

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Pirmā līmeņa augstākās izglītības studiju programma
“Pirmsskolas izglītības skolotājs”

Marina Bulajeva

5-6 gadīgu bērnu simetriskas stājas veicināšana
sporta nodarbībās

Kvalifikācijas darbs

Darba vadītājs: Mg.sc.soc., D.Augstkalne _____

Anotācija

Kvalifikācijas darba temats ir – ”5-6 gadīgu bērnu simetriskas stājas veicināšana sporta nodarbībās”, darba autore Marina Bulajeva.

Kvalifikācijas darba mērķis ir teorētiski analizēt un praktiski pētīt 5-6 gadīgu bērna stāju un tās veicināšanu sporta nodarbības.

Darbs sastāv no teorētiskās un empīriskās daļas. Teorētisko atziņu izpēte tika veikta balstoties uz pedagogu un psihologu atziņām par simetriskās stājas nozīmi, stājas veidošanās traucējumiem un ietekmējošiem faktoriem, simetriskās stājas sekmēšanu sporta nodarbībās.

Empīriskajā daļā darba autore veic praktisku pētījumu, kā sekmēt simetriskas stājas veidošanos sporta nodarbībās. Pētījumā tika izmantotas tādas metodes kā, vecāku anketēšana, pedagoģiskais novērojums, un pedagoģiskā darbība.

Pēc veiktā pētījuma autore secina, ka pedagogam ir jāzina par stājas traucējumu veidošanos un jāpievērš uzmanība to novēršanai. Pedagoģiskajā darbā jāpielieto dažādas metodes, vingrojumu kompleksi ar vingrojumiem, kas piemēroti simetriskās stājas uzlabošanai. Autore secina, ka pareizas stājas veidošanās ir ilgstošs un ļoti darbietilpīgs process, kurā jāveido sadarbība ar bērnu, vecākiem, pedagogiem un ja nepieciešams ārstu. Pedagoģi var sniegt rekomendācijas pareizas stājas veidošanai.

Darba apjoms –45 lpp, 2. daļām, 5 apakšdaļām, 26 attēliem, 4 pielikumam, 1 tabulai, secinājumiem, 49 teorētiskās literatūras un citu avotu saraksta.

Annotation

Title of the qualification work: "How to develop 5-6 year old child's posture during PE lessons". The purpose of the qualification work is to analyse theoretically and study practically the posture and promotion of a 5-6 year – old child in sport. The work consists of theoretical and empirical parts. Research on theoretical knowledge was conducted on the basis, of knowledge from educators and psychologists on the importance of symmetric posture, developmental disturbances and influencing factors, and the promotion of carries out a practical study to promote symmetric attitudes in sporting activities. The study used techniques such as parental testing, pedagogical observation, and pedagogical activity According to the study, the author concludes that the teacher needs to know about the formation of posture disorders and to pay attention to their prevention. The teaching work should use a variety of techniques, exercises complexes with exercises suitable for improving symmetric positions . The author concludes that proper posture is a long – standing and very labour – intensive process in which cooperation with children, parents, educators and, if necessary , a doctor should be developed. The educator can make recommendations for making the correct entry.

Amount of work 45, p. 2, Subparts 5, 26 images, 4 for Annex, Table 1, conclusions, 49 lists of theoretical literature and other sources.

Saturs

Anotācija.....	2
Annotation.....	3
Ievads.....	5
1. Simetriska stāja – nozīmīgs pirmsskolēna veselības rādītājs.....	7
1.1. Simetriska stāja, tās traucējumi.....	7
1.2. Pirmsskolēnu stājas veidošanās un to ietekmējošie faktori.....	14
1.3. Simetriskas stājas sekmēšanas iespējas sporta nodarbībās.....	19
2. Sporta nodarbības - 5 – 6 gadīgu bērnu simetriskas stājas veicinātājas.....	26
2.1. Stājas invertējums pētījuma sākumā	26
2.2. Praktiskais darbs ar bērniem	33
Secinājumi.....	41
Literatūras saraksts iestādes.....	43
Pielikumi	46

Ievads

Pamatojoties uz jaunākajiem pētījumiem un statistiku, viss liecina par to, ka lai arī bērni izglītības iestādes nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm, ļoti bieži nākas saskarties ar balsta un kustību sistēmas traucējumiem. Viens un pats galvenais no traucējumiem ir nepareizi stājas veidošanās. Strādājot pirmsskola izglītības iestādē, var redzēt, ka ar vien pieaug to bērnu skaits, kuriem ir stājas traucējumi. Pirmsskolas periodā tiek veidoti bērna psihiskās un fiziskās veselības pamati, noteiktas īpašības, tiek apgūts vitāli svarīgas prasmes un iemaņas. Sakarā ar to īpašu lomu iedala pareizi organizēta fiziskā audzināšana bērnudārzā un ģimenes apstākļos.

Lai nodrošinātu pareizu elpošanas orgānu, asinsrites, gremošanas, normālu nervu sistēmas darbību, liela nozīme ir pareizi veidota stāja pirmsskolas vecumā. Brīdināt par nepareizas stājas rašanos ir vieglāk nekā veikt darbu pie tās labošanas, tāpēc ir svarīgi nevērot noteiktas higiēnas prasības (svaigs gaiss, atbilstošs apgaismojums, galds un krēsls, kustību un atpūtas mija, pilnvērtīgs uzturs, rūdišanās, miegs). Neskatoties uz to, ka pieaugušie zina par stājas nozīmi daudzi zinātnieki V.Veļičenko, A. Gugins, I.Loveiko un citi, atzīmē, ka pēdējo gadu desmitu laikā mūsu valstī ir izveidojusies satraucoša tendence pasliktināties iedzīvotāju fiziskai attīstībai un veselības stāvoklim, tostarp arī bērniem. Augsts pirmsskolas vecuma bērnu procents ar lieko masu un stājas traucējumiem. Šādu problēmu galvenie iemesli – pirmsskolā, nepietiekama kustību aktivitāte un grupu pārblīvētība, neregulāras medicīniskās apskates ārstnieciskai profilaktiskai darbs, vāji norūdišanas pasākumi un veselības aprūpes organizēšana.

Liela nozīme ir tam, ka daudzās pirmsskolas iestādēs sāk parādīties sporta zāles, kas aprīkotas ar nepieciešamo inventāru veselības veicināšanai un sporta laukumiem sporta nodarbībām, kustību un sporta spēlēm. Tātad pētījuma laikā tiks izzinātas iespējas bērnu simetriskās stājas veicināšanai pirmsskolas izglītības iestādēs.

Pētījuma objekts - sporta nodarbības pirmsskolas izglītības iestāde.

Pētījuma priekšmets - 5-6 gadīgu bērnu simetriskās stājas.

Pētījuma mērķis - teorētiski analizēt un praktiski pētīt 5-6 gadīgu bērna stāju un tās veicināšanu sporta nodarbības.

Pētījuma jautājums: vai sportā nodarbībās var sekmēt 5 – 6 gadīgiem bērniem simetriskas stājas veidošanos?

Pētījuma uzdevumi.

- Analizēt pedagogijas un psiholoģijas literatūru par simetrisku stāju, tās traucējumiem.

- Raksturot 5-6 gadīgu bērnu fizisko attīstību.
- Pētīt simetriskas stājas sekmēšanu sporta nodarbībās 5-6 gadīgiem bērniem.

Pētījuma metodes:

Teorētiskā:

- pedagoģiskās un psiholoģiskās literatūras analīze.....

Empīriskās:

- anketēšana (vecāku);
- pedagoģiskais novērojums;
- pedagoģiskā darbība;

Pētījuma bāze: Siguldas pilsētas pirmsskolas izglītības iestādes "X" vecākās grupas bērni, vecāki.

1. Simetriska stāja – nozīmīgs pirmsskolēna veselības rādītāis

1.1. Simetriska stāja tās, traucējumi

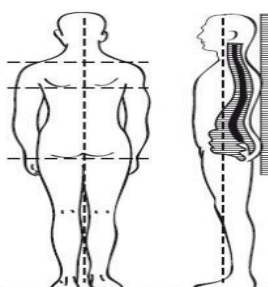
Galvenais fiziskās izglītības mērķis ir nostiprināt bērnu veselību, norūdit bērnu organismu un veicināt pozitīvo rakstura īpašību veidošanos. Pamata uzdevumi vecākiem un pedagogiem ir sargāt un nostiprināt bērnu veselību, kur viens no svarīgākajiem rādītājiem ir simetriska stāja. Nostiprinot stāju, tiek veidoti pamati, vispusīgai fiziskai attīstībai, izpratne par personisko higiēnu, kā arī norūdīts organisms, veidotas kustību prasmes un attīstītas bērna vecumam atbilstošas fiziskās īpašības. Lielu lomu bērna attīstībā, veselībā un organisma funkcionālo spēju pilnveidošanā ieņem fiziskās aktivitātes. Fizisko īpašību veidošana, kustību apguve iespējama tikai aktīvi darboties, ko visveiksmīgāk var sekmēt ģimenē, jo vecāki ir bērna paraugs. Lai veicinātu bērnu interesi par fiziskajām aktivitātēm vecāki kopā ar bērniem var doties pastaigās, ekskursijās, iesaistīties kustība rotaļās. R. Ļešņičija raksta: “lai cilvēkam būtu laba veselība, viņam ir jāievēro pareizs dzīves ritms (Ļešņičija, 2012, 5).

Bērnā nodrošinot atbilstošu dienas ritmu, tiek pasargāts viņa organisms no pārpūles. Mūsdienā pedagogi, psihologi, ārsti un fiziologi norāda uz kustību aktivitāšu lielo ietekmi uz bērna attīstību un veselību. Apkārtējās pasaules izziņas process, organisma funkcionālo spēju veidošana, psihisko procesu attīstība un fizisko īpašību veidošana iespējama tikai bērna aktīvas darbības laikā. Bez fiziskām aktivitātēm būt veselam un stipram nav iespējams. Kustības ir nepieciešamas, lai nostiprinātu veselību, izziņātu apkārtējo vidi, attīstību, bērnu fiziski. Pirmsskola skolotājam ir svarīgi nodrošināt bērnu ar atbilstošu kustību aktivitāšu daudzumu. Mazkustība apdraud bērnu veselību. “Mazkustīgiem bērniem ir novērota pazemināta fermentu darbība un pazemināta vispārējā organisma imunitāte. Šādiem bērniem novēro novirzes no normas fiziskajā attīstībā, viņiem pasliktinās veselības stāvoklis – rodas liekā ķermeņa masa, veidojas nepareiza stāja un patoloģiski mugurkaula izliekumi. Tātad kustības ir nepieciešamas, lai nerastos šīs veselībai tik nelabvēlīgās problēmas. Skolotājam saskarsme ar bērniem jāveido tā, lai bērns saņemtu pozitīvu attieksmi un redzētu labu paraugu” (Ļešņičija, 2011, 5). Ja bērniem netiek nodrošināts pirmsskolā un mājās pietiekams kustību apjoms, tad bērni arvien biežāk saskarās ar dažādām veselības problēmām.

L. Mauriņa un T. Tripāne uzskata, ka viens no biežāk sastopamākajiem traucējumiem pirmsskolas vecuma periodā ir nesimetriska stāja. Stāja ne tikai var ietekmēt bērna figūru, izskatu, bet arī ietekmēt viņa veselību. Par *pareizu stāju* pieņemts, uzskatīt nepiespiestu brīvi stāvoša cilvēka pozu, kuru viņš ieņem bez īpašas muskulatūras piepūles. Normālā stāja raksturojas ar ķermeņa daļu simetriskumu attiecībā pret mugurkaulu, visi anatomiskie punkti

(lāpstiņas, pleci u. c) atrodas vienādā attālumā no pamata (Mauriņa, Tripāne, 1999,115). Raksturojot stāju no fizioloģiska viedokļa, to mēdz uzskatīt par ierast nepiespiestu, “cilvēka ķermeņa daļu stāvokli, stāvot, sēžot vai, staigājot, ieņemot vertikālu stāvokli pret horizontālo plakni”. M.Kļujevs rakstot par stāju min, ka “tā ir ierasts, nepiespiests ķermeņa stāvoklis, kad cilvēks stāv, nesusprindzinot muskulatūru” (Kļujevs, 1992, 4). I. Loveiko norāda, ka stāja ir “brīva un ierasta poza” (Ловејко, 2010,144).

Savukārt A.Valtneris par pareizu stāju runā tikai tajos gadījumos, ja ir pareizs mugurkaula stāvoklis ar mēreniem, dabiskiem izliekumiem krūšu un jostas rajonā, plecu. Lāpstiņu novietojums ir simetrisks, galva tiek turēta taisni, kājas ir taisnas un nav plakanās pēdas” (Valtneris, 2001,130,135). V.Lāriņš skaidrojot pareizu stāju iekļauj iepriekšminētajās atziņas un papildina, ka stāju vēl raksturo simetriskas ķermeņa daļu attiecības pret ķermeņa vertikālo asi, taisns galvas stāvoklis, nedaudz pacelts zods, izvērsti pleci vienādā augstumā, kā arī ievilkts vēders. Galvas vertikālajai asij jāsakrīt ar ķermeņa sagītālo asi, kas šķērso aizauss pauguru, gūžas un ceļu locītavas un pēdas vidusdaļu (Lāriņš, 2004,35). Pareizu stāju vienkārši var pārbaudīt nostājoties pie gludas sienas. Pareizi stāvot ar sienu saskaras papēži, apakšstilbi, sēža mugura lāpstiņu apvidū, pakausis. Stāju arī var kontrolēt vizuāli, nostājoties spoguļa priekšā (sk.1.attēlu).



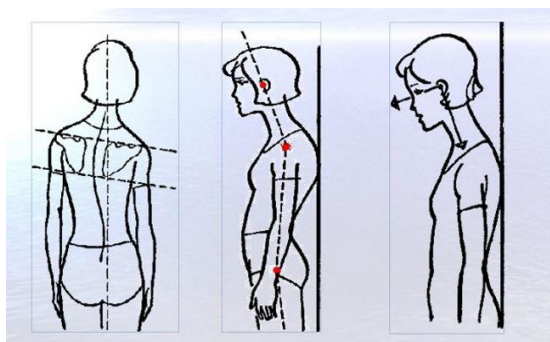
1.attēls.Pareiza stāja.(Kļujevs,1992, 5)

Pareiza stāja ir tad, kad ķermenis tiek turēts taisni, brīvi nesuspringti, galva mazliet pacelta uz augšu, pleci nedaudz pavirzīti atpakaļ un atrodas vienādā augstumā, krūtis izvērstas uz priekšu, elpošana brīva, mugura taisna, vēders mazliet ievilkts, rokas nokarājas brīvi uz leju gar ķermeni, pirksti kopā un viegli saliekti, kājas ceļos taisnas, papēži kopā, pirkstgali nedaudz izvērsti. Šāda stāja apliecina labu veselību un fizisko attīstību (Purmale, 2006,5)

Bērna stāja ir atkarīga no pareizu mugurkaula fizioloģisko liekumu izveidošanās bērna augšanas un attīstības dažādos posmos un muskulatūras nostiprināšana ar fiziskiem vingrinājumiem.

Nepareiza stāja – tā kā celtne, kuras pamati neprasmiģi, iebūvēti (sk.2.attēlu). Tāpat kā sagrūst šāda celtne, tā cieš viss ķermenis. Nepareiza stāja ļauj ķermenim uzkrāt fizisko

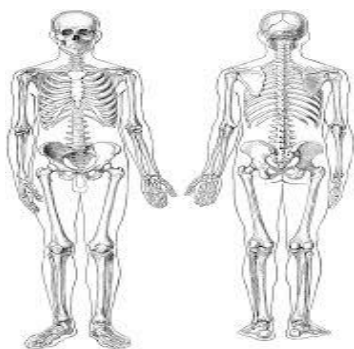
spriegumu, kas ir saistīts ar pavājinātu muskuļu tonusu (vājumu) vienā muskuļu grupā un pārmērīgi paaugstinātu muskuļu tonusu



2. attēls. Nepareiza stāja (Kļujevs,1992, 5)

Šāda nesabalansētība rada nevienādu muskuļu stiepumu ap locītavu, radot sāpes nepatīkamas sajūtas gan fiziski, gan psihiski, novedot ķermeni līdz dažādām saslimšanām (Брәгг,2010,115)

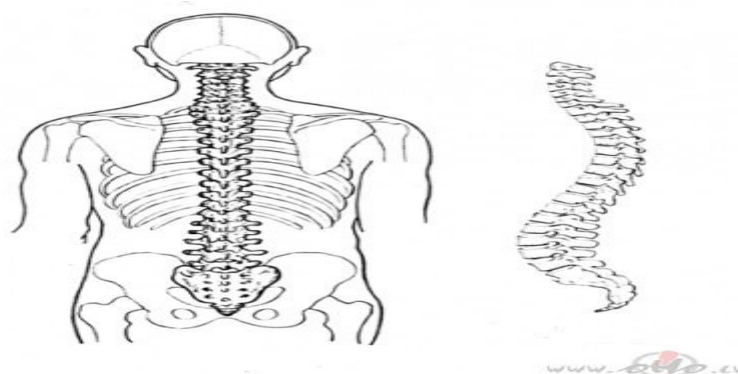
Noturēt pareizu stāju ir ļoti grūti un tāpēc rodas dažādi muskuļu mijiedarbības traucējumi. Lai neveidotos nepareiza stāja vai tās traucējumi svarīgi ir attīstīt balsta kustību aparātu, tas ir skelets un muskuļi. Kustības ietekmē skeleta attīstību, jo gan kauli, gan muskuļu attīstību nosaka cilvēka kustību aktivitāte. Kauli pastiprināti aug tajos virzienos, kuros tie visvairāk tiek stiepti un spiesti. Jo lielāka ir fiziskā slodze, jo stiprāki un izturīgāki kļūst kauli. Arī muskuļu šķiedras fiziskās slodzes ietekmē aug un kļūst resnākas, palielinās muskuļu spēks, saraušanās ātrums un izturība. Cilvēks kļūst veikls, izturīgs, viņa kustības – precīzākas. Labi attīstīta muskulatūra nepieciešama labas stājas veidošanai, savukārt pareiza, normāla stāja labvēlīgi ietekmē sirdsdarbību, elpošanu vēdera dobuma orgānu darbību. Skelets - ir kaulu, skrimšļu un kaulus savienjošs kopums (sk.3.attēlu).



3.attēls. Cilvēka skelets (Kamita,2004, 10)

Cilvēka skeletā ir nedaudz vairāk nekā 200 kaulu. Kaulu skaits ir atkarīgs no vecuma un individuālajām īpatnībām. Bērnu skeletā kaulu ir vairāk nekā pieauguša cilvēka skeletā, piemēram, bērnam ir 3 atsevišķi iegurņa kauli (sēžas, kaunuma, zarnu), bet pieaugušajiem - 10% cilvēku ir 2 pieres kauli. Ribu skaits ir no 22 līdz 26. Skelets-ir kaulu, skrimšļu un kaulus savienjošs kopums (Kamita, 2004,11). I.Purmale raksta, ka skeleta būtiskākā sastāvdaļa ir

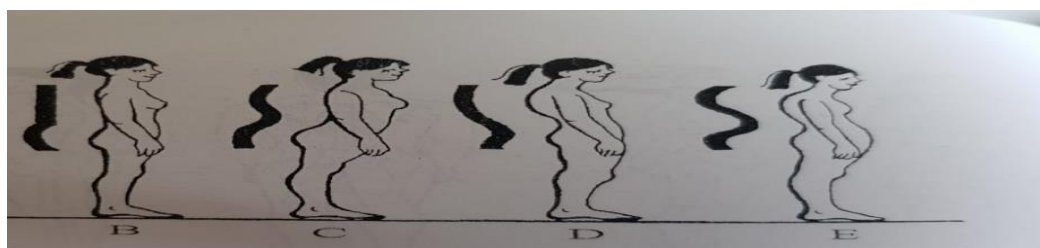
mugurkaulājs, tas veic kustību un balsta orgāna funkcijas. Mugurkauls ir galvenais ķermeņa balsts (sk.4.attēlu). I. Purmale apgalvo, ka problēmas ko rada nepareiza stāja saistās ar traucējumiem elpošanas un asinsrites funkcijas, aknu un zarnu darbībā” (Purmale,2006,6,8).



4. attēls. Mugurkauls. (Lāriņš,2004,36)

Izliekums krūšu kurvja un augšējā ķermeņa daļa, plus salīkuši pleci ierobežo plaušu darbību un tieši ietekmē uzņemtā skābekļa daudzumu, radot pārpūles risku un kopējo enerģijas, zudumu. Stāja un tās veidošanās ir cieši saistīta ar bērna vispārējo veselības stāvokli un skar arī iekšējo orgānu darbību. Stājas traucējumi bieži izraisa redzes traucējumus (astigmatismu, tuvredzību) un mugurkaula morfotfunkcionālās izmaiņas, ko izraisa, lordoze, kifoze, skolioze (Кириллова,2018, 5). Patoloģiskie mugurkaulāja izliekumi var būt gan priekšas- muguras virzienā (frontālajā plaknē,) gan sānu virzienā (sagitālajā plaknē). **Frontālajā plaknē** (sadala ķermeni priekšpuses un mugurpuses virzienā) novirzes no pareizas stājas ir saistītas ar asimetrisku ķermeņa daļu novietojumu un to sauc par asimetrisku stāju.

Sagitālajā plaknē izšķir stājas traucējumus ar palielinātiem fizioloģiskiem liekumiem un pietiekami neizveidotiem fizioloģiskiem liekumiem. (Purmale,2006,7).



5. attēls. Stājas veidi: B-plakanā mugura, C- ieliektā mugura, D- apaļā mugura, E- apaļi ieliektā mugura (Paeglītis, 1999)

Šajā plaknē izšķir šādus stājas traucējumu veidus:

Apaļā mugura somatoskopiski raksturojas ar galvas noliekumu uz priekšu, kakla un plecu joslas izvirzījumu uz priekšu, mugurkaulāja krūšu daļas kifotisku izliekumu, samazinātu

jostas daļas lordozi, spārnveida lāpstiņām, krūšu kurvja saplacinājumu sagitālajā plaknē, uz priekšu izvirzītu vēderu. (sk.5.D.attēlu)

Plakanā mugura raksturojas ar samazinātiem mugurkaulāja fizioloģiskajiem liekumiem un somatoskopiski redzama kā iztaisnota stāja, bez raksturīgā viļņveida krūšu un jostas daļas liekuma. Krūšu kurvis ir plakans, izvirzīts uz priekšu, lāpstiņas pieguļošas un atvirzītas no mugurkaula viduslīnijas. (sk.5.B.attēlu)

Ieliekta mugura (lordotiskā stāja) – raksturīgs palielināts jostas daļas liekums uz priekšu, iegurnis noliekts uz priekšu, muguras muskulatūra jostas daļā saīsināta, bet vēdera, sēdes uz kājas muskulatūra ir vāja. (sk.5.C.attēlu)

Apaļi ieliktā mugura – abi fizioloģiskie liekumi ir palielināti. Jauktajiem stājas traucējumiem veidiem – apaļi ieliektai un plakani ieliektai mugurai raksturīgs apaļās un ieliektās muguras un attiecīgi plakanās un ieliektās muguras somatisko pazīmju kopums kur šim gabalam atsauce(sk.5.E.attēlu) (Lāriņš,2004,35).

Skeleta būtiskākā sastāvdaļa ir mugurkaulājs, tas veic kustību un balsta orgānu funkcijas. (Purmale,2006,5).

Kustības ietekmē skeleta attīstību, jo gan kauli, gan muskuļu attīstību nosaka cilvēka kustību aktivitāte. Kauli pastiprināti aug tajos virzienos, kuros tie visvairāk tiek stiepti un spiesti. Jo lielāka ir fiziskā slodze, jo stiprāki un izturīgāki kļūst kauli. Arī muskuļu šķiedras fiziskās slodzes ietekmē aug un kļūst resnākas, palielinās muskuļu spēks, saraušanās ātrums un izturība. Cilvēks kļūst veikls, izturīgs, viņa kustības - precīzākas. Stāju ietekmē arī kāju un pēdu stāvoklis, ‘X’ un ‘O’ veida kāja, plakanā pēda un kāja uz āru un iekšu. Cilvēka pēda ir visvairāk noslogotā balsta un kustību aparāta daļa. Ir cieša sakarība starp stājas traucējumiem un plakano pēdu. Ja pēda ir vesela, tā darbojas, ka ideāla atspere. Amortizatora spējas pēdā nodrošina gareniskā un šķērsvelve. Ja tā zaudējusi savas atsperes funkcijas, cieš ceļgali, gūžas kauls, mugurkauls un arī galva. Pie plakanās pēdas tiek noslogoti un atslābst apakšstilba muskuļi, kas ietekmē iegurnā stāvokli un līdz ar to arī mugurkaulāja liekumus (Lāriņš.,Mauriņa.,1995,57) (sk.6 attēlu)



6.Attēls; 0 — norma, 1 - 3 saplacināta, plakana (Беленький,19.05.2012)

E. Zabludovskaja uzskata, ka liela uzmanība jāpievērš pēdai, jo tā ir kā “karte”, kas atspoguļo visus sarežģītos procesus. Lai nerastos plakanā pēda, jāizvairās no ilgstošas stāvēšanas, ejot jāmācās likt pēdas paralēli, skriet “bez trokšņa”, lecot piezemēties mīksti un

galvenais - norūdīt pēdas, staigājot ar basām kājām var arī izmantot speciālus vingrinājumus (sajūta taka, u. c) (Заблудовская, 1983,124). Bērni reti sūdzas par sāpēm, ko radījusi plakanā pēda, jo šajā vecumā tā viņus daudz netraucē. Sūdzības parādās ievērojami vēlāk, kad cilvēks jau ir pieaudzis, bet efektīvas ārstēšanas iespēju laiks bieži vien jau ir nokavēts. Ir ļoti svarīgi, laicīgi pamanīt, kā attīstās pēda un kā tā ietekmē stāja. Tāpēc, kad bērns mācās celties kājās un spert pirmos soļus, vajag padomāt par bērna apavu izvēlē, tiem jābūt:

- jābūt jauniem;
- atbilstoša izmēra-tie nedrīkst ne par mazu, ne daudz par lielu;
- ar atvērtu purngalu;
- ar augstu kapi, lai nodrošinātu potītes fiksāciju, stabilitāti ar nelielu supinatoru (spilventiņu liestes iekšpusē);
- ar cietu, elastīgu, augstu papēdi;
- viegli uzvelkamiem;
- maksimāli regulējamiem, atveramiem (Puharts,2008)

Lai novērstu plakanās pēdas veidošanos, laicīgi jāpamana sūdzības un cēloņi, kas izraisa bērna plakano pēdu:

- liekais svars;
- nērtu apavu nēsāšana;
- neracionāla slodze;
- augšstilbu kaulu mediāla rotācija;
- smagas infekcijas (poliomiēlīts) un to sarežģījumi;
- bērnībā pārslimots rahīts;
- valgus ceļu deformācija (‘‘X’’, ‘‘O’’ kāja), (Krasikova ,2014,15,30)

X veida kāju stāvoklis bērniem ir normāls fizioloģisks attīstības process. X kājas (genua valga) kājas veido X burtam līdzīgu figūru — ceļgali ieliekti uz iekšu un saskaras, apakšstilbi izvērsti uz āru; starp potītēm paliek sprauga, plaukstas platumā vai platāka (sk.7.attēlu).

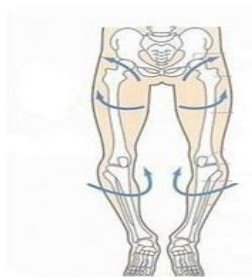


7.attēls. X kāja (Populārā medicīnas enciklopēdija 1984)

Ejot ceļgali var pat krustoties, traucēt pareizu gaitu. Neliels X veida izliekums var būt bērniem ar vāju barojumu, vāju muskuļu sistēmu, it īpaši straujas augšanas periodā. ‘‘X’’ kāja

maina pēdas novietojums uz zemes un veidojot plakano pēdu. Profilakses nolūkā ieteicams ir daudz kustēties un ievērot fiziskās aktivitātes, lai spēcīnātu bērna muskuļu sistēmu. Aizliegts bērnam sēdēt W – poza tikai rada psiholoģisku distresu, bet neietekmē kāju izliekumu veidošanos (Medicīnas enciklopēdija 1984).

O kājas (genua vara, crura vara) - kājas veido O burtam līdzīgu figūru - ceļgali un apakšstilbi mucveidīgi izliekti uz āru; ja pēdas pie potītēm saliek kopā, ceļi nesaskaras (sk.8.attēlu).



8.attēls.O kāja (Populārā medicīnas enciklopēdija, 1984)

Deformācijas cēlonis visbiežāk ir rahīts - tā slimniekiem ir traucēta kalcija maiņa, kauli kļūst mīksti un no ķermeņa svara izliecas. Jālieto D vitamīni un kalcija preparāti 2015, Kāju formas un to ietekme un treniņ procesu: X,O, V. (Populārā medicīnas enciklopēdija ,1984)

Pēda likšanas uz iekšu jeb “lāča” gaita ir ļoti izplatīta bērnu vidū, tā ir otra biežākā vecāku sūdzība pēc mugurkaula deformācijas un stājas traucējumiem. Tā iemesls var būt novirzes augšanas procesā, piemēram pielāgojoties augšstilbiem, apakšstilbiem vai pēdām (sk.9.attēlu).



9.attēls. Pēdu likšanas uz iekšu (Populārā medicīnas enciklopēdija ,1984).

Uz iekšpusi vērstu pēdu stāvoklis var izraisīt ciskas kaula sagriešanās uz iekšu, , apakšstilba sagriešanās uz iekšu vai iekšupvērsta pēdas priekšējā daļa. Lielākā daļā gadījumu tas notiek fizioloģiskas novirzes robežās, un ir daļa no normāla attīstības procesa, turklāt iekšējā rotācija neierobežo dzīves kvalitāti.

Staigāšana uz pirkstgaliem šāds iešanas veids var nozīmēt vienkārši jaunus eksperimentus un jaunu pārvietošanās prasmju apgūšanu, un līdz trīs gadu vecumam tā var būt pilnīgi normāla parādība. Ja iešana uz pirkstgaliem turpinās arī pēc trīs gadu vecuma, vērta konsultēties ar speciālistiem, lai novērotu, vai bērnam nav kādas koordinācijas, muskuļu vai

attīstības problēmas. Biežākie iemesli iešanai uz pirkstgaliem ir neiroloģiski traucējumi, un kā ārstēšanas metodes tiek nozīmēta fizioterapija, stiepjoši vingrojumi, koriģējoša ģipsēšana, Ahileja cīpslas ķirurģiska pagarināšana. (Kā veidojas bērna balsta un kustību sistēma?, 03.04.2015). Skolotājiem ir jāzina par stājas traucējumu rašanās iemesli, to veidi. Nepareiza stāja nelabvēlīgi ietekmē bērna veselību, tā var deformēt mugurkaulu, stājas koriģēšana prasa ilgstošu un rūpīgu ārstēšanu. Kāju un plakanās pēdas ārstēšana un profilakse, dažādi vingrojumi, režīms un kustības var novērst nelielus deformējumus. Profilakses nolūkā bērniem ir ieteicami sporta veidi, kuros kājām galvenokārt ir dinamiska slodze (vingrinājumi, koriģējošā, kustību rotaļas, u. c). Ideāls veids plakanās pēdas profilaksei ir sajūtu taka un dažādi vingrojumi kāju pēdām. Kā viens no profilaktiskiem pasākumiem stājas traucējumu novēršanai ir peldēšana.

1.2 Pirmsskolēnu stājas veidošanās un to ietekmējošie faktori

Cilvēka veselība ir bioloģisko, sociālo un psihisko faktoru komplekss. Veselību raksturo pilnīga fiziska, psihiska un sociāla labklājība. Ja mūsdienas Latvijā runājam par veselību kā pilnīgu sociālu labklājību, tad tikai nedaudzi ir pilnīgi veseli cilvēki. Sociāli faktori – ģimenes ienākumi, darba apstākļi un intensitāte, ēšanas raksturs un līmenis, dzīves apstākļi, dzīvesveids, veselības aprūpe, vides ekoloģiskais stāvoklis – ir īpaši nozīmīgi cilvēka veselības uzturēšanā un saglabāšanā. Latvija īpaši pastiprināmas rūpes par bērnu veselības stāvokli. Veselība pēdējos gados arī bērniem veidojas kā personīga vērtība. Tāpēc izglītība par sava ķermeņa fizisko un garīgo veselību, attieksme pret sevi un citu veselību un dzīvību kļūst nozīmīgs audzināšanas uzdevums (Špona, Čehlova, 2000, 191). Mūsdienas izglītība ir vispārējās audzināšanas sistēmas sastāvdaļa, kurš mērķis stiprināt cilvēka veselību un nodrošināt viņa pareizu fizisko attīstību. L.Žukovs uzsver, ka fiziskās izglītības pamatuzdevumi ir cilvēka veselības nostiprināšana un ķermeņa norūdīšana, pareizas fiziskās attīstības nodrošināšana, speciālo zināšanu apguve par sportu, motorisko prasmju un iemaņu izveide, intereses un vajadzības veidošana sistemātiski nodarboties ar fiziskiem vingrinājumiem un sportu, fizisko, tikumisko un gribas īpašību attīstība (Žukovs, 1993, 153). Fizisko attīstību ietekmē iedzimtība, apkārtējā vide, sociālie un ekonomiskie faktori, darba un sadzīves apstākļi, uzturs fiziskā aktivitāte, sporta nodarbības. I. Upeniece citējot P. Daugi un Raini raksta, ka ar “fizisku palīdzību iespējams veidot pašapziņu, rūdot to fiziski un garīgi un nostiprinot bērnu veselību un izturību” (Upeniece, 2000, 20). Tāpēc pirmsskolā svarīgi, ka bērni nodarbojas ar fiziskiem vingrinājumiem, dažādiem sporta veidiem - slēpošanu un peldēšanu, rīta vingrošanu, kā arī

ar tālajām pastaigām, kas nodrošina bērnus ar iespēju pabūt svaigā gaisā. Tomēr jāņem vērā, ka fiziskajās aktivitātēs bērnam nevajadzētu uzreiz likt veikt strauju un lielu slodzi, tai jābūt atbilstošai bērnu spējām. Bērniem atbilstošas fiziskās aktivitātes attīsta :

- balsta un kustību aparātu
- kaulus;
- saites;
- muskuļus un cīpslas, kas veicina labas stājas veidošanos. (Синкевич, 2003,4)

Pareizas stājas veidošanā nozīmīgas ir ne tikai kustības, bet arī to koordinācija. Tā kā fiziskā attīstība ir cieši saistīta ar psihisko attīstību, tad ir jāpiemin, ka arī emocijas ietekmē cilvēka stāju un kustības. Ne tikai fiziskie, bet arī emocionālie faktori – prieks, bailes, nomāktība – izpaužas ķermeņa stājā (Lēsničija 2011,5).

Slikta stāja ir cieši saistīta ar garastāvokli, bērniem kustoties atspoguļojas viņu emocionālo noskaņojumu. I. Krasikova uzsver, ka ķermenis reaģē uz to, kā pret jums attiecas citi cilvēki, līdz ar to bērnam ļoti svarīgs emocionālais stāvoklis (Красикова, 2018,35). tāpēc skolotājam būtu ieteicams bērnu uzslavēt par paveikto darbību.

Stāja katram cilvēkam ir individuāla un to nosaka kā ģenētiskie faktori (bieži tikai nezināšanas dēļ ģenētiski noteiktās īpatnības traktē kā slimību vai stājas problēmas), kā arī vide (ārējie faktori) un organisma vispārējais stāvoklis (iekšējie faktori). Faktori varbūt dažādi, mēs ar tiem sastopamies katru dienu. Iekšējie ietekmējošie stāju faktori:

- dzemdību trauma;
- iedzimtība (kāju garums, saistaudu attīstības īpatnības);
- iekšējo orgānu darbības traucējumi;
- vispārējais veselības stāvoklis (slimības, traumas);
- kustību – balsta sistēmas stāvoklis (muskuļu spēks, garums, tonuss, saišu sastiepums, locītavu kustību apjoms);
- neuro – muskulārie mehānismi;
- psiholoģiskie faktori (pašapziņa, motivācija);
- fiziskā aktivitāte;
- ikdienas aktivitātes un ieradums (poza, kustību stereotipi). (Saveļjeva, 2015)

M. Kļujevs apgalvo, kā bērna stājai var kaitēt arī nepareizi pašūts apģērbs, jo tas var apgrūtināt kustības, radīt neveiklības sajūtu. Arī apavu izmērs un modelis var ietekmēt pēdas un stājas veidošanos. Ievērojot dienas ritmu, bērna organisms tiek pasargāts no pārpūles, nostiprinās veselība (Kļujevs,1999,30). Stāju ietekmē pat guloša bērna poza, gultai jābūt vismaz 20-25 cm

garākai par bērna augumu, ar cietu matraci un zemu spilvenu. Nav vēlams gulēt saritinoties, jo tas var veicināt apaļās muguras veidošanos (Linde,1989,29).

Ārējie stāju ietekmējošie faktori:

- gravitācijas spēks;
- vides iekārtojums; (Ludmila Saveljeva, 2015)

Lai veicinātu bērnu stāju var izmantot dažādas paņēmienus: rīta vingrošanas, sporta svētki, pastaigas svaiga gaisa, muzikālas nodarbības, vingrošana.

Rīta vingrošanas galvenais uzdevums ir veselības nostiprināšana, organisma norūdīšana, stājas veidošana, kustību koordinācijas attīstīšana. Skolotājs vadot rīta vingrošanu ievēro noteiktu secību. Sākumā tiek veidota un nostiprināta bērna prasme soļot, skriet, un veikt palēcienus. Turpmāk tiek veikts vispārattīstošo vingrinājumu komplekss dažādām ķermeņa muskuļu grupām. Rīta vingrošana veicina tādu fizisko īpašību kā ātras reakcijas un izturības veidošanos, palīdz ieaudzināt aktivitāti, neatlaidību un noturīgu pozitīvu attieksmi pret fiziskajām aktivitātēm. Rīta vingrošana organizē katru rītu pirms brokastīm, tīra, plaša, labi vādināta telpā (grupas telpā, zālē) vai svaiga gaisā. (Laizane, Eigima,1983,6). Bērniem, kuri sistemātiski izpilda rīta vingrošanu ātri pazūd miegainība, viņiem ir možs garastāvoklis, augstas intelektuālā un fiziskā darba spējas. Rīta vingrošana noslēdzas ar nomierinošu soļošanu vai bez tā, imitācijas kustības Rīta vingrošana kompleksā ietvertas kustības veicina visu orgānu pastiprinātu darbību, regulē fizioloģiskos procesus. Sistemātiska rīta vingrošana bērniem uzlabo asinsriti, vielmaiņu, elpošanu un nervu sistēmas darbību (Karlovskā,2010,12). Rīta vingrošana palīdz bērniem organizēti sākt dienu, pierast pie noteiktas kārtības dienas režīmā. Vislabākais, ja bērns izpilda rīta rosmi tūlīt pēc nakts miega. Rīta vingrošana tikai tad ir veicinoša, ja viņa ir organizēta vienā un tajā pašā laikā. Rīta vingrošanu organizē tīra un labi vādināta telpā (Куценко, 1987,198). Rīta vingrošanas kompleksa sastāv no 8-12 vingrinājumiem, kuri tiek izpildīti noteiktā secībā, ietekmējot visas galvenās muskuļu grupas:

- elpošanas vai muskuļu atslābināšanas vingrojumi
- soļošana (parastā, uz vietas, ar augstu celiņu);
- skrējieni (skriešanas ilgums bez pārtraukuma) pakāpeniski palielina;
- lēcieni (uz vienas un divām kājām uz vietas un virzoties dažādos virzienos - uz priekšu, atpakaļ, uz pusēm, pa apli;
- vingrojums muguras muskuļiem;
- palēcieni vai skriešana uz vietas;
- vingrojums vēdera vai sānu muskuļiem (Laizane, Eigima,1983,11)

Speciāli noteiktā secībā sagrupēti vingrinājumi atsevišķām muskuļu grupām (rokām, plecu joslai, viduklim) attīsta ķermeņa muskulatūru un palīdz veidot pareizu stāju.

Lai veidotu bērnam pareizu un labu stāju, palielinātu fizisko slodzi, rīta vingrošanā plaši izmanto tādas pamatkustību veidus kā soļošana, skrējieni un dažādi lēcieni. Zinātniskie pētījumi, ko veikusi V. Linde par stājas kustību vingrinājumiem liecina, ka bērna kustības attīstās un veidojas ne tikai atkarībā no bērna vecuma, bet lielā mērā arī no tā, cik daudz un cik pareizi bērns vingrinās šo kustību apgūvē. Soļošana un skriešana, mešana, lēkšana, rāpošana ne tikai sniedz zināmu fizisko slodzi un regulē to, bet tā arī būtiski ietekmē bērna stājas veidošanos. **Soļošana** uz pēdu ārējām malām domāta plakanās pēdas profilaksei, tikai tā ir jāizmanto pārmaiņus ar parasto soļošanu. Savukārt soļojot dziļā pietupienā uz pirkstgaliem var panākt taisnu muguru. **Rāpošana** - vispusīgi attīsta un nostiprina gan ķermeņa lielās muskuļu grupas (plecu, muguras, vēdera, roku, kāju), gan arī mazākas (plaukstas, apakšdelmu, pēdas). Rāpojot bērni attīsta mugurkaula lokanību, veiklību, spēku, drosmi, attapību, pārvar bailes no augstuma. Rāpošana sekmē pareizas stājas veidošanos. **Lēkšana** - attīsta spēku, veiklību, ātrumu, līdzsvaru, kustību koordināciju, acumēru. Lēcieni veicina kāju, vēdera, muguras muskuļu nostiprināšanos, audzina drosmi un pašpaļāvību. **Mešana, ķeršana** - attīsta kustību koordināciju, veiklību, acumēru. **Skriešana** - veicināt pareizu stāju, tikai nepieciešams skriet brīvi un nesasprindzināti (Linde, 1989, 31-41)

Sporta svētki ir tā aktivitāte, kuru jau senie grieķi uzskatīja par vienu no svarīgākajiem cilvēka attīstības un pilnveidošanas faktoriem. Sporta svētki un tajos iekļautās aktivitātes ir ļoti veselīgas, tās dod audzinošu un izglītojošu slodzi. Z. Aksenova apgalvo, ka bērnu līdzdalība šādos pasākumos uzlabo fizisku attīstību, labvēlīgi iedarbojas uz bērnu nervu sistēmu, kā arī, uz sirds un asinsvadu un elpošanas sistēmu, stiprina veselību. Gandrīz katrā spēlē, kas ietilpst tajā vai citos svētkos, ir tik pieejamas visas aktivitātes, kā skrējieni, lēkšana, mešana, līdzsvara vingrinājumi utt. Pasākuma gaitā ar aizraujošu jēdzienu un virzību tiek audzinātas bērna galvenās fiziskās īpašības, piemēram, spēks, ātrums, izturība, un pilnveidojas tās daudzveidīgās kustību prasmes un prasmes. Bērni vienmēr ir priecīgi par notikušo. Bērni gaida un gatavojas sporta svētkiem, jo svētki sagādā bērniem prieku un jautrības. Galvenais uzdevums pieaugušajiem sagādāt prieku. Sporta svētki sniedz efektīvu ietekmi uz bērna personīgo veidošanos (Аксенова, 2000, 9).

Svarīgākais faktors, kas ietekmē vispusīgu ietekmi uz bērnu organisma stiprināšanu, ir fiziskā izglītība. Aktuāls uzdevums ir pievērst bērnu uzmanību un interesi par fiziskajām nodarbībām un to laikā veicamajiem vingrinājumiem. Sporta svētki pirmsskolas izglītības iestādē bieži tiek organizēti divas reizes gadā, pa 60 min robežās, laiks tiek diferencēts atkarībā no bērnu vecumposma, norises apstākļiem un uzdevumiem.

Mūzikas nodarbības savā veidā arī ietekmē bērnu stāju, jo muzikāli ritmiskās kustības izraisa bērnos prieku, tas labvēlīgi ietekmē vispārējo bērna attīstību. Dejošana un stāja ir savstarpēji saistītas, jo vairāk jūs dejojat, jo vairāk tas ietekmē visu kustību sistēmu. Turklāt laba stāja tradicionāli tiek uzskatīta par spēju skaisti kustēties mūzikā. Mūzika ir jāuztver ne tikai ar ausīm bet ar visu ķermeni. Tāpēc ka ritms cieši saistīts ar kustību, kas izpaužas, ka smadzeņu darbību rezultāts (Bičuka,Grasmane,Pagraba,2003,82).

Pastaiga svaiga gaisā (tālās pastaigas) tiek, organizē ārpus pirmsskolas teritorijas priekšpusdienas pastaigu laikā un to mērķis ir radīt bērniem iespēju pilnveidot apgūtās kustību prasmes dažādā vidē. Tālo pastaigu saturs un uzdevumi ir atkarīgi ne tikai no laikapstākļiem, bet arī no maršruta, pa kādu dosies bērns. Skolotāja uzdevums ir izstrādāt maršrutus, pielāgot izpildāmos vingrinājumus gan atbilstoši vietai, gan bērnu spējām. Ieteicams pastaigas kopgarums bērniem vecākajai grupai 5 vai 6 km. Bērni šādās pastaigās ne tikai norūdās, un pilnveido pamatkustības un fiziskās īpašības, bet izzina daudz ko jaunu par apkārtējo vidi (Karlovskā,2010,15). Pastaigu laikā bieži var organizēt kustību rotaļas, kurās bērni gūst prieku, iespēju radoši izmantot kustību pieredzi pārliecināties par savām spējām. Kustību rotaļas un pamatkustību vingrinājumus skolotājs var iekļaut pastaigās gan priekšpusdienā, gan pēc dienas miega. Rotaļas un vingrinājumi var būt ļoti dažādi atkarībā no laikapstākļiem, norises vietas un gadalaika. Pedagoģs bērniem uzdot noteiktus uzdevumus, tādējādi aktivizējot viņus. Pedagoģam ir jānodrošina piemērotu apstākļi bērnu radošai darbībai, elastīgi saskaņojot frontālo, apakšgrupu un individuālo darbu. Sporta nodarbībās bērni apgūst kustību rotaļas, to saturu un noteikumus, bet pastaigu laikā apgūto var nostiprināt. Savukārt atrodies sporta laukumā vai pļavā, bērni šajās rotaļās pilnveido fiziskās īpašības, it sevišķi –ātrumu un izturību, jo šeit kustības ir brīvākas attālumi – lielāki, nekā darbojoties telpā (Linde,1989,5,6,7).

Koriģējošā vingrošana ar fizioterapeitu pirmsskolas iestādē notiek divreiz nedēļā. Koriģējošs vingrošanas uzdevums – ar vingrojumiem labot dažādas ķermeņa deformācijas, kā arī aizkavēt to veidošanos. Ar koriģējošo vingrošanu deformācijas var labot tikai sākumstadijās, vēlākās stadijās tā tikai aizkavē deformāciju progresēšanu. Vislabākie panākumi koriģējošajai vingrošanai ir bērībā un jaunībā. Tā iedarbojas ne tikai lokāli, tā labvēlīgi ietekmē visu organismu. Stājas nepareizumu (piem, apaļu vai plakanu muguru) un skoliozi sekmīgi ārstē ar speciāliem vingrojumiem, kas novērš kaulu deformāciju un nostiprina muskuļus.

II un III pakāpes skoliozi ar koriģējošo vingrošanu labot nevar, var tikai aizkavēt tās tālāku attīstību. Dažādas krūškurvja deformācijas var koriģēt, nostiprinot attiecīgās muskuļu grupas, kas arī, lietojot speciālus elpošanas vingrinājumus un masāžu.

Koriģējošo vingrošanu lieto arī plakanās un greizās pēdas labošanā, mazāk efektīva ir kāju deformāciju (O un X kājas) ārstēšana ar koriģējošo vingrošanu. Tiek sekmēta lokanības,

veiklības un koordinācijas attīstīšanās, kā arī fiziskās izturības uzlabošana, līdzsvara attīstīšana. (Populārā medicīnas enciklopēdija, 1984).

Veselības dienas uzdevums ir nostiprināt, bērnu veselību, norūdīt viņus un pilnveidot kustību prasmes un iemaņas, attīstīt fiziskas un tikumiskās īpašības, radīt prieku un emocionālu pacēlumu, bērniem darbojoties svaigā gaisā. Veselība dienas ieteicām organizēt vienu reizi ceturksnī bērniem no trīs gadu vecuma, kad pirmsskolā nenotiek nodarbības, bet bērni aktīvi darbojas dažādās jomās - viņi kustas, zīmē, muzicē un izpilda dažādus citus uzdevumus. Šajā dienā kopīgi var organizēt arī pārgājienus, bet vecākajai grupai – sacensības un stafetes. Pēcpusdienā pasākumus var organizēt kopā ar vecākiem, kas iepriecina bērnus un tuvina vecākus pirmsskolai (Karlovskā 2010,15).

Faktori, kas var ietekmēt pareizas stājas veidošanos, bērnu skar gan mājas vidē, gan ārpus mājas, gan pirmsskolā. Bieži vien arī nepietiekoša informācija par stājas veidošanos ir kā iemesls tam, ka rodas sarežģījumi pareizas stājas attīstībā, tās veidošanā. Pareizas stājas veidošana ir ilgstošs process, kas noris, sadarbojoties ar vecākiem, skolotājiem un ar medmāsu. Būtiski ir ne tikai veselības stāvoklis un fiziskā sagatavotība, bet arī garīgais stāvoklis. Saskarsmē ar bērnu, skolotājam jābūt labestīgai, pacietīgai, jāmīl un jātic bērna spējām. Lai

veicinātu bērnu stāju, mēs varam izmantot dažādus paņēmienus, kas cieši un labvēlīgi ietekmē bērna veselību un savukārt veselam, stipram bērnam ātrāk un labāk veidojas pareizas kustību iemaņas. Ja pedagogs pareizi organizē visas fiziskās audzināšanas darba formas, tas labvēlīgi ietekmē visas bērna organisma funkcijas, veido viņa stāju. Pareiza stājas veidošana ir cieši saistīta ar bērna vispārējo fizisko attīstību.

1.3. Simetriskas stājas sekmēšanas iespējas sporta nodarbībās

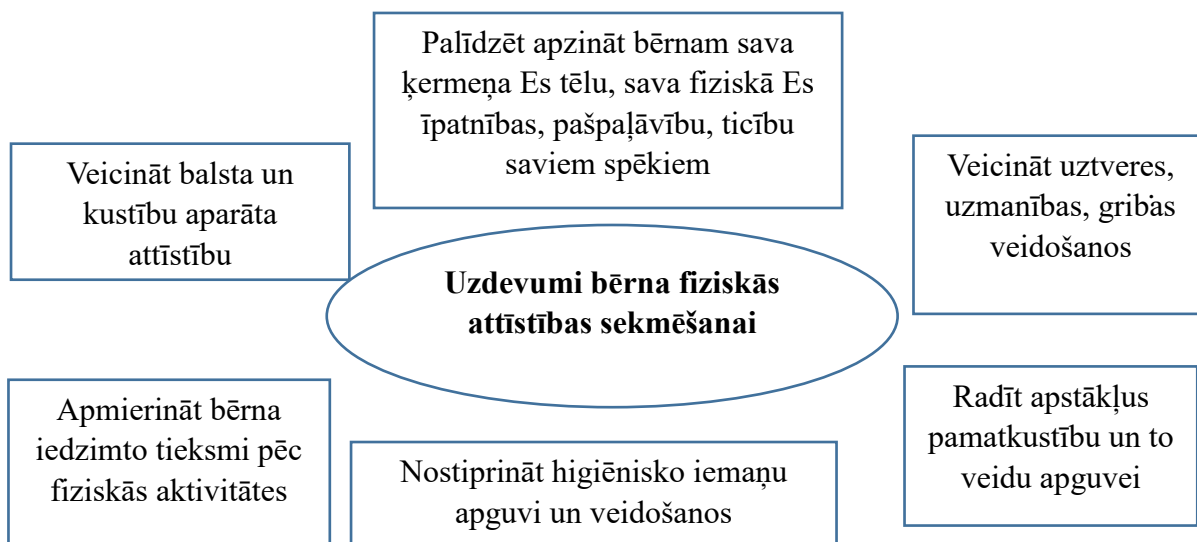
Sports ir fiziskas aktivitātes un spēlēs, kas tiek veiktas, lai tiktu saglabāta un uzlabota cilvēka fiziskā un veselība. Sports ir fiziskās izglītības sastāvdaļa, fiziskās izglītības līdzeklis (Belokoņa, 2009, 291). Sporta nodarbība nostiprina bērnu veselību un veicina fizisku attīstību bērns labāk mācās, tiem lielākas darba spējas un labāka stāja (Лайзане1983,15).

Lai sekmētu bērnu fizisko attīstību, svarīgi ir izvēlēties pareizās audzināšanas darba formas un izvirzīt atbilstošus uzdevumus šī mērķa sasniegšanai.

Ar šiem uzdevumiem skolotājs palīdz veicināt bērnu veselības nostiprināšanu, fizisku attīstību, kas nepieciešamas praktiskajai dzīvei. Sporta nodarbības ne tikai veicina bērnu fizisko sagatavotību, bet arī sekmē psihisko attīstību, ieinteresējot viņus aktīvā darbībā. Nodarbības galvenās daļas uzdevumi ir mācīt jaunas pamatkustības un to veidus, nostiprināt un pilnveidot

apgūtās kustības rotaļas, ka ne tikai veido bērnos pamatkustību prasmes un iemaņas, bet vienlaikus arī stimulē morālo īpašību veidošanos un fizisko spēju attīstību. Sporta nodarbības noris labos higiēniskos apstākļos, tas notiek vai telpa vai laukumā (Karlovskā, 2010,8). (sk.10.attēlu).

10.attēls. Tas ir attēls. Uzdevumi bērna fiziskās attīstības sekmēšanai (Karlovskā, 2010)



Sporta nodarbība sastāv no trim daļām – ievada, galvenā un noslēguma daļa.

Ievada daļa uzdevumi:

- organizēt bērnus nodarbībai;
- pievērst viņu uzmanību;
- sagatavot bērnu organismu pakāpeniski.

Šo uzdevumu realizēšanai var izmantot dažādas darbības. Nodarbību var sākt ar nostāšanos (aplī, rindā, izklaidus), ievada daļā var iekļaut uzmanības vingrinājumus, kurus var izpildīt stāvot uz vietas, soļojot vai skrienot. Ieteicami ievada daļā iekļaut VAV, kas tiek izpildīti ar vai bez priekšmeta. Šo vingrojumu izpilde ļoti labvēlīgi ietekmē arī bērnu stāju. Ievada daļā var izmantot dažādus palēcienu veidus, beigās var būt elpošanas vingrinājumi un nostāšanās galvenajai daļai. No ievadās daļas atkarīga visa turpmākā nodarbības gaita un darba efektivitātē. Ievada daļa kalpo bērnu organizēšanai, uzmanības koncentrēšanai.

Galvenās daļas uzdevumi:

- mācīt, atkārtot un nostiprināt pamatkustības;
- veidot kustību iemaņas un tas pielietot rotaļu laika.

Galvenajā daļā tiek apgūtas, nostiprinātas pamatkustības – lēkšana, mešana, rāpošana, kuras apgūst izmantojot dažādas organizācijas metodes (plūsmas, frontālās, individuālās, grupu,

pāru metode). Labi zināmās kustības var iekļaut stafetēs vai stafešveidīgos uzdevumos, kā arī kustību rotaļās (Upeniece,2000,14).

L.Matvejevs raksta, kā galvenajā daļā skolotāja māca bērniem pareizas pamatkustības, sekmē veiklību, ātrumu, izturību, kā arī kustību koordināciju. Bērņus iepazīstina ar jaunajām kustībām un atkārtoti zināmās. Galvenā daļā nostiprina un pilnveido bērnu pamatkustības (Матвеев,2012,98).

Noslēguma daļa:

- nomierināt bērnu organismu, pielietojot elpošanas vingrinājumus;
- saglabāt dzīvespriecīgu garastāvokli;

Noslēguma daļa ir ļoti nozīmīga sporta nodarbības daļa, kurā var izmantot soļošanu (dažādi varianti), izvēlēties mierīgas kustību rotaļas un pielietot dažādus vingrinājumus (ritmiskus, elpošanas), kā arī rotaļa ar dziedāšanu, vingrojumi iztēlei utt. (Upeniece,2000,18) Nodarbību nevaram sākt no galvenās daļas, t.i., mācīt bērņus jaunas kustības, ka arī nobeigt nodarbību ar straujām kustībām. J. Jankeleviča, raksta, ka pamatkustības – tās ir dzīvei nepieciešamās kustības, pārvietošanās līdzeklis. Visas pamatkustības attīsta fiziskās īpašības, pilnveido iekšējo orgānu darbību (Jankeleviča,1962,30). Organizējot sporta nodarbības skolotājam nepieciešams izmantot visus nodarbības veidus un metodes:

- *frontālā metode* (ievadu daļa, darbs ar sporta inventāru (bumbām, apliem utt.). Tā ir metode, kuras pielietojuma laikā kustību izpilda vienlaikus visi bērņi. Šo metodi pielieto sižetiskajās nodarbībās;
- *plūsmas metode*. Bērņi izpilda kustības nepārtrauktā plūsma citu aiz citas. To reizēm var pielietot ievada daļā, bet pārsvarā tikai galvenajā. Plūsmas metode prasa ļoti rūpīgu un pārdomātu pamatkustību un inventāru izvietojumu zālē;
- *individuālā metode* (apgūstot vai pilnveidojot kādu kustību);
- *grupu metode*;
- *pāru metode* (spēka vingrinājumi, kustību koordinācijas vingrinājumi u.c.).

Ja skolotāja pielieto dažas metodes un paņēmienus, tad nodarbības paliek interesantas un emocionālas un bērņi nepacietīgi gaida sporta stundu. Sporta nodarbības mēs varam izmantot: kustību rotaļas, vingrošana un vingrinājumi. R.Karlovskā un U. Mārtinsone apgalvo, ka kustība bagātina bērņus ar jaunām izjūtām un priekšstatiem (Karlovskā,Mārtinsone,2011,9).

Lai veicinātu bērņa fizisko attīstību nodarbībās varam izmantot dažādus paņēmienus.

Kustību rotaļas veicina bērņa fizisko attīstību. Kustību rotaļas tā ir skriešana, lēkšana, mešana un dažādu šķēršļu pārvarēšana. Katrai kustību rotaļai ir tematisks saturs, konkrēts kustību veids, organizatoriskā uzbūve un noteikumi. Tās risina veselību veicinošus, izglītojošus

un audzinošus uzdevumus un tām raksturīgākās īpatnības: emocionalitāte, sacensību raksturs, mainīgi darbības apstākļi, liela kustību un izpildes paņēmienu dažādība, patstāvība. Kustību rotaļas izmanto visos fiziskās izglītības posmos (sevišķi plaši pirmsskolas, jaunākā un vidējā skolas vecumā) un sadzīvē par aktīvās atpūtas līdzekli. Kustību rotaļas plaši izmanto ārstnieciskā fizikultūrā, stingri ievērojot, lai tās būtu pareizi izraudzītas un dozētas (*Kustību rotaļa*, 1984). Kustības ir dzīvības nepieciešamas, jo tās aktivizē svarīgāko iekšējo orgānu – sirds un asinsvadu, plaušu, centrālās nervu sistēmas – funkcijas un veicina labvēlīgu fizioloģisko procesu noriti organismā (*Lesničija*, 2011, 5). Analizējot P. Leshafta atziņas, R. Karlovska norāda ka, “rotaļa ir vingrinājums, ar kura palīdzību bērns gatavojas dzīvei” (*Karlovska*, 2010, 16). Rotaļa sekmē bērna fizisko attīstību, jo bērnam vajadzīgs arvien vairāk spēka, izturības un veiklības, lai varētu piedalīties rotaļās. Tas sevišķi sakāms par kustību rotaļām svaigā gaisā, kam bērni šai vecumā nododas ar sevišķu aizrautību. Fizisko attīstību ļoti veicina darbības ar piemērotiem vingrināšanas un sporta piederumiem. Jo prasmīgāka un atsaucīgāka ir rotaļu vadīšana no pieaugušo puses, jo intensīvāk un veiksmīgāk noris bērna personības veidošanās (*Zelmenis*, 1978, 246). Kustību rotaļas tiek dalītas pēc dažādiem principiem:

- pēc grūtības pakāpes - vienkāršas, sarežģītas;
- pēc fiziskās slodzes – mierīga, vidēji straujas, straujas;
- pēc pamatkustību veida, kas dominē konkrētajā rotaļā;
- pēc bērna vecuma, fiziskās attīstības un sagatavotības;
- pēc dalībnieku skaita;
- pēc satura (*Karlovska*, 2000, 4, 7)

Kustību rotaļas ir ļoti svarīgas pirmsskolas iestādēs un ir neatņemama pedagoģiskā procesa sastāvdaļa, kā arī audzināšanas process. Kustību rotaļās audzināšanas uzdevumi:

- pilnveidot bērnu pamatkustības
- attīstīt fiziskās īpašības
- veidot prasme orientēties apkārtne

Kustību rotaļa veicina fizisko attīstību – apmierina bērnu vēlmi darboties, nostiprina apgūtās pamatkustības, veido pareizu stāju, attīsta dažādas fiziskās īpašības:

- **lokanību-** pirmsskolā attīstām bērna vispārējo lokanību, uzmanīgi izvēloties vingrinājumus un ievērojot, bērna pašsajūtu, jo viņa balsta sistēma atrodas veidošanās un attīstības stadijā).
- **ātrumu un veiklību** - tā ir visgrūtāk attīstāmā fiziskā īpašība, atkarīga no nervu darbības tipa un nervu procesu labilitātes vai stabilitātes. Ātrumu sāk izkopt vecākajā pirmsskolas vecumā, izmantojot rotaļas, kur, nepieciešams ātri un savlaicīgi reaģēt uz

redzes un dzirdes signāliem. Ātrumu sāk izkopt vecākajā pirmskolā attīstām bērnu vispārējo lokanību, uzmanīgi izvēloties vingrinājumus un ievērojot, bērna pašsajūtu, jo viņa balsta sistēma atrodas veidošanās un attīstības stadijā).

- **izturību** – Tā atkarīga no centrālās nervu sistēmas darbības un saistīta ar pareizu elpošanu un gribas īpašībām).
- **spēku** – Kopā ar izturību tas veido pamatu visas ķermeņa muskulatūras nostiprināšanai, stājas veidošanai un spējai pietiekami ilgi veikt darbību) (Ļešņičija,2012,4,6,7)

Kustību rotaļas laikā pedagogam ir jāveido sadarbība ar bērnu un ne tikai jāaudzina fiziskā attīstība, bet arī rakstura iezīmes. Lai kustības rotaļas sniegtu rezultātus, jāizvirza katrai nodarbībai mērķi, ko bērns apgūs.

Pedagoga galvenā loma kustību rotaļas mērķa sasniegšanai:

- radītu aizrautības atmosfēru, prieku un apmierinājumu;
- nostiprinātu bērna kustību iemaņas;
- attīstītu fiziskās īpašības;
- veidotu saskarsmes spējas;
- sekmētu pozitīvu psiholoģisko klimatu;

Fiziskās aktivitātes attīsta - balsta un kustību aparātu, kaulus, saites, muskuļus un cīpslas, kas veicina labas stājas veidošanos (Ļešņičija, 2012,10). Lai kustību rotaļa bērniem patiktu un aizrautu, ļoti svarīgi, lai skolotājs izskaidro rotaļas noteikumus (Ceļdoma, 1999,40). Kustību rotaļas un pamatkustību vingrinājumus pedagogi organizē pastaigās gan priekšpusdienā, gan pēc dienas miega. Rotaļu un fizisko vingrinājumu organizācijas formas var būt visdažādākās, kas ir atkarīgas no iepriekšējo nodarbību rakstura, gan no bērnu vēlmes darboties kopā ar kādu, vingrināties ar kādu inventāru. Pedagoga uzdevums kustību pilnveidošanā ir iesaistīt bērnus dažādu pamatkustību izpildē. Kustību rotaļas svaiga gaisā bērni gūst prieku, iespēju izmantot kustību pieredzi, pārliecināties par savām spējām. Sporta laukumā, grupa vai pļavā bērni šajā rotaļas pilnveido fiziskās īpašības, it sevišķi ātrumu, izturību (Konstantinova,2011,17).S.Ivanovs atzīmē, ka kustību rotaļas un vingrinājumi tiek organizēti katru dienu pēc dienas miega pastaigu laikā. Viņš arī uzsver, ka kustību spēlēs ir viens no svarīgākajiem pirmsskolas vecuma bērnu audzināšanas līdzekļiem. Raksturīgā īpatnība ir iedarbība uz organismu un visām attīstības pusēm (Иванов,1983,389). Rotaļu laikā vienlaikus notiek fiziska, garīga, tikumiska un estētiskā audzināšana. Aktīva rotaļu rakstura kustība un tās radītās pozitīvās emocijas pastiprina visus fizioloģiskos procesus organismā, uzlabo visu orgānu darbību (Халемскийб 2001, 60). L.Glazirina apgalvo, ka kustību rotaļas veicina motorikas un kustību prasmju attīstību, pozitīvi ietekmē fizisko un psihisko attīstību, bērna veselību kopumā (Глазырина,1999, 172).

R. Karlovska raksta, ka rotaļas ir pirmsskolas vecuma bērnu galvenais darbības veids, tāpēc fiziskās audzināšanas laikā tām ir noteicoša loma. Mācot kustības un vingrinājumus, ir jāievēro bērnu vecums, dzimums, sagatavotība, fizisko un garīgo spēju līmenis. Pedagogam kustība jāizpilda pareizi, precīzi, noteiktā tempā un emocionāli, tādā veidā radot bērnos vēlēšanos to veikt pašiem. Jāļauj bērniem atdarināt kustību, jāseko tās izpildei un jāatkārto kustība pa daļām, norādot kuras darbības jāizpilda precīzāk. Šāda metode palīdz bērniem atcerēties secību, kādā kustība veicama, bet pedagoga pamudinājumi, atzinība un uzslava rada pozitīvu noskaņojumu. Tikpat svarīgi nodrošināt tādus apstākļus, lai bērns labi redzētu kustības izpili, kā arī tajā izmantojamo inventāru (Karlovska,2010, 6,10).

V. Matovs raksta, lai veicinātu bērnu vispārējo attīstību un nostiprinātu organismu, ieteicams izmantot vingrinājumus, kas labvēlīgi ietekmē centrālo nervu sistēmu. **Vingrošana** aktivizē arī vielu maiņu organismā, uzlaboja gremošanas orgānu (Матов,1985,54).

Vingrošana ļauj izvēlēties kādu m, kas efektīvi ietekmē jebkuru muskuļu, locītavu, orgānu un to sistēmu attīstību (Karlovska,2000,23).Vingrošana nepieciešama bērniem kam ir veselības traucējumi vai fiziskas attīstības - atpalcība, nepareizi izveidots skelets(apaļa mugura, saspīest krūšu kurvis plakana pēda u .c). Vingrošana jāizpilda ritmiski, mierīgi un plūstoši. Ar vingrošanas palīdzību varam izveidot skaistu stāju.

Sporta nodarbībās var izmantot **sajūtu taka** veicina stājas, runas un dažādu maņu attīstību, uzlabo līdzsvaru un koordināciju, rada pozitīvas emocijas. Pirmsskolas iestāde notiek vienreiz nedēļā nodarbības. Sajūtu taka palīdzēs bērniem attīstīt ne tikai fiziskās spējas, bet arī uzlabos veselību, jo pēdās ir zonas, uz kurām darbojoties, var uzlabot kādas ķermeņa daļas vai orgānu veselības stāvokli, kā arī tiks attīstītas dažādas maņas, un radīts prieks darbojoties. Sajūta takas tapšanai tika izmantoti dažādi materiāli:

- ortopēdiskie masāžas paklājiņi čiekuri, kastaņi, akmeņi. Takas tapšanā izmantoti materiāli lieliski iedarbojas uz mazajām pēdiņām, palīdzot novērst potenciālās stājas problēmas un stiprināt imunitāti;
- ortopēdiskie paklājiņi aizrauj mazos tik ļoti, ka tie jau atkal un atkal vēlas tos izmēģināt. Paklājiņa sastāv no dažādām veidu virsmām. (sk.10.attēlu)

Ortopēdisko paklājiņu klāsts ir ļoti daudzveidīgs:

- “*pēdiņas*”, kas stimulējoši iedarbojas uz pēdas akupresūras punktiem un veido ieradumu pareizai pēdas pozīcijai gan stāvot, gan ejot. Modulis var tikt izmantots maigai pēdu masāžai, tas relaksējoši iedarbojas uz pēdām;
- “*vilnis*” - plakanās pēdas profilaksei un ārstēšanai, mazina nogurumu, uzlabo asinsriti un imunitāti. Moduļa virsma ir pārklāta ar dažāda augstuma un blīvuma radzēm, kas ļauj masēt pēdas ar dažādu intensitāti. Moduļa zīmējums atgādina divus viļņus, tā darba

virsmā ideāli atkārtoti veselās pēdas velvi, tas trenēt potītes locītavas muskuļus, ja ir valgus/vārus pēdiņas;

- “*mīkstie čiekuri*” piemēroti plakanās pēdas profilaksei. Paklājiņš stimulējoši iedarbojas uz pēdas muskuļiem, kā rezultātā var novērst plakanās pēdas attīstību un nepareizu stāju agrīnā vecumā. Lielisks līdzeklis bērnu un pieaugušo imunitātes uzlabošanai, jo liela daļa aktīvo punktu, kas ir saistīti ar iekšējiem orgāniem, atrodas uz pēdām;
- “*akmentiņi*” - plakanās pēdas profilaksei. Stimulējoši iedarbojas uz pēdas muskuļiem, kā rezultātā var novērst plakanās pēdas attīstību un nepareizu stāju agrīnā vecumā.. Lielisks līdzeklis bērna imunitātes uzlabošanai, jo liela daļa aktīvo punktu, kas ir saistīti ar iekšējiem orgāniem, atrodas uz pēdām;
- “*mīksta zāle*” - paklājiņš sniedz spēcīgu pēdu muskulatūras stimulāciju, uzlabo pēdu un kāju asinsriti un mazina tūsķu;
- “*cieta zāle*” palīdz stiprināt un stimulēt pēdu muskulatūru, uzlabo pēdu un kāju asinsriti, palīdz mazināt tūsķu;
- “*radzes*” – paklājiņam ir vidēja stimulējoša iedarbības uz pēdu muskuļiem, kas atbrīvo no slodzes un sāpošajām vietām, mazina kāju nogurumu;
- “*cietie akmeņi*” – dažādu kāju slimību profilaksei. Spēcīgāk stimulē pēdu muskulatūru, kā rezultātā tiek stiprinātas un trenētas pēdas, sniedz dziļu akupunktūras masāžu (Masāžas paklājiņi var aizraut!,15.10 2017)



11. attēls. *Paklājiņš tapšanai (Masāžas paklājiņi var aizraut!,15.10 . 2017)*

Sporta nodarbības un tās paņēmienu veicina veselības nostiprināšanu, ka arī centrālās nervu sistēmas un galveno kustību iemaņu attīstību un pilnveidošanos. Kustību rotaļās bērni iepazīstas ar apkārtējo pasauli, norūdās bērna organisms, attīstās domāšana, izpratne, uzmanība, uztvere. Bērni kļūst stiprāki, veiklāki un drosmīgāki, veiksmīgāk orientējās telpā un laikā. Pedagoģs ir kā paraugs bērniem, lai bērni varētu pamatkustības un vingrinājumus izpildīt precīzi un pareizā secībā. Kustībā bērni bagātina arī savu emocionālo noskaņojumu, priecājas par katru izdošanos, par katru pedagoga uzslavu un cenšas izpildīt visu vēl precīzāk. Pedagoģs, kustību aktivitātēs, izmantojot gan speciālos, gan vispārattīstošos vingrinājumus, var veicināt pareizas stājas veidošanos un novērst tās traucējumus.

2. Sporta nodarbības - 5 – 6 gadīgu bērnu simetriskas stājas veicinātājas

2.1. Stājas invertējums pētījuma sākumā

Darba pētījuma mērķis ir teorētiski analizēt un praktiski pētīt 5-6 gadīgu bērnu stāju un tās veicināšanu sporta nodarbības. Izpēte tiek veikta izglītības iestādes "X" vecākās grupas bērni (5 – 6g.). Izpētē piedalās 11 bērni, 5-6 gadus veci, kuri apmeklē pirmsskolas izglītības iestāde. Pētījumā tiek izmantotas sekojošas pētījuma metodes:

- anketēšana (vecāku),
- pedagoģiskais novērojums,
- pedagoģiskā darbība,

Pētījums ir sistemātisks un ilgstoša, plānota un paškritiska kaut kāda problēmas risināšana vai faktu meklēšana ar teorētisku vai praktisku nozīmi, kas pretendē uz publisku apspriešanu, un to apstiprina empīriskie dati. Pētījums, kā pētnieciskās darbības apraksts ir zinātnisks sacerējums, kurā apkopoti, izklāstīti pētnieciskā darba gala rezultāti. Tomēr plašākā nozīmē pētījumu var definēt kā loģisko secīgu metodoloģisko. Metodisko un organizatoriski tehnisko procedūru sistēmu, kas ļauj iegūt ticamus datus par pētāmo parādību vai procesu, un izmantojot tos tālāk praksē procesa vadīšanai un prognozēšanai (Kristapone, 2008,12).

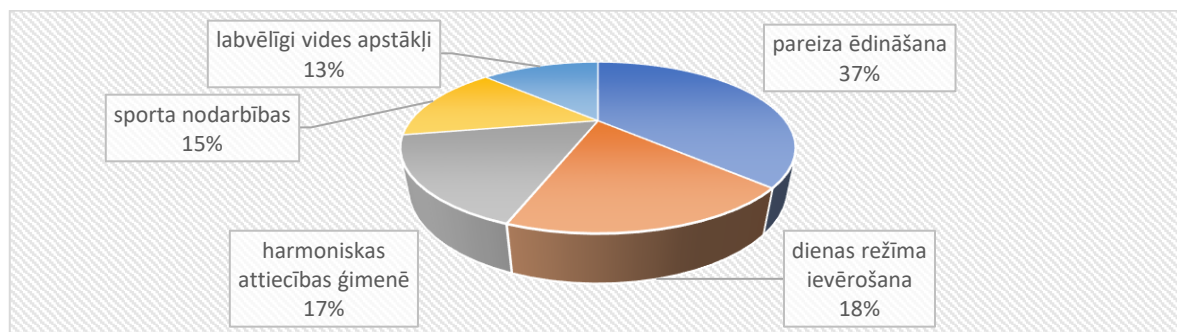
Anketēšana ir ziņu (informācijas) iegūšanas un pētījuma metode, kurā informācijas iegūšanas līdzeklis ir anketa. Anketaptauju var veikt gan individuāli, gan grupā, gan klātienē, gan neklātienē. Ar šo metodi īsā laikā var aptaujāt lielu skaitu personu. Rezultāti atkarīgi no pareizas aptaujājamo (respondentu) izvēles, jautājumu loka un formulējuma. Anketēšana tiks veikta, lai sagatavotu un apkoptu datus par pētāmo problēmu. Lai noskaidrotu pedagogu pieredzi, kompetenci, saskarsmi, bērnu un vecāku pieredzi, prasmes sadarbību (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000,13).

Pedagoģiskais novērojums ir mērķtiecīgs izziņas rezultāts, kas iegūts, ilgstoši vai atkārtoti vērojot, lai uzzinātu, secinātu, izsekotu, uzmanītu. Novērošanu kā empīrisku pētniecisku metodi lieto, lai iegūtu informāciju, pārbaudītu hipotēzi, teoriju, teorētisko pētījumu patiesumu. u.tml. Pēc novērošanas tieši uztvertā informācija tiek apkopota, skaidrota, vispārināta (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000,111).

Pedagoģiskā darbība ir vērtīborientēta, mērķtiecīgi plānotas vai intuitīvas mācīšanas un audzināšana, ko veic skolotājs, plānojot, organizējot un vadot mācību un audzināšanas procesu.

Lai veiktu pētījumu, tika veikta **vecāku anketēšana** (sk.4 pielikumu). Lai noskaidrotu, cik zinoši ir vecāki par stājas veidošanos pirmsskolas vecumā un sniegtu rekomendācijas, gadījumā, ja bērnam novērotas stājas veidošanās problēmas.

Analizējot 1. jautājuma atbildes: **Kas, Jūsaprāt, ir saistīts ar “Veselīgu dzīvesveidu”** (sk.12 attēlu)

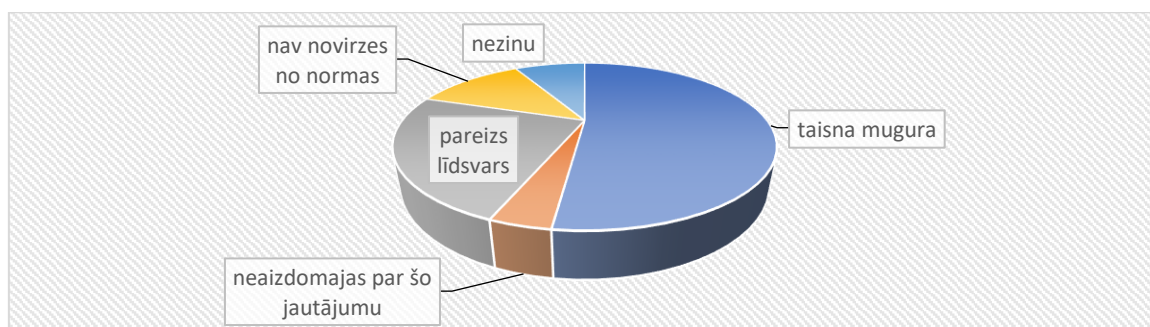


12.attēls. Kas Jūsaprāt ir saistīts ar “Veselīgu dzīvesveidu”.

Vairums vecāku atzīmēja, ka pirmajā vietā veselīga dzīvesveida veidošanā ir pareiza ēdināšana. Nākamais lielākais atbilžu variants saistījās ar to, ka vajag ievērot dienas režīmu. Trešais lielākais atbilžu skaits bija saistīts ar vecāku viedokli, ka veselīgu dzīvesveidu ietekmē harmoniskas attiecības ģimenē. Daži vecāki uzskata, ka sporta nodarbības saistītas ar veselīgu dzīvesveidu, piedēja piektajā vietā ir labvēlīgas vides apstākļi.

Šīs atbildes norāda, ka vecāki uzskata, ka veselīga dzīvesveida ievērošanā galvenais ir pareiza ēdināšana, jo ēdināšana ir galvenā organisma izaugsme. Tas nozīmē, ka bērnam ir vajadzīgs vairāk olbaltumvielu un kalcija, jo bērni ir ļoti kustīgi un kaulu uzbūve ir trausla. Uzturam jābūt pilnvērtīgam un daudzvērtīgam, jo no tā atkarīgs, cik pareiza būs muskuļu un kaulu attīstība. Vecāki uzskata, ja ievēros dienas ritmu, tad tas veicinās bērna harmonisku attīstību. Tomēr lielu nozīmi bērna pareizas stājas veidošanā ir arī sporta nodarbībām, kas vecāku aptaujā ieņēma ceturto vietu. Sports un fiziskās aktivitātes ir viens no galvenajiem stājas ietekmējošiem faktoriem.

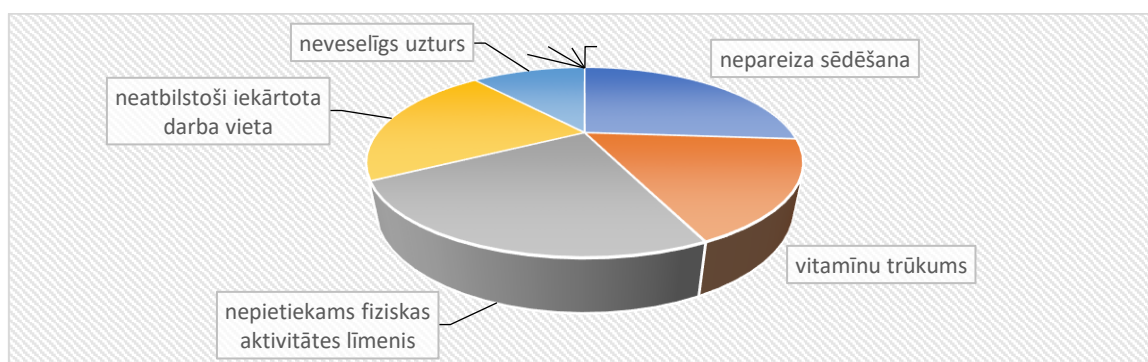
2. jautājuma atbildes: **Vai jūs zināt, kas ir simetriska stāja? Paskaidrojiet!** (sk.13 attēlu)



13.attēls. Vecāku izpratne par pareizu stāju.

Lielākai daļai vecāku ir savs viedoklis par to, kas ir simetriska stāja, ko viņi arī pamatoja. Vairākums uzskata, ka simetriska stāja ir tad, kad bērnam ir taisna mugura, kad viņš taisni sēž vai stāv. Citi raksta, ka simetriska stāja ir tad, kad nav mugurkaula deformācijas vai novirzes no normas. Ir arī tādi vecāki, kam grūti bija atbildēt, vai vispār nezina, kas ir simetriska stāja un neaizdomājas par šo jautājumu, bet, pateicoties aptaujai, viņi vairāk paaugstināsies par šo jautājumu. Pēc sniegtajām atbildēm var secināt, ka vairums vecākiem ir vienkāršs izskaidrojums par stāju, ka simetriska stāja ir taisna mugura, pleci vienā līmenī utt. Neviens no vecākiem neuzsvēra, ka stāja ir brīvs un ierasts cilvēka ķermeņa daļu stāvoklis. Kaut gan ņemot vērā, ka vecāki nav speciālisti, atbildes ir pieņemamas.

3.jautājuma atbildes: **Kādi faktori Jūsaprāt var ietekmēt bērna nepareizas stājas veidošanos?** (sk.14 attēlu)

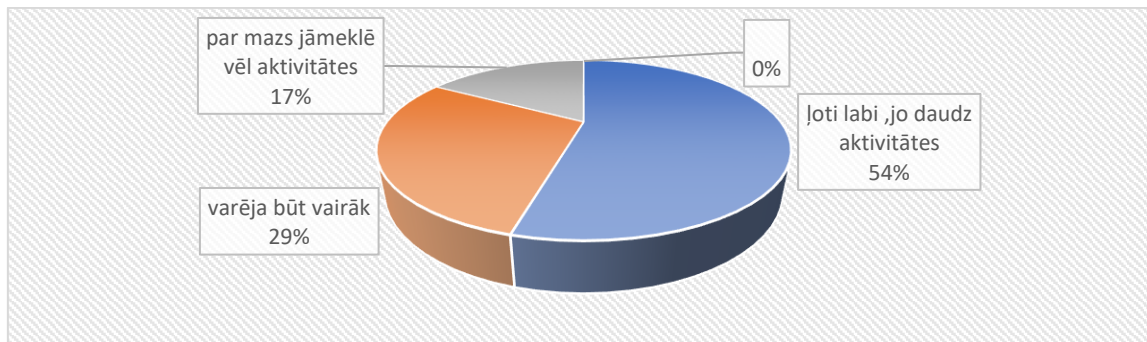


14.attēls. Faktori, kas ietekmēt bērna nepareizas stājas veidošanos.

Lielākā daļa vecāku uzskata, ka nepareiza sēdēšana un nepietiekams fiziskais aktivitātes līmenis ļoti ietekmē bērna nepareizas stājas veidošanos. Ir arī vecāki, kuri uzskata, ka neveselīgs uzturs un neatbilstoši iekārtota darba vieta un arī vitamīnu trūkums var ietekmēt nepareizu stāju. Divi vecāki piedāvāja savu variantu, minot, kas nepareiza stāja saistīta ar iedzimtību vai iegūtām skeleta vai muskuļu problēmām, kā arī pārmērīgu viedierīču lietošanu. Pēc sniegtajām atbildēm varu secināt, ka vecāki zina, kādi faktori var ietekmēt bērna nepareizas stājas veidošanos. Vecāki pievērš uzmanību tam, lai bērni ikdienā nodarbotos ar fiziskām aktivitātēm, kā arī nelietotu vai vismaz ilgstoši nelietotu viedierīces (telefonu, planšetdatoru u.c), jo viņiem jābūt rūpīgām par bērna muguras veselību jau no mazotnes. Ilgstošas sēdēšanas rezultātā bērns neatīsta visas muskuļu grupas, kuras pirmsskolas vecumā būtu jāattīsta.. Nepareizas sēdēšanas rezultātā var rasties stājas asimetrija.

4.jautājuma atbildes: **Ka Jūs novērtētu sava bērna fiziskās veselības stāvokli?** (sk.15 attēlu)

Vairums vecāku novērtēja sava bērna fiziskās veselības stāvokli kā ļoti labu, jo fiziskās aktivitātes ir pietiekoši daudz. Vecāki ir apmierināti, ka pirmsskolas izglītības iestādē tiek piedāvātas sportiskās aktivitātes.

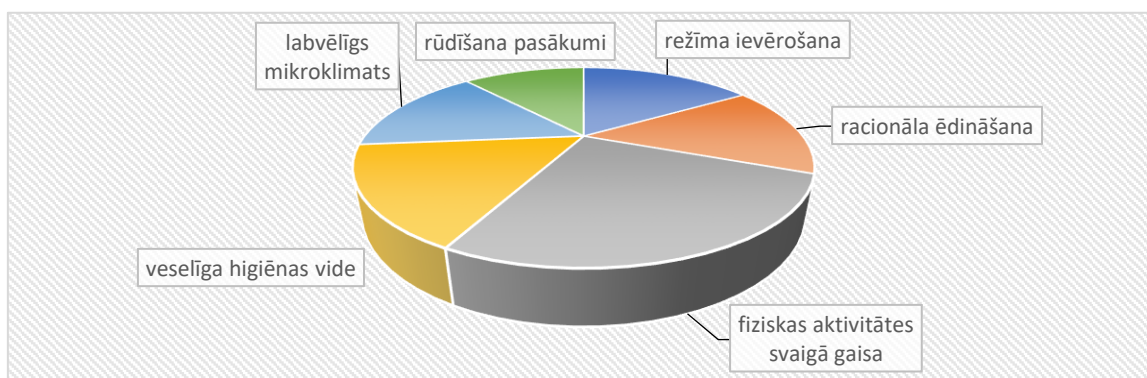


15.attēls. Vecāku viedoklis par sava bērna fiziskās veselības stāvokli.

Vecāki kopā ar bērniem dodas pastaigās, kopā brauc ar riteņiem, iet uz baseinu. Bērni nodarbojas ar sporta aktivitātēm - vingro, kā arī skrituļo, slēpo, dejo, skrien un ievēro pareizo dienas režīmu. Daži vecāki uzskata, ka bērnam ir par maz aktivitātes, ka jāmeklē vēl papildus sporta aktivitātes un uzskata, ka jācenšas ēst veselīgu un sabalansētu pārtiku.

Izdarot secinājumus, jāsecina, ka vecāki dara visu, lai bērnam būtu pietiekamas fiziskās aktivitātes, un arī zina kādi faktori var ietekmēt bērna fiziskās veselības stāvokli. Ir ieinteresēti fiziski un aktīvi nodarbināt bērnu ne tikai pirmsskolas iestādē, bet arī ārpus tās.

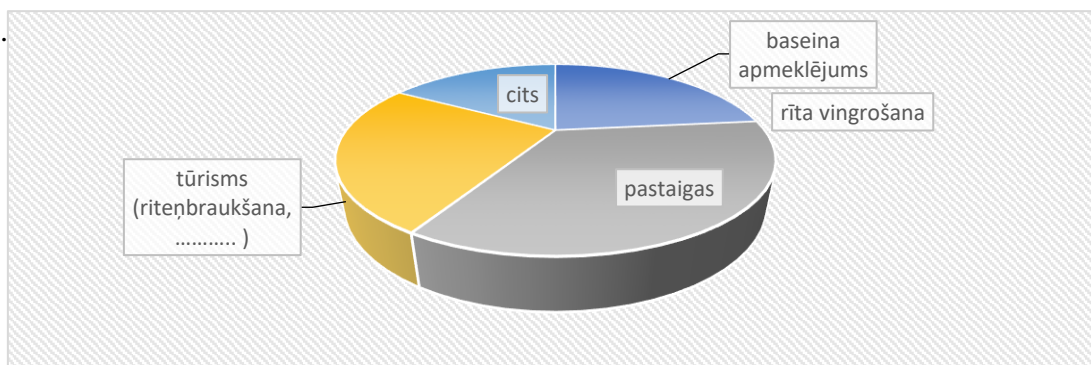
5. jautājuma atbildes: ***Kam, Jūsaprāt, jāpievērš uzmanība skolotājiem vai pirmsskolas darbiniekiem, rūpējoties par bērna veselību un fizisko attīstību?*** (sk.16 attēlu)



16.attēls. Nosacījumi par ko ir atbildīgi PII darbinieki

Analizējot vecāku sniegtās atbildes, izriet, ka vecāki, kā galveno vēlētos, lai skolotāji lielu uzmanību pievērstu fiziskām aktivitātēm svaigā gaisā, kā arī veiktu rūdišanās pasākumi. Tāpat vecāki par svarīgu uzskata dienas režīma ievērošanu, personīgas higiēnas ievērošanu bērnudārza telpās. Un vienlīdz svarīgi ir, nodrošināt labvēlīgu mikroklimatu grupā. Izvērtējot vecāku sniegtās atbildes, var secināt, ka skolotājiem pēc iespējas biežāk jāorganizē fiziskās aktivitātes svaigā gaisā, kā arī jāseko tam, kā bērns sēž pie galda darbojoties un spēlējoties.

6. jautājuma atbildes: *Kādus pasākumus Jūs veicat mājās, lai stiprinātu bērna veselību?* (sk.17 attēlu)



17.attēls. *Aktivitātes, kas veicamas ģimenē.*

Izvērtējot atbildes par to, kādas aktivitātes un pasākumus vecāki veic mājas apstākļos vai ārpus mājām, tad priekšroka tiek dota pastaigām svaigā gaisā, riteņbraukšanai un peldēšanai. Lielākoties šīs aktivitātes vecāki organizē, kad ģimenei ir kopējas brīvdienas, vai arī darba dienu vakaros. Rīta vingrošana, kā fizisku aktivitāti neizvēlās neviens no vecākiem, ko pamato kā laika trūkumu no rītiem.

Pēc vecāku sniegtajām atbildēm var secināt, ka, lielākā daļa bērnu tiek nodarbināti arī mājas apstākļos, iesaistīti dažādās fiziskajās aktivitātēs, kā arī iesaistīti dažādos sporta pulciņos.

Analizējot vecāku anketas tika noskaidrots, ka vecāki izprot, cik svarīga nozīme ir bērna fiziskajai attīstībai, kā arī cenšas palīdzēt saviem bērniem sadraudzēties ar sportu, lai bērniem nerastos problēmas ar stājas veidošanos. Ļoti svarīgi lai pedagogiem un vecākiem, būtu cieša savstarpējā sadarbība un ieinteresētība attiecīgā jautājuma risināšanā par bērna fizisko attīstību un tā risinājumu. Lielākai daļai vecāku ir informēti, un viņi saprot, ko nozīmē pareiza stāja. Ļoti svarīgi vecākiem zināt to, ko nozīmē pareiza stāja un svarīgi ir sekot bērna stājai un veidot to ne tikai fizisko vingrinājumu laikā, bet arī tad, kad sēž vai stāv (Linde,1989,3).

Pirmsskolā pedagogi organizē bērniem daudz un dažādas kustību aktivitātes, gan grupiņā, gan atsevišķi organizētās sporta nodarbībās. Bērniem pamatkustību apguve sekmē kustību pieredzes veidošanos un attīsta arī atmiņu, pacietību, drosmi, kā arī rada pozitīvas emocijas. Bērniem ir iespēja norūdīties dodoties basām kājiņām pa sajūtu takām, kā arī piedalīties rīta vingrošanā basām kājiņām. Nodarbības notiek svaigā gaisā, kur bērni aktīvi sporto, kā arī regulāri bērni kopā ar pedagogu dodas garās pastaigās ārpus bērnudārza. Fiziskās aktivitātes svaigā gaisā, labvēlīgi ietekmē visas bērna organisma funkcijas. Ja bērns ir veselīgs un aktīvs, viņš ir arī dzīvespriecīgs vienmēr smaidīgs, šo apgalvojumu izsaka arī R.Karlovska "kustību attīstība labvēlīgi ietekmē bērna veselību un savukārt veselam, stipram bērnam ātrāk

un labāk veidojas pareizas kustību iemaņas'' (Karlovskā,2000,17). Tiek rīkoti sporta svētki, kā Tēvu diena, Māmiņdiens ar sportiskām aktivitātēm.

Pareiza stāja jāveido ne tikai sportiskās aktivitātēs, bet to var veicināt arī dažādas rotaļas un citas nodarbības, kā piemēram, dejošana, peldēšana, ko iespējams noorganizēt arī brīvajā atpūtas laikā. Jāpievērš protamu arī uzmanību tam, lai bērns nepārpūlas un visas aktivitātes ir līdzsvarā.

Pētījumā tika izmantotas metodes, kas ļauj novērtēt stāju. Šo metodi izmantoja, lai noteiktu stājas traucējumu tipu, ar mērķi, piemēklēt piemēroto koriģējošas vingrinājumus. Mērījumi tika veikti frontālā un sagitālā plaknē. Novērtēta bērna stāja tika no priekšas, aizmugures - frontāli, labā un kreisā sāna - sagitāli. Bērnu simetrisku stāju apsekošana veikta kopā ar pirmsskolas iestādes sporta skolotāju, medmāsu un fizioterapeiti (sk.1pielikumu). Bērnu novērtēšana:

- *apskate no priekšpusēs* - galvas noliekums, atslēgas kaulu līmeņi (asimetrija), krūšu kurvja forma (konisks, cilindrisks, plakans), ceļgalu līmeņi, pēdu izvērsums(uz iekšu vai āru vērsta pēdas);
- *apskate no mugurpusēs* - plecu joslas līmeņi, lāpstiņu līmeņi, muguras skriemeļu novirzes no vertikālās ass, kāju forma(X veida, O veida kājas, kājas saīsinājums);
- *apskate no sāniem - labā puse*-novērtē galvas stāvokli (auss pauguram un acs plakstiņiem jāatrodas vienā līmenī), plecu liekums, pēdas nospieduma forma. **Kreisā puse**-novērtē lāpstiņas atvērsums no muguras, mugurkaula fizioloģiskos izliekumus no to novirzes no normas, vēderu formu (ievilkts, izvirzīts, taisns), pēdas nospieduma forma.

Novērojums tika veikts atbilstoši metodikas prasībām un iegūtie rezultāti atspoguļoti 1.tabulā.

1. tabula. Bērna stāja novērtējums pētījuma sākumā

	Rūdolfs	Hugo	Jēkabs	Līna	Elizabete	Nora	Alise	Estere	Kārlis	Marats	Jēkabiņš
<i>no priekšpusēs</i>											
Galvas noliekums	x										
Atslēgas kaulu līmeņi		x									
Krūšu kurvja forma											
Ceļgalu līmeņi			x								
Pēdu izvērsums	uz iekšu		uz iekšu								
<i>no mugurpusēs</i>											
Plecu līmeņi		x									
Lāpstiņu līmeņi		x									
Muguras skriemeļu novirzes no vertikālās ass											

Kāju forma			X veida			X veida						X veida
<i>no sāniem kreisā puse</i>												
Lāpstiņas atvērsums no muguras						x						
Mugurkaula fizioloģiski liekumi			x				x	x	x			
Vēdera forma												izvirzīts
Pēdas nospieduma forma			x						x			
<i>no sāniem labā puse</i>												
Galvas stāvoklis			x				x	x	x			
Pleca liekums	x		x				x	x	x			
Lāpstiņas atvērsums no muguras			x						x			
Pēdas nospieduma forma			x						x	x		

Pamatojoties uz šiem novērojumiem rezultātiem tiek veidoti katra bērna individuālie raksturojumi:

Rūdolfam -pie frontālās apskates vērojams galvas noliekums uz kreiso pusi un pēdu izvērsums uz iekšu. Savukārt sagitālā plaknē plecu liekums uz priekšu.

Hugo - pie frontālās apskates sekojošas izmaiņas, atslēgas kaula līmeņos, plecu līmeņos un lāpstiņu līmeņos. Sagitālā plaknē izmaiņas nesaskata.

Jēkabam - pie frontālās apskates no priekšas novērotas šādas izmaiņas, izmainīta kāju forma (x veida), sagitālā plaknē no labās puses vērojam galvas stāvokļa izmaiņas (noliekums uz priekšu), plecu liekums (uz priekšu), lāpstiņas atvērsums no muguras, pēdas nospieduma forma, sagitālā plaknē no kreisās puses mugurkaula fizioloģiskie liekumi un pēdas nospieduma forma.

Kārlim - frontālā plaknē izmaiņas nesaskata, sagitālā plaknē no labās puses sekojošas izmaiņas-galvas stāvoklis (uz priekšu), plecu liekums (uz priekšu), lāpstiņas atvērsums no muguras, pēdas nospieduma forma, no kreisās puses - mugurkaula fizioloģiskie izliekumi, pēdas nospieduma forma.

Norai - sagitālā plaknē no kreisās puses šādas izmaiņas-lāpstiņas atvērsums no muguras. Pie frontālās apskates izmaiņas nav.

Alisei - apskatē sagitālā plaknē no kreisās puses ir izmaiņas mugurkaula fizioloģiskos liekumos, kā arī no labās puses ir vērojams galvas stāvokļa izmaiņas plecu liekums uz priekšu. Frontālā plaknēs izmaiņas nesaskatu.

Maratam - frontālā plaknē izmaiņas nav. Sagitālā plaknē no labās un kreisās puses izmainīta pēdas nospieduma forma.

Jēkabiņš- pie frontālas apskates novērojam izmainītu kāju formu X veida. Sagitālā plaknē vērojam izmainītu vēdera formu-izvirzīts.

Elizabetei - frontālā plaknē no aizmugures var novērot X veida kāju formu. Sagitālā plaknē izmaiņas neredzu.

Līna- frontālā plaknē no muguras izmainītas kāju formas-x veida kājas. Sagitālā plaknē izmaiņas neredzu.

Estere-frontālā plaknē izmaiņas nesaskata. Sagitālā plaknē no kreisās puses izmainīti mugurkaula fizioloģiskie liekumi, no labās puses galvas stāvokļa izmaiņas un pleca liekumi.

Autore ir novērojusi, ka pēc stājas novērtēšanas bērniem ir konstatētas stājas izmaiņas frontālā un sagitālā plaknē. Pēc šiem rādījumiem izriet, ka bērniem ir nepieciešama koriģējošā vingrošana stājas traucējumu novēršanai ar speciāli sastādītu vingrošanas kompleksu.

2.2 Praktiskais darbs ar bērniem

Praktiskai pētījums tika veikts Siguldas pirmsskolas izglītības iestādes "X" vecākajā pirmsskolas grupā no septembra līdz oktobrim. Darba autores pētījumā piedalās 11 vecākā pirmsskolas vecuma bērni, 5 meitenes un 6 zēni.

Pētījuma sākumā tika veikta bērnu stājas novērtēšana frontālā un sagitālā plaknē. Apskotajiem bērniem ir konstatēta nepareiza stāja, kā rezultātā ir izmainīti mugurkaula fizioloģiskie liekumu, kāju forma, plecu liekumi un citas izmaiņas. Lai novērstu radušās izmaiņas tika izvirzīts mērķis teorētiski analizēt un praktiski pētīt 5 – 6 gadīgu bērnu stāju un tās veicināšanu sporta nodarbības.

Lai efektīvi sasniegtu vēlamos rezultātus sporta nodarbībās, tika pielietotas dažādas metodes, vingrojumu kompleksi ar dažādiem vingrinājumiem stājas traucējumu novēršanai, sajūtu taka plakanās pēdas novēršanai, kā arī kustību rotaļas ar dažādu koriģējošo vingrinājumu pielietošanu.

Pēc darba autores domām, šīs grupas bērni labi prot darboties grupā un pildīt norādītos uzdevumus. Grūtības sagādāja specifiskie vingrinājumi, kas bija kādai noteiktai ķermeņa daļai. Lielākā daļa bērnu ar prieku iesaistījās sporta nodarbībās un labprāt izpildīja dotos uzdevumus. Tā kā grupā ir bērni ar dažādiem stājas traucējumiem, nodarbībā tika dažādām iekļauti vingrinājumi muskuļu grupā.

Kā piemēru darba autore aprakstīs nodarbības, kurā iesaistīti dažādi paņēmieni stājas traucējumu novēršanai.

Plānojot *ievada daļu* skolotāja parasti iekļāva dažādus soļošanas veidus - soļo uz pirkstgaliem un uz papēžiem, mainot roku stāvokļus (uz gurniem, pie pleciem, aiz muguras, aiz galvas, taisni

paceltas augšā). Tika izmantots skrējiens, augsti ceļot ceļgalus, vērējot taisnas kājas priekšā, pāriet uz soļošanu izpildot elpošanas vingrinājumus. (sk.18 attēlu)



18. attēls. Ievada daļa vingrinājumi

Soļojot augsti ceļot ceļgalus un vērējot taisnas kājas priekšā, bērniem rodas grūtības noturēt līdzsvaru. Jēkabam un Kārlim šis soļošanas veids nepadodas, viņi nevar saglabāt līdzsvaru. Jēkabiņš, Elizabete un Rūdolfs neatceļ kājas no grīdas, līdz ar to šļūc kājas pa grīdu un gaida skolotājas palīdzību. Sešiem bērniem izdodas soļošana uz pirkstgaliem. Ir trīs bērni, kuri aktīvi darbojas, viņi cenšas izpildīt, bet zaudē līdzsvaru, diviem bērniem nepieciešama skolotājas palīdzība.

Pamatojoties uz soļošanas veidu izpildi, skolotāja bērniem piedāvāja dažādus soļošanas veidus, ar dažādām grūtības pakāpēm. Skolotājas uzdevums bija parādīt, palīdzēt veikt, kā arī ar uzslavām stimulēt uzdevuma izpildi.

Ievada daļa (sk.2pielikumu).



19. attēls. Rokas virs galvas, papēži kopā, pirkstgali izvērsti

Hugo, Jēkabam un Kārlim šis vingrojums sagādāja grūtības, jo nespēja noturēt līdzsvaru, galva bija noliekta uz leju, mugura saliekta. Skolotāja piekorigēja katram pareizo sākuma stāvokli, ka šādos vingrojumos, kas virzīti uz stājas veidošanu un nostiprināšanu ir ļoti svarīgi. (sk.19 attēlu)

.Uzdevums (sk.2pielikumu).

Bērni aktīvi darbojas, labprāt izpilda norādītās komandas. Jēkabam un Kārlim vingrinājums sagādā grūtības, bet ar skolotājas palīdzību izdevās. Pietupieni, rokas sānos, bērniem nesagādāja grūtības, spēja patstāvīgi piecelties.

4.Uzdevums(sk.2pielikumu).



20. attēls. Guļus uz vēdera.

Rūdolfam, Hugo, Jēkabam, Norai šis vingrinājums sagādāja grūtības, jo bērni nespēja vienlaicīgi pacelt roku un kāju. Ar skolotājas palīdzību šis vingrinājums izdevās Hugo un Norai. Rūdolfam un Jēkabam vingrojumu izpildīt nevar, tādēļ šo vingrojumu atvieglojot viņi pildīja to atsevišķi paceļot vienu kāju un tad roku un pēc tam to darot ar otru roku un kāju. (sk.20 attēlu)
5.Uzdevums(sk.2pielikumu).



21.attēls. "tiltiņš"

Vingrojums ar nosaukumu 'tiltiņš' bērniem ir patīkams un pildīja to ar lielāko prieku. Alisei un Maratam bija problēmas ar smaguma centra noturēšanu, šo vingrojumu atkārtojot un skolotājai piepalīdzot veica patstāvīgi. (sk.21 attēlu)
6.Uzdevums (sk.2pielikumu).



22. attēls. Balstā uz ceļiem.

Vingrojumu neizdevās izpildīt Esterei, Alisei un Jēkabam, nepareizs salika rokas un nevarēja uz tām noturēties. Pēc vairākkārtēja demonstrējuma bērni spēja izpildīt vingrojumu pareizi. Šo uzdevumu bērniem lika atkārtot mājās ar vecāku palīdzību. (sk.22 attēlu)
7.Uzdevums(sk.8pielikumu).

Šis stiepšanās vingrojums bērniem neizdodas. Jēkabam, Rūdolfam, Alisei un Esterei bija ļoti grūti izpildīt, jo nevarēja noturēt līdzsvaru un gāzās uz sāna un nevarēja atgriezties sākuma stājā.



23. attēls .Balsta uz ceļiem rokas taisnas.

Tā tad, vecākajā pirmsskolas vecumā bērns turpina attīstīties un paši saviem spēkiem veic uzdotos uzdevumus. Bērniem ir cilvēks šajā situācijā, kas emocionāli atbalsta, un fiziski palīdz veikt vingrinājumus. Pēc šo vingrinājumu veikšanas, ir saprotams, ka bērniem vajag cilvēku, kas ir emocionāli līdzsvarots un atbalstoš blakus, kas palīdz un uzmundrina.

Galvenā daļa

Šķēršļu joslā tika iekļauts dažāds inventārs, lai sekmētu pareizas stājas attīstību. Inventāra daudzveidība ir neierobežota (ķegļi, kluči, baļķi, auklas, vingrošanas siena, vārtiņi, vingrošanas sols, apļi un utt.), un var kalpot par orientieriem, piemēram, rāpojot līklocī, pa ceļiņu, lecot uz klučiem, pārrāpojot pāri solam. Tāpat pie šķēršļa joslas tiek izmantota arī sajūtu taka (čiekuri, akmentiņi, mīksta zāle, utt.). Šķēršļu joslu bērni veic labprāt, Līna, Marats spēj izrāpot caur šķēršļu vārtiņiem, daļēji saliecot ķermeņa augšdaļu. Rūdolf un Jēkabs nevar uzlēkt uz paaugstinājuma, bet lēciena vietā uzkāpj. Visi bērni brīvi rāpo, atbalstoties uz plaukstām un ceļiem, spēj norāpot pa taisnu ceļu. Norai un Esterei grūtības sagādā lēcieni ar abām kājām kopā pāri šķērslim (sk.24 attēlu)



24. attēls. Šķēršļu josla, rāpošana, pārrāpošana.

Bērniem aizraujoša šķiet rāpošana ar gumijas riņķiem uz muguras. Tomēr ne visiem tas izdodas, jo bieži riņķis nokrīt. Seši grupas bērni, brīvi rāpo, nepazaudējot to. Pārējiem bērniem riņķis nokrīt, jo rāpojot netur līdzsvaru. Skolotāja paskaidroja, ka muguru jātur taisni un jāskatās uz priekšu.

Skolotāja piedāvāja apsēsties uz sola, atgrūžoties ar abām pēdām pret grīdu, turot bumbu rokās, virzīties uz priekšu vai atmuguriski. Bērni aktīvi darbojās un spēja šādā veidā norāpot pa

solu, nepazaudējot bumbu. Tikai Esterei radās grūtības norāpot pa taisnu līniju, jo noturēja līdzsvaru, kā rezultātā bieži zaudēja bumbu, kas izslīdēja no rokām. Pārējiem bērniem uzdevumu izdevās izpildīt pareizi. (sk.24 attēlu)

Bērniem ļoti labi padodas līšana pa grīdu uz vēdera, jo viņi spēj kontrolēt savu ķermeni, - un mainīt kustību virzienu.

Izrāpošana caur (piemēram, vārtiņiem, tuneli, auklu utt.) bērniem ļoti patīk. Daži bērni nevarēja sagaidīt savu kārtu. Lielākā daļa bērnu spēj izrāpot caur dažāda augstuma šķēršļiem. Līnai un Maratam daļēji sanācās noliekt ķermeņa augšdaļu, tāpēc ka nenotupās uz ceļiem.



25. attēls. Izrāpošana caur vārtiņiem, kāpšana.

Esterei, Norai, Maratam, Jēkabam nesagādāja grūtības uzrāpties pa vertikālu sienu. Bērniem ir pareizs roku satvēriens un tie patstāvīgi spēj norāpties lejā. Savukārt Alisei ir nepareizs roku satvēriens - satvēra rokas krusteniski. Skolotāja paskaidroja bērniem kāds ir pareizs satvēriens. Elizabete nespēja norāpties lēja, jo viņa baidās no augstuma. Skolotāja iedrošināja meiteni un viņai tas izdevās (sk.25 attēlu)

No tā var secināt, ka šķēršļu josla, kas iekļauta bērnu nodarbībā ievērojami veicina dažādu kustību izmantošana. Darbošanās ar inventāru pilnveido bērna koordināciju un uztveri, veicina līdzsvara stāvokli. Šķēršļu joslas uzdevumi, bērnos izraisa prieku un tas labvēlīgi ietekmē vispārēju bērna attīstību.

Noslēguma daļa bērni spēlēja rotaļu 'Bumbas misterī' (sk.9 pielikumu). Šī rotaļa ir grupā pieprasīta spēle, jo viesiem patīk darboties ar bumbām. Elizabetei un Norai bija grūti noķert bumbu. Pārējiem tas nesagādāja problēmas, viņi mācēja mest bumbu mērķī ar abām rokām, pietupesties un noķert bumbu, nepazaudē līdzsvaru. Pamanīju bērnu, kurš pārdzīvoja par spēles zaudējumu. Skolotāja paskaidroja, ka nākošreiz viņam sanāks labāk. Kustību rotaļa ir radoši emocionāla, apzināta, aktīva pēc zināmiem noteikumiem un virzīta uz šķēršļu un grūtību pārvēršanu noteikta mērķa sasniegšanai. Papildus dažādiem vingrojumu kompleksi ar dažādiem vingrinājumiem stājas traucējumu novēršanai tiek piedāvāta Sajūtu taka.

Tā tad, bērni iesaistoties rotaļā gūst zaudējumus un uzvaras. Tāpēc bērnam ir iespēja salīdzināt panākumus ar citiem bērniem un pārliecināties, kas viņš var, un zina, kas vēl jāapgūst.

Līdz ar to bērns kopdarbībā bagātina savu panākumus, un pilnveidojas viņa paškontrolē un pašvērtēšana.

Sajūta taka tiek izmantota vienu reizi nedēļā. Sajūtu taka tiek organizēta bērnu vispārējās fiziskās veselības veicināšanai, kā arī norūdišanai. Bērniem tiek piedāvāts orto paklāju komplekts, pa kuriem bērni ir aicināti staigāt. Paklāji ir dažādas faktūras un cietības pakāpes, kas atgādina dažādas virsmas un kalpo par profilaksi pēdu traucējumu gadījumā.



26. attēls. Sajūta taka.

Nodarbību laikā notiek visu pēdas punktu stimulācija, tie ir ieteikti plakanās pēdas profilaksei, pēdas locītavu un muskuļu stiprināšanai. Vienlaikus tiek noņemta muskuļu spriedze, uzlabojas asinsrite. Par cik pēdās ir ļoti liels skaits muskuļu, kas atbild par līdzsvaru un ķermeņa atbalsta funkciju, ir veselīgi un pat ieteicami staigāt basām kājām. Bērni ar prieku piedalās sajūtu takā. Rūdolfsam un Hugo nepatīk staigāt pa paklājiņiem, kuri veidoti no pudeļu korķiem, jo dūrās pēdās. Pārējiem bērniem ļoti patīk staigāt pa piedāvātajām virsmām, bērnus grūti dabūt ārā no zāles, kad nodarbība beigusies, viņi vēlas turpināt nodarbību.

Pēc darba autores domām – šīs grupas bērni diezgan labi prot darboties grupā un pildīt norādītos uzdevumus. Grūtības sagādāja specifiskie vingrinājumi, kas bija kādai noteiktai ķermeņa daļai. Lielākā daļa bērnu ar prieku iesaistījās sporta nodarbībās un labprāt izpildīja dotos uzdevumus. Tā kā grupā ir bērni ar dažādiem stājas traucējumiem, nodarbībā tika iekļauti vingrinājumi dažādām muskuļu grupām. Novērtējot bērnu kustību apguvi, kā, arī, pārrunājot ar sporta skolotāju, varēja secināt, ka bērnu stājas traucējumi ietekmē bērnu pamatkustības izpildi. Vingrinājumos, kur bērni nostiprina dažādus rāpošanas veidus, tiek attīstīts līdzsvars, kā arī drosme, griba, pārliecība par saviem spēkiem, tiek sekmēta roku, kāju plecu joslas, vēdera un muguras muskulatūra, kas sekmēs bērnu pareizas stājas attīstību.

Katrs pirmsskolas vecuma bērns ir ar atšķirīgu fiziskās attīstības līmeni. Skolotājas uzdevums ir veicināt fizisko attīstību, attīstīt un pilnveidot pamatkustību apguvi, norūdiēt bērnu organismu, veidot higiēniskus pasākumu kompleksus, labvēlīgu vidi. Salīdzinot sākotnēju pētījumu, kur tika izvērtēta bērnu stāju var secināt, ka bērnu kustības ir apdomātas, motivētas un pārvaldītas. Bērni cenšas sekot savai stājai nodarbību un spēļu laikā, labojot viens otru.

Bērnos var redzēt prieku un interesi par paveikto. Ar nepacietību bērni gaida sporta nodarbības, tomēr pagaidām vēl ne visiem izdodas veikt piedāvātās kustības vai vingrojumus pareizi, tāpēc dažiem jāpalīdz individuāli. Nepieciešamas pastāvīgas nodarbības, kas vērstas uz stājas traucējumu profilaksi. Divu mēnešu laikā, ir iespējams konstatēt nelielus pozitīvus uzlabojumus, ko sniedz vingrojumu kompleksi un piemeklētās fiziskās aktivitātes, lai veiktu stājas traucējumu profilaksi. Bērnām, pildot norādītos vingrojumus, pareizi sēžot pie galda, pakāpeniski attīstās koordinēta kustību izpildes automatizācija. Veidojas kvalitatīvāka kustību izpilde un pareizas pozas ieņemšana pie galda. Kā arī, staigājot bērns pieņem pareizu stājas stereotipu. Kustības un kustēšanās notiek kvalitatīvāk bez liekām papildkustībām. Pateicoties vecāku anketēšanai, tiek pievērsta lielāka uzmanība bērnu režīmam un fiziskajām aktivitātēm. Katrs vecāks individuāli, izvērtējot sava bērna trūkumus, var pievērst uzmanību bērna pareizas stājas veidošanai, gaitai, sēdēšanai pie galda. Šajā kvalifikācijas darbā ir virkne padomu, ieteikumu par stājas nostiprināšanas iespējām PII. Darba gaitā ir izstrādāti piemēroti vingrinājumu kompleksi, kas vērsti uz stājas korekciju. Visi šie vingrinājumi ir vērsti uz dažādu muskuļu attīstību - lēkšana attīsta spēku, veiklību, ātrumu, līdzsvaru, kustību koordināciju. Lēcieni veicina kāju, vēdera, muguras muskuļu nostiprināšanos.

Soļošana uz pirkstgaliem nostiprina stāju, kāju muskulatūru, pēdu muskulatūru, dažādu veidu soļošana nostiprina gurnu muskulatūru.

Mešana, ķeršana attīsta kustību koordināciju, veiklību.

Rāpošana vispusīgi attīsta un nostiprina gan ķermeņa lielās muskuļu grupa(plecu, muguras, vēdera, roku, kāju), gan arī mazāks (plaukstas, apakšdelmu, pēdas). Rāpojot bērni attīsta mugurkaula lokanību, veiklību. Rāpošana sekmē pareizas stājas veidošanos.

Pirmsskolas skolotājiem un vecākiem tika dotas rekomendācijas un padomi simetriskas stājas veidošanai:

- pavadīt vairāk laika svaiga gaisa;
- bērna darba galdam un krēslam jābūt atbilstošiem viņa augumam, mācīt bērnu pareizi sēdēt pēdas jābalsta pret grīdu;
- nodarboties ar peldēšanu un ārstniecisko vingrošanu;
- ievērot diena režīmu;
- stimulējiet bērnu fiziskās aktivitātes;
- pievērst uzmanību mazkustīgiem bērniem;
- pareizi izvēlēties piemērotus apavus un apģērbam jābūt ērtam;
- pēc iespējas biežāk pārvietojoties ar basām kājām, kas uzlabos stāju;
- stimulēt bērnu fiziskām aktivitātēm;

- bērnam ir nepieciešamas regulāras vingrošanas nodarbības, kas veido pareizu stāju un uztur muskuļu tonusu;
- nodrošināt labvēlīgu vidi;
- sekojiet bērna stājai – kā viņš iet, sēž, stāv, skrien;

Mācību darbs vecākajā grupā ir viena stunda nedēļā, tādēļ veidot un kontrolēt stāju tik īsā periodā nav iespējams, jo tam nepieciešams papildus sporta stundas, ārstnieciskā vingrošana un darbs ar vecākiem.

Bērnu stājas profilakses efektivitātes paaugstināšana var būt tikai tad, ja šis process būs balstīts uz pedagoģisko sistēmu, ģimenes un mediķu mijiedarbību. Veicot visus iepriekšminētos pasākumus, var panākt rezultātus, ka lielākai daļai bērnu no “apmierinoši” pāries uz “labi” vai pat “ļoti labi”.

Secinājumi

Pētījumam darbā ar bērniem tika pielietotas dažādas metodes, vingrojumu kompleksi ar dažādiem vingrinājumiem stājas traucējumu novēršanai. Analizējot pedagoģisko un psiholoģisko literatūru par simetrisku stāju, tās traucējumiem, dažādām fiziskajām aktivitātēm var secināt, ka :

pedagogam ir jāzina par stājas traucējumu veidošanos, to veidiem. Jāprot praktiski pielietot vingrinājumus, kas palīdzētu veicināt pareizu stāju, ieinteresētu bērnus vingrot. Lai palīdzētu bērniem veidot pareizu stāju, ir nepieciešama vecāku, ārsta, skolotājas, pirmskolas iestādes sadarbība. Stāja ir fiziskās un garīgās saskaņas izpausme un tā ir pakļauta dažādām ietekmēm. Ne tikai fiziskais, bet arī cilvēka emocionālais stāvoklis var būt viens no stājas defektu ierosinātājiem. Svarīgi ir kā cilvēks jūtas dvēseliski un kādas ir iekšējās sajūtas, kā piemēram, bailes vai skumjas, prieks vai nedrošība. Cilvēka stāja un gaita ir atkarīga no dzimuma, kā arī no veselības stāvokļa. Stāja izveidojas jau bērnībā un saglabājas visu mūžu, tāpēc pareizai stājai ir liela higiēniska un estētiska nozīme;

Stājas ietekmējošie faktori ir dažādi – iedzimtība, apkārtējā vide, sociālie un ekonomiskie faktori, uzturs, fizisko aktivitāšu intensitāte, un veselības stāvoklis. Stājas traucējumus var izraisīt pat nepareizi pašūts vai iegādāts apģērbs, jo tas var apgrūtināt kustības. Ja bērnam nav sabalansēts uzturs, organisms nespēj pilnvērtīgi attīstīties. Svarīgi ir ievērot dienas režīmu, lai bērns sevi nepārpūlē, jo tas var ietekmēt bērna veselību. Veselība ir viens no noteicošajiem stājas veidošanās faktoriem. Bērniem jāstiprina imunitāte un jārūda organisms. Bez fiziskām aktivitātēm nav iespējams būt stipram un veselam. Fiziskajām aktivitātēm un vingrojumiem ir jābūt atbilstošiem bērna spējām, lai tos varētu izpildīt pēc iespējas precīzāk. Neprecīzi vingrojumi sliktas stājas gadījumā, to pasliktinās vēl vairāk. Stājas faktoru novēršana ir mērķtiecīgs un sistemātisks pedagoģisks darbs, bērnu fiziskās attīstības, veselības un emocionālā stāvokļa uzlabošanā, kas viss vienkopus koriģē stājas problēmas.

Bērni ir īpaši kustīgi. Maz ir tādu brīžu, kad veseli bērni mēdz būt nekustīgi. Mums pieaugušajiem – vecākiem, pedagogiem nevajadzētu kavēt šo bērnu attīstību, bet gan laicīgi censties pamanīt, ja ir kādas problēmas, kā piemēram nepareiza stājas veidošanās. Fiziskā aktivitāte ir ļoti dažāda, un tādēļ dažāda ir tās ietekme uz cilvēka organismu. Pareizi vingrojumu kompleksi un sporta nodarbības veicinās stājas uzlabošanos, taču tas ir ilgstošā periodā. Pedagoģa uzdevums ir ieinteresēt bērnus

kustību daudzveidībā, jo daudzus bērnus interesē rezultāts, tāpēc viņi ar prieku piedalās kustību rotaļās, stafetēs, izpilda dažādus vingrinājumus. Lai stājas koriģēšana izdotos veiksmīga, pedagogam, strādājot ar bērniem, jāveido laba sadarbība. Par katru izdošanos bērns arī jāuzslavē, jo tā ir kā motivācija censties izpildīt uzdevumus vēl labāk. Tas rada pozitīvas emocijas, kas arī ir ļoti svarīgi, jo ne tikai fiziskais, bet arī emocionālais stāvoklis uzlabo stājas veidošanos. Pedagogam sadarbība jāveido arī ar bērnu vecākiem, iestādes vadību un ja nepieciešams arī ar profesionālu ārstu.

Pētījumā visi izmantotie vingrojumi bija atbilstoši tam, lai uzlabotu un ar laiku veiktu korekcijas nepareizas stājas problēmu novēršanai. Pateicoties manai anketēšanai, bērnu vecāki pastiprināti sāka interesēties, vai viņu bērnus neskar stājas traucējumi. Vecākiem tika sniegtas rekomendācijas, lai varētu koriģēt stāju, ārpus pirmsskolas izglītības iestādes, mājas apstākļos, vai arī dodoties regulārās pastaigās svaigā gaisā. Viena no rekomendācijām bija arī apmeklēt peldbaseinu. Veicot visas pētījumā aprakstītās metodes, (—kustību rotaļas, fiziskās sporta nodarbības, sajūtu takas, vingrojumu kompleksus), var sasniegt ļoti labus rezultātus, lai uzlabotu bērnu pareizu stāju.

Atbildot uz pētījuma jautājumu – Vai sporta nodarbības var sekmēt 5 – 6 gadīgiem bērniem simetriskas stājas veidošanos?, darba autore secina, ka regulāras fiziskās aktivitātes veicina bērnu garīgo veselību, augšanu un fizisko aktivitāti. Nepietiekamas sporta nodarbības var atsaukties uz bērna uzvedību un simetriskas stājas veidošanos. Liela nozīme ir mācību satura integrācijai, kas sagatavo bērnus mācībām mūža garumā. Ir jāiegulda ne tikai fizisks darbs, bet arī emocionāli jānoskaņo bērns uz pareizas stājas veidošanu un to nepieciešamību. No tā izriet, ka simetriskas stājas veidošana ir jāsāk jau no mazotnes un jāpilnveido visa mūža garumā.

Literatūras un avotu saraksts

1. Bautre.,I. (2009). *Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās. Metodiskais līdzeklis.* Pieejams: https://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust_apguves.pdf
2. Belokoņa, V. (2009). Izdevniecība: *Latvijas enciklopēdija. 5. sējums.* Rīga.
3. Beļickis, I., D. Blūme., T. Koķe., D. Markov., V. Skujiņa., A. Salme. (2000). *Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca.*
4. Bičuka, M., Grasmane, S., Pagraba, N. (2003).. *Muzikālā audzināšana pirmskolā.* Rīga: Raka,
5. Ceļdoma, I. (1999). *Pirmsskolas izglītības programma.* Rīga: VISC.
6. Dzintere, D. (2000). Rotaļa, ka īpaša kultūras forma apguves veicinātāja. *Bērns kā vērtība ģimenē un pirmskolā.* Rīga: Izglītības soļi, 86 - 87lpp.
7. Kamita, J. (2004). *Anatomija skelets un muskuļi,* Rīga Latvijas Universitātes akadēmiskais apgāds.
8. Karlovska R., Martinsone U, (2011). *Kustību aktivitātes. Vingrojumi iztēles un fizisko spēju attīstībai* Rīga: Zvaigzne .
9. Karlovska, R. (2000). *Rāpošana apmācība pirmsskolas vecuma bērniem.* Liepāja; LPA.
10. Karlovska, R. (2010). *Rāpošanas vingrojumi.* Liepāja: LPA.
11. *Kā veidojas bērna balsta un kustību sistēma?* (03.04. 2015). Pieejams: <http://www.veseligsridzinieks.lv/ka-veidojas-berna-balsta-un-kustibu-sistema-uzzini-vairak/>
12. Kļujevs M. (1999). *Ko, mēs zinām par bērna stāju.* Žurnāls Skolotājs, - Nr. 1 30 - 35 lpp.
13. Konstantinova, I. (2011), *Kustību prieks dienai.* Metodiskais materiāls pirmsskolas izglītības pedagogiem. Rundāle.
14. Kristapsone, S. (2008). Zinātniskā pētniecība studiju procesā: Mācību grāmata augstskola sociālo-zinātņu studiju programmu studentiem. Rīga: Turība.
15. *Kustību rotāļas,* (1984). *Enciklopēdija.* Pieejams: https://medicine.lv/raksti/kustibu_rotalas_pme
16. Laizāne, S., G. Eigima. (1983). *Rīta vingrošana pirmsskolas vecuma bērniem.* Rīga: Zvaigzne..
17. Lariņš, V. (2004). *Sporta medicīna.* Rīga: LSPA

18. Lāriņš V., Mauriņa L. (1995). *Koriģējošā vingrošana jaunākā skolas vecuma bērniem*. Rīga: Raka.
19. Linde, V. (1989). *Sporta ĀBECE*. Rīga: Zvaigzne.
20. Ļešņičija, R. (2011). *Mana grāmatiņa. Skolotāja grāmata*. Sports: Rīga: RaKa..
21. Ļešņičija, R. (2012). *Sporta nodarbības pirmskolā*. Rīga: RaKa,
22. Masāžas paklājini var aizraut! (15.10.2017). Pieejams: <https://maminuklubs.lv/mazulis/masazas-paklajini-var-aizraut-281728/>
23. Mauriņa, L., Tripāne, T.(1999) *Ieteicamās fiziskās aktivitātes bērniem ar dažādiem veselības traucējumiem*, Rīga: Madris.
24. Populārā medicīnas enciklopēdija. (1984). Pieejams: <http://www.neslimo.lv/pme/?name=kaju-deformacijas>
25. Puharts, V.(2008). *Plakanā pēda*. Pieejams: <http://www.fizioterapeits.lv/lv/publications/show/14/>
26. Purmale, I. (2006). *Ārstnieciskā vingrošana skolā*. RaKa,6- 8 lpp
27. Saveljeva, L. (2015). *Koriģējošās vingrošanas skolotāja. Metodiskais līdzeklis*. Pieejams: <http://www.olainesabelite.lv/upload/files/metodiskais%20materiāls.pdf>
28. Saveljeva, L.(2015). *Ieteikumi pareizas stājas veidošanai un nostiprināšanai. Koriģējošās vingrošanas skolotāja. Metodiskais līdzeklis*. Pieejams: <http://www.olainesabelite.lv/upload/files/metodiskais%20materiāls.pdf>
29. Upeniece, I. (2000). *Fiziskā audzināšana*. Rīga: Raka.
30. Valtneris, A. (2001). *Bērnu un pusaudžu fizioloģija*. Rīga: Zvaigzne ABC.
31. Zelmenis, V. (1978). *Pedagoģija ģimenē*. Rīga: Zvaigzne.
32. Žukovs L.(1993). *Pedagoģija*: Rīga: RaKa.
33. Аксенова З.Ф. (2000). *Спортивные праздники в детском саду*. Москва.: АРКТИ,
34. Беленький,(19.05.2012) Pieejams: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Плоскостопие>
35. Брэгг, П. С. (2010). *Боль в спине отменяется! Правильная осанка здоровья ног и позвоночника*. Москва: Вектор
36. Глазырина, Л.Д.(1999). *Физическая культура -дошкольникам. Старший возраст*. Москва: ВЛАДОС.
37. Заблудовская, Е. Д. (1983). *Вода как средство закаливания и лечения детей раннего и дошкольного возраста*.Москва: ВЛАДОС.
38. Кириллова, Ю. А. (2018). *Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулках для детей*. Москва: ДЕТСТВО - ПРЕСС.
39. Ключев, М. Е. (1992). *Профилактика и коррекция нарушений*. Лиепая.
40. Красикова, И. С. (2014). *Плоскостопия у детей*. Санкт – Петербург: Корона- век.

41. Красикова, И. (2018). *Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки*. Санкт – Петербург, Корона-Принт.
42. Куценко, Г. И. (1987). *Книга о здоровом образе жизни*. Москва Профиздат.
43. Лайзане, С.Я. (1987). *Физическая культура для малышей*. Москва: НИО.
44. Ловейка, И. Д. (1982). *Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии*: Ленинград : Медицина отделения.
45. Матвеев, Л. П. (2012). *Введения в теорию физической культуре*. Москва: Физкультура и спорт.
46. Матов, В.В. (1985). *Ритмическая гимнастика*. Москва. Советский спорт.
47. Савко, Л. М. (2011). *Правильная Осанка. Как спасти ребенка от сколиоза*. Санкт – Петербург: Питер.
48. Синкевич Е. А. (2003). *Физкультура для малышей*. Санкт – Петербург: Питер.
49. Халемский, Г. А. (2001). *Коррекция нарушения осанки у школьников: Методические рекомендации*. Москва: ДЕТСТВО - ПРЕСС.

Pielikums

1.Pielikums.Metodika

Skolotājam jāprot novērtēt skolēnu stāju un iemācīt vecākus arī pārbaudīt bērna stāju mājas apstākļos. Bērns jānostāda pie gludas sienas, un bērnam, pieliekot pakausi pie sienas, galva jātur taisni. Domas novilktaī līnijai no auss ārējās ejas jāatrodas vienā līmenī ar acs ārējo kaktiņu. Lāpstiņām, sēžas muskulim, apakšstilba mugurpusei un papēžiem jāpieskaras sienai. Ja stāja ir pareiza, attāluma starp sienu, un bērna mugurkaula kakla un jostasvietas izliekumiem jābūt bērna plaukstas platumā. Pleciem jābūt vienādā augstumā, un lāpstiņām – vienādā augstumā un attālumā no mugurkaula

1. Uzdevums

S st.- Rokas virs galvas, papēži kopā, pirkstgali izvērsti

1-2 – rokas sānis-augšā, pacelties pirkstgalos, sasist plaukostas virs galvas-ieelpot
– sākuma stāvoklis - izelpot (8x)

2.Uzdevums S. st – rokas uz gurniem

1-2 – pietuities, rokas sānis, ceļgali izvērsti, mugura taisna

3-4 - piecalties, rokas uz gurniem (8x)

4.Pielikums.2 uzdevums.

3.Uzdevums

S. st. – žāklstāja

1- rokas pie pleciem ar plaukstām uz iekšu,

2- noliekties uz priekšu, skatiens uz priekšu;

3- iztaisnoties;

4- rokas lejā (8x)

4.Uzdevums

S. st - guļus uz vēdera

1- atcelt labo roku un kreiso kāju uz augšu;

2- s.st.;

3- atcelt kreiso roku un labo kāju uz augšu;

4- s.st.(8x uz katru pusi)

5.Uzdevums

S.st.-guļus uz muguras ;

1 - atcelt gurnus un noturēt 3 sek.

2 - s.st. (8x)

6.Uzdevums

S.st - balstā uz ceļiem

1- noliecot galvu starp rokā, izlikt muguru;

2- pacel galvu augšā, ieliekt muguru.

7.Uzdevums

S. st.- balsta uz ceļiem

1- Rokām stiepties uz priekšu;

2- Ar gurniem sēsties uz labo sānu;

3- S. st.

4- Ar gurniem sēsties uz kreiso sānu;

5- S. st.

3.Pielikums Noslēguma daļā Rotaļa 'Bumbas misteris''

Rotaļas uzdevumi:

1. Attīstīt kustību koordināciju, kustību precizitāti ,
2. Veidot pareizu stāju.

Rotaļas apraksts :

Skolotājs iedod katram rotaļas dalībniekam vingrošanas vai volejbola bumbu un dod uzdevumus:

1. Pamest bumbu augšā, palēkties un noķert bumbu;
- 2.Pamest bumbu augšā, pagriezties apkārt un noķert bumbu;
- 3.Stipri atsist bumbu pret grīdu, pagriezties apkārt un noķert bumbu;
- 4.Pamest bumbu augšā, pietuities un noķert bumbu;

Rotaļas noteikumi:

1. Par katru pareizo izpildījumu audzēknis saņem punktu.
2. Katru uzdevumu izpildīt 3-4 reizes.
3. Uzvar tas audzēknis, kuram būs visvairāk punktu.

Aicinām jūs piedalīties aptaujā. Jūsu atbildes palīdzēs padarīt mūsu bērnudārza fizikultūras nodarbības efektīvākas un veicinās veselības uzlabošanos.

Pievērsiet uzmanību atbilžu noformēšanai. Tie paredz teksta aizpildīšanas iespēju vai izvēlēties vienu no piedāvātajiem variantiem.

1. Kas, Jūsprāt, ir saistīts ar “Veselīgu dzīvesveidu” (Sakārtojiet pēc nozīmīgāka 1,2,3,4,5,)

- pareiza ēdināšana
- dienas režīma ievērošana
- labvēlīgi vides apstākļi
- harmoniskas attiecības ģimenē
- sporta nodarbības

cits _____

2. Vai jūs zināt, kas ir simetriska stāja? Paskaidrojiet!

• ja _____

• ne _____

• cits _____

3. Kādi faktori Jūsprāt var ietekmēt bērna nepareizas stājas veidošanos?

- nepareiza sēdēšana
- vitamīnu trūkums
- nepietiekams fiziskas aktivitātes līmenis
- neatbilstoši iekārtota darba vieta
- neveselīgs uzturs
- cits _____

4. Kā Jūs novērtētu sava bērna fiziskās veselības stāvokli? (Pamatojiet to!)

• labs, jo _____

• slikts, jo _____

• grūti atbildēt

5. Kam, jūsuprāt, jāpievērš uzmanību skolotājiem vai bērnudārza darbiniekiem, rūpējoties par bērna veselību un fizisko attīstību?

- režīma ievērošana
- racionāla ēdināšana
- fiziskas aktivitātes svaigā gaisa
- veselīga higiēnas vide
- labvēlīgs mikroklimats
- rūdīšana pasākumi
- cits _____

6. Kādus pasākumus Jūs veicat mājās lai stiprinātu bērna veselību?

- baseina apmeklējums
- rīta vingrošana
- pastaigas
- tūrisms (riteņbraukšana,)
- cits _____

Paldies par sadarbību!

GALVOJUMS

Es, _____

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 _____

(vārds, uzvārds) (paraksts)

Datums: _____

IZZIŅA PAR AIZSTĀVĒŠANU

Kvalifikācijas darbs izstrādāts

LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē

Ar savu parakstu apliecinu, ka darbs izstrādāts patstāvīgi.

Darba autors _____
(vārds, uzvārds, paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai.

Darba zinātniskais vadītājs

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

Kvalifikācijas darbs aizstāvēts

Pārbaudījuma komisijas 20 ____ .gada _____ sēdē,

protokola Nr. _____

vērtējums _____
(vērtējums) (vērtējums vārdiem)

Valsts pārbaudījuma komisijas priekšsēdētājs

(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)

(paraksts)

