas veicina nervu un endokrīnās sistēmas darbību. Pareiza skriešanas tehnika ir tāda, kurā cilvēks saliecies uz priekšu, tur galvu taisni, rokas elkoņos viegli saliektas un kāja elastīgi tiek likta uz pēdas priekšējās daļas (Augstkalne, 2015).

Mešana attīsta bērna precizitāti, acumēru un kustības veiklību (Augstkalne, 2015). Jaunāka pirmsskolas vecuma bērniem mešana, ķeršana un ripināšana sniedz patīkamas emocijas – prieku, sajūsmu, gandarījumu. Mešanas kustības ar bumbu bērns var atkārtot daudz kārt, gan ar abām rokām, gan ar vienu. Tā paaugstina vispārējo fiziskās attīstības līmeni, nostiprina un attīsta plecu, roku, pirkstu, krūšu daļas muskulatūru. Šīs kustība attīsta fiziskās īpašības: veiklību, izturību, spēku, ātrumu (Karlovska, 2017, 30).

Lekšana bērnam attīsta spēku, veiklību, ātrumu, līdzsvaru, kustību koordināciju un acumēru. Lēcieni veicina kāju, vēdera, muguras muskuļu nostiprināšanos, audzina drosmi un

pašpaļāvību. Šīs kustību apgūvē ir jāievēro pakāpeniska mācīšanās, jo tā prasa lielāku kustību koordināciju, saskaņotību, uzmanību un gribu (Kuzņecova, Karlovska, 2006, 6). Savukārt R. Jansone, I. Bula-Biteniece, L. Kalniņa un T. Tripāne akcentē, ka lēcieniem ir audzinoša nozīme, jo lēciena laikā ir nepieciešama gan drosme, gan apķērība, gan patstāvība. Bērnam lekšana jāmača viegli un pareizi, enerģiski atgrūžoties, saliecot kāju ceļgalus un piezemējoties saliekt kājas (Jansone, Bula-Biteniece, Kalniņa, Tripāne, 2011, 19).

Nepieciešams atcerēties, ka pamatkustības ir dzīves atslēga, kas ļauj pamēģināt un izbaudīt jebkuru sportu vai fizisko aktivitāti. Spēcīga pamatkustību bāze sniedz bērniem pirmo soli uz laimīgāku, veselīgāku, aktīvāku un patīkamāku dzīvi. Analizējot autoru darbus, var norādīt, ka pamatkustības sekmē ne tikai balsta un kustību aparāta attīstību, bet arī pastiprina vielmaiņas intensitāti organismā, sirdsdarbību, elpošanu un pārējās organisma funkcijas, un sekmē fizisko īpašību attīstību – nostiprina muskulatūru, kas nosaka cilvēka stāju. Ļoti būtiski, lai bērnam, apgūstot visas pieminētās prasmes, bagātinās viņa kustību pieredze, kura ir nepieciešama gan kustību rotaļās, gan daudzveidīgās rotaļās, gan dažādās dzīves situācijās (Augstkalne, 2015, 339).

Balstoties uz teorētiskajām atziņām, darba autore secina, ka pamatkustības dzīvē ir nepieciešamas ik uz soļa, jo tās pilnveido un attīsta arī fiziskās īpašības. Un, lai veiksmīgi bērns apgūtu pamatkustības, to apguvei ir jābūt mērķtiecīgai un sistemātiskai kā arī svarīgi pievērst uzmanību bērna vecumposmam un attīstībai.

1.3. Jaunākā pirmsskolas vecuma bērnu attīstības raksturojums

Paši pirmie bērna dzīves gadi ir ļoti svarīgi viņa veselībai un attīstībai. Attīstība attiecas uz fizisko, valodas, domu un emocionālo izmaiņu secību, kas notiek bērnā no dzimšanas līdz pilngadības sasniegšanai. Bērna attīstību spēcīgi ietekmē ģenētiskie faktori – gēni, kas nodoti no vecākiem un notikumi pirmsdzemdību dzīves laikā. Jau kopš dzimšanas, bērnam ir ļoti svarīgi drošas un mīlošas mājas un laika pavadīšana kopā ar ģimeni — spēlējot, dziedot, lasot un runājot. Katrs bērns attīstās savā tempā, tāpēc nav iespējams precīzi pateikt, kad bērns apgūs konkrēto prasmi. Tomēr svarīgi ir atzīmēt, ka jaunākais pirmsskolas vecums ir nozīmīgākais posms, jo tiek likti pamati visai turpmākajai dzīvei gan harmoniskas personības attīstības skatījumā, gan arī visās kognitīvās attīstības jomās, tāpēc darba autore, balstoties uz teorētiskajām atziņām, atzīmēs jaunāko pirmsskolas vecuma bērnu attīstības posmus (Tūbele, Landra, Šūmane, Burčaka, Laganovska, Kušnere, Vīgante, 2013, 13).

Bērna attīstība ir dinamisks process, kurā notiek izmaiņas bērna personībā un psihē. Bērnu attīstību lielā mērā ir atkarīga no iedzimtības, jo katram tas ir individuāli nosacīts. Bērnu attīstību raksturo viņa pārmaiņas attieksmē pret apkārtējo pasauli. Tās izspraužas bērna apziņā un darbībā. Katram vecumposmam ir savas raksturīgas īpatnības, ko nosaka fiziskās un psihiskās attīstības pakāpe (Grants, 1997, 61). Savukārt V. Golubina akcentē, ka pirmsskolas vecuma bērna psihiskās un fiziskās attīstības pamats ir labvēlīga un droša mājas gaisotne, mātes mīlestība un pēc iespējas plašākas darbošanās iespējas visos pirmsskolas attīstības posmos (Golubina, 2007, 112). Attīstība raksturo veidu, kā bērns aug, mainās un attīsta prasmes – ne tikai fiziski, bet arī sociāli, emocionāli, kognitīvi un komunikatīvi. Bērna attīstību var iedalīt četros posmos:

- jaundzimušais (0-3 mēneši);
- zīdains (3-12 mēneši);
- mazs bērns (1-2 gadi);
- pirmsskolas vecums (2-7gadi) (Rosalyn Sword, 2021).

Rosalyn Sword uzsver, ka attīstības posmā bērni prasmes iegūst **četrās galvenajās attīstības jomās:**

1. **Komunikācijas un runas joma** – Bērniem ir jāiemācās sazināties ar visiem apkārtējiem. Viņi mācās ne tikai valodu, bet arī apgūst sarunas un kā klasificēt apkārtējo pasauli. Tas var būt sarežģīti un ārkārtīgi interesanti, piemēram, kad bērns uzzina, ka apaļš priekšmets ir “bumba”, viņam ir jānoskaidro, vai tas nozīmē, ka visu “apaļo” arī sauc par bumbu. Vai mēness ir bumba, un kāpēc nē? Bērnam ir nepieciešams laiks, lai saprastu, kas atšķir vienu vārdu no cita.

2. **Fiziskā joma** – Ķermeņa prasmes un veikspēja laika gaitā pieaug, attīstot **lielo motoriku** (iemācās izmantot lielus muskuļus, piemēram, rokas un kājas) un **smalko motoriku** (mācoties izmantot muskuļus, lai veiktu precīzas kustības, piemēram ar pirkstiem satvert sīkus priekšmetus un pārvietot tos).

3. **Sociālā un emocionālā joma** – Bērna identitāte, paštēls un jūtu uztvere attīstās viņam augot. Bērns arī veido attiecības ar citiem un mācās socializēties un ievērot sociālo etiķeti.

4. **Psihiskā joma (kognitīvie procesi)** ir augstāka līmeņa smadzeņu funkcijas: domāšana, uzmanība, zināšana, atcerēšanās, vērtēšana un problēmu risināšana. Attīstoties bērns uzlabo izpratni par pasauli, uzlabo atmiņu, koncentrēšanās spējas un pilnveido savu problēmu risināšanas praksi. Visas šīs attīstības jomas ir savstarpēji saistītas katrā posmā – bērns nevar progresēt vienā jomā, neattīstoties citā (Rosalyn Sword, 2021).

Agrīnā bērnībā no 1,5-3 gadi attīstās bērna fiziskās aktivitātes, pakāpeniski palielinās viņa fiziskā varēšana. Bērns apgūst kontroli pār savu ķermeni, līdz ar to rodas lepnums, prieks un pašcieņa, kas nostiprina viņa autonomiju. Agrīnā bērnībā bērns pārbauda ne tikai savus vecākus, bet arī savu vidi, apgūdam to, ko viņš var un ko nevar pārvaldīt (Dzintere, Stangaine, 2005, 104). Svarīgi šajā periodā bērnam veltīt vislielāko uzmanību, jo šajā laikā sāk attīstīties bērna personības galvenās kvalitātes: pašvērtējums, saskarsmes prasmes un iemaņas, priekšmetu funkcionālā un runas apguve (Bula - Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 85).

Pirmajā dzīves gadā bērns pārstāj būt par mazuli un kļūst par neatkarīgu un patstāvīgu personību, kuram nepieciešami vecāki vairāk kā jebkad. Gada vecumā bērns spēj piecelties balstoties un pārvietoties ap mēbelēm, kas pakāpeniski pārtop aizvien veiklākā iešanā. Šajā vecumā, iešana drīz kļūst par mīļāko pārvietošanās veidu (Bula - Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 85). Dzīves pirmajā gadā, pirmajā stadijā attīstās smadzeņu stumbra struktūras un retikulārā formācija Uzvedībā parādās terciārās cirkulārās reakcijas, tas nozīmē, ka bērns sāk izmantot dažādus priekšmetus atkārtotu darbību veikšanai (Mārtinsone, Miltuze, 2015, 77, 303). E. Ēriks un Ž. Piažē akcentē, ka bērns viena gada vecumā izzina vidi un sevi, kā arī piemērojas, lietojot sensorās un motorās spējas (Geske, 2005, 30). Agrīnā vecumā bērns aktīvi cenšas iepazīst apkārtējo pasauli. Sāk intensīvi augt, palielinās svars un strauji attīstās organisma funkcija. Šajā periodā daudz uzmanības jāvelta bērna kustības attīstīšanā – staigāt prasmes apgūvē un valodas attīstībai.

Ar otro dzīves gadu sākās bērna domāšanas attīstība. Tā ir saistīta gan ar staigāšanas prasmes apguvi, gan ar kustību pilnveidošanos, gan ar redzesloka paplašināšanos un runas apguvi. Līdz ar runas apgūšanu sākas bērna verbālās – ar vārdiem izteiktās domāšanas - attīstība (Tūbele, Landra, Šūmane, Laganovska, Kušnere, Vīgante, 2013, 22) Bērns spēj izrunāt aptuveni 200-300 vārdus. Straujais vārdu krājuma pieaugums sākas aptuveni 18 mēnešos. Sensormotorā stadija, kas ilgst no dzimšanas līdz apmēram 2 gadu vecumā, ir pirmā Ž. Piažē stadija. Šajā posmā bērns veido izpratni par pasauli, koordinējot maņu pieredzi – redzi un dzirdi ar fiziskās motorās darbību (Santrock, 2011, 805). Bērna valoda pamazām pilnveidojoties, ļauj attīstīt apkārtējās pasaules iekšējo reprezentāciju – aprakstīt notikumus, cilvēkus un izjūtas. Bērns aktīvi izmanto simbolus, stumjot pa grīdu klucīti un rūcot, iztēlojoties, ka tā ir automašīna. Šajā attīstības posmā bērniem piemīt svarīgas domāšanas īpatnības, tomēr domāšana ir egocentriska, jo bērns nespēj paskatīties uz pasauli no citu cilvēku skatupunkta un uzskata, ka pārējie pasauli redz tieši tāpat kā viņš (Mārtinsone, Miltuze, 2015, 302). Kā atzīmē S. Tūbele, T. Landra, I. Šūmane, M. Burčaka, E. Laganovska, S. Kušnere un R. Vīgante savā darbā – domāšanas attīstība pirmsskolas vecumā ir

viens no svarīgākajiem posmiem cilvēka dzīvē, jo bērns pāris gados no nesaprātīgas būtnes kļūst par cilvēku ar loģiskās domāšanas elementiem. Domāšana uzskatāma par vienu no grūtākajiem uzdevumiem gan vecākiem, gan pedagogiem, jo šis darbs prasa lielu domu un gribas piepūli (Tūbele, Landra, Šūmane, Laganovska, Kušnere, Vīgante, 2013, 26). Savukārt I. Puškarevs atzīmē, ka otrajā dzīves gadā bērna vajadzība ir darboties. Darbojoties, bērns attīsta ne tikai savu balsta un kustību aparātu un tā funkcijas, bet vingrina arī iedzimtos beznosacījuma tveršanas refleksus, līdz ar to attīsta sevi psihiski (Puškarevs, 2001, 30). Toties I. Jurgena uzsver, ka bērna darbībai ir svarīgi izvēlēties rotaļietas, kuras attīstīta bērna tēlaino priekšmetisko domāšanu (Jurgena, 2002, 76). Savukārt rotaļa šajā vecumā ir ārkārtīgi svarīga sastāvdaļa bērna attīstībā (Aamanda Rock, 2011). Rotaļās tiek ietvertas dažādas attēlošanas darbības, izmantojot vairāk nekā divas rotaļietas vienlaikus, kā arī bērniem patīk atdarināt citu cilvēku uzvedību – gan labu, gan sliktu. Divu gadu vecumā bērns prot veikt divkāršus uzdevumus – aiziet uz savu istabu un atnest jaku, veidot teikumu no diviem līdz trīs vārdiem – gribu iet ārā, ar palīdzību ģērbjas – uzvelk kurpes, zeķes, jaku, bikses. Spēj apsēsties un piecelties no krēsla, kustēties mūzikas ritmā, kāpt pa kāpnēm un lēkt ar abām kājām uz priekšu un augšu (Bula Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 85).

Trešajā dzīves gadā bērni ģērbjas patstāvīgi līdz ar to ģērbšanās kļūst par kārtējo interesanto rotaļu, kas palīdz attīstīt kustību koordināciju un, pogājot podziņas, nodarbina sīko roku muskulatūru (Bula Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 87). Kā norāda B. Brice, 2-3 gadu vecumā norit kustību attīstības periods, kuru sporta skolotāji, mūzikas un citi skolotāji var veiksmīgi izmantot, organizējot atbilstīgas attīstošas rotaļas, piemēram dejošana mūzikas ritmā. Rotaļa ir līdzeklis, kas liecina par bērna svarīgākajām attīstības jomām - fizisko, psihisko un sociālo veselību, pateicoties tām, attīstās bērna humora izjūta, sniedzot prieku un apmierinājumu (Brice, 2013, 7). Latviešu psihologs I. Plotnieks uzsver, ka rotaļas mērķis nav radīt noteiktu darbības produktu, rotaļai nav tieša mācību uzdevuma, tomēr tā satur abas šīs vērtības. Rotaļas rezultāts ir bērna attīstība (Dzintere, Stangaine, 2005, 12). Komunikācijas un runas jomā bērns vārdu krājumu ir paplašinājis aptuveni līdz 1300 vārdiem, un valoda kļūst par galveno sazināšanās līdzekli ar pieaugušajiem un vienaudžiem, protams, no bērna attīstības līmeņa, vārdu krājums var atšķirties (Golubina, 2007, 181). Savukārt šajā vecumposmā bērna fiziskās attīstības temps salīdzinājumā ar pirmajiem diviem dzīves gadiem ir palielinājies. Turpinās orgānu pilnveidošanās un skeleta pārkaulošanās, tāpēc bērns kļūst fiziski izturīgāks un aktīvāks, līdz ar to pilnveidojas visas kustības – kāpelē pa kāpnēm, sper bumbu, skrien, lec, rāpo u.c. (Golubina, 2007, 114). Svarīgi ievērot regulāras kustības un fiziskās aktivitātes, jo tās trenē sirds muskuļus, līdz ar to pakāpeniski

palēninās sirds darbība. Vecākiem un pedagogiem ir nepieciešam radīt vidi, kurā bērns vēlētos aktīvi darboties un attīstīt savas pamatkustības un fizisko attīstību, kā arī jārāda bērnam pareizu kustību piemēru, lai bērns pamatkustības attīstītu pareizi (Козлова, Куликова, 2000, 13). Savukārt V. Ripa akcentē, ka 2-3 gadu vecumā bērni ir kustīgi un spēj izpildīt tikai kustību galvenās līnijas. Intensīvi veidojas iemaņas skriešanā un lekšanā, tomēr bērnam ir grūti apgūt lēcienus tālumā no vietas, kā arī mešanu un ķeršanu. Kā norāda V. Ripa, bērns skriešanas, lekšanas, mešanas un ķeršanas kustības labāk apgūst nevis rotaļās, bet gan rotaļveida uzdevumos, kas ir pārejas posms uz kustību rotaļām (Ripa, 1999, 11). Kustības laikā bērnam ir nepieciešamas gūt pozitīvas emocijas – prieku, interesi, aizrautību un apmierinājumu. Kā atzīmē I. Puškarevs, trīsgadīgs bērns ir jāatbalsta un jāiedrošina, jo pārmetumi, sodīšana un kaunināšana par bērna uzdrīkstēšanos vai neveiksmēm atstāj dziļu, negatīvu iespaidu (Puškarevs, 2001, 51). Pamatojoties uz Ļ. Vigotska atziņu, darba autore atzīmē, ka bērna psihiskās attīstības temps dažādos laika posmos ir atšķirīgs. Tas attiecās gan uz psihisko attīstību kopumā, gan uz atsevišķām psihiķes funkcijām. Kā uzskata psihologi – katrā attīstības stadijā straujāk attīstās kāda dominējošā psihiķes funkcija, tāpēc ir ļoti svarīgi, lai bērnam būtu radītas iespējas attiecīgās psihiskās funkcijas jeb darbību apguvei (Puškarevs, 2001, 38).

Svarīgi atcerēties, ka jaunākais pirmsskolas vecums ir nozīmīgākais posms, jo tiek likti pamati visai turpmākajai dzīvei gan harmoniskas personības attīstības skatījumā, gan arī visās kognitīvās attīstības jomās.

Mēs vienmēr esam blakus savam bērnam, un, nav brīnums, ka dažreiz mēs nespējam izsekot laikam un uztveram bērnu tā, it kā viņš joprojām ir mazulis, kas bija pirms pusgada, līdz ar to turpinām ar viņu komunicēt kā ar mazuli, darām viņa vietā to, ar ko viņš pats jau spēj tikt galā. Tāpēc ir ļoti svarīgi gan vecākiem, gan skolotājiem zināt par bērna vecuma attīstības īpatnībām, viņa iespējām un vajadzībām. Darba autore, balstoties uz teorētiskajām atziņām secina, ka jaunākā pirmsskolas vecumā bērniem tiek attīstītas četras galvenās attīstību jomas – komunikācijas un runas, fiziskā, psihiskā un sociālā joma. 2-3 gadu vecumā bērnu vārdu krājums strauji paplašinās līdz pat 1300 vārdiem. Bērni kļūst fiziski izturīgāki un aktīvāki līdz ar to pilnveidojas visas kustības - kāpelēšana pa kāpnēm, bumbu speršana, lekšana ar abām kājām uz priekšu, skriešana un kustības mūzikas pavadījumā. Patstāvīga ģērbšanās kļūst par interesantu rotaļu. Rotaļa ir svarīgākais un galvenais darbības veids, jo rotaļas rezultāts ir bērna attīstība. Svarīgi atcerēties, ka šajā vecumā, rotaļu periods ir jutīgs, tādēļ ir svarīgi bērnam pietiekami daudz rotaļāties, jo rotaļa ir galvenais līdzeklis, kas palīdz bērnam attīstīties veselumā – gan fiziskā, gan psihiskā, gan

sociālā jomā. Tādēļ nākošajā apakšnodaļā, darba autore aprakstīja rotaļas nozīmi bērna attīstības veselumā.

1.4. Rotaļas nozīme bērna attīstības veselumā

Bērnība ir rotaļu laiks, un rotaļa ir bērnības pavadone. Bērnība ir dzīves sākumposms, kad notiek cilvēka visstraujākā attīstība. Tas ir sākumposms, kad cilvēks mācās runāt, staigāt, just un pārdzīvot. Bērnība ir cilvēka personības attīstības sākums. Savukārt rotaļa ir bērnības sastāvdaļa, bērna attīstības un audzināšanas pamatveids, ar kuru bērni vispusīgi izkopj un pilnveido savus fiziskos un garīgos dotības (Bula – Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 26). Rotaļā bērns parāda savu personību, savas tieksmes, vēlmes, tikumus, jo rotaļa nāk no indivīda iekšējās dziņas, kura nosaka saturu, veidu un ilgumu. Rotaļā bērns rada savu pasauli, realizē tajā savas idejas un ieceres, sagatavo sevi tālākajai darbībai. Rotaļā bērns attēlo un izdzīvo savu pasauli (Vigule, 1998, 21).

Savukārt pedagoģijas terminu skaidrojošo vārdnīca terminu “rotaļa” paskaidro, kā interesantu un izklaidējošu rakstura nodarbību grupā, laika īsināšanai, atpūtai, redzesloka paplašināšanai, pozitīvu attiecību veidošanai vai kādam noteiktam mācību mērķim. Mācīšanās darbībā svarīga ir rotaļa, galvenokārt pirmsskolas un jaunākā skolas vecuma bērniem. Tā ir būtiska un svarīga bērnības sastāvdaļa. Ar rotaļas palīdzību bērns spēj vispusīgi izkopt un pilnveidot fiziskos un garīgos dotumus (Pedagoģijas skaidrojoša vārdnīca, 2000, 150). Bet I. Konstantinova norāda, ka I. Pučures ļoti izteiksmīgi un uzskatāmi paskaidro pedagoģisko terminu „rotaļa” tieši pirmsskolas vecuma bērniem – “rotaļa” tā sekmē emocionālo un psihisko procesu attīstību, veido socializācijas prasmes un palīdz tautas kultūrealitātē kā arī palīdz izjust ķermeni un attīstīt savu fizisko “es” (Konstantinova, 2011, 7). Savukārt D. Dzintere un I. Stangaine savā darbā akcentē D. Elkoņinu un A. Ļeontjevu rotaļu dēvē par pirmsskolas vecuma bērnu vadošo darbības veidu, kas ir psihisko funkciju pārkārtošanās, tai skaitā radošās izteiksmes veidošanās, rotaļu raksturu maiņa, kur bērns kļūst sabiedriskāks (Dzintere, Stangaine, 2005, 11).

Pirmsskolas vecuma bērns mācās rotaļājoties. Pamatojoties uz jauno izstrādāto izglītības mācību saturu “Skola 2030”, pirmsskolas izglītības loma ir bērnos atbilstoši vecumam ar rotaļu palīdzību dot iespēju iepazīt sevi, dabu, sabiedrību, kā arī attīstīt ieradumus un tikumus - drosmi, atbildību, uzņēmību, mērķtiecību, toleranci, mērenību, savaldību, laipnību, solidaritāti, līdzietību, taisnīgumu, kas balstīti tādās vērtībās kā dzīvība, ģimene, cieņa, daba, darbs u.c. Rotaļdarbība nepieciešama bērna attīstībai. Rotaļa ir iespēja bērnam attīstīties kopveselumā –

fiziski, sociāli, emocionāli, kognitīvi – un gūt prieku. Rotaļdarbībā bērns mācās izprast pats sevi, citus, apkārtējo pasauli un to mijiedarbību, piemēram, izzina savas stiprās puses un talantus, saprot to, kas sagādā grūtības un apgūst paņēmienus, kādā veidā tās pārvarēt. Rotaļājoties bērns mācās ar prieku (Skola 2030, 2020) Kā uzsver P. Herberta, no mazotnes bērniem rotaļājoties var dot iespēju justies kā autoriem savās nodarbēs – kad bērns pats izvēlas aktivitāti, arī reālā dzīves situācijā, pateicoties tam, bērnā aug atbildības sajūta. Skolotājs bērnam ir kā padomdevējs, bet kontroli jāatstāj bērna ziņā. Pirmsskolas vecumposmā bērni apgūst visam turpmākajam mūžam noderīgas dzīves prasmes (Herberta, 2019, 23).

Bērns un rotaļa ir nesaraujami saistīti, jo rotaļa rada prieku, enerģiju, kā arī netieši bērnu māca un attīsta. Bērniem patīk rotaļāties, jo tas ir jautri, taču rotaļas ir svarīgas bērna attīstībai dažādās attīstības jomās. Faktiski rotaļu laikā bērni attīsta sociālās, kognitīvās, emocionālas un motorās prasmes. Prasmes, kuras bērni attīsta rotaļājoties, balstās viena uz otru (Amanda Rock, 2021).

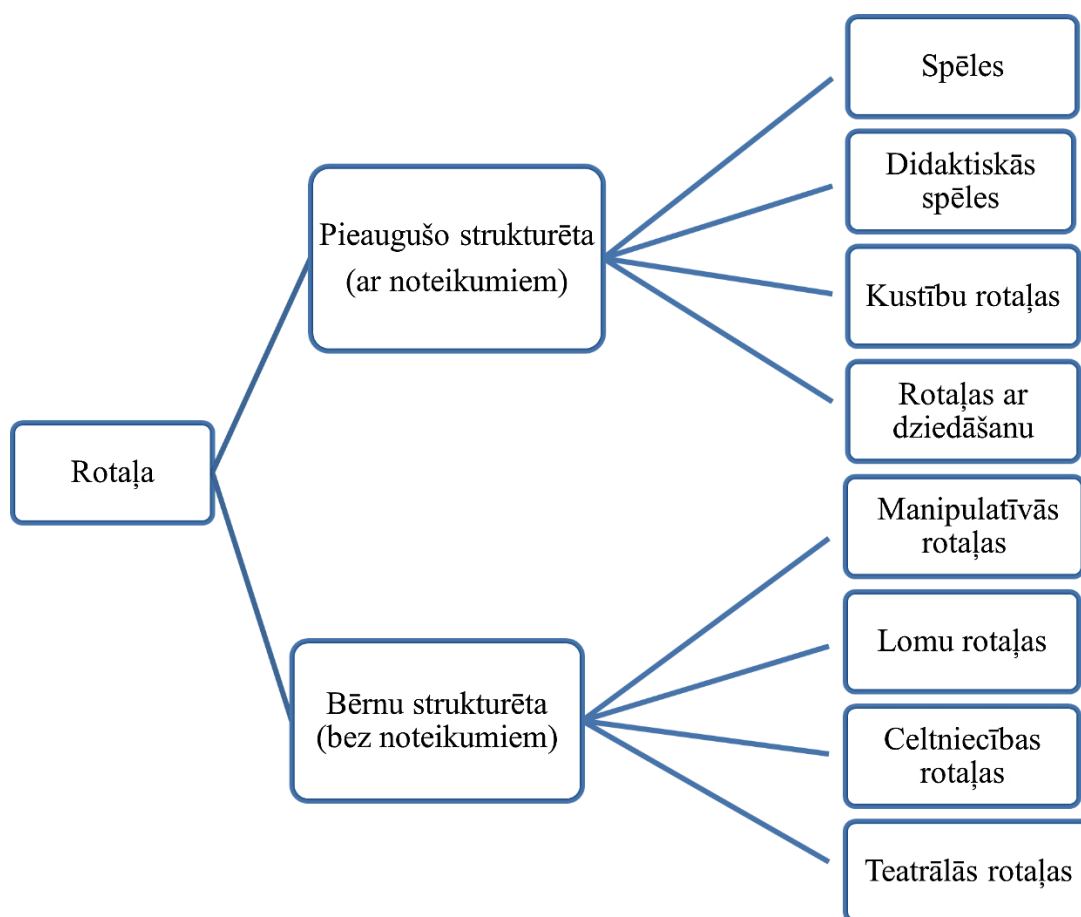
Kā norāda I. Bula-Biteniece, rotaļa var sekmēt bērna attīstību četrās jomās:

1. **Kognitīvā** – tiek izzināta un izprasta pasaule;
2. **Sociālā** – veidojas prasme sadarboties ar vienaudžiem un pieaugušajiem;
3. **Emocionālā** – gūst gandarījumu, paužot atbilstīgas jūtas attiecīgās situācijās;
4. **Motorā** – apmierina savas vēlmes pēc kustību fiziskās aktivitātes, pilnveido kustību prasmes - mest, skriet, lēkt, rāpot attīsta fiziskās spējas (Bula – Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 28).

B. Brauburgere akcentē, kad bērni rotaļājas, viņi kustas, turklāt nepiespiesti un vienmēr ar prieku. Impulsi ir daudzveidīgi un ideālā variantā nāk no paša bērna. Mērķtiecīgās rotaļās tiek iepazīta apkārtējā pasaule (Brauburgere, 2010, 6). Rotaļā bērns rada savu domu, jūtu un izjūtu pasauli – viņš domā, sacer, salīdzina, runā, izdomā, izpildot lomu, priecājas, skumst, smejas un dusmojas. Rotaļā mācās, strādā, vēro, zīmē, eksperimentē, kā arī gatavo rotaļlietas (Dzintere, Stangaine, 2005, 5). Savukārt, V. Romenkova, citējot Ļ.Vigotski norāda, ka rotaļa veicina domāšanas attīstību, pārvēršot domāšanas darbības no ārējām par iekšējām, veido priekšstatus par apkārtējās pasaules būtību, īpaši par attiecībām starp cilvēkiem (Romenkova, 2008, 15). Rotaļas ar citiem bērniem attīsta sadarbības prasmes, piederību kādai grupai. Rotaļa ir bērna attīstība, kura veicina fiziskos un garīgos spēkus un reizē dod bērnam prieku un apmierinājumu (Grants, 1997, 171). Rotaļās bērniem attīstās intelekts, fantāzija, iztēle, atmiņa, runa. Apzinīga rotaļu noteikumu izpilde veido paškontroli, izturību, spēju kontrolēt savu rīcību un uzvedību. Pateicoties rotaļām,

veidojas tādas personiskās īpašības kā aktivitāte, godīgums, disciplinētība, taisnīgums. Rotaļu procesā notiek vispusīga bērna harmoniskā attīstība. (Горехова, 2011, 34)

Bērna **rotaļai ir jābūt brīvai, neatkarīgai, daudzveidīgai aktivitātei**, kurā bērns realizē savas vēlēšanās un intereses, ko neierobežo pieaugušo prasības un aizliegumi. Kā raksta I. Stangaine, pēc H.Švarcmanes domām, rotaļas var iedalīt divās lielās grupās – pieaugušo strukturētajās rotaļās – rotaļas ar noteikumiem un bērnu strukturētajās rotaļās – rotaļas bez noteikumiem. Šī struktūra ir ilustratīvi attēlota 2. attēlā (*sk. 2. attēlu*) (Stangaine, 2015, 27).



2.attēls. Rotaļu iedalījums (Stangaine, 2015, 27)

Galvenokārt daudzveidīgi rotaļu veidi, ļauj izmantot rotaļu, konkrēta mērķa sasniegšanai bērna attīstībā. Kā apgalvo H. Švarcmane, pieaugušo strukturētā rotaļa ir komandas spēles, galda spēles un citas strukturētas rotaļas, kuras pieaugušie parāda un sniedz atbalstu, ja tas ir nepieciešams bērnam (Stangaine, 2015, 27).

Pieaugušo strukturētās rotaļas tiek iedalītas spēlēs, didaktiskās spēlēs, kustību rotaļās un rotaļās ar dziedāšanu.

Spēles ir rotaļas ar noteikumiem, kurus ir izdomājuši pieaugušie, lai īstenotu kādu

izglītojošu uzdevumu – loto, domino u.c. (Dzintere, Stangaine, 2007). Spēles mērķi dalībnieks izvirza pats sev - uzvarēt, pabeigt ātrāk nekā citi, kļūt ievērojamam (Golubina, 2007, 178). Kā atzīmē I. Konstantinova, spēles izmanto, lai īstenotu izglītojošu uzdevumu, kuru rezultāts ir cieši saistīts ar bērna atjautību un veiklību. Spēles gala rezultāts jau iepriekš ir noteikts (Konstantinova, 2011, 8) un tās laikā bērni apgūst un praktizē galvenās sociālās, kognitīvās, organizatoriskās, fiziskās un emocionālās prasmes, tostarp radošumu, iztēli un problēmu risināšanu (Amanda Rock, 2021). Savukārt I. Kāposta savā darbā akcentē filozofus Fr. Šilleru un V. Vuntu, kuri uzskatījuši spēli par vienu no estētiskās darbības veidiem, uztvēruši to kā kultūras fenomenu, kurš ļauj cilvēkam iegūt pilnīgu brīvību izrauties no pārlieku reglamentētās dzīves (Kāposta, 1993,5).

Didaktiskās spēles ir spēļu veids ar noteikumiem, ko speciāli pedagoģijā ir radījuši bērnu mācīšanas un audzināšanas nolūkos. Tie ir vērsti uz konkrētu bērnu mācīšanas problēmu risināšanu. Didaktisko spēļu mērķis ir veidot gramatiski pareizu runu bērniem, paplašināt vārdu krājumu, attīstīt domāšanas loģiku, paplašināt redzesloku, attīstīt fonēmiskās funkcijas - dzirdes uzmanību, atmiņu, attīstīt tēlainību un runas spilgtumu (Микхиева, Мартин, 2021, 2).

Kustību rotaļas ir vispusīgs audzināšanas līdzeklis, kurš ieņem svarīgu vietu pirmsskolas vecuma bērnu dzīvē (Augstkalne, 2015, 6). Tādēļ, ka kustību rotaļas pilnveido bērnu pamatkustības, attīsta fiziskās īpašības, veido prasmi orientēties apkārtnē, tiek izkopts acumērs un precizitāte (Konstantinova, 2011, 10). Kā savā darbā akcentē I. Dravniece, kustību rotaļa ir apzināta, emocionāla, radoša un aktīva darbība, kura notiek pēc noteikumiem un tiek virzīta uz mērķa sasniegšanu (Dravniece, 2013, 9). Kustību rotaļas bieži tiek pavadītas ar dziesmām un dzejoļiem. **Rotaļas ar dziedāšanu** rada vislielāko kopības sajūtu rotaļas dalībnieku grupā, un šīs darbības noris pēc dziedātā teksta (Konstantinova, 2011, 8). B. Brice uzsver, ka muzikālo un ritmu rotaļu daudzveidīgums nodrošina bērnu attīstību mentālā, emocionālā un fiziskā ziņā (Brice, 2013, 11).

Savukārt, kā apgalvo H. Švarcmane, bērnu strukturētā rotaļa ir bērnu brīvā rotaļa, kuru bērni rada paši. **Bērnu strukturētās rotaļas** tiek iedalītas lomu, celtniecības un teatrālās rotaļās.

Lomu rotaļas ir raksturīgas pirmsskolas vecuma bērniem, jo tās ieņem nozīmīgu vietu viņu dzīvē. Tās īpatnība ir tāda, ka to veido paši bērni, un viņu spēļu aktivitātei ir izteikts patstāvīgs un radošs raksturs. Kā raksta D. Dzintere un I. Stangaine, lomu rotaļas ir radošās rotaļas paveids, kas bērnam nodrošina attīstību veselumā un palīdz attīstīties no tīri egocentriskas būtnes par cilvēku, kas spēj sadarboties ar citiem, netieši vingrināties dažādu sociālo lomu apgūvē (Dzintere, Stangaine, 2007, 7). Spēlējot lomu rotaļas, bērns novēro pieaugušos un izspēlē novērotās darbības,

situācijas, izmanto un attīsta savu izpratni par sabiedrību kā arī iejūtas dažādās lomās, risina tēlu sarunas, lietojot dažādas runas intonācijas, mīmiku un ķermeņa žestus (Skola 2030, 2020).

Sīžetiskās rotaļas tiek veidotas, pamatojoties uz bērnu pieredzi, viņu priekšstatiem un zināšanām par apkārtējo dzīvi un profesijām (lidotāju, ugunsdzēsēju, šoferi u.tml.), transporta līdzekļiem (automobili, vilcienu, lidmašīnu), dzīvnieku dzīvi (Агапова, Давыдова., 2008, 124).

Celtniecības rotaļās bērni būvē, ceļ, konstruē dažādas celtnes, izvirza mērķi un plāno savu darbību, kopīgi apspriežas, sadarbojas, atlasa un izmanto dažādus materiālus, piemēram, klučus, krēslus, segas, galdus. Šajā rotaļā bērni mācās sarunāties un vienoties, neuzspiežot savu viedokli viens otram (Stangaine, 2015, 30). Celtniecības rotaļas jeb konstruktīvas spēles māca bērniem par būvniecību un lietu savietošanu. Kognitīvās prasmes tiek izmantotas, lai saprastu, kā kaut ko panākt vislabāk, vai tas ir bloku tornis, kas nestāv kājās, vai smilšu pils, kas turpina sabrukt (Amanda Rock, 2021, 11).

Teatrālās rotaļās bērni radoši un ar savu individuālo uztveri un izdomu spēlē teātri, izpildot aktieru lomas. Kā atzīmē D. Dzintere un I. Stangaine, teatrālās rotaļas sekmē bērna māksliniecisko jaunradi. Šīs rotaļas pamatā ir kāds noteikts literārais un bērnu pilnveidots darbs vai televīzijas uzvedums. Pateicoties teatrālām rotaļām, bērns sekmē tuvošanos mākslai un tautas kultūrai. Rotaļā bērns rada pasaku, dziesmu, deju un savu tēlu (Dzintere, Stangaine, 2007, 98).

Kā norāda D. Gruznova un J. Bohāne savā darbā, svarīgi ir atcerēties, ka pirmsskolas vecuma bērniem galvenā darbība ir rotaļa, ar kuras palīdzību bērni neapzināti, neuzspiesti mācās iepazīt apkārtējo pasauli, iegūst dzīvei nepieciešamās prasmes un iemaņas (Gruznova, Bohāne, 2017, 1). Savukārt pieaugušo uzdevums ir novērot bērna darbības un atbalstīt tās, palīdzēt izvēlēties vietu un sagādāt daudzveidīgus materiālus, jautāt un ieinteresēti pārrunāt bērna darbību un domāšanas gaitu. Bērns novēro pieaugušo un atdarina tā darbības savā rotaļā. Tādēļ pieaugušajam jā māca ar savu darbību vairāk, nekā kaut ko iemācīt. Svarīgi, lai pieaugušai piedalās bērna rotaļās kā līdzvērtīgs dalībnieks, jo pieaugušais nosaka robežas, lai bērns varētu droši un brīvi rotaļāties (Skola2030, 2020).

Katram pieaugušajam rūp bērna attīstība. Lai gan reizēm pieaugušajiem šķiet, ka rotaļas ir pārāk vienkāršas vai vienmuļas, tām tomēr ir liela nozīme bērnu audzināšanā un attīstībā. Ar rotaļu palīdzību bērni sekmē fizisko un garīgo attīstību. Balstoties uz teorētiskajām atziņām, darba autore secina, ka rotaļa ir bērna dzīvesveids. Jaunākā pirmsskolas vecumā bērni jau ir diezgan patstāvīgi un neatkarīgi cilvēki, kam ļoti interesē apkārtējā pasaule. Svarīgi šajā procesā gan vecākiem, gan pedagogiem iesaistīt bērnus daudzveidīgās rotaļās, jo rotaļas palīdz bērniem

pilnveidoties un attīstīties. Rotaļājoties bērni mācās, strādā, vēro un izzina apkārtējo pasauli, sekmē fizisko attīstību un tiek pilnveidoti bērna psihiskie procesi – domāšana, atmiņa, sajūta, uztvere un iztēle. Rotaļa ir audzināšanas un attīstības atslēga!

1.5. Kustību rotaļu raksturojums, to izmantošana pamatkustību apguves veicināšanai

Pedagoģiskajā darbībā neaizvietojams palīgs ir kustību rotaļas, jo tajās bērns piedalās ar prieku un aizrautību. Kustību rotaļas pamatā ir aktīvas dabiskās kustības, pie kurām pieskaitāma ikviena rotaļa, kurai ir savi noteikumi un laikā izpildītas kustības. Savukārt galvenā rotaļu iezīme ir realitāte, optimisms un dzīves prieks. Kustību rotaļas ir tik aizraujošas, ka bērns, pats nemanot, pilnveido tās kustības, kuras ir nepieciešamas cilvēka dzīvē ik dienu gan pārvietojoties, gan veicot jebkuru citu darbību (Ripa, 1999, 6), (Konstantinova, 2011, 9).

Kustību rotaļai ir svarīga ietekme uz bērnu adaptāciju jaunākā pirmsskolas vecumā, jo tā rada emocionāli mierīgu, pozitīvu un labvēlīgu vidi. Rotaļu laikā bērns tiek nodarbināts un aizrauts, kas rada interesi, ziņkāri, prieku un atbrīvotību līdz ar to bērnam rada drošības sajūtu. Pateicoties rotaļām, bērnam tiek mazinātas ilgas pēc vecākiem, jo, aktīvi darbojoties, bērns ātrāk aizmirst tuviniekus. Bērnu prāts tiek nodarbināts ar jaunās informācijas sintezēšanu un jaunu ideju ģenerēšanu (Dzalbe, 2017, 4).

Pēc V.V. Gorņeva un J.A. Arkina domām, kustību rotaļa ir neaizvietojams bērnu fiziskās audzināšanas līdzeklis, kas dod zināšanu un priekšstatu papildināšanu par apkārtējo pasauli – bērnu attīstība domāšanā, veiklībā, acīgumā, reakcijas ātrumā, kustīgumā un plastiskumā. Rotaļu procesa laikā notiek ne tikai vingrinājums jau esošajām prasmēm - to nostiprināšana un pilnveidošana, bet arī jaunu fizisko un izziņas prasmju veidošanās. Nozīmīgs līdzeklis fiziskajā audzināšanā ir kustību rotaļas, kas sniedz vienlaikus arī veselīgu ietekmi uz bērna organismu. Veselība ietver fizisko, garīgo un sociālo veselību. Garīgā veselība ir prāta, jūtu un gribas sfēras attīstība, ētiska un estētiska audzinātība, sociālā gatavība skolai, bērna emocionālā un psihiskā labklājība. Fiziskā veselība ir saistīta ar visu orgānu, orgānu sistēmu veselumu un to vienotu funkcionēšanu. Savukārt sociālo veselību raksturo kā cilvēka fizisko un sociālo labklājību, jo tā ir saistīta ar higiēnu, kura tiek vērsta uz bērna veselības saglabāšanu un nostiprināšanu, radot attieksmi pret savu veselību (Бераксы, Комаровой, Васильевой., 2010, 304), (Stangaine, 2012, 2).

Kustību rotaļas ieņem svarīgu vietu pirmsskolas vecuma bērnu dzīvē, jo, veicot kustības, bērns attīsta patstāvību, aktivitāti, apzinīgumu un iniciatīvu. Kā norāda D. Augstkalne savā darbā,

kustību rotaļas attīsta **fiziskās īpašībās**: izturību, ātrumu, lokanību, spēku, ritmu un līdzsvaru kustību koordināciju. Tāpēc, lai nostiprinātu šīs kustību prasmes un attīstītu fiziskās īpašības, svarīgi ikdienā izmantot kustību rotaļas gan mācību, gan sporta darbībās, rīta vingrošanas laikā, pastaigā un pēcpusdienā (Augstkalne, 2015, 183). Kustību rotaļas ir dažādas, tāpēc tās tiek iedalītas pēc dažādiem principiem, piemēram, **pēc vecuma**, kuras ir piemērotas jaunākā pirmsskolas vecuma bērniem, vidējā pirmsskolas vecuma un vecākā pirmsskolas vecuma. Var iedalīt **pēc fizisko īpašību attīstības** veiklība un orientēšanās, pēc fiziskās attīstības un sagatavotības. Un **pēc fiziskās slodzes**, piemēram, mierīgas ar līšanu, rāpošanu, rāpšanos; vidēji straujas ar dažādiem uzdevumiem bērnu apakšgrupām; straujas ar skriešanu, lekšanu, ķeršanu u.c. Kustību rotaļas vēl tiek iedalītas **pēc grūtību pakāpes** - vienkāršas, sarežģītas ar sporta spēļu elementiem un **pēc dalībnieku skaita** - individuālās rotaļās piedalās no 1 līdz 2 bērni, grupu rotaļā no 2 līdz 8 bērni un lielo grupu rotaļās piedalās līdz 8 bērniem (Горохова, 2011, 56), (Konstantinova, 2011, 8). Kā arī pēc **satura**, piemēram, **rotaļspēles** ir bērnu rotaļas, kuru noteikumi tiek virzīti uz bērnu pašizpaušmi un radošo darbību. **Rotaļas ar dziedāšanu** rada kopības sajūtu rotaļas dalībnieku grupā, darbības noris pēc dziedātā teksta, piemēram, lai pilnveidotu soļošanas un palēcienu prasmes, var izmantot latviešu tautas dziesmas un veikt kustības: “Cibu, cabu, kājiņas, ciemā tekot” bērni izpilda soļošanu uz vietas, bet dziedod “Vintaru, vintaru, mājās nākot” bērni veic palēcienu uz vietas, pārmaiņu krustojot labo un kreiso kāju (Martinsone, Karlovska, 2011, 86). I. Stangaine savā darbā īpaši uzsver dzejoļu izmantošanu rotaļās, jo bērni izkustas un apmierina savu vajadzību pēc aktivitātes, trenē atmiņu un attīsta runa. Un vēl, latviešu tautas dziesmas, pasakas un dzejas var izmantot **tautas rotaļās**, kur bērni viegli un rotaļīgi iemācās jaunu tautasdziesmu vai dzejoli no galvas, līdz ar to bērniem attīstās un bagātinās runa (Stangaine, 2012, 6). Respektīvi, šīs rotaļas gaitai ir raksturīga brīvība, nepiespiestība, apķērība, jautrība, mērķtiecība, gribas piepūle un prāta asums (Konstantinova, 2011, 8). Sižeta rotaļām pastāv trīs grupas – pirmā grupai jeb **bezižeta kustību rotaļa**, kurai nav sižeta un lomas, tiek piedāvāti tikai kustību uzdevumi un kustību secību regulē noteikumi. Otrā grupa ir **rotaļvingrinājums**, kurai ir sižets un rotaļnieku darbības ir nosacītas ar teksta saturu, kustību raksturu un secībukustību raksturu un secību. Savukārt trešo grupu sauc **sižetu kustību rotaļas**, kurām ir sižets, loma un noteikumi. Toties **rotaļspēļu** noteikumi vairāk tiek virzīti uz bērnu pašizpaušmi un radošo darbību (Konstantinova, 2011, 11). Zinātniskajā literatūrā, kā akcentē I. Stangaine, **spēles** ir aktivitāte, kuru regulē noteikumi, un ir raksturīgs sacensību gars (Stangaine, 2015, 26). Savukārt **sporta spēlēs** sāk apgūt sporta spēļu elementus vecākajā pirmsskolas vecumā (Konstantinova, 2011, 11). Pirmsskolā kustību rotaļas ir

neizvietojams palīgs, jo bērni tajās piedalās ar lielu aizrautību un prieku, kā arī rotaļu laikā pilnveido tās kustību iemaņas, kuras ir pamats katra cilvēka ikdienas dzīvei gan pārvietojoties, gan veicot jebkuru darbu (Ripa, 1999, 5). Bērnu piedalīšanās kustību rotaļās ļauj apgūt arī svarīgas pamatkustības soļošanā, skriešanā, lēkšanā, rāpošanā, mešanā u.c. Tieši kustību rotaļu procesā notiek bērnu veidošanās, spēja izrādīt izturību, drosmi, pārliecību par saviem spēkiem, prasmi darboties individuāli un kolektīvā (Пензулаева, 2017, 12). Galvenokārt kustību rotaļas iedala arī **pēc pamatkustību veida**, rotaļas ar skriešanu, mešanu, lēcieni, rāpošanu, rāpšanos, soļošanu, līšanu u.c. Svarīgi kustību rotaļās iekļaut tās pamatkustības, kuras bērni jau ir apguvuši noteiktā vecumposmā un labprāt tās izmanto savā ikdienā, tāpēc, lai pilnveidotu bērnos **skriešanas prasmes**, pedagogs var piedāvāt kustību rotaļu “Veiklie krāvēji.” Šīs rotaļas mērķis ir iemācīt bērnus brīvi, viegli un pareizi skriet līdz ar to pilnveido pareizas skriešanas kustības. Rotaļā izmanto sīkus priekšmetus, piemēram, čiekurus, bumbiņas, kastaņus, šos priekšmetus ieliek grozā un 10 – 15 m attālumā no šī groza noliek vēl divus grozus, pēc signāla divi bērni skrien pie groza, paņem pēc iespējas vairāk čiekurus un skrien atpakaļ pie sava groza un ieliek tos. Tad bērni atkal skrien pie groza, paņem pēc iespējas vairāk čiekuriņus un nes uz savu grozu, svarīgi skriešanas laikā nepazaudēt čiekurus, jo tad būs jāatgriežas atpakaļ, tie jāpaceļ un jāturpina tālāk rotaļa. Rotaļa turpinās tik ilgi, kamēr visi čiekuri tiek pārnesti un uzvar tas, kuram ir visvairāk pārnesti čiekuriņi (Anspoka, Černova, Lanka, 2016, 146). Lai nostiprinātu bērnos **mešanas prasmes**, pedagogs var piedāvāt kustību rotaļu “Sals un sniedzīņš.” Šīs rotaļas mērķis ir nostiprināt mešanu uz priekšu pēc signāla ar labo un kreiso roku. Rotaļā bērni pēc signāla “sniedzīņš” pikojās ar porolona bumbiņām viens ar otru, pēc signāla “sāls” visi pārtrauc pikoties un noslēpj rokas aiz muguras. Darba autore uzskata, ka šo kustību rotaļu var veiksmīgi izmantot svaigā gaisā, bērnudārza teritorijā, bērniem būtu vēl lielāks piedzīvojums un prieks. **Lekšanas prasmes** var nostiprināt ar kustību rotaļu “manas stiprās kājiņas.” Šīs rotaļas mērķis ir nostiprināt lekšanu uz priekšu, atsperoties ar abām kājām. Rotaļā bērni nostājas izklaidus pa zāli un pēc signāla “mazas kājiņas tek pa ceļu” brīvi pārvietojas pa zāli, bet pēc signāla “lielas kājiņas lec pa ceļu” kustību turpina, atsperoties ar abām kājām, lec uz priekšu. Šo kustību rotaļu arī var veiksmīgi izmantot āra nodarbībā (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 90). Savukārt kustību rotaļā “Kaķis un kaķēni” bērni attīsta **rāpošanas iemaņas**. Šīs rotaļas mērķis ir attīstīt uzmanību un iemaņas rāpot. Rotaļā bērniem jāatdarina “kaķenes” rāpošanas kustības un pēc signāla jāieņem pareizā pozā. **Rāpšanās prasmes** var nostiprināt rāpjoties pa vingrošanas sienu, piemēram, rotaļā “bites un lāči”, kur bērni ne tikai nostiprina prasmi rāpties, bet arī attīsta uzmanību, veiklību un orientēšanos (Karlovskā, 2010, 59).

Kā norāda R. Karlovska, bērnu soļošanas prasmes pilnveidojas un iemaņas veidojas kustību rotaļās, piemēram, rotaļā “Iesim pastaigāties,” kur bērni soļo pāros ar sadotām rokām. Soļošanas vingrinājumi ir daudzveidīgi, kā piemēram, soļot aiz pieaugušā, soļot augsti ceļot ceļgalus, soļot uz pirkstgaliem un nostiprinot dažādus soļošanas veidus var izmantot imitācijas, pasakas un dziesmas (Karlovska, 2017, 30), (Stangaine, 2012, 8). Savukārt, strādājot **pie lišanas un rāpošanas pamatkustībām**, var izmantot bērnudārza laukumu ar atbilstošu inventāru, piemēram, koka baļķi un soli kāpšanai (Stangaine, 2012, 8). Šīs visas minētās pamatkustības aktivizē elpošanas, asinsrites un apmaiņas procesus, sniedzot labvēlīgu ietekmi uz psihisko darbību (Горехова, 2011, 58).

Kustību rotaļas attīstības efektu var pastiprināt, veicot **kustības svaigā gaisā**, tāpēc ka kustību iemaņu veidošanai nepieciešams izmantot dabas apstākļus un vides daudzveidību, jo bērnu veselību nostiprina svaigs gaiss, saule un ūdens. Uz jebkuru ķermeni iedarbojas dabas spēki ciešā mijiedarbībā ar kustību aktivitāti, jo gan rotaļu laukumā, gan pļavā un mežā bērni jūtas brīvi, nepiespiesti un ieinteresēti par aktīvu darbošanos (Karlovska, 2017, 10). D. Augstkalne savā darbā norāda, ka pamatkustību apgūšanai, praktiskāku nozīmi piešķir tieši dabas apstākļi, jo dabā esošie materiāli papildina inventāra klāstu un nodarbības paliek interesantākas un bērniem saistošākas (Augstkalne, 2015, 183). Savukārt, kā uzsver Inese Bautre, bērniem ir svarīgi jau no mazotnes norūdities, lai pierastu pie laikapstākļiem, kas ne vienmēr ir ideāli (Bautre, Skola 2030).

Pirmsskolas pedagogam, organizējot kustību rotaļu, ir jāizvirza konkrēts mērķis, kas bērnam būtu jāsasniedz izpildes gaitā. Jāpielieto kustību rotaļas iedalījuma princips, labi jāpārzina kustību rotaļas raksturojums un nozīme bērnu attīstībā. Un vēl, organizējot kustību rotaļas, jāpārdomā metodiskie paņēmieni, jāizvēlas rotaļas norises vieta un laiks, jāizvēlas atbilstošs inventārs, kurš ieinteresētu bērnu aktīvai darbībai, piemēram, krāsainas bumbiņas, mašīnas stūre, groziņi u.c., kā arī jārada aizrautīga rotaļas gaisotne un jāuztur rotaļās prieks, protams, jāļauj pietiekami daudz iespēju mēģinājumiem, jānostiprina bērnu kustību iemaņas, jāattīsta fiziskās īpašības un jāsekmē pozitīvu psiholoģisko klimatu (Konstantinova, 2011, 11), (Martinsone, Karlovska, 2011, 13). Kā norāda savā darbā I. Bula-Biteniece, R. Jansone, K. Pieche, pedagogam, organizējot kustību rotaļas, ir:

1. Nepieciešams izvirzīt mērķi un didaktiskos uzdevumus;
2. Jāievēro pakāpenība, pārejot no vienkāršām rotaļām uz sarežģītākām;
3. Jāpiecēdā vairāki rotaļu varianti ar dažādiem kustības veidiem, sporta inventāru nomaiņu vai papildināšanu;

4. Kustību rotaļās vēlams iekļaut tādus vingrinājumus, kurus bērni jau ir apguvuši iepriekš;
5. Izmantot skaitāmpantiņus, ar skaitļa palīdzību utml.

(Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 30).

Pedagogiem ir svarīgi atcerēties, lai mācīšanās būtu kvalitatīva un mērķtiecīga, ir labi jāpardomā mācību procesa organizāciju, jāpārzina mācāmās kustības pamati, to detaļas, kā arī mācību posmi un fizisko īpašību attīstīšanas metodes. Tāpēc pedagogam ir jābūt pārliecinātam par bērna gatavību apgūt noteiktas kustības, jo tikai tad var uzsākt to mācīšanu, kurā bērnu jāvērza sasniegt izvirzīto mērķi (Augstkalne, 2015, 181-182).

Balstoties uz teorētiskajām atziņām, darba autore secina, ka kustību rotaļas ir bērnu vispusīgas audzināšanas līdzeklis, tai ir noteikts mērķis un noteikumi, kas bērniem ir jāievēro, lai tiktu sekmēta viņu attīstība. Bērnu piedalīšanās kustību rotaļās ļauj apgūt svarīgas pamatkustības soļošanā, skriešanā, lēkšanā, mešanā, rāpošanā, līšanā. Tieši kustību rotaļu procesā notiek bērnu veidošanās spēja izrādīt izturību, drosmi, pārliecību par saviem spēkiem, prasmi darboties individuāli un kolektīvā. Rotaļā izpaužas bērna attīstības līmenis, pasaules redzējums un uztvere. Un, protams, svarīga loma kustību rotaļās ir pedagogam, jo pedagogam, organizējot kustību rotaļu, ir jāpārzina mācāmās kustības pamati, mācību posmi un fizisko īpašību attīstīšanas metodes.

2. Empīriskais pētījums par 2-3 gadīgu bērnu pamatkustību apguves sekmēšanu kustību rotaļās

2.1. Pētniecisko metožu raksturojums

Pamatojoties uz pedagoģisko terminu skaidrojošo vārdnīcu, termins “pētījums” ir mērķtiecīgs process, kurā gan novēro, gan izzina, gan sistematizē, kā arī paskaidro ievāktos faktus un ziņas par pētāmo objektu, lai iegūtu ne tikai jaunas zināšanas, bet arī, lai pārlicinātos un pārbaudītu pedagoģijas un zinātnieku teorijas.

Darba temats: Jaunākā pirmsskolas vecuma bērnu pamatkustību sekmēšana kustību rotaļās.

Pētījuma objekts: Kustību rotaļas pedagoģiskajā procesā.

Pētījuma priekšmets: 2-3 gadīgu bērnu pamatkustību sekmēšana kustību rotaļās.

Pētījuma mērķis: Praktiskajā darbībā pētīt nosacījumus 2-3 gadīgu bērnu veiksmīgai pamatkustību apguves sekmēšanai kustību rotaļās.

Empīriskā pētījuma metodes:

- **Novērojumi** pedagoģiskā procesa **izmēģinājuma darbībā**, lai realizētu izvirzīto mērķi.

Visizplatītākā empīriskā metode, kuru izmanto pētījuma darba autore, ir novērošana. Kā skaidro I. Jurgena, **novērošana** ir kā zinātniska pētniecības metode, kura ir mērķtiecīga, plānveidīga, patstāvīga, ilgstoša un norit dabiskā vidē. Protams, ir jāprot atlasīt raksturīgo, būtisko un jācenšas saskatīt vispārīgo un konkrēto, lai šī metode sniegtu objektīvus rezultātus (Jurgena, 2002, 45). Savukārt S. Kristapsone uzsver, ka novērojumu metode ir nozīmīga, jo tā ļauj precīzāk izprast cilvēka svarīgākās rīcības nianses. Svarīgi, lai fakti tiktu fiksēti sistemātiski, jo tikai tad novērojumam būs lielāka nozīme (Kristapsone, 2008, 270). Bet pedagoģisko terminu skaidrojošā vārdnīca skaidro, ka novērošanas metodi izmanto, lai iegūtu informāciju, pārbaudītu hipotēzi, teoriju un teorētiskā pētījuma patiesumu, tāpēc šo metodi dēvē par mērķtiecīgu izziņas procesu, kurā ļauj vērot, uzzināt, secināt, uzmanīt un izsekot (Pedagoģisko terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000, 111). Pedagoģiskajā literatūrā tiek minēti dažādi novērošanas veidi, piemēram, specializētā, monogrāfiskā, diskrētā, atklātā, slēptā un netiešā novērošana, kā arī tiešā novērošana, kuru izmanto darba autore savā pētījuma darbā. **Tiešā novērošana** ir tad, ja starp objektu (bērnu) un tā pētnieku

(pedagogu) pastāv tiešas attiecības (Jurgena, 2002, 46). Tāpēc **darba autore izmanto tiešo novērošanu**, kur darba autore ir pētnieks – liecinieks, kas vēro bērna darbības kustību rotaļās un pētnieks – procesa dalībnieks, kur darba autore līdzdarbojās kopā ar bērniem kustību rotaļas novērošanas procesa laikā (Jurgena, 2002, 46).

- **Matemātiskā metode**, lai tiktu veikta precīza datu apstrāde.

Pedagoģijā visbiežāk izmanto reģistrēšanas, ranžēšanas un skalu veidošanas metodes, kuras kopumā sauc par **matemātisko metodi**, kas palīdz atklāt kvalitatīvas pārmaiņas un kvantitatīvas sakarības starp pedagoģiskajām parādībām (Jurgena, 2002, 57). Darba autore pētījumā izmanto **matemātisko metodi**, lai izvērtētu jaunākā pirmsskolas vecuma bērnu pamatkustību sekmēšana kustību rotaļās pētījuma sākumā un beigās.

Pētījuma hipotēze: 2-3 gadīgu bērnu pamatkustību apguve tiks sekmēta, ja pedagogs:

- izvēlēsies kustību rotaļas ar apgūstamajām pamatkustībām;
- atlasīs pamatkustību novērtēšanai atbilstošus kritērijus;
- ieinteresēs bērnu aktīvi un mērķtiecīgi piedalīties kustību rotaļās.

Pētījuma uzdevumi:

4) Atlasīt un analizēt pedagoģisko un psiholoģisko literatūru par rotaļu un kustību rotaļu nozīmi bērna attīstībā;

5) Teorētiski un praktiski izziņāt kustību rotaļu izmantošanas iespējas pamatkustību apguves veicināšanai;

6) Izziņāt bērnu fiziskās attīstības un pamatkustību apguves likumsakarības.

Lai īstenotu pētījumā izvirzītos uzdevumus, darba autore iepazinās ar Valsts izglītības satura centra izstrādāto “Skola 2030” Pirmsskolas mācību programmas saturu „Veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma” 1. posmu, kas atbilst 2-3 gadus vecu bērnu prasmēm.

Pētījuma bāze: Darba autore veica pētījumu Bauskas pirmsskolas izglītības iestādē “X” jaunākā pirmsskolas vecuma grupā, kuru apmeklēja 20 bērni vecumā no 1,5 līdz 3 gadiem. Pētījums tiek veikts no septembra līdz novembra mēnesim, kur darba autore izmanto atlasītās kustību rotaļas pedagoģiskajā procesā, lai sekmētu bērnu pamatkustības kustību rotaļās.

2.2. Pētāmas grupas bērnu raksturojums pētījuma sākumā

Empīriskā pētījumā piedalās jaunākā pirmsskolas vecuma bērni. Grupā “X” iet aktīvi, zinātkāri 22 bērni, no tiem 12 meitenes un 10 zēni. Bērnu vecums no 1,5 līdz 3 gadi. Šajā grupā

strādā divi pirmsskolas izglītības pedagogi un viens pedagoga palīgs. Ar augusta mēnesi, bērniem sākās adaptācijas periods pirmsskolas izglītības iestādē “X.” Bērni adaptējas pakāpeniski, nesteidzīgi, līdz ar to lielā mērā adaptācija noritēja veiksmīgi. Protams, katrs bērns adaptējas savā tempā, cits adaptējas uzreiz, citam nepieciešams vairāk laika. Ļoti ātra adaptācija notika tiem bērniem, kuri pirmsskolas izglītības iestādē apmeklēja jau iepriekš. Pirmsskolas izglītībā “X” sporta nodarbības vada sporta skolotājs, mūzikas nodarbības – mūzikas skolotājs, savukārt peldēt apmācības nodarbības – peldēšanas skolotājs.

Rotaļnodarbības pirmsskolas pedagogi izstrādā pēc Valsts izglītības satura centra izstrādāto “Skola 2030” Pirmsskolas mācību programmas saturu. Katrā rotaļnodarbībā tiek veicināta katra bērna attīstība, pilnveidojot dažādas prasmes un iemaņas. Mācību darbu organizē atbilstoši kompetenču pieejai, kur bērns ir darītājs, pētnieks un atklājējs. Ar pedagoga pieeju jaunākā pirmsskolas vecumi bērni tiek ieinteresēti un motivēti darboties ar dažādām interesantām un aizrautīgām metodēm. Bērni piedalās rīkotās aktivitātēs un rotaļnodarbībās gan iekštelpās, gan ārā nodarbībās. Pedagogi izmanto daudzveidīgas mācību metodes un paņēmienus, un viena no tām ir kustību rotaļas. Tās ieņem svarīgu vietu tieši jaunākā pirmsskolas vecuma dzīvē.

Empīriskais pētījums tika veikts no septembra līdz novembra mēnesim. Pētījumā tika novēroti desmit bērni no “X” grupas – 5 zēni un 5 meitenes. Tālāk darba autore atspoguļo jaunākā pirmsskolas vecuma grupas “X” desmit bērnu raksturīgākās iezīmes un spējas īsā raksturojumā 3. tabulā – bērnu vārdi tika mainīti (sk.3.tabulu).

3.tabula. Bērnu raksturojums

Nr.	Vārds	Vecums	Īss raksturojums
1.	Kristians	1.g.9m.	Dvīnis. Jaunākais grupā. Aktīvs un ziņkārīgs zēns. Ieinteresēts rotaļāties, uzskata, ka visas rotaļlietas pieder viņam, līdz ar to nemāk dalīties ar mantām. Dalās ar rotaļlietām tikai ar brālīti. Patīk bieži ņemt nost rotaļlietas citiem bērniem. Uz skolotājas aizrādījumiem bieži vien nereaģē, bet ja reaģē, tad ar raudāšanu un skaļu bļaušanu. Reizēm kļūst ļoti kašķīgs un neapmierināts. Kustību rotaļās piedalās kā vērotājs. Uz skolotājas jautājumiem neatbild ne ar vārdiem, ne ar žestiem. Sporta nodarbībās skrien izklaidus pa visu zāli, pedagoga kustības neatkārto, jo ikdienā nenodarbojas ar daudzveidīgām kustībām. Valoda nav attīstīta, vārdus neizrunā.

2.	Sebastians	1.g.9m.	Dvīnis. Jaunākais grupā. Mierīgs, brīžiem ļoti emocionāls zēns. Visur seko līdzī brālītim. Patīk spēlēties ar rotaļlietām, bet pēc spēlēšanās nevēlās tās atgriezt atpakaļ tām paredzētajā vietā. Uz skolotājas norādījumiem reizēm reaģē, reizēm nereaģē. Kustību rotaļās piedalās sākumā, pēc tam seko līdzī brālītim un kļūst par vērotāju. Sporta nodarbībās tāpat kā brālis skrien izklaidus pa visu zāli, pedagoga kustības neatkārto, jo ikdienā nenodarbojās ar daudzveidīgām kustībām.
3.	Niks	2.g. 7m.	Ļoti gudrs zēns. Prot runāt teikumus, izteikt savas vēlmes un vajadzības. Ir apguvis higiēnas prasmes. Labprāt piedalās rotaļnodarbībās un fiziskajās aktivitātēs, bet spēlēties patīk vienam. Ļoti cenšas izpildīt visas kustības kustību rotaļās. Atpazīst alfabēta burtus. Reizēm kļūst emocionāls, kas izpaužas raudāšanā.
4.	Egīls	2.g.	Mierīgs, kluss zēns. Patīk spēlēties vienatnē. Ļoti ieinteresēts dabas centriņā, kurā šķiro kastaņus un zīles, pārber pupiņas un aplūko attēlus. Kustību rotaļās piedalās ar lielāko prieku, cenšas atdarināt pedagogu. Ļoti patīk mūzika, mēģina dziedāt līdzī. Uz skolotājas jautājumiem mācās atbildēt, pagaidām ir tikai jā un nē.
5.	Gabriels	2.g. 9m.	Atvērts, sirsnīgs, draudzīgs zēns. Katru dienu pedagogi tiek samīļoti. Ļoti labi runā, prot runāt teikumus, atbildēt uz jautājumiem. Patīk palīdzēt pedagoga palīgam saklāt brokastu galdus, salikt bļodas, karotes u.c. Ar lielāko prieku iesaistās kustību rotaļās un sporta nodarbībās. Uzmanīgi pilda kustības, ieklausās skolotājas norādījumos un ieteikumos. Prot saģērbties un noģērbties. Ir apguvis higiēnas prasmes.
6.	Emīlija	2.g.6m.	Atvērta, dzīvespriecīga, ziņkārīga meitene. Ar lielāko prieku iesaistās pedagoga piedāvātajās aktivitātēs. Skaidri runā. Uz skolotājas jautājumu atbild ar vārdiem. Prot patstāvīgi saģērbties un noģērbties. Ir apguvusi higiēnas prasmes. Labprāt piedalās sporta nodarbībās, seko līdzī skolotājam un atkārto kustības.
7.	Endija	2.g. 4m.	Aktīva meitene. Dara citiem bērniem pāri, ņemot nost rotaļlietas. Uz skolotājas aizrādījumiem nereaģē. Kustību rotaļās piedalās, bet neseko līdzī skolotājas demonstrējumam, bieži vien iet nodarboties ar citām lietām. Uz skolotājas jautājumu atbild ar žestiem. Valoda nav attīstīta, vārdus neizrunā.
8.	Paula	2.g.3m.	Emocionāla meitene. Katru dienu ierodas grupā ar lielu pārdzīvojumu. Vēljojojām notiek adaptācija. Par grupas biedriem nav ieinteresēta, labprāt spēlējas vienatnē. Reizēm uznāk emocionāls pārdzīvojums. Uz skolotājas jautājumu spēj atbildēt ar "jā" un "nē". Kustību rotaļās ir kā novērotājs, reizēm izrāda vēlmi iesaistīties. Sporta nodarbībās nepiedalās, kautrējās.
9.	Melānija	2.g.4m.	Aktīva, smaidīga meitene. Bērnudārzā iet otro gadu, tomēr valoda nav attīstīta pietiekami labi. Vārdus neizrunā, runā zilbēs. Ļoti patīk iejusties mamma lomā un aprūpēt lelles. Labprāt

			iesaistās kustību rotaļās un sporta nodarbībās. Vēriģi seko līdzi pedagoga darbībām un atkārtu tās.
10.	Ella	2.g.3m.	Smaidīga, draudzīga meitene. Patīk spēlēties interešu centriņos. Ieklausās skolotājas norādījumos, piemēram, palīdz sakārtot rotaļlietas, novietot tās paredzētajās vietās. Cenšas izrunāt vārdus. Uz pedagoga jautājumu atbild ar “jā” un “nē” vai izmanto žestus. Labprāt piedalās aktivitātēs. Mērķtiecīgi izpilda kustības. Pret grupas biedriem izturas ļoti draudzīgi.

Pirmsskolā bērni attīsta pamatkustības, kuras iekļautas trīs pamatkustību grupās:

1. **Pirmā grupa** ir pārvietošanās – soļošana, skriešana, rāpošana, pārvietošanās ar sporta inventāru);
2. **Otrā grupa** ir šķēršļu pārvarēšana – lēkšana, lišana, kāpšana, rāpšanās, velšanās;
3. **Trešā grupa** ir priekšmetu pārvietošana – mešana, ripināšana, tveršana un sitieni pa priekšmetu.

Darba autore, lai izzinātu jaunākā pirmsskolas vecuma bērnu attīstības prasmes un iemaņas pamatkustībās (skriešanā, soļošanā, rāpošanā, lēkšanā, mešanā, tveršanā), veica septiņu dienu novērojumu ikdienas rotaļnodarbībās, mūzikas nodarbībās, sporta nodarbībās un āra pastaigas laikā. Pēc septiņu dienas novērošanas, darba autore viena mēneša ietvaros piedāvāja interesantas, aizraujošas, mērķtiecīgas kustību rotaļas, kuras spētu palīdzēt veicināt bērnu prasmju attīstību. Darba autore novēroja bērnus, veicot tādas kustības kā skriešanu un lēkšanu. Jaunākā pirmsskolas vecuma “X” grupas bērni skrienot vāji atgrūžas no zemes, liek kāju uz pilnas pēdas un slikti koordinē kustības. Savukārt lēkšanas kustības nav tehniski pareizas, bērni ieņem nepareizu ķermeņa stāvokli pirms lēciena, gandrīz neietupās ceļgalos un lecot piezemējas uz taisnām kājām, tāpēc darba autore, izvērtējot bērnu atbilstošās prasmes, izveidoja pamatkustību kritērijus, balstoties uz pedagoģisko un psiholoģisko literatūru. Skriešanas pamatkustību kritēriji un uzdevumi atspoguļoti 4. tabulā (sk.4.tabulu). Savukārt lēkšanas pamatkustību kritēriji un uzdevumi atspoguļoti 5. tabulā (sk.5tabulu).

4.tabula. Skriešanas pamatkustības kritēriji un uzdevumi

Pamatkustība	Pamatkustības kritēriji	Uzdevumi
Skriešana	<ul style="list-style-type: none"> • Bērns skrien viens aiz otra pa laukumu • Bērns skrienot maina tempu no lēni uz ātri • Bērns skrien ar priekšmetu rokās 	<ul style="list-style-type: none"> • Iemācīt skriet brīvi, nepiespiesti • Veicināt pareizu stāju • Izkopt garāku soli • Sekmēt ātrumu

5.tabula. Lekšanas pamatkustības kritēriji un uzdevumi

Pamatkustība	Pamatkustības kritēriji	Uzdevumi
Lekšana	<ul style="list-style-type: none"> • Lec ar abām kājām kopā virzoties uz priekšu • Pārlec no vienas kājas uz otru • Imitāciju palēcieni uz vietas ar abām kājām 	<ul style="list-style-type: none"> • Attīstīt spēku, veiklību, ātrumu, līdzsvaru, kustību koordināciju, acumēru • Veicināt kāju, vēdera un muguras muskuļu nostiprināšanu • Audzināt drosmi un pašpaļāvību

Balstoties gan uz pedagoģisko literatūru, gan uz Valsts izglītības satura centra izstrādāto “Skola 2030” Pirmsskolas mācību programmas saturu „Veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma” 1. posmu tika izveidoti vērtēšanas kritēriji skriešanas un lekšanas prasmju novērošanai kustību rotaļā. Katras pamatkustības veids tika vērtēts pēc trīs punktu sistēmas, kura tiek atspoguļota 6. tabulā (sk.6.tabulu).

6.tabula. Vērtēšanas kritēriji

Punkti	Apguves līmeņi	Apguves līmeņu formulējums
1	Sācis apgūt	Kustību apguve ir sākuma stadijā. Bērns sācis kustības apgūt, nepieciešams pedagoga atbalsts un palīdzība
2	Turpina apgūt	Kustību apguve ir vidējā stadijā. Bērns turpina kustības apgūt, un tās nav noturīgas, reizēm nepieciešams pedagoga atbalsts un pamudinājums
3	Apguvis	Kustība ir apgūta. Bērns izpilda kustības precīzi, spēj tās patstāvīgi izpildīt bez pedagoga palīdzības

Darba autore pētījuma sākumā veica pedagoģisko novērojumu bērnu pamatkustības apguvē ikdienas rotaļnodarbībās, mūzikas un sporta nodarbībās, kā arī pastaigu laikā, kur tika novērotas bērnu prasmes skriešanā un lekšanā. Darba autore novērtēja bērnu kustību izpildi pēc izstrādātajiem vērtēšanas kritērijiem un atspoguļo to 7. tabulā (sk.7.tabulu).

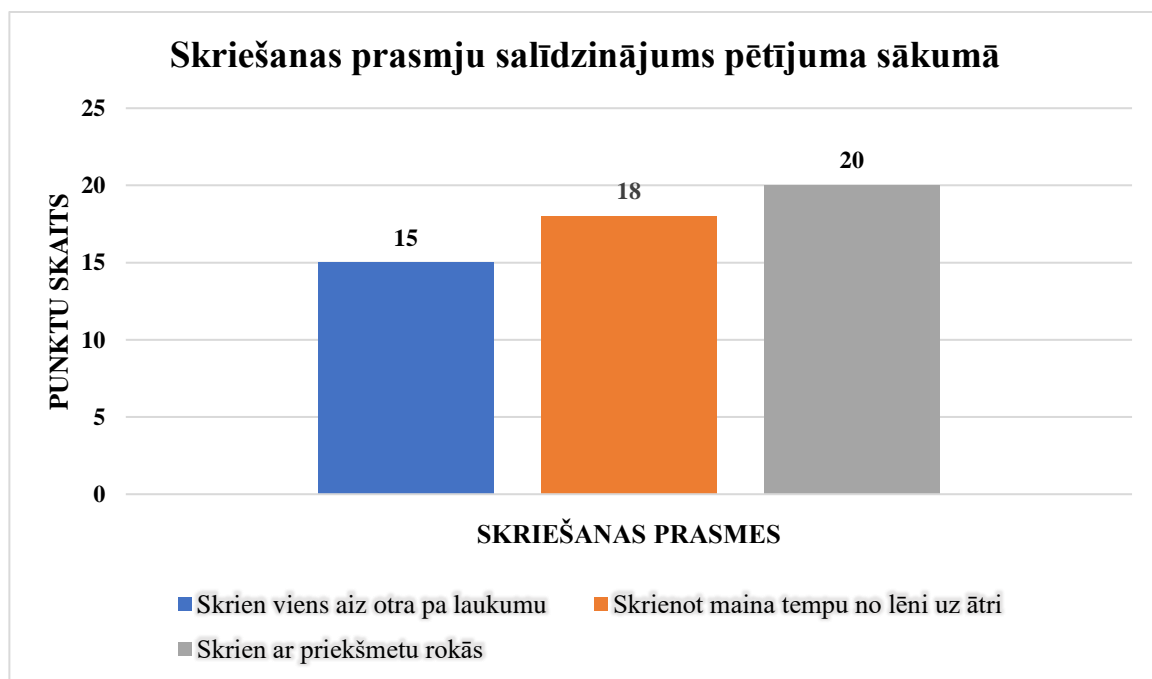
7.tabula. Bērnu skriešanas un lēkšanas pamatkustību novērošanas rezultāti pētījuma sākumā

Bērna vārds	Skriešana			Lekšana			Punkti
	Bērns skrien viens aiz otra pa laukumu	Bērns skrienot maina tempu no lēnāka uz ātrāku	Bērns skrien ar priekšmetu rokās	Lec ar abām kājām kopā, virzoties uz priekšu	Pārlec no vienas kājas uz otru	Imitāciju palēcieni uz vietas ar abām kājām	KOPĀ
Kristians	1	1	2	1	1	1	7
Sebastians	1	1	2	1	1	1	7
Niks	3	3	2	2	2	2	14
Egīls	2	2	2	2	1	2	11
Gabriels	3	3	2	2	2	3	15
Emīlija	2	2	3	2	2	2	13
Endija	1	1	2	1	1	1	7
Paula	1	1	1	1	1	2	7
Melānija	2	2	2	2	1	2	11
Ella	1	2	2	2	2	2	11
KOPĀ	15	18	20	16	14	18	

Darba autore pēc iegūtajiem rezultātiem secina, ka skriešanas un lēkšanas pamatkustības tika apgūtas Nikam (14 punkti no 18), Gabrielam (15 punkti no 18) un Emīlijai (13 punkti no 18). Šie bērni vienmēr iesaistās pedagoga organizētajās aktivitātes, gan sporta, gan mūzikas nodarbībās. Bērni kustības katru reizi veic ieinteresēti, mērķtiecīgi un uzmanīgi. Nikam vislabāk izdevās apgūt skriet vienam aiz otra sporta zālē un skrienot spēja mainīt tempu no lēnāka skrējiena uz ātrāku. Niks skrien brīvi, nepiespiesti. Savukārt Gabrielam izdevās apgūt ne tikai skriešanu vienam aiz otra un skriešanas tempa maiņu, bet arī imitācijas palēcienus ar abām kājām. Šī kustība izraisīja vislielākās prieka emocijas ne tikai Gabrielam, bet arī pārējiem bērniem. Toties Emīlija apguva kustību skriet ar priekšmetu rokās, jo pabeidza spēli līdz galam, nenometot priekšmetu ne reizi. Kustību veica uzmanīgi, mērķtiecīgi un veikli. Šie bērni grupā ir vecākie, kas arī ir par iemeslu tam, ka rezultāti ir tik augsti. Turpina apgūt pamatkustības Egīls (11 punkti no 18), Melānija (11 punkti no 18) un Ella (11 punkti no 18). Šiem bērniem nedaudz pietrūkst vēlme un apņēmība

iesaistīties un izpildīt kustības līdz galam. Pedagoģs vairākkārt mudināja bērnus veikt kustības līdz galam, nepadoties pie pirmajām grūtībām. Turpretī tikai sākuši apgūt pamatkustības Kristians (7 punkti no 18), Sebastians (7 punkti no 18), Endija (7 punkti no 18) un Paula (7 punkti no 18). Šie bērni ir visjaunākie “X” grupā, tāpēc darba autore uzskata, ka tam arī iemesls, kāpēc bērni tikai sāk apgūt šīs pamatkustības un ir fiziska nepietiekamība. Kristianam, Sebastianam un Endijai ir vāji attīstīta kustību koordinācija, zaudē līdzsvaru, skrienot līdz ar to bieži nokrīt. Grūtības sagādāja skriet vienam aiz otra, jo bērni labprāt skrien izklaidus pa visu zāli. Kristianam un Sebastianam skrienot vispirms pēdas pie zemes pieskarās pirkstgals un tikai tad papēdis, kas nav pareizi. Mēģinot veikt savus pirmos lēcienus, lecot bērni piezemējas uz taisnām kājām, gandrīz nesaliec kājas ceļgalos, un viņu roku un kāju kustības ir slikti saskaņotas viena ar otru. Savukārt Paula ir ļoti kautrīga, vēljoprojām adaptējās “X” grupā. Labprāt stāv maliņā un noskatās uz pārējiem, reizēm ar pedagoga iedrošinājumu un stāvēšanu blakus, Paula mēģinās izpildīt dažas kustības.

Darba autore iegūtos skriešanas pamatkustības rezultātus, kuri tika iegūti pedagoģiskā vērojuma laikā pētījuma sākumā (sk.7 tabulu), atspoguļo stabiņu diagrammā 3. attēlā (sk. 3.attēlu).

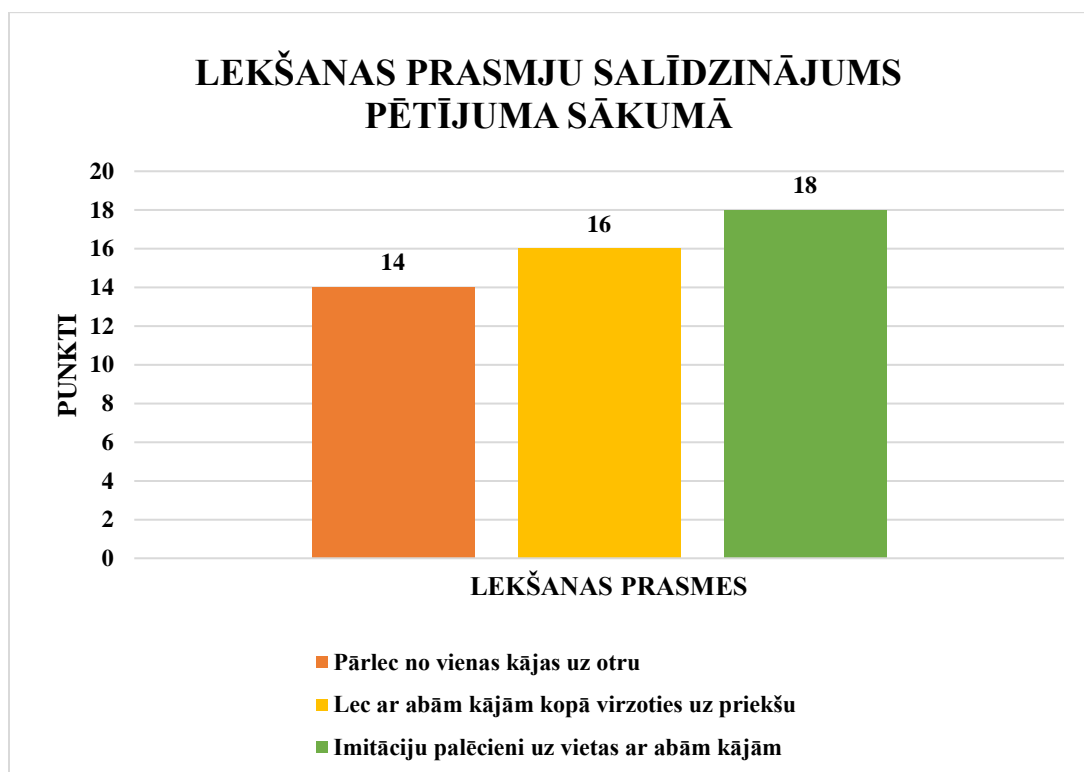


3. attēls. Skriešanas prasmju salīdzinājums pētījuma sākumā

Pēc diagrammas rezultātiem var secināt, ka pētījuma sākumā augstāko rezultātu bērni uzrāda skrienot ar priekšmetu rokās, tāpēc ka šajā vecumā bērnus veiksmīgi var ieinteresēt ar interesantu inventāru, kurš veicina bērnos interesi piedalīties aktivitātēs. Turpretī zemāko rezultātu

bērni uzrāda skrienot vienam aiz otra pa laukumu, jo bērni neieklausās pedagoga sacītajā, neizprot noteikumus un skrien izklaidus pa visu telpu.

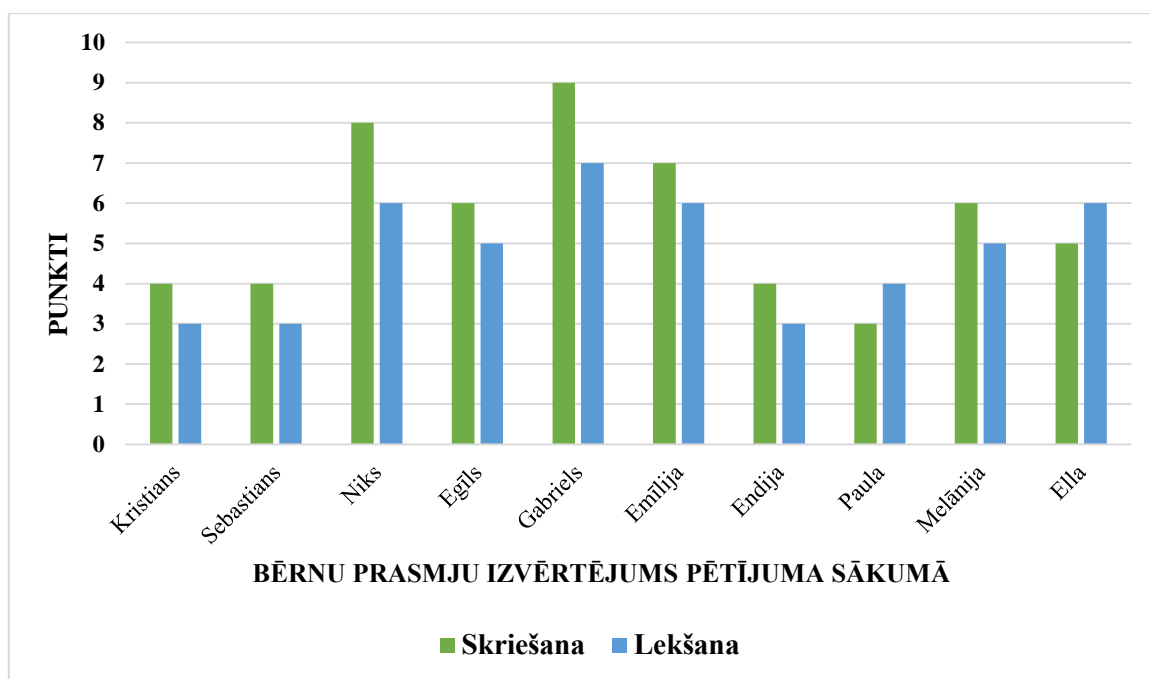
Nākamajā stabiņu diagrammā, darba autore atspoguļo iegūtos lekšanas pamatkustību rezultātus, kuri tika iegūti pedagoģiskā vērojuma laikā pētījuma sākumā (sk. 4. attēlu)



4. attēls Lēkšanas prasmju salīdzinājums pētījuma sākumā

Pēc diagrammas rezultātiem var secināt, ka pētījuma sākumā augstāko rezultātu bērni uzrāda imitācijas palēcienos uz vietas ar abām kājām. Turpretī zemāko rezultātu bērni uzrāda pārlešanā no vienas kājas uz otru, tas ir tāpēc, ka bērni ar kājām neatspērās no zemes, grūti noturēt savu līdzsvaru, piemēram, Kristianam un Sebastianam. Darba autore novēroja, ka bērniem bieži grūtības sagādā sava svara pārņemšana lēciena laikā no vienas kājas uz otru, līdz ar to bērni reizēm krita. Savukārt vidēju rezultātu uzrāda lekšana ar abām kājām kopā, virzoties uz priekšu, jo lekšanas kustības lielākajai daļai ir tehniski nepareizas, bērni ieņem nepareizu ķermeņa stāvokli pirms lēciena, gandrīz vispār neietupās ceļgalos un lecot piezemējas uz taisnām kājām. Šo pamatkustību bērniem ir jāapgūst padziļināti.

Pēc iegūto skriešanas prasmju salīdzinājuma, 5.attēlā atspoguļots iegūto skriešanas un lekšanas prasmju izvērtējums punktos (sk. 5. attēlu).



5.attēls. Bērnu skriešanas un lēkšanas prasmju izvērtējums punktos pētījuma sākumā

Pēc stabiņu diagrammas rezultātiem, var secināt, ka pētījuma sākumā augstākais bērnu vērtējums pēc punktu skaita uzrādās skriešanas prasmēs, savukārt zemāku rezultātu uzrāda lēkšanas prasmēs. Lai veicinātu skriešanas un lēkšanas prasmju attīstību, darba autore turpmākajā pētījuma darbā izmantos un pielietos atlasītās kustību rotaļas, kuras ir piemērotas jaunākā pirmsskolas vecuma bērniem un veicinās kustību attīstību.

2.3. Pedagoģiskais process bērnu pamatkustību apguves sekmēšanai

Spēja izpildīt lēkšanas un skriešanas kustības ir raksturīgi visiem bērniem pēc dabas. Ikvienam bērnam noteiktā attīstības posmā ir jāsāk patstāvīgi veikt šīs šķietami vienkāršās kustības. Tomēr, pamatojoties uz novērošanas analīzēm, var secināt, ka daži bērni viegli apgūst lēkšanas un skriešanas kustības, savukārt citiem ir nepieciešams ilgāks laiks, lai sāktu un turpinātu apgūt pareizas skriešanas un lēkšanas prasmes. Tāpēc, balstoties uz teorētisko literatūru, darba autore pedagoģiskajā procesā, lai sekmētu bērnu pamatkustības no “X” grupas, atlasīja piemērotas jaunākā pirmsskolas vecumam kustību rotaļas (sk. 8.tabulu un sk. 9.tabulu), kuras stiprina bērnu muskuļus, uzlabo kustību koordināciju, attīsta līdzsvaru, pareizu stāju un veiktību. Galvenokārt, šīm kustību rotaļām bija noteikti mērķi un uzdevumi, kas bērniem bija jāievēro un jāizpilda, lai tiktu sekmēta viņu pamatkustību apguve skriešanā un lēkšanā.

8.tabula. Kustību rotaļu plāns skriešanas prasmju sekmēšanai

Kustību rotaļa	Pamatkustība
“Krāsainie Lietussargi”	Skrien viens aiz otra pa laukumu
“Braucam garāžā”	Skrienot maina tempu no lēni uz ātri
“Vāverītei groziņš tukšs”	Skrien ar priekšmetu rokās

1.Kustību rotaļa “Krāsainie lietussargi” (sk. 1. pielikumu)

Rotaļas mērķis un uzdevums:

1. Skriet vienam aiz otra pa laukumu attīstot skriešanas prasmes;
2. Attīstīt uzmanību, klausīšanos un veiclību;
3. Attīstīt kustību koordināciju;

Kustību rotaļu bērni veic mūzikas zālē. Mūzikas pedagogs spēlēja uz klavierēm dziesmu notis. Kustību rotaļas sākumā pedagogs bērniem stāstīja par pārmaiņām dabā, par lietu un par to, ka no lietus ir jāslēpjas zem lietussarga. Bērnu uzmanību pievērsa mazie, krāsainie lietussargi, kas tika sarūpēts katram bērnam.. Bērni vēroja pedagoga demonstrējumu un, dziedot pirmo pantiņu, aicināja tecināt soli pulksteņrādītāja virzienā skriet aiz pedagoga, tad, dziedot otru pantiņu, katrs ar pedagoga palīdzību ņēma lietussargu, vēra vaļā un turpināja tecināt soli skriet viens aiz otra pa apli pulksteņrādītāja virzienā. Rotaļas beigās katrs bērns paslēpās zem atvērta lietussarga. Šī rotaļa ar bērniem tika izspēlēta vairākas reizes. Vairums bērniem izdevās skriet vienam aiz otra, tomēr dažiem bērniem bija grūtāk noturēt uzmanību, skrēja izklaidus pa zāli. Pedagogs pievērsa uzmanību bērnu skriešanas prasmes izpildei, lai bērni pareizi liktu kājas uz pēdas priekšējās daļas.

2. Kustību rotaļa “ Braucam garāžā” (sk. 1. pielikumu).

Rotaļas mērķis un uzdevums:

1. Skriet izklaidus ar tempa maiņu, attīstot un pilnveidojot skriešanas prasmes;
2. Attīstīt ātrumu un orientēšanos telpā;
3. Attīstīt kustību koordināciju, uzmanību un veiclību.

Kustību rotaļa tika organizēta āra pastaigā. Bērni imitēja automašīnas stūri ar vingrošanas gredzeniem. Šī rotaļa bērnos izraisīja vislielāko prieku, jo tika pasniegta kā pārsteigums un organizēta svaigā gaisā. Sākumā pedagogs izstāstīja ar demonstrējumu rotaļas noteikumus. Palīdzēja bērniem nostāties zem nojumes jeb “garāžā” un pēc pedagoga signāla “Braucam šoferīši!” bērni lēni skrēja pa visu laukumu izklaidus. Pedagogs bērnus vēroja, nepieciešamības gadījumā palīdzēja piecelties, jo dažiem ir vāji attīstīta kustību koordinācija. Tad pēc signāla

9.tabula. Kustību rotaļu plāns lekšanas prasmju sekmēšanai

Kustību rotaļa	Pamatkustība
“Lēkātāji”	Imitācijas palēcieni uz vietas ar abām kājām kopā
“Lapsiņa un zaķīši”	Lec ar abām kājām kopā virzoties uz priekšu
“Lēkājam pāri peļķēm”	Pārlec no vienas kājas uz otru

4. Kustību rotaļa “Lēkātāji” (sk. 2. pielikumu)

Rotaļas mērķis un uzdevums:

1. Izkopt pareizu lekšanas prasmi;
2. Attīstīt spēku, līdzsvaru un kustību koordināciju;
3. Veicināt kāju, vēdera un muguras muskuļu nostiprināšanos.

Kustību rotaļas sākumā, pedagogs, dziedot dziesmu, rādīja kustību demonstrējumu. Šajā rotaļā bērni iejutās zaķa un vārdes lomā, imitēja to kustības. Pie dziesmas vārdiem “zaķu mamma, zaķu tētis, zaķu bērni lēkā tā” bērni uz vietas veica imitācijas palēcienus uz vietas ar abām kājām kopā. Vairākums bērnu šo kustību izpildīja, lecot uz vietas, tomēr arī vairākumam šī kustību sagādāja grūtības, jo bija grūti noturēt līdzsvaru un veikt pareizu lekšanas tehniku. Tāpēc pedagogs šo kustību ar dziesmas pavadījumu atkārtoja vairākkārt. Pie dziesmas vārdiem “varžu tētis, varžu mamma, vardulēni lēkā tā” bērni atdarina varžu lēkāšanu, pietupoties šūpoja paceltas, elkoņos saliektas rokas. Kustību rotaļā pedagogs bija demonstrētājs. Lielu uzmanību pievērta ik katra bērna lekšanas prasmei. Bērniem ļoti patika atdarināt zaķi un vardi, ar lielāko prieku piedalījās kustību imitācijā. Darba autore izvēlējās šo rotaļu kā pirmo, tāpēc lai bērni sāktu apgūt, turpinātu apgūt un apgūtu pareizas lekšanas prasmes.

5. Kustību rotaļa “Lapsiņa un zaķīši” (sk. 2. pielikumu)

Rotaļas mērķis un uzdevums:

1. Attīstīt prasmi lekt ar abām kājām un virzīties uz priekšu;
2. Attīstīt spēku, līdzsvaru un veiktību;
3. Attīstīt kustību koordināciju;
4. Izpildīt kustības dziesmas pavadījumā ritmiski.

Lai ieinteresētu bērnus rotaļā, pedagogs pārgērbās par lapsiņu. Pirms rotaļas pedagogs skaidroja rotaļas noteikumus un demonstrēja kustības. Pedagogs bērniem norādīja, ka viņi būs zaķīši, kuri sēdēs zāles malā un vēros pedagogu “lapsiņu”, kura skrien izklaidus pa visu mūzikas zāli. Pedagogs un bērni veica attiecīgas kustības ar dziesmiņas palīdzību, kuru spēlēja mūzikas pedagogs uz klavierēm. Pirmā pantiņa beigās, lapsiņa iemieg un bērni “zaķīši” mūzikas pavadījumā

lūkā pa visu zāli. Līdz ko lapsiņa pamostas, zaķēni ātri skrien mājiņā iekšā. Bērnus šī rotaļa ļoti ieinteresēja, varēja novērot sacensību garu bērnu starpā par to, kurš pirmais aizskries līdz mājiņai. Bērni vairākkārt piedaloties rotaļās “lūkātāji” un “lapsiņa un zaķīši” kļuva mērķtiecīgāki un daudz drošāki veicot lekšanas kustības gan uz vietas, gan virzoties uz priekšu.

6. Kustību rotaļa “Lūkājam pāri peļķēm” (sk. 2. pielikumu)

Rotaļas mērķis un uzdevums:

1. Attīstīt prasmi pārlekt no vienas kājas uz otru;
2. Pārlekt pāri šķērslim;
3. Attīstīt līdzsvaru un veiktību;
4. Attīstīt kustību koordināciju;
5. Izkopt pareizu pārlekšanas prasmi.

Bērni veiksmīgi turpina apgūt un apgūst lekšanas prasmes, tāpēc pedagogs izlēma turpinātu attīstīt lekšanas prasmi pārlekt no vienas kājas uz otru, kas jaunākā vecuma bērniem nav viegli izpildāma kustība, jo pedagoģiskajā pētījumā varēja novērot, ka bērniem sagādā grūtības noturēt līdzsvaru, pārlecot no vienas kājas uz otru. Bērniem tika piedāvāta rotaļa, kuri bērni paši sagatavota inventāru – ar guaša krāsām izkrāsoja papīra šķīvīšus un imitēja tos kā peļķes. Pirms rotaļas pedagogs kopā ar bērniem pārrunāja rudenī notiekošās dabas izmaiņas – bieži līst lietus, tāpēc veidojas peļķes. Un, lai kājas nebūtu slapjas, jāvelk gumijas zābaki un jācenšas pārlekt pāri peļķēm. Grupas telpā uz grīdas izklaidus tika izvietoti bērnu paštaisītās “peļķes”. Katrs bērns, tupot uz celīšiem, pie jebkuras peļķes, sākoties pedagoga dziedājumam, ar pirkstiem bungoja pa “peļķēm”. Pēc tam, kad dziedājums tika atkārtots, bērni tika aicināti skriet viegliem solīšiem izklaidus pa visu grupas telpu, kad pedagogs dziedāja “Hop – hop! Lecam pāri peļķēm!” bērni pārleca peļķi no vienas kājas uz otru. Šī rotaļa vairākkārt tika organizēta, jo bērniem grūti noturēt līdzsvaru, koncentrēties un izkopt pareizu pārlekšanas prasmi. Vairāki bērni gribēja lekt ar abām kājām kopā, virzoties uz priekšu. Pedagogs līdzdarbojās kopā ar bērniem, demonstrējot pareizu kustības izpildi, dziedāja un aicināja bērnus dziedāt līdzī. Visiem bērniem tika novērts uzlabojums lekšanas kustības izpildē, atkārtojot šo kustības vairākas reizes.

Darba autore secina, ka kustību rotaļas ir nepieciešamas bērnu ikdienā. Un, ne tikai iekštelpās, bet arī pastaigas laikā, kas ir lieliska iespēja bērniem izkustēties svaigā gaisā. Rotaļas spēj ne tikai attīstīt fiziskās prasmes, bet arī sociālās un garīgās. Caur kustību rotaļām pedagogs spēj iepazīt bērna emocijas, raksturu, spējas, drosmi, veiktību, atjautību, kas izpaužas tieši rotaļu laikā. Kustību rotaļas ir kā atslēga bērnu pamatkustību sekmēšanai, jo caur dažādām

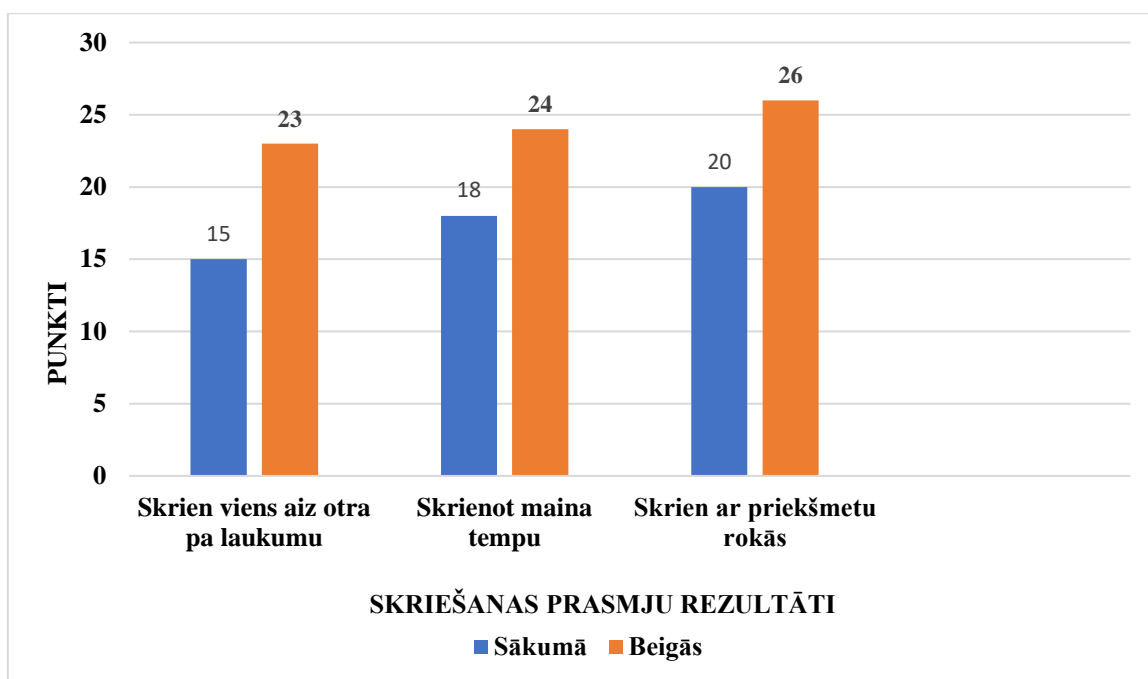
interesantām, aizrautīgām rotaļām, bērns spēj attīstīt daudzveidīgas pamatkustības, kuras ir un būs nepieciešamas ikdienā ik uz soļa. Svarīgi ir atrast katram vecumposmam atbilstošas kustību rotaļas.

Darba autore pētījuma beigās veica atkārtotu bērnu pamatkustības apguves izvērtējumu pēc iepriekš izstrādātajiem vērtēšanas kritērijiem. Bērnu skriešanas un lekšanas prasmes tika attīstītas ikdienas rotaļnodarbībās, mūzikas un sporta nodarbībās, kā arī pastaigu laikā ar kustību rotaļas palīdzību. Darba autore iegūtos rezultātus atspoguļo 10.tabulā (sk.10.tabulu).

10.tabula. Bērnu skriešanas un lekšanas pamatkustību novērošanas rezultāti pētījuma beigās

Bērna vārds	Skriešana			Lekšana			Punkti
	Bērns skrien viens aiz otra pa laukumu	Bērns skrienot maina tempu no lēni uz ātri skriet	Bērns skrien ar priekšmetu rokās	Lec ar abām kājām kopā virzoties uz priekšu	Pārlec no vienas kājas uz otru	Imitāciju palēcieni uz vietas ar abām kājām	KOPĀ
Kristians	2	2	2	2	2	2	12
Sebastians	2	2	2	2	2	2	12
Niks	3	3	3	3	2	3	17
Egīls	3	2	3	3	2	2	14
Gabriels	3	3	3	2	3	3	17
Emīlija	3	3	3	2	2	3	16
Endija	2	2	2	2	2	2	12
Paula	2	2	2	2	2	2	12
Melānija	3	2	3	3	2	3	16
Ella	2	3	3	3	2	3	16
KOPĀ	23	24	26	24	21	25	

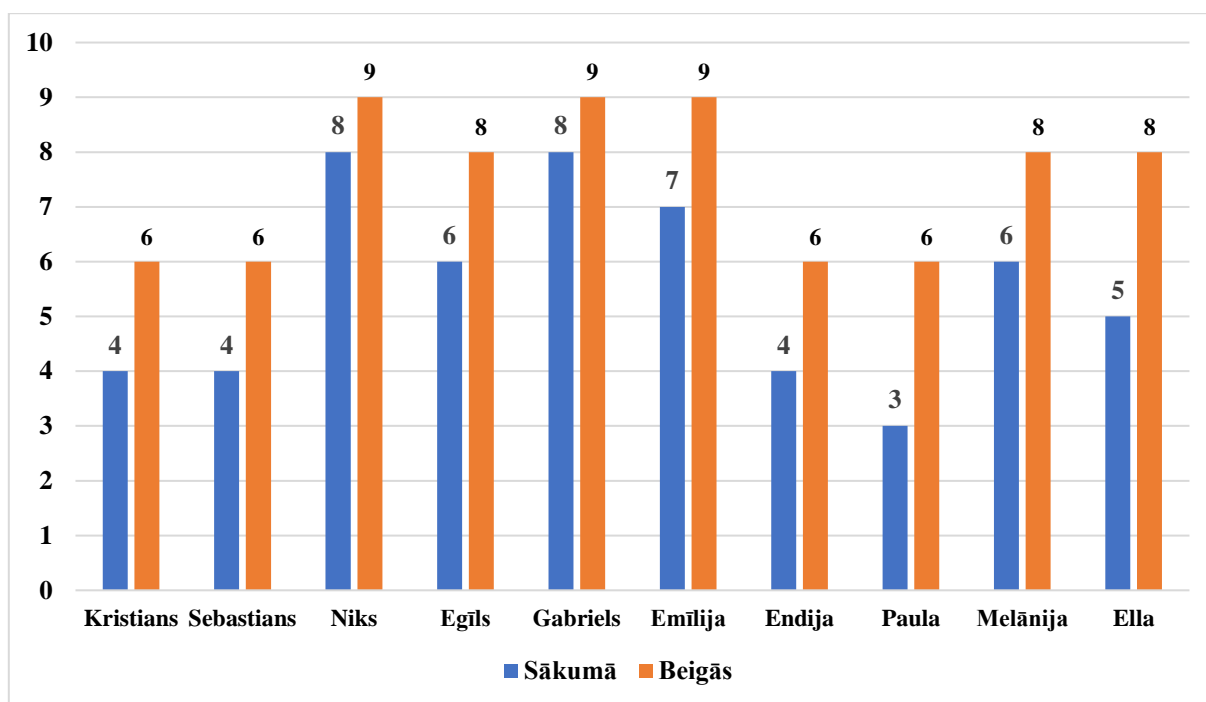
Lai detalizētāk aplūkotu iegūtos rezultātus pētījuma beigās, darba autore katrai pamatkustībai izveidoja diagrammu, kur salīdzināti pētījuma rezultāti sākumā un beigās. 6.attēlā tiek atspoguļots skriešanas prasmes apguve pētījuma sākumā un beigās (sk.6.attēlu).



6.attēls. Skriešanas prasmes apguve pētījuma sākumā un beigās

Pēc diagrammas rezultātiem var secināt, ka divu mēnešu laikā ir uzlabojušies bērnu skriešanas prasmju rezultāti pētījuma beigās, salīdzinot ar pētījuma sākumu. Pētījuma sākumā bērniem grūti padevās skriet vienam aiz otra, nespēja koncentrēties un noturēt uzmanību, savukārt pētījuma beigās lielākā daļa bērniem padevās skriet vienam aiz otra pa laukumu. Savukārt bērni, skrienot ar tempa maiņu, pētījuma sākumā uzrādīja labus rezultātus, bet pētījuma beigās prasme tika apgūta vēl labāk, t.i., rezultāti paaugstinājās. Turpretī prasme skriet ar priekšmetu pētījuma sākumā arī uzrādīja augstus rezultātus un pētījuma beigās rezultāti tika paaugstināti vēl par sešām vienībām.

Bērnu skriešanas prasmju izvērtējums punktos pētījuma sākumā un beigās ir atspoguļots 7. attēlā (sk.7.attēlu).

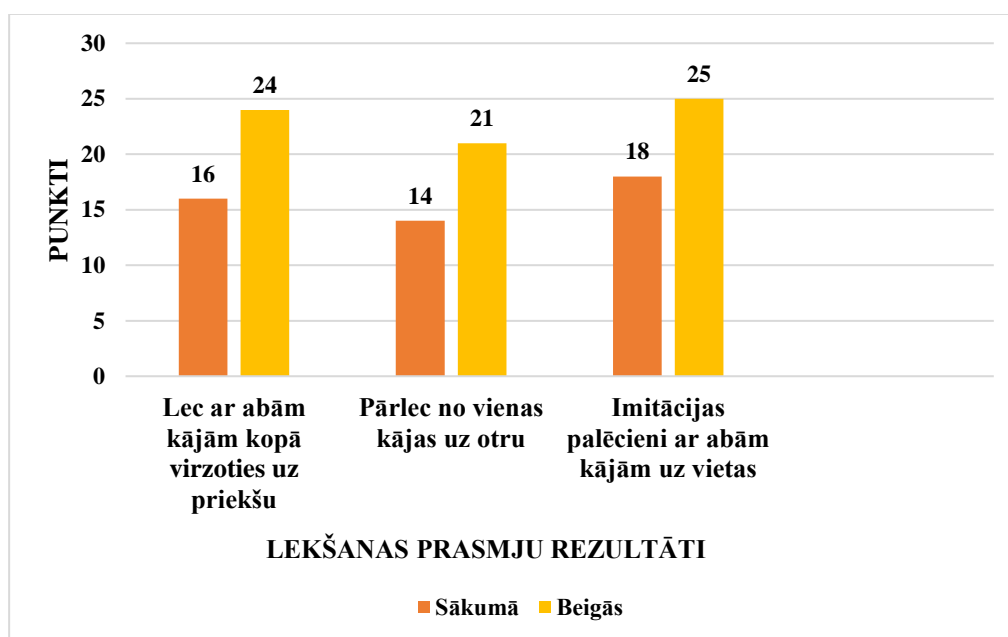


7.attēls. Bērnu skriešanas prasmi izvērtējums punktos pētījuma sākumā un beigās

Salīdzinot bērnu skriešanas prasmes punktus pētījuma sākumā un beigās, var secināt, ka divu mēnešu laikā, prasmes uzlaboja katrs bērns. Piemēram, prasmi **skriet vienam aiz otra** uzlaboja Kristians (1), Sebastians (1), Paula (1), Melānija (1), kuri pētījuma sākumā tikai sāka apgūt šo prasmi un tika novērtēti ar 1 punktu, savukārt pētījuma beigās, prasmi turpina apgūt un katrs iegūst 2 punktus. Niks un Gabriels pētījuma sākumā un beigās, tika novērtēti ar 3 punktiem, bet Egīls (2), Emīlija (2), Melānija (2) pētījuma sākumā tika novērtēti ar 2 punktiem un pētījuma beigās katrs uzlaboja savu prasmi par 1 punktu, līdz ar to, tas nozīmē, ka bērni apguva šo prasmi. Savukārt prasmi, **skrienot mainīt tempu no lēni uz ātri**, nostiprināja Emīlija un Ella, kuras pētījuma sākumā turpināja apgūt šo prasmi, savukārt ar autores izvēlēto kustību rotaļas palīdzību tika novērtētas no 2 punktiem uz 3 punktiem, kas nozīmē, ka šī prasme ir apgūta. Ar kustību rotaļu “Braucam garāžā” skriešanas prasmi uzlaboja brāļi Kristians (1) un Sebastians (1), Endija (1) un Paula (1), kuri pētījuma sākumā tikai sāka apgūt šo prasmi, jo bija grūti noturēt līdzsvaru skrienot, brāļi bieži krita un nevēlējās ieklausīties pedagoga norādījumos, bet Paula kautrējās un nevēlējās piedalīties, līdz ar to katrs tika novērtēts ar 1 punktu. Pētījuma beigās katrs tika novērtēts ar 2 punktiem, kas nozīmē, ka šo prasmi turpina apgūt jau mērķtiecīgāk un ar interesi. Turpretī Niks un Gabriels šo prasmi jau apguva pētījuma sākumā un tika novērtēti ar 3 punktiem, bet tas netraucēja bērniem piedalīties kustību rotaļā un padziļināti apgūt šo prasmi. Diemžēl Egīls (2) un Melānija (2) gan pētījuma sākumā, gan beigās tika novērtēti ar 2 punktiem, kas nozīmē, ka šī prasme

jāturpina mācīt un attīstīt. Egīls un Melānija skrēja lēnām, tempu nemainot, pedagogs novēroja, ka viņi ir nedaudz nedroši, nav pārliecināti. Toties prasme **skriet ar priekšmetu** pētījuma beigās uzrādīja visaugstākos rezultātus. Šo prasmi veiksmīgi apguva Ella (2), Niks (2), Egīls (2), Gabriels (2) Melānija (2), kuri kustību rotaļā spēja noturēt priekšmetu rokās, ne reizi nenometot un izpildīt rotaļu līdz beigām, līdz ar to katrs ieguva 3 punktus, kas nozīme, ka no turpināt apgūt, pārgāja uz apgūts. Kustību rotaļa “Vāverītei groziņš tukšs” bērniem ļoti patika. Bērni ar lielāko prieku iesaistījās rotaļā, mērķtiecīgi skrēja, centās noturēt priekšmetu rokās. Šajā rotaļā starp bērniem valdīja sacensību gars, kuram pirmajam būs groziņš pilns. Autore šo rotaļu ar bērniem izspēlēja vairākkārt, mainot inventāru, piemēram čiekuru vietā bumbiņas, zīles, kastaņi un koka nūjiņas. Nemainīgs rezultāts kā pētījuma sākumā, tā arī beigās palika Kristianam (2), Sebastianam (2), jo nespēja koncentrēties rotaļai, bieži gribēja spēlēt ar priekšmetiem, novērsās no rotaļas vai skrienot pazaudēja priekšmetu un neatgriezās pēc tā. Paulai (2) un Endijai (2) autore novēroja, ka ātri zūd interese par rotaļu, jo kustību laikā reizēm priekšmeti nokrita vai nespēja saprast, uz kuru pusi ir jāskrien, kā arī līdz galam rotaļu ne reizi neizspēlēja. Savukārt Emīlija (3) prasmi apguva jau pētījuma sākumā, tāpēc kustību rotaļā autore piedāvāja sarežģītākus elementus, piemēram, skrien ar priekšmetu rokās gar konusiem, lai būtu interese padziļināti apgūt šo prasmi.

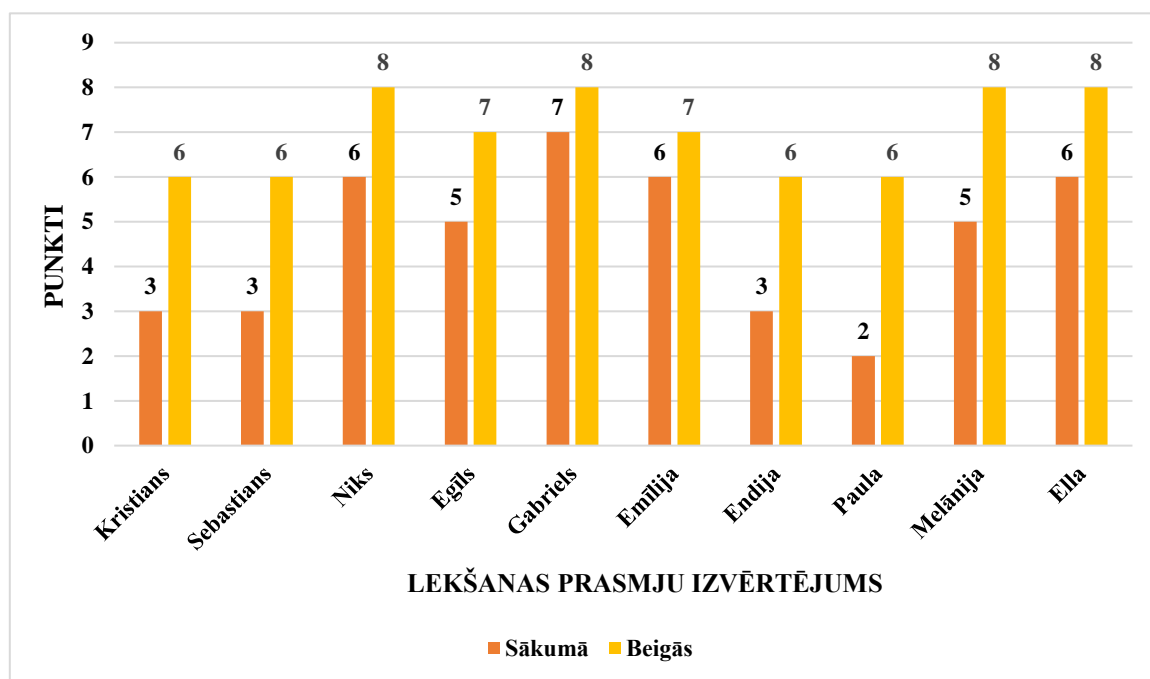
Lai detalizētāk aplūkotu lekšanas prasmju apguves iegūtos rezultātus pētījuma beigās, darba autore izveidoja diagrammu, kur salīdzināti pētījuma rezultāti sākumā un beigās. 7.attēlā tiek atspoguļots lekšanas prasmju rezultātu apguve pētījuma sākumā un beigās (sk.7.attēlu).



7.attēls. Bērnu lēkšanas prasmju rezultātu apguve pētījuma sākumā un beigās

Pēc diagrammas rezultātiem var secināt, ka divu mēnešu laikā ir uzlabojušies bērnu lekšanas prasmju rezultāti pētījuma beigās salīdzinot ar pētījuma sākumu. Pētījuma sākumā bērniem vislielākās grūtības sagādāja palēcieni no vienas kājas uz otru, jo bērni nespēja noturēt līdzsvaru palēciena laikā. Tomēr pētījuma beigās var novērot, ka bērnu rezultāts ir krietni uzlabojies, jo daudzi bērni no sākt apgūt pārgāja uz turpina apgūt, savukārt bija bērni, kuri no turpina apgūt pārgāja uz apgūts. Kā novērots pētījuma sākumā, bērniem labi padevās imitācijas palēcieni ar abām kājām uz priekšu, tomēr pētījuma beigās bērni pamatprasmi apguva vēl labāk. Turpretī lekšana ar abām kājām, virzoties uz priekšu, ir līdzvērtīga imitācijas palēcieniem ar abām kājām uz vietas pētījuma sākumā un beigās.

8. attēlā atspoguļots bērnu lekšanas prasmju izvērtējums punktos pētījuma sākumā un beigās (sk. 8. attēlu).



8.attēls. Bērnu lekšanas prasmju izvērtējums punktos pētījuma sākumā un beigās

Izvērtējot pētījuma rezultātus sākumā un beigās, var secināt, ka divu mēnešu laikā, pamatkustību prasmes uzlaboja katrs bērns. Pateicoties kustību rotaļai “Lapsiņa un zaķīši”, prasmi **lekt ar abām kājām kopā virzoties uz priekšu** uzlaboja Kristians (1), Sebastians (1), Egīls (1), Endija (1) un Paula (1), kas pētījuma sākumā šo prasmi tikai sāka apgūt, bet pētījuma beigās bērni tika novērtēti ar 2 punktiem, kas nozīmē, ka šo pamatkustību bērni turpina apgūt, jo ir jāmācās pareizi atsperties ar abām kājām un piezemējoties noturēt līdzsvaru. Savukārt Niks (2), Egīls (2), Melānija (2) un Ella (2) pētījuma sākumā šo pamatkustību sāka apgūt, bet, pateicoties aizrautīgajai kustību rotaļai, bērni pētījuma beigās tika novērtēti ar 3 punktiem, kas nozīmē, ka pamatkustība ir

apgūta. Bet par brīnumu autorei, Gabriels (2) un Emīlija (2) pētījuma beigās turpina apgūt šo prasmi lekt ar abām kājām kopā, virzoties uz priekšu, kas nozīmē, ka šī prasme ir jāmāca un jāattīsta arī tālākajā darbā, lai bērni nejauktu lekšanu ar abām kājām kopā ar pārlecieni no vienas kājas uz otru. Novērošanas rezultātā pētījuma sākumā **imitācijas palēcieni ar abām kājām uz vietas** Kristians (1), Sebastians (1), Endija (1) uzrādīja pēc izvirzītajiem kritērijiem to, ka bērni tikai sāk apgūt šo kustību, savukārt pētījuma beigās katrs uzlaboja savu prasmi par 1 punktu, kas nozīmē, ka katrs turpina apgūt šo pamatkustību un ir nepieciešams turpmāk bērniem piedāvāt dažādas kustību rotaļas, lai veicinātu šīs prasmes apgūšanu. Turpretim Niks (2), Emīlija (2), Melānija (2) un Ella (2) pētījuma sākumā turpināja apgūt šo pamatkustību. Darba autore novēroja, ka bērni nepareizi piezemējas, zaudēja līdzsvaru, bet ar kustību rotaļas “Lēkātāji” palīdzību tika veicināta pareiza piezemēšanās un līdzsvara noturība, tāpēc pētījuma beigās katrs tika novērtēti ar 3 punktiem, kas nozīmē, ka kustība ir apgūta. Darba autori pārsteidza tas, ka Gabrielam, kuram sagādāja grūtības lekt ar abām kājām kopā, virzoties uz priekšu, izdevās pētījuma sākumā un beigās apgūt imitācijas palēcienus ar abām kājām kopā uz vietas. Līdz ar to darba autore secina, ka katrs bērns ir individuāls, ne visi spēj izpildīt daudzveidīgas kustības – kāds spēj lekt uz vietas abām kājām, bet tai pašā laikā nespēj lekt ar abām kājām kopā, virzoties uz priekšu. Tas liecina par to, ka vēl jo vairāk ir nepieciešams izmantot kustību rotaļas ikdienā dzīvē, lai attīstītu bērnu fiziskās, psihiskās un garīgās prasmes. Pētījuma sākumā lielākai daļai bērnu sagādāja grūtības **pārlekt no vienas kājas uz otru**, tāpēc autore piemeklēja kustību rotaļu “Lecam pāri peļķēm”, lai attīstītu šo prasmi. Ar šo kustību rotaļu autore attīstīja Kristiāna, Sebastiana, Egīla, Endijas, Paulas un Melānijas līdzsvaru drosmi, jo pētījuma sākumā bērni nedroši veica kustības, un zaudējuma gadījumā bērni pārdzīvoja un nevēlējās atkārtoti piedalīties, tāpēc autore mudināja, ieinteresēja, motivēja bērnus mēģināt vairākas reizes pārlekt no vienas kājas uz otru, līdz ar to pētījuma beigās varēja novērot, ka bērni no sāk apgūt, pārgāja uz turpina apgūt. Bērni sāka noturēt līdzsvaru, drosmīgāk sāka atsperties un pārlekt, ja neizdevās, nepārdzīvoja un turpināja rotaļu tālāk. Gabriels pētījuma sākumā turpināja apgūt šo prasmi, bet pētījuma beigās vienīgais apguva palēcieni no vienas kājas uz otru. Savukārt Niks, Emīlija, Ella neuzlaboja savas prasmes. Bērni pētījuma sākumā un beigās tika novērtēti ar 2 punktiem, kas nozīmē, ka bērni kustību turpina apgūt, ir nepieciešams vairāk laika, lai šī kustība tiktu apgūta.

Darba autore izmantoja daudzveidīgas kustību rotaļas, strādājot ar jaunākā pirmsskolas vecuma bērniem. Bieži pārveidoja kustību rotaļas norisi un sarežģīja noteikumus, lai nepazaudētu bērnu interesi un motivāciju. Izvēloties kustību rotaļas, darba autore izmantoja tādas rotaļas, lai

bērnos vispusīgi attīstītu gan psihofiziskās īpašības, gan izziņas procesus un galvenokārt attīstītu pamatkustības apguvi. Tāpēc, izvērtējot tabulas un diagrammas attēlus pētījuma sākumā un beigās, var apgalvot, ka kustību rotaļas bērnos izraisa pozitīvas emocijas un pastiprina fizioloģiskos procesus. Pareiza, interesanta un mērķtiecīga kustību rotaļas izmantošana ikdienā, gan rotaļnodarbībās, gan sporta un mūzikas nodarbībās, kā arī āra pastaigā palīdzēja sekmēt skriešanas un lekšanas pamatkustības apguvi caur kustību rotaļām. Pateicoties daudzveidīgām kustību rotaļām, bērni kļuva atvērtāki, savā starpā draudzīgāki, komunikablāki, ieinteresētāki un mērķtiecīgāki.

Secinājumi

1. Jaunākā pirmsskolas vecuma bērniem nepieciešams nodrošināt kustību aktivitāti visas dienas garumā, jo kustību aktivitāte ietekmē bērna veselību. Svarīgi gan vecākiem, gan pedagogiem zināt par bērna vecuma attīstības īpatnībām, viņa iespējām un vajadzībām.
2. Pamatkustības ir bērna dzīves nepieciešamās sastāvdaļas, jo soļošana, skriešana, lekšana, rāpošana, mešana, tveršana, lekšana pilnveido un attīsta bērna fiziskās īpašības.
3. Kustību rotaļas ir vissvarīgākais līdzeklis bērnu vispusīgai attīstībai un audzināšanai. Tās palīdz ne tikai fiziski pareizi attīstīties, bet arī iegūt elementāras zināšanas par dažādām dzīves situācijām un apkārtējo pasauli. Aktivizē domāšanu, attīsta gribas īpašības un sniedz kompleksu iedarbību uz augošu organismu.
4. Rotaļas ir bērna prieka, laba garastāvokļa un veselības avots. Tās tiek iedalītas divās grupās, pirmā ir pieaugušo strukturētās ar noteikumiem, kurās ietilpst spēles, didaktiskās spēles, kustību rotaļas un rotaļas ar dziedāšanu. Savukārt otrā grupa ir bērnu strukturētās bez noteikumiem, kurās ietilpst manipulatīvās rotaļas, teatrālās rotaļas, celtniecības rotaļas, lomu un sižetu rotaļas veidi.
5. Rotaļām ir liela nozīme bērnu audzināšanā un attīstībā, jo rotaļājoties bērni mācās, strādā, vēro un izzina apkārtējo pasauli, tās likumus, sekmē fizisko attīstību un pilnveido viņa psihiskos procesus – domāšanu, atmiņu, sajūtu, uztveri un iztēli, tāpēc jaunākā pirmsskolas vecuma bērniem jāļauj daudz rotaļāties, lai attīstītu fiziskās, psihiskās un sociālas jomas.
6. Mūsdienās, kustību rotaļas ir spēcīgs dzīves iemaņu veidošanās līdzeklis, kas dod mazam cilvēkam zināšanu, prasmju un iemaņu kopumu, kas nepieciešams veiksmīgai adaptācijai mūsu sarežģītajā, strauji mainīgajā pasaulē. Kustību rotaļas ir kā vingrinājums, kuru bērns pielieto, lai sagatavotos dzīvei.
7. Pamatojoties uz empīriskā pētījuma rezultātiem, darba autore secina, ka jaunākā pirmsskolas vecumā kustību rotaļas un sižeta rotaļas paver plašas iespējas darbam ar bērniem, rada labvēlīgus apstākļus pamatkustību apguvei, veicina jaunākā vecumposma bērna garīgo un fizisko attīstību, stimulē fizisko aktivitāti.
8. Darba autore, pamatojoties uz empīriskā pētījuma iegūtajiem rezultātiem, apgalvo, ka izvirzītie uzdevumi un mērķis hipotēzē apstiprinājās – Jaunākā pirmsskolas vecuma bērnu pamatkustību apguve tika sekmēta, izvēloties kustību rotaļas ar apgūstamajām

pamatkustībām, atlasot novērtēšanai atbilstošus kritērijus un ieinteresējot bērnus aktīvi un mērķtiecīgi piedalīties autores izvēlētajās kustību rotaļās.

Ieteikumi pedagogiem bērnu pamatkustību apguves veicināšanai

1. Pedagogam jābūt mērķtiecīgam, zinošam, jāpārzina katra bērna attīstības īpatnības, jāprot izvēlēties atbilstošas metodes un paņēmienus katram vecumposmam.
2. Lai organizētu interesantu un mērķtiecīgu kustību rotaļu, bērnam ir jāpiedāvā daudzveidīgas metodes un paņēmienus, piemēram, aicināt bērnus izveidot rotaļai pašgatavotu inventāru, kurus var lieliski izmantot kustību rotaļās, veicinot interesantu un aizraujošu rotaļas vidi, kas veicina pamatkustību apguvi.
3. Nepieciešams, lai pedagogs sadarbotos ar vecākiem, pārliecinātu un ieteiktu, ka bērnam jebkurā vecumposmā ir nepieciešamas fiziskās aktivitātes, jo pateicoties viņām, bērns aug spēcīgs un fiziski vesels, apgūst pamatkustības, kuras ik dienu dzīvē būs nepieciešamas ik uz soļa.
4. Kustību rotaļām ir sižetu raksturs, tāpēc jaunākā pirmsskolas vecuma bērniem aktuāli ir piedāvāt sižetu rotaļas ar dzīvnieku attēliem, jo bērni imitējot dzīvnieku kustības, apgūst dzīvniekus, to kustības un veicina pamatkustību apguvi. Sižetu rotaļas rada labvēlīgu vidi un prieka emocijas.
5. Organizējot un sekmējot pamatkustības apguvi, nepieciešams izvirzīt atbilstoši vecumposmam kritērijus un ietvert tās izpildes tehniku, piemēram, lekšanā lec ar abām kājām kopā virzoties uz priekšu vai pārlec no vienas kājas uz otru

Izmantotās literatūras un avotu saraksts

1. Augstkalne, D. (2015) Kustību apguve bērnībā. *Bērna sasnieguma veicināšana pirmsskolā*. Rīga: RaKa, 174-186 lpp.
2. Augstkalne, D. (2015) *Pirmsskolēnu pamatkustības apguves nozīmīgākie aspekti*. Pieejams: file:///C:/Users/BJC%20Dzeltena%20maja/Desktop/BAKALAURS/Augstkalen_Pamatkustibas.pdf
3. Anspoka, Z., Černova, E., Lanka, A. (2016) Kustību attīstība un veselība. *Metodiskie ieteikumi*. Pieejams: https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/met_iet_pirmsk_prog_ist.pdf
4. Bakisa, A., Romēns, K. (1997) *Rotaļas ar bērnu vecumā no 1 dienas līdz 6 gadiem*. Rīga: Alberts XII
5. Brauberga, B., (2010) *Kustības un rotaļas bērna attīstībai*. Rīga: Jumava
6. Brice, B. (2013) Viss sākas ar rotaļu. Metodiskie ieteikumi un rotaļas pirmsskolā un sākumskolā. Rīga: Raka
7. Brice, B., Biteniece, I., Gaide, D., Irbe, I., Lauka, A., Ozola, D., Rolanda, L., Silova, M., Tempelfelde, I. (2019) *Pirmsskolas Mācību programma "Skola2019"*. Pieejams: <https://mape.skola2030.lv/resources/10>
8. Biteniece, I., (2011) *Bērnu kustības prieka sekmēšana*. Sporto.lv, Septembris Nr.242.
9. Bula – Biteniece, I., Jansone, R., Piech, K. (2013). Bērns un sports pirmsskolā. Rīga: Raka
10. Brice, B., Bajarune, I., (2011) Vingrosim ar dziesmiņu. Vispārattīstošie vingrojumi, dziesmas un rotaļas bērniem no 1,5 līdz 3 gadiem. Rīga: RaKa
11. Brice, B. (2010) Tipu tapu dziesmiņa. Attīstošas rotaļas bērniem no 2 – 3 gadiem. Rīga: RaKa
12. Dzalbe, S., (2017) Kustību rotaļas sekmīgai adaptācijai. e-biblioteka.liepu.lv, Pirmsskolas Nr. 11.
13. Dzintere, D., Boša, R. (1997) *Rotaļspēles*. Rīga: Mācību apgāds NT
14. Dzintere, D., Stangaine, I. (2005) *Rotaļa – bērna dzīvesveids*. Rīga: RaKa
15. Dzintere, D., Stangaine, I. (2007) *Rotaļa – bērna dzīves prasmju sekmētāja*. Rīga: RaKa
16. Domens, G., Domens, D., Heigijs, B. (2015) *Kustību ietekme uz fizisko formu un smadzeņu attīstību mūža garumā*. Aktīvs mazulis – gudrs mazulis. Rīga: Zvaigzne ABC

17. Dravniece, I. Kustību rotaļas vai kustību spēles? Ievietots: 2013. Pieejams:
http://www.lspa.eu/files/research/2013/2013_Dravniece_2_13.pdf
18. Golubina, V. (2007) *Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata*. Rīga: Izglītības soli.
19. Gruznova, D., Bohane, J., *Saskarsmes kultūras veidošanās īpatnības agrīnā pirmsskolas vecumā bērniem*. Pieejams:
https://www.dukonference.lv/files/proceedings_of_conf/53konf/pedagogija/Gruznova_Bohane.pdf
20. Grants, J. (2007) *Fiziskā audzināšana, sports un vesels bērns*. Rīga: SIA Mācību grāmata.
21. Geske, R. (2005) *Bērna bioloģiskā attīstība*. Rīga: RaKa
22. Herberta, P. (2019) *Bērns kā aktīvs darītājs jau pirmsskolā*. Izdevums: Domāt. Darīt. Zināt.,
Augusts Nr. 7.
23. Jurgena, I. (2002) *Vispārīgā pedagogija*. Rīga: Izglītības soli.
24. Jansone, R., Bula-Biteniece, I., Kalniņa, L., Tripāne, T.,(2011). *Vingro kopā ar mani*.
Pieejams:
http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vingro_kopa_ar_mani.pdf
25. Jansone, R., Krauksts, V., (2005) *Sporta izglītības didaktika skolā*. Rīga: RaKa
26. Karlovska, R. (2010) *Kustību aktivitātes Rāpošanas vingrojumi*. Rīga: Zvaigzne ABC
27. Karlovska, R., (2017). *Līdzsvara attīstība pirmsskolas un jaunākās skolas vecuma bērniem pamatkustībās*. Rīga: Zvaigzne ABC.
28. Karlovska, R., Martinsone, U., (2011) *Kustību aktivitātes. Vingrojumi iztēles un fizisko spēju attīstībai*. Rīga: Zvaigzne ABC
29. Konstantinova, I. (2011) *Kustību prieks dienai*. Metodiskais materiāls pirmsskolas izglītība pedagogiem.
Pieejams: http://www.rundale.lv/uploads/filedir/kustibu_prieks_dienai930.pdf
30. Kuņņecova, A., Karlovska. R. (2006) *Lēcieni pirmsskolas vecuma bērniem*. Rīga: Izglītības soli.
31. Kristapsone, S. (2008) *Zinātniskā pētniecība studiju procesā*. Rīga: Biznesa augstskola Turība.
32. Kāposta, I. (1993) *Didaktiskā spēle kā skolēnu mācību motivācijas veidotājs faktors*.
Pieejams:
https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/2300/Kaposta_I_Didaktiska_spele_ka_skolenu_macibu_1993.pdf?sequence=1

33. Mārtinsone, K., Miltuze, A., (2015) Psiholoģija 1. *Pamatjautājumi – teorijas un pētījumi*. Rīga: Zvaigzne ABC
34. Mcilroy, T. (2020) *18 Simple Movement Activities for Preschoolers*. Pieejams: <https://empoweredparents.co/movement-activities-for-preschoolers/>
35. Mācību satura un pieejas maiņa pirmsskolā., (2019) Pieejams: <https://skola2030.lv/lv/skolotajiem/izglitiba-pakapes/pirmsskola>
36. Piek, J. (2012). Sensory development and motor control in infants and children. In M.D.S. Croix & T. Korff (Eds), *Paediatric biomechanics and motor control: Theory and application*. New York: Routledge, - 49 p.
37. Puškarevs, I. (2001) *Attīstības psiholoģija*. Rīga: RaKa
38. Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca. (2000). Rīga: Zvaigzne ABC, 248 lpp.
39. Romenkova, V. (2008) *Bērns ģimenē un sabiedrībā*. Rīga: BJC „Rīgas Skolēnu pils”.
40. Ripa, V. (1999) *Veiklības un atjautības rotaļas pirmsskolā un ģimenē*. Rīga: Vārti.
41. Randoha, A., Augstkalne, D., (gads) *Pirmsskolas vecuma bērnu intelektuālo spēju sekmēšana rotaļu daudzveidībā*. Pieejams: https://dukonference.lv/files/proceedings_of_conf/53konf/pedagogija/Randoha_Augstkalne.pdf
42. Rock, A. (2021) *11 Important Types of Play As Your Child Grows*. Pieejams: <https://www.verywellfamily.com/types-of-play-2764587>
43. Stangaine, I. (2015). Bērna dzīvesdarbība rotaļā. *Bērna sasniegumu veicināšana pirmsskolā*. Rīga: RaKa, 24-51
44. Santrock, W., J. (2011) *Life spent – development*. Pieejams: <http://www.mim.ac.mw/books/John%20W.%20Santrock%20-%20Life-span%20Development%2013th%20Edition.pdf>
45. Sword, R (2021) *Why is Child Development So Important in Early Years?* Pieejams: <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/child-development-in-early-years/>
46. Tūbele, S., Landra, T., Šūmane, I., Burčaka, M., Laganovska, E., Kušnere, S., Vīgante, R. (2013). *Metodiskais materiāls pedagogiem darbam ar izglītojamiem ar jauktiem attīstības traucējumiem*. Bērna attīstības raksturojums veselumā pirmsskolas vecumā. Pieejams: <https://registri.visc.gov.lv/specizglitiba/dokumenti/metmat/esfpr/VISC%203.3%20-%20metod%20mater%20pedagogiem%20-%20jaukti%20attistibas%20trauce.pdf>

47. Volmeše, S., (2009) *Kustībās slēptā gudrība. Jeb kā kļūt fiziski un garīgi līdzsvarotam.* Rīga: Madris
48. Козлова, С.А., Куликова, Т.А. (2000). *Дошкольная педагогика.* Москва: Академия 249с
49. Давыдов, С.Ю. (2005) Морфофункциональные показатели и развитие моторики у детей 3-6-летнеко возраста различных типов конституций. Теория и практика физической культуры. Москва
50. Агапова И.А., Давыдова, М.А. (2008) *Подвижные игры для дошкольников/* М.: АРКТИ,– 152 с.
51. Горохова М.Ю. (2011) Развитие активности и самостоятельности детей дошкольного возраста: монография. – Самара: ГОУ СФ ГОУ ВПО МГПУ, . – 104 с.
52. Фьюэлл Р,Р., Вэдэзи П, Ф. (2020) *Обучение через игру.* Руководство для педагогов и родителей, Санкт-Петербургский ,Институт раннего вмешательства, - 160 с
53. Вераксы, Н.Е. Комаровой, Т.С., Васильевой, М.А (2010) *От рождения до школы.* Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/Под ред.. – М.: Мозаика-Синтез, – 304 с
54. Пензулаева Л., И., (2017) *Физическая культура в детском саду.* Старшая группа. Мозаика-Синтез, - 128с

Pielikumi

1. Pielikums. Kustību rotaļa, kas sekmē skriešanas prasmes apguvi

1. Kustību rotaļa “Krāsainie lietussargi”

Oriģinālais nosakums “Lietussargi”

Rotaļas mērķis un uzdevums:

1. Skriet vienam aiz otra pa laukumu attīstot skriešanas prasmes;
2. Attīstīt uzmanību, klausīšanos un veiktību;
3. Attīstīt kustību koordināciju;

Rotaļas dziesmas vārdi:

B. Brice A. Kumpasa

1. Tip, tip, tip, tip, pa - stei - dzies, tū - līt sāk - sies lie - tus!
2. Tip, tip, tip, kā sē - nes aug lie - tus - sar - gi lau - kā.

Tip, tip, tip, tip, pa - stei - dzies, tū - līt sāk - sies lie - tus!
Tip, tip, tip, nu pa - stei - dzies, zem lie - tus - sar - ga pa - slē - pies!

(Runā)
Vē - jīņ, vē - jīņ, pū - ti nu, klie - dē mā - ko - nī - šus tu!

Rotaļas norise:

Telpā uz grīdas izklaidus izvietoti salikti lietussargi.

Dziedot 1. pantu, bērni bariņā tecīņu solī skrien aiz audzinātājas, tad apstājas un skandē 9.-12.takti.

Dziedot 2. pantu, audzinātāja pa vienam paceļ un atver lietussargus. Bērni zem tiem paslēpjas – zem katra lietussarga pa 3 – 4 bērniem. Ja nodarbībā piedalās 2 – 3 pieaugušie, tad lietussargus neliek uz grīdas, bet tura rokās pieaugušie.

2. Kustību rotaļa “Braucam garažā.”

Rotaļas mērķis un uzdevumi:

1. Skriet izklaidus ar tempa maiņu, attīstot un pilnveidojot skriešanas prasmes;
2. Attīstīt ātrumu un orientēšanos telpā;

3. Attīstīt kustību koordināciju, uzmanību un veiklību.

Rotaļas norise:

Vadošais (skolotājs) katram bērnam iedod aplīti un aicina bērnus doties ceļojumā ar mašīnām. Vispirms bērni “sameklē vietu garažā”, nostājoties pie līnijas. Pēc vadošā (skolotājas) signāla “Braucam!” bērni lēni skrien pa visu telpu. Pēc signāla “Ātrāk!” bērni palielina skrējiena ātrumu, bet pēc signāla “Garažā!” visi skrien aiz līnijas (Karlovskā, 2017, 102).

3. Kustību rotaļa “Vāverītei groziņš tukšs.”

Oriģinālais nosaukums rotaļajai “Veiklie krāvēji”

Rotaļas mērķis un uzdevumi:

1. Izkopt pareizas skriešanas kustības;
2. Skriet brīvi, viegli;
3. Attīstīt kustību koordināciju;
4. Skriet ar priekšmetu rokās, attīstot uzmanību un veiklību.

Rotaļas norise:

Sīkus priekšmetus (čiekurus, bumbiņas, kastaņus.) noliek viena vietā (grozā). 10 – 15 m attālumā no šīs vietas noliek divus apļus vai grozus (tālāk vienu no otra). Pie katra apļa nostājas viens bērns. Pēc signāla abi bērni skrien pie groza, paņem pēc iespējas vairāk čiekuriņu, skrien atpakaļ pie sava apļa un noliek tos. Tad skrien atkal pie groza, paņem čiekuriņus un nes uz savu apli. Tā turpina tik ilgi, kamēr visi čiekuriņi ir pārnesti. Ja skriešanas laikā pazaudē priekšmetu, jāatgriežas atpakaļ, tas jāpaceļ un jāturpina rotaļa. Uzvar tas, kurš pārnes vairāk čiekuriņu. *Otrs variants* - Bērns var ņemt rokā tikai pa vienam čiekuriņam, bumbiņai vai pa kastanīm (Lanka, Anspoka, Černova, 2016, 144).



4. Kustību rotaļa “Lēkātāji”.

Rotaļas mērķis un uzdevumi:

1. Izkopt pareizu lekšanas prasmi;
2. Attīstīt spēku, līdzsvaru un kustību koordināciju;
3. Veicināt kāju, vēdera un muguras muskuļu nostiprināšanos.

Rotaļas dziesmas vārdi:

B. Brice

5 Zaķu tētis, zaķu mamma, zaķu bērni lēkā

8 tā: /Zaķu/ ļīpu ļap, ļīpu ļap, ci - pu, cipu cap!

Ļīpu ļap, ļīpu ļap, ci - pu, ca - pu, cap!

2. Varžu tētis,
Varžu mamma,
Vardulēni lēkā tā: Hoplā, hoplā, hoplā, hop!
Kvāku, kvāku-kvāks!

Rotaļas norise:

1.pants. Dziesmas 1 daļā – bērns rāda zaķu ausis, ķepas, ļīpinas – improvizē tas kustības.

Dziesmas 2.daļā – “ļīpu – ļap!” – bērns lec uz abām kājām. “Cīpu – capu!” – mazi palēcieni vai tecīņu solis.

2.pants. Dziesmas 2 daļā – bērns sānis paceltas, elkoņos saliektas rokas, pirksti izplesti, ritmiski šūpo rokas pa labi, pa kreisi.

Dziesmas 2 daļā – “Hoplā” atdarina varžu lekšanu. “Kvāku” – pietupstas, šūpo paceltas, elkoņos saliektas rokas (Brice, 2011, 83)

5. Kustību rotaļa “Lapsiņa un zaķīši.”

Rotaļas mērķis un uzdevumi:

1. Attīstīt prasmi lekt ar abām kājām un virzīties uz priekšu;
2. Attīstīt spēku, līdzsvaru un veiktību;
3. Attīstīt kustību koordināciju;
4. Izpildīt kustības dziesmas pavadījumā ritmiski.

Rotaļas dziesmas vārdi:



1. Lap - si - ņa pa me - žu skrien, tā - lāk, tā - lāk, tā - lāk vien.
2. Za - ķē - ni pa me - žu skrien, tā - lāk, tā - lāk, tā - lāk vien.

Bei - dzot uz - nāk mie - dziņš tai, no - gu - ru - šai lap - si - ņai.
le - rau - ga tie lap - si - ņu, āt - ri skrien uz mā - ji - ņu.

Rotaļas norise:

- 1.pants. Bērni - “zaķīši” – sēž telpas malā “mājiņā” un vēro, kā “lapsa” (pedagogs) skraida. Panta beigās “lapsa” “iemies”.
- 2.pants. “Zaķēni” lēkā pa visu telpu, dziesmai izskanot, “lapsa” ķer “zaķēnus”, kuri skrien uz savu “mājiņu” (Brice, 2010, 114).

6. Kustību rotaļa “Lēkājam pāri peļķēm”.

Rotaļas mērķis un uzdevumi:

1. Attīstīt prasmi pārlekt no vienas kājas uz otru;
2. Pārlekt pāri šķērslim;
3. Attīstīt līdzsvaru un veiktību;
4. Attīstīt kustību koordināciju;

5. Izkopt pareizu pārleķšanas prasmi.

Rotaļas dziesmas vārdi:

B. Brice

Pik-pak, pik-pak, lie-tu-tiņš vi-su peļ-ķēm pie-lē-jis!

5

10 Skrie-sim, bēr-ni, pa-drais-kot, pā-ri peļ-ķēm lēkt! Hop! Hop!

13 Pi - ku - pak! Hop! Hop! Pi - ku - pak!

Hop! Hop! Pi - ku - pak! Hop! Hop! Hop!

Rotaļas norise:

Telpā uz grīdas izklaidus izvieto no linoleja izgrieztas “peļķes”. Bērni tup uz celīšiem, dziedot ar pirkstiem bungo pa “peļķēm”, atdarinot lietus pakšķēšanu. Melodijas atkārtojumā skrien viegliem soliņiem pa telpu izklaidus. Dziedot “hop – hop!” lec pāri peļķēm.

Ieteikums: Nostiprināt “peļķes” uz grīdas ar abpuslīmējamās līmlentes gabaliem, lai bērni nesavainotos lecot uz “peļķes” (Brice, 2011, 75).



GALVOJUMS

Bakalaura darbs “Jaunākā pirmsskolas vecuma bērnu pamatkustību sekmēšana kustību rotaļās”
izstrādāts Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē.

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

Autors: Valērija Šulte

(vārds, uzvārds)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Darba zinātniskais vadītājs/a: Docente, Inga Stangaine. 2021. gada rudens semestris

(zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)

ŠIS DARBS PARAKSTĪTS AR DROŠU ELEKTRONISKO PARAKSTU UN SATUR LAIKA
ZĪMOGU.