

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
Izglītības zinātņu un psiholoģijas fakultāte
Pirmsskolas skolotājs

DANUTE TINKUSE

**4-5 gadus vecu bērnu līdzsvara sekmēšana veselības un
fizisko aktivitāšu rotaļnodarbībās**

Kvalifikācijas darbs

Darba vadītājs:

Lektore

Mg.sc.edu.

Agita Klempere-Sipjagina

Akadēmiskais amats

Zinātniskais / akadēmiskais grāds

Vārds, uzvārds

Paraksts

TUKUMS 2025

Anotācija

Kvalifikācijas darba tēma: 4-5 gadus vecu bērnu līdzsvara sekmēšana veselības un fizisko aktivitāšu rotaļnodarbībās.

Kvalifikācijas darbu izstrādāja: Danute Tinkuse

Kvalifikācijas darba vadītāja: Agita Klempere-Sipjagina

Kvalifikācijas darba teorētiskā daļa: Darba autore teorētiski izpēta un izzin 4-5 gadu vecu bērnu līdzsvara spēju attīstības nepieciešamību. Iepazīstas ar vairāku autoru, pedagogu un zinātnieku darbiem un viedokļiem, līdzsvara sekmēšanas uzlabošanai, fizisko aktivitāšu nodrošināšanu un dažāda veida rotaļām, kas spēs uzlabot bērna fizisko sagatavotību un līdzsvara noturību. Apkopojot vairāku darbu autoru viedokļus un balstoties uz savu un kolēģu pedagoģisko pieredzi, tiek secināts ka 4-5 gadus veciem bērniem ir nepieciešamas fiziskās aktivitātes, kas balstās līdzsvara attīstību, jo tas attīsta visas bērna motoriskās, sensorās un fiziskās prasmes.

Kvalifikācijas darba praktiskā daļa: Darba autore praktiskajam pētījumam veica novērošanas metodi, kurā tika novērota viena pirmsskolas izglītības iestādes 4-5 gadus vecu bērnu grupa, novērošana notika sporta nodarbībās. Pētījuma dati tika piefiksēti septembrī un oktobrī. Lai noskaidrotu vecāku viedokli par fizisko aktivitāšu nepieciešamību, līdzsvara attīstībai 4-5 gadus vecu bērniem, tika izveidota anketa, kurā piedalījās vismaz viens pārstāvis no ģimenes. Iegūtos datus apkopojot, secinu, ka testētās grupas bērni ir fiziski aktīvi un bērnu vecāku viedoklis par līdzsvara attīstības nepieciešamību ir atbalstošs. Darba autore uzskata, ka pētījuma mērķis ir teorētiski pētīt, analizēt un praktiski darbojoties, uzlabot bērnu līdzsvara spēju sekmēšanu veselības un fizisko aktivitāšu rotaļnodarbībā ir sasniegts, jo bērni uzdevumus veic ar lielu interesi un vēlmi apgūt jaunas prasmes, kā arī apkopotie anketas rezultāti dod pārlicību ka bērni ir fiziski nodarbināti.

Atslēgas vārdi: Rotaļnodarbība, veselības un fiziskā mācību joma līdzsvars, kustību pilnveide, 4-5 gadus veci bērni.

Darba apjoms: Darbs sastāv no 42 lpp, 5 tabulām, 14 attēliem, 28 literatūras avotiem, 2 pielikumiem.

Annotation

The topic of the qualification work: Promoting the balance of 4-5-year-old children in health and physical activity play lessons.

The qualification work was developed by: Danute Tinkuse

Qualification supervisor: Agita Klempere-Sipjagina

Theoretical part of the qualification work: The author theoretically investigates and explores the necessity of developing balance abilities in 4-5 year old children. The author is familiar with the works and opinions of several authors, educators and scientists, in order to improve balance, provide physical activity and different types of play that will improve the child's physical fitness and balance. Summarising the opinions of several authors and based on my own and my colleagues' pedagogical experience, it is concluded that 4-5 year old children need physical activities based on balance development, as this develops all the child's motor, sensory and physical skills.

The practical part of the qualification work:For the practical research, the author used the observation method, where one group of 4-5 year olds from a preschool was observed during sports activities. The data of the study were recorded twice, in September and October. In order to find out parents' opinion about the necessity of physical activity for the development of balance in 4-5 year old children, a questionnaire was created, where at least one representative of the family participated. The data collected shows that the children in the tested group are physically active and that their parents' opinion on the need for balance development is supportive. The author of the paper believes that the aim of the study to theoretically investigate, analyse and practically improve the children's balance abilities in health and physical activity play activities has been achieved, because the children perform the tasks with great interest and desire to learn new skills, and the results of the questionnaire give confidence that the children are physically active

Key words:. Play, health and physical education, balance, movement development, 4-5 year olds.

Scope of work: The work consists of 42 pages, 5 tables ,14 pictures, 28 literary sources. 2 attachments

Saturs

Ievads.....	4
1. 4-5 gadu vecu bērnu līdzsvara fizisko spēju raksturojums	6
2. Līdzsvara saistība ar bērna veselību un attīstību.....	8
3. 4-5 gadus vecu bērnu līdzsvara uzdevumi un rotaļas.....	10
4. Metodiskie paņēmieni un ieteikumi, kā organizēt darbu ar bērniem līdzsvara sajūtas attīstībai	12
5. Empīriskais pētījums par 4-5. gadus vecu bērnu līdzsvara spējām.....	14
5.1. Bērnu raksturojums.....	14
5.2. Bērnu līdzsvara spēju analīze	17
5.3. Sporta nodarbības plāns	24
5.4. Līdzsvara atkārtota novērtēšana.....	26
5.5. Pētījumu rezultātu apkopojums	29
6. Aptaujas anketas iegūto datu analīze	31
Secinājumi	37
Izmantoto avotu un literatūras saraksts	38
Pielikumi.....	40

Ievads

Kvalifikācijas darba laikā tiks pētītas līdzsvara spējas 4-5 gadus veciem bērniem. Izzināšu un līdzdarbošos ar bērniem, lai uzlabotu 4-5 gadus vecu bērnu līdzsvara spējas sporta nodarbībās. Mūsdienās bieži sanāk saskarties ar pieaugušo viedokli, ka bērniem sports ikdienā nav nepieciešams, jo tie tāpat ir aktīvi un papildus sports var nodarīt traumas bērniem. Šī darba ietvaros vēlos piedāvāt bērniem dažādus vingrinājumus, kas spēs uzlabot viņu līdzsvara spējas.

Lai bērna augums būtu veselīgs un spētu pilnvērtīgi darboties, nepieciešams ikdienā atrast laiku, kad izpildīt kādu līdzsvara sekmējošu vingrinājumu, jo tas būs ļoti saistīts ar bērna fizisko un garīgo attīstību un no tā cik ļoti būs attīstītas bērna līdzsvara spējas, tas ietekmēs bērna intelektu, ar ko tas atspoguļosies mācību procesā veicot dažādus uzdevumus, kas saistīti ar lasītprasmes un rakstīt prasmes attīstību, kā arī domāšanas spējas.

Regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo bērnu mācību procesa līmeni, spēju savaldīt savas emocijas un uzvedību, tā uzlabojot koncentrēšanās spējas, atmiņu un analītisko domāšanu (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013).

Darba autore izvēlējās šo tēmu, jo pati bērnībā ir saskārusies ar vecāku viedokli, par to, ka sports nav nepieciešams un var būt bīstams. Šobrīd pati profesionāli nodarbojos ar fiziskajām aktivitātēm un jau no sākuma esmu jutusi, ka mana imunitāte acīmredzami uzlabojas, jo ar vien retāk slimoju ar saaukstēšanos vai dažādām citām slimībām un jūtos enerģiski.

Manas līdzsvara un koordināciju spējas ir uzlabotas, jo kad biju agrā vecumā es nespēju nostāvēt uz vienas kājas ilgāk par 2-3 sekundēm, bet šobrīd jau to daru līdz minūtei. Bērnībā man nebija līdzsvara izjūtas, bieži vien traumējos vai nespēju veikt uzdevumus, kas bija paredzēti treniņu nolūkā, bet tagad pieaugušā vecumā man šādu problēmu nav, jo agrā vecumā strādāju pie sava līdzsvara attīstības.

Ja fiziskās aktivitātes sāk bērnībā, kā arī turpina pusaudžu gados, tad pieaugot ir liela iespēja mazāk slimot un būt veselīgākam. Fiziskās aktivitātēs ir saistītas ar sajūtām un prieku, bet bieži sakaramies ar ieteikumiem veselības uzlabošanai tieši fiziskās aktivitātes (Perrin, Ferron, Geguen, Deshamps, 2002; Masurie, Corbin, 2006).

Pētījuma objekts: Pedagoģiskais process pirmsskolas izglītības iestādē.

Pētījuma priekšmets: 4-5 gadus vecu bērnu līdzsvara sekmēšana sporta nodarbībās.

Pētījuma mērķis: teorētiski pētīt, analizēt un praktiski darbojoties uzlabot bērnu līdzsvara spēju sekmēšanu sporta nodarbībās.

Pētījuma uzdevumi:

1. Analizēt literatūru par līdzsvara sekmēšanu pirmsskolā, teorētiskās literatūras izpēte.
2. Izstrādāt rotaļnodarbību plānojumu, kas ietver mērķtiecīgu līdzsvara attīstību un pēc tam novērtēt panāktās izmaiņas. Testēt Mārupes novada pirmsskolas izglītības "X" 4-5 gadu vecu bērnu līdzsvara spējas.
3. Analizēt teorētiskos ieteikumus par 4-5 vecu gadu bērnu spējām uzlabot līdzsvara attīstības līmeni.
4. Realizēt praksē līdzsvara uzdevumus.

Pētījuma metodes:

1. Teorētiskās pētījumu metodes-zinātnisko rakstu un vairāku autoru avotu izpēte un analīze.
2. Empīriskās metodes-bērnu novērošana sporta nodarbībās, līdzsvara uzdevumu pielietošana sporta nodarbībās. Aptaujas metode-anketēšana, vecāku viedoklis par līdzsvara sekmēšanas nepieciešamību.

Pētījuma bāze: pirmsskolas izglītības iestādes "X" 4-5 gadu vecu bērnu grupa, 23 bērni, 23 vecāki.

1. 4-5 gadu vecu bērnu līdzsvara fizisko spēju raksturojums

Līdzsvars ir spēja saglabāt stabilitāti dažādos mainīgos apstākļos. Tas ietver spēju noturēt līdzsvaru miera stāvokli vai saglabāt līdzsvaru uz mainīgas virsmas. Tas attiecas arī uz priekšmetu kontroli veicot dažāda veida uzdevumu, kur jānotur attiecīgā lieta tā lai nenokristu. Līdzsvars ir cieši saistīts ar centrālo nervu sistēmu, jo tas ļauj ķermenim ātri pielāgoties, reaģēt uz izmaiņām un apkopot iegūto informāciju, pieņemot lēmumus un nokontrolētu savu ķermeni (Saveljeva, 2016).

Speciālisti atzīst ka 4-5 gadus veciem bērniem fiziskās aktivitātes un līdzsvara sekmēšana ir nepieciešama un vajadzīga. Šāda vecuma bērniem būtu nepieciešams vismaz vienu stundu dienā aktīvi kustēties (Martinsone-Bērzkalne, 2023).

Bērni šajā vecumā ir aktīvi un vēlas iepazīt apkārtējo pasauli, tāpēc svarīgi nodrošināt bērnam drošu vidi un ļaut bērnam pašam iepazīt sevi un savas vēlmes, kas vēlāk atspoguļosies mācību procesā vai sevis attīstīšanā. Darba autore uzskata, ka bērniem šajā vecumā ir nepieciešams atrast kādu interešu izglītības pulciņu pēc pirmsskolas vai piedalīties kādā pirmsskolas organizētajā interešu izglītības pulciņā, kas saistīts ar fiziskajām aktivitātēm, jo tas var paplašināt bērna redzesloku un kļūt fiziski aktīvākam, kā arī uzlabot savas motoriskās un sadarbības prasmes.

“4–5 gadus vecu bērnu līdzsvara attīstība ir aktīva, un šajā vecumā bērni uzrāda būtisku progresu gan fiziskajā, gan emocionālajā izaugsmē. Šajā posmā bērni kļūst kustīgāki, koordinētāki un spējusi labāk kontrolēt savu ķermeni (Anselmo, Franz, 1995,27)”.

Bērni kuri sasnieguši 4-5 gadus ir pārsvarā visi ir apguvuši pamata kustības un bērni vēlas apgūt jaunas vēl nezināmas prasmes, bieži vien bērni grib izpildīt sarežģītākas kustības, bet neizprot vēl savas spējas (Jansone, Bula-Biteniecei, Tripāne, 2011).

Darba autore, strādājot pirmsskolā sākot ar divus gadus veciem bērniem, šobrīd ir novērojusi, ka 4-5 gadu vecums ir brīdis, kad bērnu līdzsvara spējas attīstās aktīvi un līdzsvara uzdevumi tiek paveikti daudz efektīvāk. Šajā vecumā esmu novērojusi, ka bērni prot stāvēt uz vienas kājas, spēj pārvarēt šķēršļus, lēkt un liela daļa jau prot braukt ar velosipēdu. Šīs aktivitātes vēl ļauj bērnam kļūt pašpārliecinātākam par savām fiziskajām spējām, kā arī uzlabo motorisko attīstību.

Bērni vecumā 4-5 gadi, kļūst ātrāki, kustīgāki, labāk koordinēti un bērni sasaista jau ar apziņas procesu. Bērni ātrāk apgūst prasmi, kā attēlot tēla ārējās īpašības un raksturīgās kustības, tādējādi imitējot ārējo tēlu (Karlovskā, Mārtiņšone, 2011).

Darba autores piekrīt šim viedoklim, ka 4-5 gadus vecu bērnu kustības kļūst aktīvākas,

bērniem ir lielāka interese iesaistīties nodarbībā un apgūt jaunas prasmes. Bērni apgūst prasmi izpaust ārējos tēlus un apzināties un izprast savas emocijas. Mans novērojums bērni arvien biežāk sāk piedalīties vai savā starpā atveido lomu rotaļas ar dažādiem kustību elementiem, kas palīdz attīstīt līdzsvara un sociālās prasmes.

Darba autore izpētīja vairākus pētījumus par bērna līdzsvara problēmām, kur vairāki pētnieki apgalvo, ka daudzi bērni saskaras ar līdzsvara problēmām. 2006. gadā veiktajam pētījumam Nimenisivu secināja, ka 2-7% bērnu vecumā no 4 līdz 5 gadiem, saskaras ar līdzsvara traucējumiem, savukārt 2014. gadā Jelsma uzskata ka līdzsvara traucējumi ir 4-7%, bet 2017. gadā Rēzeknes Augstskolas Personības Socializācijas pētījumu institūts secina, ka ar līdzsvara traucējumiem saskaras 8% 4-5 gadus vecu bērnu (Ušča, Ļubkina, 2017). Darba autore, balstoties uz pētījumu datiem, secina, ka līdzsvara attīstība 4-5 gadus veciem bērniem ir problēma un ar katru gadu pieaug skaits, kam nepieciešams atbalsts līdzsvara sekmēšanai.

Lai novērstu bērnu līdzsvara attīstības problēmas, svarīgi organizēt bērniem pirmsskolas veselības un fizisko aktivitāšu rotaļnodarbības, kā arī vecākiem svarīgi laikus novērot bērnu attīstības problēmas un vērsties pie speciālistiem pēc palīdzības un ieteikumiem. Ja bērnam atklātas kādas līdzsvara attīstības problēmas, tad pirms fizisko aktivitāšu uzsākšanas konsultēties ar ārstu un meklēt risinājumus, kas dos vēlamu rezultātu (Tanberga, 2016).

Darba autore novērojums strādājot pirmsskolas izglītības iestādē ar bērniem vecumā no 4-5 gadiem, bērni šajā vecumā ir atvērti un zinoši un bērniem ir vēlme veikt dažādus fiziskās attīstības vingrinājumus, kas sekmēs arī līdzsvara attīstību, tāpēc pieaugušajiem nepieciešams vairāk iesaistīties un palīdzēt bērniem apgūt jaunas prasmes un šādā veidā izvairīties no līdzsvara attīstības problēmām.

Bērni strauji aug 4-5 gadu vecumā un pielāgojas pieaugušajam un fiziskajām prasībām, tādā veidā uzlabojot bērnu kustības, elastību un spēku tāpēc bērniem svarīgi, lai blakus ir zinošs atbalsta personāls un droša apkārtēja vide, kas bērniem neliks nodarbības laikā justies nedroši un nepārliecinātam par savām fiziskajām spējām (Kabat-Zin, 2011).

Darba autore piekrīt ka bērns ir pieaugušā spogulis un ja bērns vēlas ir jādod iespēja apgūt jaunas un vēl nezināmas prasmes, ievērojot savstarpējo saikni ar bērnu un apkārtējo vidi.

Novērojums Mārupes pirmsskolas izglītības iestādē "X", bērni vēlas nostiprināt saikni ar pieaugušo un bieži vien atkārto darbības, kuras dara grupas pieaugušie vai vecāki, tāpēc piekrīti viedoklim, ka bērni ir pieaugušo atspulgs.

2. Līdzsvara saistība ar bērna veselību un attīstību

Katra bērna individuālas spējas un attīstības posms ir atšķirīgs, tāpēc pirms veicot kādu uzdevumu pedagogam jāizvērtē bērna spējas un attīstības iespējas. Veicot uzdevumus, jāņem vērā bērna emocionālais un veselības stāvoklis, lai nenodarītu pāri bērnam, bet gan kopīgiem spēkiem palīdzētu. Darba autores novērojums, ka ikdienā vecāki pielieto dažādas aktivitātes vai nodrošina interešu izglītības pulciņus, kas palīdz bērniem attīstīt līdzsvara spējas un visas citas nemazāk svarīgās motoriskās attīstības spējas.

Bērnu līdzsvara spējas un to attīstību pētījuši daudz ievērojamu autoru. Žans Piažē uzskata, ka līdzsvars ir cieši saistīts ar spēju pielāgoties mainīgajai videi un spēja izprast un izzināt apkārtējo pasauli (Piažē, 2015). Savukārt Arnolds Gasels norāda ka līdzsvara apgūšana ir pakāpenisks process, kas atkarīgs no centrālās nervu sistēmas (Gasels, 2015). Kārls, Gerts un Gebrards uzsvēra ka līdzsvars ir saistīts ar muskuļu koordināciju, nervu sistēmu un sensorajām atgriezeniskajām saitēm (Kārls, Gerts, Gebards, 2015).

Šie pētījumi norāda ka kopumā bērna līdzsvara attīstība ir atkarīga no fizisko spēju kompleksa attīstības procesu, kas saistīts ar emocionālo, kognitīvo un fizisko attīstību.

Sajūtu fizioloģiskais aparāts sastāv no vairākiem analizatoriem, kuros ietilpst receptori, nervu šķiedras un smadzeņu apvidi. Pēc Zinātnieka A. Valtnera skaidrojuma sensorās sistēmas kalpo

1. “Ārējās vides analīzei – to nodrošina redze, dzirde, tauste, oža, garša un temperatūras uztvere
2. Iekšējās vides analīzei – informācija par ķermeņa stāvokli telpā vai kustībā, ko nodrošina vestibulārais aparāts, kā arī par ķermeņa muskuļu stāvokli (Valtners,2017:5)’’.

Lai pilnvērtīgi attīstītu līdzsvara spējas ir nepieciešams attīstīt visas sensorās sistēmas, kā arī nepieciešams veikt attīstošos uzdevumus visiem maņu orgāniem, kas dos vēlamu rezultātu līdzsvara attīstībai (Karlovska, 2017).

- Dzirde ir bioloģisko norišu kopums ar kuru organismā notiek paša ķermeņa vai apkārtējās vides akustisko svārstību uztvere un analīze. Auss ir dzirdes un līdzsvara orgāns. Šī orgāna sastāvdaļa ir tā sauktais vestibulārais aparāts jeb līdzsvara orgāns. Tas ir maņu orgāns, kas ietekmē muskuļu tonusu dažādas ķermeņa daļās, nododot signālus

dažādam muskuļu grupām, lai sprindzinātos vai atslābinātos, lai noturētu līdzsvaru. Nepieciešams fiziskajās aktivitātēs iesaistīt klausīšanās uzdevumus (Karlovskā, 2017).

- Redze ir bioloģisko norišu kopums, apkārtējās vides ar kuru notiek apkārtējā vidē esošo priekšmetu, formu, lielumu un savstarpējo attālumu uztvere. Tas ļauj organismam pareizi orientēties telpā dažādos apstākļos. Tāpēc nepieciešams veikt uzdevums dažādās telpās, piemēram, sporta zālē ar iedegtu gaismu un tad ar izslēgtu, kā arī mainīt vidi (Karlovskā, 2017).
- Tauste ir bioloģisko norišu kopums, kas organismā realizē ādas mehānisko kairinājumu uztveri un analīzi. Taustes sajūtā iesaistītas visvairāk dažādu ķermeņa struktūru, tāpēc ļoti ieteicams, piemēram, izpildīt fiziskos vingrinājumus ar basām kājām (Karlovskā, 2017).

Lai uzlabotu līdzsvara spējas, ir svarīgi attīstīt visas šīs maņas un to savstarpējo sadarbību, piemēram, veicot vingrinājumus, kas ietver ķermeņa stāvokļa izmaiņas, kā arī uzsvaru uz vizuāliem, dzirdes un taustes stimuliem, kas palīdz uztvert apkārtējo vidi un pielāgot ķermeņa reakcijas.

Redze, tauste un dzirde ir galvenās maņas, kas palīdz uzlabot bērna līdzsvara prasmes. Šie maņu orgāni strādā kopā, lai bērnam būtu iespēja apgūt sarežģītākas motoriskās prasmes. Darba autore praksē novērojusi, ka rotaļnodarbības kurās tiek iesaistītas visas cilvēka maņas, bērniem palīdz dienas sasniedzamos rezultātus apgūt pilnvērtīgāk.

Darba autore ir secinājusi, ka bērna līdzsvara attīstība ir viens no svarīgākajiem viņa fiziskajā attīstībā, jo tas ietekmē motoriku, spēju mijiedarboties ar apkārtējo vidi un galvenokārt izprast savu ķermeni. Svarīgi līdzsvara attīstību bērnam sniegt pakāpeniski un pa maziem solīšiem nevis piesātināt nodarbību, lai tikai būtu veikti dažādi uzdevumi, bet gan katru uzdevumu pildīt lēnām un ar drošības sajūtu.

Analizējot dažādus teorētiskos un zinātniskos rakstus, esmu ieguvusi ļoti daudz un noderīgu informāciju, turpmākajam darbam ar bērniem, lai spētu realizēt savu pētījumu un palīdzēt bērniem apgūt dažādus vingrinājumus, kas palīdzēs nodrošināt līdzsvara attīstību.

3. 4-5 gadus vecu bērnu līdzsvara uzdevumi un rotaļas

Rotaļas un spēles spēj attīstīt un pilnveidot bērna līdzsvara prasmes un koordināciju. Rotaļas, kas saistās ar daudzveidīgiem kustību elementiem, kā, piemēram, rāpošanu, skriešanu, lēkšanu vai dažādas spēles ar sporta inventāru un citus fiziskus uzdevumus, kas palīdz attīstīt līdzsvara un koordinācijas spējas, kā arī palīdz stiprināt muskuļus un veicina veselīgu augšanu (Strazdiņa, 2023).

Rotaļas bērnos raisa prieku un vēlmi darboties, raisot bērnos pozitīvu emociju veidošanos. Rotaļas laikā bērns spēj kļūt patstāvīgās un pārliecinātāks par sevi, tāpēc svarīgi, ka pedagogs spēj novērtēt bērna emocijas un nepieciešamības gadījumā iedrošināt, uzmundrināt un atbalstīt (Stangaine, 2015).

Darba autore piekrīt, ka organizējot nodarbības caur rotaļām, iekļaujot dažādus elementus, kas veicina bērna iztēli, iekļaujot izaicinājumus, kā arī ja bērniem tiek dota iespēja iejusties kādā tēla, veicina aizraujošākas un jēgpilnas nodarbības.

Balstoties uz Ministru kabineta 716 noteikumiem, kas saistās ar pirmsskolas izglītības vadlīnijām un programmu, noteikts ka bērnu mācību process norisinās caur rotaļnodarbību, lai sasniegtu plānoto sasniedzamo rezultātu (MK 716,11.2).

Bērniem var piedāvāt dažāda veida rotaļas, jo visas spēlētās kustību rotaļas būs saistītas ar nepieciešamo fizisko aktivitāšu nodrošināšanu bērniem. Kustību rotaļas bērnos raisīs prieku un apmierinātības sajūtu, kā arī varēs novērot bērna raksturu veicot kādu darbību rotaļas gaitā (Buša, Miķelsone, Reliņš, 2016).

Līdzsvara sekmēšanas uzdevumi:

Skriešana: Skriešana ir efektīvs veids, kā uzlabot līdzsvaru un ķermeņa koordināciju un stabilitāti. Skriešanai ir svarīga loma propriocepcijas uzlabošanā, kas ķermenim palīdz pielāgoties dažādiem reljefiem un virsmām. Līdzsvaru veicina pareiza stāja un pēdu novietojums un spēja ķermeni noturēt attiecīgajā pozīcijā (Augstkalne, 2015).

Darba autore piekrīt šim viedoklim par to ka skriešana ir viens no labākajiem veidiem, kā uzlabot līdzsvara spējas, jo skrienot darbojās visas muskuļu grupas un līdz ar to muskuļu masa paliek lielāka un spēcīgāka.

Lēkšana: Uzlabo koordināciju, stabilitāti un muskuļu kontroli. Regulāri veicot lēkšanas vingrinājumus ķermenis ātri iemācās pielāgoties kustībām (Augstkalne, 2015).

Novērojot bērnus arī savā darba pieredzē varu teikt, ka bērniem vingrinājumi, kas saistīti

ar lēkšanu patīk un izrāda vēlmi atkārtot darbību. Lēkšanas uzdevumus var pārveidot dažādos veidos un pilnveidot savu līdzsvara attīstību.

Rāpošana: Rāpošana var būt svarīgs līdzsvara sekmētājs, jo tas attīsta gan fizisko, gan neiroloģisko līdzsvaru. Rāpošana stimulē līdzsvara uztveri, jo tai ir jāsasaistās ar visām ķermeņa daļām. Rāpošanā attīsta roku un kāju koordināciju (Karlovskā, 2010).

Darba autore uzskata ka rāpošana ir drošākais veids, kā nostiprināt savu ķermeni un jau no mazas bērnības attīstīt uztveri par apkārtni un takā rāpošanā iesaistās visas ķermeņa daļas līdzsvars attīstās kopā ar pārējām prasmēm.

Veselības un fizisko aktivitāšu rotaļnodarbībā ar bērniem izspēlējām dažādas rotaļas, kuras izvēlējās bērni. Rotaļas izspēlējām katru nodarbību, bet citreiz vadoties pēc bērnu vēlmēm rotaļas tika atkārtotas un spēlētas vairākās sporta nodarbībās.

Darba autore pētījuma laikā veiktas vairākas rotaļas, bet trīs no tām bija vispopulārākās:

Meža dzīvnieki: Bērni iejūtas kāda izvēlēta dzīvnieka lomā. Skolotāja atskaņo mūziku, kamēr mūzika skan, bērni skrien, bet kā mūzika apstājas, jāatrod attiecīgā dzīvnieka māja. Ja bērns nepagūst iekāpt mājā, pievienojas skolotājai vadītāju lomā. Rotaļas mērķis ir bērniem attīsta līdzsvara un koordinācijas prasmes, kad pēc straujas kustības jāapstājas.

Augstāk par zemi: Bērniem uzdevums bēgt no vadītāja un censties nostāvēt uz līdzsvara eža spilvena, tiklīdz vadītājs aizgājis prom, skrien vai iet tālāk un meklē citu līdzsvara ezi uz kura uzkāpt. Bērni pēc savām spējām kāpj ar vienu kāju vai ar abām un cenšas noturēt līdzsvaru. Rotaļas mērķis ir veicināt bērniem prasmi nostāvēt uz nelīdzenas virsmas.

Stārķiņiem bija septiņi draugi: Bērni kopā ar skolotāju skaita skaitāmpantu un kad skaitāmpants beidzas, kāds no bērniem rāda kustību un visi kopā atkārt. Uzdevumu atkārt vairākas reizes. Tas kurš parāda kustību, norāda uz nākamo, kurš rādīs tālāk kādu citu kustību. Rotaļas mērķis ir attīstīt bērniem fiziskās spējas, iesaistot visas ķermeņa daļas.

Rotaļa ir cieši saistīta ar mācību procesu, jo rotaļā bērni iztēlojas reālo dzīvi un mācās apgūt dažādas robežas kas saistās ar realitāti un mācās risināt dažādas radušās situācijas, kā arī iekļaujot mācību procesā rotaļas tās kļūst strukturētākas un ar lielāku mērķi un iespēju sasniegt dienas sasniedzamo rezultātu (Gray,2013).

4. Metodiskie paņēmieni un ieteikumi, kā organizēt darbu ar bērniem līdzsvara sajūtas attīstībai

“Mūsu visu mērķis ir, lai mūsu jaunā paaudze izaugtu stipra, vingra un gudra, mūsu – pedagogu un bērnu vecāku – uzdevums ir nodrošināt viņiem radošu vidi, kurā bērni varētu izmantot mācītos vingrinājumus (Karlovskā, 2017,7)”.

Darba autore piekrīt, ka ar radošām rotaļām un vidi, bērniem var piesaistīt lielāku interesi un uzmanību, lai uzlabotu kvalitatīvāku mācību procesu un bērni varētu izaugt stipri, gudri un patstāvīgi par sevi. Tāpat uzskatu, ka pieaugušajam ir jābūt atbalsta personai ikkatram bērnam, lai bērns varētu droši un pilnvērtīgi apgūt mācību saturu atbilstoši vecumam un mēs nākotnē varētu būt lepni par cilvēkiem, kurus esam izaudzinājuši. Darba autore uzskata arī ka pētījuma laikā veicot dažādus attīstošus uzdevumus, bērniem tiek dota iespēja sevis pilnveidošanai un jaunu prasmju apgūšanai, kā arī bērnu piedalīšanās veselības un fizisko aktivitāšu rotaļnodarbībā veicinātu bērnu pašdisciplīnu, personības attīstību un veselības uzlabošanu.

Pedagogiem, kuri ir atbildīgi par veselības un fizisko aktivitāšu rotaļnodarbību, jāsekmē bērna veselība un droša vide, tāpēc nepieciešams ikdienā pielietot dažus izstrādātos metodiskos ieteikumus, kā arī radīt bērniem jaunas iespējas apgūt prasmes (VISC,2016).

Metodiskie ieteikumi pedagogiem un vecākiem nepieciešami mācību procesa uzlabošanai un realizēšanai. Katrs pedagogs ir sava darba organizētājs, bet balstīties uz citu pedagogu vai cilvēka pieredzi, smelties idejas nenozīmē neizglītotu pedagogu (Vecums-Veco, Kazmanyān, Stefanovskā, Polo, 2023).

Metodiskie ieteikumi

- Kustība pedagogam jādemonstrē precīzi, jādarbojas kopā ar bērniem, un jābrīdina ja veicot uzdevumu var gadīties saskarties ar kādu no grūtībām vai sarežģījumiem.
- Skaidrojumam jābūt bērnam saprotošam īsam, konkrētām, bez liekām frāzēm lai bērnam rastos vēlēšanas darboties (Karlovskā, 2017).
- Uzdevuma sākumā bērniem būs nepieciešams pieauguša atbalsts- gan vārdiski, gan praktiski un emocionāli, lai nodrošinātu bērnam aizsardzību un drošību (Karlovskā, 2017). ‘’Līdzsvara sajūtas attīstīšanai bērniem ir svarīgi izmantot dažādas aktivitātes, kas palīdz veidot ķermeņa koordināciju un stabilitāti (Liepiņa,1993,27)’’.

Metodiskie ieteikumi ietver:

1. Vides pielāgošana: Bērniem pielāgot vidi ir ļoti svarīgi un nepieciešami, tāpēc ka tas ietekmē mācīšanas spējas, fizisko spēju uzlabojumus un bērna emocionālo stāvokli.
2. Balansēšanas aktivitātes: Ir nepieciešamas lai attīstītu līdzsvaru, fiziskās spējas un apziņu par savu ķermeni. var bērniem dot dažāda veida uzdevumus, kā, piemēram, staigāšanu pa dažāda veida iezīmētām līnijām, stāvēšana uz vienas kājas, ritenbraukšana un daudz citās šādā veida aktivitātes, jo kopumā tas uzlabos līdzsvaru un vispārējo fizisko sagatavotību.
3. Radošās spēles: Spēj attīstīt bērniem iztēli un problēmrisināšanu, veicot attiecīgo uzdevumu. Bērniem piedāvājot spēles ar bumbām, teatralizētās izrādes ar bērnu iesaisti un kustību improvizāciju rotaļas.
4. Grūtības pakāpes palielināšana: Jānovēro bērnu spējas un pakāpeniski, izvērtējot katra bērna individuālās spējas, palielina aktivitāšu sarežģītību, piemēram, balansēšanu uz šaurām virsmām, veicot grūtākas pakāpes līdzsvara uzdevumus..
5. Pozitīva motivācija: Bērnu uzmundrināšana, liekot bērnam domāt pozitīvi, palīdzot veicinās bērna pozitīvo motivāciju
6. Joga un kustību vingrinājumi: Netradicionāli kustību vingrinājumi sporta nodarbībā bērnos raisa lielāku interesi un vēlmi darboties, piedzīvot ko jaunu.

Šie paņēmieni palīdzēs bērnam attīstīt līdzsvara sajūtu un veicinās viņa vispārējo fizisko attīstību (Badicu, Silva, Sarmento, 2023).

Pirmsskolā brīdī kad bērns vērsnās pēc palīdzības ir svarīgs aspekts, ko pieaugušais nedrīkst ignorēt, citādi, ja bērns nesaņems vēlamo atbalsu bērns var vairs nepieciešamības gadījumā nelūgt palīdzību. Tāpēc skolotājiem no bērna agra vecuma, īpaši 4-5 gadus veciem bērniem, kad bērni informāciju vai žestus uztver personiskāk jāpievērš liela uzmanība bērna emocijām un lūgumiem un jāizveido savstarpējā sadarbība, lai izveidotu ciešu mijiedarbību starp audzēkņiem un pedagogu (Ābele,2018).

Pēc saviem pedagogiskajiem novērojumiem pirmsskolas izglītības iestādē ‘‘X’’, kurā šobrīd strādāju un veicu sava kvalifikācijas darba pētījuma novērojumus, secinu, ka mana pirmsskola spēj nodrošināt atbilstošu un drošu vidi fizisko aktivitāšu nodarbībām, kā arī iestādē strādā zinoši un kvalificēti pedagogi, kas balstās uz bērnu interesēm un labklājību un bērniem uzdevums pielāgo attīstības līmenim, sagatavojot pēc iespējas daudzveidīgākus.

5. Empīriskais pētījums par 4-5. gadus vecu bērnu līdzsvara spējām

Darba autore kvalifikācijas darba pētījuma izstrādes laikā tika veikti dažādi novērojumi un izstrādāti vērtēšanas kritērijus, lai veiksmīgi apkopotu iegūtos datus un veiktu secinājumus par līdzsvara attīstības spējām 4-5 gadus veciem bērniem, veselības un fizisko aktivitāšu rotaļnodarbībā.

Pētījuma sākumā iepazinos ar katru bērnu individuāli, lai izprastu bērna stiprās un vājās puses, kā arī pievērsu uzmanību bērna emocionālajam stāvoklim. Pirmās pētījuma dienās devos uz pirmsskolas izglītības iestādes "X", 4-5. gadus vecu bērnu grupu, lai novērotu bērnu darbības grupā un savstarpējo komunikāciju ar vienaudžiem. Veicu bērnu individuālo raksturojumu.

Pēc iepazīšanas ar grupas bērniem, izstrādāju novērošanas kritērijus, bērnu līdzsvara spēju attīstības noteikšanai. Pēc izstrādātajiem vērtēšanas kritērijiem 10. un 11. septembrī veicu pirmos novērojumus veselības un fizisko aktivitāšu rotaļnodarbībās, kur noteicu bērna līdzsvara attīstības līmeni un bērna vēlmi iesaistīties rotaļnodarbībā.

Septiņu nedēļu garumā bērniem veselības un fizisko aktivitāšu rotaļnodarbībā tika piedāvāti dažādi līdzsvara attīstoši uzdevumi, spēles un rotaļas, kuru laikā bērniem bija iespēja nostiprināt un attīstīt līdzsvaru, kā arī attīstīt citas motoriskas prasmes. Nodarbības norisinājās pirmsskolas sporta zālē un arī āra teritorijā. Nodarbības notika divas reizes nedēļā visai 4-5 gadus vecu bērnu grupai kopā.

28. un 29. oktobrī veicu atkārtotu testu ar uzdevumiem, kurus bijām veikuši septembrī, lai salīdzinātu vai bērnu spējas noturēt līdzsvaru ir uzlabojušās vai tomēr nē. Paralēli pētījuma laikā anketēju vecākus, lai izprastu vecāku viedokli par fizisko aktivitāšu nepieciešamību un līdzsvara attīstības uzlabošanu 4-5. gadus veciem pirmsskolas audzēkņiem. Saņemot vecāku atbildes, izanalizēju vecāku viedokļus un izstrādāju secinājumus.

Pētījuma noslēgumā apkopāju iegūtos datus, atzīmējot bērnu sniegumus tabulā. Vecāku anketas datus attēloju diagrammās. Darba noslēgumā atrodami secinājumi un izmantotā literatūras veiksmīgai darba izpildei.

5.1. Bērnu raksturojums

Pirms pētījuma sākuma iepazinos ar katru bērnu individuāli un veicu bērna

raksturojumu, lai turpinot izstrādāt pētījumu varētu veiksmīgāk bērnus izvērtēt un palīdzēt apgūt dažādus līdzsvara uzdevumus atbilstoši bērna spējām. Bērnu vārdi ir mainīti, lai saglabātu anonimitāti.

Anna (5 gadi): Meitene patstāvīga visus uzdevumus veic bez palīdzības. Pirmsskolas izglītības iestādi apmeklē ar prieku un katru rītu jautā un vēlas izzināt, ko apgūsim. Daudz runā un stāsta par piedzīvoto.

Marta (4 gadi): Meitene sākumā klusa un nosvērta, bet pēc kāda brīža ar lielu izteiksmi stāsta par notikumiem, ko darījusi iepriekšēja dienā vai kādu no spilgtākajiem dzīves mirkļiem. Mācību procesā meitene kautrīga, nepieciešams iedrošināt un meitene spētu paveikt uzticēto uzdevumu.

Kate (5 gadi): Meitene gudra un patstāvīga. Uzdevumus veic ar grūtāku pakāpi. Piedalās dažādos interešu izglītības pulciņos. Spēj komunicēt ar visiem grupas biedriem. Vienmēr vēlas palīdzēt grupas pedagogiem.

Laura (4 gadi): Meitene klusa un nosvērta, vienmēr spēlējas viena. Mācību procesā iesaistās un uzdevumus veic ar lielu uzmanību un radošām idejām. Nepiedalās neviena interešu izglītības pulciņā, jo meitene nevēlas nodarbības aizvadīt ārpus grupas telpām. Meitene dažkārt trauksmaina.

Marks (4 gadi): Aktīvs un enerģisks zēns. Atvērts jaunu ideju realizēšanai un izmēģināšanai. Ļoti labas sociālas prasmes, zēns pieklājīgs un atbildīgs par savām darbībām.

Teodors (5 gadi): Zēns ar īpašām vajadzībām. Grūti komunicēt ar citiem, valodas attīstības un veselības problēmu dēļ. Patīk sportiskas aktivitātes. Mācību procesā zēnam grūti koncentrēties un veikt dažāda veida uzdevumus.

Kārlis (4 gadi): Zēns grupas līderis, visi bērni grib rotaļāties ar viņu. Zēnam piemīt arī skaļš balss tembrs, tāpēc grupā jūtams troksnis no šī bērna. Mācību procesā vēlas darīt tikai to ko viņš izdomājis, nevis grupas pedagogs, dara tās lietas kas patīk.

Martins (4 gadi): Zēns ir komunikācijas grūtības, jo bērnam ir ikdienā jālieto trīs valodas, kas bērnam sagādā grūtības komunicēt latviešu valodā, jo ģimenē lieto tikai krievu un armēņu valodas. Zēns ir ļoti spītīgs un visur vēlas būt pirmais, līdzko nav pirmais sākas histērijas, kas saistās ar kliegšanu, sišanu un nepiedienīgu žestu izrādīšanu.

Krista (4 gadi): Meitene ļoti emocionāla, raud vai satraucas par katru lietu, kas neizdodas vai neizprot. Regulāri nepieciešams fizisks kontakts ar pieaugušo, emociju savaldīšanai. Mācībās satraucas un domā, ka meitenei neizdosies paveikt uzdevumu.

Leo (5 gadi): Aktīvs un skaļš, bieži neievēro grupas noteikumus. Mācību procesā iesaistās, bet bieži vēlas sarunāties ar draugiem un neturpināt iesākto darbu.

Katrīna (4 gadi): Meitene draudzīga un radoša. Bieži vēlas, lai arī pedagogi iesaistās viņas izdomātajās rotaļās un spēlēs. Ļoti rūpīgi zīmē un vēlas ar zīmējumiem dalīties ar grupas biedriem un dāvināt grupas pedagogiem. Uzdevumus veic ar lielu interesi un vēlas palīdzēt citiem.

Sems (4 gadi): Zēns pirmo mēnesi sācis nākt pirmsskolas izglītības iestādē, iepriekš nav apmeklējis nevienu citu izglītības iestādi. Satraucas par pārmaiņām dienas kārtībā, bet cenšas tām pielāgoties. Uzdevumus veic ar centību, bet brīžiem nepieciešams atbalsts vai iespēja novērot pārējos vienaudžus.

Egija (5 gadi): Zinoša un kārtīga meitene, prot brīvi sazināties trīs valodās. Meiteņu līdere, daudz draugu un ideju ikdienas rotaļām. Piedalās visos interešu izglītības pulciņos, ko piedāvā pirmsskola. Uzdevumus izpilda ātri un precīzi. Dažkārt baidās pamēģināt nezināmas lietas.

Estere (4 gadi): Meitene zinoša, komunikabla un drosmīga, visus uzticētos uzdevumus paveiks un būs gandarīta par padarīto. Nepieciešama palīdzība sporta nodarbības, jo meitenei nelielas veselības problēmas, bet tas meitenei nesagādā grūtības un nekad nepadodas turpināt uzdevumu.

Liams (4 gadi): Ģimenes apstākļu dēļ, bērnam novērotas emociju izmaiņas un reaģēšana uz dažādiem apstākļiem, visu uztver sasisinātāki. Mācību procesā iesaistās un uzdevumus paveic bez palīdzības.

Valts (4 gadi): Valodas barjera, cenšas runāt, bet grūti saprast stāstīto. Pārsvarā spēlējas viens un nevēlas sadarboties ar citiem. Uzdevumus izpilda patstāvīgi, bet pieļaujot kļūdas. Bērns nevēlas, lai pieaugušais būtu blakus veicot uzdevu, jo tad var novērot satraukumu.

Sanija (5 gadi): Meitene nāk no nelabvēlīgas ģimenes, tāpēc bieži novērojamas garastāvokļa maiņas un vēlme iesaistīties aktivitātēs. Vienmēr iet klāt visiem iestādes darbiniekiem, lai samīļotos. Meitene bieži ēd neēdamas lietas. Mācību procesā sēžot blakus uzdevumus veic ar nelielām kļūdām, nestrādājot individuāli ar meiteni, meitene uzdevums neizpilda vai dara pāri blakussēdētājam. Ļoti patīk sportiskas aktivitātes, kurās kopā ar vienaudžiem var rotaļāties.

Rodžers (4 gadi): Sportisks zēns, no rītiem apmeklē hokeja nodarbības. Aktīvs un zinošs zēns, stāsta par lietām, kas spēj ieinteresēt arī citus vienaudžus.

Adele (4 gadi): Grupas jaunākais bērns, meitenei pirms mēneša palika tikai četri gadi. Meitene mierīga, klusa un apzinīga, bet bieži neizprot uzdevumus vecuma atšķirības dēļ. Veic vieglākas pakāpes uzdevumus. Grūtības sagādā patstāvīga apģērbšanās.

Dāvids (4gadi): Kluss zēns, ievēro grupas noteikumus. Piedalās visas organizētajās aktivitātēs un bērnu rotaļās. Zēns vienmēr vēlas palīdzēt un izrāda līdzjūtību.

5.2. Bērnu līdzsvara spēju analīze

Darba autore novērošanas protokolu izveidoja balstoties uz Rutas Ļešņičijas grāmatā "Sporta nodarbības pirmsskolā" ieejamo novērošanas protokolu, kas paredzēts līdzsvara attīstībai 4-5. gadus veciem bērniem. Bērni tika vēroti un vērtēti 10. un 11. septembrī, sadalot divās grupās, lai pēc iespējas veiksmīgāk darba autore var novērtēt bērna spējas. Novērošana tika veikta pirmsskolas izglītības iestādē "x", sporta nodarbības laikā, kas ilga 30 minūtes.

Uzdevumi abām grupām tika piedāvāti vienādi, lai varētu salīdzināt bērna individuālās spējas, kā arī grupas kopējo līdzsvara attīstības līmeni un izvērtēt tālākās nepieciešamās darbības, lai veiksmīgi izplānotu un realizētu līdzsvara sekmēšanas uzdevumus pirmsskolas izglītības iestādes "X", 4-5 gadus vecu bērnu grupā.

Pirmajā tabulā atspoguļojas 10.septembrī veiktie dati veiktie testa rezultāti (sk.1.tabulu), bet otrajā tabulā atspoguļojas 11.septembrī veiktie testa rezultāti (sk. 2. tabulu).

1.tabula. 10.septembra testa rezultāti.

	Anna	Marta	Kate	Laura	Marks	Teodors	Kārlis	Martins	Krista	Leo
Iet pa līnijām uz grīdas	A	A	A	T	A	A	A	A	A	T
Iet pa slīpu dēli	T	T	T	S	A	T	A	T	A	A
Iet pa ieliektu dēli	T	T	A	T	A	A	A	T	T	A
Iet pa vingrošanas solu	A	A	T	T	A	T	T	A	A	T
Griezties ap sevi	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A

Pastiepties uz pirkstgaliem, noturēt līdzsvaru	A	T	T	T	A	A	A	A	S	T
Pēc straujas kustības apstāties	T	T	T	S	T	T	A	A	A	T
Kāpt uz paaugstinājumiem	A	A	A	T	A	T	T	T	T	A

Pirmajā nodarbībā piedalījās 10 bērni no 20, kuri piedalās pētījumā un tiek vērtēti. Nodarbības sākumā bērni tika iepazīstināti ar dažādiem uzdevumiem, kuri nodarbības laikā būs vismaz vienu reizi jācenšas izpildīt, nepieciešamības gadījumā ar pieauguša palīdzību.

Pēc uzdevumu izskaidrošanas, daži no bērniem jau sāka izrādīt iniciatīvu un vēlmi sākt uzdevumus pirmajam.

Veicot bērnu rotaļnodarbības vērojumu, varēja novērot ka šo bērnu grupa ir fiziski spēcīga un līdzsvara noturības spējas visiem ir attīstītas atbilstoši vecumam vai veselības stāvoklim.

Visi bērni nodarbībā iesaistījās ar lielu entuziasmu un bija gandarīti par paveikto uzdevumu, bet varēja arī novērot dažiem bērniem nepārliecīgumu par savām spējām vai nelielas bailes izpildot uzdevumu, kā arī bija nepieciešams atbalsts no pieaugušā.

Pēc uzdevumu izpildes bērni apgalvoja ka vēlas šos uzdevumus iekļaut arī citās veselības un fizisko aktivitāšu rotaļnodarbībās.

Secinājums, ja bērniem dodot iespēju izvēlēties dienas veicamos uzdevumus un ļaujot tos realizēt, sasniegt izvirzītos sasniedzamos rezultātus būs daudz vienkāršāk un bērniem aizraujošāk.

2.tabula. 11 .septembra testa rezultāti

	Katrīna	Sems	Egija	Estere	Liams	Valts	Sanija	Rodžers	Adele	Daids
Iet pa līnijām uz grīdas	T	S	A	A	A	A	A	A	A	T
Iet pa slīpu dēli	T	S	A	A	A	T	T	A	T	T
Iet pa ieliektu dēli	T	S	A	T	A	T	A	A	T	T
Iet pa vingrošanas solu	T	S	T	A	A	T	T	A	T	T
Griezties ap sevi	A	T	A	A	A	T	A	A	T	T
Pastiepies uz pirkstgaliem, noturēt līdzsvaru	A	T	A	T	A	A	A	A	T	T
Pēc straujas kustības apstāties	T	S	T	T	T	T	A	A	T	T
Kāpt uz paaugstinājumiem	T	S	A	T	A	T	A	A	T	A

Pirmajās divās tabulā atspoguļojas 20 no 23 bērniem, kuri tika vērtēti veselības un fizisko aktivitāšu rotaļnodarbībā, trīs bērni netika vērtēti, jo šajā laika periodā neapmeklēja pirmsskolas izglītības iestādi.

Iet pa līnijām uz grīdas: darba autore bija izveidojusi uz grīdas dažāda veida līnijas- taisnas un lauztas (sk. 1. attēlu). Taisnās līnijas bija gan garas, gan īsas. Taisnās līnijas bērni izgāja bez aizķeršanās un pārvietojās brīvi. Četriem no desmit bērniem grūtības sagādāja lauztās līnijas izziešana, jo tā prasīja precīzākas kustības, labas līdzsvara un koordinācijas prasmes, kā arī bērniem var būt grūtības orientēties leņķos un pārvaldīt kustības (sk. 2. attēlu). Mans secinājums, ka iešana pa taisnu vai lauztu līniju, ikdienas sporta nodarbībās jānodrošina obligāti, jo tā var attīstīt bērna līdzsvara un koordinācijas spējas un vienlaikus koncentrēšanās spējas.

Izvirzītie kritēriji: Sācis apgūt tiek likts, ja bērns nevar noiet pa taisnu līniju un nepieciešama palīdzība Vērtējumu Turpina apgūt, ja bērns iet pa taisnu līniju, bet grūtības sagādā lauztas līnijas iziešana. Apguvis, ja bērns iziet lauztu un taisnu līniju vairākas reizes un bez grūtībām. Apguvis padziļināti veic visus piedāvātos uzdevumus ar lielu interesi, ievērojot noteikumus.



1.attēls. Dažāda veida līnijas



2.attēls. Lauzta līnija

Iet pa slīpu dēli: Veicot šo uzdevumu, novēroju dažādas bērnu emocijas. Daži bērni izrādīja entuziasmu un vēlmi ar prieku turpināt darboties, bet daži no bērniem saskaroties ar grūtībām, palika dusmīgi vai sabijušies, kad nespēj uzdevumu veikt līdz galam, bez grūtībām. Saņemot skolotājas uzmuntrinājumu vai vienaudžu atbalstu, tika izveidota atbalstoša un droša

vide, līdz ar to bērni, kuriem bija grūtības varēja sajusties droši, motivēti un censties paveikt uzdevumu līdz galam. Viens no bērniem atteicās pārvietoties pa slīpu dēli un uzdevumu turpinās apgūt citas sporta nodarbības laikā.

Izvirzītie kritēriji: Sācis apgūt tiek likts, ja bērns nevar noiet pa slīpu dēli, izrāda nelielas bailes kad nesanāk, kā arī nepieciešama pieaugušā palīdzība. Vērtējumu Turpina apgūt, ja bērns cenšas noiet pa slīpu dēli, bet nepaveic uzdevumu līdz galam, dažreiz nepieciešams atbalsts. Apguvis, ja bērns pāriet pāri dēlim bez grūtībām. Apguvis padziļināti veic visus piedāvātos uzdevumus ar lielu interesi, ievērojot noteikumus.

Iet pa ieliektu dēli: Bērniem bija interese izmēģināt šo aktivitāti, piedzīvot jaunas emocijas un pārvarēt bailes. Bērniem iepriekš šāda aktivitāte nebija piedāvāta un šoreiz tas bija kā jauns izaicinājums, jauna pieredze un iespēja apgūt jaunas prasmes. Interesanti, ka meitene, kura atteicās pārvietoties pa slīpu dēli, šo uzdevumu ar skolotājas atbalstu izpildīja.

Darba autores novērojums, ka 4-5 gadus veci bērni ejot par slīpu vai ieliektu dēli, spēj uzlabot savu pašapziņu, jo bērni apgūst prasmi savaldīt savas emocijas un atpazīt savu ķermeni, uzlabo līdzsvara un koordinācijas spējas, kā arī attīsta muskuļu spēku. Novēroju arī bērnu savstarpējo sadarbību un līdzjūtību, kas veicina sociālo mijiedarbību bērnu starpā.

Izvirzītie kritēriji: Sācis apgūt tiek likts, ja bērns nevar noiet pa ieliektu dēli, izrāda nelielas bailes vai dusmas, kad nesanāk, kā arī nepieciešama pieaugušā palīdzība. Vērtējumu turpina apgūt liek, ja bērns cenšas noiet pa ieliektu dēli, bet nepaveic uzdevumu līdz galam vai izrāda interesi mēģināt vēlreiz, nepieciešams atbalsts. Apguvis, ja bērns pāriet pāri dēlim bez grūtībām Apguvis padziļināti veic visus piedāvātos uzdevumus ar lielu interesi, ievērojot noteikumus.

Iet pa vingrošanas solu: Iešana pa vingrošanas solu ir lielisks veids, kā attīstīt bērna līdzsvaru, koordināciju un muskuļu kontroli. Šis uzdevums palīdz bērniem trenēt spēju saglabāt stabilitāti uz šauras virsmas, kas prasa koncentrēšanos un ķermeņa kontroles prasmes. Darba autores novērojums, ka bērni veicot šo uzdevumu veic ar lielu atbildības sajūtu un varēja arī novērot, kad bērni cenšas savaldīt emocijas, kā piemēram, ja sanācis no krēsla nokāpt vai kāds cits bērns pienācis tuvāk, bērni mēģina atrisināt radušos situāciju nevis sākt dusmoties un atteikties pildīt uzdevumu.

Izvirzītie kritēriji: Sācis apgūt tiek likts, ja bērns nevar noiet pa vingrošanas solu, izrāda bailes vai dusmas, kad nesanāk, kā arī nepieciešama pieaugušā palīdzība. Vērtējumu turpina apgūt liek, ja bērns noiet pa vingrošanas solu, kā arī ievēro drošības noteikumus, brīžiem nepieciešams atbalsts. Apguvis, ja bērns pāriet pāri vingrošanas sola bez grūtībām, ievēro drošības noteikumus un veic uzdevumu atkārtoti. Apguvis padziļināti veic visus piedāvātos uzdevumus ar lielu interesi, ievērojot noteikumus.

Griezties ap sevi: Šis līdzsvara veicināšanas uzdevums, bērniem nesagādāja grūtības, bet drīzāk veicināja prieku un jautrību un bērni spēj vieglāk izprast telpu un turpmāk sportojot būs vieglāk orientēties. Uzdevumu veicām ar lielu piesardzību, lai nevienam bērnam nesareibtu galva un neiedzīvotos kādā traumā.

Izvirzītie kritēriji: Sācis apgūt tiek likts, ja bērns griežas ap sevi, turpina griezties arī pēc komandas apstāties. Nepieciešama pieaugušā iesaistīšanās. Vērtējumu turpina apgūt liek ja bērns griežas ap sevi, kā arī ievēro drošības noteikumus, brīžiem nepieciešams atkārtot apstāšanās komandu atbalsts. Apguvis, ja bērns griežas ap sevi, apstājas pēc komandas, bez grūtībām, ievēro drošības noteikumus un veic uzdevumu atkārtoti. Apguvis padziļināti veic visus piedāvātos uzdevumus ar lielu interesi, ievērojot noteikumus.

Pastiepties uz pirkstgaliem, noturēt līdzsvaru: Veicot šo uzdevumu novēroju, ka četri bērni, pastiepties uz pirkstgaliem, bet līdzsvaru noturēt nemāk. Līdz ar ko secinu, ka šiem bērniem ikdienā nav pieejamas aktivitātes kas saistītas ar līdzsvara spēju uzlabošanu un attīstīšanu. Viens bērns veselības stāvokļa dēļ nevarēja veikt šo uzdevumu, bet pārējie bērni uzdevumu izpildīja un vēlējās to atkārtot vairākas reizes. Bērnos varēju novērot koncentrēšanās spējas, kuras bija nepieciešamas lai noturētos līdzsvarā uz pirkstgaliem. Apguvis padziļināti veic visus piedāvātos uzdevumus ar lielu interesi, ievērojot noteikumus.

Izvirzītie kritēriji: Sācis apgūt tiek likts, ja bērns pastiepties pirkstgalos vai nevar pastiepties, nenotur līdzsvaru, kā arī nepieciešama pieaugušā palīdzība. Vērtējumu turpina apgūt liek ja bērns pastiepties pirkstgalos un uzreiz nolaižas nenoturoties uz pirkstgaliem, brīžiem nepieciešams atbalsts un uzmundrinājums. Apguvis, ja bērns pastiepties, noturas pirkstgalos, bez grūtībām, ievēro drošības noteikumus un veic uzdevumu atkārtoti. Apguvis padziļināti veic visus piedāvātos uzdevumus ar lielu interesi, ievērojot noteikumus.

Pēc straujas kustības apstāties: No piedāvātajām aktivitātēm, bērniem šī bija visgrūtāk veicamā, jo darba autores uzskats ir, ka bērniem nav pietiekami attīstītas reakcijas spējas un bērniem ir vēlme iztraktoties un turpināt aktivitāti arī pēc signāla, kad jāapstājas. Apguvis padziļināti veic visus piedāvātos uzdevumus ar lielu interesi, ievērojot noteikumus.

Izvirzītie kritēriji: Sācis apgūt tiek likts, ja pēc straujas kustības nevar apstāties, turpina skriet. Turpina apgūt pēc straujas kustības apstājas, bet nepaliek uz vietas. Apguvis veic uzdevumu apstājas un paliek vietā. Apguvis padziļināti veic visus piedāvātos uzdevumus ar lielu interesi, ievērojot noteikumus.

Kāpt uz paaugstinājumiem: Pieciem no desmit vērotajiem bērniem, bija novērojams prieks un vēlme sasniegt augstāko punktu, bērni jutās drosmīgi un pašpārliecināti. Savukārt pārējiem bērniem, varēja novērot nelielas satraukuma un baiļu pazīmes, bet tas, ko mēs

iemācamies jaunu padara tikai spēcīgākus, līdz ar to svarīgs pieaugušā atbalsts.

Pārkāpt pāri šķēršļiem: Šī uzdevuma laikā bērni bija priecīgi un bez grūtībām pārvarēja saliktos šķēršļus un iesaistījās arī to pārveidošanā, lai padarītu vēl interesantāku un aizraujošāku nodarbību. Šķēršļu joslas tika veidotas āra vidē (sk. 3. attēlu), gan pirmsskolas izglītības iestādes sporta zālē (sk. 4. attēlu).



3.attēls. Šķēršļu josla āra vidē



4.attēls. Šķēršļu josla sporta zālē

Kopumā visi bērni iesaistījās aktivitātes un darba autore varēja novērtēt bērnu spējas un līdzsvara attīstības līmeni. Svarīgi bērnus iedrošināt darboties un motivēt veikt uzdevumus vēl labāk un kopīgi ar bērniem darboties, jo pedagogs ir bērna paraugs, kas arī sekmēs uzdevuma izpildi un varēs sasniegt vēlamās sasniedzamos rezultātus bērna attīstībā.

Viens no audzēkņiem šajā grupā nevēlējās iesaistīties daudzās aktivitātēs un tikai dažas no piedāvātajām aktivitātēm veica ar pieaugušā palīdzību, iemesls kāpēc bērns vēl nevēlas darboties ar vienaudžiem ir viņa adaptācijas periods pirmsskolā, bērns pirmsskolu apmeklēja pirmo nedēļu un iepriekš nebija apmeklējis nevienu citu pirmsskolas izglītības iestādi.

Darba autores secinājums, ka visu šos vingrinājums regulāri izpildot katrā sporta nodarbība varēja novērot, ka bērna līdzsvara attīstības spējas uzlabojas, kā arī varēja novērot kā attīstās dažādas bērna personībai nepieciešamās prasmes. Bērnu līdzsvara attīstība ir ļoti individuāla, un katram bērnam ir savs attīstības temps. Dažiem bērniem līdzsvars attīstās ātrāk, ļaujot veikt sarežģītākus uzdevumus, kamēr citiem tas var attīstīties lēnāk, kas var ietekmēt viņu spēju veikt fiziskas aktivitātes. Tomēr darba autores viedoklis ir, ka šīs atšķirības ir normālas un ir svarīgi nodrošināt bērniem piemērotu atbalstu un aktivitātes, kas palīdz attīstīt līdzsvaru un motoriskās prasmes, veicinot vispusīgu attīstību un pašapziņu. Darba autores novērojums veicot testu, kad bērniem, kuriem nepieciešams iedrošinājums, uzmundrinājums vai dažreiz palīdzība var motivēt un bērns jau nākamajā reizē izrāda lielāku interesi un vēlmi darboties patstāvīgi, jo ir ieguvis uzticības personu un jūtās droši.

“Jāņem vērā zinātnieku atzinums, ka 4-5 gadus vecumā līdzsvara sajūtas attīstībā ir

sensitīvais periods - spēja noturēt attīstās straujāk. Tāpēc šajā vecumā bērnus vajadzētu vingrināt izpildīt daudz sarežģītākus vingrinājumus (Karlovskā 2017:7)”.

Pamatojoties uz izstrādātajiem skolas 2030 vērtēšanas kritēriju nosacījumiem aprakstīju vērtēšanas kritērijus ar kuru palīdzību novērtēju bērna spējas. Lai bērns saņemtu kvalitatīvu savu spēju novērtējumu, pedagogam jāņem vērā bērna vecums un attīstības līmenis, jo bērns ar katru dienu paliek attīstītāks ar jaunām prasmēm un idejām, kā arī bērns netieši vēlas saņemt atgriezenisko saiti par savu padarīto, lai uzlabotu savs mācīšanās spējas (manamārīte.lv, 2023).

Sācis apgūt: bērns ir uzsācis apgūt prasmes ,lai sasniegtu vēlamu sasniedzamo rezultātu. Bērnā nepieciešama pieauguša palīdzība un regulāri apstiprinājumi uzdevuma izpilde. Bērns turpina sistemātiski mācīties, lai sekmīgi apgūtu tālāko mācību procesu (Skola2030).

Turpina apgūt: Bērna sniegums, liecina, ka plānotais sasniedzamais rezultāts sasniegts daļēji, bet nav noturīgs. Demonstrē savu sniegumu pārsvarā patstāvīgi tipveida situācijā, arī atsevišķā gadījumā, mazāk zināmā situācijā, ja nepieciešams izmanto atbalsta materiālus. Dažkārt nepieciešams pamudinājums. Jāturpina nostiprināt noteiktas atsevišķas zināšanas, izpratni, pamatprasmes mācību jomā, caurviju prasmes un attieksme (Skola2030).

Apguvis: Bērna sniegums liecina, ka plānotais sasniedzamais rezultāts ir sasniegts un pilnība noturīgs. Demonstrē sniegumu gan zināmā tipveida situācijā, gan nepazīstamā situācijā (Skola2030).

5.3. Sporta nodarbības plāns

Darba autore organizēja un vadīja rotaļnodarbību, kas atspoguļojās tabulā (sk.3tabulu).Nodarbība tika vadīta 3. un 4. oktobrī un tās ilgums bija 30 minūtes. Šo nodarbību apmeklēja 17 bērni. Veselības un fizisko aktivitāšu rotaļnodarbības mērķis bija turpināt nostiprināt līdzsvara attīstības prasmes un nostiprināt zināšanas par krāsām.

3.tabula. Rotaļnodarbības plāns

	Bērnu darbība	Skolotāja darbība
Sasveicināšanās (5min)	Bērni atnākot no grupas, pie sporta zāles durvīm sasveicinās ar skolotāju izmantojot sasveicināšanās piktogrammas, tad dodas sporta zālē un nostājas	Skolotāja sasveicinās ar katru bērnu individuāli un dodas uz kopējo sasveicināšanās apli un kopā ar bērniem skaita sasveicināšanās dzejoli.

	aplī. Sasveicināšanās dzejolis. Klausās nodarbībā veicamos uzdevumus.	Iepazīstina bērnus ar nodarbībā veicamajiem uzdevumiem un to norisi.
Rotaļnodarbība (20.min)	<p>Bērni klausās un vēro skolotājas demonstrējumu uzdevumiem.</p> <p>Bērni sastājas viens aiz otra, lai izietu stafeti, kas sastāv no pieciem uzdevumiem.</p> <p>1.uzdevums:Skrien līkloču apkārt konusiem, kontrolējot ķermeņa kustības.</p> <p>2. uzdevums: Liek kāju pie kājas cenšas noiet pa taisnu līniju, lai kāja nenoiet no līnijas.</p> <p>3.uzdevums: Iet pāri vingrošanas solam un ievēro drošības noteikumus.</p> <p>4.uzdevums: Lec ar abām kājām vingrošanas riņķos, sauc krāsu un cenšas noturēt līdzsvaru un palikt riņķī, lai nosauktu krāsu un tad lektu tālāk.</p> <p>5. uzdevums: Stāv uz līdzsvara virsmas un noturas</p> <p>Novāc šķēršļu joslas un noliek inventāru vietā.</p>	<p>Sagatavo šķēršļu joslu.</p> <p>Stāsta un demonstrē uzdevumu bērniem.</p> <p>Vēro bērnu darbības un nepieciešamības gadījumā sniedz atbalstu bērnam.</p> <p>Veic pierakstus par bērna darbībām, lai pēc tam korektāk var novērtēt bērna spējas.</p> <p>Kopā ar bērniem veic telpas sakārtošanu, saliek inventāru vietā .</p>
Noslēgums	Bērni sasēžas vienā līnijā un pasaka kurš no uzdevumiem	Klausās bērnu atbildes par to kas nodarbība patika. Jautā bērnu vēlmes

(5.min)	patika vislabāk un kurš sagādāja grūtības. Dzied atsveicināšanās dziesmu.	par nākamās nodarbības plānu. Atsveicinās ar dziesmu ‘’pulkstenītis steidzas’’.
----------	--	--

Nemainīgs rituāls bērniem ir sasveicināšanas gan pirms āra nodarbības, gan rotaļnodarbības, kas paredzēta iekštelpas. Bērni beidzot nodarbību vienmēr dzied atsveicināšanās dziesmu, kas bērniem ļauj atkal pārslēgties uz citu darbību.

Pēc nodarbības bērniem tika uzdotas jautājums par to kas izdevās šodien vislabāk, kā arī par to ko vēlās darīt nākamajā nodarbībā. 10 no 17 bērniem atbildēja , ka vislabāk izdevās skriet apkārt konusiem, bet 2 patika lekt un saukt krāsas, 3 bērni atbildēja ka patika iet pāri vingrošanas solam, 1 bērnam patika stāvēt uz līdzsvara spilvena, bet viens bērns atbildēja ka vislabāk patika sasveicināšanās ar skolotāju. Bērni arī atzina ka grūtāk bija pāriet pāri vingrošanas solam, jo bija mazliet satraukušies vai sabijušies.

Darba autore pētījuma laikā bērniem piedāvāja dažādas aktivitātes, jo mans uzskats ir tāds, ka katram nepieciešams atrast to savu vingrinājumu, spēli vai stafeti, kas padodas vislabāk un bērni ar prieku varētu iesaistīties rotaļnodarbībās un apgūt jaunas prasmes līdzsvara attīstības sekmēšanai.

5.4. Līdzsvara atkārtota novērtēšana

Lai redzētu bērnu attīstības uzlabojumus, pētījums tika atkārtots un veikta iegūto datu analīze 28. oktobrī (sk. 4. tabulu) un 29.oktobrī (sk. 5. tabulu).

Atkārtojot pētījumu turpināju testēt 20 no 23 bērniem, jo trīs bērni bija ilgstošā prombūtnē.

4.tabula. 28. oktobra atkārtotais bērnu novērojums

	Anna	Marta	Kate	Laura	Marks	Teodors	Kārlis	Martins	Krista	Leo
Iet pa līnijām uz grīdas	AP	A	AP	A	A	A	A	A	A	T
Iet pa slīpu dēli	A	A	A	T	A	A	A	T	A	A

Iet pa ieliektu dēli	A	A	A	T	A	A	A	A	A	A
Iet pa vingrošanas solu	AP	AP	A	A	A	A	A	A	A	A
Griezties ap sevi	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Pastiepies uz pirkstgaliem , noturēt līdzsvaru	AP	AP	AP	A	A	A	A	A	T	A
Pēc straujas kustības apstāties	A	A	T	T	T	T	A	A	A	T
Kāpt uz paaugstinājumiem	A	A	A	T	A	T	T	A	T	A

Veicot līdzsvara novērojumu atkārtojumu un salīdzinot ar iepriekš iegūtajiem datiem var novērot ka bērnu līdzsvara attīstības līmenis sāk uzlaboties.

Bērni visi iesaistījās aktivitātēs un bieži vien izrādīja vēlmi atkārtot kādu no uzdevumiem.

Darba autore uzskata, ka turpinot apgūt prasmes arī turpmāk bērnu līdzsvara spējas būs augstā līmenī.

5.tabula. 29. oktobra atkārtotais bērnu novērojums

	Katrīna	Sems	Egija	Estere	Liams	Valts	Sanija	Rodžers	Adele	Dāvids
Iet pa līnijām uz grīdas	A	T	AP	A	A	AP	A	AP	A	A
Iet pa slīpu dēli	A	T	A	A	AP	A	A	A	A	A
Iet pa ieliektu dēli	A	T	A	T	A	A	A	A	A	T
Iet pa vingrošanas solu	T	A	A	A	A	A	T	A	T	T
Griezties ap sevi	A	A	A	AP	A	AP	A	A	T	A
Pastiepties uz pirkstgaliem, noturēt līdzsvaru	AP	T	AP	A	A	A	A	AP	A	A
Pēc straujas kustības apstāties	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Kāpt uz paaugstinājumiem	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A

5.5. Pētījumu rezultātu apkopojums

Darba autore pētījuma gaitā vēlējās noskaidrot, cik lielā mērā ir attīstītas bērna līdzsvara spējas, kā arī dot iespēju pirmsskolas izglītības iestādes "x", vienas 4-5 gadus vecu bērnu grupas audzēkņiem uzlabot savas līdzsvara spējas. Uzsākot pētījumu izvirzīju 8 dažādus uzdevumus, kas stiprinātu visas muskuļu grupas un pēc iespējas labāk varētu novērot bērnu līdzsvara spēju uzlabojumus. Darba autore aktīvi, kopā ar bērniem, veica uzdevumus, rādot precīzas kustības un deva īsus un konkrētus skaidrojumus, lai bērnam būtu skaidri saprotams un uzdevumu varētu paveikt bez grūtībām. Bērni nodarbībās iesaistījās ar prieku un drošības sajūtu, kuru nodrošināju bērniem, sagatavojot atbilstošu apkārtējo vidi, kā arī ne mazāk svarīgi bija bērnus motivēt, iedrošināt un palīdzēt, lai kopīgi sasniegtu mērķi.

Viena no nodarbībām notika 18. septembrī, pirmsskolas izglītības iestādes āra teritorijā, kur bērni līdzsvara prasmes nostiprināja pārvietojoties ar velosipēdiem vai skrejriteņiem (sk. 5. attēlu), pārvarot dažādus šķēršļus, nodarbība norisinājās 30 minūtes un bērniem katram pēc savām spējām bija iespējams izbraukt tik aplūš ar šķēršļu joslām cik vēlas un spēj (sk. 6.attēlu). Viena apļa garums 200 metri, viena apļa laika izpilde nav limitēta.



5.attēls. Šķēršļu dēlis



6.attēls. Konusu šķēršļi

Veicot pētījumu septembra sākumā, darba autore novēroja, ka vairākiem bērniem uzdevumu izpilde sagādā grūtības, nepieciešama pieauguša palīdzība, kā arī jau iepriekš minēju, adaptācijas traucējumu dēļ, viens bērns nodarbībā piedalījās ļoti maz un bija bailīgs. Tomēr veicot atkārtotu datu analīzi oktobra beigās varēja pamanīt, ka bērnu spējas izpildīt uzdevumus, palīdzēt viens otram grūtībās, kā arī bērni izrādīja vēlmi iesaistīties rotaļnodarbības organizēšanā.

Darba autore secina, ka mans mērķis palīdzēt bērniem uzlabot līdzsvara spējas ir sasniegts, jo otrajā pētījuma laikā bērnu uzdevumu izpratne un veikspēja ir uzlabojusies visiem testētajiem bērniem. Bērns kurš adaptācijas traucējumu dēļ pirmajā pētījumā piedalījās maz vai nepiedalījās vispār, otrā pētījuma laikā jau piedalījās visos uzdevumos, dažkārt bija nepieciešams iedrošinājums un pieaugušā palīdzība, bet zinu, ka šim bērnam veicot uzdevumus turpmāk, parādīsies ar vien lielāka drošības un pārliecības par sevi sajūta.

Testējot 20 no 23 bērniem, kuri šajā laika posmā bija pirmsskolā, secinu ka turpinot darbu bērnu spējas uzlabosies vēl labāk un bērniem būs prieks apmeklēt veselības un fiziskās mācības nodarbību, jo katra šī nodarbība ir citādāka un ar pārsteigumiem un kustībām bagāta.

6. Aptaujas anketas iegūto datu analīze

Kvalifikācijas darba ietvaros darba autore izveidoja aptaujas anketu, kas paredzēta pirmsskolas izglītības iestādes "X", vienas 4-5 gadus vecu bērnu grupas vecākiem. Anketas rezultātā iegūtas 25 atbildes.

Anketas pirmajā jautājumā atspoguļojās bērnu vecums, kur divdesmit bērni ir vēl četrus gadus veci bērni, bet trīs bērni ir sasnieguši jau piecu gadu vecumu. Noskaidroju arī, ka pirmsskolas izglītības iestādē tiek nodrošinātas obligātās sporta nodarbības, divas reizes nedēļā, kā arī pēc dienas miega tiek piedāvāts papildus interešu izglītības pulciņš, kurā tiek attīstītas koordinācijas un līdzsvara spējas. Papildus veselības un fizisko aktivitāšu rotaļnodarbībai, līdzsvara attīstības interešu izglītības pulciņu apmeklē trīspadsmit bērni. Darba autore noskaidrojot šo informāciju, ka sporta nodarbības pirmsskolas izglītības iestādē tiek nodrošinātas regulāri, secinu ka bērniem ir iespēja piedalīties fiziskajās aktivitātēs, nostiprināt līdzsvara prasmes, kā arī darba autorei pašai iespēja vadīt rotaļnodarbības, lai sasniegtu pētījuma mērķi.

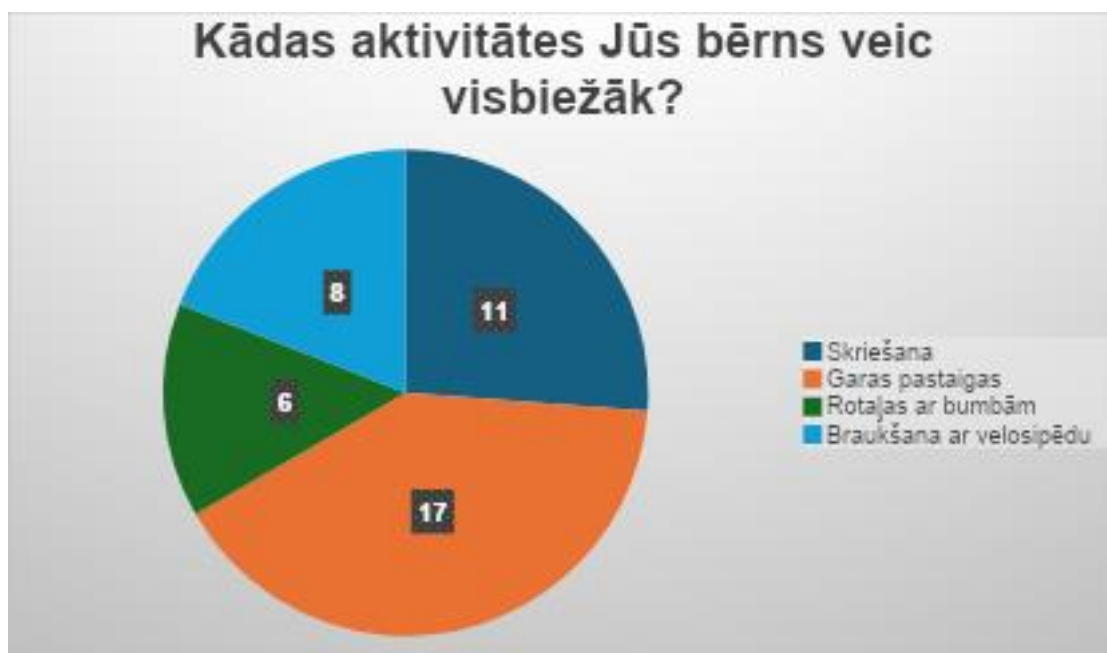
Darba autores anketas mērķis bija saprast vecāku viedokli par bērna fiziskajām spējām un izprast vecāku domas par bērna līdzsvara sekmēšanu.



7.attēls. Fizisko aktivitāšu aktivitāte

Darba autore aptaujājot bērnu vecākus noskaidroja, ka divpadsmit no divdesmit piecām iegūtajām atbildēm bija atbildējuši, ka bērns ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojas divas līdz trīs reizes, bet trīs līdz piecas reizes nedēļā aktīvi ir septiņi bērni. Sešu bērnu vecāki bija atbildējuši, ka bērns ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojas vienu līdz divas reizes nedēļā. Darba

autore secina, ka aptaujāto bērnu grupa ir fiziski aktīva.



8.attēls. Aktivitātes.

Šajā jautājumā bija vairākas atbilžu variantu iespējas. Vērojot un analizējot šos iegūtos datus, secinu, ka katrā ģimenē ir vismaz viena vai vairāku veidu fiziskās aktivitātes, kuras veic visbiežāk. Šādi bērniem netieši tiek nodrošināta līdzsvara sekmēšana, jo katrā no šiem uzdevumiem ir kāda muskuļu grupa, kas attīstās un ir aktīva.



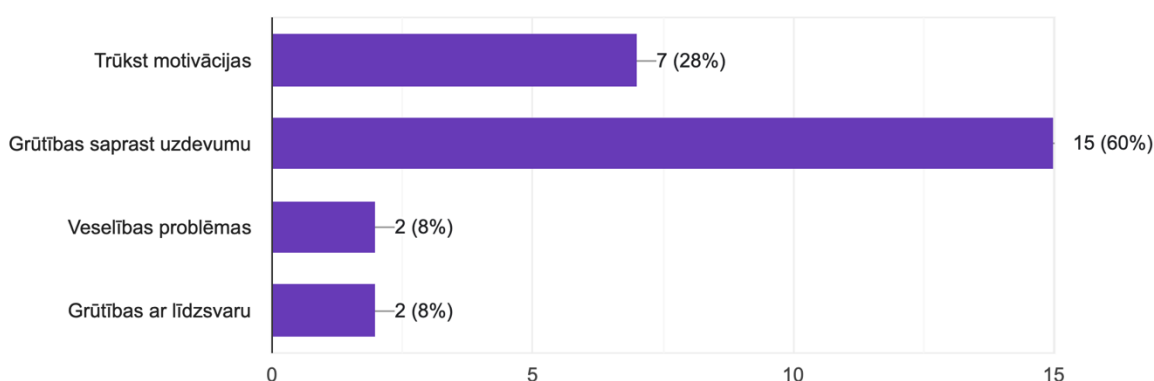
9.attēls. Līdzsvara noturēšanas rezultāti

Nākamo jautājumu darba autore, vecākiem uzdeva par līdzsvara noturēšanu uz vienas kājas. Kur sešpadsmit respondenti atzina, ka bērnam noturēt līdzsvaru uz vienas kājas ir vidēji

grūti, tas ir kad bērnam nepieciešams atbalsts vai rodas grūtības izpildīt uzdevumu. Septiņu bērnu, līdzsvara noturēšana uz vienas kājās nesagādā grūtības, tomēr diviem bērniem līdzsvara noturēšana sagādā grūtības. Darba autore apgalvo ka šie rezultāti atbilst patiesībai, jo testējot bērnus sporta nodarbībā varēja novērot dažādas bērna līdzsvara spējas un dažiem bērniem bija grūti noturēt līdzsvaru, bet šim bija dažādi iemesli, kā piemēram bērna veselības problēmas, bail nokrist vai bērns atsakās pildīt uzdevumus. Bet pārējie līdzsvara uzdevumus pildīja vai arī jautāja pēc pieauguša palīdzības.

Ar kādām grūtībām saskaras Jūsu bērns, piedaloties fiziskajās aktivitātēs?

25 atbildes



10.attēls. Grūtības nodarbībās.

Darba autore uzskata, bērni, piedaloties fiziskajās aktivitātēs, var saskarties ar dažādām grūtībām, kas var būt fiziskas, emocionālas vai sociālas dabas. Kā viena no galvenajām grūtībām ar ko saskaras piecpadsmit respondentu bērni, kas minēta anketā, ar ko saskaras bērni veicot fiziskās aktivitātes ir uzdevuma izpratne, kas, manuprāt, ir atkarīgs no skolotāja komunikācijas spējām un uzdevuma pasniegšanas veidu, kas var ietekmēt bērna spējas uztvert uzdevuma noteikumus vai norises gaitu. Septiņiem aptaujātajiem vecākiem, šķiet, ka viņa bērna galvenā grūtība ir motivācijas trūkums, bet, manuprāt, atrodot pareizo pieeju katram bērnam, uzslavējot, piedāvājot dažāda veida uzdevumus un veicinot bērnam mijiedarbību ar citiem bērniem, var atgūt bērna interesi un vēlmi piedalīties dažādās aktivitātēs. Četriem bērnu grūtības ietekmē līdzsvara attīstība vai veselības stāvoklis, par ko darba autore tika informēta pirms pētījuma veikšanas.



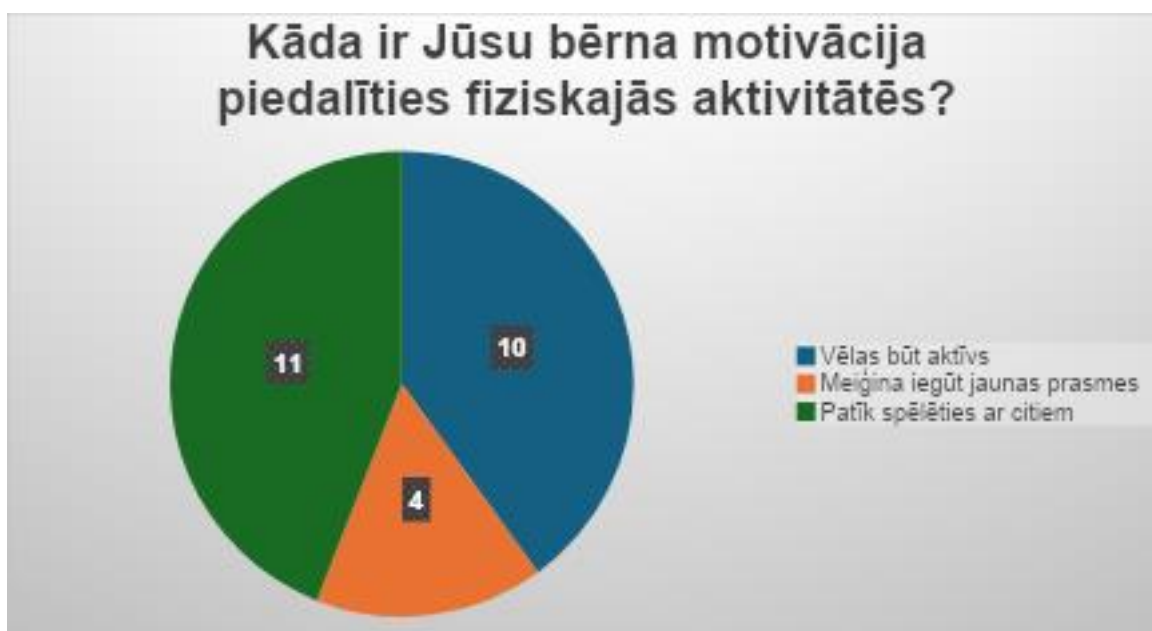
11.attēls. Piedalīšanās līdzsvara spēlēs.

No saņemtajām atbildēm secinu, vairākums vecāku ir pārliecināti ka līdzsvara attīstības spēlēs bērns ir piedalījies. Tie vecāki, kas zina, ka bērns piedalās līdzsvara spēlēs, tas liecina par to, ka vecāki ir informēti par bērna aktivitātēm, kas ir svarīgi gan bērna drošībai, gan attīstībai. Vecāki, kuri zina par bērna dalību šādās spēlēs, var labāk uzraudzīt bērna aktivitātes, pārliecināties, ka tās ir drošas un piemērotas bērna vecumam, kā arī piedāvāt nepieciešamo atbalstu, ja bērnam nepieciešama palīdzība. Tas arī dod vecākiem iespēju apspriest bērna pieredzi un sasniegumus, veidojot ciešāku saikni un izpratni par viņa interešu un aktivitāšu izvēli.



12.attēls. Bērna sajūtas līdzsvara uzdevumos.

Deviņpadsmit bērnu vecāku uzskats, par to, ka bērni veicot līdzsvara uzdevumus, ir pašpārliecināti un uzdevumu veic ar lielu interesi, kā arī nebaidās pamēģināt kādu jaunu uzdevumu. Tomēr četru vecāku uzskats par to, ka bērns līdzsvara uzdevumus veicot, kļūst bailīgs un viena vecāka viedoklis, ka bērns kļūst nervozs, kam arī darba autore nevar nepiekrīst. Darba autores viedoklis un novērojums praksē ir līdzīgs vecāku viedoklim, jo izteikti lielākā daļa no grupas bērniem visus līdzsvara uzdevumus veica ar lielu interesi un aizrautību, bet dažiem bērniem bija nepieciešams skolotāja atbalsts un motivācija, kas var būt kā liels palīgs, lai attīstītu bērna emocionālo elastību.



13.attēls. Bērnu motivācija.

Darba autore analizējot iegūtos datus secina, ka bērnu lielākā motivācija piedalīties fiziskajās aktivitātēs ir vēlme spēlēties ar citiem vienaudžiem, šādi bērniem iespēja attīstīt sociālās prasmes. Mans novērojums, ka vecāki ir ļoti dažādi un vēlas bērniem nodrošināt fiziskās aktivitātes lai bērns būtu fiziski aktīvs un iegūtu jaunas prasmes, bet citi vecāki uz visu noskatās no malas un nevēlas bērnu fiziski nodarbināt.

Pēdējie divi darba autores izveidotās aptaujas anketas jautājumi bija atvērtā tipa, kur vecāki varēja dalīties savās pārdomās par uzdoto jautājumu.

Kādas aktivitātes, Jūsprāt varētu uzlabot Jūsu bērna līdzsvara spējas?

Šajā jautājumā saņēmu dažādas atbildes, kur vecāki minēja dažādus līdzsvara uzdevumus, kas man lika noprast, ka vecākiem ir zināšanas un iespējas, kā bērniem attīstīt.

Visvairāk atbildes saņemtas par līdzsvara sekmēšanas uzdevumiem, kur jāpārvar šķēršļi un ritenbraukšana. Izteikts arī viedoklis, ka sākumā nepieciešama vingrošana un tad papildus uzdevumi līdzsvara attīstībai.

Kā viens minēts ir lēkāšana pa batutu, ko es kā darba autore neatbalstu, zinot cik daudz traumas bērni gūst, veicot šo aktivitāti.

Kādas ir Jūsu domas, par fizisko aktivitāšu nepieciešamību 4-5.gadus veciem bērni?

Visi aptaujātie vecāki uzskata, ka bērniem šajā vecumā ir nepieciešamas fiziskās aktivitātes, kas spēs uzlabot bērna koordinācijas un līdzsvara spējas, kā arī uzlabos muskuļu spēku. Šādā vecuma posmā svarīgi, lai aktivitātes sagādā bērnam prieku un interesi, kas nesīs vēlamu rezultātu un bērns pats velēsies būt fiziski aktīvs. Vecāku viedoklis ir arī par saprotošu, zinošu un bērnus mīlošu skolotāju, kas spēs piesaistīt ikviena bērna uzmanību un visi kopā darbosies.

Darba autores viedoklis un vecāku viedokļi par fizisko aktivitāšu nepieciešamību, lai sekmētu bērna līdzsvara attīstību sakrīt, jo visi vecāki uzskata ka bērniem veselības un fizisko aktivitāšu piedāvātās rotaļnodarbības var uzlabot bērna līdzsvaru, kā arī veselību. Vienā no sarunām ar bērna vecākiem, tika apgalvots, ka bērna pārliecība pār sevi un vēlme veikt līdzsvara attīstošos uzdevumus arī mājās pētījuma laikā tika novērota.

Aptaujātie vecāki ir zinoši un aktīvi, tāpēc spēj savam bērnam nodrošināt dažādas aktivitātes un individuālos interešu izglītības pulciņus, lai palīdzētu saviem bērniem attīstīt līdzsvara kontroles spējas.

Secinājumi

Veicot pētījumu man ir izdevies sasniegt pētījuma mērķi, jo regulāri praktiski darbojoties ar bērniem, kā arī apmeklējot kādu papildus interešu izglītības pulciņu vai ikdienas aktivitātēs iekļaujot fiziskās aktivitātes, var pozitīvi sekmēt 4-5 gadus vecu bērnu līdzsvara attīstības spējas.

Bērnus iesaistot bērncentrētas aktivitātēs, ieklausoties bērnu velmēs, spējas, var bērnos radīt lielāku interesi iesaistīties aktivitātes un kļūt patstāvīgākam.

Empīriskā pētījuma laikā iesaistot bērnus dažādās līdzsvara veicinošās aktivitātēs, tika novērots bērnu līdzsvara spēju uzlabojumus, kā arī bērnu savstarpēja sadarbība

Mārupes pirmsskolas izglītības iestādē veselības un fizisko aktivitāšu rotaļnodarbībā tika vadīta un dienas sasniedzamie rezultāti tika sasniegti caur rotaļu metodi.

Iesaistoties līdzsvara uzdevumu izpildē, varēja novērot arī citas motoriskās spējas, muskuļu izturību, reakcijas ātrumu un ķermeņa stabilitātes uzlabojumus.

Pētījuma laikā tika izvirzīti četri pētījuma uzdevumi, kuri tika sasniegti, ņemot vērā katra bērna individuālās spējas, veselības stāvokli, kā arī emocionālo noskaņojumu.

Pētījuma sākumā novēroju, ka bērnu līdzsvara attīstības līmenis grupā ir atšķirīgs, bet atkārtotot pētījumu tie tika uzlaboti visiem bērniem, kas liecina ka regulāri darbojoties un emocionāli atbalstot bērnus var uzlabot savas līdzsvara spējas.

Izanalizējot un izpētīt dažādu autoru literatūras avotus par bērnu līdzsvara spējām 4-5 gadu vecumā, kā arī bērna individuālo attīstību, secina ka bērniem šajā vecumā ir nepieciešams nodrošināt regulāras fiziskās aktivitātes, kas palīdzēs uzlabot veselību, fizisko sagatavotību un līdzsvara attīstību.

Darba autore secina, ka katram bērnam nepieciešama individuāla pieeja attīstībā. Var būt nepieciešams emocionālais atbalsts vai fizisks atbalsts veicot uzdevumus. Uzdevumus pielāgojot bērna spējām varēja novērot aktīvāku darbošanos. Līdzsvara uzdevumi izpilde kvalitatīvāk notika caur rotaļām un spēlēm.

Darba autore secina ja skolotājs nebūs ieinteresēts uzlabot katra bērna individuālās iemaņas, tad arī bērniem nebūs vēlme darboties, tāpēc skolotājam jābūt paraugam.

Darba autores ieteikums, visām pirmsskolas izglītības iestādēm regulāri veselības un fizisko aktivitāšu rotaļnodarbība iekļaut līdzsvara elementus, lai palīdzētu bērniem attīstīt līdzsvara un koordinācijas, kā arī sadarbības prasmes.

Izmantoto avotu un literatūras saraksts

1. Anselmo S., Franz W. (1995). *Early Childhood Development: Prenatal development through Age Eight*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
2. Augstkalne D. (2015). *Kustību apguve bērnībā. Bērnu sniegumu veicināšana pirmskolā*. Rīga: Raka.
3. Ābele A. (2018). *Sporta psiholoģija: Teorija un prakse*. Rīga: Raka.
4. Badicu G., Silva A.F., Sarmiento H.M.(eds.) (2023). *Monitoring and Promoting Physical Fitness and Motor Competence in Children*. Switzerland, Basel: Multidisciplinary digital publishing institute. https://mdpi-res.com/bookfiles/book/6749/Monitoring_and_Promoting_Physical_Activity_Physical_Fitness_and_Motor_Competence_in_Children.pdf?v=1731895556
5. Brīnumpuķe (2013). Pieejams: <https://beerniem.blogspot.com/2013/06/sasveicinasanas-pantini.html?m=1>
6. Buša I., Miķelsone D., Reliņš A. (2016). Metodiskā izstrādane. Rotaļu un stafešu pielietojums, sporta stundā, fizisko spēju attīstīšanai. Rīga: Rīgas stila un modes profesionālā vidusskola. Pieejams: https://www.rsmt.lv/wp-content/uploads/2018/10/Sports_rota%C4%BCas_stafetes.pdf
7. Bula-Biteniece, I., Jansone, R., Krzystof, P. (2013). *Bērns un sports pirmskolā*. Rīga: Raka izdevniecība.
8. *Fiziskās kultūras teorija*. I. Liepiņa redakcijā. Rīga: Zvaigzne izdevniecība 1993.
9. Gray P. (2013). *Free to learn*. Boston: Basic Book
10. Irbe I., Timermane A. (2011). *Mana grāmatiņa*. Rīga: Roze.
11. Kabat-Zinn.(2011). *Mindfulness for beginners*. ASV: Sounds True.
12. Karlovska R. (2010). *Rāpošanas vingrinājumi*. Rīga: Zvaigzne.
13. Karlovska R. (2017). *Līdzsvara attīstība pirmskolas un jaunākā vecuma bērniem pamatkustībās*. Rīga: Zvaigzne izdevniecība.
14. Karlovska, R., Mārtiņšone U. (2011). *Vingrojumi iztēles un fizisko spēju attīstībai*. Rīga: Zvaigzne izdevniecība.
15. Kudule, L. (06.01.2023) *Vērtēšanas efektīva dokumentēšana un vērtēšanā iegūto datu izmantošana turpmākajai plānošanai un darba organizēšanai*. Pieejams: <https://www.manamarite.lv/wp-content/uploads/2023/05/vertesana-pirmskola-2pdf.pdf>
16. Lielbārde Z. (2014). Ievas veselība. Kad līdzsvars zūd..20(155), 20-21pp.

17. Ļešņičija, R. (2020). *Sporta nodarbības pirmsskolā*. Rīga: Raka izdevniecība.
18. Martinsone -Bērzkalne L. (13.08.2023). *Neaizstājamās fiziskās aktivitātes bērniem*. Pieejams: <https://vc4.lv/jaunumi/neaizstajamas-fiziskas-aktivitates-berniem/>
19. *Ministru kabineta noteikumi*. (21.11.2018) MK likumi. Rīga: Izdoti saskaņā ar izglītības likumu. MK.
20. Perrin J., Feron M., Deshamps D., Masurine S., Corbin S. (2006). *Balance in development*. ASV: Person Education
21. Saveljeva L., Metodiskais materiāls. *Ieteikumi līdzsvara izjūtas attīstīšanai pirmsskolas vecuma bērniem*. (24.11.2024.) Pieejams: <http://www.olainesabelite.lv/upload/files/lidzsvars.pdf//>
22. Segers, V., Lenior M., Philippaets, R. (2015). *Development of balance in children participating in different recreational physical activities*. Greece: University of Athens.
23. Skola2030 (01.10.2021.). *Vērtēšana pirmsskolā*. Pieejams: <https://skola2030.lv/lv/jaunumi/blogs/vertesana-pirmsskola>.
24. Stangaine I. (2015). *Bērnu sasniegumu veicināšana pirmsskolā*. Rīga: Raka, 32-60.lpp.
25. Strazdiņa N. (2023). *Veselīga dzīvesveida ieradumu veidošanās fiziskajās aktivitātēs dienas garumā*. Drukātava izdevniecība.
26. Ušča S., Ļubkina V. (2017). Līdzsvara problēmu identificēšana. Pieejams: https://www.researchgate.net/publication/271214816_SUBSTANTIATION_AND_OPPORTUNITIES_OF_IDENTIFICATION_OF_BALANCE_PROBLEMS_AT_SCHOOL_LIDZSVARA_PROBLEMU_IDENTIFICESANAS_PAMATOJUMS_UN_IE SPEJAS_SKOLA
27. Valsts izglītības satura centrs (2011). Metodiskais materiāls. Vingro kopā ar mani. Stājas vingrinājumi primsskolā un sākumsskolā. Rīgā: VISC
28. Veco L., Kazmanyān K., Stefkova S., Polo T. (2023). *Metodiskie ieteikumi. Mācību materiālu uzlabošanai tālmācībā, pamatojoties un informācijas uztveres tipiem*. Pieejams: https://nvsk.lv/upload/Methodiskie_ieteikumi_LV.pdf

Pielikumi

1. pielikums

Sasveicināšanās dzejolis pirms veselības un fiziskās aktivitāšu rotaļnodarbības.

Labrīt tev, labrīt man, (norāda viens uz otru tad uz sevi)

Visi kopā nākam (skrienam uz vietas)

Varam sākt, varam sākt (vēzē rokas priekšā)

Varam vingrot sākt (izstaipās)

(Brīnumpuķe, 2013)

Atsveicināšanas skaitāmpants:

Tik-Tak Tik- Tak

Pulkstenītis steidzas

Nodarbība beidzas

Atā atā.

(Skatīts PII raibā pupa)

Sasveicināšanās piktogrammas:



14.attēls.Piktogrammas.

GALVOJUMS

Es, Danute Tinkuse

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

Danute Tinkuse
(vārds, uzvārds)

(paraksts)

Datums: 16.12.2024