

Latvijas Universitāte
Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Nepilna laika klātienes studijas
Pirmā līmeņa profesionālā augstākās izglītības studiju programma
“Pirmsskolas izglītības skolotājs”
3.kurss 3.grupa

Jaņa Lavrikova

**Kustību apguves sekmēšana bērniem agrajā bērnībā pirmsskolas
dienas ritā**

Kvalifikācijas darbs

Darba vadītāja : Mg.sc.soc. D.Augstkalne _____

Rīga
2017

Anotācija

Darba temats: Kustību apguves sekmēšana bērniem agrajā bērnībā pirmsskolas dienas ritā.

Darba autors: Jaņa Lavrikova

Darba mērķis: teorētiski analizēt un praktiski pētīt mazbērna vecuma bērnu kustību apguves sekmēšanu dažādās fiziskajās aktivitātēs pirmsskolā.

Darbs sastāv no **divām daļām** – teorētiska un empīriskā daļa, kurās ir ietvertas vairākas apakšnodaļas.

Teorētiskā daļā tiek analizēti literatūras un informācijas avoti saistībā ar pamatkustību apguves sekmēšanu fiziskās aktivitātēs pirmsskolas dienas ritā. Uzmanība tiek likta uz to, cik svarīgi ir sekmēt kustību apguves agrajā bērnībā un meklēti risinājumi, kā to var veiksmīgāk izmantot darbā ar bērniem, lai tas būtu nepiespiestā un interesantā veidā. Tiek rasti teorētiski pamatojumi, balstoties uz kuriem var sekmīgi organizēt praktisko darbību. Darbā tiek izmantoti vairāku autoru darbi un paustās atziņas, kas saistītas ar kvalifikācijas darba tematu un mērķi.

Empīriskā daļa tiek veikts praktisks pētījums par bērnu kustību apguves sekmēšanu, iesaistoties dažādās pirmsskolā organizētajās fiziskajās aktivitātēs. Darbā tika izmantotas empīriskā pētījuma metodes: novērošana un pedagoģiskā darbība. Pētījumā piedalījās 14 bērni vecumā no 2 – 3 gadiem. Pētījuma sākumā iegūtie rezultāti nodrošināja iespēju sistemātiski un mērķtiecīgi organizēt fiziskās aktivitātēs pirmsskolā, lai sekmētu mazbērna vecuma bērnu kustību apguves sekmēšanu. Pētījumā beigās apgūtie rezultāti tika apkopoti tabulās un attēlos.

Pētījumā tika izvirzīts un atbildēts pētījuma jautājums – “Vai iesaistoties dažādās fiziskajās aktivitātēs var sekmēt kustību apguvi bērniem agrajā bērnībā?” Pēc veiktā praktiskā pētījuma atbilde uz jautājumu – sekmīga kustību apguve bērniem agrajā bērnībā ir cieši saistīta ar bērnu iesaistīšanos fiziskajās aktivitātēs.

Atslēgas vārdi: pirmsskolas dienas rits, pirmsskolēni, pamatkustības, fiziskās aktivitātes, agrā bērnība.

Kvalifikācijas darbs sastāv no 2 nodaļām, tajā ir iekļautas 2 tabulas, 9 attēli, darbā izmantoti 44 literatūras un informācijas avotu, no kuriem 30 ir latviešu valodā un 14 svešvalodā un pievienoti 4 pielikumi.

Annotation

Topic of the Qualification work: Successful acquisition of the movements of children at a young age during the day at a pre-school institution.

Author: Jaņina Lavrikova

Aim: The aim of this research is to theoretically analyze and practically investigate how toddlers master movements in different physical activities at a pre-school institution.

The qualification work includes **two chapters** – theoretical and empirical parts, which consists of a number of sub-chapters.

Literature and Informational sources review that are related to successful mastering of main movements during the day are analyzed in **theoretical chapter**. The main focus is put on the importance of learning movements successfully during the early childhood and finding solution how to make it easy and interesting for toddlers. Searching for theoretical proofs, based on which practical part can be successfully completed. A number of authors' works that are related to the main topic and purpose of qualification work are used in the paper.

Practical research regarding children' movement acquisition progress by engaging in various physical activities organized at pre-school institution is covered in **empirical part** of qualification work. The following empirical research methods were used - observation and pedagogical activity. Fourteen children aged from 2 to 3 years were involved in the research. Collected results in the start of the research gave a possibility to organize systematic and directed physical activities in the pre-school institution in order to make the toddlers succeed in mastering of the movements. The collected results of the research are generalized in tables and figures.

The research question was formulated and answered - "Is there a positive correlation between different physical activities and successful movement acquisition for children in early childhood?" After the conducted empirical research the answer to the research question is as follows - successful acquisition of movements for children in early childhood is directly connected with participation of the child in physical activities.

Keywords: pre-school institution, children, main movements, physical activities, early childhood.

Qualification work consists of 2 Chapters, 2 Tables, 9 Figures, 44 References (30 in Latvian language and 14 in Foreign language) and 4 Appendixes.

Saturs

Anotācija

Annotation

Ievads.....	5
1. Kustības - nozīmīgs pirmsskolēnu attīstības rādītājs	7
1.1. Kustības, to raksturojums	7
1.2. 1,5-3 gadīgu bērnu attīstība problēmas skatījumā	14
1.3. Fiziskās aktivitātes pirmsskolā – pirmsskolēnu kustību sekmētājas	19
2. Kustību apguves sekmēšana 1,5-3 gadīgiem bērniem pirmsskolā.....	26
2.1. Pamatkustību izvērtējums pētījuma sākumā.....	26
2.2. Praktiskais darbs ar bērniem	30
2.3. Pētījuma iegūto rezultāti un to analīze.....	34
Secinājumi	39
Literatūras un avotu saraksts	40
Pielikumi.....	43

Ievads

Pirmsskolas vecums – tas ir laiks, kad bērns apgūst dažādas prasmes un iemaņas. Kustības ir viena no mūsu organisma iedzimtām vajadzībām un veselam bērnam ir raksturīgs visu laiku būt kustībā (Karlovskā, 2010, 3).

Analizējot literatūras un informācijas avotus bieži sastopams apgalvojums, ka spēja apgūt kustības ir cieši saista ar bērna vecumu, jo tieši bērnībā ļoti labi tiek apgūtas jaunas kustības, kas galvenokārt ir saistīts ar nervu sistēmas lielo elastīgumu. Ir pierādīts, ka bērnu kustību prasmes jāsāk attīstīt jau no agras bērnības. Daudzi autori (V.Krauksts, R.Karlovskā, J.Grants) savos darbos raksta, jo agrāk bērni sāk apgūt kustības, jo labāk tās iemācās un noturīgākas tās ir.

Agrajām vecumam raksturīgs straujš organisma attīstības temps. Bērna organisms ir ļoti plastisks. Kustība – galvenā dzīvības parādība, bez tās nav iespējama aktīva dzīve. Kustību aktivitātes ļoti svarīgas bērniem, dalība tajās palīdz mazajiem kļūt ne tikai par aktīviem cilvēkiem, bet arī par izciliem meistariem citās jomās. Kustībā bērns izzina apkārtējo pasauli, mācās mīlēt to un mērķtiecīgi darboties, tā attīsta drosmi, izturību un ir cieši saistītas ar intelektu. Bērns agrajā vecumā jau prot vienkāršas kustības, tāpēc mums pieaugušiem un pedagogiem jāatbalsta un jāsekmē kustību prasmju attīstība, īpaši pievēršot uzmanību kustības tehniskajam izpildījumam. Ir sastopami piemēri, ka nepareizi attīstīta kustība saglabājas visā dzīves garumā. Ir viedoklis, ka, jo vairāk un biežāk pieaugošais iesaista bērnu kustību izpildē, jo veselīgāks un daudzpusīgāks būs bērns.

Fiziskās aktivitātes ir nozīmīgākās darbības bērnu kustību attīstīšanā pirmsskolas izglītības iestādē, tās sekmē gan bērna fizisko attīstību, gan pamatkustību apguvi – rīta vingrošana, sporta nodarbība, kustīgu rotaļas, pastaiga.

Īpaši daudz kustību nepieciešams augošam organismam. Mazkustība maziem bērniem ir nogurdinoša, viņa noved pie garīgas attīstības aiztures spēju pretoties slimībām. Kustību ierobežošana vai to traucējumi nelabvēlīgi ietekmē visus dzīvības procesus.

Pētījuma objekts – fiziskās aktivitātes pirmsskolā

Pētījuma priekšmets – 1,5 – 3 gadīgu bērnu kustību apguve

Pētījuma mērķis – teorētiski analizēt un praktiski pētīt mazbērna vecuma bērnu kustību apguves sekmēšanu dažādās fiziskajās aktivitātēs pirmsskolā.

Pētījuma jautājums: vai iesaistoties dažādās fiziskajās aktivitātēs var sekmēt kustību apguvi bērniem agrajā bērnībā?

Pētījuma uzdevumi:

1. Analizēt teorētisko literatūru par kustībām, to sekmēšanas iespējām dažādās fiziskajās aktivitātēs bērniem agrajā bērnībā.

2. Pētīt kustību apguves iespējas bērniem agrajā bērnībā dažādās fiziskajās aktivitātēs.

Pētījuma metodes:

Teorētiskā:

- pedagoģiskās un psiholoģiskās literatūras analīze.

Empīriskās:

- novērošana,
- pedagoģiskā darbība.

Pētījuma bāze: Rīgas pirmsskolas izglītības iestādes „X” 2 – 3 gadīgie bērni.

1. Kustības - nozīmīgs pirmsskolēnu attīstības rādītājs

1.1. Kustības, to raksturojums

Katram cilvēkam kustības ir ļoti svarīga dzīves sastāvdaļa un kamēr cilvēks kustās - viņš dzīvo. Bērnam kustības ir vēl nozīmīgākas, jo kustoties viņš attīsta savu ķermeni un visas organisma sistēmas kopumā.

Kustību apguve ir viens no svarīgākajiem virzieniem bērna harmoniskā attīstībā jau no pašas mazotnes. Kustību aktivitāte ir ļoti nozīmīga bērna attīstībā, veselības nostiprināšanā. Tā ir katra cilvēka, it sevišķi pirmsskolas vecuma bērna, normāla funkcionālā stāvokļa un labas veselības priekšnosacījums. J.Grants uzsver, ka daba bērņus ir apveltījusi ar neizsmeļamu enerģiju jau no pirmajām dzīves dienām, kuru viņi izmanto kustību apgūšanā. Augsta kustību aktivitāte liecina par bērnu veselīgumu, jo viņi ir spējīgi kustēties pat 8 stundas dienā. Neļaut bērnam kustēties nozīmē bērnu nogurdināt (Grants, 1997, 3). Līdz ar to, svarīgi palielināt bērnu kustību aktivitāti gan pirmsskolas izglītības iestādēs, gan ārpus tām, nodrošinot bērnu ar vecumam un darbības mērķim atbilstošu un drošu vidi. Pirmsskolas vecuma bērniem ieteicams nodarboties ar vispārattīstošo vingrojumu izpildi, jo to uzdevums ir veselības stiprināšana, fizisko spēju sekmēšana, kustību prasmju apgūšana un to patstāvīga izmantošana (Jansone, Bula-Biteniece, Kalniņa, Tripāne, 2011).

Pieaugušo uzdevums ir audzināt veselus, stiprus, dzīvespriecīgus bērņus. Kustēties ir galvenā bērna organisma nepieciešamība, līdz ar to nepieciešams veidot un attīstīt bērna interesi pret dažādiem kustību veidiem, lai viņiem veidojas noturīga interese par kustībām, kā vienu no aktivitātes formām. Kustības ir nepieciešamas bērna pilnvērtīgai augšanai, tās izmaina formu un funkcijas cilvēka organismā: augšanu, svaru, paplašina krūškurvi, plaušu tilpumu, veido mugurkaula izliekumus, attīsta skeletu, muskuļu spēku, locītavu lokanību (Grants, 1997, 5).

Kā norāda R. Karlovska, tad muskuļi piedalās jebkurās organisma reakcijās. Muskuļu attīstību veicina organisma intensīva darbība. Lai bērnam būtu laba stāja, vajag nodrošināt pareizo muskuļu attīstību. Ar muskuļu attīstību aug un nostiprinās kauli, pie kuriem tie ir piesaistīti. Savukārt pareiza stāja ir viens no galvenajiem nosacījumiem normālai elpošanas un asinsrites orgānu attīstībai (Karlovska, 2010, 3). Kustības paaugstina visu fizioloģisko sistēmu funkcionālās iespējas, kā arī rezistenci pret slimībām. Vingrinājumu ietekmē uzlabojas asins apgāde visos orgānos, aktivizējas kuņģa un zarnu trakta darbība, pilnīgāk uzsūcas barības vielas, palielinās ēstgriba, intensīvāk darbojas nieres – labāk notiek vielmaiņa (Grants, 1997, 5). Kustību izpildes laikā tiek attīstītas saites, muskuļi un cīpslas, kas veicina labas stājas veidošanos. Savukārt pareiza stāja labvēlīgi ietekmē sirdsdarbību un elpošanu, jo pieaug plaušu

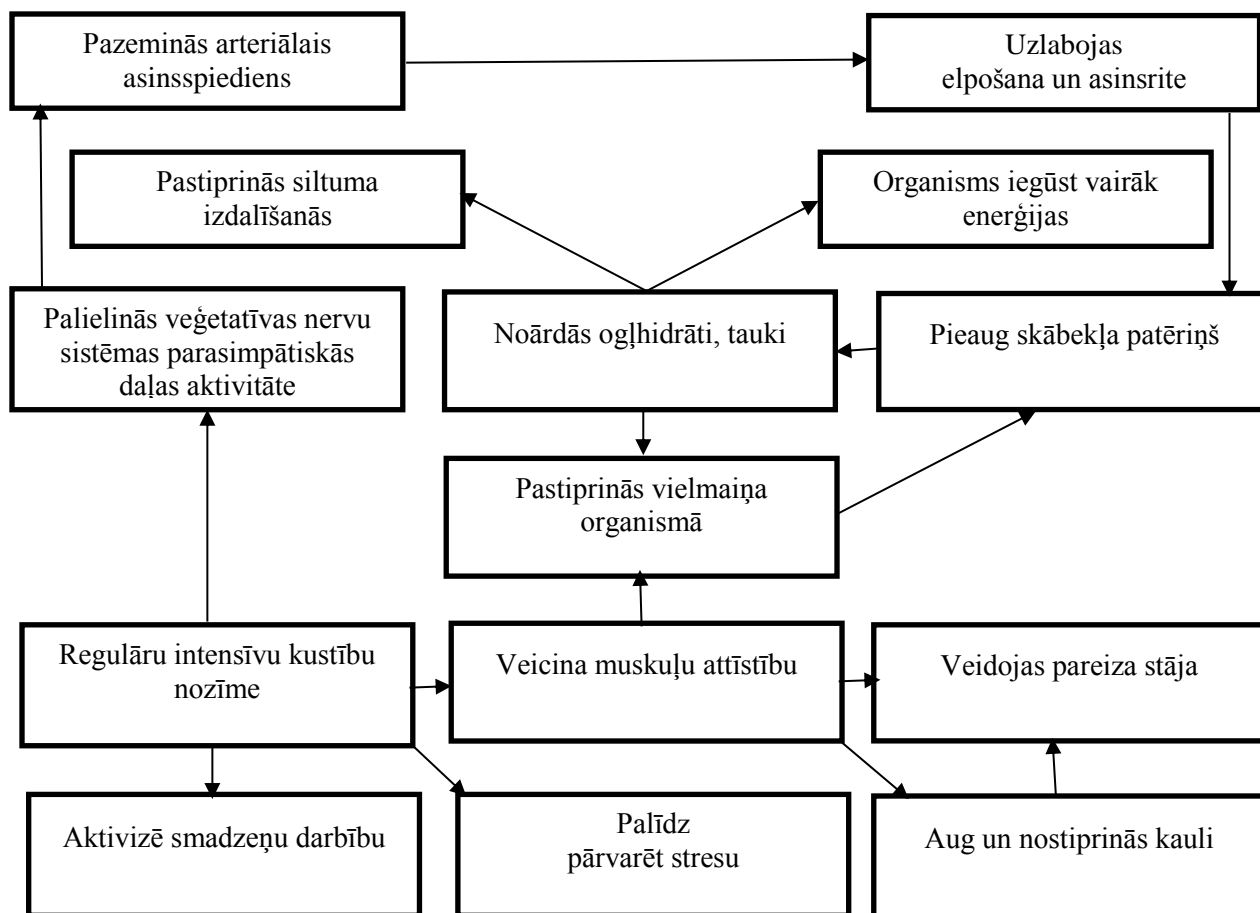
audu masa un apjoms, bet sirds-asinsvadu sistēmas darbības uzlabojas, veicot aktīvas kustības. Muskuļu kustības ietekmē arī iekšējo orgānu darbību (Ļešņičija, 2012, 4). Fiziski aktīviem bērniem, ir lielāks plaušu tilpums, kā rezultātā rodas labākas iespējas nodrošināt atbilstošu gāzu maiņu visā organismā. Kustības ietekmē ikkatra cilvēka elpošanu, tā kļūst lēnāka un dziļāka. Ja kopš bērnības regulāri un intensīvi nodarbina skeleta muskulatūru, nervu impulsu plūsmas ietekmē pastiprinās veģetatīvās nervu sistēmas parasimpātiskās daļas aktivitāte. Sirds sāk darboties lēnāk un notiek asinsvadu paplašināšana. Līdz ar to notiek arteriālā asinsspiediena pazemināšanās. Kustības pastiprina vielmaiņas intensitāti katrā organismā, ar to pieaug skābekļa nepieciešamība un patēriņš. Lai iegūtu vairāk enerģijas organisms intensīvi oksidē oglekļahidrātus un taukus. Pēc kustību aktivitātēm organisms izdala siltumu (Bankl, Mayr, Witoszynski, 2009).

Kustības pietiekamā slodzē veicina arī visu nervu sistēmas daļu, arī smadzeņu morfoloģiski funkcionālo nobriešanu. Kustību apvienošana ar pieaugušā paraugu, interesantu inventāru, ar atbilstošā intonācijā izrunātiem vārdiem, mīmiku veicina bērna emocionalitāti un līdz ar to arī intelektuālo attīstību, paātrina valodas apguvi, stimulē arī citus psihiskos procesus un īpašību - domāšanu, atmiņu, uzmanību, gribu attīstību. Muskuļu kustības uztur optimālu smadzeņu darbību, to var nosaukt par drošības «ventili», kas ļauj izpausties uz āru pārkāpumiem lielam smadzeņu uzbudinājumam, atvieglo to darbību stresa laikā. Pētījumi liecina, ka mazkustīgs dzīvesveids ir viens no faktoriem, kas veicina neirozes, jeb nervu sistēmas darbības traucējumu rašanos (Kuzņecova, Karlovska, 2006, 4; Bankl, Mayr, Witoszynski, 2009).

Kustība rada priekšnosacījumu, lai cilvēks varētu visu apgūto un saprasto uzpaust darbībā un nostiprinātu, jaunu informāciju, paplašinot savu pieredzi (Hannaforde 2004, 115; Augstkalne 2015, 177). Kustību veikšana bagātina bērna emocionālo sfēru un momentos, kad bērni apgūst jaunas kustības, viņi priecājas par saviem panākumiem, par izdošanos. Skolotāja pienākums ir novērot katra bērna attīstību, pēc nepieciešamības palīdzēt katram bērnam, uzslavēt, atzīt bērna pūles, novērtēt viņa centienus, tā panākot bērna ieinteresētību rezultāta sasniegšanā, labu noskaņojumu darbā, centienus izpildīt visu vēl labāk. Kustības palīdz cilvēkam (īpaši bērnam) iepazīt apkārtējo pasauli un ietekmēt to. Nervu sistēmas regulējošā darbība nosaka galveno kustību apgūšanu un nostiprināšanu. CNS attīstās ciešā saistībā ar fizisko vingrinājumu izpildes kvalitāti un to daudzumu. Kustību apguves process, kuru mērķtiecīgi organizē un vada pedagogs, ir saistīts ar bērna gribasspēka un emocionālo audzināšanu. Kustības palīdz mācīt bērnam pareizi orientēties telpā - uz kurieni virzīties, attālums no citiem priekšmetiem, priekšmetu atrašanās vieta, laikā - cik ilgi jāizpilda vingrojums noteiktajā tempā, spējas orientēties kopā ar citiem bērniem - izpildīt kustības bērnu grupā.

Kustībām ir liela nozīme bērnu estētisko jūtu audzināšanā: pamatkustības veido pareizu un skaistu stāju, precīzas un koordinētas kustības, palīdz bērnam darboties kolektīvā un pilnīgi izmantot telpu platību (Кенеман, Хухлаева, 1985, 112).

Katram bērna attīstības posmam ir noteikti fiziskas attīstības rādītāji, kas ir saistīti ar bērna ķermeņa garumu, masas pieaugumu, psiholoģiskajām un emocionālajām funkcijām. Tomēr jāņem vērā katra bērna attīstības tempu, kas ir cieši saistīts ar viņa individuālajām īpatnībām, dzīves sociālajiem apstākļiem. Kā iepriekš tika analizēts, tad var teikt, ka kustības ietekmē bērna organisma attīstību un darbību, par ko raksta arī R.Karlovskā (skat.1.attēlu).



1. attēls. Kustību ietekme uz organismu (Karlovskā, 2010, 3)

Kustības raksturo dinamiskums, to darbībā iesaistās lielāks vai mazāks muskuļu skaits, paaugstinās organisma dzīvesdarbība, aktivizējas organisma funkcionālie procesi, attīsta organismu kopumā fiziski un norūda bērnu, pozitīvi ietekmē bērna veselību.

Pirmsskolas izglītības iestādē bērni apgūst tās motorās spējas, kuras ir pamatā visām pārējām fiziskajām darbībām visa mūža garumā. Pamata motoro spēju – soļošana, skriešana, lekšana, mešana, rāpošana - apgūšana, attīstīšana un pilnveidošana prasa ievērojamu laiku un enerģijas patēriņu. Kā norāda V.Krauksts, ja kustības nav pamatīgi apgūtas agrā bērnībā, tad tās nevar attīstīt un pilnveidot dzīves vēlākajos gados. Līdz ar to, kad cilvēks ir sasniedzis brieduma

vecumu, nav spējīgs apgūt tās kustības, kuras nepieciešamas viņa profesionālajai darbībai (Krauksts, 2006, 17).

Fiziskā sagatavotība ir pamats jebkuru jaunu kustību prasmju un iemaņu apgūšanā, kas ir katras darbības pamatā. **Kustību prasme** - tāds kustības apgūšanas līmenis, kurā bērns apzināti kontrolē izpildāmās kustības visus posmus un kuram piemīt neliels kustības ātrums, nenoturība pret traucējošiem faktoriem. Prasmei raksturīgs arī liels sasprindzinājums un nevajadzīgu kustību parādīšanās pamatdarbības laikā. **Kustību iemaņa**- tāds kustību apgūšanas līmenis, kam raksturīga minimāla apziņas kontrole par veicamās kustības dažādiem posmiem, liels kustību ātrums, augsta darbības efektivitāte, noturība pret traucējošiem faktoriem. Ja kustība jau kļuvusi par iemaņu, cilvēks to veic automātiski. Jo agrāk bērnam sāk mācīt kustības, jo labāk tās attīstās, un noturīgākas ir kustību iemaņas (Jansone, Bula-Biteniece, Kalniņa, Tripāne, 2011, 19-20). Bērnam kustību prasmes ir attīstītas labi, ja ir izveidojušās kustību iemaņas, tad šāds bērns jūtas droši dažādās ikdienišķās situācijās, rotaļās un saskarsmē ar citiem bērniem. Laikā, kad bērns izpilda pamatkustības, veidojas arī tikumiskās īpašības: griba, drosme, neatlaidība, mērķtiecība un izpalīdzība.

A. Kenemans un D. Huhlajeve pamatkustības iedala divas grupās: cikliskās un acikliskās kustības. *Ciklisko kustību* galvenā pazīme ir tāda, ka šāda veida kustības tiek izpildītas kā vienmuļa ciklu (aplis), kad cilvēka ķermenis un tas daļas nepārtraukti atgriežas sākumstāvoklī (piemēram, soļošana, skriešana, rāpošana). Cikliskā tipa kustības bērns vieglāk iemācās un pedagogs noved tās līdz automātiskai izpildei, kamēr bērns neapzinīgi pats tās var izpildīt. To var panākt, ja šādas kustības tiek izpildītas regulāri, kuras tiek nostiprinātas kā secīgu kustību elementu kopums konsekventā (konkrētajā) ciklā. Ciklu secīga atkārtošana, kura ir saistīta ar kustību mijiedarbību un noteikto muskuļu izjūtu, kad pamatkustības tiek izpildītas cikliski, attīsta un veido dotās kustības ritmu. *Acikliskā tipa kustībām* nav raksturīgs atkārtšanas princips (lēkšana, mešana) šāda veida kustības vairāk prasa pakāpenisku apgūšanu nekā cikliskā tipa kustības. Šo kustību izpildīšanai ir nepieciešama sarežģītāka koordinācija, koncentrēšanās spējas un gribasspēks. Aciklisko kustību grupā (mešana, lēkšana un citas) katrs vingrinājums ir pabeigta darbība (Кенеман, Хухлаева, 1985, 113).

Ja bērni apguvuši visas pamatkustības un to veidus – **soļošana, skriešana, lēkšana, mešana, rāpošana**, tad viņi kļūst atraisīti, priecīgi un darbīgi (Karlovskā, 2010, 16). Pamatkustības speciāli izmantojamas, lai iekļautu uzdevumos vai kombinācijās kā sarežģītu kustību sērijas sastāvdaļu. Pamatkustību apgūšana, attīstīšana un prasmju pilnveidošana prasa laiku un piepūli patēriņu (Augstkalne, 2015, 180).

Soļošana – galvenais cilvēka pārvietošanās veids, tā ir cikliska kustība, ko raksturo kreisās un labās kājas maiņa. Šo kustību pēctecība ir šāda: paceļ un pārvieto kreiso kāju uz priekšu, bet labā kāja paliek uz vietas uz grīdas. Nolaist kreiso kāju uz grīdas, abas kājas ir uz grīdas. Kreisā kāja paliek uz grīdas, bet jāpaceļ un jāpārvieto labā kāja uz priekšu, tad jānolaiž labā kāja, jānovieto blakus kreisajai. Tad uz grīdas balstās abas kājas, tad sākas jaunais kustību cikls, kustību secība nemainās. Roku kustība soļošanas laikā palīdz saglabāt līdzsvaru un saskaņojas ar kāju kustībām. Pareizās soļošanas prasmes nepieciešams veidot no agras bērnības (Осокина, 1986, 17).

Pirmsskolas izglītības iestādē bērni māca soļošanas laikā nenolaist galvu, neskatīties zem kājām, soļot viegli, brīvi kustinot rokas. Skolotājs rāda bērniem to, kā vajag viegli soļot un bērni atdarina redzēto, cenšas izpildīt pareizi. Apgūt prasmi pareizi soļot palīdz dažādi vingrinājumi, kas emocionāli piesaista bērnus, jo rotaļā bērns iesaistās kustību izpildē («Iesim ciemos pie lelles», «Lūdzu, atnes man rotaļlietu», «Mazie kaķēni»). Skolotājs rāda bērniem kā izpildīt kustību – skats uz priekšu, “nešļūkt” ar kājām pa grīdu utt. (Eigima, 1970, 37).

Skolotājs izmanto soļošanu pa apli, mainot virzienus, pēc signāla - katrs soļo uz savu pusi, soļot pa pāriem, apsoļot priekšmetus, pārkāpt līnijas, kociņus, kubus, maisiņus ar smiltīm, iet sāniski, soļojot turēt rokās karodziņu, baloniņu, mainīt virzienu pēc signāla - uz priekšu, uz sāniem, atpakaļ. Soļošana labi ietekmē kustību koordināciju un attīsta elpošanas sistēmu (Хухлаева, 1984, 79; Осокина, 1986, 17).

Skriešana – cikliska kustība, kurā ir ātrāks pārvietošanās veids par soļošanu, kas efektīvāk iedarbojas uz visu organismu. Skriešana palielina sirds - asinsvadu, nervu, elpošanas sistēmu darbību, attīsta bērna ātrumu, veiklību, līdzsvaru. Skrējējam strauji notiek enerģijas patēriņš, palielinās skābekļa patēriņš un paātrinās elpošana, asins cirkulācijas ātrums, skābekļa maiņa (Кенеман, Хухлаева, 1985, 116). Ņemot vērā katra bērna organisma individuālās īpatnības, nepieciešams noteikt skriešanas laiku, lai neveidojas organisma pārslodze, lai skriešana veicina organisma fizisko attīstību, lai tā veicinātu vispārējo fizisko attīstību, uzlabo nervu sistēmas darbību, vingrina sirds-asinsvadu un elpošanas sistēmas (Laizāne, 1979, 58).

Skriešana ir cikliskā tipa kustība, to raksturo dažādu momentu maiņa - kāja balstās uz virsmas ar atspērienu kāju pārnēs uz priekšu, saskaņojot kāju un roku kustību. Salīdzinot ar soļošanu, skriešanu, skriešanā ir liela atšķirība, jo parādās «lidojuma» fāze, kad abas skrējēja kājas atrodas virs zemes. A. Kenemans un D. Huhlajeve raksta, ka skriešanas vingrinājumi balstās uz tā, ka vajag veidot vieglu, ātru, brīvu skriešanu, lai bērns varētu sakoordinēt roku un kāju kustības skriešanas laikā. Skriešanas laikā notiek lielu muskuļu grupu saraušanās un pēc tam atslābināšanās (Кенеман, Хухлаева, 1985, 116).

Skriešanas paņēmienu veidojas bērnam otrajā dzīves gadā (beigās), attīstās - 2,5-3 gadu vecumā. Šajā vecumā bērns skrien maziem, neveikliem, tipinošiem soliņiem. Pārsvārā viņi vēl ļoti slikti atsperas no virsmas, skrien, liekot kāju uz visas pēdas. Šajā vecumā bērni labprātāk skrien nekā soļo. Pašā sākumā, kad bērni sāk apgūt skriešanas prasmes, viņi skrien smagi, neritmiski, neievēro pārvietošanās virzienu, neveikli, uzskrienot viens otram virsū, vai uzskrienot kādam priekšmetam. Triju gadu vecumā bērnam uzlabojas kāju un roku kustību koordinācija, labāk un veiksmīgāk bērnam izdodas palielināt «lidojuma» fāzi. Skriešanas laikā palielinās soļu garums un skriešanas ātrums, jo bērns atsperas no zemes enerģiskāk. Kad bērns skrien, tad viņam ātrāk un labāk attīstās roku un kāju koordinācija nekā soļošanas laikā. S. Laizane (1979) norāda, ka tikai 30% no visiem bērniem tas notiek līdz 3 gadu vecumam. Lai bērns varētu veiksmīgi apgūt skriešanu, skolotājam vajag regulāri demonstrēt - kā pareizi skriet. Skolotājs aktīvi piedalās bērnu rotaļās un skrien kopā ar viņiem. Bieži tiek izmantoti rotaļu elementi - skrienam kā, mazās pelītes, skrienam kā, mazie kaķīši. Skriešanas prasmju nostiprināšanai izmanto šādus vingrinājumus: «panāc bumbu», «aizskrien līdz ...», «aizskrien un atnes rotaļlietu». Rotaļās bērnam ir visvieglāk apgūt un nostiprināt skriešanas iemaņas, bet vajadzētu regulēt skriešanas ilgumu - 30-40 sekundes, likt skriet visiem bērniem, lai ilgāku laiku varētu nodarbināt visu bērnu grupu (Осокина, 1986, 19).

Rāpošana ir cikliska kustība, kurā kustības elementi atkārtojas. Tā palīdz vispusīgi attīstīt un nostiprināt muskuļus un muskuļu grupas. Gan lielās muskuļu grupas (muguras, kāju, roku, vēdera, plecu), gan mazākus muskuļus un to grupas (pēdu, apakš delnu, plaukstu). Rāpošana ļoti labi attīsta mugurkaula lokanību, tā ir viena no pirmajām kustībām, ko bērns veic tad, kad viņš neprot vēl ne soļot - ne skriet, norāda R. Karlovskā (2010, 17). Rāpošana ir lielisks profilaktisks veids pareizas stājas veidošanai, mugurkaula atslogošanai un tā kustīguma uzlabošanai. Rāpošana labvēlīgi ietekmē bērna balsta kustību aparāta un muskulatūras attīstību, kā arī iekšējo orgānu, īpaši kuņģa un zarnu trakta, darbību (Jansone, Bula-Biteniece, Kalniņa, Tripāne, 29.03.2013). Rāpojot bērni attīsta drosmi, veiklību, attapību, prasmi pārvarēt šķēršļus un bailes no augstuma. Rāpus notiek dažādu muskuļu grupu ritmisks sasprindzinājums un vēlāk - atslābināšana, kas ļauj bērnam izpildīt šo vingrinājumu diezgan ilgi. Tas palīdz nostiprināt visu organismu, attīstīt izturību un pacietību.

Līdz 2 gadu vecumam bērni labi apgūst rāpošanu horizontāli pa grīdu, dēli vai solu, bet vēlāk vajadzētu pievērst uzmanību arī citiem rāpošanas veidiem - vertikālā rāpošana uz augšu un uz leju pa vingrošanas sienu vai tornīšiem, kāpšanu pa kāpnītēm, prasmi ierāpties kastē un izrāpties ārā, rāpošanu līklocī starp priekšmetiem, izlīšanu zem priekšmetiem (krēsliem, auklām, lokiem, aplīem, kas atrodas 30-40 cm no grīdas), rāpošanu pa šauru virsmu - dēli, solu, taciņu, auklu, pārrāpošanu pāri balķiem (Karlovskā, 2003, 18).

Trešajā dzīves gadā bērniem vēl palielinās vēlēšanās rāpties, visur līst un rāpot, viņiem patīk līst uz vēdera, veidojot atbalstu uz rokām. Skolotājam vajadzētu mācīt bērnam pareizi rāpot četrpārus, uzslavējot viņus par izpildīto kustību, rāpot dažādos virzienos ar dažādu ātrumu. Skolotājs varētu saistīt rāpošanas kustības ar rotaļām un dažādiem uzdevumiem, piemēram: «Paslēpies alā!», «Parādi lācītim, kā pārrāpot». Šajā vecuma bērniem ļoti patīk izpildīt pieaugušo norādījumus (Осокина, 1986, 22).

Lēcieni ir acikliskas kustības, kuras ir saistītas ar izpildīšanas ātrumu un spēku. Lēcieni attīsta koordināciju, spēku un veiklību. Sākumā bērniem lēcieni ir ritmiski pietupieni, pēc tam palēkšanās, nedaudz atraujoties no zemes vai tikai paceļoties uz pirkstgaliem, turoties pie pieaugušā vai priekšmetiem (margām, ratiņiem, gultiņas malas). Soļošanas un skriešanas apguve ievērojami nostiprina kāju muskuļus, pēdas veidojumu, attīsta koordināciju, prasmi saglabāt līdzsvaru kustībā. Tas atvieglo lēcienų apguvi, īpaši tālumā no vietas un dziļumā (Kuzņecova, Karlovska, 2006, 6).

Bērnu veiksmīga lēcienų izpildīšana ir atkarīga no dažādu muskuļu grupu saskaņotas darbības un kustību koordinācijas. Bet šīs īpašības maziem bērniem vēl ir attīstītas vāji, pēda nav pietiekami elastīga, tāpēc bērni piezemējas smagi. Skolotājam, mācot bērnus veikt lēcienus, īpaša uzmanība pievēršana tam, kā piezemēties. Lai mācīšanās būtu veiksmīgāka, vajadzētu izmantot rotaļu elementus un imitācijas tipa vingrinājumus. Ar lēcieniem nokļūt līdz rotaļlietai imitēt bumbas lēcienus, zaķīša lēcienus. Ļoti labi šajos vingrinājumos var izmantot tamburīnu, kura sitieni palīdz paralēli attīstīt ritma izjūtu, var arī ritmu atsist ar plaukstām.

Trīsgadīgs bērns var nolēkt no 10-15 cm augstuma. Var novērot, ka bērni piezemējas smagi, uz taisnām kājām un visu pēdu. Bērni mācās veikt lēcienus sākot ar vienkāršo uzdevumu veikšanu, paskaidrojot audzēkņiem, no kurienes jāveic lēcieni un cik tālu jālec, kas palīdz bērnam saprast vingrinājuma jēgu. Bērni veic pārlēcienus spāri līnijai, pāri virvei. Vēlāk bērni var pārlēkt pāri divām virvēm vai divām līnijām uz grīdas. Šajā vecumā bērns apgūst lēcienus kopumā, pedagogam nevajadzētu kustības ierobežot (Осокина, 1986, 20; Хухлаева, 1984, 100).

Mešana attīsta bērna kustību koordināciju, veiklību un acumēru. Pirmsskolas vecumā bērnus sāk apmācīt veikt mešanas kustības. Bērniem jau ir izveidojušās iemaņas darboties ar bumbu. Bērni agrā bērnībā patstāvīgi mācās mest dažādus priekšmetus. Tāpēc, pirms sākt bērnu mācīt veikt mešanas vingrinājumus, vajadzētu mācīt paņemt bumbu, turēt to rokās, pārnest uz citu vietu, sākumā turot bumbu ar abām rokām, pēc tam - ar vienu. Veicot bumbas mešanu bērns novēro bumbas lidojumu, seko bumbai, paceļ to un atkal var mest. Vajag mācīt bērniem pamest bumbu ar spēku (Хухлаева, 1984, 108).

Ripināšana – nozīmīgs elements, kas palīdz pārvaldīt bumbu, trenē pirkstus. Ripināšanu veic dažādos virzienos, bērni pamazām mācās izpildīt aktīvas kustības ar abu roku pirkstiem

vienlaicīgi (Вавилова, 1983, 85). Bumbas ripināšana ar abām rokām bērniem padodas grūtāk, tāpēc skolotājs no sākuma parāda kā ripināt bumbu ar abām rokām, pēc tam piedāvā panākt un noķert viņu (Осокина, 1986, 68).

Vienkāršākie vingrinājumi, kuri palīdz attīstīt bērna mešanas iemaņas ir - mācīt izripināt bumbu ar vienu vai abām rokām cits citam, sākot no 1m attāluma, vai ripinot bumbu ierobežotā platumā (pa šauru celiņu). Skolotājs parāda, kā bumba jāripina uz priekšu, lai tā nenovirzās sāņus, atstumt bumbu vajag ar plaukstām. Vēlāk varētu sākt mācīt ripināt bumbu no «kalniņa». Šis vingrinājums palīdz bērnam novērtēt bumbas kustības virzienu un attālumu. Mešanas un ķeršanas apguves sākumposmā liela nozīme ir individuālai darbībai ar bumbu. Bērni apgūst mešanu uz augšu, un priekšu, pamatot bumbu pedagogam. Dažādu vingrinājumu sistemātiska izpildīšana ar vienu un abām rokām sagatavo bērnus dažādu mešanas paņēmienu veiksmīgai apgūšanai (Кенеман, 1985, 127; Хухлаева, 1984, 108).

Tāpat pamatkustības ir dzīvei nepieciešamās kustības, kas attīsta gan fiziskās īpašības, gan pilnveido iekšējo orgānu darbību. Apgūstot un ikdienā aktīvi pielietojot dažādus pamatkustību veidus bērni var nostiprināt savu veselību un uzlabot pašsajūtu, jo kustoties uzlabojas asins apgādi visos orgānos, attīstās muskuļu spēks un mēs gūstam pozitīvas emocijas. Svarīgi, lai fiziskās aktivitātes notiktu ne tikai telpā, bet arī svaigā gaisā.

1.2. 1.5-3 gadīgu bērnu attīstība problēmas skatījumā

Bērns ir personība, kura nepārtraukti attīstītās, jo katrs cilvēks piedzimst unikāls un neatkārtojams. Laika gaitā bērns turpina savu attīstību, īpaši svarīgs personības attīstībā ir bērnības laiks, kad tiek likti pamati visai tālākai bērna attīstībai.

Jau V. Zelmenis (1991, 214) rakstījis, ka psiholoģijā laika posmu no 1,5 - 3 gadiem pieņemts saukt par mazbērna periodu, tajā pašā laika S. Tihvinskis (1991, 44) šo vecumu sauc par agro bērnību. Psihologi bērnības periodu no 1 līdz 3 gadiem vecumam sauc par agrīno bērnību. Pirmsskolas vecumā rotaļai ir svarīga un attīstoša loma, tāpēc ka rotaļa šajā bērna periodā ir galvenais dzīves veids, bērna dzīves organizācijas pamatforma, attīstīšanas un audzināšanas līdzeklis (Golubina, 2007, 169). Bērns caur rotaļu iepazīst pasauli, vingrina un attīsta dažādas prasmes un iemaņas (Brice, 2010, 9).

Atsaucoties uz V. Golubinu (2007, 116), viens no pamatuzdevumiem bērna vispusīgā attīstībā ir runas attīstība. Bērns valodu sāk saprast tikai otrajā dzīves gadā, bērns var izpildīt parastos uzdevumus, ko uzdod pieaugušie. Sākumā bērna vārdu krājums palielinās lēni, tomēr otrā gada beigās vārdu krājums var būt līdz ap 400 vārdiem. Bērna runa labāk attīstās saskarsmē

ar pieaugušajiem. Otrajā dzīves gadā bērnam veidojas un aktīvi attīstās otrā signālu sistēma bērnam palielinās vārdu krājums, viņš labāk un vieglāk saprot pedagoga teikto un veido kontaktus ar bērniem un pieaugušajiem. Kustību analizatora un runas attīstība ir savā starpā cieši saistīti. Bērni, kuriem runa ir labi attīstīta ir vairāk aktīvi, viegli maina kustības, iesaistās rotaļās, precīzi izpilda noteikto vingrinājumu, prot saistīt kustības ar vārdiem. Bērns attīsta runu kad darbojas ar priekšmetiem, kad ir pedagoga vai pieaugušas runas paraugs. Viens no piemēriem ir kad pedagogs parāda un kopā ar bērnu izpēta priekšmetu, un viņi kopā iepazīst attiecīgo nosaukumu. Agrā vecumā bērnam ir tieša domāšana, bērns domā par to, ko redz tajā momentā, tāpēc mazbērns ir spējīgs risināt uzdevumus tikai darbojoties (Golubina, 2007, 116-118). Pārbaudot dažādu priekšmetu un parādību, eksperimentējot – bērns apgūst pasauli un attīstās. Runas attīstība ir tieši saistīta ar saskarsmi šajā vecumā, bez tās runa nevar pilnībā attīstīties (Svence, 1999, 68).

Bērns vēro, mācās un apgūst savstarpējas attiecības tieši pirmsskolas vecumā. Kad bērns rotaļājas, viņu var saukt par pētnieku, kurš izpēta ne tikai sevi, bet arī apkārtējo vidi un vienaudžus (Dzintere, Stangaine, 2007, 131). Rotaļās tāpat attīstās arī domāšana, atmiņa un uztvere (Svence, 1998, 68). V. Golubina (2007, 170) raksta, ka rotaļa tiek koncentrēta uz spēcīgu emocionalitāti vai arī bērna pārdzīvojumu. Rotaļa palīdz izveidot bērnam konkrētu darbības varu, kurā bērns var bagātināt savu iztēli, veidot asociatīvus tēlus, paplašināt iegūto pieredzi un transformēt to citā kvalitātē. Tajā pašā laikā bērns parealizējas un pilnveido domāšanas procesu. A. Ļublinska (1979, 103) norāda, ka pirmās rotaļas kalpo bērniem agrīna vecumā kā manipulatīvas darbības ar priekšmetiem, kurām piemīt spilgti izteikts atdarināšanas raksturs. Atmiņa ir ļoti svarīga sastāvdaļa bērnu attīstībā. Atmiņas dēļ bērns sāka domāt, un pilnveidot tādas operācijas, kā priekšmetu grupēšana un salīdzināšana, kas stāv runas iesākšanas pamatā. Sakot no 2 gadiem bērns sāk spēlēt vieglus spēles uz loģiku, kur bērns jau spēj izveidot spēlēs plānu; šajā laikā bērnam arī mainās uztvere (Svence, 1998, 71).

Agrīnajā vecumā bērns nonāk jaunā vidē, kur ir ne tikai pieaugušie, bet ir vienaudži, ar kuriem bērnam ir jāreķinās. Bērns atkārto citu bērnu darbības, kustības sākot no otras un trešās dzīves gadiem. (Ļublinska 1979, 333) Ar rotaļas palīdzību bērns apgūst saskarsmes prasmes, sāk apgūt rotaļāšanos kopā ar vienaudžiem, jo līdz šim bērns labāk ir iepazīs, ko nozīme saskarsme ar pieaugušiem (Svence, 1999, 67). Rotaļas palīdz bērnam ieaudzināt labvēlīgu attieksmi pret vienaudžiem, mudina rotaļāties blakus, atsaukties uz cita bērna lūgumu, veido bērniem aktivitāti, ticību savos spēkos (Kasparoviča, 2005, 28).

Kā atzīmē savos darbos G. Eigima un S. Laizāne «individuālā pieeja bērniem ir ļoti svarīgi». Vienas grupas bērni atšķiras vienas no otra, ir uzmanīgi un neuzmanīgi bērni, aktīvi un pasīvi, kustīgi un nepietiekami kustīgi bērni, bērni, kuriem patīk būt citu bērnu vidū un pavisam

nesabiedriski audzēkņi. Pedagogam uzmanīgi jāvēro un jāpēta katrs bērns grupā, jāzina viņa spējas un fiziskās attīstības līmeni. Tie bērni, kuri ir fiziski attīstīti vājāk bieži ir kautrīgi un nelabprāt izpilda vingrojumus. Šos bērnus vajag ieinteresēt, jādod viņiem vieglāki spēkiem, jo bērnudārzu audzināšanas mērķis ir ieaudzināt bērniem patiku pret fiziskiem vingrojumiem, tieksmi un vajadzību pēc kustībām. Ar šādiem bērniem vairāk jāstrādā individuāli, varētu uzreiz novērst citu bērnu uzmanību no šiem bērniem. Daži bērni izpilda kustības ļoti bailīgi un nedroši, sevišķi lēcienus, līdzsvara vingrojumus, rāpošanos, kustības, kas prasa drosmi un ticību saviem spēkiem. Bieži bērni baidās, jo nav pārliecināti, ka varēs veiksmīgi izpildīt kustību, viņiem trūkst arī nepieciešamo iemaņu, lai veiksmīgi izpildīt uzdevumu. Pedagoga uzdevums darbā ar šādiem bērniem ir palīdzēt viņiem pārvarēt bailes (Eigima, Laizāne, 1970, 29, 30).

N. Kočetova piebilst, ka grupā ir arī tādi bērni, kuriem pedagogam vajag stimulēt kustību aktivitāti. Tiem bērniem ir raksturīga pasīvā uzvedība, viņi ļoti bieži izvēlas mierīgus nodarbības veidus, tādiem bērniem arī patīk sekot līdzi citiem bērniem. Bērniem ar pasīvu uzvedību kustības ir vājāk attīstītas, kas rezultāta ietekmē nepārliecinātību par saviem spēkiem un izraisa bailes sākt kādu no darbības veidiem. Viens no svarīgākajiem nosacījumiem, kas palīdz organizēt efektīvu un veiksmīgu nodarbību ar tādiem bērniem, ir pedagoga pārdomāta, pareiza un precīza darbība. Pedagogam ir jāinteresē bērns veicināt kādu fizisku darbību, pakāpeniski palielinot bērnu kustību pieredzi. Tas veicina bērna vēlmi izpildīt kustības, nostiprina pozitīvu attieksmi pret fiziskajiem vingrinājumiem (Кочетова, 2008, 6, 7). Individuālu pieeju prasa ne tikai bērni, kam kustības vēl nepadodas, bet arī tie, kuri daudz labākas kustību prasmes nekā pārējiem bērniem grupā. Bieži šie bērni var izpildīt kustības nelabprāt, pavirši, bez intereses, jo tie viņiem ir pavieglu. Viņiem vajadzētu piedāvāt sarežģītākus uzdevumus. Liela nozīme ir kustību rotaļām, «tas palīdz veidot bērnos svarīgas morālās īpašības – drosmi, uzņēmību, godīgumu, biedriskumu». Bērni nodarbībās mācās uzvesties pieklājīgi un draudzīgi, «pakļauties rotaļu noteikumiem, disciplinēt savu uzvedību kolektīvā» (Eigima, Laizāne, 1970, 30).

Bērniem agrajā bērnība jau ir kustību pieredze un iemaņas, bērni prot klausīties paskaidrojumus, sekot un novērot demonstrējumu, diezgan pareizi uztvert to. Piemēram, pirmie mēģinājumi veikt lēcienus arī paradās agri. Sākuma tie ir tikai ritmiski pietupieni, turoties ar pieauguša vai priekšmeta. Tomēr ar soļošanas un skriešanas prasmju apguvi, kas nostiprina kāju muskuļus, lēcienprasmes pieaug (Kuznecova, Karlovska, 2006, 6, 7).

Mazākajās pirmsskolas izglītības iestādes grupās plaši tiek izmantoti rotaļu elementi un paņēmieni, lai bērniem mācītu pamatkustības. Šie rotaļu elementi palīdz emocionāli - tēlaini precizēt un raksturot kustības, piemēram, «Skriesim viegli un klusi kā pelītes», «Lēkāsīm kā zaķīši». Lai bērni nodarbības strādātu ar interesi, pedagogam vajadzētu izmantot runaspaskaidrošu paņēmieni, izmantojot atsevišķas skaņas, zilbes, vārdus, teikumus - regulēt kustības.

Veiksmīgi tiek izmantotas nodarbībās mūzika instrumenta pavadījumā un dziesmas, kas palīdz regulēt bērnu kustības. Visu vecuma grupu bērni plaši izmanto fiziskus elementus, piemēram, lēcienus dažādās dzīves situācijās un arī rotaļu laikā. Bērni izmanto jebkādu momentu un situāciju, kuru viņi vai izmantot, lai izdarīt lēcieni – nolēkt no paaugstinājuma vai lekt pāri akmeņiem vai peļķēm (Kuzņecova, Karlovska, 2006, 6).

Mūzika un dziesma izraisa bērnos estētiskās jūtas un emocionālo pacēlumu, nosaka kustību izvēli, regulē kustību tempu un ritmu (Brice, 2010, 8). Nereti bērnudārzos kustību ritma un tempa noteikšana pedagogs izmanto tamburīnu. Nodarbību laikā pedagogs var izmantot sižetisko stāstu, bērnos tas izraisa pozitīvās emocijas, rosina iztēli, precīzē bērna apkārtējās dzīves izpratni, stimulē radoši atdarināt visu pedagoga stāstījuma darbību, attīsta kustību dažādību.

Pirmsskolas vecuma bērniem ātri attīstās un pilnveidojas kustību analizators. Nosacījuma refleksi šajā vecumā veidojas ātri, bet var nostiprināties pakāpeniski, bērna prasmes sākumā ir nenoturīgas. Uzbudināšanas un atslābināšanas procesi smadzeņu garozā bērniem viegli mainās, tāpēc uzmanība bērniem ir vēl nenoturīga, atbild reakcijai ir emocionāls raksturs, bērni viegli un ātri nogurst. Pirmsskolas vecuma bērniem uzbudināšanas procesi biežāk sastopami nekā atslābināšanas. Lai bērniem varētu izveidoties noteiktās kustību iemaņas, un tas varētu nostiprināt kā nosacījuma refleksu - izveidojot kustību stereotips, ir nepieciešama kairinātāja noteiktā secība un cikliskums. Fiziski vingrojumi, kuri tiek organizēti un vadīti mērķtiecīgi un pēc plāna, ir šāda veida kairinātāji (Кенеман, Хухлаева, 1985, 55). Organizējot specialās nodarbības, ļoti svarīga ir skolotāja loma, kur viņai ir jāparada pareiza un precīza kustība. Skolotājam ir jāizmanto dažādas situācijas, kur viņa var parādīt kādu kustību, lai bērniem būtu iespēja redzēt pareizus kustības un iegaumēt tos (Kuznecova, Karlovska, 2006, 6, 7).

Nodarbībās, pedagogs var veidot dažādus apstākļus lai attīstīt kustību apguvi bērniem. Viena no tam, tieši bērniem otrajā dzīves gada ir pārvarēšana dažādu šķēršļu prasmes attīstība. Labs piemērs ir kad bērnam ir pārrāpot, izlīst cauri uzrāpties uz priekšmetu un citas. Rāpošana ir efektīvs kustību veids lai pakāpeniski pilnveidot un attīstīt bērnu kustības pieredzi. Rāpojot dažādās situācijās bērns izmanto atbilstošu rāpošanas veidu, kas ir ļoti svarīgs šajā vecumā (Karlovska, 2010, 20). Pirmsskolā pedagogs var veidot apstākļus, lai bērni varētu brīvi kustēties un pārvietoties, ņemot vērā to, ka šie apstākļi ietekmē centrālās nervu sistēmas pareizu un savlaicīgu attīstību, bērnam secīgi turpina attīstīties psihe un motorika.

Ir noteikta sakarība starp bērna kustību attīstīšanu un bērna psihi, apkārtējās vides izzināšanu un bērna pielāgošanos tiem dzīves apstākļiem, kuros bērns ir nonācis (Кенеман, Хухлаева, 1985, 106).

Kā atzīmē savos darbos J. Isajeva, tad ir svarīgi atcerēties, ka kustību prasmju veidošana viena vecuma bērniem notiek nevienādi, jo katrs bērns attīstās individuāli – ir kas apsteidz savus vienaudžus, ir arī bērni tādi – kas atpaliek no citiem (no noteiktās normas). Tas ir atkarīgs no daudziem apstākļiem – bērna augstākās nervu sistēmas individuālām īpatnībām, bērna fiziskās attīstības, no apstākļiem, kuros bērns auga un tika audzināts (kā pieaugušie nodrošināja savam bērnam spējas aktīvi kustēties, ievēro higiēniskās prasības utt). Ja apkārtēja vide ir organizēta pareizi, tad bērns attīstās ne tikai fiziski, bet arī garīgi, tas notiek tāpēc ka fiziskie vingrinājumi pozitīvi ietekmē centrālās nervu sistēmas darbību. Tāpēc, organizējot bērnu grupas aktīvo darbību ir nepieciešami nodrošināt individuālo pieeju katram bērnam, ievērojot katra bērna organisma īpatnības (Isajeva, 1968, 14).

Šajā vecuma grupā liela uzmanība tiek pievērsta soļošanas un līdzsvara izjūtas attīstībai. Lai varētu sasniegt šo mērķi nodarbībās tiek iekļauta soļošana pa vingrošanas soliņu. Līdzsvara izjūta veidojas izmantojot sarežģītāko soļošanas veidu un pārvārtējot šķēršļus (pārsoļot klucīšus, nūjas utt). Nodarbību laikā var izmantot rāpošanas vingrinājumus (izrāpot cauri stīpai, izrāpot zem virves, uzrāpot un norāpot no kāpnēm), mešanas vingrinājumus (mest lielās un mazās bumbas tālumā). Viens no svarīgākajiem nosacījumiem, kas palīdz organizēt efektīvu un veiksmīgu nodarbību, ir pedagoga pārdomāta, pareiza un precīza darbība. Viņam vajag nopietni gatavoties katrai nodarbībai, labi pārzināt fizisko vingrinājumu kompleksu, sekot, lai fiziskā slodze un vingrinājumi atbilst bērna vecuma grupai (Кенеман, Хухлаева, 1985, 106).

Agrajā dzīves periodā ir svarīgi bērnam nostiprināt soļošanas prasmes, prasmi noturēt līdzsvaru, audzināt kustību koordināciju pareizo stāju, nostiprināt pareizās pēdas veidošanu un attīstīšanu, attīstīt prasmi mest un ķert priekšmeti. Lai to veiksmīgi varētu organizēt ir nepieciešams nodrošināt bērnu spēju brīvi kustēties, ir vajadzīgs speciāls sporta inventārs. Inventāra iekārtas palīdz bērniem izpildīt dažādu veidu kustības: uzrāpties uz kalniņa, uz kāpnēm uzkāpt un nokāpt, staigāt pa vingrošanas soliņu, parāpties zem kastēm, saskaņot savu soļošanu un pārvietošanos ar apkārtējiem priekšmetiem un daudz citu. Mudina bērnus veikt dažādas kustības sporta priekšmeti bumbas, stīpas un rotaļlietas (Кочетова, 2008, 34-38).

Sports ietekmē ne tikai bērna fizisko attīstību, bet attīsta bērna ķermeņa pareizo (harmonisko) uzbūvi (palielinās bērnu skaits ar harmonisko fizisko attīstību). Bērna kaulu sistēma salīdzinot ar pieaugušā kaulu sistēmas uzbūvi ir bagātāka ar skrimšļiem. Tāpēc bērna kauli ir mīkstāki, vairāk un vieglāk lokani un elastīgi, tie viegli var mainīt pareizo formu un deformēties. Bērna kauli viegli deformējas, ja tos nelabvēlīgi ietekmē apkārtējie faktori. No 2-3 gadu vecuma bērniem sāk veidoties kaulu audi ar plāksņaino struktūru. Visu bērniņu notiek nopietnas skeleta izmaiņas, skelets paliek smagāks, vairāki skrimšļi pārveidojas kaulos. G.Eigima un S. Laizāne (1970, 6) raksta, ka agrās bērnības vecumā bērna skelets vēl ir vāji

attīstīts, tāpēc kustībām ir liela nozīme bērna vispārējā fiziskajā attīstībā. Skeleta intensīvā attīstība ir cieši saistīta ar muskuļu, cīpslu un saišu - locītavu aparātu. Muskuļu sistēma bērniem vēl nav labi attīstīta, salīdzinot ar pieaugušo cilvēku, muskuļu masa ir 25% no ķermeņa masas. Palielinot kustību apjomu un intensitāti - mēs palielināsim bērna muskuļu masu, muskuļu elastību un muskuļu spējas sarauties (Кенеман, Хухлаева, 1985, 57).

Bērnu agrā vecuma nervu - psihiskās attīstības īpatnības pieprasa, lai pedagogi stingri ievēro un reglamentē bērnu kustību slodzi: saskaņot un mainīt vietām dažādu veidu vingrojumus, kuri aktivizē dažādas muskuļu grupas, lai varētu nodrošināt arī aktīvo atpūtas fāzi, varētu saskaņot fizisko slodzi ar pedagoga stāstījumu un vingrojuma demonstrējumu. Šāda veida mainīgā darbība veicina bērnu vieglāku pārslēgšanos uz citu darbību tā, lai bērns varētu saglabāt darbaspēju un aktivitāti.

1.3. Fiziskās aktivitātes pirmsskolā – pirmsskolēnu kustību sekmētājas

Dažādos informācijas avotos tiek minēts un analizēts tas, kādu ļaunumu nodara mazkustīgums, kas pēdējā laikā novērojams kā pieaugušo, tā bērnu vidū. Ikdienā bērni tiek vadāti ar mašīnu, tādejādi neļaujot viņiem, kaut nedaudz, pastaigāt un pabūt svaigā gaisā. Dzīvokļu šaurības dēļ arī mājās bērni pietiekoši nevar izkustēties, bet brīvdienās diezgan liela daļa ģimeņu brīvo laiku labāk pavada pie televizoriem vai datoriem nevis aktīvā atpūtā kopā ar bērniem brīvā dabā. Pieaugušie, dažkārt, aizmirst vai nevēlas zināt, cik liela nozīme bērnu veselības nostiprināšanā, pozitīvu emociju radīšanā ir fiziskai aktivitātei.

Kustību aktivitātei un veicamajām darbībām jāklūst par neatņemamu veselīga dzīvesveida un personības pašrealizācijas līdzekli. Lai to sasniegtu, pirmsskolā nepieciešams realizēt fiziskās izglītības uzdevumus, kuros norādīts, ka bērnam nepieciešams radīt iespēju, lai viņš:

- apgūtu prasmes pārvaldīt ķermeni, sekmējot dabisko kustību aktivitāti;
- attīstītu biomotorās spējas kopveselumā ar pamatprasmju apguvi;
- veicinātu bērna personības emocionālo un sociālo attīstību ar fiziskajām darbībām

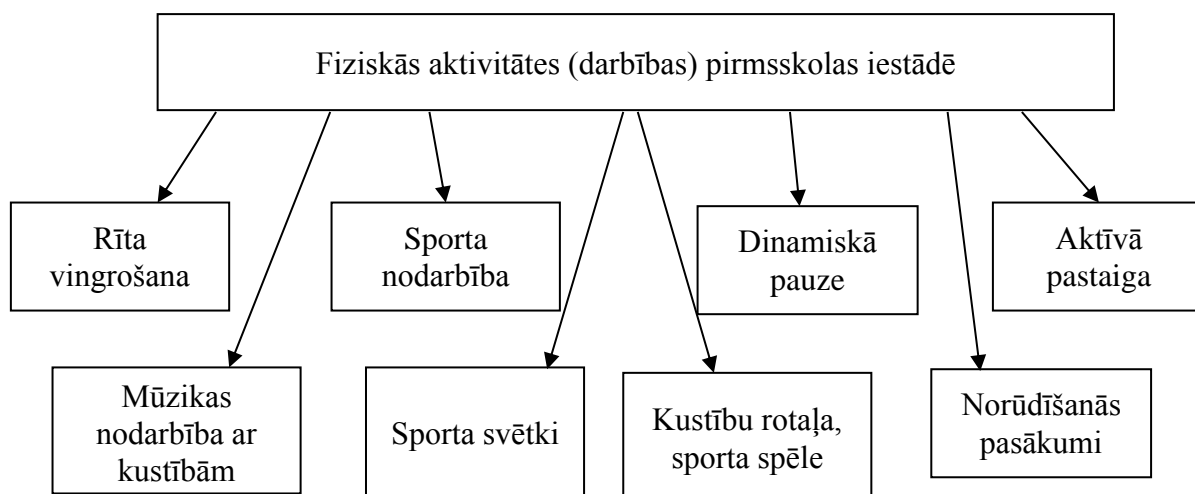
Tā rezultātā tiktu sasniegts arī fiziskās izglītības mērķis – sekmēt bērna veselības nostiprināšanu, attīstīt fiziskās un garīgās darbaspējas (Pirmsskolas izglītības programma, 2012).

Tātad pirmsskolā ļoti liela vērtība jāpievērš bērna kustību aktivitātēm, ja bērns ir vesels, tad viņš visu laiku ir kustībā. Pieaugušie bieži vien šo dabisko kustību aktivitāti bremsē, tā nodarot ļaunumu bērna veselībai. L.Mauriņa un T.Tripāne norāda uz regulāru, intensīvu kustību

nozīmi bērna veselības un pareizas stājas veidošanā un attīstīšanā, jo fiziskās aktivitātes un kustības:

- aktivizē smadzeņu darbību;
- palīdz pārvarēt stresu, veidot labvēlīgu psihoemocionālo fonu;
- nostiprina ķermeņa muskulatūru un sabalansēt muskuļu tonusu;
- attīsta kustību koordināciju un līdzsvara izjūtu;
- māca pareizu elpošanu, attīstīt un nostiprināt elpošanas muskulatūru;
- normalizē elpošanas un sirds asinsvadu sistēmu darbību (Mauriņa, Tripāne, 1999, 88).

Regulāra fiziskā aktivitāte fiziski attīsta organismu un uzlabo fizisko sagatavotību, tā ir cilvēka organisma funkcionālo un morfoloģisko īpašību izmaiņu process (Grants, 1997.) Pirmsskolas vecuma bērna fiziskas attīstības rādītājs ir prasme izpildīt daudzveidīgas kustības, kas ir katra cilvēka organisma iedzimta nepieciešamība. Bērns varēs sekmīgāk apgūt nepieciešamas pamatkustības, ja apguve būs plānveidīga un mērķtiecīga. Pirmsskolā izmantotajām aktivitātēm ir jābūt izglītojošām, tām jāstimulē bērna patstāvīgā darbība gan pirmsskolas iestādē, gan mājās, tāpēc jāiegūst zināšanas un izpratne par veselīgu dzīvesveidu un nepieciešamību rūpēties par savu veselību, fizisko attīstību un drošību (Pučure, 2003, 95). Skolotājs, lai veicinātu bērna attīstību kopumā, var izmantot dažādas fiziskas darbības, kas sekmēs gan bērna fizisko attīstību, pamatkustību apguvi - rīta vingrošana, pastaigas, aktīvas rotaļas, sporta nodarbība, dinamiskās pauzes u.c. (skat.2.attēlu).



2.attēls. Fiziskās aktivitātes pirmsskolā (Pučure, 2003, 95)

Kā savos darbos norāda R, Jansone, J. Grants, D. Augstkalne un citi autori, jebkuras sporta darbības galvenais uzdevums ir attīstīt kustību prasmes, kuras ir nepieciešamas dzīvei un nodrošināt šo kustību apguvi tā, lai bērns ikdienas dzīvē tās varētu brīvi izmantot pēc nepieciešamības.

Lielisks profilaktiskais līdzeklis, kas veicina vispusīgu bērnu attīstību ir **rīta vingrošana**. Tā būtu ieteicama visās grupās, sākot ar pirmo jaunāko grupu, par ko raksta J. Vavilova, T.Osokina, G. Leskova, R. Karlovska, G. Eigima un citi.

Rīta vingrošanu skolotājs vada katru dienu pirms brokastīm. Tās galvenais uzdevums ir nostiprināt bērna veselību, norūdit organismu, veidot pareizo stāju un attīstīt koordināciju. Rīta vingrošanā ir iekļauti vispārattīstošie vingrinājumi, kuri palīdz attīstīt un nostiprināt muskuļu grupas, palīdz attīstīt locītavu kustību, normalizē muskuļu sasprindzinātību un atslābināšanu. Šie vingrinājumi palīdz nostiprināt bērna kustību aparātu kopumā, uzlabot asinsriti, elpošanu, vielu maiņas procesu, nervu sistēmas darbību, aktivizē smadzeņu centru darbību, kuri atbild par kustībām un palīdz attīstīt bērnos ātrumu, veiklību, spēku, izturību, lokanību, veido pozitīvu emocionālu noskaņojumu (Karlovska, 2010, 12.). Rīta vingrošanas kompleksā jāiekļauj vingrojumi, kurus bērni jau ir apguvuši sporta nodarbībās, jo bērniem vieglāk izpildīt to, ko jau iepriekš viņi bija apguvuši. «Rīta rosmes» uzdevums nav mācīt jaunu, bet nostiprināt jau apgūto un veicināt bērna radošo aktivitāti. To, ko bērni apguvuši, viņi izpilda pareizi. Tas palīdz sasniegt lielāku efektivitāti, ieturēt noteikto izpildīšanas laiku, lai netērētu to paskaidrošanai un rādīšanai. Vienu «rīta rosmes» kompleksu bērni izpilda divas nedēļas un visam gadam tiek veidoti 10-12 «rīta rosmes» kompleksi. Gada laikā kompleksus maina un atkārtoti. Pēc rīta rosmes bērniem ātri pazūd miegainība un viņiem paaugstinās intelektuālās un fiziskās darba spējas.

Rīta rosmes ievada daļā tiek veidota un nostiprināta bērnu prasme soļot, skriet, veikt palēcienus. Tas palīdz organizēt bērnus, noskaņot turpmākai darbībai, noturēt bērna uzmanību. Lietderīgi ir mainīt soļošanas ātrumu, sākot no lēnas soļošanas līdz ātrai, tad nonākt atkal līdz lēnai soļošanai. Soļojot ar augsti paceltam kājām tiek izmantota soļošanas imitācija («soļojam kā zirdziņi», «soļojam kā dzērves»). Rīta rosmē vajadzētu iekļaut arī dažādus palēcienus, mazākajiem bērniem tie ir imitācijas palēcieni («kā zaķīši», «kā bumbiņas»). Turpmāk tiek veikts vispārattīstošo vingrinājumu komplekss ar vai bez priekšmeta dažādām ķermeņa muskuļu grupām, kā arī izmanto nomierinošu soļošanu, rotaļveida uzdevumus, vai mierīgu kustību rotaļu (Laizāne, Eigima, 1983, 6; Karlovska, 2010, 12).

Veicot rīta rosmi ir nepieciešams nodrošināt pareizo fizisko, psiholoģisko un emocionālo slodzi. Fiziskā slodze var pieaugt, ja tiek palielināts vingrinājuma kustību atkārtošanas skaits, tiek paātrināts izpildīšanas temps. To vajag saskaņot ar rīta vingrošanas ilgumu un bērna vecumu. Mazākiem bērniem rīta vingrošanas ilgums var būt 4-5 minūtes. Tā kā rīta rosmes laikā bērni izpilda zināmus vingrinājumus, tad psihiskā slodze nav liela. Tie labāk ietekmē bērna organismu, ja izraisa dzīvespriecīgu noskaņojumu un pozitīvas emocijas (Хухлаева, 1984, 154).

Tā kā maziem bērniem raksturīga paaugstināta uzbudināmība un nelīdzsvarots emocionālais stāvoklis, tad skolotājiem jāņem tas vērā un jāatceras, ka bērni ātri nogurst no

vienveidības un nespēj ilgstoši izpildīt vienu un to pašu kustību vai darbību. Bērniem piemēroti dažādi skanīgi un ritmiski skaitāmpantiņi, kuriem var piemērot kustības, tomēr svarīgākais ir bērnu izkustēšanās un nevis teksta atdarināšana. Mazbērna vecuma bērniem rīta rosmē muzikālo pavadījumu neizmanto, jo bērni nespēj vienlaikus uztvert pedagoga skaidrojumu un mūziku. Muzikālo pavadījumu var izmantot tikai soļošanas, skriešanas vai palēcienu laikā. Ļoti labi rīta rosmei noder kāda noteikta dziesmiņa, kurai pievienotas kustības atbilstoši tekstam. Mazbērna vecumposmā vislabāk noder viena izvēlēta dziesmiņa, jo bērni pierod pie „rituāla” un uzsākot rīta rosmi, viņiem jau ir zināms, kas notiks, kas būs jādara, un tas dod drošības sajūtu (Brice, 2007, 17).

Kustību mācīšanas pamatforma pirmsskolas izglītības iestādē ir **fiziskās izglītības un veselības nodarbības**. Mazbērna attīstība liek pamatus turpmākai bērna attīstībai, tādēļ to nedrīkst atstāt neievērotu. Tomēr jāatceras noteiktas prasības, uzsākot bērnu attīstības veicināšanu sporta nodarbībās. Runājot konkrēti par fiziskās izglītības nodarbību, skolotājs, izstrādājot nodarbības plānu izvirza konkrētākus uzdevumus:

- veicina interesi par vingrojumu izpildi.
- veikt veselības, mācību, attīstīšanas un audzināšanas uzdevumu risināšanu;
- veidot bērnu iemaņas pašā mācību procesā (iemaņa – kustība, kura ir izkopta).
- panākt pietiekošu slodzi un nodarbības blīvumu.

Pirms nodarbības skolotājam jānodrošina labvēlīgi apstākļi sporta nodarbībai:

- jāvēdina telpa;
- jāpārliecinās, ka bērniem ir ērts, sporta aktivitātēm piemērots apģērbs, kas nodrošina vieglu elpošanu.
- jāsapatavo nodarbībai nepieciešamais inventārs, lielais inventārs jāpārbauda. Pirms nodarbības tas jāizvieto absolūti parocīgā vietā, lai bērni bez kavēšanās varētu brīvi paņemt (Konstantinova, 2011,13-15).

Metodiski pareizi un mērķtiecīgi organizētas fiziskās izglītības nodarbības dod iespēju bērniem secīgi un pēc noteiktas sistēmas apgūt dažādas kustības. Nodarbība sastāv no 3 daļām: ievads, galvenā un noslēguma daļas.

Fiziskās izglītības nodarbības, pirmkārt, veicina bērnu fizisko sagatavotību, otrkārt - sekmē psihisko attīstību, iesaistot bērnus aktīvā darbībā. Ja skolotājs vēlas panākt, lai bērniem izveidojas paradums apzinīgi izpildīt kustības uzmanīgi ieklausīties norādījumos un vērot demonstrējumus, tad skolotāja darbam jābūt sistemātiskam un nopietni pārdomātam. Fiziskās izglītības nodarbību galvenās daļas uzdevums ir mācīt jaunas pamatkustības un to veidus, nostiprināt mācīto. Kā min R. Karlovska, «tas ne tikai veido bērnos pamatkustību prasmes un

iemaņas, bet vienlaikus arī stimulē morālo īpašību veidošanos un fizisko spēju attīstību» (Karlovskā, 2010, 12.).

Mazbērna vecumā bērnu interesi izraisa tikai pievilcīgi objekti, kurus pavada emocionāls pārdzīvojums, tāpēc bērns uz uztveres objektu koncentrēsies tik ilgi, kamēr būs interese. (Svence,1999,86). Līdz ar to nodarbībās svarīgi izmantot bērniem pievilcīgus un interesi izraisošus objektus un uzturēt pozitīvu emocionālo noskaņu, ko var saglabāt izmantojot rotaļu elementus (Осокина, 1986, 32). Bērniem pieaug tieksme darboties patstāvīgi, bet viņu uzmanība vēl nav noturīga – viena darbība pāriet citā, jo bērni bieži novēršas no iesāktā. Viņus maz interesē darbības rezultāts, vairāk atkārto pēc skolotāja norādes. Bērnu labprāt vēlas veikt arvien jaunas kustības, ievērot noteiktu kustību secību, viņu kustību prasmes veidojas atdarinot, apzinīgāk bērns seko skolotāja paraugam (Karlovskā, 2000, 24). Tomēr tā vairs nav tikai reflektoriska atkārtošana, tajā jau iesaistās agrāk uzkrātā pieredze, bet ne vienmēr tas izdodas, jo bērni vēl neprot novērtēt savus spēkus (Jansone, Bula –Biteniece, Kaniņa, Tripāne, 2011,9), tādēļ skolotājam svarīgi kustības rādīt precīzi un pilnā amplitūdā, lai bērns atdarinot kustības tās izpildītu pēc iespējas precīzāk. Lai radītu vispārējo priekšstatu par kustību:

- jānodrošina kustības priekšzīmīgs demonstrējums;
- jāsniedz īss un konkrēts vārdisks paskaidrojums, izmantojot tēlainus salīdzinājumus, paskaidrojumus;
- galvenā vērība jāvelta vingrinājuma tehnikas pamatam (Karlovskā,2000,13).

Lai bērni izjustu kustību prieku svarīgi, lai aktivitātes būtu piemērotas viņu vecumam un attīstības līmenim, lai bērni saņemtu uzslavu vai novērtējumu savai darbībai, jānodrošina kustībām atbilstoša droša vide. Tāpat, ja pieaugušais pats ar prieku darbosies fiziskajās aktivitātēs, tad arī bērnam būs prieks darboties kopā ar viņu. Katra jauna kustība bērnam sagādā baudu, un viņš atkal un atkal to grib izjust, tāpēc visu laiku grib kustēties – skriet, lēkt, rāpot (Jansone, Bula- Biteniece, Kalniņa, Tripāne, 2011,24). Mācību procesā nodarbībās visi bērni apgūst noteiktu iemaņu, zināšanu kopumu un attīsta fiziskās īpašības, kuras nevar iegūt vai attīstīt spēļu, patstāvīgas darbības procesā vai ikdienas saskarsmē ar vienaudžiem vai pieaugušajiem. Mācībām ir attīstošs un audzinošs raksturs (Осокина, 1973, 36). Savukārt, lai sekmīgi varētu risināt satura plānošanu nodarbībām, svarīgi ir ievērot jaunās un atkārtojamās vielas attiecības, satura secīgu sadali un vingrojumu pietiekamu atkārtojuma skaitu (Laizāne, 1978, 6).

Lai sekmētu bērnu fizisko īpašību attīstību un nostiprinātu apgūtās kustību prasmes ir ieteicams skolotājam biežāk izmantot **kustību rotaļas**, kuras organizējamās gan sporta nodarbībās, rīta vingrošanas laikā, gan pastaigā un brīvajā laikā pēcpusdienās. Kustību rotaļa ir veiksmīgs audzināšanas līdzeklis, kas ieņem svarīgu vietu bērniem pirmsskolas vecumā.

Kustību rotaļa - rotaļu veids, kam ir noteikumi un tās ir stingri reglamentētas. To pamatā ir fiziskie vingrinājumi, kustības, kuru izpildes laikā dalībnieki pārvar šķēršļus, tiecoties sasniegt zināmu, iepriekš noteiktu mērķi (Konstantinova, 2011, 9). Šīs rotaļas sastāv no dažādām kustībām, kuras attīstot stiprina muskuļus, paātrina vielmaiņas procesu un norūda organismu. Ar kustību rotaļu palīdzību attīstās lokanība, ātrums, spēks, izturība. Turklāt kustību rotaļas labvēlīgi ietekmē ne tikai fizisko attīstību, bet arī personīgās rakstura īpašības.

Kustību rotaļu galvenais un primārais mērķis pirmkārt ir dot prieku kopīgās nodarbībās, radīt apstākļus, kas ikvienam bērnam, dod iespēju pilnībā vingrināt, nostiprināt un attīstīt savas spējas (Bakisa, Romēns 1997,12). Kustību rotaļas izmanto bērna fiziskās attīstības sekmēšanai, gan kustību pilnveidošanai, ātruma, veiklības, izveicības, koncentrēšanās spēju, kustību koordinācijas, attapības, ritma, līdzsvara, reaģēšanas ātruma attīstīšanai. Intensīvi iesaistot bērnus kustību rotaļās, iespējams sekmēt bērna uztveri, uzmanību, domāšanu, runu, atmiņu un iztēli (Lieģeniece, Nazarova, 1999, 112). Kustību rotaļās bērni trenē kājas, rokas, ausis, acis un visu ķermeni. Bērni mācās skraidīt un lēkāt, rāpot un līst, mest un ķert, izdarīt sīkas manipulācijas ar priekšmetiem, uzmanīgi klausīties un skatīties, atšķirt skaņas un tēlus, orientēties telpā, rīkoties pēc parauga, spontāni kustēties mūzikas ritmā, atslābināties un tikt galā ar stresu un daudz ko citu. Jo tieši rotaļā bērni iepazīstas ar pasauli, izmēģina dažādas lomas, pārdzīvo veiksmes un neveiksmes. Nav svarīgi atdalīt bērna veiksmes no neveiksmēm, galvenais- mazā bērna gatavība jaunām dzīves prasībām. Katram bērnam ir tiesības izdarīt kļūdu, kuru pats var ieraudzīt un izlabot. Rotaļas māca izturību un spēju tikt galā ar vilšanos, ar ko patstāvīgi saskaras pirmsskolēns.

Aktīvās kustības, kurām piemīt rotaļu pazīmes, izraisa bērnos pozitīvas emocijas, kas palīdz palielināt fizioloģiskus procesus bērna organismā, uzlabo visu orgānu un sistēmu darbību. Bieži kustību rotaļās veidojas netipiskas un neprognozējamas situācijas, tās māca bērniem lietderīgi un patstāvīgi izmantot apgūtās kustību iemaņas, lai sasniegt mērķi.

Tās ir ļoti nozīmīgas bērna fiziskajā attīstībā, šīs rotaļas apmierina viņa vēlmi darboties, nostiprina apgūtās pamatkustības, kā arī veido pareizu stāju. Kustību rotaļas var iedalīt divās grupās: - sporta spēles, kur tiek apgūts, basketbols futbols un citas sporta spēles, un otra – kustību rotaļas ar noteikumiem, kuras var būt dažādas pēc satura, grūtības pakāpes, noteikumiem un organizācijas (Konstantinova, 2011, 8).

A. E. Timofējeva kustību rotaļas iedala:

- sižetiskās kustību rotaļās, kas tiek balstītas uz bērnu pieredzi, zināšanām par apkārtējo pasauli, par profesijām, par transportiem, dabas parādībām, par dzīvnieku dzīvi;

- bez sižetiskās kustību rotaļās, kam tipiskas vieglas kustības. Tās prasa patstāvību, ātrumu un veiklību, orientēšanos telpā/ apkārtnē;
- kustību vingrinājumu rotaļās, kuru pamatā ir metodisks mērķis un uzdevumi, ko grib attīstīt ar konkrēto kustību rotaļu;
- izklaidējošās kustību rotaļās- atrakcijas, sacensības, stafetes (Тимофеева, 1986, 5-7).

Izpildot rotaļu, bērniem nepieciešams attēlot dzīvnieku īpašības (lapsa - viltīga, vilks – dusmīgs), kustību ātrumu (zirdziņš – skrien riksīšiem, lācis – lēni čāpo) un amplitūdu (puķes augšana – bērns kustību veido, nepārvietojoties pa telpu, lido lidmašīnas – kustība ir plaša un tai tiek izmantota visa telpa u.tml.). Daudzveidīgais saturs palīdz bērniem nostiprināt zināšanas un priekšstatus par apkārtējās pasaules norisēm – kustībām, skaņām, savstarpējām attiecībām. Sižeta kustību rotaļas ir kolektīvās rotaļas. Bieži vien rotaļas laikā, kopīgi darbojoties un kopīgi priecājoties, var redzēt, ka bērni iemācās būt draudzīgi, piekāpties un palīdzēt viens otram. Sižeta kustību rotaļas tiek plaši pielietotas visās pirmsskolas vecuma grupās. Īpaši iemīļotas tās ir jaunākajās grupās, jo attīsta arī bērnu izziņas procesus (orientēšanos apkārtnē, ritma izjūtu u.c.) un mākslinieciskās spējas (dažādu lomu balss intonācijas, kustību atveidošana u.c.). Tās atraisa un iedrošina bērnu darboties, būt aktīvam, drošam, pašapliecināties, jo viņš ir „iedzīvojis” kādā no viņam tuvajiem sižetiem, tēliem (Konstantinova, 2011, 12).

Pamatojoties uz teorētisko atziņu analīzi var secināt, ka:

- *personības attīstībā svarīgs ir bērības posms, kad notiek bērna attīstība vienotā veselumā, kur fiziskā un psihiskā attīstība noris vienoti. Bērnam jārada iespēja, lai noritētu sekmīga psihiskoprocesu attīstība. Jāpievērš uzmanība bērna vecumposmam, lai varētu tam atbilstoši attīstīt vadošās darbības un jaunveidojumus, kas sagatavo pārejai jaunā pakāpē. Nodrošinot bērnam optimālu fizisko aktivitāti var nostiprināt rezistenci pret slimībām;*
- *pirmsskolas vecuma bērniem viens no fiziskās attīstības rādītājiem ir viņu prasme izpildīt daudzveidīgas kustības, galvenokārt pamatkustības. Apgūstot pamatkustības un to izpildes paņēmienus, bagātinās bērnu kustību pieredze, kas nepieciešamas praktiskajai dzīvei;*
- *kustību rotaļas ir nozīmīga bērna attīstībai, jo tā sekmē kustību prieku, bērns gūst pozitīvas emocijas un motivē sevi izpildīt dažādas kustības. Kustību rotaļās tiek nostiprināta veselība un nodarbinātas visas muskuļu grupas, kas palīdz attīstīt veiklību, ātrumu, spēku, līdzsvaru, izturību un kustību koordināciju. Svarīgi saglabāt spēli un rotaļu kā bērības neatņemamu sastāvdaļu, kā pamatu bērna personības un izziņas attīstībai.*

2. Kustību apguves sekmēšana 1,5-3 gadīgiem bērniem pirmsskolā

2.1. Pamatkustību izvērtējums pētījuma sākumā

Praktiskais pētījums tika veikts pirmsskolas izglītības iestādē „X” un tajā piedalījās 14 jaunākas vecuma grupas bērni. Lai veiktu empīrisko pētījumu, tika izmantota: novērošana.

Novērošana – mērķtiecīgs izziņas process, kur ilgstoši vai/un atkārtoti vērojot pēta procesus vai/un objektus (Vorobjovs, 1996, 39). Pedagogi veic novērošanu kā līdzeklis lai plānotu mācību saturu, izzinātu bērna intereses, vajadzības, sekotu bērnu izaugsmei, iegūtu informāciju, kā rīkoties dažādās situācijās ar bērniem un izsargāties no pārsteidzošiem atgadījumiem (Dzintere, Stangane, 2007, 291). Novērošanas mērķis – noskaidrot bērnu sasniegumus, neiejaucoties audzēkņu darbībās, veikt novērojamā sasniegumu apguvi un veidot secinājumus (Eihimane, Joma, Kaļiņina, Krinkele, Miņika, 2011, 13).

Novērošana ir viena no visizplatītākajām pedagoģisko pētījumu metodēm, kuru plaši lieto pedagoģiskajā praksē. Pedagoģiskajā literatūrā minēti vairāki novērošanas veidi. Vadoties pēc pētnieka saiknes ar pētāmo objektu, izšķirama tiešā, netiešā, atklātā un slēgtā novērošana (Albrehta, 1998, 32).

Darba autors izmantoja novērošanu kā pētījuma metodi, jo tā ir universāls pētījuma instruments. Tiešā un netiešā novērošana deva iespēju noteikt bērnu progresu kustības apguvē pētījuma laikā.

Pētījumā tika iesaistīti 14 bērni no 1,7 gadiem līdz 2,6 gadu vecumam – piecas meitenes un deviņi zēni. Bērni ir dažādi gan vecuma ziņā, gan pēc fiziskās sagatavotības. Šiem bērniem tiks pētītas šādas pamatkustības – **rāpošana un soļošana**. Rāpošana ir pirmā pamatkustība, ko bērns apgūst. Šajā vecumā bērniem ļoti patīk līst uz vēdera, pedagogam ieteicams mācīt bērniem pareizi rāpot četrrāpus (Karlovskā, 2010, 21). Rāpojot, bērni attīsta mugurkaula lokanību, veiklību, spēku, drosmi, atslābina muguru. Rāpošana sekmē pareizas stājas veidošanos.

Soļošana ir cilvēka pārvietošanas veids un jau no agras bērnības nepieciešams veidot pareizas soļošanas prasmes. Soļošana ir sarežģīts kustību veids, tā fiziski spēcīgi ietekmē visu organismu. Soļošanas lika darbībā iesaistās vairāk nekā 60% muskuļu, aktivizējas vielmaiņas, elpošanas procesi, palielinās sirds un nervu sistēmas darbība. Veidojot bērnam pareizas soļošanas prasmes, pedagogs attīsta, veicina un audzina viņam roku un kāju sabalansētu kustību, līdzsvaru, pareizo stāju un nostiprina bērna pēdu. Ļoti bieži bērnam roku un kāju kustības nav sabalansētas, bērns liek kāju uz pilnas virsmas, soļi ir smagi, bērna soļi nav vienmērīgie, tie ir tipinošie (Кенеман, 1985, 115, Хухлаева, 1984, 79).

Pirms empīriskās daļas veikšanas autore apkopoja un analizēja literatūru par šī vecuma bērnu attīstību, pamatkustībām, par kustību sekmēšanas iespējām pirmsskolas iestādē. Pamatojoties uz S. Laizānes, R. Karlovskas, T. Osokinas, D. Huhlaevas, A. Kenemana paustajiem viedokļiem un atziņām darba autore atlasīja pamatkustību vērtēšanas kritērijus (sk. 1. tabulu). Pēc izstrādātajiem kritērijiem tika vērtēti bērni un iegūtie rezultāti tika apkopoti tabulā. Bērnu vērtējums tika atzīmēts tabulā punktus no viena līdz trīs.

3 punkti – bērns veiksmīgi tiek galā ar kustības izpildi, nav nepieciešama pedagoga palīdzība.

2 punkti – bērns cenšas izpildīt, bet ne vienmēr kustība izdodas, vēl jāpilnveido prasmes.

1 punkts – bērns nespēj kustību izpildīt, šī pamatprasme ir sākuma stadijā, sagādā grūtības.

1. tabula Kustību novērtējums pētījuma sākumā

Kritēriji	Sofija	Roberts	Nazars	Sofja	Ddaviids	Ivans	Anastasija	Anna	Daniels	Ņikita	Gerda	Marks	Aleksandrs	Mihails	Kopā
Rāpošana															
Rāpot četrpāpus dažādos virzienos	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	1	3	37
Rāpot pa celiņu starp auklām.	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	1	3	35
Izrāpot zem 30-40 cm augstumā nostieptas auklas, vai zem krēsliem, vārtiem.	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	1	3	32
Kopā:															104
Soļošana															
Parasta soļošana (brīvi).	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	3	2	3	34
Soļošana augstu ceļot ceļgalus.	3	2	3	3	1	2	2	2	3	2	1	2	2	3	31
Soļošana pa apli.	3	1	3	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	3	25
Kopā:															90

Bērnu novērošana tika veikta septembra sākumā, šajā laikā bērni vēl bija bailīgi un visu veica ar lielu piesardzību un pat nelielām bailēm. Tas ir saistīts ar to, ka bērniem šis ir adaptācijas periods, kas katram bērnam notiek savādāk. Vienam bērnam tā ilgst tikai dažas

dienas, bet citam var būt līdz 2 mēnešiem, atsevišķos gadījumos pat vēl ilgāk. Jaunas telpas, jauna apkārtnē, jauni cilvēki (bērni, pedagogi, pedagoga palīgs un cits personāls). Grupā ir arī bērni, kuriem jaunie apstākļi nesagādā nekādas grūtības un viņš ļoti labi jūtas. Pamatojoties uz iegūtajiem rezultātiem tika veidoti nelieli bērnu individuālie raksturojumi.

Sofija – gudra meitene, runa ir labi attīstīta, vecuma normas robežā, saprot instrukcijas, piedalās nodarbībās ar prieku. Visas vērtētās kustības meitene veic labi, atbilstoši vecumam.

Roberts – dzīvespriecīgs, viņam vēl nav 2 gadi, nerunā, bet izpilda norādījumus ar prieku. Rāpo labi, bet neievēro rāpošanas kustību noteikto robežu. Pārsvārā savā darbībā atdarina vecāko bērnu kustības. Ikdienas darbā vairāk jāpievērš uzmanību soļošanai, jo nepadodas soļošana pa apli. Soļo nedroši, soļus veic ļoti mazus, balstās uz priekšā ejošo.

Nazars – ļoti kustīgs bērns, fiziski labi attīstīts, centīgs, labvēlīgs. Visu izprot, bet nerunā, bet zēna „runāšanas” process ir pašā sākumā, veido zilbes. Visu izpilda ar prieku, kustības ir precīzas, ļoti vēlas būt pirmais, saņemt pieaugušā uzslavu.

Sofja – aktīva, labi runā, nevar koncentrēt uzmanību uz pedagoga runu, nodarbojas ar blakus lietām. Visur, grib piedalīties, nereaģē uz aizrādījumiem, bet cenšas visu turpināt darīt pēc „pašas gribas”. Fiziskus vingrinājumus izpilda salīdzinoši labi, tomēr rāpojot zem šķēršļa aizķeras aiz krēslīņa, vai nostieptās virves. Soļojot pa apli ļoti grūti ievērot nosacījumu “neapdzīt” priekšā ejošo.

Dauids – atpauzē attīstībā no vienaudžiem, nevar koncentrēties, slikta kustību koordinācija, viņš nerunā un nevar noturēt uzmanību. Bērns ikdienā darbojoties nedzird pedagoga vārdus, vairāk atkārtot 2-3 reizes. Mēģina atdarināt kustības pēc pedagoga demonstrējuma, bet neizdodas. Neizdodas soļošana ar augsti paceltām kājām, grūtības sagādē rāpošana pa celiņu un soļošana pa apli. Ar Davidu ļoti daudz jāstrādā individuāli.

Ivans – visjaunākais bērns grupā, vēl nerunā. Visu vēro ar lielu uzmanību un interesi. Ir ļoti kustīgs, visu vēlas izmēģināt pats, centīgs, čakls. Ļoti patīk uzslava. Labi padodas rāpošanas vingrinājumi, sliktāk – soļošana, sanāk izpildīt ne visus kritērijus. Vēl jāstrādā ar soļošanu pa apli un augsti paceltiem ceļiem.

Anastasija – gudra, uzmanīga, pati prot sevi nodarbināt. Patīk zīmēt, darboties ar piramīdām, novērot citus bērnus. Labi sanāk rāpošana, bet soļošana pa apli un ar augsti paceltām kājām vēl neizdodas.

Anna – spītīga, dažreiz var kaitēt citiem bērniem. Adaptācija notiek ļoti smagi, jo meitene bieži ir raudulīga, grib pie mammas, gadās, kad atsakās piedalīties nodarbībās. Tomēr, meitene ir gudra, ļoti patīk novērot visu pasauli apkārt. Jāpiestrādā gan pie rāpošanas, gan pie soļošanas. Rāpojot zem šķēršļa aizķeras aiz krēslīņam, dažreiz neizdodas rāpošana taisni pa taciņu, soļojot pa apli un augsti paceltām kājām bieži grūst bērnus, uzduras uz priekšā ejošo.

Daniels – zēns ir agresīvs, kaitē citiem bērniem, var novest viņus līdz asarām. Vienlaicīgi var izpildīt vairākus darbus. Ja zēns negrib piedalīties nodarbībā, tad viņu ieinteresēt un pierunāt nav iespējams. Prasa ļoti daudz uzmanības, ja izpilda kustības, tad dara to labi.

Ņikita – mierīgs, čakls zēns, draudzīgs. Nevar nostāties uz ceļiem, līdz ar norāpošanas vingrojumi neizdodas. Soļo nedroši, soļus veids ļoti mazus. Ar Ņikitu jāstrādā individuāli.

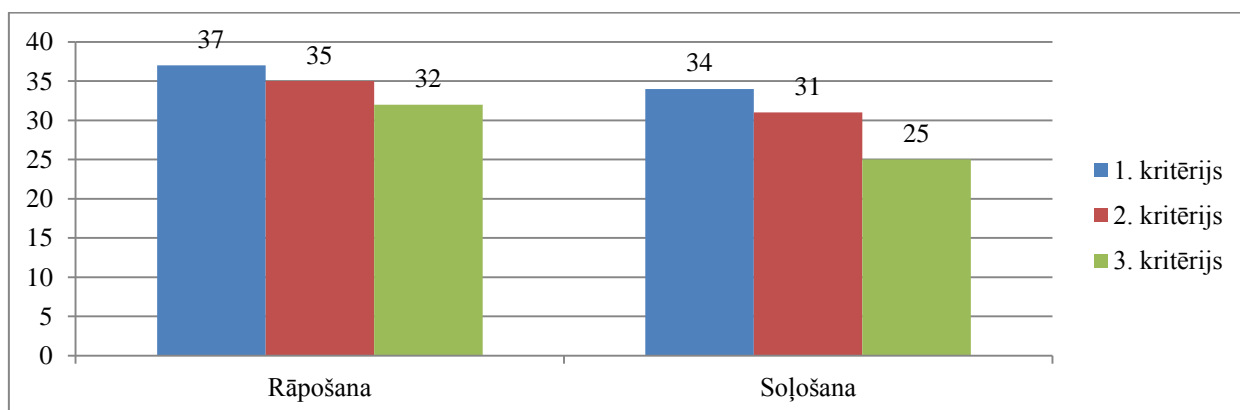
Gerda – mazākā meitene grupā, mierīga, centīga, visu pilda ar prieku, ar lielu interesi, un labprāt atdarina citu bērnu kustības. Labi rāpo, bet ar soļošanu ir grūtības. Pārvietojas ļoti ātri, gandrīz skrien, rokas tur priekšā izstieptās, līdz ar to neizdodas soļošana pa apli un ar augsti paceltiem ceļiem.

Marks – gudrs, bet ļoti spītīgs zēns, ir atkarīgs no „garastāvokļa”. Bieži izpilda „novērotāja” lomu. Rāpošana sanāk diezgan labi, bet neizdodas soļošana ar augsti paceltām kājām un pa apli.

Aleksandrs – visvecākais zēns grupā, nerunā mazkustīgs, un ar lieko svaru, vizuāli atgādina 5-6 gadīgu bērnu. Nepadodas rāpošanas elementi – nevar izpildīt parastu rāpošanu uz priekšu, līdz ar to neveicas rāpošana pa taciņu. Labāk padodas soļošanas veidi, tomēr soļo neveikli, līdzīgi kā “lācītis” pārnesot svaru no vienas puses uz otru. Daudz jāstāda individuāli.

Mihails – aktīvs, labvēlīgs, centīgs, ar lielu prieku piedalās nodarbībās, patīk kontaktēties, ir sportisks. Visas pārbaudītās kustības izpilda labi, atbilstoši vecumam.

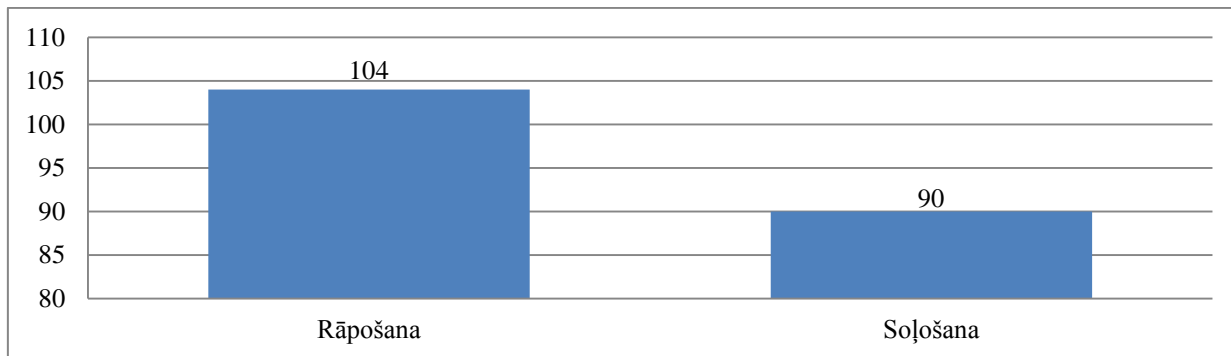
Apkopojot bērnu raksturojumus un izpētot viņu darbošanos nodarbības, autore secina, ka lielākās grūtības bērniem sagādā: soļošana augsti ceļot ceļgalus, soļošana pa apli un izrāpošana zem 30-40 cm augstumā nostieptas auklas, krēsla (sk. 3. attēlu).



3.attēls. Rāpošanas un soļošanas prasmes pētījuma sākumā

Salīdzinot rāpošanā un soļošanā iegūtos rezultātus darba autore secina, ka rāpošanas elementu izpilde maziem bērniem izdodas labāk nekā soļošanas veidi (sk. 4. attēlu). Ņikitam un Aleksandram ir vājš rezultāts visos rāpošanas kritērijos, tomēr Davidam, Annai un Robertam rezultāts ir vidējais. Analizējot iegūtus datus, autore secina, ka bērniem ir lielas grūtības ar veikšanu tādu kustību veidus kā *soļošana augstu ceļot ceļgalus* un *soļošana pa apli*. Vismazākajai meitenei grupā – Ģerdai visos soļošanas kritērijos ir vājš rezultāts, tās nāk no

vispārīgas soļošanas, kas viņai izdodas nepareizi. Visiem pārējiem bērniem, izņemot Sofiju, Nazaru, Danielu un Mihailu ir nepieciešams strādāt ar tādiem kustību veidiem kā *soļošana augstu ceļot ceļgalus* un *soļošana pa apli*.



4.attēls. Rāpošanas un soļošanas radītāji pētījuma sākumā

Lai bērni pēc iespējas sekmīgāk apgūtu un nostiprinātu visas pamatkustības, fiziskās aktivitātes tika plānotas katru dienu: rīta rosme, divas reizes nedēļā sporta nodarbības, vienu reizi nedēļā sporta nodarbības ar mūzikas pavadījumu, katru dienu otrā dienas pusē organizētas kustību rotaļas ar pamatkustībām, pastaigas – ar soļošanas, rāpošanas elementiem.

2.2. Praktiskais darbs ar bērniem

Pēc novērošanas rezultātiem var secināt, ka bērni šajā grupā ir ļoti atšķirīgi. Pirmkārt, viņi ir ļoti mazi, otrkārt - dažāda vecuma. Bērni vēl slikti runā, viņiem grūti paskaidrot un saņemt ātru rezultātu nav iespējami. Tas ir diezgan sarežģīts un ilgstošs process. Neskatoties uz to, analizējot iegūtos rezultātus, autore secina, ka fiziskās nodarbības šiem bērniem vajag organizēt tā, lai kustības, kuras vēl nav labi apgūtas, biežāk tiek izmantotas sporta nodarbībās, dažādās aktivitātēs un kustību rotaļās.

Soļošanas kustības labāk apgūt un nostiprināt:

1. rīta rosmes laikā;
2. sporta nodarbībās;
3. mūzikas nodarbībās (ar kustībām);
4. dienas garumā aktīvi iesaistot bērnus dažādās kustību rotaļās;
5. pastaigā (pirms un pēc pusdienām).

Svarīgi, lai bērni veiktu **rīta rosmi** ar interesi, visi kopā un tā sagādātu gandarījumu. Agrajā vecumā rosinot bērnus veikt fiziskus vingrinājumus pedagogs izmanto dažādas metodes (uzskates, verbālā).

Ritmiskās kustības bērnam patīk, ja kustībām klāt nāk dzirdes signāli, kas palīdz bērnam vieglāk atkārtot kustības un attīsta bērna valodniecisko pusi. Pedagoģs demonstrē kustības, izmantojot ritmisku dzejolīti, tamburīna ritmu un mūziku. Lai sekmētu *soļošanas* prasmju attīstību, skolotāja var:

- bērnus izkārtot pa apli, kura laikā soļo ievērojot apļa robežas un skatās, kā to dara pedagoģs;
- soļot kopā ar bērniem, atgādinot, ka nevar soļot viens otram virsū. Pedagoģs vērtu, lai bērni nesolotu ar nolaistu galvu, „nešļūktu” kājas pa zemi, bet ceļ tās augstāk.

Lai rosinātu bērnus neskatīties uz grīdu, pedagoģs var izmantot karodziņu (vai kādu ziedu, mīkstu rotaļlietu). Pedagoģs virzās ar muguru uz priekšu, turot karodziņu, vai kādu citu priekšmetu (signālu - orientieris) sev priekša un ar vārdiem: „*Bērni, nāciet aiz manis. Paskatieties, cik skaists karodziņš ir man rokās.*” Tas veicina bērnu skatīties uz karodziņu, nedaudz augstāk paceļot galvu. Tā viņi pierod nenolaist galvu, neskatīties uz grīdu.

Lai bērni veiksmīgāk varētu apgūt soļošanu augsti ceļot kājas, pedagoģs var izmantot nodarbības sporta zālē, rotaļas grupā otrajā dienas pusē un pastaigas. Šo kustību var veiksmīgi mācīt, aicinot bērnus atdarināt soļošanu kā “stārķi” (paceļot augsti kājas). Pedagoģs rāda bērniem stārķa, dzērves attēlu, pārrunā ar bērniem, ka šiem putniem ir garas kājas, rāda - kā putni staigā pa zāli, pa ūdeni - augsti ceļot kājas. Var arī soļot, izmantojot ritmisko dzejolīti (sk. 1. pielikumu): „*Garās kājas iet pa celiņu – tip-tip-tip.*” Sakumā gandrīz visiem bērniem bija grūtības izpildīt vingrinājumus, kuri tika atlasīti, lai veicinātu prasmi soļot augsti ceļot kājas. Bērni kustējās uz vietas, grūstīja viens otru, Gerda skreja, Roberts gāja pretēja virzienā, Davids, Ivans, Ņikita, Anastasija vispār nesaprata, kas bija jādara. Sofijai, Nazaram un Mihailam vingrinājumi padevās uzreiz. Pedagoģs gāja kopā ar šiem bērniem un radīja citiem, kas un kā ir jādara. Katru dienu atkārtojot soļošanu augsti ceļot kājas – sporta nodarbībās, pastaigā, kā arī tēlojot stārķu soļošanu, bērniem šī kustība sāka izdoties. Īpaši bērniem patika iet pa celiņu apkārt pirmsskolas izglītības iestādei un atkārtojot dzejolīti par „garām kājām”, šī kustība īpaši nepadevās Davidam, Gerdai, daudz jāstrādā arī Markam, Aleksandram, Annai, Ivanam, Nastjai, Robertam. Ar šiem bērniem kustības tika daudzkārt veiktas dienas otrajā pusē un pastaigas laikā. Šo soļošanas veidu var sekmēt, izmantojot soļošanu pāri auklām, līnijām (pārkāpšana), kuras var izlikt gan uz celiņiem, gan sporta zālē, gan grupā.

Lielas grūtības bērniem sagādā soļošanā pa apli. Šajā vecumā bērniem grūti izprast norādījumu: „*Stājamies aplī.*” Šeit noteikti vajag izmantot pedagoģa demonstrējumu un pedagoģa palīga atbalstu un palīdzību. Šādu grupas izkārtosānās veidu – pedagoģs veiksmīgi var izmantot rīta rosmes laikā, nodarbībās ar mūzikas pavadījumu. Sākumā varētu organizēt bērnu izvietošanu pa apli jaucot savā starpā tos bērnus, kuri prot sastāties aplī, un tos bērnus, kuri to

neprot. Šeit aktīvi jāiesaistās pedagoga palīgam, kas arī atbalsta un uzmundrina bērnus. Pedagoģs lūdz bērnus sadoties rokās (daudziem bērniem šajā vecumā to izdarīt ir diezgan sarežģīti) un izveidot apli, pēc tam pagriezties un iet aiz pedagoga. Lai veiksmīgi izpildīt šo kustību, var izmantot:

1. demonstrējumu;
2. apaļu paklāju;
3. paklāja centrā novietotu caurspīdīgu grozu, kurā ir saliktas krāsainās bumbiņas.

Lai veicinātu prasmi soļot pa apli, skolotājs var izmantot muzikālo rotaļu *“Kamēr bumba aplī iet”* (sk. 2. pielikums), kuras laikā bērns izvēlas vienu bumbiņu un iet aiz pedagoga pa pali. Soļojot, pedagogs runā/dzied ritmisko dzejolīti par bumbu: („Kamēr bumba aplī iet, visi bērni dziesmu dzied. Un, kad bumba saka „Bums”, nav nevienas bumbas mums”). Soļošana pa apli neizdevās, bērni saskrējās, katrs steidza paņemt bumbiņu no grozās, vēlējās bumbu mest dažādos virzienos. Pedagogs kopā ar pedagoga palīgu rādīja, kā izpildīt šo kustību, ka jāiemet bumbu grozā. Pedagogs arī pievērsa uzmanību uz dzejoļa vārdiem – kad bumba saka „Bums”, tad tā ir jāmet grozā. Katru nākamo reizi šī kustība izdevās labāk un labāk. Rotaļas laikā bērni mēģina iemest bumbu grozā un pēc tam rāda tukšas rokas.

Priekšmeti, kurus pedagogs izmanto vingrinājumu laikā, rosina bērnu izpildīt kustības. Šo priekšmetu izmantošana ietekmē bērnu kustību apgūšanu, attīsta sensoriku, roku sīko muskulatūru, uzmanību. Aktīvās kustības ar priekšmetiem veido bērnu izpratni par krāsām, svaru, formu, lielumu, materiālu dažādību un citas priekšmetu īpašības. Ja bērns darbojas ar interesi, tad daudz veiksmīgāk viņš/viņa apgūst kustības ar priekšmetiem. Kustības ar priekšmetiem paredz, ka ļoti aktīvi tiek noslogoti pirksti, kas aktivizē analizatoru sistēmu darbību, attīsta intelektuālās spējas līmeni kopumā, pilnveido kustību koordināciju.

Soļošanu pa apli var nostiprināt pastaigas laikā, ejot ap smilškasti bērnu laukumā, apkārt atsevišķiem priekšmetiem, apaļam bērnu galdiņam. Bērni iztēlojās, ka dzeltens galdiņš ir saulīte, bet bērni ir saules stariņi.

Šajā vecumā bērniem ļoti patīk **rāpot**, vieniem tas izdodas, citiem vēl nē. Darba autore pēc sākotnējās bērnu izpētes secināja, ka visgrūtāk padodas veikts rāpošanu pa šauro celiņu, izrāpošana zem pusapļa, izrāpošana zem krēsla. Un vislielākā uzmanība jāpievērš darbošanās laikā tieši Ņikitam un Aleksandram, papildus jāpadarbojas arī ar Robertu, Davidu un Annu.

Novērojums palīdz pedagogam noteikt, pie kurām kustībām vajadzētu strādāt daudz vairāk, pārdomājot nodarbības, rotaļu momentus, lai motivētu bērnus izpildīt vajadzīgos elementus, kustības. Visveiksmīgāk rāpošanas elementus var apgūt sporta nodarbībā un dienas rīta pēcpusdienas cēlienā, kad bērni var darboties rotaļu istabā.

Lai veicinātu rāpošanas prasmju apguvi, pedagogs vienā telpas pusē saliek rotaļlietas, atkarībā no bērnu skaita un piedāvā bērniem sastāties telpas otrā pusē un četrpāpus pārvietoties uz to telpas galu, kur ir saliktas rotaļlietas. Pedagogs lēni pārvietojas kopā ar bērniem, uzslavē bērnus par labi izpildītām kustībām. Kad bērni uzdevumu paveikuši, viņi paņem katrs vienu rotaļlietu. Tiem bērniem, kuriem neizdodas, pedagogs palīdz, seko, lai bērni neceļas kājās. Vēlāk pedagogs aicina nosaukt savu rotaļlietu, un bērns aiznes savu mantiņu uz kasti. Tajā pašā laikā telpas otrajā pusē pedagoga palīgs izliek krāsainus klučus. Pedagogs atkal piedāvā rāpus šķērsot telpu līdz klučiem.

Izrāpošana zem krēsla vai pa noteikto celiņu var apvienot viena rotaļā - „**Bruņurupuči dodas mājās**” (sk. 3. pielikumu). Rāpojot pa celiņu bērniem arī bija grūtības. Ņikita, Aleksandrs nesaprata, kas bija jādara. Davids, Roberts visu laiku rāpoja malā. Tomēr, gandrīz visiem šis kustību veids izdodas labi. Neskatoties uz to, pedagogs visu laiku bija blakus bērniem un ar savu piemēru radīja kā jārāpo pa celiņu. Galu galā visi bērni uzlaboja savus sasniegumus, tomēr Aleksandram neizdevās uzlabot savējo. Viens no iemesliem kāpēc Aleksandram rezultāts saglabājas tajā iepriekšējā līmenī – viņš slimoja un izlaida daudz vadītās aktivitātes, tāpēc viņam nebija daudz iespēju attīstīt kustības ar tādu pašu intensitāti kā pārējiem bērniem.

Rāpošanu zem krēsla var veiksmīgi apgūt ar rotaļas palīdzību (izrāpot zem 30-40 cm krēsla) „**Kaķis un peles**” (sk. 4. pielikumu). Tomēr grūtības radīja tas, ka bērni mēģināja rāpot uz savām mājām ātrāk, nekā to paredz rotaļas noteikumi, lai viņi varētu noslēpties no kaķa. Bērni pieķērās krēsliem, kuri izkustējās no vietas un dažreiz pat apgāzās. Pēc tam daži bērni baidījās rāpot zem krēsliem. Lai bērni pārvarētu bailes un nebaidītos izpildīt šāda veida uzdevumu (rāpot zem krēsliņa) pedagogs nolemj nomainīt uzdevumu uz citu veidu. Nolikot divus krēslus un starp tiem piesiet sarkanu lentu; bērni rāpo ar prieku un bez bailēm. Uz krēsliņiem var novietot arī mīkstas rotaļlietas, kas piesaista bērnu uzmanību. Pētījumā beigās bērni uzlaboja šis kustības izpildi.

Agrā bērnībā kustīgas rotaļas palīdz veiksmīgi risināt bērna attīstības problēmas. Attīsta tos fiziski.

Kopumā darba autore secina, ka bērniem patīk aktīvi darboties. Ļoti svarīgi ir to, kā jo interesantāk tiek organizēta nodarbība, jo ar lielāku prieku un aktīvāk bērni darbojas un izpilda visus pamatkustību uzdevumus. Bērniem lielu prieku un interesi, pozitīvas emocijas izraisa kustību rotaļas. Tāpat bērniem patīk, ja tiek izmantots dažāds inventārs, kā piemēram – kluči, karodziņi, bumbas, sporta vārti, mīkstas rotaļlietas, un arī kad izmantots ritmisku pantiņus, dzejolišus.

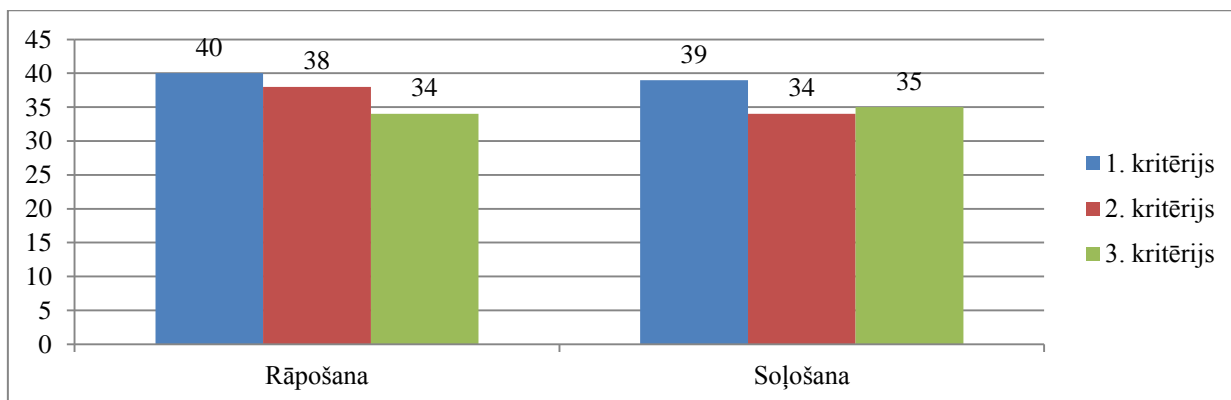
2.3. Pētījuma iegūto rezultāti un to analīze

Lai labāk varētu izprast un novērtēt kustību attīstību bērniem agrajā bērnībā, tika pētīta: soļošana un rāpošana. Lai izzinātu, vai bērnu darbošanās dažādās aktivitātēs ir devusi rezultātus, tika veikta atkārtota novērošana, iegūtie rezultāti atspoguļoti 2.tabulā.

2. tabula Kustību novērtējums pētījuma beigās

Kritēriji	Sofija	Roberts	Nazars	Sofija	Ddavids	Ivans	Anastasija	Anna	Daniels	Ņikita	Gerda	Marks	Aleksandrs	Mihails	Kopā
Rāpošana															
Rāpot četrpāpus dažādos virzienos	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	40
Rāpot pa celiņu starp auklām.	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	38
Izrāpot zem 30-40 cm augstumā nostieptas auklas, vai zem krēsliem vārtiem.	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	2	1	3	34
Kopā:															112
Soļošana															
Parasta soļošana (brīvi).	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	39
Soļošana augstu ceļot ceļgalus.	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	34
Soļošana pa apli.	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	35
Kopā:															108

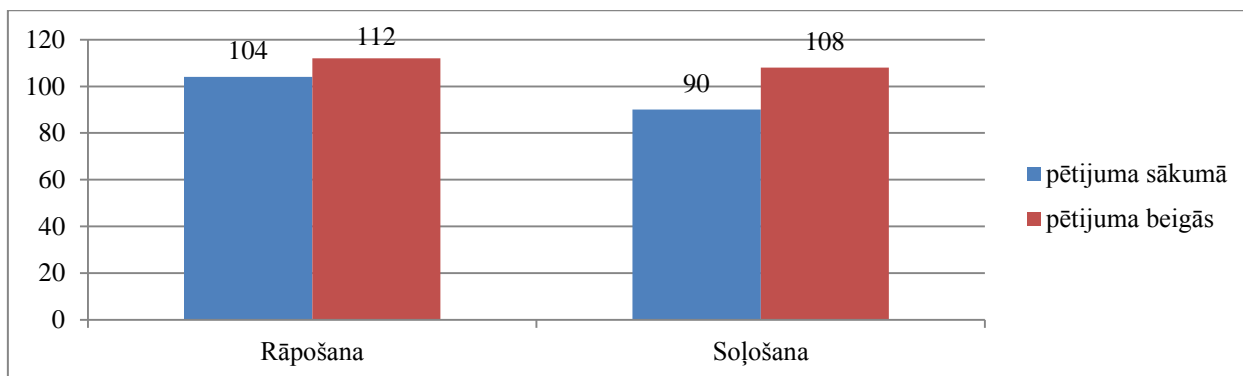
Pamatojoties uz novērojumu, var secināt, ka arī pēc neilga laika, bērni uzlaboja savas kustību prasmes. Tik īsā laika posmā nevar gaidīt krāsas rezultātu izmaiņas, bet patīkami secināt, ka arī tiem bērniem, kuriem soļošana un rāpošana padevās salīdzinoši labi, kustību prasmes ir izlabojušās vēl vairāk. Īpaši tie bērni, kuriem neizdevās izpildīt rāpošanas un soļošanas kustības vai tās varēja izpildīt tikai daļēji, savus rezultātus uzlaboja. Viņi sāka izpildīt šīs kustības daudz drošāk, ar prieku un bez bailēm.



5. attēls. Rāpošanas un soļošanas prasmi rādītāji pētījuma beigās

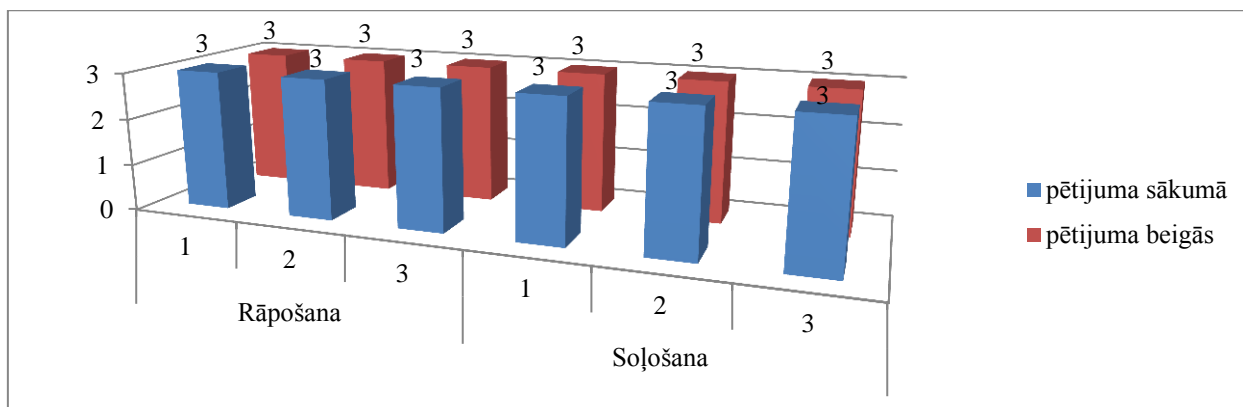
Analizējot rezultātus (sk.5. attēlu), kas iegūti pētījuma laikā, varam redzēt, ka katrā rāpošanas veidā (kopā 3) un katrā soļošanas veidā (kopā 3) rezultātus pētījumā beigās. Pēc iegūtiem rezultātiem var secināt, ka rāpošanas un soļošanas prasmes visos veidos ir uzlabojušas. Šādi sasniegumi ir gūstami mērķtiecīga, plānveidīga un regulāra darba rezultātā. Katrā no pētītajiem kustību veidiem maksimālais vērtējums viena bērnam ir 3 punkti un maksimāli varēja iegūt 42 punktus katrā no kustību kritērijiem. Ņemot vērā, ka rāpošanas četrpūs dažādos virzienos rezultāts ir 40 un parastas soļošanas (brīvi) rezultāts ir 39, varam apgalvot kā bērniem izdevās apgūt šīs kustību veidus gandrīz teicami.

6. attēlā ir redzams sasniegtais rezultāts pētījuma laikā, kur atspoguļoti bērnu uzrādītie sasniegumi punktos perioda sākumā un beigās katrā no pētāmajām pamatkustībām. Izvērtējot rezultātus var secināt, ka soļošanas veidos izaugsme vērojama daudz lielāka nekā rāpošanai.



6. attēls. Rāpošanas un soļošanas rezultātu salīdzinājums pēc divām vērtējumiem

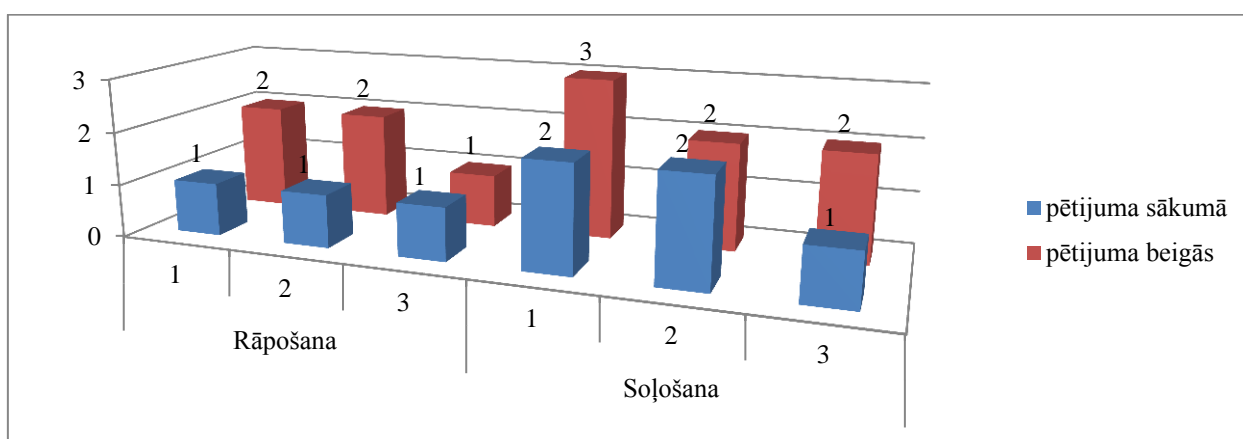
Izvērtējot iegūtos rezultātus, vēlētos atspoguļot Nazara sasniegumus pētījuma laikā (sk. 7. attēlu). Uzsākot pētījumu, zēnam bija adaptācijas periods. Grupā viņu vērojot varēja pamanīt, ka viņš ir labi fiziski attīstīts, visu dara ar prieku un lielu interesi. Tas varētu būt saistīts ar to, ka ģimenē pievērš lielu uzmanību viņa vispusīgai attīstībai, vecāki ļoti daudz mājās ar zēnu kopā darbojas.



7. attēls. Nazara kustību prasmju dinamika pētījuma laikā.

Sākumā grupā darbojoties, zēns uzmanīgi ieklausījās dzejoļos, dziesmiņās, bet viņš praktiski nerunāja. Pētījuma laikā varēja pamanīt, ka zēns sāk atkārtot kopā ar pedagogu dzejoļiņus, dziesmiņas un ar prieku izpilda visas kustības. Pētījuma beigās bija redzams, ka zēna vēlme runāt ir kļuvusi daudz lielāka, viņš aktīvi iesaistās dažādu dzejoļu atkārtošanā, dzied līdz skolotājam un pats cenšas runāt ar citiem bērniem. Zēnam ir uzlabojušās rāpošanas un soļošanas prasmes, ir sekmēta vēlme runāt.

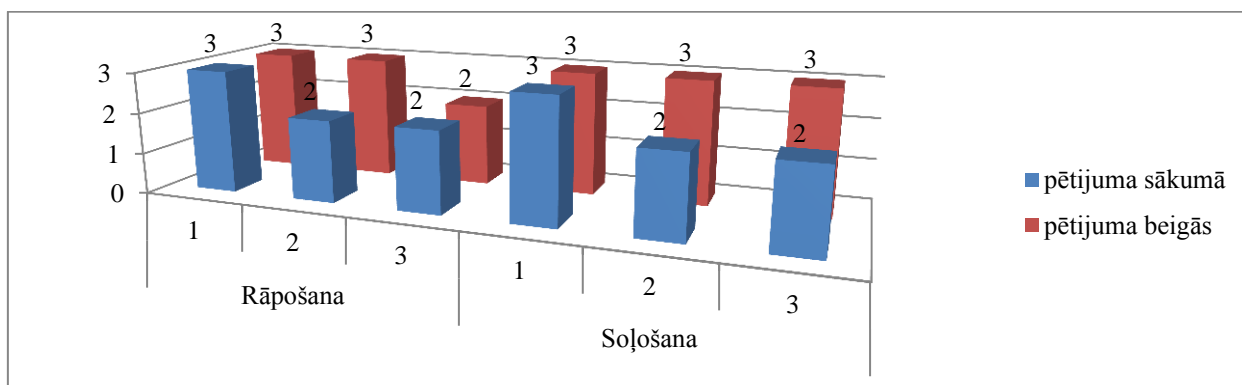
Tajā pašā laikā Ņikitam rezultāts gandrīz visos pārbaudītos veidos bija salīdzinoši zems (1 vai 2 punkti), jo zēns nevarēja nostāties uz ceļiem līdz ar to neizdevās neviens no rāpošanas veidiem. Ar Ņikitas sākumā pētījuma un beigās pētījuma rezultātiem var iepazīties 8. attēlā. Pētījuma beigās Ņikita uzrādīja daudz labākus rezultātus, jo ar zēnu daudz tika strādāts individuāli, viņš sāka izrādīt lielāku interesi, prieku par veicamo aktivitāti un skolotājas uzslavām. Skolotāja papildus tam veica darbu arī ar Ņikitas māti, pārrunājot par to, kā rosināt bērna interesi, kādus paņēmienus izmantot, lai zēns iesaistītos dažādās aktivitātēs.



8. attēls. Ņikitas progress starp 1. un 2. vērtējumiem

Izanalizējot Annas rezultātus (sk. 9. attēlu), var secināt, ka sākumā meitene uzrādīja vidējus rezultātus, jo viņas darbaspējas ietekmēja rakstura īpašības – spītīgums, kā arī raudāšana

un citu bērnu kaitināšana, ietekmēja arī tas, ka adaptācijas periods bērnudārzā bija ilgstošs un sarežģīts.



9. attēls. Annas progress starp 1. un 2. vērtējumiem

Pētījuma sākumā Annai grūtības sagādāja soļošana augsti ceļot ceļgalus, soļošana pa apli, rāpošana pa celiņu starp auklām un rāpošana zem krēsla, pētījuma laikā varēja manīt, ka dažādās aktivitātēs meitene sāka darboties ar lielāku interesi, jo viņai patīk izpildīt nepieciešamas kustības rotaļās formātā, kas arī tiek izmantots aktivitāšu laikā. Anna ir kļuvusi mierīgāk, jo adaptācija ir beigusies, meitene ir paradusi ar dzīvi grupā, viņa jūtas daudz drošāka, līdz ar to meitenes spītēšanās un kļuvusi mazāk izteikta. Pētījuma laikā ir uzlabojušās Annas prasmes izdarīt gandrīz visus nepieciešamas vingrinājuma veidus, kuru izpildīšanas līmeni var novērtēt kā “teicami”, īpaši labi viņai sanāc izpildīt soļošana pa apli apkārt groza ar krāsainām bumbiņām, jautra dzejoļa pavadījumā. Tomēr nepieciešams atzīmēt, ka rāpošana zem krēsla gandrīz neizmainījās un joprojām prasa uzlabošanu.

Analizējot katra bērna sasniegumus var secināt, ka ir bērni, kuriem ir labi sasniegumi, viņi bija ieinteresēti un uzrādīja augstus rezultātus: Sofija, Nazars, Sofja, Mihails. Grupā ir arī bērni – Ņikita un Aleksandrs, kuriem ir salīdzinoši zemi rezultāti un mazs progress starp vērtējumiem, viņiem neizdodas visi rāpošanas veidi. Ņikita tā arī neiemācējas rāpot zem krēsla, tāpēc ka viņam bieži neizdodas labi iestāties celiņos. Aleksandram ir cits iemesls – viņš izlaidēja daudz nodarbību slimības dēļ un ņemot vērā viņu mierīgu raksturu un neveiklību pagaidām nevar būt vienā līmenī ar citiem bērniem. Ņikita un Aleksandrs ir labs piemērs, kad ir redzams, ka ar bērnu ir nepieciešams strādāt vairāk individuāli.

Balstoties uz veikto pētījumu, var secināt, ka regulāras nodarbības sekmē kustību apguvi bērniem vecumā līdz 3 gadiem. Konkrētajā bērnu grupā, pētījuma sākumā bija vērojama bija salīdzinoši zema aktivitāte, nekā tas ir pētījuma beigās, jo bērni tikko bija uzsākuši apmeklēt pirmsskolu. Tas skaidrojams ar to, ka bērniem bija adaptācijas periods.

Pētījuma sākumā izzinot to, kā bērni veic savam vecumam atbilstošās pamatkustības, tika secināts, ka daudziem grūtības sagādā rāpošana un vairāki soļošanas veidi. Iesaistot bērnus

dažādās pirmsskolā izmantotajās aktivitātēs, papildus darbojoties ar vecākiem, izskaidrojot kustību nozīmi bērna attīstībā var panākt ievērojamus rezultātus.

Secinājumi

1. Kustības ir svarīga dzīves sastāvdaļa visos cilvēka vecuma periodos. Šajā vecumā notiek vispusīga bērna attīstība, kur fiziskā, psihiskā un sociālā attīstība noris vienoti. Agrajā bērnībā bērns nevar vispusīgi attīstīties, ja viņam pietrūkst fiziskās aktivitātes. Nodrošinot bērnam optimālu fizisko aktivitāti var nostiprināt rezistenci pret slimībām tālākajos dzīves posmos. Pieaugušiem jāpievērš uzmanība bērna vecumposmam, lai varētu tam atbilstoši attīstīt vadošās darbības un jaunveidojumus, kas sagatavo bērnus pārejai jaunā pakāpē.
2. Pirmsskolas vecumā bērniem viens no fiziskās attīstības rādītājiem ir prasme izpildīt daudzveidīgas kustības, īpašu uzmanību pievēršot pamatkustības apguvei, kas pozitīvi ietekmē bērna organisma sistēmu darbu, kā arī fizisko, psihisko attīstību kopumā. Apgūstot pamatkustības un to izpildes paņēmienus, bagātinās bērnu kustību pieredze, kas ir ļoti svarīgi, jo tas, ko cilvēks iegūst bērnībā, saglabājas uz visu mūžu.
3. Svarīgi, lai bērns būtu ieinteresēts pamatkustību apgūšanā. Viens no paņēmieniem kā netieši iesaistīt bērnu kustību apgūvē ir kustību rotaļu izmantošana, to laikā tiek nostiprināta arī bērna veselība, nodarbinātas visas muskuļu grupas, kas palīdz sekmēt veiklības, ātruma, spēka, izturības un koordinācijas attīstību, veicina pareizas stājas veidošanos. Kustību rotaļas ir svarīgas bērna attīstībā arī tāpēc, ka sekmē kustību prieku, tajās bērns gūst pozitīvas emocijas. Kustību rotaļām jābūt neatņemamai sastāvdaļai bērnu audzināšanas procesa, jo ir pamatā bērna personības un izziņas attīstībai.
4. Darba sākumā tika izvirzīts jautājums par to, vai ir iespējams sekmēt kustību apguvi bērniem agrajā bērnībā, iesaistot viņus dažādās fiziskajās aktivitātēs. Pamatoties uz veikto pētījumu var secināt, ka regulāras nodarbības ietekmē bērnu kustību apguvi. Pētījuma rezultāti rāda, ka bērnu iesaistīšanās dažādās fiziskajās aktivitātēs, izmantojot kustību rotaļas, ir efektīvs paņēmiens, kas dod pozitīvu rezultātu lielākajai daļai bērnu. Tomēr, pētījuma autore grib pievērst uzmanību, ka labs rezultāts/progress paradās tikai tad, kad fiziskajās aktivitātēs tiek izmantotas regulāri.

Literatūras un avotu saraksts

1. Albrehta, Dr. (1998). *Pētīšanas metodes pedagogijā*. Rīga: Mācību grāmata.
2. Augstkalne, D. (2015). Kustību apguve bērniem. *Bērna sasniegumu veicināšana*. Rīga: Raka, 174 – 191 lpp.
3. Bakisa, A., Romēns, K. (1997). *Rotaļas ar bērnu vecumā no 1 dienas līdz 6 gadiem*. Rīga: Alberts XII.
4. Bankl, I., Mayr, M., Witoszynskij, E. (2009). *Lebendiges Lernen*. Wien: G&G Verlagsgesellschaft mbH.
5. Brice, B. (2007). *Pirkstiņu rotaļas*. Rīga: Raka.
6. Brice, B. (2010). *Tipu tapu dziesmiņa. Attīstošas rotaļas bērniem no 2 līdz 3 gadiem*. Rīga: Raka.
7. Dzintere, D., Stangaine, J. (2007). *Rotaļa – bērna dzīvesveids*. Rīga: Raka.
8. Eigima, G., Laizāne, S. (1970). *Fizikultūra mazajiem*. Rīga: Zvaigzne.
9. Eihmane, D., Joma, S., Kaļinina, J., Krinkele, V., Miņņika, L. (2011). *Metodiskie ieteikumi par bērna sasniegumu vērtēšanu pirmsskolā*. Elektroniskais izdevums: VICC. SIA “Apgāds Mansards”, pieejams:
http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/verteshana_pirmsskola.pdf
10. Golubina, V. (2007). *Pirmsskola pedagoga rokasgrāmata*. Rīga: Izglītības solī.
11. Grants, J. (1997). *Fiziskā audzināšana, sports un vesels bērns*. Rīga: Mācību grāmata.
12. Hannaford, C. (2004). *Bewegung – das Tor zum Lernen*. Kirchzarten bei Freiburg: VAK Verlag.
13. Isajeva, J. (1968). *Vismazākajiem*. Rīga: Liesma.
14. Jansone, R., Bula-Biteniece, I., Kalniņa, L., Tripāne, T., (2011). *Vingro kopā ar mani*. Valsts izglītības satura centrs. Pieejams:
http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vingro_kopa_ar_mani.pdf
15. Karlovska, R. (2010). *Kustību aktivitātes. Rāpošanas vingrinājumi*. Rīga: Zvaigzne ABC.
16. Karlovska, R. (2003). *Kustību aktivitātes vingrinājumi. Rāpošana*. Rīga: Zvaigzne ABC.
17. Karlovska, R. (2000). *Rāpošanas apmācība pirmsskolas vecuma bērniem*. Liepāja: LPA.
18. Kasparoviča, E. (2005). *Rotaļa kā socializācijas līdzeklis. Pirmsskolas izglītība*. N2: 28-29
19. Konstantinova, I., (2011). *Kustību prieks dienai. Metodiskais materiāls pirmsskolas izglītības pedagogiem*. Izdevējs: Rundāles novada Dome. Pieejams:
http://www.rundale.lv/uploads/filedir/kustibu_prieks_dienai930.pdf
20. Krauksts, V. (2006). *Bērnu un pusaudžu fiziskās aktivitātes un sports*. Rīga: RaKa.

21. Kuzņecova, A., Karlovska, R. (2006). *Lēcieni pirmsskolas vecuma bērniem*. Rīga: Izglītības soļi.
22. Laizāne, S. (1978). *Fiziskās kultūras nodarbības 2-3 gadus veciem bērniem*. Rīga: Zvaigzne.
23. Laizāne, S., Eigima G. (1983). *Rīta vingrošana pirmsskolas vecuma bērniem*. Rīga: Zvaigzne.
24. Lieģeniece, D. (1999). *Kopveseluma pieeja audzināšanā*. Rīga: RaKa.
25. Ļešņičija, R. (2012). *Sporta nodarbības pirmsskolā*. Rīga: Raka.
26. Ļubliņska, A. (1979). *Bērnu psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne.
27. Mauriņa, L., Tripāne T. (1999). *Ieteicamās fiziskās aktivitātes bērniem ar dažādiem veselības traucējumiem* Rīga: Madris.
28. Pirmsskolas izglītības mācību satura programma. (2012). Pieejams: http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/programmas/pirmsskolai/pirmssk_izgl_mac_programma.pdf
29. Pučure, I. (2003). 5-6 gadus vecu bērnu fiziskās aktivitātes. *Es gribu iet skolā*. Rīga: Puse Plus, 93 – 103 lpp.
30. Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC.
31. Svence, G. (1998). *Personības attīstības psiholoģija*. Rīga: RPIVA.
32. Vorobjovs, H. (1996). *Psiholoģijas pamati*. Rīga: Mācību apgāds.
33. Zelmenis, V. (1991). *Īss pedagoģijas kurss*. Rīga: Zvaigzne.
34. Буцинская, Г. П., Васюкова, В. И., Лескова, П. П., (1990). *Общеразвивающие упражнения в детском саду*. Москва: Просвещение.
35. Вавилова Е. Н. (1983). *Учите бегать, лазать, метать*. Москва: Просвещение.
36. Ветлугина, Н., Дзержинская, И., Комисарова, Л., (1990). *Музыка в детском саду. Первая младшая группа*. Москва: Музыка.
37. Кенеман, А. В., Хухлаева, Д. В. (1985). *Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста*. Москва: Просвещение.
38. Кочетова, Н. П. (2008). *Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста. Методическое пособие для воспитателей и родителей*. Изд. 2-е. Москва: Просвещение.
39. Лайзане, С. Я. (1979). *Физическая культура для малышей*. Москва: Просвещение.
40. Осокина, Т. И. (1986). *Физическая культура в детском саду*. Москва: Просвещение.
41. Осокина, Т. И. (1973). *Физическая культура в детском саду*. Москва: Просвещение.
42. Тимофеева, Е.А. (1986). *Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста*. Москва: Просвещение.
43. Тихвинский, С. Б., Архангельский, И. А., Миронова, З. С. (1991). *Анатомо-физиологические особенности в периодах развития детей и подростков. Детская спортивная медицина. Руководство для врачей*. Москва: Медицина.

44. Хухлаева, Д. В. (1984). *Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях*.
Москва: Просвещение.

Pielikumi

1. Pielikums. Muzikāli ritmiskās rotaļas

1. *Музыкально-ритмическое движение «Ноги и ножки»*

Большие ноги шли по дороге:

Топ, топ, топ, топ, топ, топ!

Маленькие ножки, бежали по дорожке;

Топ, топ, топ, топ, топ, топ;

Топ, топ, топ, топ, топ, топ!

2. *Музыкально-ритмическое движение «Вот так мы умеем»*

Зашагали ножки –

Топ, топ, топ!

Прямо по дорожке –

Топ, топ, топ!

Ну-ка, веселее –

Топ, топ, топ!

Вот как мы умеем –

Топ, топ, топ!

Топают сапожки –

Топ, топ, топ!

Это наши ножки –

Топ, топ, топ!

3. *Muzikāla-ritmiska kustība “Pa taciņu”*

Pa taciņu, pa taciņu, pa mazu, mazu, taciņu.

Mēs skrienam, mēs paskrienam pa mazu, mazu taciņu.

Mēs dipinām, mēs dipinām pa mazu, mazu taciņu.

Mēs lēkājam, mēs lēkājam pa mazu, mazu taciņu.

2. Pielikums. Kustību rotaļa

Kustību rotaļa “Bumbas”

Kamēr bumbas aplī iet, visi bērni dziesmu dzied,
Bet, kad bumba saka “Bums!”, nav nevienas bumbas mums.

Rotaļas norise:

Bērniem rokās krāsainās bumbiņas. Bērni soļo pa apli ap lielo grozu un kopā ar pedagogu stāsta dzejoli; kad dzejolis beidzas, bērni met bumbas grozā.

3. Pielikums. Kustību rotaļa

Kustību rotaļa “Bruņurupuči dodas mājās”

Uzdevumi:

1. Nostiprināt kustības: rāpot četrpāpus pa šauru celiņu;
2. Apgūt kustības: rāpot četrpāpus zem krēsliņiem 30-40 cm augstuma.

Apraksts:

Zālē ielikts šaurs celiņš, celiņa malas norobežotas ar sarkanu lentu. Celiņa galā stāv krēsliņš. Bruņurupuči rāpo viens aiz otra pa šauro celiņu pie sevis uz mājām. Bērni rāpo taisni uz priekšu, paliekot zem krēsla, cenšas neaizskart un nenobedīt krēsliņu.

Kustību rotaļa “Kaķis un peles”

Uzdevumi:

1. Attīstīt uzmanību;
2. Nostiprināt kustību – rāpot četrpāpus;
3. Apgūt kustību – palikt zem krēsliņa.

Apraksts:

Bērni – peles, pedagogs – kaķis. Krēsliņi stāv aplī. Uz krēsliņiem sēž bērni, tā ir viņu mājiņa, katrs bērns atceras savu vietu. Kamēr kaķis guļ, peles staigā. Pedagogs saka: “Kamēr kaķis guļ, peles brīvi var staigāt.” Bērni pieceļas no krēsliņiem un brīvi staigā apļa vidū (aplis liels). Pedagogs saka – “Ņau!” nozīmējot, ka kaķis pamodās. Bērni ātri nostājas četrpāpus un rāpo zem krēsliņiem; tā viņi slēpjas savās mājiņās. Kad pedagogs saka “Kaķis aizmiga” – peles atkal iet staigāt.

GALVOJUMS

Es, _____ Jaņa Lavrikova _____

apliecinu, ka darbs izstrādāts atbilstoši zinātniskās ētikas principiem.

Darbā izmantotā literatūra u. c. avoti norādīti literatūras u. c. avotu sarakstā.

Dažāda veida informācijai (atziņām, citātiem, attēliem, tabulām u. c.), kas iegūta no minētajiem avotiem, pētnieciskajā darbā un tā pielikumos norādītas atsauces.

Darba autors

_____ Jaņa Lavrikova _____

_____ (paraksts)

Datums: _____

IZZIŅA PAR AIZSTĀVĒŠANU

Kvalifikācijas darbs

LU

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Ar savu parakstu apliecinu, ka darbs izstrādāts patstāvīgi.

Darba autors

Jaņina Lavrikova

(vārds, uzvārds, paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai.

Darba zinātniskais vadītājs

(zinātniskais grāds, vārds, uzvārds, paraksts)

Kvalifikācijas darbs

Pārbaudījuma komisijas 2017.gada _____ sēdē, protokola Nr. _____

vērtējums

(vērtējums)

(vērtējums vārdiem)

Valsts pārbaudījuma

komisijas priekšsēdētājs

(zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)

(paraksts)