

# **LATVIJAS UNIVERSITĀTE**

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Pirmsskolas un sākumizglītības nodaļa

Nepilna laika studijas

1. līmeņa profesionālā studiju programma

“Pirmsskolas izglītības skolotājs”

3. kurss 2. grupa

**Vita Tarabanova**

## **2-3 gadīgu bērnu kustību apguve pirmsskolas dienas ritā**

**Kvalifikācijas darbs**

Darba vadītājs: Mg.sc.soc. D. Augstkalne \_\_\_\_\_

Rīga 2019

## Anotācija

**Kvalifikācijas darba temats:** 2-3 gadīgu bērnu kustību apguve pirmsskolas dienas ritā.

**Darba autore:** Vīta Tarabanova.

**Pētījuma mērķis:** analizēt teorētiskās atziņas un pētīt 2-3 gadīgu bērnu kustību apguves sekmēšanas iespējas pirmsskolas dienas ritā.

Darbs sastāv no divām daļām teorētiskās un empīriskās daļas, kuras ietver vairākas apakšnodaļas.

Darba teorētiskajā daļā tika analizēta literatūra un avoti par kustību nepieciešamību bērna attīstībā, kā arī izmantotas daudzu autoru atziņas, kas saistās ar dara tematu un mērķi. Darbā uzsvārs tiek likts uz to cik kustības ir nepieciešamas bērniem 2-3 gadu vecumā un meklēti veidi kā tās uzlabot un attīstīt.

Empīriskā daļā tika veikts pētījums par bērnu kustību apguvi, piedāvājot bērniem dažādas fiziskās aktivitātes pirmsskolas dienas ritā. Darbā tika izmantota novērošana un pedagoģiskā darbība. Pētījums tika veikts 14 bērniem, vecumā 2-3 gadi. Sākumā tika pēc izvēlētajiem kritērijiem novērota pamatkustību apguve, kur pēc iegūtajiem rezultātiem tika organizēta mērķtiecīga pedagoģiskā darbība, lai uzlabotu kustību apguvi. Pētījuma beigās tika apkopoti rezultāti un redzami kustību uzlabojumi.

Pētījumā tika izvirzīts jautājums: „Kādas aktivitātes pirmsskolas pedagoģiskajā procesā efektīvāk sekmē 2-3 gadīgu bērnu kustību apguvi?” Veiktais pētījums sniedza atbildi, ka visefektīvākā metode, kas sekmē kustību apguvi pirmsskolas pedagoģiskajā procesā ir kustību rotaļām.

**Atslēgas vārdi:** pirmsskolas dienas rits, pamatkustības, fiziskās aktivitātes, 2-3 gadi.

Kvalifikācijas darbs sastāv no 2 nodaļām, tā apjoms ir 48 lpp., kur iekļautas 2 tabulas, 13 attēli, izmantoti 48 literatūras un informācijas avoti, no kuriem 29 latviešu valodā, 19 svešvalodā, pievienoti 4 pielikumi.

## **Annotation**

**Qualification Theme:** Movement improvement of 2-3 year olds through out the preschool day.

**Author:** Vita Tarabanova

**Objective of study.** Analyze theoretical findings and to explore the possibilities of promoting the movement of 2-3 year old children during the pre-school day.

The qualification included of two parts theoretical and empirical part, which includes several subchapters.

The theoretical part of the thesis analyzed literature and sources on the need for movement in child development, as well as used the opinions of many authors related to the subject and purpose of doing. The focus of the work is on how much movement children need at the age of 2-3 and looking for ways to improve and develop them.

In the empirical part, a study was carried out on children's movement acquisition, offering children various physical activities during the preschool day. The work used observation and pedagogical activity. The study was conducted in 14 children aged 2-3 years. Initially, the acquisition of basic movements was observed according to the chosen criteria, and according to the obtained results a purposeful pedagogical activity was organized to improve the acquisition of movement. At the end of the study, results were summarized and movement improvements were seen.

The research question was: "Which activities in the pre-school pedagogical process are more effective in promoting the movement of 2-3-year-old children?"

**Keywords:** preschool day, main movements, physical activities, 2-3 years.

The qualification included of 2 chapters with page 48, 2 tables, 13 figures, 48 sources of literature and information, 29 in Latvian, 19 in foreign languages, 4 appendices.

# Saturs

Anotācija	
Annotation	
Ievads.....	5
1. Kustību apguve – svarīgs bērna attīstības rādītājs.....	7
1.1. Kustības, to raksturojums .....	7
1.2. 2-3 gadīgu bērnu attīstības raksturojums pētāmās problēmas skatījumā.....	15
1.3. Kustību sekmēšanas iespējas pirmsskolas dienas ritā.....	20
2. Kustību apguves sekmēšana 2 – 3 gadīgiem bērniem pirmsskolas dienas ritā .....	24
2.1. Kustību apguves novērtējums pētījuma sākumā.....	24
2.2. Kustību apguves sekmēšana 2-3 gadīgiem bērniem .....	30
2.3. Pētījumā iegūto rezultātu apstrāde un analīze.....	36
Secinājumi .....	41
Literatūras un avotu saraksts .....	42
Pielikumi.....	45

## Ievads

Kustības ir ļoti svarīgas jebkurā vecumā un tās ir nepieciešamas katram no mums. Tās ir nepieciešamas gan veselībai, gan cilvēka attīstībai un ir tikpat vajadzīgas kā ēdiens, ūdens, miegs. Par to vislabāk var pārlicināties, pavērojot mazus bērnus. Vesels bērns visu laiku atrodas kustībā. Viņam kustības ir ļoti nepieciešamas un atbilstoši attīstībai arī tās tiek apgūtas. Tās ir būtiski svarīgas jebkura indivīda dzīvē, jo nodrošina saskarsmi ar apkārtni un veido attiecības ar citiem cilvēkiem. Visi cilvēki kustās, bet viņu kustību ātrums atšķiras. Viens var būt veiklāks, cits atkal ne tik veikls. Kāds kustības izpildīs ātrāk, cits lēnāk, bet svarīgi ir tās pildīt un tām jābūt vienai no dzīves sastāvdaļām.

Kustība nozīmē dzīves ilguma pagarināšanos, dzīves kvalitātes uzlabošanās un pašapziņas celšanos. Kustībās ir iespēja paust savus pozitīvos emocionālos pārdzīvojumus, kā arī atbrīvoties no spriedzes, negatīvām emocijām. Jo kustības izpaužas dažādos veidos, arī nodarbojoties ar saviem hobijiem mēs apgūstam dažādus kustību veidus. Un ja kustības mums ir tik ļoti nepieciešamas, ka papildus caur hobijiem mēs tas apgūstam, tā ir lielisks savienojums.

2-3 gadu vecumā izteikta kustību aktivitāte bērniem ir dabiska. Viņi vienmēr kustās vairāk, kā pieaugušie un dažkārt var likties viņu kustību aktivitāte pārāk liela, bet tā noteikti viņam ir dabiska. Un protams nepieciešama kā attīstībai, tā veselībai. Bērni labprāt piedalās fiziskajās aktivitātēs. Būtiskākais uzdevums ir sekmēt viņiem daudzveidīgu kustību apguvi un vispusīgu fizisko attīstību, integrējot kognitīvo un emocionālo attīstību. Pirmsskolas vecuma bērniem viens no fiziskās attīstības rādītājiem ir prasme izpildīt pamatkustības un to veidus – soļošanu, skriešanu, lēcienus, mešanu, rāpošanu un līdzsvaru. Kad bērns apgūst šīs kustības, bagātinās viņa kustību pieredze un viņam tā ir nepieciešama pilnvērtīgai attīstībai. Pamatkustībām ir noteicoša loma bērna vispārējā attīstībā. Nepietiekama kustību apguve nelabvēlīgi ietekmē bērna attīstību.

Darba autores tēma ir 2-3 gadu bērnu kustību apguve pirmsskolas dienas ritā, mērķis ir izpētīt šīs apguves iespējas visā dienas ritā.

**Pētījuma objekts:** pirmsskolas pedagoģiskais process.

**Pētījuma priekšmets:** 2-3 gadīgu bērnu kustību apguve.

**Pētījuma mērķis:** analizēt teorētiskās atziņas un pētīt 2-3 gadīgu bērnu kustību apguves sekmēšanas iespējas pirmsskolas dienas ritā.

**Pētījuma jautājums:** kādas aktivitātes pirmsskolas pedagoģiskajā procesā efektīvāk sekmē kustību apguvi?

**Darba uzdevumi:**

1. Analizēt pedagoģiski psiholoģisko literatūru par kustību un fizisko attīstību, to sekmēšanas iespējām pirmsskolas dienas ritā.
2. Raksturot 2-3 gadu bērnu attīstību problēmas kontekstā.
3. Pētīt 2-3 gadu bērnu kustību apguves sekmēšanu pirmsskolas dienas ritā.

**Pētījuma metodes:**

Teorētiskā - teorētiskās literatūras analīze.

Empīriskās:

- novērošana (bērni);
- pedagoģiskā darbība.

**Pētījuma bāze:** Ozolnieku novada pirmsskolas izglītības iestāde „X”, 2-3 gadīgie bērni.

# 1. Kustību apguve – svarīgs bērna attīstības rādītājs

## 1.1. Kustības, to raksturojums

Kustības ir ļoti nepieciešamas ikvienam no mums, tās ir vienas no organisma svarīgākajām vajadzībām un bērnam tās ir īpaši aktuālas un vajadzīgas, jo viņam piemīt vēlēšanās kustēties daudz un nepārtraukti, kas ir ļoti svarīgi un nepieciešami viņa attīstībai.

Kustība ir organisma iedzimta nepieciešamība un kustības ir nepieciešamas ikvienam cilvēkam. Muskuļi piedalās visās organisma reakcijās un ir izveidojušies kopā ar tām. Nodarbināta muskulatūra veicina visu orgānu sistēmu attīstību. Tā ir mūsu bioloģiskā atslēga uz apkārtējo pasauli. Kustībā veidojas visas galvenās sistēmas un funkcijas. Dažādu jomu speciālisti vērtējot kustību nozīmi atzīmē, ka tām ir ārkārtīgi liela nozīme. Tā ārsti apgalvo, ka bērns bez kustībām nevar izaugt vesels, kustība ir visefektīvākais ārstniecības līdzeklis. Pēc psihologu vērtējuma - mazs bērns - tas ir darbonis, kura darbīgums izpaužas kustībās. Savukārt pedagogi akcentē, ka kustības ir svarīgs audzināšanas līdzeklis (Karlovskā, 2000, 3, 22, 23). Aktīvas kustības ir viens no dzīvības eksistences priekšnosacījumiem. Kustības nepieciešamas bērna pilnvērtīgai augšanai. Tās veicina savlaicīgu un pilnvērtīgu balsta un kustību aparāta attīstību (Kuzņecova, Karlovskā, 2006, 4). Kustības sekmē elpošanas sistēmu attīstību un darbību. Tās pastiprina vielmaiņas intensitāti organismā, bet intensīvāka vielmaiņa stimulē asinsriti un elpošanu, tās ietekmē skeleta attīstību, jo gan kaulu, gan muskuļu attīstību nosaka cilvēku kustību aktivitāte. Visizteiktāk kustību aktivitāte ietekmē tieši asinsrites sistēmu (Valtneris, 2001, 124, 125). Cilvēku katrā tā dzīves momentā raksturo – kustību iespējas (kustību prasmes, iemaņas), fizisko (kustību) īpašību līmenis (Lanka, 1998, 3). Pēc M. Montesori domām kustību patiesais mērķis ir daudz augstāks nekā radīt apetīti vai stiprināt plaušas, tās kalpo eksistences mērķiem, universālajai un garīgajai dabas saimniecībai un lai cilvēka kustības būtu tādas kādām tām jābūt, vajadzīga saskaņošana ar centru – ar smadzenēm. Kustība kalpo cilvēkam un viņa dzīves savienošanai ar ārējo pasauli (Montesori, 2018, 112, 116).

Bērna dabiskais stāvoklis ir nepārtraukti darbībā, kustībā, emocionālās rotaļās. Viņu nogurdina nevis aktīva darbība, bet gan pasīvas un vienveidīgas kustības, jo tā ir viņa iekšējā būtība visu laiku atklāt ko jaunu, veidot kustību pieredzi. Un jo vairāk un dažādākas būs šīs kustības, jo laimīgāks, pilnvērtīgāks būs bērns. Nepietiekama bērna fiziskā sagatavotība var atsaukties uz viņa uzvedību, spēju kontrolēt emocijas un uztvert jauno (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 16). Bērnam ir nepieciešams būt fiziski sagatavotam, apmierinātam un laimīgam.

Vislielāko aktivitāti var novērot noteiktām ķermeņa daļām (rokām, kājām), kuru kustīgums ir pozitīvs priekšnosacījums koordinācijas attīstībai un pat intelekta attīstībai, jo kustībās kā iepriekš tika minēts, tiek „darbināti” smadzeņu centri un līdz ar to tiek nostiprināti sakari starp atsevišķām smadzeņu šūnu daļām (Svence, 1999, 52). Mēs bieži pārprotam kustību - īpaši bērnu kustību – būtību, mēs pienācīgi nenovērtējam kustību ciešo saistību ar attīstībā esošo prātu. Arī pēc Montessori domām kustības ir svarīga attīstības sastāvdaļa (Montesori, 2018, 110). Apgūstot kustības, pieaug bērna iespējas. Bērnu kustības attīstību var iedalīt 4 fāzēs:

- reflektoras kustības, kas mums izveidojušās pašas, attiecīgi kādā situācijā ķermenis atbild ar kustību, kas tam ir dabiska;
- simetriskas kustības, kuru laikā bērns nespēj atšķirt atsevišķas kustības un līdz ar to vienlaicīgi kustina savas rokas, kājas vai visu ķermeni (abas kājas un rokas tiek kustinātas vienlaicīgi);
- gribas virzītas kustības, kuras veidojas attīstoties mugurkaulam, simetriskas kustības pamazām pazūd, un bērns sāk izmantot savu gribu, lai izdarītu kustības;
- automātiskas kustības, kuras bērnam veidojas tad, ja regulāri kustība tiek atkārtota, tā pakāpeniski kļūst automātiska.

Bērnam jānodrošina iespēja gūt priekšstatu un zināšanas par dažādiem kustību aktivitātes faktoriem: par ātrumu, spēku, raksturu, virzību un sarežģītību. Ierobežotas kustības, aizliegumi un miera stāvokli izlādēšanās vietā sekmē negatīvu emociju uzkrāšanos (Bula-Biteniece, 2013, 17). Bērnam īpaši svarīgi ir saņemt pietiekamu lielu kustību apjomu, lai viņa attīstība būtu pilnvērtīga. Būtībā, apzinātas vai neapzinātas kustības, jau kopš pirmajām dzīves dienām cilvēkam ir ļoti nepieciešamas. Augošam bērnam kustības ir nebeidzami izaicinājumi. Bērni kustībā ir nepārtraukti un lai viņi pilnvērtīgi augtu un attīstītos, viņiem ir nepieciešams kustēties un kustības ir svarīgs viņu attīstības rādītājs. Katram bērnam ir nepieciešamas daudzveidīgas kustības, lai tās novērtētu bērna, zinātnieki kustību attīstību ir iedalījuši posmos, koncentrējoties uz tādiem faktoriem kā ķermeņa izmērs, muskuļu masa, koordinācija un smadzeņu attīstība. Viena no agrīnajām kustībām, kas notiek tiešā gravitācijas spēka ietekmē, ir soļošanas reflekss (Karmilova, Karmilova-Smita, 2013, 86, 89). Novērojumi visā pasaulē apstiprina, ka bērns izmanto kustības, lai paplašinātu saprašanu. Tā M. Montesori raksta, ka kustība veicina prāta attīstību, un prāts atrod jaunu izpausmi turpmākajās kustībās un aktivitātēs (Montesori, 2018, 114).

Kustību attīstībā parasti izdala lielo motoriku un sīko motoriku. Lielā motorika nodrošina kustību prasmes, kurās piedalās viss ķermenis vai vairākas ķermeņa daļas vienlaikus, piemēram, staigāšana, rāpošana, pietupšanās, pastiešanās, roku un kāju kustināšana,

priekšmetu satveršana ar plaukstu. Sīkā motorika ir smalkas kustības, kas tiek veiktas ar pirkstiem, dažādu sīku priekšmetu satveršana un koordinēšana, kā arī sekmē roku veiklību. (Martinsone, Miltuze, 2015, 299; Karmilova, Karmilova-Smita, 2013, 87). Bērns augot un attīstoties apgūst visas šīs prasmes. Tā sauktie pieturas punkti – velšanās, sēdēšana, stāvēšana un iešana – nav veselīgas attīstības svarīgākie punkti. Daudz svarīgāka ir kustību plūstoša norise un daudzveidība, jo tikai šīs divas īpašības raksturo kustību kvalitāti (Ali, 2009, 20). I. Bula-Biteniece atsaucoties uz A. Flemmena pētījumiem raksta, ka spēja apgūt kustības ir ļoti liela bērniem, tikko piedzimstot, un zīdaiņa vecumā, 4-5 gadu vecumā bērni apgūst pamatkustības, uz kura pamata veidojas sarežģītākas kustību prasmes un iemaņas, kā arī šajā vecumā notiek strauja intelektuālā attīstība (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 14).

Bērns mācās no aktivitātes, un, jo vairāk viņi trenē kādu kustību, jo labāk tā izdodas (Cepīte, b.g., 9). Kustību prasme ir kustību apguves līmenis, kurā bērns apzināti kontrolē visus kustību posmus. Kustību iemaņas ir kustību apguves līmenis ar minimālu apziņas kontroli par veicamās kustības dažādiem posmiem – liels kustību ātrums, augsta darbības efektivitāte, noturība pret traucējošiem faktoriem un ievērojama iegaumēšanas stabilitāte (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 14).

Pamatkustībām – soļošanai, skriešanai, lēcieniem, mešanai, rāpošanai un līdzsvaram ir dinamisks raksturs un tām ir noteicoša loma bērna attīstībā. To darbības laikā darbojas daudz muskuļu grupu, paaugstinās visu dzīvības procesu norises, aktīvi kļūst organisma funkcionālie procesi. Pamatkustību un to veidu vingrinājumu dažādība vienlaikus pilnveido un attīsta arī fiziskās īpašības – ātrumu, veiklību, spēku, izturību, lokanību, Vienlaikus šo darbību laikā bērnam attīstās arī domāšana visu izprast, uztvere, uzmanība, orientēšanās spējas vietā un laikā (Karlovskā, 2000, 4). 2-3 gadu vecumā pilnveidojas koordinācija un kustību precizitātes, turpinās kustību attīstība – rāpšanās, iešana, mēģinājumi skriet, nest priekšmetus (Golubina, 2007, 181.) Pirmsskolā bērns attīsta pamatkustības, kas iekļautas trīs pamatkustību grupās:

- pārvietošanās (soļošana, skriešana, rāpošana, pārvietošanās ar sporta inventāru);
- šķēršļu pārvarēšana (lekšana, līšana, kāpšana, rāpšanās, velšanās);
- priekšmetu pārvietošana (mešana, ripināšana, tveršana un sitieni pa priekšmetu).

Daudzveidīgu pamatkustību apguve dod iespēju iesaistīties interesantās, drošās un veselību veicinošās fiziskajās aktivitātēs un ir pamats fiziskās veselības nostiprināšanai. Regulāras, sistemātiskas un daudzveidīgas fiziskās aktivitātes ir fiziskās veselības un veselīga dzīvesveida paradumu pamatā. Fiziskā aktivitāte ir priekšnosacījums labai fiziskajai un garīgajai veselībai (Pirmsskolas mācību programma, 2019, pieejams: <https://mape.skola2030.lv/resources/10>).

**Soļošana** – viena no pirmajām kustībām, kuru bērns apgūst pēc rāpošanas. Soļošana paplašina bērna iespējas, bagātina viņa darbības, stimulē aktivitātes un veicina pilnvērtīgu fizisko attīstību. Staigājot aktīvi iesaistās visa bērna muskuļu un skeleta sistēma, kā arī iesaistīti citi ķermeņa muskuļi. Soļošanas laikā izceļ kustību koordināciju, organizāciju, spēju pārvietoties dažādos apstākļos un veidos (Гаврилова, 2014). Soļošana ir cikliska kustība, kas ir dabisks bērna pārvietošanās veids. Soļošanai raksturīga vienveidīga vienādu kustību fāžu atkārtošāšanās. Slodze soļošanā ir atkarīga no tempa un enerģijas patēriņa, kad tā tiek veikta. Soļošanas temps var būt parasts, mērens, ātrs u.tml. Soļošana ir grūta kustība, kur nervu regulēšanā piedalās centrālās nervu sistēmas daļas, arī smadzeņu garoza. Tai ir ievērojama fizioloģiska ietekme uz ķermeni: soļošanas laikā ieslēdzas vairāk kā 60% muskuļu, aktivizējas vielmaiņas un elpošanas procesi, paaugstinās sirds un asinsvadu, nervu un citu organisma sistēmu darbība. Pirmsskolas izglītības programmā ietver sekojošus soļošanas veidus:

- parastā soļošana;
- uz pēdas priekšējās daļas, uz papēžiem;
- ar augsti paceltiem ceļgaliem;
- ar platu soli;
- pieliekošo soli (taisni, uz sāniem);
- no papēža uz pirkstgalu;
- puspietupienā un pietupienā;
- pa pakāpieniem;
- krustsolī (Методика обучения детей ходьбе, упражнениям в равновесии, б.г.).

**Skriešana** – galvenokārt spēja ātri un bezrūpīgi skriet ir nepieciešama bērna darbībā. Ikdienā bērni skriešanu izmanto biežāk nekā citas kustības. Skriešana ir cikliska veida vingrinājums. Ar skriešanas palīdzību ilgtermiņā tiek trenēta vispārēja izturība. (Гаврилова, 2014). Skriešanai ir būtiska fizioloģiska ietekme uz bērna ķermeni, jo tā aktivizē viņa orgānus un sistēmas, paaugstina vielmaiņas procesus, veicina vispārējo fizisko sagatavotību, uzlabo centrālās nervu sistēmas darbību. Lai bērni mazajā grupā pierastu pie grupas biedriem, sākumā vajadzētu izpildīt šo kustību mazākās grupās. Bērniem var piedāvāt:

- skriet, kā bērni vēlas;
- skriet turot rokās lentītes;
- skriet visiem kopā, norādītajā virzienā aiz skolotāja;
- skriešana kolonā, pa apli, pa pāriem – šos skriešanas veidus apgūst pakāpeniski, sākot ar mazām apakšgrupām.

Vienlaicīgi visi kopā var izpildīt citus skriešanas veidus:

- uz pirkstgaliem;
- augsti paceļot augšstilbus;
- skrējieni ar dažādiem uzdevumiem, ko veic pēc signāla;
- ar priekšmetiem rokās, starp šķēršļiem;
- ierobežotā laukumā u.c. (Методика обучения детей ходьбе, упражняям в равновесии, б.г.).

**Lēcieni** – tiek plaši izmantoti cilvēka motoriskajā darbībā. Lēkšanas vingrinājumi stiprina kāju, muskuļu un skeleta sistēmu, trenē acumēru un koordinē kustības. Lēcieni atšķirībā no soļošanas un skriešanas nav cikliska kustība, bet sastāv no vairākām secīgi un nepārtraukti izpildāmām darbībām (Гаврилова, 2014). Lēcieni ir acikliska tipa kustība, kurā cikli neatkārtojas un viss lēciena veikšanas process attēlo vienu pilnīgu kustību. Lēkšanas vingrinājumi pozitīvi ietekmē bērna ķermeni, tie stiprina apakšējo ekstremitāšu muskuļus un saites, uzlabo kustību koordināciju, attīsta veiklību un drosmi. Lēcienveidi:

- tālumā no vietas;
- tālumā ar ieskrējieni;
- augšup no vietas;
- augšup ar ieskrējieni (Рожкова, 2015).

**Mešana** – darbības ar bumbu aizņem lielu vietu fiziskajā izglītībā, bērni to izmanto patstāvīgās spēlēs un vingrinājumos. Mešana un ķeršana stiprina plecu jostas muskuļus, rumpi, mazos roku muskuļus, veicina acumēra, precizitātes attīstību. Spēles ar bumbu attīsta veiklību, ritma un kustību precizitāti. Šīs kustības neprasa precīzi fiksētu izpildi. Bumbu var mest ar lielāku vai mazāku spēku, piepūli, jebkurā virzienā (augstu, sānos, tālu). Jebkuru mešanu (tālumā, mērķī, dažādos veidos – no augšas, no sāniem, no aizmugurēs pār plecu) raksturo plaša mēroga aktīvas kāju un rumpja kustības, kombinācijā ar tikpat plašām roku kustībām, metot priekšmetu. Bumbas ripināšana ir noderīgs vingrinājums, kas palīdz apgūt bumbu, trenējot roku un pirkstu muskuļus, mācot pareizi novērtēt bumbas kustības virzienu un pie tā nepieciešamo muskuļu piepūli. Mešana un ķeršana ir sarežģītākās kustības, kurām nepieciešams acumērs. Ķerot bumbu ir svarīgi pareizi novērtēt tās lidojuma virzienu, bet metot apvienot mešanas virzienu ar metiena spēku. Metot bumbu jāpievērš uzmanība abu roku maiņai, tas ir svarīgi roku harmoniskai attīstībai (Гаврилова, 2014).

Mešana ir acikliska tipa kustība, kurai kopumā ir liela fizioloģiska ietekme uz bērna ķermeni, jo veicina smadzeņu, acu, līdzsvara attīstību. Bumba ir kā galvenais, ērtākais priekšmets mešanai un tam vienmēr jābūt bērniem brīvā un pieejamā vietā. Ar bumbu bērni var

veikt dažādas darbības, tas palīdz bērniem gūt motorisko pieredzi, spēju rīkoties ar bumbu: turēt to divās vai vienā rokā, satvert ar pirkstiem, velt, ripināt, mest. Pirmsskolas vecuma bērna vienkāršākās manipulācijas ar bumbu, pāraug mešanas meistarībā. Manipulācijas ar bumbu labvēlīgi ietekmē centrālo nervu sistēmu. Pirmsskolas vecumā bērniem mācās mest priekšmetus no attāluma un mērķī no vietas. Mešanai tālumā galvenie centieni ir vērsti uz pareizu paņēmiena apgūšanu. Tās laikā bērni vingrina ar spēku atkarībā no attāluma. Metot mērķi bērns koncentrē savu uzmanību, lai iemestu priekšmetu norādītajā objektā. Lai šo kustību izpildītu ir nepieciešama uzmanības koncentrēšanās, sagatavošanās, brīvprātīgas pūles (Рожкова, 2015). Vadoties pēc Pirmsskolas programmas veselības un fiziskās aktivitātes jomas, tad 2-3 gadīgu bērnu vēlamais sasniedzamais rezultāts ir:

- ripināt priekšmetu ar abām rokām;
- pavelt un pastumt priekšmetu, sekot tam;
- sev pieņemamā veida mest un tvert priekšmetu (Pirmsskolas izglītības programma, 2019).

Bumbas mešana un ķeršana ir efektīvs veids, kā vingrināt roku, kas attīsta maza bērna izpratni par došanu un ņemšanu. Spēlējot bumbu, var attīstīt arī citas maņas, piemēram:

- ✓ redzi – bērns seko bumbai ar acīm un cieši skatās uz to.
- ✓ dzirdi – bērns dzird, kā bumba atsit pret grīdu vai sienu.
- ✓ tausti – jūt bumbu uz plaukstu.
- ✓ locītavu un muskuļu sajūtu – jūt, cik daudz spēka vajag, lai mestu bumbu. Vingrinās, kurā virzienā un cik tālu bumbu jāmet.
- ✓ līdzsvaru – skrien un spēlē bumbu spēles.

Visā pasaulē bērni spēlējas ar bumbām, un vingrinoties viņi izlādē lielu liekās enerģijas daudzumu un iemācās kā sadarboties (Сепіте, b.g., 20, 21).

**Rāpošana** – ietver kustības, kas saistās ar rāpošanu, pārrāpošanu, pārlīšanu, kāpšanu. Šīs kustības ir noderīgas bērniem, jo tās palīdz stiprināt lielās muskuļu grupas – rumpi, plecu locītavas, rokas, kājas, mugurkaula elastības attīstību. Rāpošana un kāpšana tiek veikta cikliski, kā soļošana un skriešana. Rāpojot, aktīvāk darbojas augšējā plecu daļa, roku un kakla muskuļi, kas rada labus priekšnosacījumus bērna pareizas stājas attīstīšanai (Гаврилова, 2014).

Pirmsskolas vecumā rāpošanas vingrinājumi ir ļoti nepieciešami. To izpildē piedalās lielās muskuļu grupas (mugura, vēders, kājas un rokas). Šie vingrinājumi prasa lielāku fizisko piepūli nekā daudzas citas pamatkustības. Pirmskolas vecuma bērni agri apgūst šos vingrinājumus, piemēram, rāpošanu pa grīdu. Viņiem grūtāk padodas rāpošana kombinācijā ar līdzsvaru, piemēram, rāpošana pāri balķim. Rāpošanas vingrinājumus vēlams kombinēt ar kustībām, kas

palīdz iztaisnot ķermeni (Вильчковский, 2010). Mācoties kāpšanu un rāpošanu pirmsskolā – jaunākajā grupās paredzētas sekojošas prasības:

- rāpošana četrāpus taisni;
- uz dēļa, kas atrodas uz grīdas;
- uz slīpa dēļa, kas nedaudz pacelts vienā galā;
- uz soliņa;
- pārlīšana zem virves;
- kāpšana pāri balķim;
- kāpšana pa pakāpieniem, kāpnēm;
- kāpšana pa vingrošanas sienu – augšā un lejā, bērnam ērtā veidā (Тумайкина, 2017).

Lai bērni veiksmīgi apgūtu dažādos pamatkustību veidus, viņiem nozīmīga ir **līdzsvara** attīstība, kas - spēja saglabāt līdzsvaru ir nepieciešama jebkurā bērna darbībā, spēlē, sadzīvē, dažādās kustībās telpā. Laba līdzsvara attīstība veicina zināšanu uzlabošanu un jaunu kustību attīstību. Tas ir saistīts ar visiem galvenajiem kustību veidiem – soļošanu, skriešanu, lēcieniem, mešanu un rāpošanu. Īpaši izteikts līdzsvars ir ķermeņa kustībās un pozīcijās, kas saistītas ar straujām kustībām. Spēja saglabāt līdzsvaru dažādos apstākļos un ķermeņa pozīcijās, veidojas no pirmajām bērnu kustībām (Гаврилова, 2014). Līdzsvara vingrinājumi veicina kustību koordinācijas, veiklības, drosmes, apņēmības, pašpārliecinātības attīstību. Sākotnēji pirmsskolnieki iemācās līdzsvaru trenēt uz grīdas, piemēram, staigājot pa auklu. Tikai pēc tam, kad vingrinājumi būs apgūti vienkāršos apstākļos, tos var sākt īstenot sarežģītākos apstākļos, piemēram, uz dēļa, sola. Līdzsvara vingrinājumu uz paaugstinājuma laikā, pieaugušais atbalsta bērnu (pieturot viņa roku, iet viņam blakus).

Zīdains patstāvīgu aktivitāti apgūst guļot uz muguras. Arī guļot uz muguras, zīdains izdara savas pirmās un nepieciešamās kustības. Zīdains, katru jaunu kustību sāk tikai tad, kad ir tai pilnībā gatavs un jūtas drošs par apgūtajām prasmēm. Zīdaiņa individuālā kustību attīstība laika ziņā ir ļoti elastīga. (Ali, 2009, 12, 13, 20). Arī zīdainim ir kustības, kas ir atbilstošas viņa attīstībai. Kakla kustības ir viens no pirmajiem kustību attīstības sasniegumiem. Kad bērns iemācas patstāvīgi noturēt galviņu, viņš intensīvi apgūst šīs kustības. Spēja pārvietoties no muguras uz vēdera vai pretēji ir vēl viena svarīga kustību attīstības daļa. Sēdēšana ir nozīmīga attīstības daļa, kas ietver ne vien kustību koordināciju, bet arī intelektuālās prasmes (Karmilova, Karmilova-Smita, 2013, 90-101). Kad mazais attīstās svarīga pašizveidošanās stadija ir roku, kāju, muguras muskuļu attīstība, ar kuru palīdzību bērns spēs ieņemt vertikālu stāvokli un staigāt. Kad muskuļi attīstīsies un kļūs stiprāki, iepriekš bezspēcīgais mazulis apgūs vēl

nepieredzētu, lielu patstāvību. Kā arī lai attīstītos mazuļa kustības, viņam ir neieciešams koncentrēšanas un tam vajadzīgs laiks, kad nekas mazuli netraucē, ka viņš pats mēģina un attīsta kustības (Лиллард, Джессен, 2018, 118, 126).

Pirmā kustība, ko bērns veic ar visu ķermeni, ir velšanās. Rāpošana ir nākošā kustība, kuru vajadzētu attīstīt. Spārdīšanās vingrina rāpošanu, skriešanu un bumbas speršanu. Pēc tam, kad viņš ir iemācījies spārdīties (kūņoties, vīties, locīties), bērns iemācās rāpot (Cepīte, b.g., 10). Rāpot bērni sāk ap 9 mēnešiem, uz ceļiem un ar roku palīdzību 10 mēnešu vecumā. 9 mēnešos stāv ar atbalstu, 11 mēnešos – bez atbalsta, 12 mēnešos staigā, pieturoties pie rokas, 13 mēnešos – iet patstāvīgi. Protams, tas atkarīgs no katra bērna individuāli, kad un kā viņš attīstīsies. Nevajadzētu ieciklēties, uz to, kas bērnam konkrētajā laikā ir jādara un jāprot. Laiku, kad bērns sāk darīt to vai citu darbību, nosaka tas, cik šim bērnam ir attīstīta nervu un muskuļu sistēma, cik daudz ar bērnu nodarbojas. Arī vecāku ziņā ir tas cik ātri vai lēni bērns sāks veikt attiecīgās darbības (Svence, 1999, 53).

Otrajā dzīves gadā pilnveidojas un stabilizējas bērna kustības, palielinās nervu sistēmas darba spējas. Bērns spēj jau koordinēt savas kustības. Kustības, staigājot un darbojoties ar priekšmetiem, sekmē psihisko funkciju attīstīšanos. Trešajā dzīves gadā bērna fiziskās attīstības temps salīdzinājumā ar pirmajiem diviem dzīves gadiem ir palēninājies. Turpinās orgānu pilnveidošanās un skeleta pārkaulošanās, bērns kļūst fiziski izturīgāks un aktīvāks, pilnveidojas visas kustības. Bērns iemācās skriet, mest bumbu (Golubina, 2007, 113, 114).

Kustību aktivitātes sekmē sekojoši līdzekļi:

- dabas faktori – ekoloģiski tīra vide. Saules un gaisa peldes, staigāšana basām kājām, vieglā apģērbā dažādos apstākļos norūda bērnus nostiprina viņu imunitāti;
- higiēniskie faktori, kas saistās ar vides atbilstību (telpu, apgaismojumu u.c.), bērna iespējām darboties, tā nodrošinot kustību paradumu veidošanos;
- fiziskie vingrinājumi, kas iekļauti kustību rotaļās, šķēršļu joslās un bērna brīvi izvēlētās kustībās.

Kustību mācīšanas procesā ļoti svarīgi ievērot gan fiziskās izglītības metodes, gan vadošos didaktikas principus. Fiziskās izglītības metodes ir fizisko vingrinājumu pielietošanas veids un vienas no galvenajām metodēm darbā ar pirmsskolas vecuma bērniem kustību apgūvē ir – uzskates, vārdiskā, praktiskās izpildes un rotaļu metode. 2-3 gadīgiem bērniem vislielākā nozīme ir uzskatei, kuras laikā jārada apstākļi, lai pēc iespējas vairāk maņu orgānu iesaistītu izziņas procesā – galvenokārt redzi un dzirdi (Karlovska, 2000, 5). Nozīmīgi attīstīt kustību koordinācijas attīstību ar kuru cieši saistīta līdzsvara izjūta, to var sasniegt, ja ir nodrošināta bērnam piemērota vide. Noteikti nevajadzētu steidzināt bērna attīstību, nav nepieciešamības

tiekties pēc tā, lai jūsu bērns attīstītos ātrāk nekā citi bērni. Svarīgi, lai bērns jūtas komfortabli, ja viņš tā jutīsies, tad bērna attīstība norisināsies pareizi (Лиллард, Джессен, 2018, 118, 127). Galvenais fizisko aktivitāšu uzdevums ir saglabāt un nostiprināt veselību, veicināt fizisko attīstību, norūdīt organismu, attīstīt fiziskās īpašības. Jebkuras fiziskās aktivitātes paver iespējas ieaudzināt bērnos radošu iniciatīvu, darba mīlestību, atbildību par darba rezultātiem, attīstīt sociālās prasmes un iemaņas. Bērna attīstības procesā fiziskās darbības nesaraucjami saistītas ar sava ķermeņa fizisko iespēju apzināšanos kopveselumā, dažādu kustību iemaņu apguvi, prasmju pilnveidi, emocionālu savas darbības izvērtējumu un darbības pieredzes uzkrāšanu (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 15-16).

*Var secināt, ka kustības cilvēkam ir ļoti svarīgas un nepieciešamas, jebkurā vecumā. Cilvēks kustās nepārtraukti jau kopš pirmajām dzīves dienām, sākumā kustības ir neapzinātas, vēlāk jau apzinātas. Kustības nodrošina un ir nepieciešamas gan attīstībai, gan veselībai. Pamatkustības ir svarīgas bērna attīstībā un tām ir noteicoša loma. Mācoties un apgūstot pamatkustības jāpievērš uzmanība bērnu attīstības līmenim un attiecīgā vecuma īpatnībām, kā arī jāatceras, ka katrs bērns aug un attīstās dažādi.*

## **1.2. 2-3 gadīgu bērnu attīstības raksturojums pētāmās problēmas skatījumā**

Katram vecumposmam ir savas attīstības likumsakarības, katram cilvēkam ir savas individuālās īpatnības, ko nosaka iedzimtība, sociālie apstākļi un iepriekšējā audzināšana (pieredze). Pirmajos trijos dzīvības gados strauji attīstās bērna organisms. Jārūpējas, lai tiktu izmantoti visi līdzekļi bērna kustību un sajūtu orgānu attīstības sekmēšanai. Zinot konkrētā vecumposma īpatnības, iespējams izvēlēties optimālas katram vecumposmam atbilstošas mācību un audzināšanas metodes, kas sekmē viņa attīstību (Žukovs, b.g., 26, 27). Fiziskā attīstība ir tikpat būtiska cilvēka psiholoģijas izpratnei kā personības un izziņas attīstība, tā sākas ar embrionālo stadiju un ietver organisma fizioloģiskās, sensorās un kustību funkcijas.

”Attīstība – kvalitatīvs process, kas saistīts ar organisma strukturālām pārmaiņām, ķermeņa šūnu specializēšanos un jaunu šūnu grupu un audu veidošanos. Cilvēka attīstība ir nepārtraukts process, kurā izteiktas augšanas kvantitatīvās pārmaiņas periodiski nomainās ar straujākām kvalitatīvām organisma un funkciju pārmaiņām. Attīstība norit visas dzīves garumā. Augšana un attīstība ir savstarpēji saistītas” (Špona, 2001, 18-20). Bērība ir dzīves sākumposms, kad notiek visstraujākā cilvēka attīstība, posms, kad cilvēks mācās runāt, staigāt, just un pārdzīvot, kad notiek sociālās pieredzes apguve (Dzintere, Stangaine, 2007, 10).

Psiholoģijā ir pieņemta šāda fiziskā vecuma periodizācijas sistēma:

- jaundzimušā vecums (0-10 dienas);

- zīdaiņa vecums (10 dienas-1 gads);
- agrā bērnība (1-3 gadi);
- pirmsskolas vecums (3-6 gadi);
- jaunākais skolas vecums (6-7-10 gadi);
- pusaudža vecums (11-14 gadi);
- agrā jaunība (15-18 gadi) (Vorobjovs, 1996, 262).

Par agrīno bērnību sauc bērna attīstību no 1 līdz 3 gadu vecumam, raksta G Svence. Tas ir periods, kuram jāveltī vislielākā uzmanība, šajā laikā sāk attīstīties bērna personības galvenās kvalitātes, jo no 2 gadu vecuma bērnam ir aktīva interese par visu (Svence, 1999, 62, 63). Agrīnais vecums tas ir īpašs un ļoti svarīgs periods bērna dzīvē. Šis ir dzīves pamatfunkciju attīstības periods. Bērns mācās staigāt, runāt, rīkoties un darboties ar dažādiem priekšmetiem. Šajā ne vieglākajā periodā ir vajadzīga uzmanība un pareiza audzināšana, jo bērna raksturs un galvas smadzeņu funkcijas ir ne tikai iedzimts process, bet arī mijiedarbība sekas ar apkārtējo vidi. Pirmajos trīs bērna dzīves gados tiek novērots specifiskas agrīnā vecuma bērnu īpatnības un arī ļoti ātrs bērna ķermeņa attīstības temps. 2-3 gadu vecumā attīstās aktīvā bērnu nervu sistēma, kā rezultātā bērns kļūst daudz kustīgāks un viņa ķermenis fiziski sāk attīstīties intensīvāk (Макарова, б.г.).

Bērns aug un attīstās, viņa augšana ir kvantitatīvs process – bērna ķermeņa masas, garuma un citu izmēru palielināšanās. Bērna attīstība ietver fiziskā ķermeņa (bioloģisko) attīstību, gan garīgo (psihosociālo) attīstību, kur abas daļas nesaraujami ir saistītas (Geske, 2005, 6). Normālos apstākļos bērns attīstās kā vienots veselums. Vecumposmu robežas nav strikti noteiktas, cilvēku attīstību ietekmē viņa dotumi, mijiedarbība ar tuvākajiem cilvēkiem un apkārtējo vidi. Bērni attīstās atšķirīgi, viņam no dzimšanas dotos atšķirīgos sociālo apstākļu ietvaros un šie apstākļi kādos aug un attīstās bērns ir ļoti dažādi, tieši tāpēc viena un tā paša vecuma bērnu attīstība var būt atšķirīga, bērns attīstībā var atpalikt vai tieši pretēji apsteigt vienaudžus (Golubina, 2007, 113). Bērna attīstības komponenti ir:

- fiziskā attīstība un motorā attīstība;
- psihiskā attīstība;
- sociālā attīstība.

Fiziskā attīstība ir nepārtraukts, sarežģīts organisma morfoloģiskās un fizioloģiskās pārkaršošānās process. Tā izpausmes ir cilvēka auguma un masas pieaugums, dažādās ārējo pazīmju izmaiņas (Puškarevs, Golubeva, 1999, 25). Fiziskā attīstība notiek kustoties, rāpjoties, metot, griežot, šujot, zīmējot, rakstot un pat pārgērbjoties. Fiziski mēs attīstāmies nepārtraukti (Krinkele, 2002, 18). Fiziskā attīstība norit arī ārēji neredzamā veidā (Martinsone, Miltuze,

2015, 300). Cieša ir saistība starp fizisko un psihisko attīstību. Fiziski labi attīstītam bērnam ir lielākas garīgā darba potences (Kuzņecova, Karlovska, 2006, 4). Arī motorā attīstība ir cieši saistīta ar psihisko attīstību, var lieto terminu „psihomotorā attīstība.” Plašākā nozīmē psihomotorā attīstība ir bērna intelektuālo un kustību prasmju kvalitatīvas izmaiņas un pilnveidošanās. Vienlaicīgi ar bērna fizisko attīstību noris viņa psihiskā un sociālā attīstība, kas turpinās dzīves laikā. Bērna fiziskā attīstība ir arī cieši saistīta ar viņa neiropsihisko attīstību, bet psihiskā attīstība ir saistīta ar bērna personības intelektuālo, emocionālo un gribas procesu attīstību un pilnveidošanos (Geske, 2005, 20, 29; Golubina, 2007, 123).

Galvenie uzdevumi pirmsskolas vecuma bērnu fiziskajā attīstībā ir nostiprināt veselību, nodrošināt pietiekamu pamatkustību apguvi (soļošana, skriešana, rāpošana, līdzsvars, mešana, lēcieni), attīstīt fiziskās īpašības – veiklību, ātrumu, spēku, izturību, lokanību, līdz ar to veidojot pareizu stāju, radīt ieradumu un vajadzību nodarboties ar sportu (Kuzņecova, Karlovska, 2006, 5).

Atsaucoties uz izcilā viduslaika domātāja Avicenna sacīto, A. Kuzņecova un R. Karlovska raksta, ka kustības nepieciešamas bērna pilnvērtīgai augšanai, ka bērns jāieinteresē fiziskām nodarbībām. Viens no svarīgākajiem virzieniem bērna harmoniskā attīstībā ir kustību audzināšana, sākot jau no pašas mazotnes (Kuzņecova, Karlovska, 2006, 4). Psihologi, kas pēta bērna attīstību, uzskata, ka kustību attīstību visprecīzāk var raksturot kā mācīšanos mācīties (Karmilova, Karmilova-Smita, 2013, 86).

Bērna individuālā attīstība ir viņa dotumu (fizisko un garīgo) un vides faktoru savstarpējās ietekmes noteikta neatgriezeniska pārvērtība. Bērna attīstības galvenais rādītājs ir pozitīvs noskaņojums. Bērnam visvairāk ir nepieciešama mīlestība kā labas veselības un fiziskās sagatavotības garants. Agrīnās bērnības periodā bērnam jāveltī vislielākā uzmanība, jo šajā laikā sāk attīstīties bērna personības galvenās kvalitātes – pašvērtējums, saskarsmes prasmes un iemaņas, priekšmetu funkcionālā apguve un runas apguve. Fiziskās aktivitātes šinī vecumā ir būtisks attīstības rādītājs (Bula-Biteniee, Jansone, Piech, 2013, 20, 84, 85). Tātad agrīnā vecuma attīstība tā ir neierobežota bērna fiziskā aktivitāte, ko var nodrošināt ar speciāliem vingrinājumiem, iekārotu vietu mājā, kas bērnam palīdz ātrāk un labāk apgūt prasmi pārvaldīt savu ķermeni, būt lokanākam, stiprākam, just pārliecību par sevi. Bērna fiziskā attīstība ir cieši saistīta ar intelektuālo attīstību (Дмитриева, 2011, 5). Katrs bērns, īpaši agrajā bērnībā, vēlas darboties, izpētīt apkārtējo pasauli, atdarinot to, kontaktēties ar vienaudžiem. Viņš ir aktīvs un šī aktivitāte mēdz būt gan spontāna, gan ar mērķtiecīgu raksturu. Tādas ir arī bērna rotaļas, kas bērnam ir interesanta un aizraujoša aktivitāte, kā arī svarīga attīstības daļa (Dzintere, Stangaine, 2007, 13, 14).

Nepārtrauktajā augšanas un attīstības procesā kvalitatīvi izmainās bērna ķermeņa izmēri, pilnveidojas visi orgāni un to funkcijas. Mazbērna un pirmsskolas periodā (pirmajos septiņos dzīves gados) bērns attīstās ļoti strauji – līdz 3 gadiem rit ļoti strauja smadzeņu attīstība, intensīva vielu maiņa un ir paātrināta sirds darbība. Bērna fiziska attīstība ir cieši saistīta ar viņa neiropsihisko attīstību (Golubina, 2007, 122, 123). 2-3 gadu vecumā bērna attīstība turpinās straujā tempā. Bērns uzzina par sevi, kā arī par savām attiecībām ar apkārtējiem cilvēkiem un apkārtējo pasauli, kļūstot fiziski daudz spējīgāks un pārliecinātāks par sevi. (Физическое развитие вашего малыша от 24 до 36 месяцев, б.г.). 2-3 gadu vecumā bērni ir ļoti kustīgi, kustību nespēj izpildīt precīzi, bet tikai galvenās līnijās. Intensīvi veidojas iemaņas skriešanā, lēkšanā, tomēr samērā grūti apgūst lēcienus tālumā no vietas un mešanu tālumā, kā arī mešanu un ķeršanu (Ripa, 1999, 11). Agrīnajā vecumā strauji rit bērna psihofizioloģiskās attīstības procesi. Bērns intensīvi aug, strauji attīstās visas organisma funkcijas (Golubina, 2007, 113). Agrīno un pirmsskolas vecumu var nosaukt apkārtējā vidē par jūtīgu vecumu. Šajā periodā bērniem arī notiek visa veida uztveres veidošanās – vizuāla, taustes motorika, dzirdes, kas arī nepieciešama turpmākai attīstībai (Катаева, Стребелева, 1993, 5). Ir zināms, ka attīstības procesā no zīdaiņa līdz pirmsskolas vecumam bērna organisms pārcieš diezgan jūtīgas pārmaiņas. Fiziski attīstoties agrīnajā vecumā bērna attīstība ievērojami palēlinās, salīdzinot ar zīdaiņa attīstību. Agrīnajā vecumā turpinās bērna kustību attīstība (Баттерворт, Харрис, 2000, 153).

Pirmsskolas vecumā bērni apgūst praktiski visas pamatkustības, kuras nepieciešamas ikdienas dzīvē, bet šīs kustības vēl ir neveiklas, neprecīzas, kustības nav koordinētas, prasa no bērna salīdzinoši lielu piepūli. Šo kustību pareizu, kvalitatīvu, veiklu izpildi var panākt sistemātiski apmācot. Nevienā citā vecumā fiziskā aktivitāte nav saistīta tik cieši ar kopējo audzināšanu kā pirmajos sešos gados, jo pilnveidojas bērna kustību prasmes, mudinot viņu izpildīt arvien grūtākas darbības, kas vienlaicīgi attīsta arī viņa apķērību, gribu, raksturu, uzstājību, pieradina pie fiziskajām aktivitātēm (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 16). Pirmsskolas vecuma bērniem, lai nodrošinātu organisma fizioloģiskās funkcijas, katru dienu ne mazāk kā 3-4 stundas jādod iespēja pavadīt kustībās un vislabāk to darīt svaigā gaisā (Kuzņecova, Karlovska, 2006, 4). Šajā periodā raksturīga liela kustību aktivitāte, augšana, koordinācijas spēju pilnveidošanās. Bērni spēj veikt sarežģītas kustības: lēkāt uz viena kājas, lēkt lieliem lēcieniem uz priekšu, balansēt uz vienas kājas, izdarīt dažādus palēcienus un rāpties pa stieņiem (Svence, 1999, 77). Pirmsskolas vecuma bērniem viens no fiziskās attīstības rādītājiem ir viņu prasme izpildīt daudzveidīgas kustības, galvenokārt pamatkustības un to veidus – soļošanu, skriešanu, lēcienus, mešanu, rāpošanu un līdzsvaru. Apgūstot šīs kustības, to izpildes paņēmienus, bagātinās bērnu kustību pieredze (Kalovska, 2000, 4). Kustību

pieredzei jābūt daudzveidīgai un arī kustībām jābūt tādām, tās bērnam ir nepieciešamas, lai attīstītos un pilnveidotos.

Pirmsskolas vecumā kustību analizators ir sensomotorās integrācijas mehānisms. Fiziskas aktivitātes veicina augšanas procesu, tāpēc samazinās garīgā stresa negatīvās izpausmes. Pirmsskolas vecumā bērni labprāt kustas, jo tas apmierina bērna organisma nepieciešamību pēc kustībām, un, saprātīgi to izmantojot, var labvēlīgi iedarboties uz bērna organismu. Aktīvi attīstās ķermeņa muskuļi, bet skeleta pārkaulošanās vēl nav beigusies, tāpēc fiziskajai slodzei jābūt sabalansētai, bērns tai jāsaģatavo pakāpeniski, ievērojot konkrētā vecuma īpatnības. Šajā vecumā, bērns aug nevienmērīgi. Pirmsskolas vecumā zēniem ir labāk attīstīti lielie muskuļi, un viņi ir izturīgāki, savukārt meitenēm labāk attīstīta sīkā pirkstu muskulatūra, meitenes ir mierīgākas un precīzākas. (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 13, 15). Lai fiziskā izglītība bērniem noritētu veiksmīgāk, svarīgi ir būt fiziski aktīviem un fiziskās aktivitātes ir ļoti nepieciešamas.

Kustību aktivitāte ir katra cilvēka normāla funkcionālā stāvokļa un veselības priekšnosacījums. Īpaši nepieciešama fiziskā aktivitāte ir bērniem. Bērniem patīk kustēties un būt kustībā, viņu kustību aktivitāte ir īpaši izteikta. (Puškarevs, Golubeva, 1999, 55). Kustību aktivitāte ietekmē bērna domāšanu. Savukārt runas attīstība saistīta ar sīkas motorikas – pirkstu - kustību aktivitātēm. Jo vairāk tā attīstīta, jo labāk tiek apasiņotas galvas smadzenes. Fiziskās aktivitātes ir jebkuras ķermeņa daļas kustības.

Sporta pedagoģijas speciālisti fiziskās aktivitātes raksturo kā jebkuras ķermeņa daļas kustības, kas nodrošina skeleta muskuļu kontrakcija ar palielinātu enerģētisko patēriņu un ir cilvēka organisma iedzimta nepieciešamība. Un protams, to vislabāk var novērot bērna vecumā, jo viņi visu laiku atrodas nepārtrauktā kustībā, kas ar gadiem cilvēkam ir ierobežotas (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 10-13). Kustību aktivitāte veicina savlaicīgu un pilnvērtīgu balsta un kustību aparāta attīstību (Puškarevs, Golubeva, 1999, 55). Kustību aktivitāte ir ļoti nozīmīga bērna attīstībā, veselības nostiprināšanā. Arī A. Kuzņecova un R. Karlovska raksta, ka kustību aktivitāte ir katra cilvēka, it sevišķi pirmsskolas vecuma bērna, normāla funkcionālā stāvokļa un labas veselības priekšnosacījums (Kuzņecova, Karlovska, 2006, 4). Ja kustību aktivitātes ietekmē bērna fizisko attīstību, tad tas ietekmē arī veselību. Sabalansēts uzturs un pietiekama fiziskā aktivitāte ir pamats bērna veiksmīgai augšanai, attīstībai un veselībai. Vesels bērns jūtas priecīgs, apmierināts, grib kustēties un alkst apgūt jaunu informāciju (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 15). Novērojumi rāda, ka kustību aktivitāte sevišķi nozīmīga ir vecumā līdz 20 gadiem, tas ir, organisma augšanas un attīstības periodā (Valtneris, 2001, 126).

Bērniem no 2-3 gadiem pamatkustībās jāpievērš uzmanība kustību saskaņotībai, tikumiskumam, kustības jāmāca izpildīt noteiktā virzienā, mainīt kustību virzienu atbilstoši norādījumiem, vienlaikus sākt un beigt kustību, izpildīt kustību atbilstoši paraugam un vārdiskam skaidrojumam, izmantot jaunās kustības patstāvīgajā darbībā (Karlovskā, 2000, 23, 24). Otrajā dzīves gadā bērns arvien pārliecinošāk kustas, skrien, kāpj, lec, bērnam attīstās acu un roku koordinācija. Trešajā dzīves gadā visnopietnākās izmaiņas bērna attīstībā ir saistītas ar viņa identitātes un pašapziņas veidošanai, izpratni par to, ka viņš ir personība ar saviem noteikumiem, vēlmēm un centieniem (Кульдеркнуп, 2009, 8-15).

Nepieciešamība realizēt fiziskās aktivitātes ir viesiem cilvēkiem, sākot no bērniem līdz pat sirmgalvjiem. Regulāras fiziskās aktivitātes ir sevišķi nozīmīgas bērnu vecumā, jo regulē ķermeņa masu un kaulu mineralizācijas procesu (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 11). Tāpēc pēc iespējas vairāk nepieciešams nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm un jāatceras ka pieradināt sevi pie tām vajag pakāpeniski. Fiziskā attīstība ir tikpat būtiska cilvēka psiholoģijas izpratnei kā personības vai izziņas attīstība, jo visi esam bioloģiskas būtnes un mūsu anatomiski fizioloģiskā attīstība bieži vien tieši proporcionāli ietekmē personības izmaiņa un attīstību (Špona, 2006, 22). Fiziskās aktivitātes ietekmē personības veidošanos visos cilvēka dzīves vecumposmos, taču tās īpatsvars pirmskolas vecumā ir īpaši izteikts un uzskatāms par neatņemamu personības attīstības pamatfaktoru, atstājot ietekmi uz personību ilgtermiņā gan fiziskā, gan intelektuālā, gan garīgā, gan veselības aspektā (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 33). Jau pirmsskolā ir nepieciešamas fiziskās aktivitātes, tāpēc arī sporta nodarbības ir vajadzīgas un tām ir jābūt.

*Var secināt, ka bērna attīstībā tieši agrīnajam vecumam ir ļoti svarīga loma. Katram vecumposmam ir savas attīstības īpatnības un bērnu attīstības līmenis ir atšķirīgs, piedāvājot bērnam fiziskās aktivitātes tam ir jāpievērš uzmanība. Fiziskās aktivitātes ir svarīgas bērnu attīstībā, bērns atrodas nepārtrauktā kustībā.*

### **1.3. Kustību sekmēšanas iespējas pirmsskolas dienas ritā**

Viens no pirmajiem, kas skata fiziskās aktivitātes kā fiziskās izglītības nozīmīgu sastāvdaļu, ir P. Leshafts, kura atziņas citē I. Bitenice-Bula: „Nepieciešams, lai garīgā un fiziskā audzināšana notiek paralēli, citādi mēs traucēsim to orgānu attīstību, kam netiks piedāvāts konkrēts vingrinājums.” Kustība un fiziskā slodze ir līdzeklis izziņas spēju attīstībai, tāpēc fiziskajai izglītībai – fiziskajiem vingrinājumiem – ir jābūt katru dienu tikpat daudz, cik garīgajām nodarbībām. Vārdu „fiziskā izglītība” P. Leshafts saprot, ka tā ir mērķtiecīga

organisma un personības veidošana, kuru ietekmē dabiskas un speciāli atlasītas kustības, fiziskie vingrinājumi, kas, bērnam augot, kļūst sarežģītāki, prasot lielāku patstāvību un gribu.

Nepieciešamība realizēt fiziskās aktivitātes ir visiem cilvēkiem. Regulāras fiziskās aktivitātes ir sevišķi nozīmīgas tieši bērnu vecumā, jo regulē ķermeņa masu un kaulu mineralizācijas procesu. Regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo disciplīnu, uzvedību, pašizpratni, tās uzlabo koncentrēšanās spējas, atmiņu un analītisko domāšanu, īpaši tās ir vajadzīgas agrīnajā bērnībā (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 11, 12). Fiziskā aktivitāte cilvēkā piemīt dabiski, tā ir mūsu bioloģiskā vajadzība, kas nepieciešama bērna attīstībai, tāpat kā labs uzturs un miegs. Kopš bērna piedzimšanas visa fizioloģiskā procesa attīstība organismā saistīta ar kustību. Pateicoties fiziskajām aktivitātēm, bērns aktīvi iepazīst apkārtējo pasauli, attīstās intelektuāli un psiholoģiski. (Физическая активность в жизни ребенка и ее дефицит, 2018). Bērnam fiziskās aktivitātes nepieciešamas katru dienu. Dienas laikā bērnam nepieciešams 180 minūtes fizisko aktivitāšu, tās var būt plānotas vai vienkāršas kustību rotaļas. Šīm aktivitātēm vajadzētu būt jautrām, sniegt bērnam prieku un turklāt tām jābūt virzītām uz jaunu lietu izpēti. Parasti šajā vecumā bērni vēl ir mazi, priekš tā, lai nodarbotos ar organizētu sportu, jo nevar saprast noteikumus un viņu darbība vēl nav pietiekami koordinēta. Bērniem noderīgi staigāt, skriet, nodarboties ar dejošanu, mest un ķert bumbu vai lidojošo šķīvīti (Нормы физической активности у детей и подростков, б.г.).

Fiziskās aktivitātes un to vienkāršākās formas: garas pastaigas ārpus pirmsskolas teritorijas. Bērniem vajadzētu ne tikai apgūt to atbilstoši vecuma līmenim, bet arī elementāri izprast to ieguvumu veselībai. Katram bērnam noteikti jābūt savām mīļākajām spēlēm vai vingrinājumiem. Pilnīgs intereses trūkums par kustībām, tiek uzskatīts par riska faktoru bērna attīstībā. Lai bērni iemācītos veikt dažādas darbības, vispirms tās apgūstam fiziskās izglītības stundās, bet tālāk bērns izmanto šīs kustības rīta vingrošanā, ikdienas dzīvē, patstāvīgās aktivitātēs, lai tās veiksmīgi attīstītos ir nepieciešama arī cieša sadarbība grupai ar ģimeni. Lai padarītu darbu efektīvāku tiek izmantoti sekojoši fiziskās izglītības darba veidi:

- ✓ fiziskās izglītības nodarbības 4 reizes nedēļā, vairākas reizes dienā (tai skaitā svaigā gaisā);
- ✓ ikdienas fiziskās labsajūtas darba režīms, kas ietver – rīta vingrošanu, fiziskās izglītības nodarbības, dažādas sporta aktivitātes, kustību rotaļas grupā, sporta zālē un ārā, pastaigas, bērna patstāvīga aktivitāte, individuālais darbs ar bērniem (Кочукова, 2012.).

Galvenais saturs fiziskajā izglītībā sastāv no dažāda veida darbībām: deju pamatkustībām, vispārējās attīstības vingrinājumiem, kustību rotaļām.

Fiziskajās aktivitātēs galvenie līdzekļi un metodes, kurus pielietojam pamatprasmju apguvei ir:

- kustību rotaļas;
- fiziskie vingrinājumi;
- šķēršļu joslas.

Bērnu fizisko spēju un pamatkustību attīstībā svarīga un nozīmīga loma ir **kustību rotaļām**, kas ir aktivitāte, kura saistīta ar intelektuālo darbību. Rotaļas ir viens no galvenajiem faktoriem, kas sekmē bērna attīstību, un ir galvenā izglītošanās procesa darbība. Rotaļa – būtiskākā bērnības sastāvdaļa, bērna attīstības un audzināšanas pamatveids, ar kuru bērni vispusīgi izkopj un pilnveido savus fiziskos un garīgos dotumus un dotības. Rotaļā caur fiziskajām un garīgajām aktivitātēm bērns izmēģina dzīvei nepieciešamās pamatprasmes un atklāj pasauli sev caur saprotamāko un tuvāko skatupunktu. Bērna aktivitāti veicina bērna interese (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 26, 27). Bērniem patīk piedalīties dažādās rotaļās un ja tās sekmē viņu attīstību, arī rotaļām jābūt bērna attīstības sastāvdaļai. Kustību rotaļa ir organiski nepieciešama kustību aktivitātes sastāvdaļa. Kustību rotaļās veidojas verbālās un neverbālās prasmes, kā arī kontakta un bezkontakta sadarbība, bērna tikumiskā, morālā, estētiskā, gribas un jūtu pasaule. Kā galveno akceptē pamatprasmju apgūšanu, jo daļa kustību nav iedzimtas, bet gan iemācāmas dzīves laikā, pirmskolas vecumā tam ir vislabākais laiks, un atdarinot, bērns apgūst lēkšanu, skriešanu, rāpošanu un mešanu. Tā kā rotaļa ir pirmskolas vecuma bērnu galvenais darbības veids, tad arī fiziskās audzināšanas procesā rotaļas metodei ir noteicoša loma. Rotaļa ir organiski nepieciešama kustību aktivitātes sastāvdaļa. Tā dod iespēju bērniem vienlaikus pilnveidot dažādu kustību iemaņas, patstāvīgi darboties, spēju ātri reaģēt kustību maņai, radošai iniciatīvai. Rotaļās bērni ne tikai pilnveido kustības, bet tajās attīstās arī fiziskās īpašības – spēks, ātrums, izturība, veiklība, kustību koordinācija, ritma un līdzsvara izjūta. Rotaļas tāpat kā pamatkustību vingrinājumi attīsta bērnus ne vien fiziski, bet arī intelektuāli. Rotaļās bērni iegūst daudz un dažādas emocijas, kas ir nepieciešamas, lai bērns attiecīgajā rotaļā iesaistīties un lai tā viņu ieinteresētu.

**Fiziskos vingrinājumus** iedala aktīvos, pasīvos un reflektoriskos. Pasīvos vingrinājumus ar bērnu veic pieaugušais bez bērna aktīvas līdzdalības. Reflektoriskie vingrinājumi ir atbilde uz receptoru kairinājumu, kuri atrodas ādā un muskulatūrā. Aktīvos vingrinājumus bērns veic pats pieaugušo vadībā (Karlovska, 2000, 4, 7).

Vingrinājums ir mācību darbība, ko veic mācību vielas apgūvē, risinot vairāk vai mazāk vienveidīgus regulārus uzdevumus, lai nostiprinātu un pilnveidotu prasmes un iemaņas, iegūtu fizisku vai psihisku īpašību.

Savdabīga fiziskās aktivitātes forma ir **šķēršļu josla**. Šķēršļu pārvarēšana sekmē bērna kustības un kustēšanās prieku, tas rada motivāciju nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 34, 77). Piedāvājot bērnam šķēršļu joslas tās:

- attīsta muskuļu spēku;
- trenē veiklību un kustību koordināciju;
- uzlabo vestibulārā aparāta darbību;
- palielina ķermeņa izturību;
- uzlabo stāju.

2-3 gadu vecumā bērniem piedāvā šķēršļu joslas, kas sastāv no 3-4 elementiem, šajā vecumā iesaka iekļaut lēcienus uz mīksta batuta. Visiem šķēršļiem, kas ir bērna ceļā ir jāatbilst bērna vecumam un jābūt pārvaramiem. Veidojot šķēršļu joslu izmantojiet:

- dažāda augstuma lokus, caur kuriem bērnam ir jāliecas;
- tā sauktie masāžas izciļņi, pa kuriem jāstaigā, nezaudējot līdzsvaru;
- slīpas virsmas, pa kurām grūti staigāt un kontrolēt savu ķermeni (Полоса препятствий для детей: купить или сделать своими руками, б.г).

Fiziskā izglītība ir izglītības sastāvdaļa, kuras mērķis ir veicināt bērna fizisko, intelektuālo, ētisko, estētisko un sociālo attīstību (Kupčs, 1991, 9). Mācības veicina cilvēka intelektuālo, emocionālo, gribas, fizisko attīstību, atklāj aizvien jaunus un pilnveido esošos izzināšanas darbības veidus, kas ļauj apkārtējo īstenību iepazīt patstāvīgi un pastāvīgi (Freibergera, Priede, 2007, 6).

*Var secināt, ka lai apgūtu prasmes un iemaņas ir nepieciešams bērnam dienas laikā kustēties noteiktu laiku, kā arī jāpielieto dažādas metodes pamatpasmju apgūšanai, kā piemēram, dažādi fiziskie vingrinājumi, kustību rotaļas. Rotaļa ir svarīga sastāvdaļa bērna ikdienas aktivitātēs un pirmsskolas vecumā tas ir galvenais darbības veids, kas palīdz apgūt vēlamās prasmes un iemaņas.*

## 2. Kustību apguves sekmēšana 2 – 3 gadīgiem bērniem pirmsskolas dienas ritā

### 2.1. Kustību apguves novērtējums pētījuma sākumā

Pētījuma mērķis ir praktiski pētīt 2-3 gadīgu bērnu kustību apguves iespējas pirmsskolas dienas ritā. Lai mērķis tiktu realizēts, darba autore izvēlējās sekojošas empīriskās metodes:

- novērošana;
- pedagoģiskā darbība.

**Novērošana** – tā ir mērķtiecīga psihiķu izpausmju uztvere pētāmo uzvedībā un darbībā. Šīs metodes pamatā ir novērošanas plāns, kuru nosaka izvirzītā hipotēze (varbūtība) (Vorobjovs, 1996, 39). Novērošanas mērķis saprast un iegūt informāciju par bērnu pamatkustībām un iespējam tas attīstīt, kā arī sekot šīs attīstības izaugsmei.

Vadoties pēc pētījumā izvirzītajiem uzdevumiem tika izvēlēta arī **pedagoģiskā darbība**, tā sevī ietver mērķtiecīgu novērošanu un skolotājas mērķtiecīgu darbu. Pedagoģiskā darbība prasa lielu, rūpīgu sagatavošanās darbu, tāpēc izvēloties īstenojamo uzdevumu, ir jāņem vērā bērna attīstības pakāpi, prasmes un iemaņas.

Veicot pētījumu darba autore izstrādāja plānu:

1. atlasīt kritērijus kustību novērtēšanai un novērtēt bērnu prasmi izpildīt tās;
2. izdarīt secinājumus par iegūtajiem rezultātiem;
3. izvēlēties paņēmienus kā sekmēt kustību apguvi 2-3 gadīgiem bērniem un atkārtoti novērtēt kustību apguvi.

Uzsākot jauno mācību gadu, iestādi uzsāka apmeklēt 14 bērni vecumā 2-3 gadi. Pirmsskola atrodas pie skolas un skola ir sporta novirziens, tāpēc arī pirmsskolā ir daudz sporta nodarbību – rīta vingrošanas, pastaigas un nodarbības. Nodarbības pie sporta skolotāja notiek pat vairākas reizes dienā.

Lielākā daļa bērnu apmeklē pirmsskolu jau sen un regulāri, tikai 4 no visiem bērniem, šogad uzsāka apmeklēt izglītības iestādi un cenšas adaptēties jaunajā vidē, dienas ritmā un prasībās, kas ir jāievēro pirmsskolā. Ikdienā gāju līdz bērniem uz sporta nodarbībām, gan arī vēroju bērnus ikdienā, dažādās kustību rotaļās un aktivitātēs, lai man izdotos novērtēt bērnu pamatkustību prasmes – soļošanā, rāpošanā, lekšanā, skriešanā un mešanā. Balstoties uz novērojumiem un bērnu interesēm kā arī spējām tika izvēlēta sekojoša pamatkustība – **mešana**, kuru autore vēlas pētīt dziļāk. Darba autore izvēlējās tieši šo pamatkustību, jo vērojot bērnus ikdienā, saskatīja, ka šī ir tā kustība, kura bērniem sagādāja grūtības, bet neskatoties uz to

bērniem patīk un tieši darbošanās ar bumbu, ir tā nodarbe, kuru bērni dara labprāt un tā tiek izvēlēta visbiežāk, bērni to dara ar lielu prieku.

Lai novērtētu kustību apguvi, darba autore atlasīja kritērijus, vadoties pēc jaunās pirmsskolas programmas, kas ir minēti, veselības un fiziskās aktivitātes joma:

- bumbas velšana;
- bumbas ripināšana;
- bumbas mešana;
- pieaugušā mestas bumbas tveršana.

Katrs kritērijs tika vērtēts 3 punktu līmenī:

- 3 punkti (apgūtas) - kustības ir apgūtas un atbilstoši vecumam tiek izpildītas pareizi.
- 2 punkti (daļēji apgūtas) – kustības izpilda daļēji un to izpilde sagādā grūtības, bērnam nepieciešams skolotāja uzmuntrinājums un atbalsts;
- 1 punkts (nav apgūtas) – kustības izpildīt nespēj, kustību apguve ir sākuma stadijā.

Novērošanu darba autore veica vienu nedēļu no pirmdienas līdz piektdienai. Kur tika vērots kā bērni spēj pārvietot dažādus priekšmetus – velt, ripināt, mest un tvert tos.

Darba autore vadoties pēc izstrādātajiem kritērijiem vēroja bērnu kustību apguvi, vērtējot to 3 punktu sistēmā. Iegūtie rezultāti apkopoti 1. tabulā.

**1. tabula. Bumbas pārvietošana pētījuma skatījumā**

Bērna vārds	Bumbas pārvietošana			
	Bumbas ripināšana	Bumbas velšana	Bumbas mešana	Pieaugušā mestas bumbas tveršana
<b>Oskars</b>	2	1	2	1
<b>Amēlija</b>	2	1	2	1
<b>Šeila</b>	1	1	1	1
<b>Roberts</b>	1	1	1	1
<b>Kristiāna</b>	3	2	3	2
<b>Aksels</b>	2	1	2	1
<b>Jānis</b>	2	2	2	2
<b>Anna</b>	3	3	3	3
<b>Armands</b>	3	2	3	3
<b>Rouvens</b>	2	1	1	1
<b>Luīza</b>	3	2	2	2
<b>Marianna</b>	3	2	3	2
<b>Matīss</b>	2	2	3	2
<b>Alise</b>	2	2	1	1
<b>Kopā:</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>23</b>

Pamatojoties uz rezultātiem darba autore izveidoja bērnu raksturojumus.

**Oskars** – aktīvs, smaidīgs un pozitīvs zēns, iesaistās mācību procesā, izpilda visus uzdotos uzdevumus, bet ātri apnīk, vēlas visu laiku darīt ko citu. Pirmsskolas izglītības iestādi apmeklē pirmo gadu, bet ir ļoti labi iejuties jaunajā vidē. Ja kaut kas neizdodas vai neizdara pa prātam, zēns dara pāri grupas biedriem. Vērojot Oskaru ikdienā, viņa kustības, vislabāk viņš jūtas dažādos skriešanas vingrinājumos, tos viņš labprāt pilda un tie viņam izdodas, grūtības Oskaram sagādā noturēt līdzsvaru, bieži krīt, nepieciešams pieaugušā atbalsts, lai spētu izpildīt uzdoto uzdevumu. Vērojot nodarbības rīta cēlienā, Oskars labprāt izvēlas darboties ar bumbu, viņam tas patīk, kaut neizdodas visas darbības, bumbu ripināt un mest Oskars apguvis daļēji, metot bumbu nemet to noteiktā virzienā, tas izdodas no vairākām reizēm vienu reizi. Ripināt bumbu zēnam nepietiek pacietības, viņš to sāk spert vai arī paņem rokās un aizmet prom. Velt un tvert bumbu Oskaram neizdodas, bet labprāt vēlas to darīt vairākkārt, vēlas apgūt prasmes.

**Amēlija** – pozitīva, droša meitene jau kopš pirmajām apmeklējuma dienām, bet kad kaut kas jādara, grib darīt pa savam, jāapsauc vai vairākas reizes jāatkārto uzdotais un tad mēģina izpildīt uzdevumu. Amēlija pirmsskolu sāka apmeklēt vasarā, bet vidē iedzīvojās uzreiz, tas nesagādāja nekādas problēmas. Meitene ir apaļīga un fiziskās aktivitātes sagādā viņai grūtības, viņa ir lēna un maz kustas. Skolotājam jābūt visu laiku meitenei blakus, lai viņa kaut ko darītu un izpildītu kādu kustību. Darbojoties ar bumbu, Amēlijai daļēji izdodas to mest pieaugušajam, lai tas notvertu viņas mesto bumbu, bet savukārt pieaugušā mesto bumbu, meitene nespēj notvert. Arī bumbu ripināt izdodas tikai daļēji, jo visu laiku aizripina to prom no vēlamā mērķa, bumbu velt neizdodas, to ripina.

**Šeila** – emocionāla, nedroša meitene, pirmsskolu uzsāka apmeklēt nesen, nespēj iejusties vidē, ļoti pārdzīvo, ja kādu dienu nav apmeklējusi pirmsskolu ir ļoti grūti atkal pierast pie režīma, pedagoģiskā procesā iesaistās, ja blakus atrodas vai palīdz kāds no pieaugušajiem. Ja nav blakus pieaugušais meitene nevēlas iesaistīties. Kad meitenei aicina izvēlēties darboties ar bumbu viņa to paņem, bet neko ar to nedara, nomet, neveic nevienu no pieauguša vēlamajām darbībām un arī pati īsti interesi neizrāda. Nodarbību laikā staigā līdz skolotājam.

**Roberts** – pats jaunākais bērns grupā, pirmsskolu uzsāka apmeklēt pavisam nesen, ļoti grūti iejusties un pārdzīvo atrašanos vidē. Lielāko dienas daļu ir emocionāls un raud. Visu novēro no malas, īsti neiesaistās nekādās darbībās, nevēlas neko darīt. Stāv malā vai staigā pakaļ skolotājam. Kad bērnam tiek piedāvāts kāds uzdevums, bērns nevēlas to pildīt. Ja izdodas iedod bumbu, zēns to paņem, bet ātri izmet no rokām un viss.

**Kristiāna** – gudra, aktīva meitene, visas darbības un kustības veic ar lielu interesi un atbildību, labprāt visā iesaistās, ir draudzīga un izpalīdzīga meitene. Meitene ir fiziski aktīva un arī pamatkustību apguve ir ļoti attīstīta, izpilda precīzas kustības. Strādājot ar bumbu, precīzi

met to noteiktā virzienā un arī pieaugušā mestu bumbu spēj notvert. Arī ripināt bumbu Kristiānai padodas ļoti labi, bet velšana gan vēl jāpatrenē, jo grib bumbu nevis velt, bet ripināt, palaist to, lai tā ripo.

**Aksels** – kluss, kautrīgs zēns, pirmsskolu apmeklē ļoti reti, nevēlas iesaistīties un tā arī atbild, ka negrib darīt, gan pieaugušā piedāvātās darbības, gan arī pat neiesaistās, var visu dienu vienkārši nosēdēt un skatīties kā citi darbojas un rotaļājas. Aksels visu novēro no malas. Kad skolotājs piedāvā bumbu ir reizes, kad zēns to paņem, ripināt to viņš vēlas tikai kopā ar skolotāju, bet biežāk izdodas un vēlas bumbu mest, nevis ripināt, arī mest bumbu vēlas tikai pieaugušajam ar bērniem to darīt nevēlas, metot bumbu bieži aizmet garām, neizdodas to aizmest noteiktā virzienā. Bumbas velšanas laikā palaiž bumbu vaļā, lai tā ripo. Metot bumbu Akselam, viņš nespēj to notvert.

**Jānis** – mierīgs un draudzīgs zēns, bet ļoti emocionāls. Pedagoģiskajā darbā labprāt iesaistās, veic visas skolotāja demonstrētās darbības. Vērojot pamatkustību apguvi zēnam tās padodas labi, nelielas problēmas sagādā noturēt līdzsvaru. Vērojot kā zēns darbojas ar bumbu tad jāsaka, ka visas pētāmās darbības ir apguvis daļēji, pieļaujot katrā no darbībām kādu kļūdu vai nepareizu kustību, līdz ar to nepieciešams vairāk strādāt pie attiecīgās kustību apguves.

**Anna** – ļoti gudra, apķērīga meitene, iesaistās visur un ātri visu uztver tāpēc ātri apnīk, jo māc un grib darīt ko citu, jaunu, kaut ko tādu, ko vēl neprot. Bieži ir dienas, kad meitenei nav noskaņojums, tad gan viņa iespītējas un neko nevēlas darīt, vēl viņai ļoti grūti sadalīt uzmanību ar grupas biedriem, viņa izvēlas kādu draudziņu, tas nav viens un tas pats un tad vēlas, lai visa uzmanība būtu tikai viņai, neviens nedrīkst komunicēt ar viņas izvēlēto draugu, viņa uzmācas draugam nepārtraukti un tad pati sevi uzvelk raudot, ka viņai nepievērš uzmanību vai ka neviens nedrīkstot draudzēties ar viņas draugu tikai viņa. Pētot darbības ar bumbu, novēroju, ka meitene ar visu lieliski tiek galā, prot pareizi bumbu notvert, mest, ripināt un arī velšana padodas ļoti labi ar lielu sajūsmu patīk velt lielo bumbu.

**Armands** – čakls, draudzīgs zēns. Ļoti patīk fiziskās aktivitātes, pat tad ja kaut kas neizdodas Armands turpina to darīt, līdz viņam tas ir izdevies. Armandam patīk skriet, rāpot, lekt, piedalās visās sporta nodarbību laikā piedāvātajās aktivitātēs, izpilda tās atbilstoši skolotāja norādījumiem. Vērojot Armandu darbojoties ar bumbu, tas viņam padodas ļoti labi, zēns prot, gan mest, gan notvert bumbu, arī bumbas ripināšana nesagādā problēmas, nedaudz sliktāk padodas bumbas velšana, jo to visi vēlas ripināt, palaist vaļā bet tā ir jātur.

**Rouvens** – mierīgs, kluss un ļoti lēns zēns. Komunicējot ar viņu zēns pārsvarā ir aizsapņojies, tāds kā aizmidzis, jāpasauc viņu vairākas reizes, lai viņš atsauktos un reaģētu. Arī ikdienā vērojot viņu, vairākas reizes viņam jāpastāsta, kas tieši ir jādara un viņu jāuzrunā, lai viņš nāktu, iesaistītos un darītu. Tāpēc arī vērtējot viņu kustību apguvi, tā nav labi attīstīta.

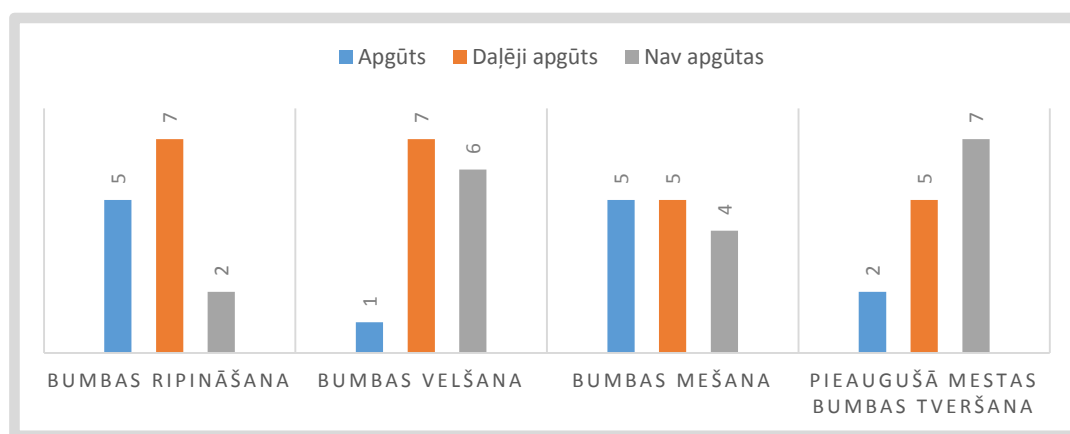
Darbības ar bumbu arī nepadodas, vienīgais, ko zēns daļēji spēj izdarīt ir ripināt bumbu otram dalībniekam. Bumbas mešana, tveršana un velšana zēnam nepadodas.

**Luīza** – mīļa, jauka un ļoti draudzīga meitene. Nepārtraukti vēlas samīļoties ar grupas biedriem un skolotājiem. Ir ļoti ieinteresēta visās nodarbībās, visu vienmēr vēlas izdarīt līdz galam. Pamatkustības arī meitene izpilda labi un pēc visiem norādījumiem, atbilstoši savām spējām, grūtāk padodas noturēt līdzsvaru. Bumbu ripināt padodas vislabāk, bet grūtības sagādā to mest, velt un tvert, bet no vairākām reizēm, prot arī kādu reizi notvert. Un atkārtot vairākas reizes, meitenei izdodas darbību veikt.

**Marianna** – gudra un čakla meitene, ļoti ātri saprot visu ko no viņas vēlas. Meitene ir arī ļoti radoša, pati izdomā un saprot, dažādas nodarbībās paredzētās idejas. Vērojot pamatkustības ikdienas nodarbībās meitene tās izpilda labi. Bumbu prot ripināt un mest, grūtības sagādā velšana un tveršana.

**Matīss** - gudrs, bet slinks zēns, visu iesāk, bet pabeigt nevēlas un tā arī pasaka, ka negrib darīt. Vērtējot pamatkustības, tad zēnam grūtības sagādā skriešana, jo zēns soļus liek nepareizi, nepareizi balsta kājas pret zemi arī līdzsvaru noturēt sagādā problēmas. Bumbu vislabāk izdodas mest noteiktā virzienā, bet to notvert, velt un ripināt sagādā problēmas. Izpilda neprecīzi vai iespītējas un vispār neizpilda.

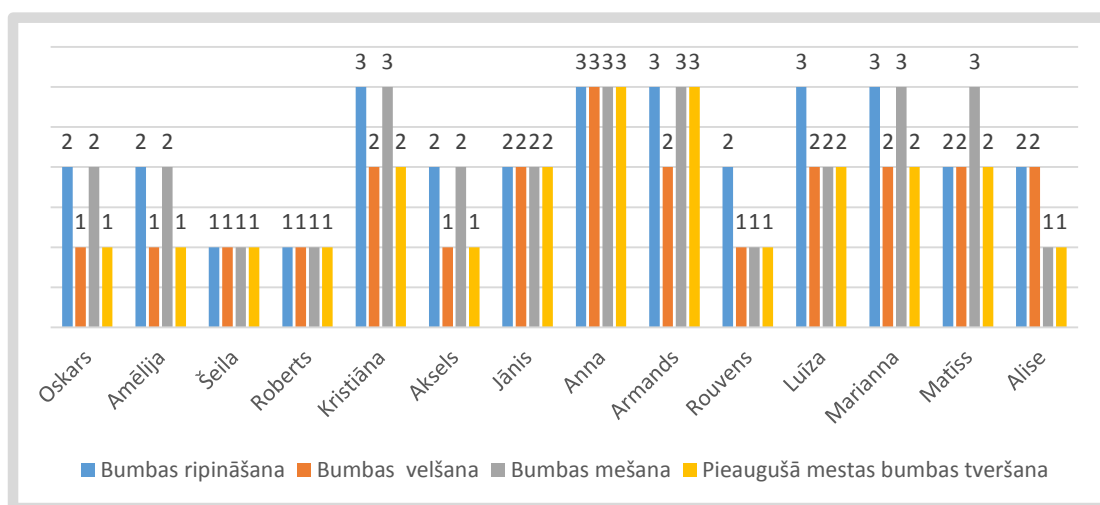
**Alise** – klusa, paklausīga un mīļa meitene, vienmēr sagaida samīļojoties. Uzdotos uzdevumus pilda lēni un pārsvarā nesaprot, pat vairākas reizes paskaidrojot un tad sēž un neko nedara. Kad jautā, kāpēc meitene neko nedara vai kas noticis, viņa neatbild, grūti atrast kontaktu ar viņu, ja viņai kaut kas neizodās vai kaut ko nesaprot. Vērojot pamatkustību apguvi, meitenei grūtības sagādā skriešana, jo meitene bieži iet uz pirkstgaliem, bet kad par to atgādina Alise nostājas uz pilnas pēdas un izpilda kustību pareizi. Alise daļēji prot ripināt un velt bumbu, izpildot kustības, bet neprecīzi. Problēmas sagādā bumbas mešana un tveršana. Bumbu nespēj aizmest noteiktā virzienā to met nenoteiktā virzienā, vienalga kur, lai tikai aizmestu.



1. attēls. Bumbas pārvietošanas prasmju salīdzinājums pētījuma skatījumā

Bērnu pamatkustību apguve jāsekmē visā dienas ritā, iesaistot tās rīta vingrošanas nodarbībās, ejot pastaigās, kā arī fiziskās izglītības un veselības nodarbībās, un protams arī kustību rotaļu laikā. 1. attēlā redzams, cik bērni un kādas prasmes bumbas pārvietošanā ir apguvuši, cik no tām nav apguvuši, un kuras ir daļēji vēl daļēji apgūtas. Bērni sliktāk apguvuši bumbas velšanu un tveršanu, bet ripināšana un mešana padodas labāk.

Novērojumi (sk. 2. attēlu) liecina, ka bumbas ripināšana un mešana padodas Kristiānai, Annai, Armandam, Mariannai. Luīzai padodas ripināšana, bet mešana vēl sagādā grūtības. Neskatoties uz to vai bērniem padodas vai sagādā kādas grūtības bumbas pārvietošana, viņi to dara labprāt un ar lielu prieku, viņiem patīk aktivitātes ar bumbām. Lielākās grūtības kā redzams novērojumu rezultātos ir pieaugušā mestas bumbas tveršana, tikai 2 no viesiem to ir apguvuši un 5 bērni apguvuši daļēji, bet šajā vecumā tas ir normāli, jo šī prasme attīstās vēlāk, bet neskatoties uz to, tomēr 2 bērni – Armands un Anna bumbu spēj notvert un var to izdarīt vairākas reizes pēc kārtas, savukārt 7 bērni nevar to izdarīt vispār, bumbas tveršana nepadodas. Otra prasme, kura bērniem sagādā grūtības ir bumbas velšana, jo viņi bumbu vēlas ripināt nevis velt, tikai Anna saprot un spēj izpildīt bumbas velšanas darbību. Lai šīs prasmes attīstītu, bērniem nepieciešams piedāvāt rotaļas un dažādus vingrinājumus ar bumbām, kas palīdzētu uzlabot prasmes.



## 2. attēls. Bērnu sasniegumi bumbas pārvietošanā

Darba autore bērniem piedāvāja dažāda smaguma un lieluma bumbas, lai bērni mēģina sajūst atšķirību to ripināšanā, jo ripinot smagāku bumbu ir jāpieliek pūles, ko bērni nedara un dusmojās, jo bumba neizkustas tik viegli un tad bērni to vienkārši aizsper projām, vieglāk ripināt, kad bumba ir viegla un nav nepieciešamas īpaša piepūle tās izkustināšanai, to palaid un tā pati jau ripo uz priekšu. Veļot bumbu bērniem vispirms, tika piedāvāta ļoti liela izmēra bumba, lai izteiksmīgāk izprast velšanas jēdzienu. Pēc tam, kad jēdziens tika izprasts, tika

piedāvāta velšana ar mazāka izmēra bumbām. Bumbas tveršanā - darba autore izvēlējās mest bērnam bumbu 3 reizes un vērot cik no tām, bērns bumbu spēj notvert, šī prasme bērniem padodas vissliktāk, lielākā daļa bērnu bumbu nespēj notvert, tikai 2 bērni no grupas spēj to notvert trīs reizes pēc kārtas un spēj to izdarīt pareizi, notverot bumbu abās rokās, stingri to satverot. Pārējiem šī prasme padodas sliktāk, spēj to izdarīt daļēji nenotverot 3 reizes vai arī vispār nespēj bumbu notvert ne reizi, nepareizi to satver, kā rezultātā bumba nokrīt zemē, biežāk novērots, ka bērni rokas sakļauj par ātru līdz ar to brīdī, kad bumba nonākusi līdz bērnam, viņš to nesatver, jo rokas jau sakļautas kopā un bumba nokrīt zemē, bet bumbas tveršana ir viena no sarežģītākajām darbībām un to apgūt nav vienkārši un tās ir pilnīgi normāli.

Lai bērniem izdotos apgūt un uzlabot šīs prasmes, fiziskās aktivitātes tika piedāvātas katru dienu, vairāk tieši sporta nodarbībās, jo tās iestādē ir pietiekami daudz, kā arī rīta vingrošanā un pastaigu laikā, arī deju pulciņa laikā, tika apgūtas pamatkustības. Dienas otrajā cēlienā tika organizētas dažādas kustību rotaļas, kas palīdzētu uzlabot pamatkustību apguvi.

## 2.2. Kustību apguves sekmēšana 2-3 gadīgiem bērniem

Darba autore pievērsa uzmanību tam, kā bērni satver bumbu, kā to tur, kā to noķer, kā met, ripina un arī vai bumbas velšanā, bērni iesaista visu savu ķermeni. Darba autore bērniem piedāvāja dienas ritā dažāda lieluma, smaguma bumbas un darbības ar tām. Mest tās noteiktā virzienā un mērķī no neliela attāluma, kā arī vingrināties notvert pieaugušā mestu bumbu. Bumbas bērniem bija iespēja izvēlēties dažādās krāsās un dažāda lieluma. Bērni izvēlēto bumbu meta kastē, vadoties pēc kustību rotaļas „**Kas trāpīs.**” Tās laikā skolotāja aicināja bērnu pietuvoties kastei, norādot, kur tieši bērnam jāapstājas, bērns izvēlējās un paņēma bumbu no skolotājas un iemeta to kastē (sk. 2. pielikums). Skolotāja aicināja bērnu arī nosaukt bumbas krāsu un izmēru (liela, maza bumba). Bērniem tika piedāvāta bumbas ripināšana brīvi, lai izprastu bumbas ripināšanas jēgu, kā rezultātā bērni paši izvēlējās bumbu ripināt gan brīvi pa laukumu, gan arī savā starpā, gan arī to ripināt klauniem, kuri bija ieradušies arī sporta nodarbībās, par ko bērni bija īpašā sajūsmā. Kā vēl viena no aktivitātēm bija bumbas ripināšana vārtos. Arī velt bumbu brīvi, lai izprastu bumbas velšanas principu un pēc tam arī velt to līdz noteiktam mērķim un atpakaļ. Bumbas velšana bērniem patika visvairāk, tieši velšana ar lielo bumbu, bērnos radīja vislielāko interesi un sajūsmu.

Lai sekmētu šīs kustības darba autore piedāvāja dažādas aktivitātes un rotaļas ar bumbu, kas sekmētu un uzlabotu konkrēto bumbas pārvietošanas apguvi. Pētāmās darbības var sekmēt, rīta, pusdienu un arī pēcpusdienas cēlienā, pārsvarā sporta nodarbību laikā, jo pirmskolā tās ir

bieži - trīs reizes nedēļā ir pat trīs nodarbības dienā, kuru laikā bērniem tika piedāvāti dažādi bumbas pārvietošanas veidi.



### **3. attēls. Izklaidējošie tēli**

Skolotāja, lai radītu lielāku interesi un pozitīvas emocijas bērnos, sākumā pieaicināja tēlus – 2 klaunus (meiteni un zēnu) sk. 3. attēlu, kuri bērnus izklaidēja parādot, kādas aktivitātes tie prot ar bumbām, klauni savā starpā tās ripināja, meta, tvēra, parādīja kā māc mētāt vairākas bumbiņas uzreiz un tās notvert, iesaistīja aktivitātēs bērnus. Bērni vēroja klaunus un kopā ar tiem piedalījās dažādās bumbu aktivitātēs. Bērni bija sajūsmā par klaunu darbībām, aktivitātēm un izklaidēm. Klauni nokrita zemē un arī bērniem piedāvāja pašiem parīpot pa grīdu kā bumbām un ripoja kopā ar bērniem. Tas bērnos radīja patiesu prieku, sajūsma un smieklus, skolotāja piedalījās uzdevumā kopā ar bērniem un visi kopā izjuta pozitīvas emocijas. Klauni ieinteresēja bērnus, parādot savas prasmes ar bumbām, bērni vēlējās arī atkārtot un iesaistīties klaunu piedāvātajās aktivitātēs. Tēli bērnos radīja pastiprinātu interesi pret pētāmajām prasmēm.

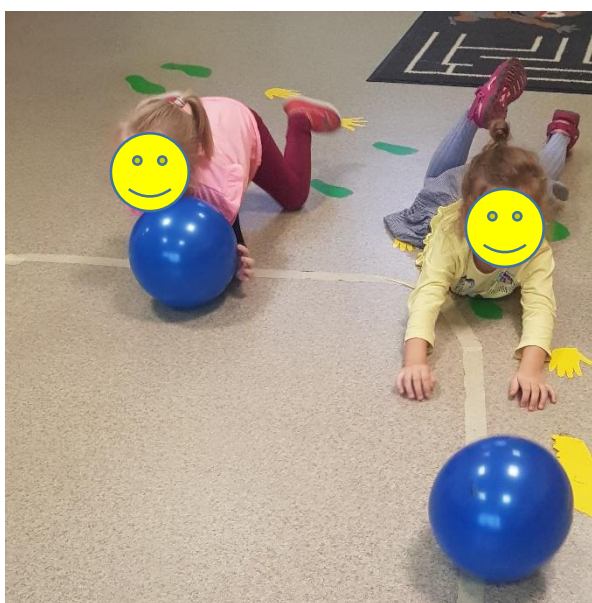
Darba autore, lai uzlabotu bumbas ripināšanas prasmes kā vienu no paņēmieniem izvēlējās un bērniem piedāvāja - spēļu boulingu, izliekot ķegļus un pēc skolotājas norādījumiem no noteikta attāluma, bumba bija jāripina ķegļu virzienā, pirmo reizi nodemonstrēja skolotāja, lai apgāstu kādu no ķegļiem, bumba ir jāripina diezgan precīzi un noteiktā virzienā. Kad skolotāja bija savu reizi bumbu aizripinājusi, bija bērnu kārta, izmēģināt savas spējas bumbas ripināšanā pa ķegļiem. Šī aktivitāte bērniem ļoti patika, bērni nespēja sagaidīt savu kārtu, lai ātrāk tiktu pie bumbas un uzzinātu, vai spēj nogāzt kādu no ķegļiem. Aktivitātē visi piedalās labprāt, patika šī aktivitāte, vēl viena no aktivitātēm bija bumbu ripināt pret sienu no noteikta attāluma, tā lai tā pieskartos sienai, šī aktivitāte, lielākai daļai izdevās labi un bumba nonāca līdz sienai. Un arī klauni bija ieradušies, sporta nodarbībā, lai arī piedalītos kopā ar bērniem bumbas ripināšanā, apsēdās un gaidīja, kad bumbu ripinās viņiem, sauca bērnus pie sevis un aicināja apsēsties un ripināt bumbu viņiem. Un pēc šīs aktivitātes, daži no bērniem apsēdās un sāka arī bumbu ripināt savā starpā (sk. 4. attēlu). Skatoties un piedaloties bumbas ripināšanā ar klauniem, bērni paši spontāni izdomāja to ripināt savā starpā. Kā redzams 4 attēlā, ļoti centīgi un uzmanīgi bumbu mēģināja draugam ripināt Alise un Rouvens, ko bija novērojuši ripinot bumbu klauniem, šī bija viņu spontānā aktivitāte. Arī Matīss ar Jānis redzot, kā Alise ar Rouvenu ripina bumbu, apsēdās blakus un sāka to savā starpā ripināt. Bumbu ripināt neizdevās īpaši labi, bet bērni ļoti centās, lai bumba tomēr nonāktu līdz draugam, neskatoties uz to, ka bumba arī neripoja pretī bērnam, vienalga tie centās bumbu saķert.



#### **4. attēls. Rouvens, Alise, Matīss, Jānis ripina bumbu**

Bērniem arī tika piedāvāta brīva bumbas ripināšana, nenoteiktā virzienā, bija iespēja ripināt gan lielo bumbu, gan arī mazāka izmēra bumbas, lai bērni izrastu šo ripināšanas procesu un vērotu, kas notiek ar bumbu, ka to palaiž vaļā, tā aizribo un bērni to vēroja. Bumbas ripināšanā gāja visādi, bet interesi un iesaistīšanos aktivitātēs izrādīja gandrīz visi no bērniem. Šeila, Roberts un Oskars ir jaunākie no bērniem un aktivitātēs no sākuma vispār nevēlējās iesaistīties, vēlāk interese un vēlēšanās iesaistīties jau parādījās.

Lai uzlabotu prasmes bumbas ripināšanā bērniem tika piedāvāta arī kustību rotaļa „**Karstā bumba**” (sk. 3. pielikums), kuras uzdevums bija nostiprināt bērnu bumbas ripināšanu no stāvokļa guļus uz vēdera. Rotaļas laikā bērniem jāapguļas uz vēdera, skolotāja katram bērnam iedeva bumbu un skolotāja skaita dzejoli: (kamēr rokās bumba mums, tikmēr tā ir auksta mums, bet kad dzirdam karstā bumba, ātri ripinām to prom). Bērniem tika izskaidroti spēles noteikumi, brīdī, kad izdzird vārdus – karstā bumba, no bumbas pēc iespējas ātrāk ir jāatbrīvojas ripinot to prom. Pirmo reizi spēlējot, bumbu prom aizripināja tikai daži no bērniem



#### **5. attēls. Luīza un Alise ripina bumbu**

– Kristiāna, Anna, Armands, Alise uzreiz saprata spēles noteikumus un izpildīja tos pareizi, aizripinot bumbu prom (sk. 5. attēlu), Luīza saprata, bet gribēja nedaudz pacelties uz augšu un tad ripināja bumbu prom, bet ieraugot kā bumbu aizripināja Alise, teica, ka gribot vēlreiz pamēģināt, lai sanāk kā Alisei. Šeila, Roberts un Amēlija pat pēc vairākām reizēm, neatbrīvojās no bumbas, turēja to rokās un arī cēlas ar bumbu kājās, neievēroja spēles noteikumus. Pārējie uzmanīgi centās klausīties pantiņu, bet bumbu gribēja jau

pirms laika aizripināt, vēl neizdzirdot vārdus „ātri ripinām to prom” Bērniem rotaļa ļoti patika, gribēja to spēlēt atkal un atkal. Paši pat sāka atkārtot un skaitīt pantiņu.

Bumbas velšanā darba autore piedāvāja bērniem velt bumbu brīvi pa grupu, atnesot no sporta zāles lielo bumbu, kas bērniem izraisīja ļoti pozitīvas emocijas. Tika piedāvāta arī mazāku bumbu velšana. Bērni izvēlējās gan velt lielo, gan arī vēlējās pamēģināt velšanu ar mazāka izmēra bumbu. Bumbu bērni pārsvarā palaiž vaļā, lai tā ripo – ripina bumbu, bet atgādinot, ka to vajag velt un nelaist vaļā, bērni ieklausās. Sporta zālē bērniem tika piedāvāta lielās, sarkanās bumbas velšana līdz mērķim un atpakaļ. Visvairāk bērnus iepriecināja brīdis, kad viņi pirmoreiz ieraudzīja lielo bumbu, jo tā bija lielāka par viņiem pašiem, visi uzreiz bija gatavi pildīt uzdevumu. Pildot uzdevumu bērni vēlējās arī sporta zālē palaist to vaļā, lai tā ripo, skolotājai bija jāatgādina, ka bumbu nelaiž vaļā, un ka bumbu jānoķer, ja tā ir aizripojusi prom, tad bērni rokas pielika vai bumbu ķēra un līdz mērķim bumbu vēla, bet atpakaļ tas padevās grūtāk arī to vajadzēja atgādināt, jo bumba tika velta uz priekšu aiz mērķa, nevis atpakaļ, bet dzirdot, ka bumba jāveļ atpakaļ, bērni pagriezās un uzdevumu izpildīja. 6. attēlā redzams kā bumbu izdotas velt mazajai Šeilai. Meitenei ļoti patika uzdevums, lai gan sākumā viņa nevēlējās



6. attēls. Šeila veļ bumbu

tajā iesaistīties, tomēr pēc tam interese parādījās. Turoties ar abām rokām pie lielās bumbas, viņa to centās velt, kustinot rokas, bumba un pati Šeila virzījās uz priekšu, bet ik pa brīdim meitene bumbu palaida vaļā, tad bija nepieciešama skolotāja palīdzība, kā arī palīdzība bija nepieciešama, tāpat kā visiem pārējiem bērniem, lai bumbu veltu atpakaļ.

Bumbas velšanā bērniem tika piedāvāts dažādu bumbu velšana, lai bērni izprastu velšanas procesu un to, ka bumbu veļot ir jātur, to nedrīkst palaist vaļā, jo tad tā aizripos prom un tā savukārt būs bumbas ripināšana nevis velšana. Velšanā bērniem interesēja un vairāk aizrāva tieši lielās bumbas velšana, tieši tās izmērs radīja bērnos papildus interesi un sajūsmu par aktivitāti. Anna dzirdot par bumbas velšanu, savienoja to ar sniegavīra celšanu, pateica, ka sniega bumbas ziemā varot velt, lai uzceltu sniegavīru, varēja redzēt, ka tieši sniegu bumbu velšana ir palīdzējusi meitenei, ka viņa ir vēlusī bumbas bieži, jo viņai tas izdevās ļoti labi.

Lai sekmētu mešanas un tveršanas prasmes tika piedāvāta kustību rotaļa „**Noķer bumbu**” (sk 2. pielikumā), kuras mērķis bija uzlabot mešanas un tveršanas prasmes. Skolotāja aicināja bērnus brīvi nostāties pa laukumu, skolotāja iesāka ar bumbu rokās, skaitot pantiņu (viens, divi, trīs, Anna noķers bumbu drīz) un griežoties uz viens, divi trīs, brīdī, kad skolotāja

nosauc bērnu vārdu apstājas un meta bumbu nosauktajam bērnam, bērns mēģina bumbu ķert, skolotāja vēro, bērna ķeršanas prasmi, ja neizdevās noķert, tad bumbu bērnam vienkārši ielika rokās vai savukārt, ja bumba nokrita zemē, to aicināja pacelt un tad viņa bija jāmet atpakaļ skolotājai. Bērniem bumbas notveršana sagādāja problēmas, divi no visiem bērniem spēja bumbu notvert, pārējiem tas neizdevās un bumba tik likta rokās, tikai pēc vairākiem mēģinājumiem, vēl kādam no bērniem tas vainagojās panākumiem. Metot bumbu mierīgi un pareizi, bērni centās koncentrēties un mēģināja lidojošo bumbu satvert, ja bumba nokrita zemē, bērns tika aicināts to pacelt, jo pēc tam bumba bija jāmet atpakaļ skolotājai. Bērni rokas grib sakļaut par ātru, kā rezultātā bumba nokrīt zemē un viņi nespēj to notvert. Viena no tām, kurai izdevās bumbu notvert ļoti labi bija Anna un viņai tika dota iespēja, atrasties skolotājas vietā un pamēģināt pašai mest bumbu kādam no bērniem un pēc tam to mēģināt notvert (sk. 7. attēlu).

Attēlā redzams, ka Anna ir gatava darbībai, apstājusies un gatavojas mest bumbu bērnam, kura vārdu ir nosaukusi. Matīss un Jānis ir aizņemti, līdz ar to, ja tiktu nosaukts viņu vārds, viņi nebūtu gatavi bumbu notvert. Lielākā daļa no bērniem sākumā nekoncentrējās, dzirdot savu vārdu, nebija vispār gatavi bumbas notveršanai, bet vēlāk jau iejutās spēles ritmā, tā aizrāva un uzmanīgi klausījās vai netiek nosaukts viņu vārds.



**7. attēls. Anna gatavojas mest bumbu noteiktā mērķī**

Bērni paši ātri iegaumēja un skaitīja rotaļas pantīnu. Viņus tas uzjautrināja un bērniem patika brīdis, kad tika nosaukts kāds bērna vārds, ja no sākuma, bērni nekoncentrējās it nemaz, tad vēlāk to darīja ļoti labi, kad tika nosaukts bērna vārds un skolotāja apstājas, bērni gaidīja brīdi, kad bumba tik mesta. Bērni ļoti vēlējās, lai bumbu met viņiem un tāpēc radīja lielu troksni, pievēršot sev uzmanību, saucot, lai bumbu met tieši viņam, bērni to darīja visi reizē, kā rezultātā skolotājai nācās iejaukties, lai rotaļa varētu tupināties, bērni skolotāju paklausīja un rotaļa tupinājās mierīgākā gaisotnē.

Kā vēl viena no aktivitātēm bērniem tika piedāvāta bumbas mešana lielajos vārtos (sk. 8. attēlu). Attēlā ir redzams, ka Oskars bumbu ir aizmetis nepareizā virzienā un vārtos iekāpis pats, viņš neizprata uzdevuma noteikumus, bumbu vienkārši aizmeta prom un pašam vairāk interesēja iekāpt vārtos un tos izpētīt. Savukārt Marianna turot bumbu abās rokās, pareizi to satverot, iemeta vārtos un nesot, tā viņai nokrita, meitene ir pieliekusies, lai bumbu paceltu. Tālumā pie malas stāv Šeila, meitenei ļoti grūti iet iedzīvošanās pirmsskolā ir lietas, ko viņa negrib un nedara, tad viņa vienkārši novēro no malas vai izdomā, ko pati vēlas darīt vai tieši nedara vispār neko. Attēlā ir redzams, ka meitene ir atradusi kaut ko sev interesējošu un skolotājas piedāvātajās aktivitātes iesaistīties nevēlas un ir atturīga no tām.



#### **8. attēls. Marianna un Oskars met bumbu vārtos**

Bumbas tveršanā darba autore izvēlējās vēl vienu aktivitāti – notvert skolotājas mesto bumbu. Katram no bērniem skolotāja bumbu meta no noteikta attāluma, nosaucot bērna vārdu un aicinot bumbu ķert, vērtējot vai bērns spēj un kā izpilda šo darbību. Bumbas tveršana ir viena no sarežģītākajām prasmēm, tāpēc šīs prasmes attīstīšana prasa vairāk laika un arī, tad ja tā nepadodas, tas ir pilnīgi normāli un tā attīstīsies bērnam vēlāk, bet piedāvājot aktivitātes šīs prasmes attīstīšanai, tas uzlabos stāvokli, lai kāds tas arī būtu.

Bumbu skolotāja meta, katram bērnam vairākas reizes, lai pārbaudītu vai bērns spēj kādu no reizēm bumbu notvert, vai bērns vispār to spēj izdarīt. Tika vērots, kā bērns bumbu satver. Pārsvārā, iemesls, kāpēc bumbu neizdevās satvert bija tas, ka bērns pa ātru sakļauj rokas un brīdī, kad bumba ir nonākusi tā nokrīt zemē. Otra kļūda ir tā, ka rokas netiek sakļautas vispār, bumba tiek mesta bērnam rokās, bet viņš to neķer, rokas tur, bet bumbu nesatver.

Anna un Armands notvēra bumbu vairākas reizes pēc kārtas, pareizi un īstajā brīdī to satverot. Pārējie bērni notvēra kādu reizi. Bērniem ir daudz jāstrādā pie šīs prasmes apgūšanas, bet tas šim vecumam ir normāli un šīs prasmes vēlāka apguve ir pilnīgi normāla.

Darba autore piedāvāja dažādas aktivitātes un rotaļas, lai sekmētu un uzlabotu pētāmās prasmes, iedarbīgākās bija tieši kustību rotaļas, tajās bērni iesaistās labprāt un neskatoties uz to vai rotaļas noteikumus bērni spēja vai tos neizdevās izpildīt, rotaļās tāpat piedalījās un ar lielu interesi un azartu centās tikt ar visu galā un izpildīt piedāvātās aktivitātes.

### 2.3. Pētījumā iegūto rezultātu apstrāde un analīze

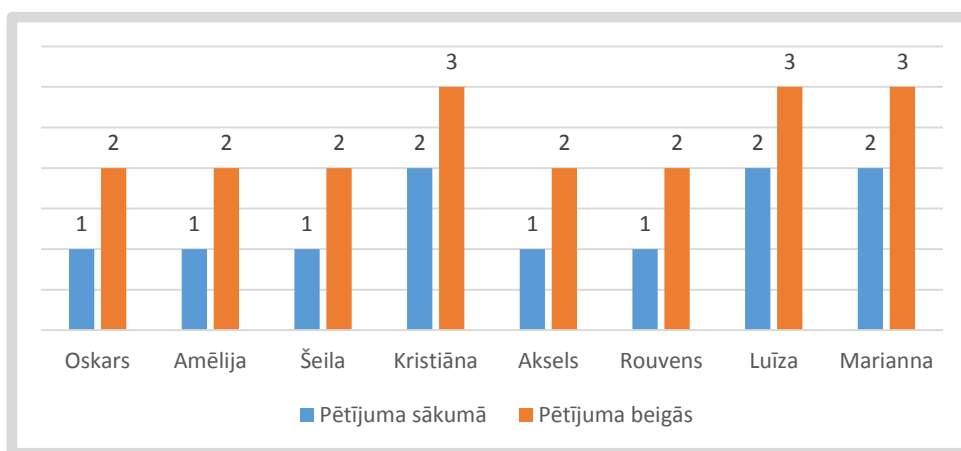
Darba autore pētījuma beigās, atkārtoti vēroja bērnus, lai varētu secināt vai pētāmās pamatkustību prasmes dienas ritā ir uzlabojušās un apgūtas. 1. tabulā tika atspoguļots bumbas pārvietošanas prasmes pētījuma skatījumā un salīdzinot ar 2. tabulu, bērniem šīs prasmes ir uzlabojušās. Dienas ritā bērniem organizējot un piedāvājot dažādas kustību rotaļas, aktivitātes un pamatkustības, kā arī skolotājas mērķtiecīga darbība ir uzlabojusi pamatkustību apguvi. Rezultāti tika apkopoti vadoties pēc iepriekš minētajiem kritērijiem un punktiem (sk. 2. tabulu), tajā tiek novērtēta 2-3 gadīgu bērnu bumbas pārvietošanas prasmes. Un salīdzinot iegūtos rezultātus ir skaidri redzams, ka rezultāti pat tik īsā laika posmā ir uzlabojušies, bērniem piedāvātās aktivitātes ir uzlabojušas kustību apguvi.

*2. tabula. Bumbas pārvietošanas prasmes pētījuma beigās*

Bērna vārds	Bumbas pārvietošana			
	Bumbas ripināšana pa pāriem	Bumbas velšana līdz mērķim un atpakaļ	Bumbas mešana noteiktā virzienā	Pieaugušā mestas bumbas tveršana
<b>Oskars</b>	2	2	2	2
<b>Amēlija</b>	2	2	2	1
<b>Šeila</b>	2	2	2	1
<b>Roberts</b>	2	1	1	1
<b>Kristiāna</b>	3	3	3	2
<b>Aksels</b>	2	2	2	2
<b>Jānis</b>	3	2	3	2
<b>Anna</b>	3	3	3	3
<b>Armands</b>	3	2	3	3
<b>Rouvens</b>	2	2	2	1
<b>Luīza</b>	3	3	3	2
<b>Marianna</b>	3	3	3	2
<b>Matīss</b>	3	2	3	2
<b>Alise</b>	3	2	2	1
<b>Kopā:</b>	<b>36</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>25</b>

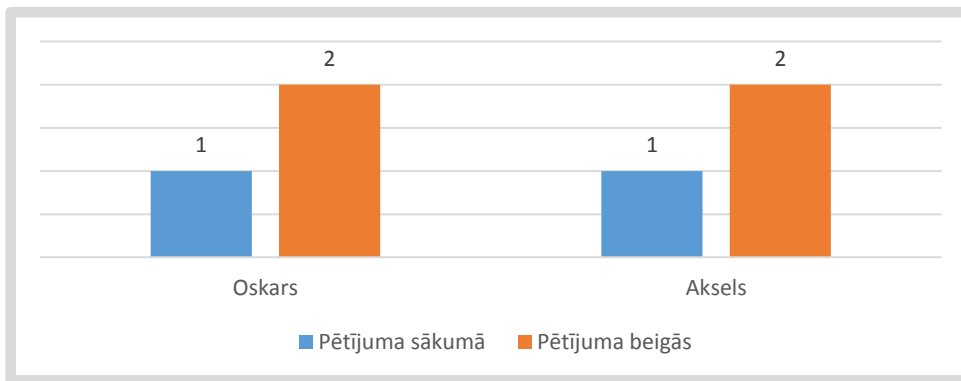
Bumbas pārvietošanas prasmes kopumā ir uzlabojušās, pamatojoties uz novērojumiem, var secināt, ka īsajā laika posmā kustību apguve ir daudz labāka kā pētījuma sākumā, protams nevar gaidīt lielus uzlabojumus, bet rezultāti ir iepriecinoši un patīkami. Lielākie uzlabojumi novērojami bumbas velšanā, arī ripināšanā un mešanā rezultāti krietni uzlabojušies, mazāki uzlabojumi novērojami bumbas tveršanā, bet to bērni attīstīt turpmākās aktivitātēs un atbilstoši savas attīstības līmenim, jo bumbas tveršana ir viena no sarežģītākajām prasmēm. Bērniem jāturpina darboties un jāattīsta šī prasme.

Darba autore atspoguļoja (sk. 9. attēlu) bumbas velšanas rezultātus pētījuma sākumā un beigās, kuros var apskatīt kā un kuriem bērniem ir uzlabojušās velšanas prasmes. Pētījumā vislabāk ir apgūta tieši šī pamatkustība, visvairāk bērni uzlaboja savas prasmes tieši bumbas velšanā. Apskatot diagrammu (sk. 9. attēlu) ir redzams, ka no daļēji apgūtas kustības uz apgūtu, savus rezultātus uzlaboja Kristiāna, Luīza un Marianna, izpildīja bumbas velšanu precīzi, nelaižot to vaļā un turoties pie tās ar abām rokām. Rokas kustējās precīzi un bumba virzījās uz priekšu, kā arī izpratne par velšanu atpakaļ bija uzlabojusies. Savukārt, Oskars, Amēlija, Šeila, Aksels un Rouvens no pilnīgi neapgūtām kustībām spēj izpildīt kustību daļēji, pieļaujot nelielas kļūdas un darbības, bet sekojot skolotājas norādījumiem, laboja savas kļūdas. Kustības, kas apgūtas daļēji, nepieciešams arī turpmāk attīstīt.



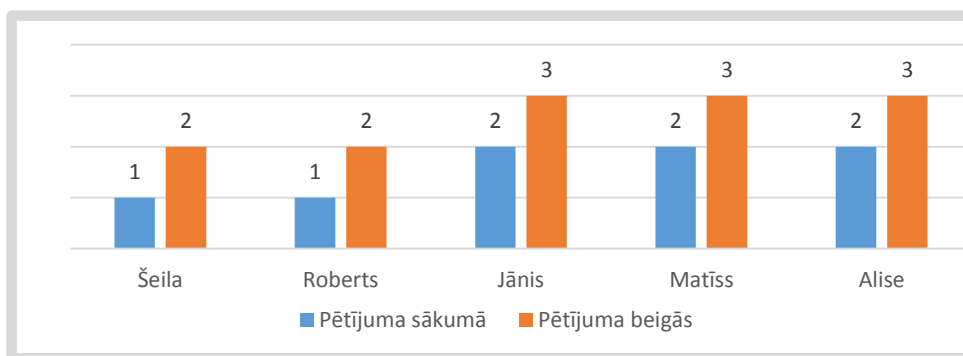
### **9. attēls. Bērnu sasniegumu uzlabojumi bumbas velšanā**

Bumbas tveršana sagādāja lielākās grūtības un arī pētījuma beigās rezultāts ir uzlabojies tikai 2 bērniem (sk. 10. attēlu) un uzlabojums ir no novērtējuma – nav apgūts uz, daļēji apgūts. Pie šīs prasmes jāturpina strādāt, šajā vecumā ir normāli, ja prasme vēl nav apgūta, tas var notikt arī vēlāk. pētījuma beigās uzlabojot savus rezultātus, bija bērni, kuri skolotājas mēģinājumu spēja notvert vismaz vienu reizi, satvert to abās rokās, tādā veidā uzlabojot pētāmo praksi, piedāvātā kustību rotaļa un aktivitātes palīdzēja uzlabot mešanas un tveršanas prasmes, bet pie to attīstīšanas jāturpina strādāt.



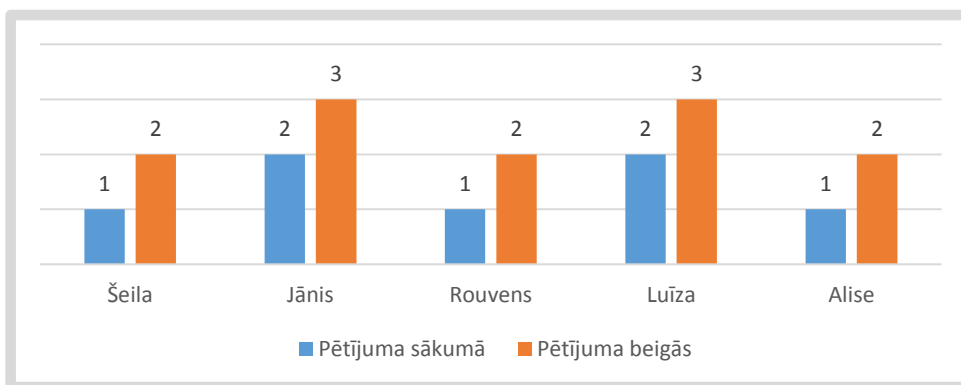
**10. attēls. Sasniegumu uzlabojumi pieaugušā mestās bumbas tveršanā**

Bumbas ripināšanu bija aizraujoši novērot un arī bērniem šī prasme padevās vislabāk, kā arī tā bērniem patika vislabāk. Bumba bija jāripina divās pozīcijās guļus uz vēdera un sēdus brīvi izvēlētā virzienā, klauniem un pret sienu. Ja pētījuma sākumā Šeila neizrādīja nekādu interesi pret aktivitātēm un rotaļām, tad beigās tieši bumbas ripināšana bija tā, kurā viņa vēlējās iesaistīties, pirmā aktivitāte, kura meiteni uzrunāja. Bumbas ripināšana viņai sagādāja lielāko prieku un arī uzlaboja viņas prasmes (sk. 11. attēlu), viņa pati vēlējās iesaistīties un kustību pamēģināt, ar meiteni jāturpina darboties, bet uzlabojumi ir acīm redzami. Arī Roberts, kurš jutās ļoti nedrošs un pētījuma laikā pirmskolas izglītības iestādi apmeklēja reti, bet neskatoties uz to, uzlaboja savas prasmes bumbas ripināšanā un sāka izrādīt interesi par piedāvātajām aktivitātēm. Savukārt Jānis, Matīss un Alise savas prasmes uzlaboja ļoti labi un ir apguvuši bumbas ripināšanu.



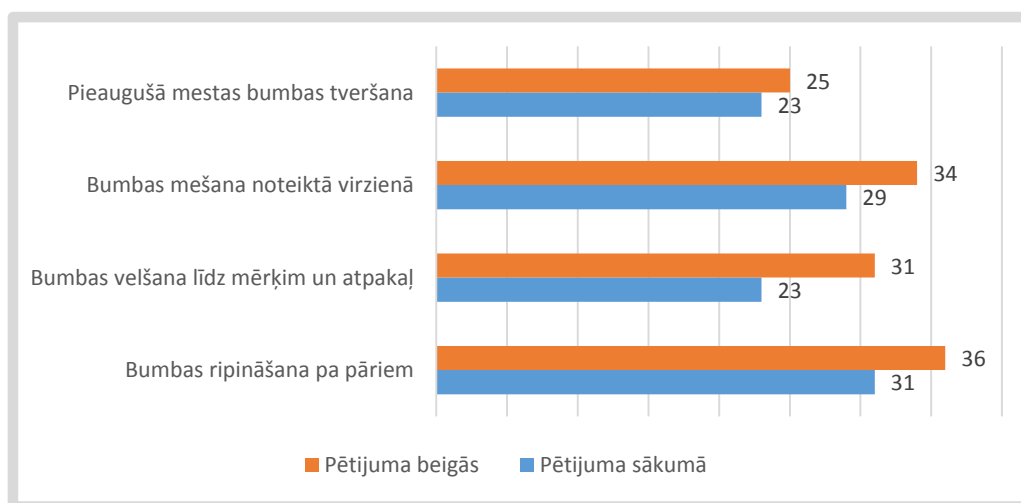
**11. attēls. Bērnu sasniegumu uzlabojumi bumbas ripināšanā**

Bumbas mešana diezgan labi, padevās jau pētījuma sākumā. Beigās redzams (sk. 12. attēlu), ka 5 bērniem ir uzlabojumi bumbas mešanā un Jānim un Luīzai tie ir ļoti labi, bumbu tur precīzi un met noteiktajā virzienā. 5 bērniem rezultāti bija labi jau pētījuma sākumā un beigās bērnu prasme bumbu mest ir uzlabojusies vēl vairāk, 4 bērniem uzlabojumu nav, ar tiem jāturpina strādāt individuāli, piedāvājot atbilstošus uzdevumus, rotaļas un vingrinājumus, kas attīstītu bumbas mešanas prasmi.



**12. attēls. Bērnu sasniegumu uzlabojumi bumbas mešanā**

Apkopojot rezultātus darba autore var secināt, ka piedāvājot bērniem atbilstošas kustību rotaļas, vingrinājumus un uzdevumus pamatkustību prasmju apgūšanai, tās ir iespējams uzlabot, apskatot diagrammu (sk. 13. attēlu), redzams, kā uzlabojušies rezultāti kopā iegūto punktu skaitā un kādi tie ir salīdzinot ar pētījuma sākumu. Bumbas ripināšanas rezultāti uzlabojušies vislabāk, pēc kā seko mešana, tad velšana un tveršanas uzlabošanās novērojama vismazāk, lai turpinātu attīstīties un uzlaboties šīs prasmes, jāturpina pie tā strādāt, piedāvājot bērniem dažādas aktivitātes, kustību rotaļas, kas attīstītu, uzlabotu un palīdzētu apgūt atbilstošās prasmes.



**13. attēls. Bumbas pārvietošanas salīdzinājums kopā**

Var secināt, ka bērni ir dažādi un arī viņu kustību apguve ir dažāda, kā arī intereses par attiecīgajām aktivitātēm ir dažādas. Tāpēc bērniem jāpiedāvā dažādas metode pamatkustību apguvei. Ir bērni, kuri ir ieinteresēti un viņiem padodas pamatkustības atbilstoši vecumam un pat vēl vairāk, Anna un Armands grupā ir paši apķērīgākie, bija ieinteresēti un uzrādīja labus rezultātus praktiski visos pamatkustību uzdevumos, rotaļās un arī vingrinājumos. Savukārt Šeilai un Robertam ir zemi rezultāti un arī pēc pētījuma jāturpina darbs ar šiem bērniem, lai attīstītu atbilstošo kustību apguvi, vēl Oskaram rezultāti ir sliktāki par pārējiem bērniem, bet

viņi ir jaunākie bērni grupā un viņu kustību apguve vēl turpinās attīstīties, piedāvājot dažādas metodes, tas pastiprinās prasmju apguvi. Citi bērni procesā piedalījās labprāt, bet arī viņiem gāja visādi, bet rezultātus beigās uzlabot izdevās katram no bērniem. Kādā no prasmēs uzlabojumi bija visiem.

Vadoties pēc pētījumā iegūtajiem rezultātiem var secināt, ka piedāvājot bērniem kustību rotaļas, dažādas aktivitātes un citus ar to saistītus vingrinājumus, ir iespējama pamatkustību apguve dienas ritā. Pētījuma laikā darba autore secināja, ka visefektīvākā metode pamatkustību apgūvē ir tieši kustību rotaļām.

## Secinājumi

1. Kvalifikācijas darbā tika analizētas pedagoģiskās un psiholoģiskās atziņas par kustībām un fizisko attīstību. Tika pētīts bērnu kustību nozīmīgums viņa attīstībā. Pirmajā daļā var secināt, ka kustības ir nepieciešamas ikvienam un jebkurā vecumā, bet īpaši svarīgas tās ir bērna attīstībā. Kustības ir nepieciešamas bērna pilnvērtīgai augšanai. Bērnam svarīgi ļaut kustēties, saņemt pietiekamu kustību daudzumu, bērnu kustības nevajadzētu ierobežot.
2. 2-3 gadu vecumā attīstās bērnu aktīvā nervu sistēma, viņa ķermenis sāk attīstīties intensīvāk un viņš kļūst daudz kustīgāks, tāpēc šajā vecumā ir svarīgi bērnam kustēties. Piedāvājot un mācot kustības ir jāievēro katra bērna attīstības īpatnības un atšķirības, kā arī katra bērna vecumposms, bērni attīstās atšķirīgi arī neatbilstoši savam vecumposmam.
3. Pamatkustības bērni var apgūt visā dienas ritā – no rīta, pastaigā, pusdienlaikā un pēcpusdienā. Piedāvājot fiziskās aktivitātes bērnam pamatkustību apguvē pielietojam tādas metodes kā fiziskie vingrinājumi, kustību rotaļas, šķēršļu joslas. Bērniem fiziskās aktivitātes ir ļoti nepieciešamas un šī aktivitāte ir īpaši izteikta, viņiem patīk, vajag un jābūt kustībā.
4. Savā būtībā, katrs no bērniem ir atšķirīgs, katram bērnam ir jāatrod pieeja, viņu intereses un vēlēšanās iesaistīties aktivitātēs ir dažādas un atšķirīgas, vienam var interesēt viss, citam atkal pilnīgi nekas, tāpēc šī pieeja ir jāatrod un ar viņiem jāstrādā.
5. Pētot un bērniem piedāvājot dažādas aktivitātes, kustību rotaļas, vingrinājumus visā dienas ritā, kustību prasme attīstās un kustības tiek apgūtas. Bērni prasmes apgūst un izpilda dažādi, bet procesā iesaistās labprāt un ar prieku.
6. Pētījuma beigās darba autore var secināt, ka izvirzītie uzdevumi un mērķis sasniegts un kustību apguve ir uzlabojusies. Un tieši bumba pati par sevi ir tas priekšmets, kas bērnus ļoti piesaista un bērniem patīk darboties ar tām, pat ja tas tik labi neizdodas, bumbu spēles bērnos rada prieku un sajūsmu.
7. Tika izvirzīts jautājums, par to, kādas aktivitātes pedagoģiskajā procesā efektīvāk sekmē 2-3 gadīgu bērnu kustību apguvi, pamatojoties uz veikto pētījumu un atbildot uz jautājumu, darba autore secina, ka no visām kustību aktivitāšu piedāvātajām metodēm, tieši kustību rotaļas ir efektīvākais kustību apguves veids, kas ir pozitīvs radītājs lielai daļai bērnu un ir uzlabojis kustību apguvi.

## Literatūras un avotu saraksts

1. Alī, M. (2009) *Mana bērna attīstības ceļš*. Rīga: Jumava
2. Bula-Biteniece, I., Jansone R., Piech, K. (2013) *Bērns un sports pirmsskolā*. Rīga: RaKa.
3. Cepīte, I. (b.g) *Pakāpieni bērna attīstībā*. Rīga: Pētergailis.
4. Dzintere, D., Stangaine, I. (2007) *Rotaļa – bērna dzīvesveids*. Rīga: RaKa.
5. *Fiziskās attīstības saistība ar runas attīstību*. Pieejams internetā:  
<http://www.telerehabilitation.lv/sites/default/files/Fizisk%C4%81s%20att%C4%ABst%C4%ABbas%20saist%C4%ABba%20ar%20runas%20att%C4%ABst%C4%ABbu.pdf>
6. Freiberga, I., Priede, I. (2007) *Bērns mācās izzināt pasauli*. Rīga: Izglītības solī.
7. Geske, R. (2005) *Bērna bioloģiskā attīstība*. Rīga: RaKa.
8. Golubina, V. (2007) *Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata*. Rīga: Izglītības solī.
9. Karlovska, R. (2000) *Rāpošana*. Liepāja: LPA.
10. Karmilova, K., Karmilova-Smita A. (2013) *Iepazīsti savu bērnu*. Rīga: SIA J.L.V.
11. Kupčs, J. (1991) *Fiziskās audzināšanas pedagoģiskais process*. Rīga: LIC.
12. Kuzņecova, A., Karlovska R. (2006) *Lēcieni pirmsskolas vecuma bērniem*. Rīga: Izglītības solī.
13. Lanka, J. (1998) *Fizisko īpašību biomehānika*. Rīga: Mācību apgāds.
14. Martinsone, K., Miltuze, A. (2015) *Psiholoģija 1. Pamatjautājumi – teorijas un pētījumi*. Rīga: Zvaigzne ABC.
15. *Metodiskie ieteikumi. Pirmsskolas mācību programmu īstenošanai*. (2016). Rīga: VISC.  
Pieejams:  
[https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/met\\_iet\\_pirmsk\\_prog\\_ist.pdf](https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/met_iet_pirmsk_prog_ist.pdf)
16. Montesori, M. (2018) *Absorbējošais prāts*. Rīga: Jāņa Rozes apgāds.
17. *Pirmskolas mācību programma*.(2019). Rīga: VISC. Pieejams internetā:  
<https://mape.skola2030.lv/resources/10>
18. Puškarevs, I., Golubeva, A. (1999) *Bērnu attīstība*. Lielvārde: Lielvārds.
19. Puškarevs, I. (2001) *Attīstības psiholoģija*. Rīga: RaKa.
20. Rimgaile, L., Alksne, I. (2019). *Moderno tehnoloģiju un mazkustīgā dzīves veida ietekme uz studentu funkcionālo veselības stāvokli*, Pieejams internetā:  
[https://www.llu.lv/sites/default/files/2019-01/AK\\_2019\\_L\\_Rimgaile.pdf](https://www.llu.lv/sites/default/files/2019-01/AK_2019_L_Rimgaile.pdf)
21. Ripa, V. (1999) *Veiklības un atjautības rotaļas pirmsskolā un ģimenē*. Rīga: Vārti.

22. Slaņķe, G. (2002) Bērna attīstības vērtēšanas pedagoģiskie nosacījumi pirmsskolas izglītības iestādē. *Bērns kā individualitāte pirmsskolas izglītības iestādē*. Rīga: Izglītības solī, RPIVA, 18. lpp.
23. Svence, G. (1999) *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC.
24. Špona, A. (2001) *Audzināšanas teorija un prakse*. Rīga: RaKa.
25. Špona, A. (2006) *Audzināšanas process teorijā un praksē*. Rīga: RaKa.
26. Valtneris, A. (2001) *Bērnu un pusaudžu fizioloģija*. Rīga: Zvaigzne ABC.
27. *Veselības un fiziskās aktivitātes joma. Mācību un metodiskais līdzeklis pirmsskolas mācību programmas īstenošanai*. (2018) Pieejams: <https://mape.skola2030.lv/resources/96>
28. Vorobjovs, A. (1996) *Psiholoģijas pamati*. Rīga: Mācību apgāds.
29. Žukovs, L. *Ievads pedagoģijā (pamatkurss)*. Rīga: RaKa.
30. Баттерворт, Д., Харрис, М. (2000) *Принципы психологии развития*. Москва: Когито-Центр.
31. *Бег. Общая характеристика бега. Методика обучения бегу в разных возрастных группах*. (2017) Pieejams: <https://students-library.com/library/read/53537-beg-obsaa-harakteristika-bega-metodika-obucenia-begu-v-raznyh-vozzrastnyh-gruppah>
32. Вильчковский, Э. (2010) *Физическая культура детей дошкольного возраста*. Pieejams: <https://www.ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/124-vilchkovskij-fizicheskaya-kultura-detej-doshkolnogo-vozzrasta?start=5>
33. Вильчковский, Э. (2010) *Физическая культура детей дошкольного возраста*. Pieejams: <https://www.ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/124-vilchkovskij-fizicheskaya-kultura-detej-doshkolnogo-vozzrasta?showall=&start=6>
34. Гаврилова, М. (2014) *Основные виды движений – основа достижения оптимизации двигательной деятельности младших школьников с ограниченными возможностями здоровья*. Pieejams: <http://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/651192/>
35. Дмитриева, В. Г. (2011) *Методика раннего развития Марии Монтессори*. Москва: Эксмо.
36. Катаева, А. А., Стребелева, Е. А. (1993) *Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых дошкольников*. Москва: БУК-МАСТЕР.
37. Кочукова, Н. (2012) *Организация работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях*. Pieejams: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/05/01/organizatsiya-raboty-po-fizicheskomu-vospitaniyu-v-doshkolnykh>
38. Кульдеркнуп, Э. (2009) *Развитие общих навыков у детей дошкольного возраста*. Pieejams: <https://oppekava.innove.ee/wp-content/uploads/sites/6/2018/08/Obshije-nav%3%B5ki.pdf>
39. Макарова, А. (б.г.) *Особенности развития детей раннего возраста*. Pieejams: <http://deti-club.ru/osobennosti-razvitiya-detejj-rannego-vozzrasta>

40. *Методика обучения детей ходьбе, упражнениям в равновесии.* (б.г.) Picejams: <https://students-library.com/library/read/53144-metodika-obucenia-detej-hodbe-upraznениam-v-ravnovesii>
41. *Нормы физической активности у детей и подростков.* (б.г.). Picejams: <http://www.personal-trening.com/normy-fizichjeskoj-aktivnosti>
42. Лиллард, П., Джессен, Л. (2018) *Монтессори с самого начала.* Москва: Эксмо.
43. *Полоса препятствий для детей: купить или сделать своими руками,* (б.г.) Picejams: <http://rearchildren.ru/fizvospitanie/polosa-prepyatstvij-dlya-detej/>
44. Рожкова, Е. (2015) *Методика обучения дошкольников метанию.* Picejams: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/10/01/metodika-obucheniya-doshkolnikov-metaniyu>
45. Рожкова, Е. (2015) *Методика обучения дошкольников прыжкам* Picejams: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/10/01/metodika-obucheniya-doshkolnikov-pryzhkam>
46. Тумайкина, В. (2017) *Методика обучения дошкольников ползанию и лазанию.* Picejams: <https://nsportal.ru/user/267433/page/metodika-obucheniya-doshkolnikov-polzaniyu-i-lazaniyu>
47. *Физическая активность в жизни ребенка и ее дефицит.* (2018) Picejams: <https://www.europegym.ru/articles/79.html>
48. *Физическое развитие Вашего малыша от 24 до 36 месяцев* (б.г.) Picejams: [https://www.aptaclub.lv/ru/malenkij-ne-vzroslyj/razvitie-posle-1-goda/razvitie-rebenka-v-vozraste-ot-1-do-3-let?gclid=EAIAIQobChMIIPvH8OCK5QIVw5QYCh2Y4AjREAAAYASAAEgK\\_EvD\\_BwE](https://www.aptaclub.lv/ru/malenkij-ne-vzroslyj/razvitie-posle-1-goda/razvitie-rebenka-v-vozraste-ot-1-do-3-let?gclid=EAIAIQobChMIIPvH8OCK5QIVw5QYCh2Y4AjREAAAYASAAEgK_EvD_BwE)

# Pielikumi

## 1. pielikums Fiziskās aktivitātes

Praktiskie padomi un darbība fizisko aktivitāšu īstenošanai pirmsskolā:

<b>Soļošana:</b>	<b>Skriešana:</b>	<b>Mešana</b>	<b>Ripināšana:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• aiz pieaugušā;</li> <li>• noteiktā virzienā;</li> <li>• izklaidus;</li> <li>• ar priekšmetu rokās;</li> <li>• atdarinot dzīvniekus;</li> <li>• starp šķēršļiem;</li> <li>• pa līniju;</li> <li>• augsti ceļot ceļus;</li> <li>• ar pielikšanas soļiem sānis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aiz pieaugušā;</li> <li>• noteiktā virzienā;</li> <li>• izklaidus;</li> <li>• ar priekšmetu rokās;</li> <li>• aiz ripojoša priekšmeta;</li> <li>• staro šķēršļiem;</li> <li>• pa līniju.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uz priekšu;</li> <li>• mest dažādus priekšmetus ar vienu roku (bērna satvērienam atbilstošu priekšmetu);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ripināt dažāda izmēra un smaguma priekšmetus ar vienu un abām rokām no dažādiem sākuma stāvokļiem;</li> <li>• cauri vārtiem.</li> </ul>
<b>Rāpošana:</b>	<b>Rāpšanās:</b>	<b>Līšana:</b>	<b>Lēkšana:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• aiz pieaugušā;</li> <li>• noteiktā virzienā;</li> <li>• izklaidus;</li> <li>• starp šķēršļiem;</li> <li>• zem šķēršļiem;</li> <li>• pa līniju.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pārrāpties pāri šķēršļiem.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• izlīšana zem priekšmeta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• atsperoties ar abām kājām uz vietas;</li> <li>• atsperoties ar abām kājām uz priekšu (līnija, aukla, lenta);</li> <li>• ritmiski lēcieni, virzoties uz priekšu, neapstājoties;</li> <li>• lēcieni no paaugstinājuma (līdz 20cm).</li> </ul>
<b>Citas prasmes šajā vecumā:</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• apstāties pēc signāla soļojot vai skrienot;</li> <li>• velšanās pēc bērna iniciatīvas.</li> </ul>			

Fiziskie vingrinājumi ir galvenais sporta līdzeklis, kas ietver sevī speciāli piemeklētas, mērķtiecīgi organizētas kustības, kā arī sarežģītus kustību aktivitātes veidus (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 88, 89).

## 2. pielikums. Kustību rotaļa

### *Kustību rotaļa „Kas trāpīs”*

*Mērķis:*

- Precizitātes treniņš, veiklības kustību koordinācijas attīstīšana, spēt spēlēt bumbu.

*Norise:*

Pēc skolotājas norādījumiem, bērns tuvojas kastei, skolotāja parāda bērnam, kur tieši ir jāapstājas. Bērns izvēlas un paņem no skolotājas vienu no bumbām, nosauc izvēlēto krāsu un izmēru – liels vai mazs. Satverot to, iemet kastē.

*Kustību rotaļa „Karstā bumba”*

*Mērķis:*

- nostiprināt bumbas ripināšanu no stāvokļa guļus uz vēdera.

*Norise:*

Bērniem pēc skolotājas norādījuma jānoguļas uz vēdera. Skolotāja iedod, katram bērnam bumbu. Bērni tur bumbu, kamēr skolotāja skaita pantiņu, bērni klausās – „Kamēr rokās bumba mums, tikmēr tā ir auksta mums, bet kad dzirdam karstā bumba, ātri ripinām to prom.” Brīdī, kad tiek pateikti vārdi – ripinām, to prom, bērniem no bumbas pēc iespējas ātrāk jāatbrīvojas, ripinot to prom.

#### 4. pielikums. Kustību rotaļa

##### *Kustību rotaļa „Noķer bumbu”*

*Mērķis:*

- uzlabot prasmi mest un noķert bumbu.

*Norise:*

Bērni brīvi stāv. Skolotāja ir vadītāja un ar bumbu rokās skaita pantiņu: „Viens, divi, trīs, Anna noķer bumbu drīz,” griežas uz riņķi, brīdī, kad skaitot pantiņu tiek nosaukts kāda bērna vārds skolotāja apstājas un bumbu met, nosauktajam bērnam, bērns bumbu mēģina ķert, ja bumba nokrīt zemē, bērnam bumba tāpat ir jāpaņem rokās un jāmet bumba skolotājai atpakaļ.

## GALVOJUMS

Es, Vita Tarabanova

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

Vita Tarabanova

(vārds, uzvārds)

\_\_\_\_\_ (paraksts)

Datums: \_\_\_\_\_

## IZZIŅA PAR AIZSTĀVĒŠANU

Kvalifikācijas darbs / Bakalaura darbs / Diplomdarbs / Maģistra darbs izstrādāts  
(atbilstoši pasvītrot)

LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Ar savu parakstu apliecinu, ka darbs izstrādāts patstāvīgi.

**Darba autors**

Vita Tarabanova

(vārds, uzvārds, paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai.

**Darba zinātniskais vadītājs**

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

Kvalifikācijas darbs / Bakalaura darbs / Diplomdarbs / Maģistra darbs aizstāvēts

Pārbaudījuma komisijas 20\_\_gada \_\_\_\_\_ sēdē, protokola Nr. \_\_\_\_\_

vērtējums

(vērtējums)

(vērtējums vārdiem)

Valsts pārbaudījuma  
komisijas priekšsēdētājs

(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)

(paraksts)