

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
PEDAGOĢIJAS NODAĻA

**KUSTĪBU ROTAĻAS NOZĪME 4-5 GADUS VECU
BĒRNU STĀJAS ATTĪSTĪBAI**

KVALIFIKĀCIJAS DARBS

Autors: **Laura Repečko**

Stud. Apl. lr13063

Darba vadītājs:

pētniece, Dr. paed. Ērika Vugule

RĪGA

2015

ANOTĀCIJA

Kvalifikācijas darba nosaukums: Kustību rotaļas nozīme 4-5 gadus vecu bērnu stājas attīstībai

Darba autors: Laura Repečko

Darba zinātniskais vadītājs: Dr. paed. Ērika Vugule

Darba saturs: 49 lpp, 5 attēli, 20 literatūras un avotu vienības

Pētījuma mērķis: Izpētīt kustību rotaļas nozīmi stājas veidošanās procesā 4-5 gadus veciem bērniem.

Pētījuma jautājums: Vai kustību rotaļa ir efektīvāks līdzeklis 4-5 gadus veciem bērniem stājas veidošanai pirmsskolā?

Darba teorētiskā un praktiskā daļa : Pētījuma teorētiskā daļa balstās uz dažādu autoru atziņām (Buniņa A., Jansone R., Bula- Biteniece I., Jankelēviča J. u.c.) par bērna stājas attīstību, iespējamām problēmām un to veidošanos. Teorētiski (Dravniece I., Dzintere D., Stangaine I. u.c.) sniegta rotaļu klasifikācija un analizēta kustību rotaļas nozīme bērna stājas attīstībā.

Pētījuma praktiskajā daļā, aptaujājot fizioterapeiti (Ģiga L., Sproģe A.), ģimenes ārsti (Fridmane S.) un pirmsskolas izglītības pedagogi, uzmanība tika pievērsta dažādiem praktiskiem un profilaktiskiem stājas veidošanās uzdevumiem, tai skaitā, kustību rotaļu kopas izveidi- sporta nodarbībai, kuru ekspertēja pirmsskolas izglītības pedagoģe (Kūliņa S.).

Atslēgvārdi: kustību rotaļas nozīme, 4-5 gadus vecu bērnu psihofizioloģiskā attīstība, bērnu stājas veidošanās.

ANNOTATION

Qualification paper thesis: The purpose of the movement play for posture development of 4-5 year old children

Author of the qualification paper: Laura Repečko

Supervisor: PedD. Ērika Vugule

Paper contents: 49pages, 5 images, 20 amount literature and other sources cited

Research objective: To study the purpose of the movement play in posture development for 4-5 year old children.

Research question: Is the movement play the most effective way how to develop posture of 4-5 year old children?

Theoretical and practical part of the paper: The theoretical part of the research is based on opinions of various authors (Buniņa A., Jansone R., Bula- Biteniece I., Jankelēviča J., et al.) on children's posture development, potential issues and the reasons why and how issues occur. The theoretical part also contains (Dravniece I., Dzintere D., Stangaine I., et al.) the classification of plays and analysis on the significance of the movement play for developing children's posture.

The practical part of the paper contains interviews with physiotherapists (Ģīga L., Sproģe A.), general practitioner (Fridmane S.) and preschool teachers with the focus on various practical and prophylactic posture development exercises, including the creation of the movement play cluster – practical sports lesson, which was reviewed by preschool teacher (Kūliņa S.).

Keywords: Purpose of the movement play, psychophysiological development of 4-5 year old children, development of children's posture.

SATURS

IEVADS	5
1. BĒRNU STĀJAS VEIDOŠANĀS PIRMSSKOLĀ	6
1.1. STĀJA UN TĀS VEIDOŠANĀS PROCESS.....	6
1.2. BĒRNA FIZISKO AKTIVITĀŠU SEKMĒŠANA	9
1.3. UZDEVUMI UN FAKTORI BĒRNA FIZISKĀS ATTĪSTĪBAS SEKMĒŠANAI	10
2. KUSTĪBU UN ROTAĻU NOZĪME BĒRNA ATTĪSTĪBĀ	13
2.1. ROTAĻU KLASIFIKĀCIJA.....	13
2.2. KUSTĪBU ROTAĻAS BŪTĪBA UN ORGANIZĒŠANAS SPECIFIKA	14
3. 4-5 GADUS VECU BĒRNU PSIHOFIZIOĻĢISKĀS ATTĪSTĪBAS ĪPATNĪBAS	19
3.1. BĒRNA ATTĪSTĪBA NO CETURTĀ LĪDZ PIEKTAJAM DZĪVES GADAM.....	20
3.2. PSIHOLĢISKĀS ATTĪSTĪBAS LĪMENIS 4-5 GADUS VECIEM BĒRNIEM.....	22
4. KUSTĪBU ROTAĻU KOPAS IZVEIDE BĒRNA FIZISKO AKTIVITĀŠU SEKMĒŠANAI	25
4.1. PRAKTISKĀ PĒTĪJUMA ORGANIZĒŠANA	25
4.2. ĒKSPERTU VIEDOKĻI UN IETEIKUMI STĀJAS VEIDOŠANAS PROCESĀ	26
4.3. KUSTĪBU ROTAĻU IZVEIDE SPORTA NODARBĪBĀS 4-5 GADUS VECIEM	
BĒRNIEM	30
NOBEIGUMS	37
IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS	38
PIELIKUMI	40

IEVADS

Kvalifikācijas darba tēmas izvēli noteica sabiedrībā vērojams mazkustīgs dzīvesveids, kurš atspoguļojas bērna stājas problēmās jau pirmsskolas vecumā. Laikā, kad mūsu bērni ir attīstības periodā, lielu uzmanību mēs pievēršam tieši viņu veselībai un kā viens no būtiskiem rādītājiem ir bērna stāja. Labai, pareizai stājai ir ne tikai estētiska, bet arī fizioloģiska nozīme- tā rada labvēlīgus apstākļus iekšējo orgānu darbībai. Diemžēl mūsdienās ļoti lielai daļai bērnu stājas problēmas vērojamas jau pirmsskolas vecumā, tāpēc svarīgi tām pievērst uzmanību pēc iespējas savlaicīgāk.

Stāja var liecināt arī par vāju muskulatūru, nogurumu, slimību, taču dažreiz arī par nevēlamām rakstura iezīmēm- bailīgumu, pārmērīgu kautrību, neveiklību. Lai bērna stāju uzlabotu, ir jāveic dažādi profilakses pasākumi, svarīgi, lai šo bērna veselības jautājumu risinātu sadarbībā- vecāki un pirmsskolas izglītības skolotāji, kas ikdienā nodarbojas ar bērniem. Īpaši pirmsskolā vajadzētu piedomāt par to, kā sekmēt fizisko aktivitāti, kas ir viens no noteicošajiem faktoriem stājas attīstībai. Lai šo problēmu risinātu, tā pirmsskolā vispirms ir jāaktualizē un jāizdala optimālais un efektīvākais risinājums katra skolotāja pedagoģiskajā praksē.

Tāpēc pētījuma praktiskajā daļā autore konsultējoties ar fizioterapeitiem, ģimenes ārsti un pirmsskolas izglītības pedagogiem fokusē uzmanību uz dažādiem profilaktiskajiem stājas veidošanās uzdevumiem, tai skaitā kustību rotaļu kopas izveidi.

Pētījuma mērķis: Izpētīt kustību rotaļas nozīmi stājas veidošanās procesā 4-5 gadus veciem bērniem.

Pētījuma objekts: bērnu stājas korekcijas process pirmsskolā.

Pētījuma priekšmets: kustību rotaļas.

Pētījuma jautājums: Vai kustību rotaļa ir efektīvākais līdzeklis 4-5 gadus veciem bērniem stājas veidošanai pirmsskolā?

Pētījuma uzdevumi:

1. Veikt pedagoģiskās, psiholoģiskās un medicīniskās literatūras un avotu analīzi.
2. Raksturot 4-5 gadus vecu bērnu psihofizioloģisko attīstību, akcentējot uzmanību uz bērna stājas attīstības procesu.
3. Analizēt kustību rotaļas būtību un nozīmi bērna fiziskās attīstības procesā.
4. Fokusēt uzmanību uz dažādiem profilaktiskajiem stājas veidošanās uzdevumiem, tai skaitā kustības rotaļu kopas izveidi sporta nodarbībām.

Pētījuma metodes: Teorētiskās literatūras atlase un analīze, anketēšana, intervijas.

1. BĒRNU STĀJAS VEIDOŠANĀS PIRMSSKOLĀ

1.1. Stāja un tās veidošanās process

Ar stājas problēmām mēs esam saskārušies visi un tas ir bijis aktuāli visos laikos. Ikviens no mums bērnībā ir bijis pie ārstiem, lai pārbaudītu savu stāju.

„Latvijā bērnu un pusaudžu vidū ir plaši izplatīti stājas traucējumi. 2005.Gadā no Sporta medicīnas valsts aģentūrā pārbaudītiem 17330 bērniem un pusaudžiem 89,8% gadījumos tika diagnosticēta nepareiza stāja. Situācija ar gadiem pasliktinās un aizvien vairāk bērniem un pusaudžiem nepieciešama stājas korekcija” (19).

Īsumā par to, kas ir stāja un kas ir pareiza stāja. Teorijas literatūrā ir teikts, ka stāja ir ierasta ķermeņa poza nepiespiesti stāvošam cilvēkam, kuru viņš ieņem bez liekas muskuļu piepūles jeb līdzsvara stāvoklis starp ķermeņa muskuļu spēkiem un zemes gravitācijas spēku, bet pareiza stāja tiek definēta kā muskuļu un skeleta līdzsvarots stāvoklis, kas pasargā ķermeņa segmentus un locītavas no pārslodzes, mikrotraumatisma un deģeneratīvi distrofisku pārmaiņu rašanās, tā nodrošinot optimālu muskuļu darbu un maksimālu komfortu krūšu kurvja un vēdera dobuma orgāniem (19).

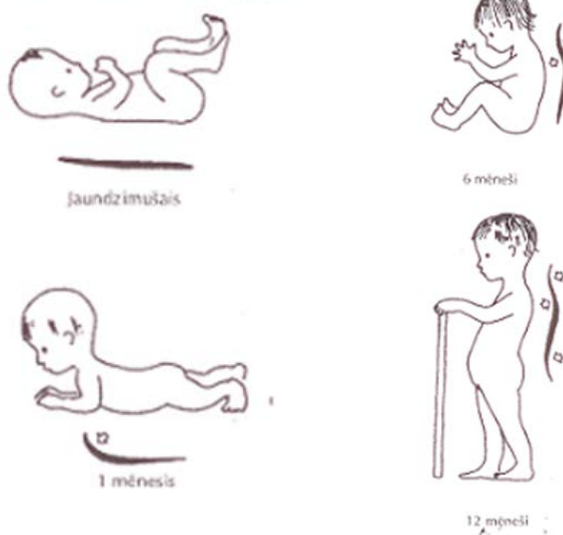
Aplūkojot valsts izglītības centra mājaslapu, var izlasīt rakstu, kas noderēs gan bērnu vecākiem, gan pirmsskolas skolotājiem. Tur ir minēts, ka vesela bērna stāja ir stalta, galva vertikāli, vēders nedaudz ievilkts, normāli saglabāti mugurkaula fizioloģiskie izliekumi. Savukārt slikta stāja liecina par vāju muskulatūru, nogurumu, slimību, dažreiz par nevēlamām rakstura iezīmēm – bailīgumu, pārmērīgu kautrību, neveiklību. Labai, pareizai stājai ir ne tikai estētiska, bet arī fizioloģiska nozīme – tā rada labvēlīgus apstākļus iekšējo orgānu darbībai. Pirmsskolas un sākumskolas pedagogiem ir iespējams novērtēt bērnu kustību un balsta sistēmas statisko pozu – stāju, apskati veicot no trim skatupunktiem, no priekšpuses, no sāniem, no aizmugures. Veicot apskati no priekšpuses, vērojama simetriska bērna poza – galva tiek turēta taisni, abi pleci vienā augstumā, iegurnis simetrisks, kājas vienāda garuma, pieļaujama neliela kāju O vai X veida deformācija. Veicot apskati no sāniem, vērojamas cieši nepieguļošas “spārņveida” lāpstiņas, vēdera dobuma priekšējā siena nedaudz izvirzīta uz priekšu, salīdzinot ar krūšu kurvī. Veicot apskati no aizmugures, vērojama simetriska bērna poza – galva tiek turēta taisni, abas lāpstiņas vienā augstumā, vienādā attālumā no mugurkaula (9,11.lpp.).

Stājas veidošanai izmantojami ļoti daudz dažādu vingrojumu. „Vingrošana, vispusīgs fiziskais darbs un rotaļas, kas saistītas ar kustībām, ir vieni no svarīgākajiem līdzekļiem, lai bērns izaugtu vesels. Vecākiem un audzinātājiem jāprot pareizi izvēlēties un prasmīgi

pielietot dažādus vingrojumus un rotaļas savu bērnu vispusīgai attīstībai”, savā darbā raksta J. Jankeleviča (2,34.lpp.).

Fizioloģiskie izliekumi: Lai izvairītos no stājas deformācijas, kas parādījusies ir daži ieteikumi kā to var ievērot un kā no tās pēc iespējas ātrāk izārstēt. Var ievērot dažādus simptomus, kas liecina par nepareizu stāju un tāpēc var veikt vingrojumus, kas palīdzēs (11).

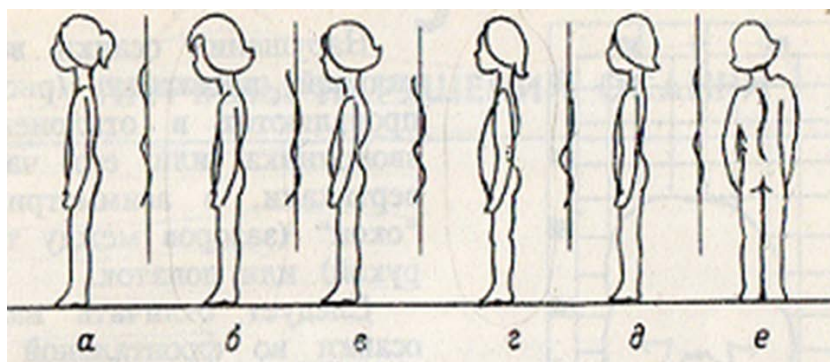
Mugurkaula izliekumu rašanās bērnam



1.1.att., Mugurkaula izliekumu rašanās dažādos vecumos (11).

Nepareizai stājai izšķir vairākus veidus:

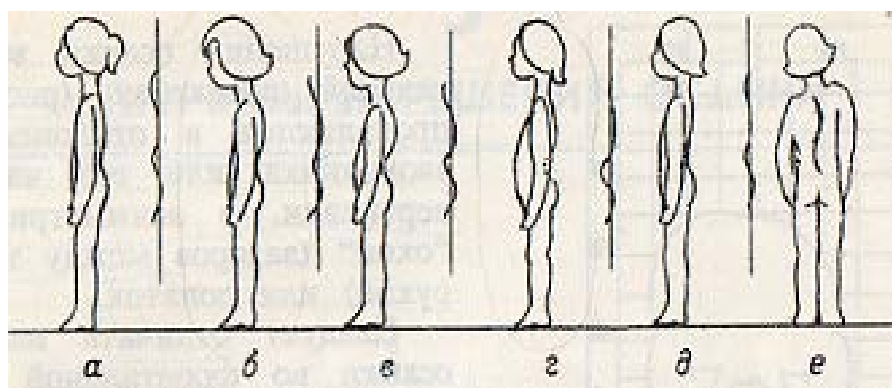
Stājas traucējumi sagitālajā plaknē- vertikāla plakne, kas tiek vilkta perpendikulāri frontālajai plaknei. Sagitālā plakne tiek vilkta no priekšpusi uz mugurpusi. Stājas traucējumi sagitālajā plaknē- sakumpusi stāja (palielināta kakla lordoze un samazināta jostas lordoze) kifotiska stāja (palielinātas abas lordozes un stipri izvirzīta krūts kifoze) lordotiskā stāja (palielināta jostas lordoze un samazināta kakla lordoze), iztaisnotā stāja (11).



1.2.att., Nepareizas stājas paraugi sagitālajā plaknē (11).

Stājas traucējumi frontālajā plaknē- vertikāla plakne, kura tiek vilkta paralēli pieri. Sadala cilvēka ķermeni divās daļās. Uz priekšpusi no frontālās plaknes virziens tiek saukts kā priekšējais virziens, vai centrālais virziens. Stājas traucējumi frontālajā plaknē- mugurkaula vai tā daļu novirzes no vertikāles (mugurkaula nenoturīgas novirzes no vertikāles, kas izzūd guļus vai karājoties izzūd), skolioze (noturīgas novirzes mugurkaulā, kas saistīti ar

deformāciju mugurkaulā vai tā atsevišķās daļās, skoliozes pazīme ir tā, ka tiek novērota mugurkaula skriemeļu sagriešanās vienam pret otru un ap savu asi) (11).



1.3.att., Nepareizas stājas paraugi frontālajā plaknē (11).

Stājas traucējumu rašanās iemesli var iedalīt endogēnos (iekšējie):

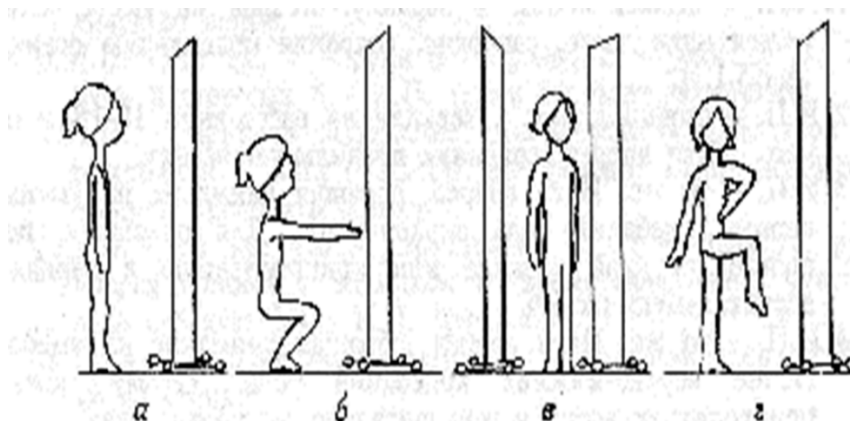
- nepilnīga muskuļu sistēmas attīstība un nesimetriska saliecējmuskuļu attīstība,
- traucējumi centru darbībā, kas atbildīgi par muskuļu darbību un tonusus,
- novirzes kaulu uzbūves attīstībā, ierobežota locītavu kustība, nesimetriska mugurkaula skriemeļu disku un saistaudu aparāta attīstība, traucējumi vai vāja kustību koordinācijas attīstība.
- endokrīnās sistēmas traucējumi, kas var novest pie kaulu un skeleta kopumā “mīkstināšanās”

un eksogēnos (ārējie) faktoros:

- nepamatota augoša organisma kustību aktivitātes ierobežošana,
- atbilstošu higiēnisko normu trūkums mājās, pirmsskolas izglītības iestādē.

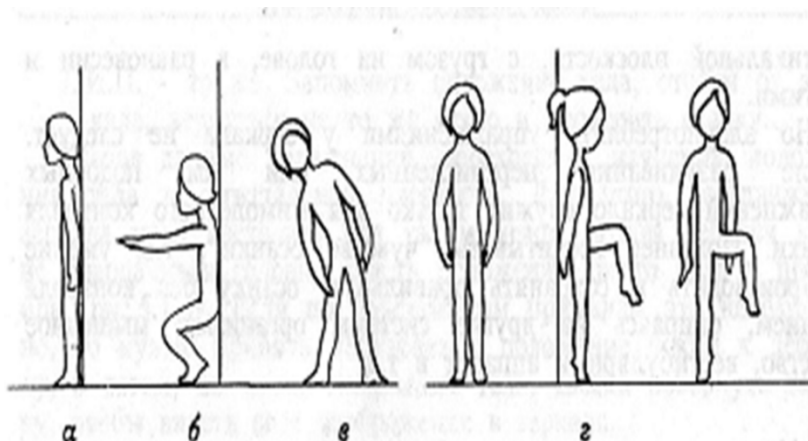
Vingrojumi stājai:

- **pie spoguļa**



1.4.att. Vingrojuma paraugi pie spoguļa, kas palīdz pareizai stājas veidošanai (11).

- **pie vertikālas virsmas**



1.5.att. Vingrojuma paraugi pareizas stājas veidošanai pie vertikālas virsmas (11).

1.2. Bērna fizisko aktivitāšu sekmēšana

Fiziskā attīstība ir tikpat būtiska cilvēka psiholoģijas izpratnei kā personības vai izziņas attīstība, jo visi esam bioloģiskas būtnes un mūsu anatomiski fizioloģiskā attīstība bieži vien tieši proporcionāli ietekmē personības izmaiņas un attīstību. Fiziskā attīstība sākas ar embrionālo stadiju un ietver organisma fizioloģiskās, sensorās un kustību funkcijas. Jau trešajā grūtniecības mēnesī auglis sāk kustēties. Septītajā mēnesī parādās reflektoriskas kustība- zīšana, reakcija uz skaļu troksni, pieskārienu un citas. Bērnā piedzimstot, sensorās sistēmas ir gatavas pildīt savas funkcijas, kaut gan to darbības rezultāts vēl neatbilst pieauguša cilvēka sajūtām (15, 20.lpp.).

Bērna veselības saglabāšanai nepieciešams radīt apstākļus, kuri nodrošina maksimālu kustību aktivitāti. Kustība ir viena no mūsu organisma iedzimtām nepieciešamībām. Par to vislabāk pārliecināties, pavērojot mazus bērnus. Vesels bērns visu laiku atrodas kustībā. Pat brīdī, kad bērns vēro un uzklausa pieaugušo, viņā notiek iekšēja aktīva kustība, kas vēlāk atspoguļojas aktīvā darbībā- kustībā, rotaļā (10, 201.lpp.).

Regulāra un intensīva kustību nozīme bērnam veicina muskuļu attīstību, tādējādi veidojas pareiza stāja, aug un nostiprinās kauli, pastiprinās vielmaiņa organismā- pieaug skābekļa patēriņš, noārdās ogļhidrāti, pastiprinās siltuma izdalīšanās, organisms iegūst vairāk enerģijas(19).

Lai zinātu, ka stāja ir pareiza, to var noteikt pēc dažādiem faktoriem, kā, piemēram:

- stāv taisni,
- galva un ķermenis atrodas vienā vertikālā līnijā,
- pleci nedaudz ir atvilkti atpakaļ un uz leju,
- abi pleci atrodas vienādā augstumā,
- lāpstiņas atrodas vienādā augstumā un vienādā attālumā no mugurkaula,
- krūšu kurvī ir simetrisks,

- mugurkaula fizioloģiskie izliekumi ir simetriski,
- sānu trīsstūris (veido lejā nolaista roka un ķermeņa sānu kontūra) ir simetrisks,
- kāju garums ir vienāds,
- kājas ir taisnas, iegurnis ir taisns,
- nav plakanās pēdas (19).

Profilakses pasākumi stājai, kas noderēs gan bērnu vecākiem, gan pirmsskolas skolotājiem:

- bērna gultai jābūt ar stingru matraci un ar nelielu spilvenu;
- jāievēro atpūtas periods dienā, lai atslogotu mugurkaulu, jāatguļas no pusstundas līdz stundai;
- Jāorganizē ergonomiska bērna darba vieta – augumam atbilstošs galds, krēsls;
- jāseko bērna pareizai pozai, viņam sēžot pie galda, pleciem jāatrodas vienā līmenī; jāizvairās no ilgstošām vienveidīgām piespiedu pozām (ilgstoša sēdēšana vienā pozā);
- jāizvairās no asimetriskām ieraduma pozām (nesēžot uz vienas kājas, stāvēt, nebalstīties tikai uz vienas un tās pašas kājas);
- jānēsā mugursoma (tās smagums nedrīkst pārsniegt 10–12% no bērna svara);
- jānodarbojas ar fiziskām aktivitātēm;
- jāizvairās no tādiem nepareizu stāju veicinošiem faktoriem kā neērts apģērbs, neatbilstoši apavi (9, 13.lpp.).

1.3. Uzdevumi un faktori bērna fiziskās attīstības sekmēšanai

Kā pedagoģe Stangaine raksta, ka rotaļa ir bērna dzīvesveids, tā palīdzot bērnam labāk apgūt tuvāko apkārtni, labāk var iepazīt pats sevi. Stangaine pēta bērna fizisko aktivitāšu ietekmi uz veselību, tāpēc ir profesionāli ieteikumi no viņas, kas var palīdzēt bērniem fizisko aktivitāšu sekmēšanai.

Veselam, fiziski attīstītam un emocionāli, intelektuālam aktīvam bērnam ir jāveic šādi uzdevumi attīstības sekmēšanai:

- Apmierināt bērna iedzimto tieksmi uz fizisko aktivitāti, attīstot un nostiprinot fiziskās īpašības.
- Atbalstīt bērna dzīvīgumu un kustību prieku, kas veicina zinātkāri un vēlmi apgūt pasauli.
- Palīdzēt bērnam apzināt sava ķermeņa Es tēlu, sava fiziskās Es īpatnības, pašpaļāvību un ticību saviem spēkiem.

- Sekmēt gribas, godīguma veidošanos.
- Veicināt uztveres, uzmanības un fantāzijas attīstību.
- Attīstīt ritma izjūtu.
- Veicināt balsta un kustību aparāta attīstību, radīt apstākļus pamatkustību un jaunu kustību apguvei.
- Sekmēt pareizas stājas veidošanos.
- Veidot priekšstatus par veselīgu dzīvesveidu, veicināt higiēnas iemaņu veidošanos (10, 203.lpp.).

Faktori, kas ietekmē fiziskās aktivitātes:

- Ārstnieciskā vingrošana
- Ekskursijas
- Sporta nodarbības
- Rīta vingrošana
- Sporta svētki
- Kustību rotaļas un sporta spēles
- Citas aktivitātes, muzikālās nodarbības, rokdarbi, tēlotājdarbība un rotaļas (10,204.lpp.).

Kvalifikācijas darba autore uzskata, ka, lai bērnam nostiprinātu fizisko attīstību arī paši vecāki var palīdzēt bērnam mājas apstākļos, kā, piemēram, kopā ar bērnu veicot dažādas fiziskās aktivitātes- dodoties kopīgos ģimenes pārgājienos, ejot kopīgi uz baseinu, kopā braucot ar velosipēdiem, veicot kopīgas rīta vingrošanas. Arī pirmsskolas izglītības skolotājas bērnu fiziskajai attīstībai var palīdzēt, attīstot ritma izjūtu kopīgās rotaļās, stāstot par veselīgu uzturu, dzīvesveidu, to rādot gan pie pusdienu galda, gan kopīgas ekskursijās pie dabas, rīkojot dažādus sporta svētkus, spēlējot kustību rotaļas. Lai vēl pilnīgāk nostiprinātu fiziskās aktivitātes, bērnu vecāki bērnus var vest uz ārstnieciskām vingrošanām, uz kādu no sporta veidiem, piemēram, basketbolu, futbolu u.c. spēlēm, kas noteikti bērniem palīdzēs fiziskajai attīstībai un stājai.

Bērna organisms nepārtraukti aug un veidojas atbilstoši vecuma periodiem (10,204.lpp.).

Pirmsskolas vecumā bērna organisms nostiprinās, nobriest, attīstās muskulatūra, turpinās skeleta veidošanās. Paaugstinoties kustību koordinācijai, bērns iepazīst savu ķermeni, savu fizisko Es (10,204.lpp.).

Psihologs R. Bernss un antropozofi E. Kristi, F. Boks uzsver, ka savu ķermeni bērnam palīdz izzināt tieši ķermeniskas sajūtas. Tieši kustībā bērns apzināts savu esamību: ja es

kustos, esmu dzīvs. Jo brīvākas un radošākas ir kustības, jo pilnīgāk bērns spēj izzināt apkārtējo pasauli un darboties tajā. Autori izšķir 4 sajūtas, ar kurām pirmajos septiņos dzīves gados bērns sajūt savu ķermeni: taustes, dzīvības, kustības un līdzsvara sajūta (10,204.lpp.).

Apkopojot un analizējot teorētiski- pedagogu, psihologu, lektoru, praktiķu atziņas par stājas veidošanās procesu pirmsskolas vecumā, jāsecina, ka tas ir nozīmīgākais vecums, kad jāpievērš šai problēmai liela uzmanība. Darba autore uzskata, ka pie bērna stājas veidošanā līdzdalība jāuzņemas gan pirmsskolas izglītības iestādei, gan vecākiem u.c. ģimenes locekļi. Diagnosticējot problēmu vecākiem, pirmsskolas izglītības iestādei ir jāuzņemas atbildība par to kā sekmēt bērna fizisko aktivitāti.

Faktori kā kvalitatīvākie, svarīgākie teorētiskās analīzes rezultātā tiek piedāvāti šādi fiziskās attīstības sekmēšanai: apmierināt bērna iedzimto tieksmi uz fizisko aktivitāti, attīstot un nostiprinot fiziskās īpašības, atbalstīt bērna dzīvīgumu un kustību prieku, kas veicina zinātkāri un vēlmi apgūt pasauli, palīdzēt bērnam apzināt sava ķermeņa Es tēlu, sava fiziskās Es īpatnības, pašpaļāvību un ticību saviem spēkiem, sekmēt gribas, godīguma veidošanos, veicināt uztveres, uzmanības un fantāzijas attīstību, attīstīt ritma izjūtu, veicināt balsta un kustību aparāta attīstību, radīt apstākļus pamatkustību un jaunu kustību apguvei, sekmēt pareizas stājas veidošanos, veidot priekšstatus par veselīgu dzīvesveidu, veicināt higiēnas iemaņu veidošanos. Bērns jāved uz dažādām sporta nodarbībām vai kopīgi ar ģimeni jāpavada aktīvi laiks, bet nedrīkst bērnu pārslogot. Svarīgākie faktori, kas vecina fiziskās aktivitātes: ārstnieciskā vingrošana, ekskursijas, sporta nodarbības, rīta vingrošana, sporta svētki, kustību rotaļas un sporta spēles, citas aktivitātes, muzikālās nodarbības, rokdarbi, tēlotājdarbība un rotaļas.

Kvalifikācijas darba autore secina, ka fiziskās aktivitātes bērnam nāk tikai par labu un, ka tās var padarīt par lielisku laika pavadīšanas veidu jebkurā ģimenē un pirmsskolas izglītības iestādē. Fiziskās aktivitātes bērnam jāiemāca mīlēt jau no pirmajiem dzīves gadiem.

2. KUSTĪBU UN ROTAĻU NOZĪME BĒRNA ATTĪSTĪBĀ

2.1. Rotaļu klasifikācija

Rotaļa kā bērna pašapziņas sekmētāja palīdz izjust savu ķermeni, apzināties savu fizisko Es, rotaļas brīvība ļauj bērnam apzināties sevi kā darbības subjektu, sniedz pašrealizācijas un pašizpaušmes iespējas, palīdz apzināties sava dzimuma identitāti, veicina socializācijas prasmes, nodrošina piederības izjūtu (ģimenei, bērnudārza grupai), ticību- mani mīl, mani ciena. Rotaļa atvieglo bērnam savu īpašību potenciālu diferencētības apzināšanos un sevis pieņemšanu, nodrošina radošu, noderīgu, adekvātu emociju izpaušmi, veicina drošības un pašāvērtības izjūtu, mazina traumas situācijas, kompensē bērna nepilnības, vājumu. Rotaļas prieks veicina bērna pašvērtējuma paaugstināšanos (4,40.lpp.).

Pēc pedagogu Dzinteres un Stangaines domām rotaļu klasifikācija ir dažādas pieejas, kas vēlreiz norāda uz rotaļas daudzveidīgajām funkcijām. Zinātnieki visbiežāk rotaļas grupē saistībā ar pētāmo problēmu, praktiski- ar rotaļas audzinošo nozīmi (5, 26.lpp.).

Rotaļas iedalījums:

- dramatizācijas rotaļas
- kustību rotaļas
- lomu, sižeta rotaļa
- didaktiskās rotaļas
- galda rotaļas
- pirkstiņu rotaļas
- celtniecības rotaļas
- rotaļas ar dziedāšanu

Īpaša uzmanība tiek pievērsta rotaļas klasifikācijai saistībā ar tās attīstību. Viens no šīs pieejas pamatlicējiem ir Ž. Piažē. Psihologs uzskata, ka rotaļa ir bērna intelektuālās attīstības faktors un adaptācijas līdzeklis, kas palīdz radīt līdzsvaru starp organismu un vidi. Adaptācijas procesā rotaļa bērnam palīdz apgūt zināšanas, prasmes un piemērošanās apkārtējai videi. Rotaļas attīstībā Ž. Piažē izdala trīs komponentus: vingrinājumus, simbolus un noteikumus.:

1. Rotaļas vingrinājumi (sensomotoriskās), kas parādās jau pirmajos dzīves mēnešos. Attīstoties bērna runai, viņš sāk uzdot jautājumus, izskaidro savas darbības.
2. Simboliskās rotaļas, kas attīstās noteiktā secībā- simbolisko shēmu pārņemšana uz jaunu priekšmetu (pats runā pa telefonu, pēc tam to liek darīt lellei); īpašību

piedēvēšana priekšmetam, pēc tam sev (lelle dusmojas, pēc tam pats). Simboliskā rotaļa ir egocentriska domāšana tīrā veidā.

3. Rotaļas ar noteikumiem, kas sāk parādīties četru gadu vecumā. Tie ir noteikumi, kas tiek mantoti no paaudzes paaudzē, vai arī tie rodas pēkšņi. Te izpaužas sensorisko kustību elementi saistībā ar indivīda sacensību (5, 27.lpp.).

Pēc grāmatas autores Dzinteres un Stangaines domām, ka šis rotaļu iedalījums nenoliedzami esot visdziļākais un zinātniski pamatotākais.

Kā grāmatas autores raksta, ka interesi esot piesaistījusi krievu psiholoģes S. Novosjolovas rotaļu iedalījums. Zinātniece, balstoties uz iegūtajiem datiem, uzsver, ka pirmsskolas izglītības iestādēs galvenā uzmanība tiek pievērsta tikai sižetu lomai, kustību rotaļām, didaktiskajām spēlēm, kas ierobežo bērna iniciatīvu. Tādēļ klasifikācijas pamatā ir izvirzīta „iniciatīva”, kas nāk no rotaļas subjekta, attiecīgi izdalot rotaļu klases (5, 27.lpp.).

Ir ļoti labi, ja katrai rotaļai tiek izvirzīti vairāki varianti ar dažādu kustību veidiem vai sporta inventāra nomaiņu un to papildināšanu, koriģējošās vingrošanas elementiem u.c. Katrā variantā būtu jāparedz konkrēts mērķis vai uzdevums (14, 26.lpp.).

Lai sekmīgi noritētu kustību rotaļa, pedagogam jāievēro sekojoši noteikumi:

1. Katrai kustību rotaļai obligāti jāizvirza mērķis.
2. Jāievēro pakāpenība, pārejot no vienkāršām rotaļām uz vairāk sarežģītām.
3. Jāizstrādā vairāki rotaļu varianti, katrā paredzot konkrētus audzināšanas uzdevumus.
4. Uzmanīgi jāraugās, lai bērni apzinīgi izpildītu rotaļas noteikumus (14, 26.lpp.).

Bērniem katrā vecumposmā jāizvēlas rotaļas atbilstoši uzdevumiem, rotaļu saturam noteikti jāatbilst vecumposmam, vajadzētu ievērot bērna intereses, sagatavotības līmeni, bērna veselības stāvokli un bērna intereses, lai rotaļa noritētu interesanti un aizraujoši. Vadot rotaļu, noteikti jāseko līdzī cik bērni ir disciplinēti, jo ja bērni nav īpaši organizēti, nevajadzētu izvēlēties rotaļas ar īpašu kustīgumu.

2.2. Kustību rotaļas būtība un organizēšanas specifika

Lai sekmētu bērna attīstību kopumā, pastāv vairākas fiziskās audzināšanas darba organizācijas formas:

- Sporta nodarbības;
- Rīta vingrošana;
- Pastaigas;
- Sporta izpriecās;
- Sporta svētki

- Kustību rotaļspēles (8,29.lpp.);

Kustību rotaļās bērns izjūt prieku, jo:

- Rada bērnam emocionālu komfortu, līdzsvaru, apmierinājumu, brīvības un drošības sajūtu;
- Ļauj realizēt sevi, apjaust savas intelektuālās spējas, veiklību;
- Ļauj bērnam iepazīt pasauli, attīsta iztēli, jaunradi, sevišķi, ja bērnam ir vēlme un prasme izmantot dažādus mākslas veidus, ļauj bērnam izteikt savus pārdzīvojumus (14, 17.lpp.);

Kustību rotaļa bērna dzīvē ieņem ļoti lielu lomu, tikai ar kustībām bērns var ātrāk apgūt mācīšanos, tas bērnu vairāk atraisa un liek viņam justies daudz brīvāk, tādejādi viņš bez problēmām iemācās uzdotos uzdevumus un iemācās sevi vairāk pilnveidot. Darba autore uzskata, ka katrai kustību rotaļai ir jāpieiet ar savu pieeju, nedrīkst rotaļas vadīt vienveidīgi, bez emocijām, tas bērniem liksies garlaicīgi, nevarēs noturēt viņu uzmanību, un tas neļaus viņiem sekmīgi apgūt kustību rotaļā noteikto lietu un mācību saturu.

Pedagoģijā tiek izmantota gan kustību rotaļa, gan rotaļspēle, lai saprastu tās atšķirību, Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas mājaslapā tas tiek skaidrots. Rotaļspēle ir it kā starpposms starp rotaļām un spēlēm, kas ir pieaugušo izveidotas, lai īstenotu kādu izglītojošu vai attīstošu uzdevumu. Pirmsskolas un jaunākajā skolas vecumā notiek strauja intelektuālā attīstība, domāšanas pārēja no uzskatāmi konkrētās uz abstrakti loģisko, vecumposms raksturīgs arī ar lietišķās saskarsmes prasmju apguves sākumu, ar paaugstinātu kustības aktivitāti, iztēli, tāpēc radošās, sižetiskās, lomu rotaļas pāriet „rotaļspēlēs” ar noteikumiem. Rotaļspēļu paraugs zināmā mērā ir tautas rotaļas, kas pāriet no paaudzes uz paaudzi un ir raksturīgas ar savas formas stabilitāti, bāzes struktūras saglabāšanos, rodoties dažādiem spēļu variantiem. Tās ir samērā noturīgas un konservatīvas (3,9.lpp.).

Kustību rotaļas atšķiras no rotaļspēlēm. Tā ir apzināta, radoša, emocionāla, aktīva darbība, kura norit pēc zināmiem noteikumiem un virzīta uz šķēršļu un grūtību pārvarēšanu noteikta mērķa sasniegšanā. Kustību rotaļa ir rotaļu darbības izpausme, kurā ir spilgti izteikta kustību darbība, kas atšķiras no reglmamentētām kustībām ar to kustību uzdevumu veikšanas iniciatīvo momentu. Visbūtiskākā rotaļu īpatnība ir tā, ka tās ietver sevī raksturīgākos un svarīgākos cilvēku savstarpējos attiecību veidus- sacensību un sadarbību. Kustību rotaļas pamatā ir aktīvas kustības- skriešana, lēkšana, mešana, šķēršļu pārvarēšana u.c. Katrai kustību rotaļai ir tematisks saturs, konkrēts kustību veids, organizatoriskā uzbūve un noteikumi (3,9.lpp.).

Atsevišķa fiziskās audzināšanas forma pedagoģiskajā literatūrā tiek uzskatīta kā rotaļspēle, to arī skaita par audzināšanas ārpusnodarbību organizācija formu. Pastaiga, sporta

nodarbības, svētki, sporta izpriecas šīs fiziskās audzināšanas formas arī ir cieši saistītas ar kustību rotaļspēlēm. Pēc visa spriežot tas nozīmē, ka jebkurā laikā var izmantot kustību rotaļspēli.

Izmantojot kustību rotaļu palīdzību, audzinātāja liek bērniem vingrināties mešanā, soļošanā, skriešanā un citās aktīvās darbībās. Tas viņiem attīsta atjautību, prasmi darboties kolektīvā, gribu, uzmanību, drosmi un fiziskās īpašības. Apmēģināšanu, godīgumu, drosmi u.c. morālās īpašības var ieadzināt bērnos ar kustību rotaļām. Tāpat kā citi rotaļu veidi arī kustību rotaļas ir bērnu dzīves organizācijas forma. Parasti kustību rotaļās bērni piedalās grupiņā, ļoti reti kad bērni rotaļājas pa vienam, jo viņus visus vieno kopīgas intereses. Līdzsvaru, emocionālo komfortu, drošuma sajūtu, tieši šīs lietas bērnam rada rotaļa.

Kustību rotaļai ir liela audzinoša nozīme. „Tās disciplinē bērnu uzvedību, palīdz ieadzināt prasmi patstāvīgi vienoties, darboties saskaņoti”. Galvenās bērnu kustību rotaļu iezīmes ir realitāte, optimisms, humors. Vairākas kustību rotaļās pārvietošanās ir saistīta ar dziedāšanu, dzejolišu skandēšanu, pantiņu skaitīšanu. Melodija, ritms un kustība veido estētisku vienību (Klindova L., Hociova O., Berdihova J., 1967).

Kustību rotaļās ietilpst galvenās kustības. Spēja apgūt kustības cieši saistīta ar bērna vecumu. Daudzi pētījumi (Krestovņikova, Zimkina, Kistjakovskas, Markusas) pierādījuši, ka bērnībā sakarā ar nervu sistēmas lielo elastīgumu labi tiek apgūtas jaunas kustības. Tādēļ bērnu kustību iemaņas jābūt veidot jau no agras bērnības. Jo agrāk sāk mācīt bērnam kustības, jo labāk attīstās un jo noturīgākas ir kustību iemaņas (7, 156.lpp.).

Pirms nodarbību sākuma ar bērniem, audzinātājiem un vecākiem būtu rūpīgi pašiem jāiepazīstas ar aprakstītajiem vingrojumiem un jāizmēģina tie, lai varētu tos pilnvērtīgi parādīt un, ja nepieciešams veikt nelielus uzlabojumus.

Nodarbībās ieteicams izmantot virzoša stāsta formu. J. Jankeleviča to attēlo sekojoši: „Kaķis, saritinājies kamoliņā, saldi guļ. Te tas pamostas, uzceļas, izstaipa muguru un izstiep uz priekšu ķepas. Pēc tam uzmet kupri, nožāvājas un ņau: miau! Miau!- tad izskrien pagalmā. Tur kaķis uzrāpjas kokā, apsēžas un sildās saulītē. Pēc laiciņa tas no koka nolēc un ierauga zvirbulēnu. Kaķis sāk uzmanīgi pielīst putniņam, lai to noķertu un apēstu. Zvirbulēns neredz kaķi, viņš lēkā un sauc: čirik! Čirik! Kaķis jau pielavījies un taisās lēkt, kad zvirbulēns to pamana, ātri iespurdzas un aizlido, vicinot spārniņus. Kaķis noskatās uz aizlidojošo putniņu un lēni velkas mājup”. Visa stāsta garumā bērns atdarina kaķa un zvirbulēna kustības: miau! Miau! Čirik! Čirik! Un bērns arī pārdzīvo visa stāsta saturu (8, 20-21.lpp.).

Protams, var izdomāt daudz līdzīgu stāstu, piemēram, par sunīša, kaķīša, zaķīša lauvēna vai mērkaķīša piedzīvojumiem, par sēņošanu mežā. Var izmantot pasakās rakstīto un zīmējumos redzēto. „Šādas nodarbības, kas sastāv no dažādu kustību atdarināšanas, attīsta

bērna radošo fantāziju, aizrauj to; vingrojumi kļūst ļoti interesanti un viņus nenogurdina” (8, 21.lpp.).

Vingrojumiem ir jāstimulē lielo muskuļu grupu attīstība gan vēdera, muguras, jo, kā zināms, tiem ir būtiska nozīme pareizas stājas veidošanā.

Lai savlaicīgi novērstu dažādas stājas traucējumus, gan vecākiem, gan arī pirmsskolas iestādēs ir patstāvīgi jāseko, lai bērna ķermeņa stāvoklis guļot, sēžot, stāvot, staigājot, rotaļājoties un izklaidējoties būtu pareizs (8, 21.lpp.).

Kā zināms, bērna vidukļa muskulatūra sekmē bērna skaistas un pareizas stājas veidošanos. Kā viens no priekšnosacījumiem, lai to saglabātu un nostiprinātu, nepieciešams katru dienu bērniem likt saglabāt līdzsvaru, soļot ar taisnu muguru, likt veikt stiepšanās tipa vingrojumus un dot nest smilšu maisiņu uz galvas u.c. aktivitātes.

Veicot fiziskos vingrinājumus bērniem, būtu ieteicams sekot līdzī bērna veselībai. Uzmanību vajadzētu pievērst ārējam izskatam, bērna garastāvoklim, miegam, bērna pašsajūtai u.c. lietām, kas varētu ietekmēt fiziskās aktivitātes. Ja bērnam ir novērojama pārlietu liela uzbudināmība, kašķīgums u.c. lietas, kas varētu ietekmēt fiziskās aktivitātes, to vajadzētu ņemt vērā, lai nepieciešamības gadījumā vērstos pēc padoma pie ārsta. Ieteicams būtu pierakstīt bērna svaru, garumu un krūšu kurvja apmērus, kas palīdzēs sekot līdzī bērna veselīgai attīstībai.

Pedagoģiskais nosacījums, ka ar interesi aktīvi jāpiedalās un jāizprot, būtu noteikti jāievēro rotaļu mācīšanās. Lai vadītu rotaļas, būtu jāievēro viens princips, ka sākumā vajadzētu mācīt vieglākas un tikai pēc tam sarežģītākas rotaļas. Rotaļas noteikti jāraugās izvēlēties atbilstoši bērna vecumam un spēju līmenim, lai nebūtu tā, ka pārāk vieglas rotaļas neprasa lielu fizisko piepūli un būtu tikpat neinteresantas kā pārāk sarežģītas rotaļas. Kustību rotaļas saturu un apgūtās kustību iemaņas vajadzētu nostiprināt, rotaļu atkārtojot, izmantojot jaunus rotaļas variantus. Nebūtu ieteicams gada laikā bērniem mācīt pārāk daudz jaunu rotaļu.

Bērnu intereses, fiziskā sagatavotība, bērna attīstības līmenis, tas viss, galvenokārt, nosaka kustību rotaļas izvēli. Kustību rotaļa noteikti būs atkarīga no vadīšanas vietas, gadalaika un gaisa temperatūras, un, protams, no pedagoģiskā uzdevuma. Katra mācību gada sākumā būtu ieteicams atkārtot rotaļas, kuras spēlētas iepriekšējā mācību gadā.

Katru reizi pēc kustību rotaļas, apmierinājuma sajūta un gandarījums būs gan bērniem, gan skolotājiem, ja, protams, izdosies sasniegt rotaļas mērķi, jo katru reizi kustību rotaļai jāizvirza mērķis, kas būtu jāsasniedz rotaļas gaitā. Kā, piemēram:

- Bērnam radīt apmierinājuma un prieka sajūtu;
- Attīstīt fiziskās īpašības;
- Nostiprināt metienu, lēkšanas un skriešanas iemaņas;

- Bērniem savā starpā jāveido saskarsmes spēja, sekmējot humora izjūtu, labestību un atjautību.

Apkopojot visu informāciju un analizējot dažādu autoru izteikumus, atziņas par kustību rotaļu nozīmi 4-5 gadus vecu bērnu attīstībā, kvalifikācijas darba autore pēc savas nelielās pedagoģiskās pieredzes novērojusi, ka tieši stājas veidošanā būtisks līdzeklis, bērnam dabiskā veidā ir kustību rotaļa. Tā palīdz bērnam gan fiziskajā attīstībā, gan garīgā. Kustības bērnam ir viens no lielākajiem faktoriem, kas ietekmē viņa stāju un fizisko sagatavotību. Mūsdienās bērniem ir ļoti izteiktas stājas problēmas, lai tās pamanītu, nav pat jābūt ārstam. Stājas problēmas bērnam var pamanīt tā, ka vai lāpstīņas nav pavirzījušās, vai viņš stāv taisni un pleci nav pavirzījušies uz priekšu, pēc šiem mazajiem novērojumiem jau var spriest par bērna stāju. Ar rotaļām bērnam ir daudz vieglāk iemācīt dažādas lietas. Kā jau mēs visi zinām, rotaļas bērniem sagādā ļoti lielu prieku. Kustību rotaļās bērns izjūt prieku, jo: rada bērnam emocionālu komfortu, līdzsvaru, apmierinājumu, brīvības un drošības izjūta, ļauj realizēt sevi, apjaust savas intelektuālās spējas, veiklību, ļauj bērnam iepazīt pasauli, attīsta iztēli, jaunradi, sevišķi, ja bērnam ir vēlme un prasme izmantot dažādus mākslas veidus, ļauj bērnam izteikt savus pārdzīvojumus. Pēc darba autores domām, kustību rotaļas noteikti ir viens no galvenajiem faktoriem, kas palīdz uzlabot un nostiprināt bērna stāju.

Pēc teorētiskās analīzes rezultātiem var secināt, ka rotaļa palīdz bērnam pareizas stājas veidošanā, bet, lai to noskaidrotu precīzāk, darba autore to vēlētos pārbaudīt praksē.

3. 4-5 GADUS VECU BĒRNU PSIHOFIZIOLOĢISKĀS ATTĪSTĪBAS ĪPATNĪBAS

Kvalifikācijas darba autore šīs nodaļas tēmu izvēlējās tādēļ, lai pēc iespējas vairāk orientētos tieši šajā vecumposmā, lai uzzinātu, visu par šī vecumposma bērnu attīstību, kā viņi pilnveidojas, cik daudz bērnam jāprot šajā vecumā u.c. lietas saistībā ar bērna attīstības īpatnībām.

Šī perioda psihiskā attīstība ir pamatā pārējo attīstības periodu rezultātiem. Bērna attīstība līdz 4-7 gadiem ir personības attīstības nozīmīgākie gadi. Šajā vecumā bērns apgūst trijstūra attiecību “māte – tēvs – bērns”. Šīs attiecības bērnu ne vienmēr apmierina. Šajā vecumā bieži vien norit bērna adaptācija ārpus ģimenes vidē (bērnu dārzā, bērnu pulciņā, u.c.) (17).

Šis ir laiks, kad notiek bērna iemācīšanās no ģimenē esošajiem paradumiem, paraugiem, jo bērns, būdams atkarīgs no mātes emocijām, cenšas darīt tā, “kā dara citi”. Šis ir periods, kurā norit saskarsmes pilnveidošanas, attiecību tālākā apgūšana, kas norit bērnam spēlējot lomu un sižeta rotaļas, komunicējot ar pieaugušajiem un vienaudžiem (17).

Sekmīgu rezultātu var sagaidīt tad, ja tiek realizēti vairāki galvenie principi:

- pakāpeniski pieradina bērnu pie atrašanās jaunajā vidē (bez kāda ģimenes locekļa klātbūtnes);
- atrašanās ārpusģimenes vidē ir saistīta ar pozitīviem emocionālajiem pārdzīvojumiem, un nav jāizjūt pārmērīgas negatīvas emocijas – distress (sāpes, bēdas, ciešanas, briesmas) (17).

Ja tomēr bērns kaut kādā ziņā ir jūtīgs un nespēj piemēroties jaunajai videi, ļoti nevēlas tur atrasties, tad nevajadzētu piespiest to darīt.

Tieši komunikācijas procesā, atdarināšanas ceļā bērns apgūst cilvēku mijiedarbības veidus. Pirmsskolas vecumā bērns, tiecoties realizēt savu Es, komunicējot, ar citiem cilvēkiem bieži izmanto manipulācijas (17).

Trešā gada krīzes jaunveidojums ir tendence darboties patstāvīgi, taču līdzīgi tam, kā to dara pieaugušais, jo tas joprojām ir paraugs. Svarīgākās darbības:

- spēle,
- zīmēšana,
- pasakas
- darba elementi,
- mācības (17).

Pirmsskolas jeb 3 – 6 gadu vecumā bērni sasniedz to attīstības stadiju, kad tēvs un māte viņam šķiet, visjaukākie cilvēki pasaulē. Zēni sāk apzināties savu piederību vīriešu dzimtai, tādēļ visiem spēkiem cenšas līdzināties tēviem gan uzvedībā, gan interesēs un ārējā izskatā. Līdzīgi rīkojas meitenes attiecībās ar mātēm. Paralēli sava dzimuma apzināšanai (seksuālai identitātei) pirmo reizi rodas simpātijas pret pretējā dzimuma vecākiem (dēls – māte; meita – tēvs) un nepatika pret tā paša dzimumam vecākiem (dēls – tēvs; meita – māte). Ja iepriekš zēna mīlestību pret māti noteica nepieciešamība pēc tās, tad tagad tā iegūst izteikti romantisku raksturu un atgādina jūtas. Z.Freids šīs jūtas nosaucis par “Edipa kompleksu” zēniem un “Elektras kompleksu” meitenēm. Šī spēcīgā romantiskā pieķeršanās sniedz daudz bērna garīgajā attīstībā un nodrošina veselīgu attieksmi pret pretējo dzimumu (17).

Šie kompleksi maina bērna un vecāku attiecību veidu. Infantilās seksualitātes jūtas pret pretējā dzimuma vecāku bērnam izraisa greizsirdības jūtas, kurām seko ciešanas. Šīs sāpīgās emocijas bērnam ģenerē naidīgumu. Radusies jūtu ambivalence izraisa viņā grūti atrisināmu iekšējo konfliktu. Bērna naidīgums pret sava dzimuma vecāku ir spēcīgs, tas rada bailes no sodīšanas (17).

Vecākiem šajā bērna attīstības posmā ir jābūt saprotošiem. Ja viņi tādi nav, tad bērns ar šo iekšējo konfliktu netiek galā, un arī šajā gadījumā viņā attīstās naidīgums. Caur atdarināšanu gan izskatā un uzvedībā, gan apģērbā, lietojot, vecāku izteicienus sarunājoties, bērni cenšas apliecināt savu mīlestību (17).

Lomu rotaļas bērni sāk spēlēt tieši pirmsskolas vecumā. Šī spēle “izaug” no manipulācijām ar priekšmetiem. Spēles noteikumi liek bērnam apzināties un vērtēt sevi, vērtēt spēles partnerus un salīdzināt sevi ar viņiem (17).

Rotaļu procesā bērns iepazīst savu individualitāti un izmēģina lomas, kādas spēlēs nākotnē. Caur aktīvām rotaļām bērns trenē savu ķermeni, attīsta dažādas iemaņas un pauž savas emocijas (17).

3.1. Bērna attīstība no ceturta līdz piektajam dzīves gadam

Velta Rūķe- Draviņa ir raksturojusi bērna attīstību ceturtajā dzīves gadā. Viņas rakstītajam tikai var piekrist. Kā viņa raksta, šajā vecumā bērns jau patstāvīgi prot apģērbties, vārda krājums ir plašs, un izruna skaidra, ar bērnu var sarunāties bez grūtībām. Šajā periodā bērns vairs nejauc zaļo krāsu ar zilo, cenšas skaitīt jau 10 apjomā. Jau 4. gada pirmajā pusē uzlabojas arī izruna.

Vissvarīgākais jaunais aspekts valodas daudzpusīgā apgūvē tomēr saistās ar ciešāko saskari ar rakstīto un drukāto vārdu, kas veidojas jau 4. gada sākumā un nemitīgi paplašinās līdz gada beigām. Atdarīnot tuvākajā apkārtnē novērotās pieaugušo darbības ar grāmatām,

manuskriptiem un zīmējumiem, bērns arī pats uz savu roku ar zīmuļiem cenšas atdarināt rokrakstus (13,386.lpp.).

Bērnu valodas pētnieki četru gadu vecumu apzīmē par visproduktīvāko valodas izveides procesa posmu cilvēka mūžā. Normāli attīstīts bērns šai vecumā apguvis jau dzimtās valodas pamatus gan izrunā, gan vārdu darinājumos un locījumu formās, gan teikumu darinājumā un vārdu krājumā. Šai vecumā bērns mēdz būt ļoti runīgs, ar tieksmi nemitīgi jautāt un neatslābstošu interesi klausīties pat vienu un to pašu pasaku vai stāstījumu vairakkārt. Šis vecums parasti saistās arī ar spēcīgu vēlēšanos radīt jaunus vārdus, rotaļāties ar vārdu formām, tās salīdzinot, un tīksmināties par to labskanību (13, 386.lpp.).

Runājot par piekto dzīves gadu, Velta Rūķe Draviņa ir teikusi, ka attīstoties muskuļiem, palielinās bērna svars. Savukārt muskuļiem kļūstot spēcīgākiem, mazajam gribas vairāk kustēties. Reizēm šķiet, ka viņš daudzās bez mēra. Vienīgais veids, kā ar to tikt galā, – jānorunā signāls, ko respektē abas puses. Sīkā pirkstu muskulatūra attīstās lēnāk, tāpēc griezt, līmēt, krāsot precīzi gar līniju, vērt krellītes, pareizi turēt zīmuli var tik labi neizdoties – šīs prasmes jāattīsta līdz pat skolai (13, 386.lpp.).

Aptuveni 90 procenti bērnu ir labroči, un jau pirms piektā dzīves gada iezīmējas, kuri ir kreīli. Nav nozīmes ar varu likt viņiem strādāt ar labo roku. Piespiešana var mazo padarīt nervozu, veicināt vainas izjūtu vai šaubas par sevi. Piecu gadu veca bērna smadzenes veido 90 procentus pieauguša cilvēka smadzeņu svara un apjoma. Šis ir īstais kāpēcīšu vecums – jo vairāk atbilžu sniegsim uz bērna «Kāpēc?» pirms skolas, jo viņam būs lielāka motivācija un interese mācīties (1)!

Bērns ir apguvis vai turpina apgūt patstāvīgi gērbties – aiztaisīt pogas, rāvējslēdzējus, prot vai drīz iemācīsies sasiet apavu auklas – pamatmezglu un cilpiņas. Vingrinoties var siet lelei jostu, matu lentes vai, piemēram, pie paklāja malas ar veļas knaģi piespraustas lentes vai aukliņas. Bērnam būs interesantāk trenēties ar kādu kopā, saiņojot mazas dāvaniņas citiem ģimenes locekļiem vai lellēm. Bērns darbojas kopā ar vienaudžiem un mācās risināt konfliktus, pārliecinot pretējo pusi vai vienojoties. Izziņas prasmes – gan vērojot, klausoties un atdarinot pieaugušos, gan pašam pētot – ļauj mazajam kāpēcītim apjaust cēloņsakarības. Rodas interese par burtiem un cipariem (1).

Bērns sāk lietot prievārdus. Trīs gadus vecs mazulis saka: «Eju skapīša, lieku galda.» Savukārt piecgadnieks jau prot pateikt: «Es eju pie skapīša, es lieku uz galda.» Mazais atrod vārdam līdzinieku – citu vārdu ar atskaņām, piemēram, kāja, māja, gāja, rāja. Bērns sāk iegaumēt nevis saturu, bet ritmu (1).

Šajā vecumposmā bērna interese par drukātiem tekstiem pastiprinās. Bērns jau sāk likt no burtu klucīšiem gan pats savu vārdu, gan dažu labu citu īsāku un vienkāršāku vārdu (13, 386.lpp.).

Vēl 4-5 gadus veciem bērniem šajā vecumā attīstās koordinācijas spējas, viņi māk lēkt un noturēt līdzsvaru. Bērns iemācās nolēkt no zemāka augstuma ar abām kājām vienlaicīgi, spēj veikt sarežģītas kustības, lēkāt uz vienas kājas, lēkt lieliem lēcieniem, stāvēt, spēj kontrolēt savu līdzsvaru. Šajā vecumposmā attīstās ķeršanas un mešanas māka.

4-5 gadus veci bērni šajā vecumposmā savas kustības izpilda apzināti, viņi saprot dotos uzdevumus, patstāvīgi ieklausās pedagoga norādījumos, lai izpildītu kustību paņēmienus.

3.2. Psiholoģiskās attīstības līmenis 4-5 gadus veciem bērniem

Kvalifikācijas darba autore arguments kādēļ tiek izvēlēta tēma arī par psiholoģisko attīstību ir tāds, ka darba autore vēlas iepazīt bērnu vispusīgi šajā vecumā, ne tikai no fiziskās attīstības. Lai 4-5 gadus vecu bērnu vecāki varētu zināt vai viņu bērnu psiholoģiskais attīstības līmenis ir atbilstošs viņu vecumam, to ir iespējams atrast un pilnveidot savas zināšanas pateicoties internetā pieejamiem rakstiem, kā novērojusi darba autore. Kursa darba autore novērojusi, ka Vigotskis bērna izzīņas attīstībā īpašu lomu piešķir sociālajai videi. Sociālā un kultūrvide, kurā notiek bērna attīstība, nosaka tās stimuls. Lai palīdzētu bērnam mācīties, pēc Vigotska domām nepieciešams noteikt, kāda ir bērna pašreizējā attīstības pakāpe un bērna potenciālo attīstību (ko bērns spēj, darbojoties kopā ar pieaugušo). Atsaucoties uz Piažē teikto var secināt, ka bērna attīstību pirmsskolas vecuma posmā sauc par pirmsoperāciju stadiju. To raksturo domāšanas īpatnības agrā bērnībā un pirmsskolas vecumā. Šajā laikā bērni parasti nespēj priekšmetus un parādības uztvert un novērtēt kā veselus, viņi uztver kādu vienu īpašību, formu vai krāsu. Lietas un parādības viņi uztver no sava redzes leņķa, jo bērna domāšanai šajā laika posmā vēl pietrūkst loģiskās domāšanas. Galvenais, lai bērns daudz jautā un smeļas jaunas idejas.

4 gadu vecumā bērnu raksturo:

Pluss- iemaņa/prasme, kas ir ļoti pozitīva šajā vecumā.

Mīnuss- iemaņa/prasme, kas nav labi apgūta šajā vecumposmā un ir vēl jāapgūst (18).

Plusiņš ir domāts, tādēļ, ka, lai testētu bērnu rādītājus, lai bērnu vecāki saprastu, ka plusiņu var likt un, lai testa beigās tos kopā varētu saskaitīt, jo liekot plusiņu bērns prot visu, kas tika nosaukts un, ka bērnam attīstības ziņā viss ir kārtībā (18).

Vispārējās zināšanas. Nosaukt savu vārdu, uzvārdu, dzimumu; jautājumu par piederību pie konkrēta dzimuma uzdot formā: „Tu esi puisītis vai meitenīte?” (pluss, ja bērns visas atbildes nosauc precīzi)

Vispārējā saprašana. Nosaukt dažus parādītus priekšmetus un nosaukt kopīgus priekšmetus vienā vārdā (kā to var nosaukt vienā vārdā?); Pluss, gadījumā, ja nosaukts vismaz kopīgo priekšmetu vārds (apavi, drēbes, trauki, transports utml.).

Koncentrēšanās spējas. Nosaukt 3 ciparus (sakt – klausies tagad uzmanīgi, es nosaukšu 3 skaitļus, tev tie jāiegaumē un jānosauc. 3, 8, 5 – atkārto); Pluss, ja pareizi nosaukti visi 3 cipari.

Praktiskā matemātiskā domāšana. Saskaitīt 4 priekšmetus (saskaiti, cik kubu ir tev priekšā!), plusiņš, ja bez priekšā teikšanas bērns saskaitījis pareizi.

Induktīvā domāšana. Zināt un mācēt nosaukt vienkāršākās ģeometriskās formas: apli un kvadrātu (kādas formas ir bumba? Kādas formas ir logs?); pluss, ja no vismaz 3 jautājumiem ir 2 pareizas atbildes.

Salīdzināšanas pieredze. Lūgt bērnam salīdzināt dažādu līniju garumus (sagatavojiet 3 līniju komplektu vai arī papīra strēmeles dažādos garumos, trīs reizes tās parādiet bērnam pa divām no tām. Jautājums :”Kura no līnijām ir garāka?”); pluss, ja bērns sniedz vismaz 2 pareizas atbildes.

5 gadu vecumā bērnu raksturo:

Vispārējās zināšanas. Kāds tagad ir gadalaiks, kāds dienas laiks (rīts, diena, vakars); plusiņš, ja viss nosaukts pareizi.

Vispārēja saprašana. Vienkāršu iemeslu – seku izpratne (kāpēc mamma mazgā drēbes?); uzdot vienu jautājumu; pluss pareizas atbildes gadījumā.

Koncentrēšanās spējas. Prast izmantot zināšanas par abstraktajām, ģeometriskajām formām (paskaties uzmanīgi un nosauc, kuri priekšmeti mums apkārt ir apaļi, un kuri kvadrātveida); ja tiek nosaukti vismaz 2 priekšmeti pareizi – pluss.

Praktiskā matemātiskā domāšana. Saskaitīt vairākus priekšmetus, vairāk kā desmit (15); (saskaiti, cik šeit ir kvadrātu).

Induktīvā domāšana. Nosaukt priekšmetu īpašības, nepieciešamību/nozīmi (priekš kam ir vajadzīgs galds, krēsls, pildspalva, katls?). Uzreiz rādiet 3 priekšmetus vai arī attēlus; plusiņš, ja ir nosaukti vismaz 2 priekšmeti.

Salīdzināšanas izpratne. Krāsu atšķiršana (kādā krāsā ir šis zīmulis?). Norādiet vismaz 3 krāsas – sarkanu, zilu, dzeltenu; plusiņš nekļūdīgu atbilžu gadījumā.

Rezultātu interpretācija:

Ja bērnam netiek ielikts pilnīgi neviens mīnuss, tad bērna psiholoģiskās attīstības līmenis ir normāls un atbilstošs viņa vecumam (18).

Ja ir 2 vai vairāki mīnusi – bērna attīstība notiek savdabīgā veidā, mazliet citādāk, kā viņa vienaudžiem. Tāpēc vajadzētu pakonsultēties ar bērnu psihologu, kurš dos konkrētus padomus bērna audzināšanā un apmācībā (18).

Šajā vecumā pilnveidojas bērnu prasmes un iemaņas koncentrēt skatienu uz sīkām lietām un vienlaikus uz vairākām, jo acu un roku koordinācija pilnveidojas, acu attīstīšanās vēl nav beigusies. Zēniem šajā periodā ir labāk attīsti lielie muskuļi un viņi ir izturīgāki, meitenēm, savukārt ir labāk attīstīta pirkstu sīkā muskulatūra un viņas ir mierīgākas un precīzākas (15, 162.lpp.).

Analizējot un apkopojot pedagogu atziņas par bērna psihofizioloģiskajām attīstībām kvalifikācijas darba autore secina, ka sekmīgu bērnu psihofizioloģiskās attīstības rezultātu var sagaidīt tad, ja tiek realizēti vairāki galvenie principi:

- pakāpeniski pieradina bērnu pie atrašanās jaunajā vidē (bez kāda ģimenes locekļa klātbūtnes) (16);
- atrašanās ārpusģimenes vidē ir saistīta ar pozitīviem emocionālajiem pārdzīvojumiem, un nav jāizjūt pārmērīgas negatīvas emocijas – distress (sāpes, bēdas, ciešanas, briesmas) (16).

Šajā laikā kā vissvarīgākās darbības ir pieminētas gan spēles, zīmēšana, pasakas, darba elementi un mācības. Pēc darba autores domām, šajā laika posmā, kad bērniem norit attīstība, ir ļoti tam visam jāpievērš uzmanība tieši vecākiem, kas ir svarīgākais bērniem it īpaši šajā laika posmā. Vecākiem ir jāseko līdz bērna darbībām, jāpavada kopīgs laiks ar bērniem, tēviem ar dēliem, mātēm ar meitām, jo 4-5 g. ir vecums, kad bērniem sāk rasties interese par pretējo dzimumu (16).

Pēc šī kvalifikācijas darba autores domām 4-5 gadus veciem bērniem ir jāpievērš liela uzmanība viņu attīstībai, jo šajā vecumā bērns jau ir diezgan pieaudzis un viņam jāspēj ļoti daudz atbilstoši savam vecumam. Tāpēc vecākiem un pirmsskolas izglītības iestādei ir jāpievērš liela uzmanība tam kā bērns ir attīstījies un vai spēj un zina dažādas lietas savā vecumā.

4. KUSTĪBU ROTAĻU KOPAS IZVEIDE BĒRNA FIZISKO AKTIVITĀŠU SEKMĒŠANAI

4.1. Praktiskā pētījuma organizēšana

Kvalifikācijas darba praktiskās daļas izpēte tika organizēta ņemot vērā aspektu, ka es, darba autore, vēl nestrādāju pirmsskolas izglītības iestādē, bet esmu vērojusi un darbojusies ar bērniem mācību prakses laikā un arī ikdienā strādāju ar bērniem ģimenēs.

Veicot trīs mācību prakses dažādās vecuma grupās, varēja novērot, ka stājas problēmas pirmsskolas izglītības iestādes grupās ir salīdzinoši bieži vērojama problēma. Pedagoģiskajā praksē, kurā kvalifikācijas darba autore novēroja 4-5 gadus vecus bērnus secināja, ka bērniem ir stājas problēmas un tās pat var novērot bez ārsta konsultācijas. Arī sarunājoties ar pirmsskolas izglītības pedagogiem varēja secināt, ka arī tie novērojuši ir šīs problēmas un kopā ar pirmsskolas izglītības iestādes medmāsu, cenšas iesaistīt vecākus.

Praktiskajā daļā kvalifikācijas darba autore par pētījuma risināto problēmu anketēja (skat. 2. pielikumu) kursa biedrenes- pirmsskolas pedagoģes, (skat. 4.2. nodaļā 26.lpp), kuras sniedza atbildes uz uzdotajiem jautājumiem par bērna stāju, izteiktākajām stājas problēmām un to risināšanu. Apkopojot anketas rezultātus, kvalifikācijas darba autore secināja, ka pirmsskolas pedagoģes ir ieinteresētas problēmas risinājumu meklējumos arī iesaistot vecākus. Analizējot saņemtās atbildes var secināt, ka pedagoģes izmanto kustību rotaļas bērnu stājas attīstībai un uzlabošanai, kas ir kvalifikācijas darba autores galvenais intereses fokuss ar kustību rotaļu palīdzību uzlabot bērna stāju, bet tas tiktu praktiski aprobēts pedagoģiskajā praksē, izstrādājot tālāk bakalaura darbu.

Tika arī aptaujāti dažādi eksperti- S.Fridmane, L.Ģīga, A.Sproģe- zinoši ārsti par bērna stājas problēmām, (skat. 4.2. nodaļā 28-30.lpp) atbildes tika sniegtas dažādas, katram ekspertam bija savas domas un pamatojums ko un kā labāk darīt ar šo problēmu, kas skar gandrīz ikvienu ģimeni mūsdienās. Tika ieteikti dažādi ierosinājumi problēmas risināšanai, ieteikti interneta avoti, no kuriem var iegūt informāciju par bērna stāju un to veidošanos, iesaistot ne tikai pirmsskolas iestādi, bet arī ģimeni, kas ir noteicošais faktors bērna stājas uzlabošanai. Ņemot vērā ekspertu viedokli un anketēšanas rezultātus, kvalifikācijas darba autore izstrādāja sporta nodarbības (skat. 4.3. nodaļā 30-35.lpp) par kurām izteica viedokli pirmsskolas izglītības pedagoģe S. Kūliņa, (skat. 4.3. nodaļā 35.lpp). Izmantojot medijos pieejamo informāciju un ekspertu viedokļus par fiziskajām aktivitātēm, tika atlasīti vingrojumi pareizas stājas veidošanai (skat. 3. pielikumu).

Analizējot pieejamos praktiskos materiālus, kvalifikācijas darba autore, secina, ka gan ārsti, gan pirmsskolas iestādes pedagogi un bērnu vecāki ir atbildīgi par bērna stājas veidošanos un tiem ir jāseko bērna ikdienas dzīvei, lai tā būtu bērniem atbilstoša un bērni tiktu pilnvērtīgi nodarbināti ar dažādām fiziskām aktivitātēm, kas nostiprina un veido pareizu stāju. Bērniem ir jānodrošina gan pirmsskolas iestādē, gan ārpus tās dažādas fiziskās aktivitātes kā, piemēram, kādas sporta nodarbības- peldbaseina apmeklējums, ārstnieciskā vingrošana, deju nodarbības u.c. fiziskās aktivitātes atbilstoša bērna vecumam un fiziskajai sagatavotībai. Arī kustību rotaļām ir liela nozīme bērna attīstībai, jo tā ir tikpat svarīga kā daudzas citas lietas- veselīgs uzturs, fiziskās aktivitātes u.c., kas bērnam sniedz ne tikai pozitīvas emocijas, labsajūtu, bet arī nodarbina bērnu ar fiziskām aktivitātēm. Pēc kvalifikācijas darba autores domām ikvienam ģimenes loceklim ir jāpievērš pastiprināta uzmanība bērna stājai, jo ja problēma tiek laicīgi pamanīta, to ir iespējams daudz ātrāk un efektīvāk izārstēt neatstājot nepatīkamas sekas uz bērna veselību, kas ir viens no galvenajiem uzdevumiem, lai bērni būtu laimīgi un veseli.

4.2. Ekspertu viedokļi un ieteikumi stājas veidošanas procesā

Kopā tika aptaujāti 14 respondenti (topošie un esošie pirmsskolas skolotāji).

1. Vai mūsdienās pirmsskolas vecuma bērniem ir izteiktas stājas problēmas?

No aptaujātajiem respondentiem tikai divi minēja to, ka mūsdienās bērniem neesot stājas problēmas, bet pārējie gan minēja pretējo, ka tieši esot dēļ mazkustīga dzīvesveida, nepareizas sēdēšanas. Ņemot vērā ne tik lielo aptaujāto respondentu skaitu, daļēji var secināt, ka mūsdienās bērniem ir novērotas stājas problēmas, kas saskatītas ikdienā sadarbojoties pirmsskolas skolotājiem ar viņu audzēkņiem.

2. Kādas ir izteiktākās stājas problēmas 4-5 gadus veciem bērniem pirmsskolā?

Vairākums no aptaujātajiem respondentu atbildēja, ka izteiktākā stājas problēma ir skolioze- iedzimta vai iegūta mugurkaula deformācija, vai arī plakanā pēda. Šīs ir divas novērotākās stājas problēmas, ko novērojuši pirmsskolas skolotāji ikdienā sadarbojoties ar audzināmajiem. Aplūkojot respondentu pildītās anketas, var secināt, ka pirmsskolas skolotāji ir daļēji zinoši par bērnu stājas problēmām.

3. Jūsaprāt, 4-5 gadus veciem bērniem ir iespējams labot nepareizas stājas problēmas?

Salīdzinot respondentu pildītās anketas, daļēji var secināt, ka mūsdienās ir iespējams labot nepareizas stājas problēmas, lai gan ņemot vērā, ka pirmsskolas skolotāji nevar to noteikt bez ārsta priekšzināšanām, tas esot redzams ikvienam, bez iepriekšējas ārsta pieredzes.

4. Ar kādām metodēm var veikt stājas attīstības korekciju?

Aptaujātie respondenti minēja dažādus veidus, kā var veikt stājas korekciju. Tika piedāvātas tādas metodes kā- ārstnieciskā vingrošana, dažādas kustību rotaļas, pastaigas,

sporta vingrinājumi. Var secināt, ka šīs nosauktās metodes daļēji var veikt stājas uzlabojumus bērniem, kuri ir saskārušies ar šo problēmu. Bet noteikti šīs metodes nevar izmantot kā prioritātes stājas uzlabošanai, primārais noteikti būtu pilnīga bērnu nodošana ārsta apskatei.

5. Kādas kustību rotaļas izmantojat bērnu stājas un attīstības uzlabošanai?

Aptaujāto respondentu anketās vairākums tika pieminēts, ka pirmsskolas skolotājas izmanto dažādus sporta inventārus, kas tiek piedāvāti pirmsskolā, vairākums, konkrēti neminēja tiešu nosaukumu kustību rotaļām. Taču bija respondenti, kas minēja kustību rotaļas kā, piemēram, „Pastaiga pa dabas taciņu”- vienā spilvenā tiek ievietoti čiekuri, zīles u.c. dabas materiāli, „Šūpoles”- kāju kustināšana uz augšu, uz leju, „Lieliskie zirgi”- rāpošana, nesot kādu priekšmetu uz muguras. Pēc anketēšanas rezultātiem var secināt, ka pirmsskolas skolotāji ir ieinteresēti izmantot dažādas kustību rotaļas, kas palīdz bērniem priekš stājas uzlabošana.

6. Vai Jūs, iesaistiet vecākus, bērnu stājas uzlabošanas procesā?

No aptaujāto respondentu skaita vairākums minēja, ka tiek iesaistīti vecāki bērnu stājas uzlabošanai, bet pāris no aptaujātajiem pirmsskolas skolotājiem atbildēja, ka nē, tie neiesaistot vecākus. Tādejādi var secināt, ka pirmsskolas iestādes pievērš tam uzmanību un cenšas bērnu veselībai pievērst pastiprinātu uzmanību, tajā iesaistot nepieciešamos līdzekļus.

7. Ja, iesaistiet, tad kādā veidā?

Respondentu atbildes uz šo anketas jautājumu bija dažādas, primārais ko pirmsskolas skolotāji minēja bija bērnu nodarbināšana ar fiziskām aktivitātēm, kas ir viens no galvenajiem palīg līdzekļiem stājas uzlabošanai, tika minētas pastaigas svaigā gaisā, baseina apmeklējums un ieteikumi pareizas sēdēšanas regulācijai. Pēc datu apkopošanas var secināt, ka pirmsskolas skolotāji cenšas maksimāli daudz iesaistīt bērnu vecākus šajā problēmā, jo tiek piedāvāti vairāki risinājumi stājas uzlabošanas procesam.

Apkopojot anketēšanas rezultātus, var secināt, ka stājas problēmas mūsdienās ir izteikta problēma un pēc pieejamajiem rezultātiem ir redzams, ka stājas problēmas bērniem ir sastopamas, un pirmsskolas skolotāji šo problēmu ikdienas cenšas uzlabot. Aptaujātie respondenti izmanto dažādus veidus, lai stāja tiktu uzlabota, gan pieaicinot klāt profesionāļus, gan paša spēkiem, izmantojot sporta nodarbības un rotaļas. Arī virtuālajos medijos ir pieejama informācija par stājas traucējumu izpausmēm un profilaksi. Vecāki dalās savstarpējā pieredzē par bērna problēmām, par to, ka bērns staigā sakumpis, sēž ar līku muguru, kas ir viens no pirmajiem rādītājiem, kam jāpievērš pastiprināta uzmanība. Kā liecina virtuālajos medijos pieejamā informācija, tad sāpes mugurā bērniem var rasties atrodoties ilgi neērtā pozā, piemēram, ilgstoši sēžot pie televizora vai datora. Mugurkaula deformācija- skolioze, varbūt kā stājas problēma vai arī augoša bērna slimība. Aptaujāto respondentu domas var salīdzināt

ar sociālo portālu rakstīto, jo abos gadījumos tiek pieminēts, ka labākais veids veselas muguras pamatā ir aktīvs dzīvesveids- ārstnieciskā vingrošana, sakārtota mācību darba vide un pastiprināta uzmanības pievēršana bērna sēdēšanas pozai. Vismaz reizi dienā, kaut mazu brīdi, bērns ir aktīvi ar kaut ko jānodarbina, piemēram, skriešanu, lēkāšanu vai nelielu pastaigu, kas arī var palīdzēt stājas traucējumu profilaksē. Tāpēc gan pirmsskolas skolotāji, gan kvalifikācijas darba autore, gan sociālajos medijos pieejamie resursi liecina, ka vecākiem bērni ir aktīvi jānodarbina ar fiziskām aktivitātēm normas robežās un jāseko līdzīgi bērnu ikdienas gaitām.

Pēc anketētajiem pirmsskolas izglītības pedagogiem, kvalifikācijas darba autore, secināja, ka ir vajadzīgs ekspertu viedoklis par bērna stāju un to veidošanos, tāpēc tika aptaujāta ģimenes ārste S. Fridmane un fizioterapeites L.Ģiga un A. Sproģe, kas izteica savas domas un ieteikumus par šo problēmu.

Intervija ar ģimenes ārsti/pediatri Sarmīti Fridmani.

1. Vai mūsdienās pirmsskolas vecuma bērniem ir izteiktas stājas problēmas? Kāpēc?

Diemžēl ir gan. Iemesli- 1. Vecāki aizņemtības dēļ nespēj bērnus vadīt uz pareizas stājas veidošanos veicinošām nodarbībām (ritmoplastika, dejošana, vingrošana utml.) 2. Bērnodārzos nenotiek pietiekoši daudz un pietiekoši profesionālas sporta nodarbības (pie tik zemām algām labu skolotāju atrast grūti).

2. Kādas ir izteiktākās stājas problēmas bērniem 4-5 gadus veciem bērniem pirmsskolā?

Domāju visbiežāk tā ir nepareiza mugurkaulāja izliekuma veidošanās, noslieces uz pastiprinātu skoliozi, kā arī vāja muguras muskulatūra vai arī nepareiza gaita.

3. Jūsaprāt, 4-5 gadus veciem bērniem ir iespējams labot nepareizas stājas problēmas?

Protams, ir iespējams.

4. Ar kādām metodēm var veikt stājas attīstības korekcijas?

Atkarībā no problēmas smaguma bērnam jāapmeklē koriģējošā vingrošana, vai arī jāpadomā par bērna iesaistīšanu attiecīgās fiziskās aktivitātēs.

5. Ko Jūs kā ārste varētu ieteikt bērnu vecākiem, lai bērnu stāja būtu pareiza?

Bērnu vecākiem jāpievērš lielāka uzmanība savam bērnam, jāseko, lai viņš daudz laika pavada svaigā gaisā, veicot fiziskas aktivitātes, jāiesaista pulciņos un nodarbībās, kas veicina pareizas stājas veidošanos. Ja pamana problēmu, jāgriežas pie speciālista.

Fizioterapeites Leldes Ģigas viedoklis par bērna pareizu stājas veidošanos.

Tika uzdoti tie paši jautājumi, kas iepriekšējai ārstei, taču fizioterapeitei bija cits viedoklis:

„Laikam mans viedoklis būs krasi atšķirīgs. Uzskatu, tāpat kā vairums ortopēdu, bērnam stāju var sākt kritiski vērtēt no 5-7 gadiem, var pētīt to, kā bērns apsēžas, pieceļas

u.t.t. Bet locītavu novietojumu nē, jo bērns strauji aug un bieži kāda muskuļu grupa var netikt līdzī, bet tikpat labi tālākā procesā attīstās tā. Vienīgais ieteikums, bērnam nodrošināt fiziskās aktivitātes, kas nodrošina simetrisku attīstību.”

Izvērtējot profesionāļu atbildes par bērnu stāju nākas secināt, ka mūsdienās ir sastopama šī problēma un ka to ir iespējams labot, bet tam ir vajadzīga savstarpēja iesaistīšanās, izvērtējot katru gadījumu atsevišķi, gan vecāku un pirmsskolas skolotāju, gan medicīnas darbinieku palīdzība. Kvalifikācijas darba autore uzskata, ka pirmsskolas skolotāju un ārstu anketēšanas atbildes ar ieteiktajām stājas uzlabošanas metodēm sakrīt, jo gan vieni, gan otri piedāvāja līdzīgas metodes. Lai gan fizioterapeite minēja, ka bērnu stāju konkrēti var izvērtēt tikai no 5-7 gadiem, kvalifikācijas darba autore uzskata, ka tas nemaina to, ka bērnu stāja jau laicīgi jāsāk izvērtēt un tai jāpievērš pastiprināta uzmanība jau agrā vecumā.

Fizioterapeites Annas Sproģes viedoklis par bērna pareizas stājas veidošanos.

Pēc fizioterapeites Annas Sproģes teiktā- „stājas problēmas un muskulatūras disbalanss sāk veidoties jau pirmsskolas vecumā, taču tā kā stāja formējas 6-7 gadus veciem bērniem, tad par izteiktām problēmām tās īsti nevar nosaukt. Stājas izmaiņas rodas pārsvarā no nepietiekama daudzuma fiziskām aktivitātēm. Jaunākā "mode" ir spēlēt datorspēles vai sēdēt dīvanā un skatīties TV, kas nekādā ziņā neveicina stājas attīstību. Stājas korekciju ir iespējams veikt ar vingrojumu palīdzību, simetrisku un racionālu slodzi un vienkārši fizisku aktivitāti. Vecākiem pašiem ir jābūt pietiekami fiziski aktīviem, lai šo "pareizo fizisko audzināšanu" praktizētu arī bērni.”

Fizioterapeites atbilde ir sniegta īsi un kodolīgi, tiek paskaidrots būtiskākais, kas būtu jā dara, lai neveidotos pirmsskolas skolēniem nepareiza stāja. Uz kvalifikācijas darba autores uzdoto jautājumu fizioterapeitei, kur vecāki var iegūt informāciju par bērna pareizas/nepareizas stājas veidošanos, tika sniegta atbilde, ka plašāko informāciju vecāki var iegūt tieši no mediju sniegtās informācijas, bet vislabāk tomēr ir aprunāties ar bērna ģimenes ārstu. Fizioterapeite pievienoja interneta mājaslapu, kurā vecāki var iegūt informāciju par bērna stāju un to pareizu veidošanos-

- http://www.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vingro_kopa_ar_mani.pdf

Tika arī ieteikta mājaslapa <http://www.mammamunteti.lv/>, kurā vecāki un pirmsskolas pedagogi, var smelties daudz noderīgas informācijas gan par bērna veselību, fiziskajām aktivitātēm u.c. noderīgām lietām. Fizioterapeite vēl ieteica dažādus attēlus, kuros var aplūkot ārstnieciskās vingrošanas nozīmi pareizas stājas veidošanai (skat. 4. pielikumu).

Kvalifikācijas darba autore pilnībā piekrīt fizioterapeitei Annai par to, ka mūsdienās

vecāki ir pārāk aizņemti, noslogoti ar ikdienas darbiem un problēmām, to risināšanu, līdz ar to bērni netiek pietiekami aktīvi nodarbināti. Arī kvalifikācijas darbā daudzkārt tikai pieminēts, ka bērni mūsdienās ir pārāk mazkustīgi un pie tā ir vainīgi arī paši vecāki. Tāpēc pirmsskolas skolotājiem ir jāatgādina bērnu vecākiem par fiziskajām aktivitātēm ikdienā- brīvajā laikā.

Uzklausot ekspertu viedokli un ņemot vērā pirmsskolas izglītības iestādes specifiku, tika izveidota sporta nodarbība, kura tika veidota vadoties pēc sporta nodarbību konspekta (skat. 1. pielikumu), tās novērtēja x. pirmsskolas izglītības pedagoģe S. Kūliņa, precizējot, dodot dažas norādes, kā veidot sporta nodarbības. Tika arī atrasti dažādi vingrojumi pareizas stājas veidošanai, kas tiek ne tikai aprakstīti, bet arī ir apskatāmi attēlos.

4.3. Kustību rotaļu izveide sporta nodarbībās 4-5 gadus veciem bērniem

Sporta nodarbība 4-5 gadus veciem bērniem.

Tēma- „Dzīvnieki.”

Skolotāja aicina bērnus izveidot apli, un pagriežoties sākt soļošanu pa apli uz labo pusi. Visi bērni vienmērīgi soļo līdz skolotāja bērniem, liek apstāties un visiem pagriežties uz vidu, lai kopīgi norunātu rīta sasveicināšanos ar kustībām.

1. Sasveicināšanās pantiņš:

Labu dienu saulītei! (pastiepjam rokas uz augšu)

Labu dienu zemītei! (pieliekam plaukstas pie zemes)

Labu dienu kājiņām! (dīpinām ar kājām pa zemi)

Labu dienu rociņām! (roku apļošana)

Labu dienu visiem mums! (pastiepjam rokas uz priekšu)(17).

Šis sasveicināšanās pantiņš ar kustībām palīdzēs bērniem ne tikai ātrāk iemācīties pantiņu no galvas, bet liks bērniem vairāk izkustēties, domāt par katras kustības pareizu veikšanu un pēc kvalifikācijas darba autores domām noteikti arī palīdzēs bērniem uzlabot stāju, jo galvenokārt tiek izkustinātas roku un kāju muskuļu grupas, kas arī ir svarīgi stājas uzlabošanai.

Pēc sasveicināšanās pantiņa noskaitīšanas skolotāja aicina bērnus uz iedomātu džungļu taku, kurā bērniem jāiztēlojas, ka pa to pārvietojas neskaitāmi dzīvnieku un cilvēku bari. Skolotāja aicina bērnus ar kustībām imitēt dažādus dzīvniekus dažādo vingrinājumu izpildei. Piemēram, lauvas, žirafes, flamingo u.c. dzīvniekus. Skolotāja aicina bērnus vienam aiz otra izpildīt norādītos vingrinājumus, iztēlojoties sevi kāda dzīvnieka lomā.

2. Dažādie vingrinājumi stājas uzlabošanai:

- Soļošana pa līdzsvara soliņa
- Lēkšana uz vienas kājas

- Stāvēt uz vienas kājas
- Rāpošana pa zemi, stiepšanās
- Rotaļlietas pārvietošana pa telpu uz muguras (rāpojot)
- Soļošana ar taisnu muguru uz pirkstgaliem
- Soļošana ceļot kājas uz augšu

Šie sporta vingrinājumi bērniem uzlabotu stāju, koncentrēšanos, uzmanības noturību, palīdzētu bērniem apgūt fiziskās aktivitātes, kas mūsdienās ir nepieciešams, jo bērniem ir diezgan mazkustīgs dzīvesveids, kas arī sekmē bērniem stājas problēmas. Pēc kvalifikācijas darba autores domām šo vingrinājumu izpilde palīdz nostiprināt dažādas muskuļu grupas- galvas, kakla, plecu, nostiprina roku un kāju muskuļus, palīdz visa ķermeņa spēcīgākai nostiprināšanai.

Pēc šo vingrinājumu izpildes, skolotāja bērnus aicina kopīgi izspēlēt kustību rotaļas.

3. Kustību rotaļa „Namiņš deg!”

Pēc pedagoga aicinājuma bērni izveido apli. Pedagoģs vai bērni izraugās vadītāju. Vadītājs pieskrien pie sevis izvēlēta bērna, piesit pie pleca un sauc „Namiņš deg!” un katrs skrien savā apļa virzienā, uzvar tas bērns, kurš pirmais ir nostājies aplī. Nākamais vadītājs ir tas, kurš nepaspēja iestāties atpakaļ tukšajā vietā aplī.

Šī rotaļa bērniem aktivizē uztveres maņas, liek koncentrēt uzmanību, attīstīt un nostiprināt fizisko attīstību, pārliecību pār saviem spēkiem. Skriet dažādos tempos- lēns skrējieni, skrējieni vidējā ātrumā. Pilnveidot prasmi patstāvīgi noteikt savas darbības pareizību, spēļu noteikumu un uzdevumu izpildi. Šī rotaļa palīdz nostiprināt kāju muskuļus, jo skrienot bērns, nodarbina kāju muskuļu grupu.

Kustību rotaļa „Jautrais vilcieniņš!”

Skolotāja bērnus aicina nostāties vienam aiz otra kolonā un liek uzlikt priekšā stāvošajam rokas uz pleciem. Pirmais, kas nostājies priekšā, ir vadītājs. Vadītājs izvēlas maršrutu un vadā bērnus, kuri ir iejutušies kādā dzīvnieka lomā pa visu telpu veicot dažādus vingrinājumus- visiem kopīgi pietuities, pacelt labo/kreiso kāju uz augšu, lēkāt uz vienas, tad uz otras kājas.

Šī rotaļa bērniem var veicināt sociālo prasmju attīstību, radīt pozitīvas emocijas, vingrina uzmanību un attīsta prasmi darboties grupā. Kustību rotaļa palīdz pilnīgāk nostiprināt kāju muskuļus, jo bērni atrodas darbībā.

Pēc kustību rotaļu izspēlēšanas bērni tiek atkal aicināti identificēties dzīvnieka tēlā, lai atkal izveidotu apli un sāktu izpildīt skolotājas norādītos nodarbības beigu vingrinājumus, tādējādi bērni cenšas atpūtināt ķermeni un pakāpeniski nomierina to.

4. Sporta nodarbības noslēgums:

- Soļošana un roku apļošana pa apli
- Soļošana pa apli kārtīgi ieelpojot un izelpojot
- Kārtīga ķermeņa izstaiptāšana
- Apgulšanās guļus stāvoklī stiepjot rokas virs galvas

Šie piedāvātie vingrinājumi palīdz bērniem nodarbināt daudzas muskuļu grupas kā, piemēram, kājām un rokām, kas ir viens no veidiem, kā palīdzēt pareizas stājas veidošanai.

Pēc vingrinājumu izpildes skolotāja ar bērniem pārrunā labās lietas, ko sporta nodarbība bērniem ir devusi. Piemēram, tas palīdz veselībai, bērni paliek fiziski spēcīgāki u.c. lietas.

Sporta nodarbības noslēgumā bērniem tiek iemācīts, ka pēc katras fiziskās slodzes ir kārtīgi jāizstaipta ķermenis un jāatpūtinā tas. Bērniem tiek nostiprināta izpratne par fiziskās aktivitātes noslēgumu.

Sporta nodarbība 4-5 gadus veciem bērniem stājas uzlabošanai.

Tēma- „Mazie sportisti.”

Skolotāja aicina bērnus izveidot nelielu apli un sākt soļošanu pēc skolotājas noteiktā ritma- 1,2,3..1,2,3. Pēc soļošanas skolotāja bērniem liek nostāties ar skatienu pret apļa centru un kopīgi izpildīt skolotājas norādītos vingrinājumus.

1. Vingrinājumi stājas uzlabošanai:

- Bērni apguļas uz grīdas un izstiep taisnas rokas sev priekšā, kad tas izdarīts skolotāja aicina bērnus pacelt uz augšu labo kāju un pretējo roku un otrādāk, kreiso kāju un pretējo roku. Šis vingrinājums varētu stiprināt muguras apakšējos muskuļus un kodolu (20).
- Bērni noguļas uz muguras un saliec kājas ceļos, tad skolotāja liek bērniem pacelt iegurni un to mazliet paturēt, vingrinājumu atkārto vairākas reizes. Šis vingrinājums bērniem var atvieglot muguras sāpes, ja tādas radušās un stiprina muguras muskuļus, un kodolu (20).
- Bērni nostājas taisnā stājas pozā, pieliek plaukstas pie pleciem un apļo plecus, to atkārto vairākas reizes, gan uz priekšu, gan uz atpakaļ. Šis vingrinājums bērniem var atvieglot spriedzi muguras augšdaļā un taisno plecus (20).
- Bērni apguļas uz muguras un sev priekšā iztaisno rokas, un paceļ gaisā īkšķus, poza paliek nemainīga, tikai bērniem jācilā rokas uz augšu un leju. Šis vingrinājums palīdz muguras augšdaļai (20).

Pēc šo vingrinājumu izpildes skolotāja bērnus aicina uz nelielu kustību rotaļu.

2. Kustību rotaļa: „Mēģini piecelties!”

Kustību rotaļas dalībnieki sadalās pāros (pa divi), nostājas ar mugurām kopā un sadodas rokās, kas saliektas elkoņos. Jāraugās, lai katrā pārī būtu aptuveni vienāda auguma bērni. Pāriem ir jānosēžas zemē, neatlaižot rokas, un jāiztaisno kājas, Pēc komandas „Hop!”, neatlaižot elkoņos saliektas rokas, rotaļas dalībniekiem jāpieceļas stāvus. Pāris, kurš pieceļas pirmais, iegūst vienu punktu. Uzvar tas pāris, kurš ir savācis vairāk punktus (8, 2. pielikums).

Šī rotaļa bērniem attīsta spēku un izturību, kas arī ir viens no galvenajiem nosacījumiem stājas uzlabošanai. Šajā rotaļas izpildē bērni ik brīdī jāmudina turēt taisnas muguras, lai tās nebūtu izliektas.

Pēc kustību rotaļas izpildīšanas skolotāja bērnus aicina uz vēl vienu kustību rotaļu.

3. Kustību rotaļa: „Sunīši!”

Bērni atrodas dažādās laukuma vietās. Pedagoģa nozīmētais vai bērnu izraudzītais sunītis, saņēmis krāsainu apsēju vai lenti, nostājas laukuma vidū. Pēc pedagoģa signāla „aiziet!” visi bērni skriešus izklīst pa laukumu, bet izraudzītais sunītis cenšas kādu panākt un pieskarties tam ar roku. Tam, kura sunītis pieskāries ar roku, noiet malā. Rotaļa beidzas tajā brīdī, kad sunītis noķēris vismaz 3 vai 4 rotaļas dalībniekus. Tad rotaļu atkārtoti un bērni vai pedagoģs izraugās citu spēles vadītāju.

Šīs rotaļas mērķis galvenokārt ir mēģināt bērniem attīstīt fiziskās aktivitātes principu, aktīvi darboties, sevi nepārslogojot un justies patīkami. Rotaļas princips ir visiem aktīvi līdzdarboties, pēc iespējas ātrāk pārvietoties, lai nezaudētu, tādejādi bērniem šīs fiziskās aktivitātes sagādā prieku.

4. Sporta nodarbības noslēgums:

Skolotāja aicina visus bērnus atkal izveidot apli un iesaka katram bērnam izdomāt kādu sporta vingrinājumu, ko nodemonstrēt visiem priekšā, lai kopīgi to atkārtotu. Pēc visu kopīgas vingrinājumu izpildes, skolotāja bērniem liek:

- Soļošanu pa apli, izvēršot uz priekšu rokas un apļojot plaukstas. Šajā vingrinājumā galvenokārt tiek nodarbinātas rokas un tās muskuļi.
- Ieelpošanu un izelpošanu, ieelpojot pacelties pirkstgalos un paceļot rokas uz augšu, izelpojot noliekties uz leju un izvēršot rokas. Šajā vingrinājumā tiek bērniem mācīta pareiza elpošana, kas ir viens no pamatprincipiem fiziskajās aktivitātēs.
- Apsēsties, kājas izvēršot sev taisni priekšā un censties ar roku pirkstgaliem pieskarties kāju pirkstgaliem. Šajā vingrinājumā tiek stiepti muguras un rokas muskuļi.
- Piecelties kājās, iztaisnot kājas un ar roku pirkstgaliem censties pieskarties zemei. Arī šis vingrinājums, galvenokārt, stiepj rokas un muguras muskuļus, kas ir ļoti labi pēc fiziskām aktivitātēm.

Pēc šo vingrinājumu izpildes skolotāja kopīgi ar bērniem pārrunā sporta nodarbības pozitīvās puses. Kas bērniem, galvenokārt, patika sporta nodarbības laikā, ko labu bērni guvuši nodarbojoties aktīvi ar fiziskajām aktivitātēm, kādu labumu viņi ir devuši veselībai. Pēc kopīgas apspriešanās tiek katram novēlēta jauka un izdevusies diena.

Sporta nodarbība 4-5 gadus veciem bērniem stājas uzlabošanai.

Tēma- „Putni.”

Pirms ienākšanas sporta zālē skolotāja informē bērnus, ka šīs nodarbības tēls ir „putni” un aicina bērnus sastāties kolonnā, vienam aiz otra un aicina soļot iekšā. Kad bērni ir iesoļojuši, skolotāja bērnus aicina izveidot apli un katram bērnam liek iedomāties vienu savu mīļāko sporta veidu. Kad bērni ir izdomājuši, skolotāja aicina pa vienam to pateikt un parādīt ar kustībām kāds izskatās šis sporta veids. Pēc šī uzdevuma izpildes, skolotāja kopīgi ar bērniem izpilda dažādus sporta vingrinājumus:

1. Sporta vingrinājumi stājas uzlabošanai:

- Skolotāja izdala katram bērnam vienu krāsainu rotaļu bumbu, tad pēc skolotājas piemēra bērni atkārtoti, noliek sev priekšā bumbu un lec tai pāri, gan uz priekšu, gan atpakaļ, šis vingrinājums, galvenokārt, nodarbina kāju muskuļus.
- Nākamā vingrinājuma izpildei, skolotāja bērnu aicina sadalīties pa pāriem un liek vienam no pāra dalībniekiem notuities uz ceļiem, nolikt rokas uz zemes, un otrs pāra dalībnieks cenšas noturēt pārinieka kājas kamēr tas cenšas ar roku palīdzību tikt uz priekšu. Šis vingrinājums nostiprina roku un muguras muskuļus.
- Pēc nākamā vingrinājuma izpildes, skolotāja katram bērnam izdala vingrošanas riņķus un liek bērniem tos griezt ap vidukli. Šis vingrinājums nodarbina muguras muskulatūru, kas ir svarīgi pareizas stājas veidošanai.
- Pēc iepriekšējā vingrinājuma izpildes, skolotāja bērnus aicina izveidot apli un liek soļot augsti ceļot kājas, atdarināt stārķi vai dzērvī. Šis vingrinājuma izpilde nostiprina kāju muskulatūru.

Pēc pēdējā vingrinājuma izpildes, skolotāja bērnus aicina uz rotaļu.

2. Kustību rotaļa- „Putna ligzda!”

Skolotāja vai bērni izraugās vienu vadītāju, vadītāja mērķis ir pēc iespējas vairāk savākt mazos putnēnus savā ligzdā. Atskatot starta signālam, visi bērni aktīvi pārvietojas pa telpu atdarinot putnus, tikmēr vadītājs cenšas notvert un nolikt putnēnu ligzdā (telpas stūrī). Uzvarējis ir tas, kurš pēdējais palicis nenotverts.

Šis rotaļas mērķis ir bērniem ieaudzināt prieku sporta aktivitātē par sacensību garu un pats svarīgākais patīkami pavadīt laiku un uzlabot bērnu fizisko stāvokli.

3. Kustību rotaļa- „Diena un nakts!”

Bērni vai skolotāja izraugās vienu vadītāju. Vadītāja uzdevums ir saucot vārdu „DIENA!”, liekot pārējiem bērniem atdarināt putnus, kustinot rokas pārvietoties pa telpu, līdz vadītājs izsauc vārdu „NAKTS!”, tad rotaļas dalībnieki apstājas un nedrīkst izkustēties no savas vietas. Vadītāja uzdevums ir rūpīgi aplūkot katru putnēnu, lai raudzītos vai tas nav izkustējies, ja kāds ir izkustējies, tas spēli vairs neturpina. Uzvarētāji ir tie, kas palikuši pēdējie.

Bērnu brīvā kustēšanās nodrošina dažādu muskulatūru nodarbināšanu, tādējādi bērnībā tiek iemācīta aktīva darbošanās, un regulāras fiziskās aktivitātes, bērniem saistošā veidā.

4. Sporta nodarbības noslēgums.

Pēc kustību rotaļas izpildes, skolotāja aicina bērnus izveidot apli un izpildīt vingrinājumus pēc skolotājas prasīta:

- soļošana pa apli
- soļošana uz pirkstgaliem
- soļošana kārtīgi ieelpojot un izelpojot
- stiepšanās ar rokām pie zemes
- stāvēšana uz pirkstgaliem stiepjoties ar rokām uz augšu

Aktīvi izpildot šos fiziskos vingrinājumus bērni attīsta un nostiprina dažādas ķermeņa daļas kā, piemēram, kājas, rokas, muguru. Pēc šo vingrinājumu izpildes skolotāja bērnus aicina pārrunāt labās lietas, ko devusi šī sporta nodarbība. Katrs bērns izsaka savu viedokli par to un pastāsta, kas vislabāk patika šajā nodarbībā. Pēc pārrunām skolotāja aicina bērnus nostāties kolonnā vienam aiz otra un izsoļot ārā no sporta zāles.

S. Kūliņas sporta nodarbības kopas izvērtējums un ieteikumi

Pēc pedagoģes Sigītas Kūliņas ieteikuma nodarbību labāk vajadzētu iesākt ar sastāšanos vienā rindā, kad sāk skanēt mūzika vai sists sporta pedagoģes noteikts ritms, bērni sāk soļot, tā izveidojot apli. Soļošanas laikā var pamainīt ritmu, virzienu, var soļot uz papēžiem, pirkstu galiem- tā iztaisnojo savu ķermeni un izstaipt muskuļus, kas ir ļoti svarīgi pirmsskolas vecuma bērniem.

Soļošanas laikā pedagogam ir ieteicams izmantot svilpīti, lai mainītu ritmu, virzienu un kustības.

Pirmajā nodarbībā sasveicināšanās pantiņš ir ļoti labs, šāda veida pantiņus vajadzētu pielietot katrā sporta nodarbībā. Tāpat ņemot vērā, ka bērni attēlojot savus izdomātos

dzīvniekus, varētu izdomāt kustības, kas neatbilstu sporta vingrinājumiem, pirmajā sporta nodarbībā būtu ieteicams, ja skolotāja piedāvā savus dzīvnieku tēlu variantus. Piemēram:

- Soļošana pa līdzsvara soliņu- suns
- Lēkšana uz vienas kājas- flamingo
- Rāpošana pa zemi, stiepšanās- lauva
- Rotaļlietu pārvietošana pa telpu uz muguras- kamielis
- Soļošana ar taisnu muguru uz pirkstgaliem- žirafe
- Soļošana ceļot kājas uz augšu- zirgs

Rotaļā „Jautrais vilcieniņš”, ieteicams bērniem vairs neizvēlēties tēlot dzīvniekus, labāk būtu, ja vadītājs izvēlētos maršrutu ar dažādiem šķēršļiem telpā:

- Pietuities- jo jāslēpjas no kāda zvēra
- Lekt ar labo, kreiso kāju- jo daudz peļķes, lecam pāri
- Rāpot pa zemi- slēpjamiem, var līst cauri tunelim

Rotaļā „Mēģini piecelties!” uzskatu, ka tā ir mazliet vēl par sarežģītu 4-5 gadus veciem bērniem, to labāk vajadzētu izmantot 5-6 gadus veciem vai vecākiem, idejiski rotaļa ir aizraujoša un bērniem tā varētu noteikti patikt.

Arī pēdējā sporta nodarbībā ieteikums ir, lai pedagogs pats bērniem piedāvā sporta veidus, jo iespējams, ka bērniem būs grūti nosaukt katram atšķirīgu sporta veidu, tāpēc to vajadzētu mazliet pamainīt. Viens no galvenajiem principiem sporta nodarbības beigās ir bērniem likt atgūties no sporta nodarbības, likt gulēt miera stāvoklī, uzlikt kādas nomierinošas dziesmas un kārtīgi izstaipt visus muskuļus. Kopumā visas sporta nodarbības ir izveidotas atbilstoši prasībām, ir mazas lietas, ko vajadzētu pielabot, bet zinot to, ka darba veicēja nav pirmsskolas pedagoģe, tad mazās nepilnības var saprast.

NOBEIGUMS

Kvalifikācijas darba autores pētījuma mērķis bija izpētīt kustību rotaļas nozīmi stājas veidošanās procesā 4-5 gadus veciem bērniem.

Pirmajā nodaļā tika raksturots bērnu stājas veidošanās process, atklāts kas ir stāja un kā tā veidojas. Kādi faktori nosaka pareizu stāju, kādi profilakses pasākumi noderēs vecākiem un pirmsskolas izglītības skolotājiem. Kā arī sniegti konkrēti uzdevumi bērna fizisko aktivitāšu sekmēšanai.

Otrajā nodaļā tika analizēta kustību rotaļu nozīme bērna attīstībā. Pētīta rotaļu klasifikācija, un raksturota kustību rotaļas efektivitāte tieši bērnu stājas attīstības korekcijā. Īpaši izdalot organizēšanas specifiku pirmsskolas vecuma bērniem.

Trešajā nodaļā tika analizēta 4-5 gadus vecu bērnu psihofizioloģiskā attīstība. Īpašu uzmanību veltot 4-5 gadus vecu bērnu psiholoģiskās attīstības līmenim.

Ceturtajā nodaļā, kvalifikācijas darba autore, konsultējoties ar fizioterapeitiem, ģimenes ārsti un pirmsskolas izglītības pedagogiem fokusē uzmanību uz dažādiem profilaktiskajiem stājas veidošanas uzdevumiem, tai skaitā izveidotas kustību rotaļu kopas, kas sekmētu bērna pareizas stājas veidošanos un fiziskās aktivitātes.

Pētījuma jautājums ir vai kustību rotaļa ir efektīvākais līdzeklis 4-5 gadus vecu bērnu stājas veidošanai pirmsskolā? Jā, kustību rotaļām ir būtiska loma bērna stājas veidošanā, jo tās var papildināt ar speciāliem vingrinājumiem, taču katrs gadījums ir jāizvērtē atsevišķi, jo, iespējams, būs vajadzīga ārsta konsultācija, ja problēma ir nopietnāka. Visi kvalifikācijas darbā uzstādītie uzdevumi tika izpildīti. Izstrādātā kustību kopas aprobācija praksē paredzēta nākamajā - bakalaura darba pētījumā.

IZMANTOTĀS LITERATŪRAS UN AVOTU SARAKSTS

1. **Balčūne L.** Kopā ar mazo-piektais dzīves gads. [tiešsaiste]. Rīga. [atsauce 23.04.2015]. Pieejams internetā: <http://www.mansmazais.lv/article/247035/>
2. **Buniņa A.** Pareizas stājas veidošanās iespējas un profilakse kustību mācību nodarbībās pirmsskolā: diplomdarbs. LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte. Rīga: Latvijas Universitāte, 2005.70lpp.
3. **Dravniece I.** Rotaļas LSPA studiju procesā- kustību rotaļas vai kustību spēles? [tiešsaiste]. Rīga. [atsauce 15.04.2015]. Pieejams internetā: http://www.lspa.eu/files/research/2013/2013_Dravniece_2_13.pdf
4. **Dzintere D.** Bērns kā vērtība ģimenē un pirmsskolā, RPIVA Ģimenes un pirmsskolas pedagoģijas katedra, 2000. 87.lpp
5. **Dzintere D., Stangaine I.** Rotaļa- bērns dzīvesveids. Rīga: RAKA, 2005. 181.lpp
6. **Eigima G., Laizāne S.** Fizikultūra mazajiem. – R. Zvaigzne, 1970. 203. lpp
7. **Golubeva N.** Kustību rotaļspēļu izmantošana fizisko īpašību attīstībā 5-6 gadus veciem bērniem: diplomdarbs. LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte. Rīga: Latvijas Universitāte, 2005. 63.lpp, 2. pielikums.
8. **Jankeleviča J.** Vingrošana 3-7 gadu veciem bērniem. – Rīga: Latvijas valsts izdevniecība, 1962. 115.lpp
9. **Janosne R., Bula- Biteniece I.** Vingro kopā ar mani! Stājas vingrinājumi pirmsskolā un sākumskolā [tiešsaiste]. Rīga. [atsauce 15.04.2015]. Pieejams internetā: http://visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vingro_kopa_ar_mani.pdf
10. **Kaņepēja R., Lieģeniece D., Mangule I.** u.c. autoru grupa. Ceļā uz skolu. Bērnu sagatavošana pamatizglītības ieguvei. Rīga. ZVAIGZNE ABC, 2012. 270.lpp
11. **Klempere Sipjagina A.** Vingrojumi stājas traucējumu korekcijai un plakanās pēdas profilaksei. Rotaļas un stundu konspekta piemēri: prezentācijas. Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte Rīga.: Latvijas Universitāte, 2014, 37.lpp, 1-5.lpp
12. **Rušmane T.** Kā uzlabot bērna stāju- praktiski padomi un informācija par ārstniecisko vingrošanu. [tiešsaiste]. Rīga. [atsauce 11.12.2015]. Pieejams internetā: <http://www.mammamuntetiem.lv/articles/25931/ka-uzlabot-berna-staju--praktiski-padomi-un-informacija-par-arstniecisko-vingrosanu/>
13. **Rūķe-Draviņa V.** No 5 mēnešiem līdz 5 gadiem, STOKHOLMĀ, 1982. 415.lpp
14. **Stivriņa Ž.** Kustību rotaļa kā bērnu fiziskās attīstības veicinātāja: kvalifikācijas darbs, LU pedagoģijas un psiholoģijas fakultāte. Rīga: Latvijas Universitāte, 2006.57lpp.

15. **Špona A.** Audzināšanas teorija un prakse, RAKA 2001. 162.lpp
16. **Valsts bērnu tiesību aizsardzības inspekcija.** Bērna attīstība pirmajā dzīves gadā. [tiešsaiste]. Rīga [atsauce 26.03.2015]. Pieejams internetā: http://www.bti.gov.lv/lat/metodiska_palidziba/metodiskie_ieteikumi_darba_ar_berniem/?doc=818
17. **www.beerniem.blogspot.com** Sasveicināšanās pantiņi. [tiešsaiste]. Rīga. [atsauce 15.11.2015]. Pieejams internetā: <http://beerniem.blogspot.com/2013/06/sasveicinasanas-pantini.html>
18. **www.maminuklubs.lv** Kā pārbaudīt psiholoģiskās attīstības līmeni 405 gadus vecam bērnam? [tiešsaiste]. Rīga. [atsauce 05.05.2015]. Pieejams internetā: <http://www.delfi.lv/calis/jaunumi/ka-parbaudit-psihologiskas-attistibas-limeni-4-5-gadus-vecam-bernam.d?id=36562701>
19. **www.nesap.lv** Pareiza stāja un tās profilakse ģimenes ārsta praksē. [tiešsaiste]. Rīga [atsauce 10.03.2015]. Pieejams internetā: <http://nesaap.lv/pareiza-staja/>
20. **www.sirups.lv** 5 vingrojumi stājas uzlabošanai. [tiešsaiste]. Rīga. [atsauce 03.12.2015]. Pieejams internetā: http://sirups.kasjauns.lv/spot-5/303_5-vingrojumi-stajas-uzlabosanai/

PIELIKUMI

1.pielikums

Klemperes- Sipjaginas lekciju materiāls.

Sporta nodarbības konspekts.

Bērnu vecuma.....

Nodarbības mērķis, uzdevumi:

-
-
-

Nepieciešamais inventārs:

.....

Metodes:.....

Nodarbības laiks: ...min

Nodarbības gaita:

N. p. k.	Saturs:	Dozējums	Methodiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa, kopējais laiks			
1.		1 min	
2.		X skaits	
...			
Galvenā daļa, kopējais laiks			
1.			
2.	Rotaļa- apraksts		
...			
Nobeiguma daļa, kopējais laiks			
1.			
2.			

Sporta nodarbības konspekts.

Bērnu vecums: 2. Jaunākā grupa

Nodarbības mērķis, uzdevumi:

- Nostiprināt palēcienus uz vietas ar abām kājām;
- Pilnveidot iešanu pa vingrošanas solu;
- Mācīt ripināt bumbu cauri vārtiņiem no 1- 1,5m attāluma;
- Attīstīt veiklību, uzmanību, mērķtiecību, precizitāti un ritma izjūtu.

Nepieciešamais inventārs:

Vingrošanas sols, lakatiņi atbilstoši bērnu skaitam, 2 vārtiņi, bumbas atbilstoši bērnu skaitam.

Metodes: vārdiskā, praktiskā, uzskates, plūsmas, kustību rotaļa

Nodarbības laiks: 15 min

Nodarbības gaita:

N.p.k.	Saturs	Dozējums	Metodiskie norādījumi
Ievadsagatavotājdaļa, 5min			
1	Skolotāja aicina bērnus pie kastes, kas pārklāta ar lakatiņu. Bērni paceļ lakatiņu un atbild „kas atrodas kastītē?” Katrs bērns paņem aiz stūrīša pa lakatiņam.	30 sek	
2	Soļot pārmaiņus ar skriešanu pa visu telpu. Bērni nostājas ar skatienu pret pedagogu.	1-2 min	Izmanto visu telpu, skriet uzmanīgi.
3	Vispārattīstošie vingrojumi.		
	s.st. žākļstāja, lakatiņi rokās 1 pacelt lakatiņu vienā rokā virs galvas 2-3 viegli pavēzēt saulītei 4 sākuma stāvoklis	8x	4x ar katru roku, paceļot lakatiņu, paskatīties uz to
	s.st. sēdus, lakatiņš satverts abās rokās aiz stūrīšiem 1 pacelt lakatiņu priekšā- „noslēpsimies” 2 nolaist lejā- „parādīties”	6-8x	Sēdēt taisni, lakatiņu pacelt sejas augstumā
	s.st. guļus uz vēdera, lakatiņš taisni rokā priekšā 1 vairākas reizes vēzēt ar labo roku augšā 2 nolaist uz grīdas 3-4 tas pats ar otru roku	4-6x	Skatiens uz lakatiņu
	Palēcieni uz vietas ar abām kājām	20- 30 sek	Piezemēties viegli uz pēdas priekšējās daļas
	Nomierinoša soļošana līdz kastītei, ielikt lakatiņu kastītē.	1 min	
Galvenā daļa, 9 min			
1	Iešana pa solu citam aiz cita ar sekojošu iešanu četrāpus ar pēdām pa grīdu	3-4x	Skatiens uz priekšu (piemēram, uz lakatiņu), būt draudzīgiem, negrūstīties
2	Bumbas ripināšana cauri vārtiņiem citam aiz cita, ar sekojošu skriešanu pakaļ bumbai	3-4x	Platums 50-60cm, attālums 1-1,5m, skatiens uz priekšu,

			nomērķēt, ar plaukstu spēku grūst bumbu vārtu virzienā
3	<p>Kustību rotaļa „Mana jautrā, veiklā bumba”- bērni stāv pie pedagoga pusaplī. Viens bērns, kurš tēlo bumbu, lēkā uz vietas, bet pedagogs, uzlicis uz viņa galvas plaukstu, runā:</p> <p>„Mana veiklā bumbiņa, cik tu jautra, nerātņa.</p> <p>Panākt grūti, nevaru.</p> <p>Kā, lai Tevi noķeru?</p> <p>Tad, „bumbiņa” bēg, bet pedagogs un bērni to ķer.</p> <p>Rotaļu atkārto ar citu „bumbu”.</p>	2-3x	<p>Palēcieni uz vietas ar abām kājām- viegli, atsperīgi. Būt uzmanīgiem, jāseko, lai skrienot bērni negrūstītos.</p>
Nobeiguma daļa, 1 min			
	Nomierinoša soļošana ar apgulšanos uz grīdas un kāju „izpurināšana”		Brīvi pārvietoties pa telpu, negrūstīties, atrast vietu

Anketa

1. Vai mūsdienās bērniem ir izteiktas stājas problēmas? Kāpēc?

2. Kādas ir izteiktākās stājas problēmas 4-5 gadus veciem bērniem bērnuudārzā?

3. Jūsaprāt, 4-5 gadus veciem bērniem ir iespējams vēl labot šīs problēmas?

4. Ar kādām metodēm var veikt stājas attīstības uzlabošanu?

5. Kādas kustību rotaļas izmantojat bērnu stājas un attīstības uzlabošanai?

6. Vai Jūs, iesaistiet vecākus, bērnu stājas uzlabošanas procesā?

7. Ja, iesaistiet, tad kādā veidā?

Paldies par atsaucību!

3. pielikums



<http://nesaap.lv/pareiza-staja/>

Vingrojumi pareizas stājas veidošanai

Ieteicams regulāri izpildīt vingrojumus stājas uzlabošanai. Vispirms vingrojumu kompleksu vēlams apgūt speciālista fizioterapeita vai sporta skolotāja vadībā. Vecākiem ir ieteicams vingrot kopā ar bērniem (20).

Ir norādīti vingrojumu piemēri, ko ir vēlams izpildīt katru dienu, bet īpaši ieteicams 2. Vingrinājumu izpildīt regulāri ikdienas (20).

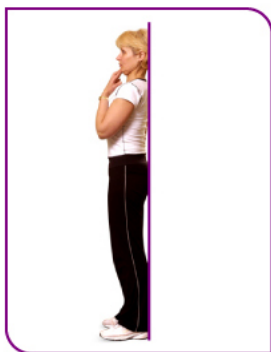
1. **Vingrinājums.** Sākuma stāvoklis: stāvus spoguļa priekšā kājas plati.

Vingrojuma apraksts	Metodiskie norādījumi
<p>a) Nūja aiz galvas pie pleciem, šūpoties uz pirkstgaliem un atpakaļ uz pēdu, apmēram, 10 reizes. Atpūta, nūja lejā uz 10 sekundēm.</p> 	<p>Lāpstiņas apakšējo malu tuvināt, krūšu muskuļus iestiept. Vēders ievilkts, sēdes muskuļi saspringti. Atkārtot 2-3 reizes.</p>
<p>b) Var ar nūju pamasēt plecu- lāpstiņu rajonu.</p> 	<ul style="list-style-type: none">• Virziens uz augšu- uz leju• Virziens sānis, pa labi- pa kreisi• Masēt ~20 sekundes

2. **Vingrinājums.** Sākuma stāvoklis: pie sienas

Vingrojuma apraksts	Metodiskie norādījumi
<p>Stāvēt pie sienas, piespiest pie sienas piecus punktus:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pakausi• Plecus• Gurnus• Kāju ikrus• Pēdas <p>Skats uz priekšu, pakausis paliek pie sienas, zodu virzīt nedaudz uz leju, vēderu ievilk</p>	<p>Galvu nenoliekt. Ja zodu grūti pavirzīt uz leju, palīdzēt ar roku. Pakausis visu laiku pie sienas un skats uz priekšu. Izpildīt katru dienu, atkārtot 4-5 reizes pa 30 sekundēm katru reizi.</p>

un pietuvināt jostas daļu sienai. Noturēt pozu~ 10 sekundes.



3. Vingrinājums. Sākuma stāvoklis: guļus uz muguras.

Vingrojuma apraksts	Metodiskie norādījumi
Rokas sānis lejā, kājas uz grīdas, sniegties pie ceļiem un noturēt pozu 10 sekundes, Kustību veidot gar ausīm. Rokas taisnas. Amplitūda maza.	Pozu noturot, izelpa. Atkārtot 3-4 reizes.

4. a vingrinājums. Sākuma stāvoklis: guļus uz muguras, rokas zem galvas.



Vingrojuma apraksts	Metodiskie norādījumi
Pacelt saliektas kājas, rokas aiz galvas, pārmaiņus virzīt labo celi pret kreiso elkoni un otrādi. Slīpo vēdera muskuļu treniņš ~10 sekundes.	Vēders ievilkts, jostas daļa iespiesta grīdā, kājas stingras, sēdes muskulis iestiepts. Turot kājas- izelpa. Apmēram 4-5 reizes uz katru pusi.
Atpūta, šūpoties, kājas brīvi krīt pa labi, rokas un galvu pagriezt brīvi pa kresi ~ 6-8 reizes uz katru pusi.	

4. b vingrinājums. Sākuma stāvoklis: guļus uz muguras.


Vingrojuma apraksts	Metodiskie norādījumi
Pacelt saliektas kājas, pārlikt labo celi pār kreiso, viena kāja spiež otru- 8-10 sekundes	Vēders ievilkts, jostas daļa iespiesta grīdā, kājas stingras, sēdes muskulis iestiepts. Turot kājas-

un pa gaisu lokveidā kājas mainīt. Atpūta	izelpa. 4-5 reizes uz katru pusi.
---	-----------------------------------

5.b vingrinājums. Sākuma stāvoklis uz vēderu, piere uz rokām.

Vingrojuma apraksts	Metodiskie norādījumi
<p>a) Atcelt ķermeņa augšdaļu, plecus, noturēt pozu ~ 20 sekundes. Atpūta.</p> <p>Var turēt rokas pie pleciem, elkoņi tuvināti sāniem, lāpstiņas satuvināt. Pingvīna poza.</p> 	<p>Skats grīdā.</p> <p>Sēdes muskuļi saspringti. Jostas daļa stingra.</p> <p>Atkārtot 4-5 reizes.</p>
<p>b) Pacelt taisnas kājas, pēdas sakrustotas, piere uz rokām lejā.</p> 	<p>Skats grīdā. Iestiept krūšu muskuļus.</p>

5. a vingrinājums. Sākuma stāvoklis: stāvus uz ceļiem.

Vingrojuma apraksts	Metodiskie norādījumi
<p>Stiept rokas virs galvas uz augšu, „turēt griestus”, plaukstas pret griestiem ~ 10 sekundes, izelpā rokas uz leju.</p> 	<p>Vēders ievilkts, sēdes muskuļi stingri, rokas gar ausīm, skats uz priekšu. Atkārtot 3- reizes.</p>

4. pielikums

<http://www.mammamuntetiem.lv/articles/25931/ka-uzlabot-berna-staju--praktiski-padomi-un-informacija-par-arstniecisko-vingrosanu/>

Ārstnieciskā vingrošana pareizas stājas veidošanai



Vingrojums līdzsvaram, izmantojot dažādas līdzsvara virsmas.



Propriocepcijas (dziļas jušanas) trenēšana un plakanas pēdas profilakses vingrinājumi.



Stājas un līdzsvara stereotipa trenēšana, izmantojot lielās vingrošanas bumbas.



Mugurkaula mobilitātes uzlabošanas trenēšana.



Līdzsvara un dziļās muskulatūras stabilitātes vingrinājumi.



Vingrojums muguras muskulatūras trenēšanai.



Muguras muskulatūras trenēšana.



Muguras muskulatūras trenēšana.



Dziļas vēdera muskulatūras trenēšana.

Labas stājas pazīmes: bērnam stāvot pamatstājā – taisni, galva un ķermenis atrodas vienā vertikālā līnijā, abi pleci ir vienādā augstumā, viegli atvilkti atpakaļ un mazliet noslaisti lejup; lāpstiņas atrodas vienādā augstumā un attālumā no mugurkaula, krūšu kurvis un mugurkaula fizioloģiskie izliekumi ir simetriski; sānos trijstūris, ko veido taisni lejup nolaistas rokas iekšējā virsma un ķermeņa sānu kontūra, ir simetrisks, kāju garums ir vienāds, kājas ir taisnas, iegurnis taisns (12).

Bērna stāju visvairāk bojā: ilgstoša, vienveidīga, statiska poza, piemēram, sēdēšana augumam nepiemērotās mēbelēs pie televizora, datora, galda u.tml. Tas veicina kustību un balsta sistēmas funkcionālo traucējumu veidošanos, kas būtiski pasliktina sirds un asinsvadu, elpošanas, nervu sistēmas funkcionālās spējas (12).

Kvalifikācijas darbs „**Kustību rotaļas nozīme 4-5 gadus vecu bērnu stājas attīstībai**” izstrādāts LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes Pedagoģijas nodaļā.

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

Autors: **Laura Repečko**

paraksts un datums

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītāja: akad. grāds, ieņemamais amats **Vārds Uzvārds**

paraksts un datums

Kvalifikācijas darbs aizstāvēts komisijas sēdē

____.____.2016. prot. Nr. _____, vērtējums ____ (_____)

Komisijas sekretāre: _____

paraksts un datums