



## LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Nepilna laika klātienes studijas

Profesionālā bakalaura studiju programma „Skolotājs” ar  
apakšprogrammu „Pirmsskolas skolotājs”

**INGA MARINSKA**

## **PIRMSSKOLAS VECUMA BĒRNU PAMATKUSTĪBU ATTĪSTĪBA KUSTĪBU ROTAĻĀS**

**Bakalaura darbs**

**Darba vadītājs**

Asoc. Prof.

Dr. Psych.

V. Romenkova

---

Akadēmiskais amats

---

Zinātniskais/  
akadēmiskais grāds

---

Vārds, uzvārds

---

Paraksts

RĪGA 2020

## SATURS

Anotācija.....	3
Annotation.....	4
Ievads.....	5
1. Pirmsskolas vecuma bērnu pamatkustību attīstība pedagoģiskajā un psiholoģiskajā literatūrā.....	7
1.1.Pamatkustības bērniem no dzimšanas līdz pirmsskolas vecumam (6-7 gadi).....	7
1.2. Pamatkustību attīstības problēmas.....	17
1.3. Kustību rotaļas tautas pedagoģijā.....	24
1.4. Kustību rotaļas pirmsskolas pedagoģiskajā procesā.....	27
1.5. 4-5 gadīgu bērnu vecumposma raksturojums pētām jautājuma aspektā.....	35
2. Pedagoģiskais pētījums par pamatkustību attīstību kustību rotaļās pirmsskolā.....	39
2.1. Pētījuma plāns un metodes.....	39
2.2. Grupas raksturojums pētījuma sākumā.....	41
2.3. Pētījuma norises apraksts.....	46
2.4. Pētījuma rezultātu analīze.....	50
Nobeigums.....	60
Priekšlikumi.....	62
Literatūra un izmantotie avoti.....	64
Pielikumi.....	68
1. Kustību rotaļu organizēšanas plāns.....	69
2. Kustību rotaļu vadība un organizācija pa vecuma grupām.....	71
3. Kustību rotaļu apkopojums.....	74

## ANOTĀCIJA

**Bakalaura darba tēma:** Pirmsskolas vecuma bērnu pamatkustību attīstība kustību rotaļās.

Autore : Inga Marinska

Darba vadītājs: Asoc.Prof. Valentīna Romenkova

Mūsdienu laikmets ir tehnoloģiju laikmets, kurā cilvēki daudz laika pavada telpās pie televizora ekrāna, pie interneta, pie tālruņiem. Tā kā bērni ņem piemērus no saviem vecākiem, tad arī bērnu dzīves kārtība pamazām mainās – bieži vien ir mazāk kustību, rotaļu, mazāk laika svaigā gaisā, vairāk TV pārraides, videospēles utt., bet tas jau ir mazkustīgs dzīvesveids un ir pretrunā ar bērna pareizu vispusīgu attīstību.

Darbs sastāv no teorētiskās un praktiskās daļas. Teorētiskajā daļā tiek veikta metodiskās, pedagoģiskās un psiholoģiskās literatūras izpēte un analīze, kurā raksturota bērnu pamatkustību attīstība no dzimšanas līdz pirmsskolas vecumam, 4-5 gadīgu bērnu vecumposma raksturojums pētāmā jautājuma aspektā. Aprakstītas pamatkustību attīstības problēmas, kustību rotaļas tautas pedagoģijā un pedagoģiskajā procesā.

Praktiskajā daļā tika veikts empīriskais pētījums. Tajā piedalījās divas 4-5 gadīgo bērnu grupas, pa 15 bērniem katrā grupā. Tika izstrādāts pētījuma plāns, izvēlētas pētījuma metodes, izstrādāti vērošanas kritēriji un rādītāji, kas ļauj novērtēt bērnu kustību prasmes, secināt, kāds ir bērnu prasmju līmenis. Tiek vērotas piecas galvenās pamatkustības, bērnu aktivitāte, iesaistoties tajās, bērnu prasme ieņemt pareizu pozu, ievērot visus skolotājas norādījumus, ievērot rotaļu noteikumus, Tiek veikta sākotnēja novērošana, tad aprobēta izstrādātā kustību rotaļu kopa un veikts atkārtotais vērojums. Pētījuma nobeigumā analizēti tā rezultāti un veikti secinājumi.

Empīriskajā pētījumā tikai iegūta atbilde uz pētījuma jautājumu - regulāri iesaistot bērnu dienas ritā daudzveidīgas kustību rotaļās, ir iespējams uzlabot bērna pamatkustību attīstību.

Atslēgas vārdi – kustību rotaļas, pamatkustības, fiziskā aktivitāte, līdzsvara izjūta, 4-5 gadīgi bērni.

Kvalifikācijas darba apjoms – 77 lpp, 26 attēli, 7 tabulas, 69 informācijas avoti, 3 pielikumi.

## ANNOTATION

**The subject of the bachelor's work:** „Development of the basic movements of a child in preschool age in movement games.”

**Author of a bachelor's work:** Inga Marinska

**The supervisor of the bachelor's work:** Asoc.Prof., Dr. Psyh. Valentīna Romenkova

Modern century it is a century of technologies, where people spend a lot of time indoors in front of the TV screen, at the internet, at the phones. As children take the examples from their parents, then the children's lifestyle is gradually changing – often less movements, play's, less time in the fresh air, more watched TV, play video games, etc., this is already a sedentary lifestyle, that contradicts the correct development of the child.

The work consists of a theoretical and practical part. In the theoretical part the analysis and research of methodological, pedagogical and psychological literature is performed, wich describes the development of the basic movements of the child from birth to preschool age, characteristics of a child aged 4-5 years in the aspect of the research questions. Describes the problems of basic movement development, movement games in folk pedagogy and in the pedagogical process.

In the practical part, an empirical research was undertaken. It was attended by two groups of children 4-5 years old, 15 children in each group. A research plan was developed, research methods were selected, indicators and criteria for observations have been developed, which allows assessing the skills of the child's movements, to conclude what the level of children's skills is. There are five main basic movements, children's activity by participating in them, the ability of the child to take the right position to follow all the instructions of the teacher, to observe the rules of the games. Initial observation in performed, then a complex of movement games is developed and repeated observation is carried out. At the end of research results are analysed and conclusions are made.

In the empirical research got an answer to the research question - by regularly involving children in different morning games, it is possible to improve development of basic movements of the child's.

**Key words** – movement games, basic movement, physical activity, sence of balance, children age 4-5 years.

**The bachelor's paper consists:** 77 pages, 26 pictures, 7 tables, 69 sources of information, 3 appendices.

## IEVADS

Mūsdienu laikmets ir tehnoloģiju laikmets, kurā cilvēki daudz laika pavada telpās pie televizora ekrāna, pie interneta, pie tālruniem. Tā kā bērni ņem piemērus no saviem vecākiem, tad arī bērnu dzīves kartība pamazām mainās – bieži vien ir mazāk kustību, rotaļu, mazāk laika svaigā gaisā, vairāk TV pārraides, videospēles utt., bet tas jau ir mazkustīgs dzīvesveids un ir pretrunā ar bērna pareizu vispusīgu attīstību.

Bet bērna attīstībā ļoti svarīgas ir kustības. Bērns jau no dzimšanas izrāda vēlēšanos kustēties – ripināties, celties uz vēdera, sēdēt, rāpot, staigāt utt. Bērna fiziskās īpašības, izturība un spēks būs iespējams tikai bērna aktīvas darbības laikā. Lai bērnam veidotos pareiza stāja, līdzsvara izjūta utt., vecākiem jau no dzimšanas jāseko bērnu pareizai kustību izpildei. Vēlāk šis darbs turpinās arī pirmsskolas iestādēs un skolā.

Bērnam katru dienu ir daudz jākustas, jāpavada laiks svaigā gaisā. Bet ļoti svarīgi ir tās, lai bērns jau no mazotnes apgūtu pareizas pamatkustības, kurās nostiprinās visi viņa orgāni, kauli un muskuļi, mugurkauls, līdzsvars utt. Visas šīs kustības ir svarīgas visā cilvēka dzīves laikā.

Pirmsskolas vecumā bērniem labi jāapgūst visas pamatkustības, jāiemācās tās izpildīt precīzi. Šis vecums ir ļoti piemērots, la ātrāk un labāk apgūtu šīs kustības, jo vēlākā dzīves laikā to izdarīt būs grūtāk. Pamatkustības ir apgūstamas visā dienas gaitā dažādos momentos. Pamatkustību vingrinājumus un dažādas kustību rotaļas skolotāji organizē gan sporta un citās nodarbībās, gan pastaigās priekšpusdienā un pēc dienas miega. Šo rotaļu un kustību saturs var būt ļoti dažāds atkarībā no laika apstākļiem, organizācijas vietas, gadalaika, mēneša tēmas utt..

Tātad svarīgi ir radīt apstākļus, kas dotu iespēju bērnam kustēties, un veicinātu viņa interesi par kustībām. To veiksmīgi var realizēt tad, ja ikdienā pirmsskolā izmanto rotaļas (Augstkalne, 201).

Tādēļ darba autora izvēlējās **pētījuma tēmu**: pirmsskolas vecuma bērnu pamatkustību attīstība kustību rotaļās

Darbā tiek izmantotas D.Augstkalnes, I.Bulas-Bitenieces, I.Jansones, I.Elnebijas, R. Karlovskas, S.Laizānes, D.Lieģenieces, I.Pučures u.c. autoru atziņas par bērnu vecumposmu attīstības likumsakarības, par pamatkustībām, kustību rotaļām u.c.

**Pētījuma objekts**: kustību rotaļas.

**Pētījuma priekšmets**: pamatkustību prasmju attīstība

**Pētījuma mērķis:** teorētiski un praktiski pētīt kustību rotaļu izmantošanas iespējas pedagoģiskajā procesā pirmsskolā bērnu pamatkustību sekmēšanā

**Pētījuma jautājums:** vai regulāri iesaistot bērnu dienas ritā daudzveidīgas kustību rotaļas, ir iespējams uzlabot bērna pamatkustību attīstību?

**Pētījuma uzdevumi:**

1. Analizēt pedagoģiski psiholoģisko literatūru par bērnu pamatkustībām no dzimšanas līdz 6-7 gadu vecumam, par pamatkustību attīstības problēmām,
2. Apkopot teorētiskās atziņas par kustību rotaļām, to nozīmi tautas pedagoģijā un pirmsskolas pedagoģijas procesā mūsdienās.
3. Veikt kustību rotaļu atlasī pamatkustību sekmēšanai.
4. Analizēt iegūtos rezultātus.

**Pētījuma metodes.**

Teorētiskās – pedagoģiski psiholoģiskās literatūras analīze.

Empīriskās: novērošana, izmēģinājumdarbība

**Pētījuma bāze:** Rīgas X pirmsskolas izglītības iestādes 4-5 gadīgi bērnu divas grupas (2x15)

**Pētījuma posmi:**

1. Izveidot kustību rotaļu kopu pamatkustību attīstīšanai.
2. Izveidot kritērijus bērnu novērošanai.
3. Veikt bērnu sākotnējo novērošanu un izdarīt secinājumus.
4. Veikt izmēģinājumdarbību.
5. Veikt atkārtotu novērošanu un salīdzināt rezultātus.

# 1.PIRMSSKOLAS VECUMA BĒRNU PAMATKUSTĪBU ATTĪSTĪBA PEDAGOĢISKAJĀ UN PSIHOĢISKAJĀ LITERATŪRĀ

## 1.1. Pamatkustības bērniem no dzimšanas līdz pirmsskolas vecumam (6-7 gadi)

Bērna attīstībā svarīgas ir visas jomas – psihiskā, emocionālā, sociālā un, protams, fiziskā. Bērnu fiziski attīstīt ir ļoti svarīgi tieši pirmajos dzīves gados, tieši pirmsskolā, jo tad notiek visaktīvākā bērna augšana un attīstīšanās.

Bērnu kustības ir ļoti daudzveidīgas, tās visas ir nepieciešamas, lai rosinātu dažādu muskuļu attīstību, lai veidotu pareizu bērna stāju un līdzsvaru..

Darba autore noskaidro jēdziena *patatkustības* definīcijas pedagoģiskajā un psiholoģiskajā literatūrā.

J.Bernšteins ir veicis pētījumus par organisma dabiskajām kustībām. Iepriekš pastāvēja viedoklis, ka pamatkustības būtībā ir refleksi, kas saistīti ar dabiskām komandām smadzenēs (motorās komandas no centra uz perifēriju). Bet J.Bernšteins pierādīja, ka sarežģīti kustību akti saistīti ne tikai ar atsevišķu kustību refleksu pamīšu izmantošanu, bet arī ar virkni papildu faktoriem, kam piemīt apzināts raksturs, t.i., kustības iepļānotais mērķis var tikt sasniegts tikai tādā gadījumā, ja kustības gaitā tiek veiktas korekcijas. Tā jau ir mērķtiecīga nervu sistēmas darbība, kas balstīta uz noteiktu nervu sistēmas un galvas smadzeņu struktūru attīstības līmeni (Бернштейн, 1990).

Arī V. Davidovs norāda, ka bērns ir jāiepazīstina un viņam jāizprot to, kāda secība izpildāmas kustības. Tieši tādēļ bērnam vispirms apgūstamas pamatkustības, jo tās visas ir cilvēka dzīvei nepieciešamas kustības. Šīs kustības bērns izmanto savā daudzveidīgajā darbībā. Šīs pamatkustības ir - soļošana, skriešana, rāpšanās, lēkšana, mešana (Давыдов, 2005).

Analizējot vairāku autoru atziņas par pamatkustībām, E.Vavilova (Вавилова, 1996) secina, ka šīm pamatkustībām piemīt dinamisks raksturs. Šajās kustībās nodarbināti daudzi muskuļi, tās paaugstina organisma darbaspējas. Tāpat tiek aktivizēti visi fiziskie procesi. Pamatkustības sekmē balsta un kustību aparāta attīstību. Pamatkustības apgūstamas arī tādēļ, ka tas pozitīvi ietekmē vielmaiņu, sirds darbību, elpošanu u.c. Tāpat šīs kustības sekmē dažādas fiziskās un veido bērna stāju.

Pamatkustības ir saistītas ar fiziskām un biomotorajām spējām. Fiziskas spējas ir cilvēka morfoloģisko un psihofizioloģisko īpašību komplekss, kas atbilst kāda muskuļu

darbības veida prasībām un nodrošina to izpildes aktivitāti. Biomotorās spējas ir cilvēka pamatspēju kopums, lai veiktu vingrinājumus ikvienā vidē bez ārējās palīdzības (Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 78).

Apkopojot un izvērtējot šo iepriekš minēto autoru atziņas, var secināt, ka pamatkustības ir: iešana, rāpošana, soļošana, skriešana, lēkšana, mešana, tveršana, ripināšana, rāpšanās, velšanās, lišana un tās ir cilvēka dzīvē nepieciešamās kustības. Bērns pats jau izpilda daudzas no šīm kustībām, bet vecākiem būtu jāseko, cik pareizi, cik precīzi tās tiek izpildītas, vai bērns pareizi liek kāju pēdīgas, vai neveidojas x vai o veida kājas, vai ir taisna muguriņa utt.

Metodiskajos ieteikumos pirmsskolas mācību priekšmetu īstenošanai ir uzsvērts, ka kustību aktivitātēm jāklūst par neatņemamu veselīga dzīvesveida un personības pašrealizācijas līdzekli. Mācību mērķis ir nostiprināt un uzlabot bērna veselību, attīstīt fiziskās spējas un pamatprasmes sistēmiskās fiziskās aktivitātēs (Metodiskie ieteikumi, 2016, 57).

*Katras darbības pamatā* ir kustību prasmes un iemaņas. Kustību prasme nozīmē - bērns kontrolē kustības apzināti, kustībām piemīt neliels kustības ātrums, nenoturība pret traucējošiem faktoriem. Reizēm pamatkustību laikā mēdz parādīties liels sasprindzinājums, nevajadzīgas kustības.

*Kustību iemaņa* - tas jau ir cits kustību apgūšanas līmenis. Kustību iemaņām raksturīga minimāla apziņas kontrole par veicamās kustības dažādiem posmiem. Kustību ātrums jau ir liels, darbības efektivitāte ir augsta, pret traucējošiem faktoriem jau veidojas noturība. Tad, kad kustības jau kļūst par iemaņām, tās jau tiek veiktas automātiski. Šajos gadījumos kustību uzdevumi jau tiek atrisināti efektīvi un racionāli. Ir jāsaprot tas, ka, jo agrāk bērns sāk apgūt kustības, jo labāk tās attīstās, un jo noturīgākas ir kustību iemaņas. Jāsaprot, ka kustības tiek apgūtas no vienkāršākajām uz sarežģītākām, kā arī no netīšām uz kontrolējamām (Bautre, 2011, 19).

I. Bautre skaidro to, ka pastāv divas pamatkustību grupas. Tiek skaidrots, ka dažas pamatkustības (soļošana, skriešana) ikdienā tiek izmantotas regulāri un tās ir kā pārvietošanās veidi. Ir tādas kustības, kuras tiek izmantotas dažādu šķēršļu pārvarēšanā dabā. Kā piemēru var minēt lēcienus pāri grāvim, peļķēm, rāpošanu un rāpšanos, lišanaupār nokritušiem zariem un kokiem mežā u.c. Ir kustības, kuras tiek izmantotas ikdienas rotaļās vai spēlēs. I. Bautre uzskaita visas pamatkustības – soļošana, skriešana, mešana, tveršana, rāpošana, lišana, kāpšana un lēkšana. Visām šīm kustībām ir noteicošā loma bērna vispārējā attīstībā. Tās labvēlīgi ietekmē visas bērna organisma funkcijas, palīdz bērnam iepazīties ar apkārtējo pasauli un aktīvi uztvert to (Bautre, 2011, 19). Ta tiek raksturota visu pamatlustību būtība.

Soļošana un skriešana ir efektīvi lietišķi vingrinājumi, ko var izmantot sporta nodarbībās, kustību rotaļās, pastaigas laikā. Soļošanas un skriešanas vingrinājumiem ne vien jāatbilst bērnu spēkiem, bet arī jāstimulē šo spēku pieaugums.

D.Augstkalna soļošanu raksturo kā vienveidīgu kustību atkārtotā, bet šī kustība ir sarežģīta kustība, tāpēc uzmanība jāpievērš roku un kāju saskaņošanai, taisna ķermeņa noturēšanai un soļošanas tempa ievērošanai. Pareiza soļošanas tehnika nostiprina arī ķermeņa un pēdas muskulatūra, bet tā labvēlīgi sekmē stājas veidošanos (Augstkalna, 2018).

Skriešana ir sarežģīta kustība, kuras izpildei nepieciešama ne vien fiziska piepūle, bet arī lielāka kustību koordinācija. D.Augstkalne atzīst, ka šajā kustībā svarīgi jāpievērst uzmanību ķermeņa stāvoklim, rokām, jo tām jākustas brīvi, plecinedrikštetu būt sasprindzināti. Svarīgas arī pēdu kustībās - pirmajam pie zemes jāpieskaras papēdim, tad pirkstgalam. Skriešana attīsta kustību koordināciju, ritmu, pareizu stāju un kāju mērķtiecīgu darbību. Skrienot attīstās fiziskās īpašības - izturība, ātrums, veiklība.

Rāpošana ir svarīga pareizas stājas veidošanai, mugurkaula atslogošanai, kustīguma uzlabošanai. Rāpošanas kustības sekmē bērna balsta kustību aparāta un muskulatūras attīstību, iekšējo orgānu darbību. Jāzina tas, ka rāpojot tiek samazināta slodze mugurkaulam. Rāpošanas laikā gan lielās ķermeņa muskuļu grupas (plecu, muguras, vēdera, roku, kāju), gan mazās (plaukstas, apakšdelmu, pēdas) muskuļu grupas strādā ļoti intensīvi.. Ar rāpošanas un līšanas palīdzību bērni mācās pārvarēt dažādus šķēršļus. Rāpošana sekmē pareizas stājas veidošanos, attīsta koordināciju, līdzsvara sajūtu, drosmi, attapību. Svarīgi ir tas, ka rāpošana palīdz pārvarēt bailes no augstuma, kuras reizēm ir bērniem novērojamas (Augstkalna, 2018).

Kāpšanas un rāpšanās pamatkustības palīdzī bērniem audzināt drosmi, attapību. Attīstās kustību koordinācija, pilnveidojas prasme pārvarēt šķēršļus. Arī šo kustību laikā tiek nodarbinātas dažādas muskuļu grupas. Tikai jāatceras, ka atsevišķu muskuļu piepūlei ir jābūt ar atpūti, jo tāda gadījumā palielināsies bērnu darba spējas un svarīgi ir tas, ka tad viņi tik ātri nenogurs.

Lēkšanas iemaņas vispirms veidojas kā ritmiska pietupšanās un iztaisnošanās, bet tikai . ceturtajā dzīves gadā attīstās spēja lēkāt uz vietas, vienlaicīgi atraujot abas kājas no zemes. Lēcieni veicina kāju, vēdera, muguras muskuļu koordinācijas un acumēra attīstību. Svarīgi izprast, ka lēcieniem ir arī audzinoša nozīme. Lecienu laikā nepieciešama drosmē, apķērība, patstāvība. Skolotājam jārosina, lai bērns lēktu viegli un pareizi, lai viņš enerģiski atgrūstos, saliektu ceļgalus un, kasir ļoti svarīgi, lai piezemējoties saliektu kājas.

Lēkšana ir dinamiska kustība, kas sastāv no trim fāzēm. Pirmā fāze ir sagatavošanās, kad tiek ieņemts sākuma stāvoklis vai veikts ieskrējiens. Otrā jeb galvenās fāze ir atspēriens un lidojums, bet trešā - noslēguma fāze, kurā notiek piezemēšanās. Tā sekmē balsta un kustību aparāta attīstību, kāju, muguras, vēdera muskuļu attīstību, kā arī vingrina ķermeņa kustību koordināciju (Augstkalna, 2018).

*Mešanas un tveršanas* vingrinājumi ir bērnu iemīļota darbība jau no agras bērnības. Vienlaikus ar mešanas un tveršanas kustībām nepieciešams apgūt *ripināšanas* vingrinājumus. Ikdienā metot un ripinot dažādus priekšmetus, bērns ātri iemācās mest gan ar abām, gan ar vienu roku uz augšu, tālumā un noteiktā mērķī. Visgrūtāk bērnam parasti veicas tveršana, tāpēc sākumā viņam kopā saliktajās rokās bumbu met pieaugušais, stāvot aptuveni 0,5–1 m attālumā no bērna, un bērns met bumbu atpakaļ pieaugušajam.

Mešana ir tehniski sarežģīta pamatkustība. Izpildot metienu, galvenā uzmanība jāpievērš vairākiem faktoriem - metiena stiprumam, trajektorijai, virzienam. Izpildot metienus mērķī, bērni neveic pilnu atvērzienu, un metiena stiprums ir atkarīgs no mērķa attāluma. Mešana attīsta gan veiktību, gan acumēru. Ļoti svarīgi ir tas, ka mešana attīsta arī līdzsvaru, koordināciju un uzmanību. Protams, ka tiek nostiprināta arī kāju, roku un plecu joslas muskulatūra. Manipulācijas ar bumbu labvēlīgi ietekmē CNS, mazina muskuļu sasprindzinājumu (Augstkalna, 2018).

Bērnam ļoti svarīgi ir apzināties savu ķermeni, iemācīties vingrinājumu pamatkustības un to pareizu izpildi. Fiziskā aktivitāte iespaido bērna normālu augšanu, psiholoģisko attīstību un labsajūtu, nodrošina enerģijas līdzsvaru starp uzņemto un iztērēto enerģiju, kaulu veselību, muskuļu stiprumu un lokanību.

I.Bula-Biteniece, R.Jansone un K.Piech uzsver to, ka fiziskiem vingrojumiem ir jāietver sevī speciāli piemeklētas, mērķtiecīgi organizētas kustībasnoteikti arī sarežģītākus kustību aktivitātes veidus. Šīs kustības attīsta bērna bērnu gribu, ja tām ir apzināts raksturs (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013). Skaidrots arī tas, ka kustības ir visu bērnu darbību pamatā. Tas ir ietvertas arī rotaļu darbībā. Fizisko vingrinājumu izpilde ir saistīta ar aktīvu apkārtnes uztveri, orientēšanos tajā, ar sajūtu, ar uztveres, priekšstatu attīstību, zināšanu veidošanos, gribas īpašību izpausmi, spilgtiem emocionāliem pārdzīvojumiem.

Visas šīs pamatkustības jāapgūst pamazām, noteiktā secībā jau no mazotnes. To iespējams veikt gan ģimenē, gan rīta rosmē, gan nodarbībās, gan tieši sporta nodarbībās, gan n fizikultūras pauzēs, arī brīvajā laika utt. Bērns jau no dabas ir kustīgs, bet šīs kustības ir jāizkopj. Dažas no tām var izmantot jebkurā dzīves momentā, pastaigājoties, ikdienā kaut kur

dodoties, bet dažas – jāvingrina papildus, jā māca pārvarēt šķēršļus. Pamatkustību apgūšana un pilnveidošana prasa zināmu laiku, uzmanību, enerģiju.

Fizioterapeite K.Asonova ļoti precīzi izskaidro, kā attīstās bērna kustības jau no piedzimšanas brīža. Bērns piedzimst jau ar noteiktiem kustību stereotipiem (elpošanas, galvas, roku, kāju, rumpja kustību stereotipiem un citiem). Visas šīs kustības pieaugušie veic ikdienā, turpretī zīdainim šīs kustības ir jāattīsta. Dabas dotā kustību programma nosaka arī to, kā bērns no horizontāla guļus stāvokļa iemācās nonākt vertikālā stāvoklī. Zīdainim piedzimstot, ir doti refleksi. Šādi refleksi ir daudzi. Tie ir aizsargreflekss, zīšanas, tveršanas, rāpošanas reflekss. Tas nozīmē, ka kustību programma mazulim jau ir, bet nākamais uzdevums ir iemācīties realizēt šo programmu apzināti. Mazulim ir trīs, četrus mēnešu ilgs adaptācijas periods, kura laikā viņš pielāgojas apkārtējai videi. Šajā laikā intensīvi izzūd daži refleksi, bet to vietā pakāpeniski sāk veidoties apzinātas kustības. Šīs kustības liecina par normālu mazuļa centrālās nervu sistēmas attīstību (Asonova, 2014).

Zīdains mācās koordinēt acu skatu, tad mācās atvērt savas plaukstas, jo viņam ir tveršanas reflekss un viņš sākumā prot tikai tvert. Tad jau pakāpeniski mazulis atklāj otru plaukstu, mācās abas plaukstas salikt kopā. Pēc tam bērns mācās, guļot uz muguras, pārnest savu svaru no vienas puses uz otru, tad pārvelties uz sāniem. Kad mazuļa kakla muskulatūra ir pietiekami spēcīga, kad tā jau noturēt galvu guļus uz muguras, bērns sāk mācīties velties uz vēdera. Tad pamazām mazulis apgūst līšanu., tad jau apgūst sēdus pozīciju un pēc tam četrpāpus pozīciju. Var būt arī otrādi, kad vispirms apgūst četrpāpus pozīciju un tad sēdus pozīciju. Tikai pēc tam bērns pāriet uz stāvus pozīciju. (Asonova, 2014)

Motorās iemaņas attīstās pakāpeniski un veselam mazulim noteiktā secībā, tādēļ jāņem vērā katra bērna individuālā attīstība. Arī medicīnas zinātņu doktors P.Krževiskis savos pētījumos norāda, ka pirmajā dzīves pusgadā bērns izteikti labāk kontrolē ķermeņa augšējās daļas muskuļus. Bērns vispirms apgūst roku kustības, satveršanu, viņš pagriež galvu cilvēka vai arī priekšmeta virzienā. Otrajā pusgadā bērns sāk kontrolēt arī apakšējās daļas muskuļus - gurnus, ceļus, pēdas. Tā tiks apgūtas sēdēšanas, rāpošanas, vēlāk stāvēšanas un pirmo soļu iemaņas. Daudzi bērni iemācās rāpot un vienlaicīgi sēdēt. Reizēm rāpošanas sākuma virziens ir atpakaļgaitā. Bērns labāk atstumjas ar rokām nekā ar kājām, tā viņš nevis tuvojas vēlamajam objektam, bet attālinās no tā. Ap desmito dzīves mēnesi bērns sāk kontrolēt ķermeņa lejasdaļas muskuļus. Tā pamazām attīstās prasme noturēt līdzsvarā sava ķermeņa svaru. Tomēr, stāvot taisni uz plakanām pēdām un sasprindzinot ceļgalus, bērns vel nereti sveras uz priekšu gurnu augstumā. Bērns gan spēj stāvēt, bet vēl jāpilnveido līdzsvara noturēšanas iemaņas (Krževiskis, 2009).

Protams, svarīga bērnam ir līdzsvara sajūta, tā ir būtiska motorikas prasme, lai bērns būtu spējīgs saglabāt kontroli pār savu ķermeni (līdzsvaru) kā statiskajā, tā arī dinamiskajā vidē. L.Saveljeva uzskata, ka līdzsvara sajūta ir nepieciešama gan sēdēšanai un staigāšanai, gan skriešanai un vispārējai kustībai. Līdzsvara izjūta ir ļoti svarīga organisma funkcionālā spēja, jo tā nodrošina cilvēka ķermeņa vertikālo pozīciju, kā arī spēju orientēties telpā (Saveljeva, 2016).

Arī A. Krasnova (2005) norāda, ka mazuļa kustības sākotnēji ir balstītas uz refleksiem. Bērns aug un attīstās, pamazām spējot brīvi kustēties un apzināti darbināt savus locekļus. Bērns apgūst prasmi gan velties un rāpot, gan lēkt un staigāt, gan arī skriet un spert bumbu u.c. Pilnvērtīga kustību attīstība ir sasaistībā ar uztveri. Uztverams viss tas, ko redz acs, ko dzird auss, ko jūt ar tausti. Uztvere norisinās smadzenēs, tā ir tieša redzes, dzirdes un jušanas iespaidu interpretācija. (Krasnova, 2005)

Skaidrs ir tas, ka pamatkustības jāsāk attīstīt un nostiprināt jau no pašas mazotnes. Interese par kustībām, par sportu jāveido, jānostiprina iespējami agrāk — jau no zīdaiņa vecuma. Ļoti svarīgi ir atbalstīt bērnu vēlmes un prasmes pārvarēt dažādus šķēršļus — apskriet, pārkāpt, apiet, pārlēkt, izlīst.

Kustības ir bērna dzīves neatņemama sastāvdaļa. Bet vecākiem, skolotājiem šīs kustības jāpalīdz padarīt precīzākas, lai tiktu izvingrināts viss bērna ķermenis, visas muskuļu grupas, lai vingrinājumi atbilstu bērna vecumam un spējām, lai uzlabotu bērnu veselību, lokanību, izturību. Ja bērna kustības nebūs izkoptas, tas atstās iespaidu uz daudzām jomām – bērns visu veiks lēnāk, nespēs pietiekami veikli iesaistīties rotaļās, sliktāk veiks apģērbšanos u.c. sadzīviskās prasmes.

V. Krauksts iesaka atcerēties un saprast svarīgus faktorus. Ja kustības netiek apgūtas bērnībā, tad grūti tās būs attīstīt un pilnveidot dzīves vēlākajos gados. Tiek ieteikts iekļaut bērna diena ritā dažādas darbības, kas sekmē gan bērna fizisko attīstību, gan pamatkustību apguvi. Tas var būt rīta vingrošana, veselības dienas, tālākas pastaiga, dažādas sporta izpriecas un sporta svētki, kā arī speciālas sporta nodarbība (Krauksts, 2005). Vadoties pēc norvēģu zinātnieka A. Flemmena pētījumiem, motoro kustību apgūšanā bērnu spēja ir liela, gan tikko piedzimstot, gan zīdaiņa vecumā. 4–5 gadu vecumā bērni apgūst pamatkustības, uz tā pakāpeniski veidojas sarežģītākas kustību prasmes. Paralēli notiek arī strauja intelektuālā attīstība (Flemmens, 2005).

Arī G. Svence skaidro, ka pirmajā dzīves gadā bērns aug visātrāk, ka bērns piedzimst ar dažādiem refleksiem. Cilvēku mazuļiem novērojama it kā krampjaina pieķeršanās pieaugušā pirkstam” (Svence, 1999, 51). G.Svence skaidro, ka tieši bērna rokām un kājām ir vislielākā aktivitāte. Nomodā esot, bērna rociņas un kājiņas kustas visos virzienos.. Bērns

satver priekšmetus, kuri atrodas pa tvērienu, bet kustības sākumā ir neapzinātas. Apmēram četrus mēnešu vecumā bērns sāk ar roku jau mērķtiecīgāk tiekties pēc priekšmetiem, mācas griezties uz sāniem. Pakāpeniski iemācās sēdēt, bet pēc 9-10 mēnešiem sāk rāpot, sāk stāvēt ar atbalstu, bet 11-12 mēnešos stāv bez atbalsta, sāk mācīties staigāt. Bērni jau cenšas iegūt kādu priekšmetu, sameklēt to, jau pārvarot šķēršļus.

Arī I. Elnebija uzsver, ka 3-4 mēnešos bērnam jau ir labs galvas līdzsvars, ka bērns veļas uz muguras, ka 8-9 mēnešos jau sāk stāvēt, ka viena gada vecumā sper pirmos soļus (Elnebija, 1992, 10, 11).

G. Svence (1999), I. Elnebija (1992) raksturo arī bērnu kustības līdz skolas vecumam. *Viena gada vecumā* bērns jau patstāvīgi stāv un staigā, veļas, rāpjas pa trepēm augša, lejā, *divu gadu vecumā* saskaņojas roku un kāju funkcijas, var palīst zem galda, griežas apkārt, bet *triju gadu vecumā* attīstās roku kustības, manipulējot ar priekšmetiem, ir vērojamas kustību pašregulācijas pazīmes, var iet atmuguriski.

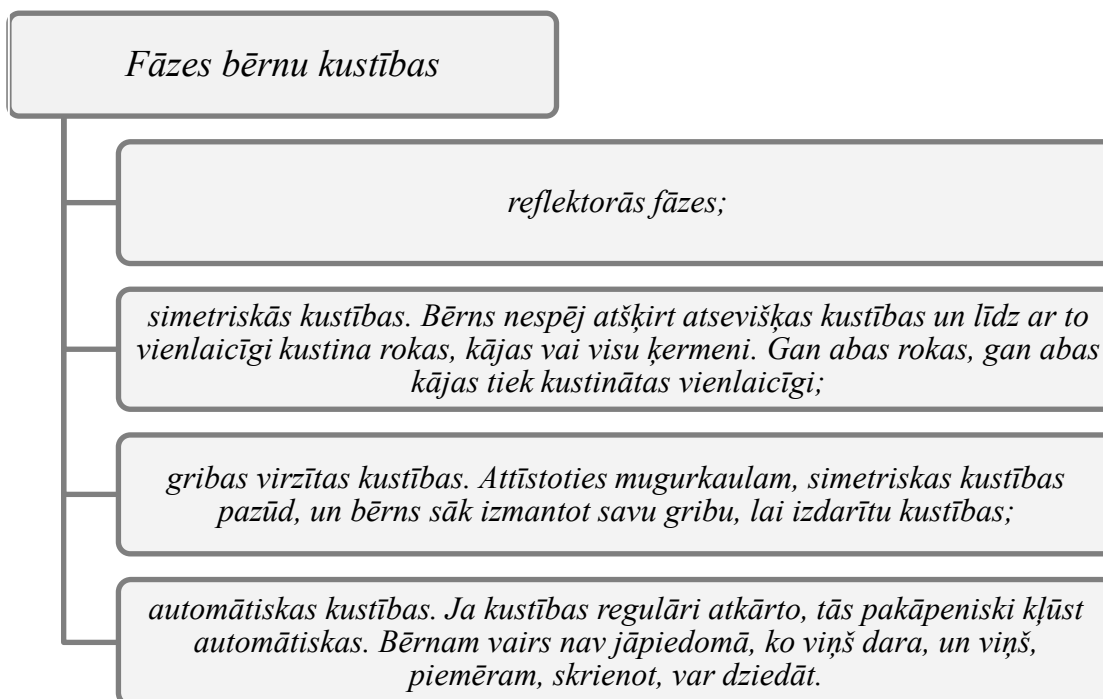
Triju gadu vecumā bērnu kustību daudzveidība jau ir stipri lielāka. Tad, kā atzīst autoru kolektīvs, aktivitātes ir iešana un skriešana, mainot ritmu; dzīvnieku kustību atdarināšana; spēlēšanās ar bumbām, iešana dažādos virzienos; kustēšanās mūzikas pavadījumā (Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 87).

Pirmsskolas vecumā bērniem raksturīga liela kustību aktivitāte, koordinācijas spēju pilnveidošanās. Bērni jau spēj veikt sarežģītas kustības: lēkt uz vienas kājas, lēkt uz priekšu, izdarīt palēcienus, rāpties pa stieņiem. Četros gados prot atdarināt kustības ar ķermeni iet pa kāpnēm. Piecos gados izprot un var iet dažādos virzienos, prot labi atdarināt kustības, izdarīt lielus lēcienus. Sešos septiņos gados prot atdarināt sarežģītākas kustības, ritmiski soļot, velt kūleņus, lēkt ar lecamauklu.

D. Lieģeniece uzsver, ka vecākajā pirmsskolas vecumā ievērojamas pārmaiņas notiek pamatkustību attīstībā. Šīs kustības pakāpeniski pilnveidojas, arvien vairāk pieaug to dabiskums un izpildes vieglums. Bērnu koordinācija kļūst arvien stabilāka. „Bērniem jau raksturīga liela fiziska aktivitāte, kustīgums, bieža ķermeņa stāvokļa un nodarbošanās veida maiņa” (Lieģeniece, 2003, 96).

Protams, ka daudz kustību bērns veic pats bez īpašas vingrināšanas, bet ir jārūpējas par to, lai bērns pamatkustības iemācās veikt pareizi, nenodarot sev kaitējumu un ļaunumu, lai nepārpūlētos, lai attīstītu visas ķermeņa daļas un muskuļus, lai vēlāk dzīvē bērns tās izmantotu pareizi, lai celtos bērna aktivitāte un darba spējas.

I. Elnebija norāda, ka bērnu kustības var iedalīt četrās fāzēs: (Elnebija, 1992, 9). (sk. 1. attēlu).



### **1. attēls. Fāzes bērnu kustības**

Vēlreiz apstiprinās tas, ka pamatkustības ir svarīgas ne tikai fiziskā, bet arī vispārējā bērnu attīstībā. To apstiprina arī šī atziņa - ietekme uz kustību veidošanos ir ļoti svarīga, un tā jāskata kopumā. Jo jaunāks bērns, jo ciešāka saistība starp kustību aktivitāti un bērna garīgo attīstību. Tās ietekmē intelektuālās, sociālās un emocionālās sfēras (Jackson, Reilly, Kelly, Montgomery, Grant, Paton, 2003). To būtu svarīgi ņemt vērā, ka bērna kustības un bērna intelekts ir mijiedarbībā. Ja bērns garas stundas pavadīs pie televizora vai datora, cietīs viņa veselība, viņa fiziskā attīstība, viņa dzīvā komunikācija ar citiem, viņa vispārīgā attīstība.

I. Pučure, balstoties uz psihologs R. Bērna atzinumiem, uzsver, ka savu ķermeni bērnam palīdz izziņāt viņa ķermeniskās sajūtas. Tieši kustībs bērns sāk apzināties savu esamību – *ja es kustos, esmu dzīvs*. Ja bērna kustības būs brīvākas un radošākas, tad viņš pilnīgāk spēs izziņāt apkārtējo pasauli, darboties tajā. Pirmajos septiņos dzīves gados bērns pasauli sajūt ar savu ķermeni: taustes, dzīvības, kustību un līdzsvara sajūtu (Pičure, 2003).

Svarīgi ņemt vērā D. Augskalnes norādījumus, ka jebkuru no pamatkustībām bērns veiksmīgi apgūs tikai tad, ja viņš tās izpildē vingrināsies sistemātiski, katru dienu, atkārtojot to dažādās situācijās. Jāņem vērā arī tas, ka ilgstoši atkārtojot vienu un to pašu kustību bez bez izmaiņām, nav vēlams, jo bērns neizbēgami pamazām zaudēs interesi. Bet tas nozīmē, ka kustības tiks izpildītas pavirši, nepareizi, bet tas negatīvi ietekmēs to apguvi (Augstkalne, 2018). Bērniem vienmēr patīk kaut kas jauns, nebijis, citādāks.

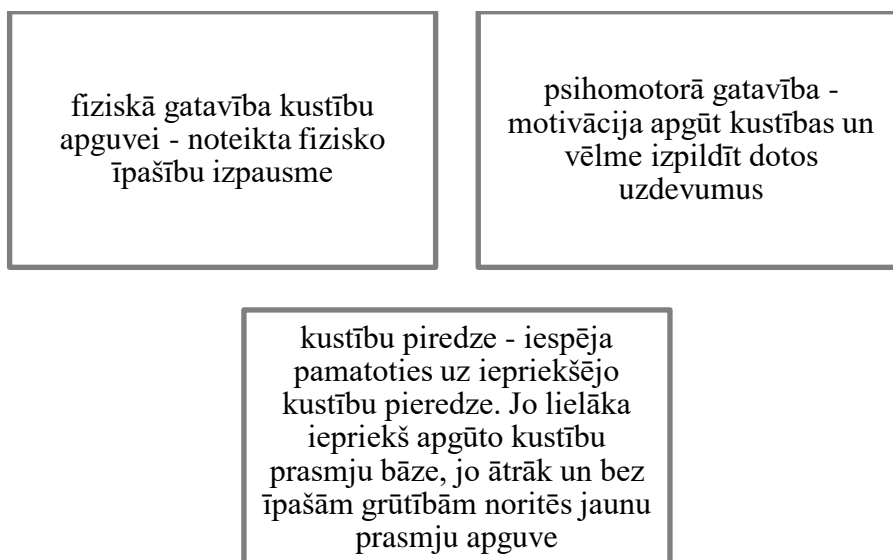
No D. Augstkalnes teiktā izriet, ka pamatkustības sekmē balsta un kustību aparāta attīstību, pastiprina vielmaiņas intensitāti organismā, sirdsdarbību, elpošanu un pārējās organisma funkcijas, sekmē fizisko īpašību attīstību, kā arī nostiprina muskulatūru, kas nosaka cilvēka stāju Pirmsskolas vecumā bērns apgūst visas pamatkustības, jo tās ir nozīmīgas (Augstkalne, 2018). No teiktā izriet, ka - lai mācīšanās būtu mērķtiecīga un kvalitatīva, uzdevumi jārisina kompleksi. Skolotājam labi jāpārzina mācāmās kustības pamati un detaļas, mācību posmi, kā arī fizisko īpašību attīstīšanas metodes un sporta nodarbībā iespējamo audzināšanas uzdevumu risināšanas likumsakarības.

Pirmsskolas vecuma bērniem viens no fiziskās attīstības rādītājiem ir viņu prasme izpildīt daudzveidīgas kustības. I.Bule-Biteniece un R.Jansone uzsver, ka, apgūstot šīs prasmes, bagātinās bērnu kustību pieredze. Šī pieredze ir nepieciešama gan rotaļās, gan dažādās dzīves situācijās, gan arī sadzīvē dažādās darbībās. Ja bērnam bus labāk attīstītas kustību prasmes, viņš daudz vieglāk darbosies apkārtējā vidē. Bērns gan rotaļās, gan saskarsmē ar citiem jūtīsies drošāks, atbrīvotāks (Bula-Biteniece, Jansone, 2017). Tieši tādēļ šo pamatkustību attīstība mazotnē ir viena no svarīgākajām.

Abas autores skaidro, ka pamatkustībām ir dinamisks raksturs. Pilnveidojoties kustību prasmēm un to lietošanas spējām, bērna organisms tiek norūdīts, nostiprinās balsta un kustību aparāts, attīstās nervu sistēmas regulācijas spējas. Pareiza kustību slodzes un vingrinājumu izvēle atbilstoši bērna spējām paaugstina viņa intelektuālās un fiziskās darbības. Pamatkustību un to veidu vingrinājumu dažādība vienlaikus pilnveido un attīsta arī fiziskās īpašības — ātrumu, kustību koordināciju, spēku, izturību un lokanību. Vienlaikus šo darbību laikā bērnam attīstās arī domāšana, uztvere, uzmanība. Kustību iemaņu pamatā ir nosacījuma refleksi, un tie var veidoties, ja sistemātiski darbojas. Iegūtās iemaņas pakāpeniski attīstās un pilnveidojas.

R. Karlovska skaidro, ka pirmsskolas vecuma bērniem viens no fiziskās attīstības rādītājiem ir viņu prasme veikt daudzveidīgas kustības, galvenokārt pamatkustības un to veidus – soļošanu, skriešanu, lēcienus, mešanu, rāpošanu un līdzsvara saglabāšanu. Apgūstot šīs kustības un to izpildes paņēmienus, bagātinās bērnu kustību pieredze, kura tik ļoti nepieciešama gan rotaļu darbībā, gan dažādās dzīves situācijās un sadzīvē viņu praktiskajā darbībā (Karlovska, 2003, 2). Ir jāpiekrīt autores domām par to, ka kustības ir ļoti svarīgas bērna dzīvē, ka svarīgi ir uzslavēt bērnu par izdošanos, ka kustību veikšana bērnu emocionāli bagātina. Ja pedagogs bērnu uzslavē, atzīst viņu pūles un novērtē centību, viņi mēģina vingrinājumus izpildīt vēl labāk un labā noskaņojumā, vairākkārt tos patstāvīgi atkārto. Rezultātā kustību prasmes kļūst par iemaņām – automātiskām kustībām, kuru izpildei nav vajadzīga lieli piepūle. Šādas iemaņas ir noturīgas.

Sekmīgas kustību mācīšanās priekšnosacījumi ir bērna: (Jansone, Krauksts, 2005) (sk. 2. attēlu).



### ***2.attēls. Sekmīgas kustību mācīšanās priekšnosacījumi***

Ir jāņem vērā tas, ka ilgstoša atrašanās statiskā stāvoklī bērnu nogurdina. Bērna kustību aktivitātes ierobežošana ir pretrunā ar augošā organisma nepieciešamību. Koordinēto pamatkustību veidošana iespējama tikai bērna aktīvas darbības laikā.

D.Augstkalne norāda, ka īpaši veiksmīgi bērni kustības apgūst tad, ja pamatkustības tiek apgūtas dažādos apstākļos un vietās. Tas var būt telpās, laukumā, pļavā, mežā u. c. Tieši reālie dabiskie apstākļi piešķir pamatkustību apgūšanai lielāku praktisku nozīmi. Kustību apguvei izmantojami pirmsskolas iestādes apkārtnē esošie dažādie dabas materiāli, piemēram: čiekuri, lapas, zariņi, akmentiņi u. c., jo tie padara nodarbības interesantākas un saistošākas (Augstkalne, 2018). Autore analizē arī skolotāja lomu bērna kustību apgūvē, skaidrojot, ka kustību apvienošana ar pieaugušā paraugu, interesantu inventāru, ar atbilstošā intonācijā izrunātiem vārdiem un mīmiku, kas veicina bērna emocionalitāti un līdz ar to – intelektuālo attīstību, paātrina valodas apguvi, stimulē citus psihiskos procesus.

Ar T. Osokina iesaka ievērot to, ka pirmsskolas vecuma bērnam organisma fizioloģisko funkciju nodrošināšanai nepieciešamas iespējas katru dienu 3 – 4 stundas pavadīt svaigā gaisā, aktīvi kustoties un darbojoties. Regulāra fiziskā aktivitāte uzlabo fizisko sagatavotību un fizisko attīstību, kas ir cilvēka organisma funkcionālo īpašību izmaiņu process (Осокина, 1986). Tas veicinās arī pamatkustību veiksmīgāku apguvi. Pastaigas nodrošinās organisma un īpaši muskuļu apgādi ar skābekli..

Izpildot pamatkustību vingrinājumus, ieteicams izmantot dažādu inventāru – smilšu maisiņus, aplīšus, bumbiņas, lentas, auklas, lakatiņus, karodziņus, klucīšus, ļoti labi

izmantojami dažādi dabas materiāli – koku lapas, čiekuri, kastaņi, olīši u.c. Ar priekšmeta palīdzību bērnam vieglāk pārbaudīt savu kustību, nodrošinot vingrojuma precizitāti un padarot to saistošāku.

### Secinājumi

*Bērnam jāapgūst visas pamatkustības - iešana, rāpošana, soļošana, skriešana, lēkšana, mešana, tveršana, ripināšana, rāpšanās, velšanās, līšana. Visas pamatkustības jāsāk apgūt jau no zīdaiņa vecuma.*

*Sākumā zīdaiņa kustības ir reflektoriskas, nekoordinētas, neapzinātas, bet pakāpeniski tās kļūst arvien koordinētākas. Tāpēc ļoti svarīgi ir ne tikai tas, ka bērns kustas, bet tas, kā bērns kustas, cik viņa kustības ir koordinētas.*

*Vecākiem ir jādara viss, lai šīs kustības pilnveidotu. Līdz gada vecumam bērns apgūst tveršanas, velšanās, rāpošanās kustības, jāiemācās sēdēt, sākt apgūt staigāšanas iemaņas.. Pēc gada vecuma jau sākas bērna staigāšana, skriešana, lēkšana.*

*Pamatkustības bērna attīstībā ir ļoti svarīgas, jo sekmē balsta un kustību aparāta attīstību, pastiprina organisma funkcijas, sekmē fizisko īpašību attīstību, nostiprina muskulatūru, nosaka cilvēka stāju, bet ir arī cieši saistītas ar bērna garīgo attīstību, ar visiem kognitīvajiem procesiem.*

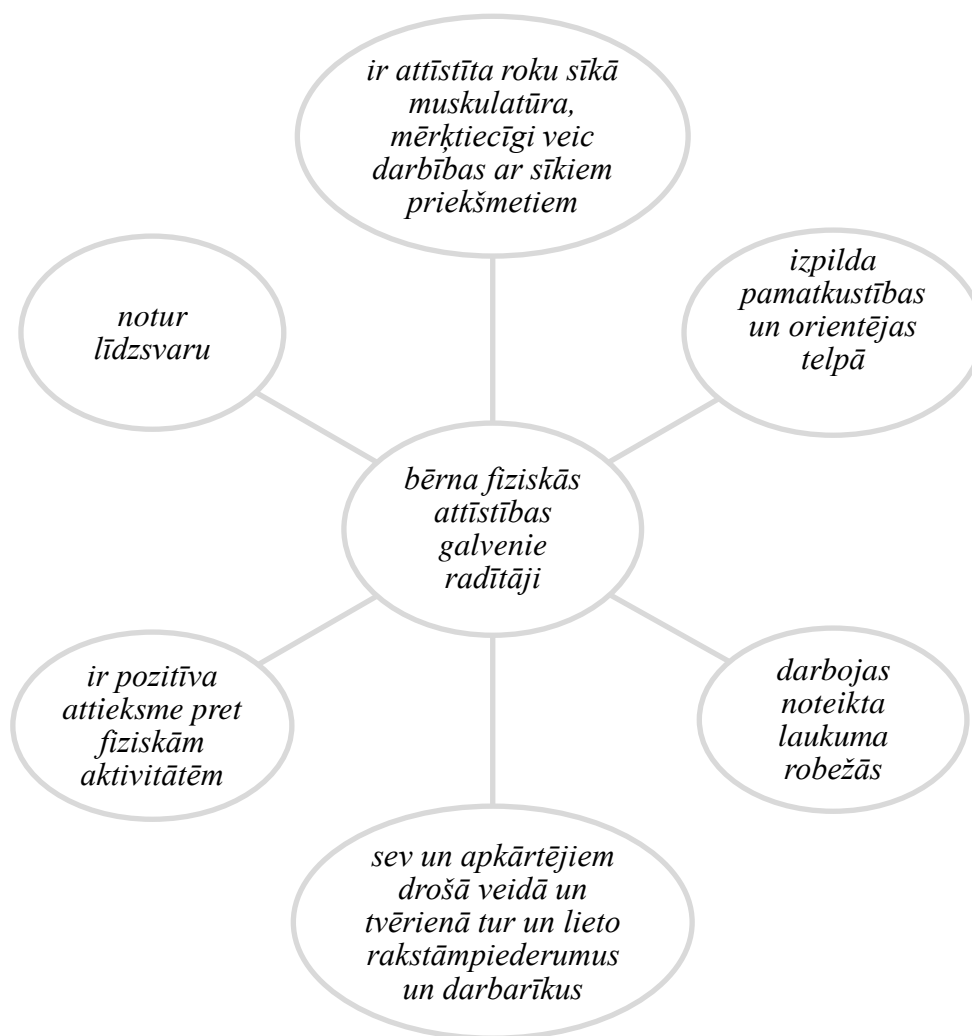
*Kustību attīstība sākas no bērna piedzimšanas un turpinās visu pirmsskolas laiku, kā arī turpinās tālāk nākotnē.*

*Protams, ka daudz kustību bērns veic pats bez īpašas vingrināšanas, bet ir jārūpējas par to, lai bērns pamatkustības iemācās veikt pareizi, nenodarot sev kaitējumu un ļaunumu.*

## **1.2. Pamatkustību attīstības problēmas**

Bērnu attīstībā var rasties arī dažādas problēmas, arī pamatkustību attīstībā, ja netiek ievērots dienas režīms, netiek pievērsta pietiekama uzmanība bērna stājai, ja bērns maz kustas, ja maz laika pavada svaigā gaisā, organismam un muskuļiem trūkst skābekļa utt.

Bērna fiziskās attīstības galvenie rādītāji ir vispārējais veselības stāvoklis, stāja, koordinācija, spēja noturēt līdzsvaru un pamatkustību izpilde. Pirmsskolas izglītības satura apguves plānotie rezultāti vadlīnijās tieši fiziskajā attīstībā ir: (sk. 3. attēlu) (Miesniece, 2011).



### **3.attēls. Bērna fiziskās attīstības galvenie radītāji.**

Ja šie faktori netiek ievēroti, tad arī rodas problēmas bērnu pamatkustību apgūvē, emocijās, vispārējā attīstībā. Kustības ietekmē bērna organisma attīstību, kaulu un muskuļu attīstību, uzlabo vielmaiņu, elpošanu, sirdsdarbību. ir skaidrs, ka labi attīstīta muskulatūra uzlabo stāju. Savukārt pareizas stājas veidošana ir ciešā saistībā ar bērna vispārējo fizisko attīstību, kā arī ar viņa garīgo, tikumisko attīstību. Arī A.Bandura atzīst, ka ierobežotas kustības, aizliegumi un miera stāvoklis izlādēšanās vietā sekmē negatīvu emociju uzkrāšanos (Bandura, 1977).

Tāpat problēmas pamatkustību apgūvē ir dažādas: bērnu mazkustīgais dzīvesveids, ģimenes attieksme pret bērna dzīvesveidu, pamatkustību apguves neregularitāte un pareizas secības neievērošana, neprecīzas, nepareizas kustības, nepietiekama bērna un pieaugušā sadarbība.

*Ģimenes attieksme un mazkustīgs dzīvesveids*

Bērna kustību attīstībā liela loma ir ģimenei, kurai būtu jānodrošina bērna pastaigas, fiziskās aktivitātes, pareiza dzīves rīte. Diemžēl tas ne vienmēr tā notiek.

Svarīgi veidot bērniem motivāciju regulāri nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm. Ja fiziskās aktivitātes nenotiek bērnībā, tad to jau sarežģītākā pakāpē var realizēt turpmākajos gados. Bērnībā vadošie ir ārējie stimuli, kas vēlāk pāriet iekšējā motivācijā. Tāpēc liela nozīme ir vecāku pozitīvajam piemēram fizisko aktivitāšu regulāra izpildē. Tieši bērnībā iegūtā fiziskā sagatavotība jau tiek saglabāta visu mūžu (Perrin, Ferron, Gueguen, Deschamps, 2002). Autori skaidro arī to, ka regulāras fiziskās aktivitātes ir sevišķi nozīmīgas bērnu vecumā, jo tās regulē ķermeņa masu un kaulu mineralizācijas procesu. Ja fiziskās aktivitātes ir sāktas bērnībā, turpinātas pusaudžu gados, tad vēlāk pieaugušo statusā ir garantija labai veselībai. Fiziskās aktivitātes pēdējā laikā ir veselības sinonīms (Perrin, Ferron, Gueguen, Deschamps, 2002).

Bet ir ģimenes, kurās šīs aktivitātes nenotiek, jo vecāki neizprot sava parauga svarīgumu. Bet neretīvecākiem ir neizpratne tieši par to, kā viņi ar savu darbību var ietekmēt bērnu emocionalitāti, uzvedību, akadēmiskos sasniegumus un palīdzēt gūt panākumus sportā (Hohepa, Scragg, Schofield, Kolt, Schaaf, 2007).

Ja nav šo sportisko aktivitāšu, rodas bērnu mazkustīgums, bet tas rada virkni problēmas.

Tehnoloģiju attīstība rosina bērnu izmantot televīzijas, datora un interneta piedāvātas iespējas. Neskatoties uz šo informācijas avotu izmantošanas motīviem vai mērķiem, tas ir saistīts ar mazaktīvu dzīvesveidu. Ilglaicīga TV vai datora lietošana var negatīvi ietekmēt bērna veselību. Vairākos pētījumos, ko veikuši R.Krauts, P.Hakala u.c. ir konstatēta pārmērīgas TV un datora lietošanas negatīvā ietekme uz bērna balsta un kustību sistēmu un psiholoģisko labklājību (Kraut, 1998; Hakala, 2006). Savukārt R.Andersens skaidro, ka līdz ar kustību nepietiekamību samazinās patērēto enerģijas daudzumu, kas palielina aptaukošanās iespējas ar visām no tā izrietošajām sekām. Tas ietekmē bērna fizisko attīstību, jo šajā procesā nekas nav nejauši, jo viss ir pakļauts dabā pastāvošajām likumsakarībām (Andersens, 1998).

Šo problēmu savās atziņās min arī I.Bula-Biteniece un R.Jansone, kuras norāda, ka mazkustīgs dzīvesveids ir viens no tiem faktoriem, kas veicina augstākās neirālās darbības funkcionālu traucējumu rašanos. Autores uzsver to, ka tad, ja kustības tiek apvienotas gan ar pieaugušā paraugu, gan ar atbilstošā intonācijā izrunātiem vārdiem un mīmiku, gan arī ar interesantu un piemērotu inventāru, visi šie faktori veicina bērna emocionalitāti. Bet līdz ar to attīstās arī intelektuālā attīstība, valodas apguve, tiek stimulēti arī citi psihiskie procesi un īpašības: domāšanu, atmiņu, uzmanību, gribu. Fiziski labi attīstītam bērnam ir lielāki garīgā darba potenciāli (Bula-Biseniece, Jansone, 2018). Autores skaidro, ka cilvēka galvas

smadzenes labāk tiek apgādātas ar asinīm, ja bērns daudz kustas. Mazkustības gadījumā samazinās asins apgāde, bet tas nozīmē, ka cieš tieši kreisās puslodes funkcijas — valoda, abstraktā domāšana.

L. Goloveja (Головей, 2004) skaidro, ka bērniem trīs gadu vecumā var novērot pilnīgi izveidojušos, pieaugušajiem raksturīgos mugurkaulāja liekumus, bet noturīgi tie kļūst tikai pēc sešu gadu vecuma. Gan vecākiem, gan skolotājiem ir jāzina, ka fizioloģiskie izliekumi 3–4 gadu vecumā vēl ir nestabili, kauli un locītavas viegli pakļaujas deformācijai. Tieši tādēļ bīstami kustību un balsta aparātu ietekmē bērna liekais svars, kā arī ilgstoša atrašanās statiskās pozās. Šajā vecumā daudz vingrinājumu bērnam jādod stāvoklī – guļus uz muguras, guļus uz vēdera, uz sāniem, četrāpus.

D. Bērtule skaidro, ka Pasaules Veselības organizācijas rekomendācijās teikts, ka bērnam katru dienu ar fiziskajām aktivitātēm būtu jānodarbojas vismaz 60 minūtes. Gan no pētījuma uzzinām, gan mūsu ikdienas novērojumi liecina par to, ka bērns sasniedz šo aktivitātes minimumu samērā reti. Mēs katru dienu redzam situācijas, ka bērni tiek atvesti un aizvesti ar automašīnu uz pirmsskolas iestādēm, skolām, mājām. Reizēm pirmsskolā vai skolā viņiem vairāk ir pasīvas aktivitātes, sēžot pie galda, mājās – pie datora. Bet mēdz būt arī otra galējība – gribot labu savam bērnam, vecāki var nereti rada tādu situāciju, kad fiziskās aktivitātes nevis uzlabo veselību, bet lielā pārslodze var kaitēt (Bērtule, 2016).

Tas nozīmē, ka mazkustīgais dzīvesveids, nepietiekamas fiziskās aktivitātes, uzkrājamās enerģijas daudzums sekmē bērna nepareizu svaru, arī neapmierinātību, zemu pašvērtējumu.

Darba autore pilnībā piekrīt atziņai, ka katrs bērna solis, spēle un vienkārša darbošanās sākotnēji ir fiziskās aktivitātes. Taču vecākiem bieži pietrūkst pacietības, kad bērns pats cenšas kaut ko izdarīt, vai arī vecākam traucē – bērns nemitīgi skrien šurpu turpu. Noliecot šo aktivitāti vai kavējot viņa iniciatīvu, gribu un iespēju pilnveidot savas prasmes, tiek apturēta bērna attīstība kopumā (Yang, Telma, Laakso, 1996). Bieži vien arī vecāki paši nav paraugs bērnam kustību aktivitātēs, bet ir mazkustīga dzīvesveida paraugs.

E. Stepaņenko iesaka atcerēties, ka tad, ja bērnam nav attīstītas ķermeniskās kustību vajadzības, iespējams, viņš sāks atpalikt no saviem vienaudžiem – sliktāk zīmēs, veidos, iegausies, pasīvāk piedalīsies „sevis apkalpošanā” – lēnāk ģērbsies, ķemmēs matus, mazgāsies. Vēlāk bērnam būs grūti pieņemt lēmumus un būt radošam. Pie tā bieži vainīga ir vecāku pārāk lielā aprūpe, kas sākusies jau agrīnajā bērnībā.. Tomēr ir jāļauj viņam darboties kopā ar pieaugušo, jo viņš ir aktīvs, viņam ir nepieciešamas kustības. Taču ieaugušie vairāk priecājās par klusu, mierīgu un mazkustīgu – “ērtu” bērnu. Šāds “ērtums” kļūst par neatgriezenisku zaudējumu bērna veselībā un viņa tālākajā attīstībā (Степаненкова, 2007).

Regulāra fiziskā aktivitāte uzlabo fizisko sagatavotību un fizisko attīstību, kas ir cilvēka organisma morfoloģisko un funkcionālo īpašību izmaiņu process.

#### *Kustību regularitāte un precizitāte*

Pat tad, ja bērns kustas, gan vecākiem, gan skolotājiem jāseko, lai bērna kustības attīstītos pareizi. To iesaka ievērot N. Bernšteins, uzsverot, ka sarežģīti kustību akti saistīti ne tikai ar atsevišķu kustību refleksu pamīšu izmantošanu, bet arī ar virkni papildu faktoriem, kam piemīt apzināts raksturs, t.i., kustības iepļānotais mērķis var tikt sasniegts tikai tādā gadījumā, ja kustības gaitā tiek veiktas korekcijas. Tā ir mērķtiecīga nervu sistēmas darbība, kas balstīta uz noteiktu nervu sistēmas un galvas smadzeņu struktūru attīstības līmeni (Бернштейн, 1990). Tas nozīmē, ka jārada apstākļi, lai bērns pareizi apgūtu pamatkustības un tiktu nodrošināta atbilstošu kustību prasmju apguve. Noteikti nevajadzētu ņemt vērā sabiedrībā pastāvošo viedokli, ka jebkurš vesels bērns pats iemācīsies staigāt un skriet, jo tas ir dabisks process.

Izvērtējot A. Fomina atziņas, var secināt, ka jebkuru no pamatkustībām bērns veiksmīgi apgūs tikai tad, ja viņš tās izpildē vingrināsies sistemātiski, katru dienu, atkārtojot to dažādās situācijās. Bet jāievēro arī tas, ka tad, ja bērnam tiek piedāvāta viena un tā pati kustību rotaļa bez izmaiņām, tad bērns neizbēgami agri vai vēlu zaudēs par to interesi un kustības tiks izpildītas pavirši, nepareizi, kas negatīvi ietekmēs to apguves kvalitāti. Tāpēc, kā norāda A. Fomina, plaši izmantojami tādi metodiskie paņēmieni kā demonstrējums un paskaidrojums (Фомина, 1984).

Problēmas var rasties arī tad, ja skolotāji neievēro visu pamatkustību pareizu apguves secību un precizitāti. I. Bautre iesaka atcerēties, ka kustību prasmju veidošanās pamatojas uz noteiktām fizioloģiskām likumsakarībām. Ja skolotāji pārzina šīs likumsakarības, tad to zināšana palīdz vadīt kustību mācīšanas procesu. Kustību prasmju apguvē var rasties arī kļūdas. Kļūdas ir vingrinājumu izpildes novirze no vingrinājumu prasmju apguves modeļa, kuras var negatīvi ietekmēt darbības rezultātu. I. Bautre skaidro, ka par kļūdām tiek uzskatītas gan neizpildītas, gan arī būtiski izmainītas kustību darbības daļas, kā arī neefektīvas kustības, kuras turpmāk nepieciešams uzlabot (Bautre, 2009).

Metodiskajā materiālā „Vingro kopā ar mani!” skaidrots, ka ļoti svarīgi attīstīt ne tikai pamatkustības, bet arī līdzsvara izjūtu visos pirmsskolas vecuma posmos. Pirmajos divos dzīves gados bērniem ir vāji attīstīta līdzsvara sajūta, nervu sistēma tikai sāk integrēt radītās redzes, līdzsvara un kustību sajūtas. Nespecifiskās acu kustības ierobežo bērnu spējas novērtēt kustīgu objektu pārvietošanās trajektoriju un ātrumu. Skolotājiem jāzina, ka to nevar uzskatīt par koordinācijas spēju trūkumu, bet tomēr tas jāņem vērā, domājot par bērna drošību fizisko aktivitāšu laikā. Pieaugušajiem jānodrošina drošības noteikumu ievērošana – kāpjot,

balansējot, šūpojoties un skrienot. Tāpēc nepieciešams mērķtiecīgi attīstīt līdzsvaru, koordināciju un Ir skaidrs, kādēļ neatbilstoša, neracionāla slodze, mazkustīgums, vāja mugurkaulu aptverošā ķermeņa muskulatūra, traumas, slimības var izsaukt mugurkaula patoloģiskas izmaiņas un izliekumus. Toties ar vingrojumiem vēdera, muguras un sānu muskulatūrai ir iespējams veidot stingrus muskuļus ap mugurkaulu, kas uzlabo stāju un vienlaicīgi vielmaiņu organismā (Bautre, 2011).

### *Bērna un pieaugušā sadarbība*

No I.Bulas-Bitenieces un R.Jansones teiktā izriet, ka, veidojot bērnos kustību prasmes, svarīga ir bērna un pieaugušā gatavība sadarbībai. Ja būs radīti atbilstoši apstākļi, tas bērnos radīsies darbības motīvi. Skolotājam bērni ir, jāuzslavē, jāpalīdz, jālabo kļūdas, tādējādi radot pozitīvu emocionālo fonu. Interese par kustībām jāveido un jānostiprina iespējami agrāk — jau no zīdaiņa vecuma. Ļoti svarīgi ir atbalstīt bērnu vēlmes un prasmes pārvarēt dažādus šķēršļus — apskriet, pārlēkt, izlīst, patstāvīgi iztēloties izpildes paņēmienus un veidus atbilstoši konkrētajiem apstākļiem. (Bula-Biteniece, Jansone, 2018).

Problēmas var rasties tad, ja bērnam sporta nodarbībās ir neinteresanti, garlaicīgi vai arī tad, ja slodze ir par lielu un bērns nespēj izpildīt norādītos vingrinājumus, jo tie neatbilst viņa vecumam. Arī D.Bērtule intervijā atzīst, ka pirmsskolas vecuma bērnu ir grūti pārslogot, jo viņa organisms darbojas gudrāk nekā pieaugušā organisms. „Bērns, ja viņam paliek par grūtu, pārtrauc nodarbību, sāk kašķēties vai raudāt. Ja viņā ieklausāties, mēs viņu nekādā gadījumā nepārslogosim. Bet mēs negribam bērnam ieklausīties un sakām: tev ir jāiet, jāpiedalās un jādarbojas. Rezultātā bērns var ciest no pārslodzes – gan no fiziskās, gan no emocionālās. Un tad brīnāmies, ka bērns sliktāk sācis ēst, naktīs mostas augšā, kļuvis kaprīzāks” (Bērtule, 2016).

Bērnu sportiskajās aktivitātes pirmsskolā būtu iesaistāmi arī vecāki. Dž. Epstena (Epsten, 2000) norāda, ka vecāku līdzdalība neko nedos, ja viņi iesaistīsies tikai tad, kad būs radušās problēmas, tas jādara jau pirmsskolā, un līdzdalībai jābūt sistemātiskai. Tāpat Dž. Epšteina norāda, kā vieglāk vecākus iesaistīt bērnu izglītošanās procesā pirmsskolā, sākumskolā un pamatskolā. Tāpēc arvien lielāka uzmanība tiek pievērsta bērniem agrīnajā bērnībā, kas ir pamats tālākai bērnu panākumu gūšanai, veiksmīgākai iekļaušanai sabiedrībā un panākumiem personīgajā dzīvē ilgtermiņā.

Ļoti svarīgi, lai sekmējot bērnu pamatkustības, skolotāji ievērotu bērnu vecumposmu, lai bērns netiktu pārslogots, jo, kā atzīst autoru kolektīvs, bērni labprāt kustas, jo tas apmierina bērna organisma nepieciešamību pēc kustībām, un, saprātīgi to izmantojot, tās labvēlīgi iedarbojas uz bērna organismu. Aktīvi attīstās ķermeņa muskuļi, bet skeleta pārkaulošanās vēl nav beigusies, tāpēc fiziskajai slodzei ir jābūt sabalansētai. Svarīgi

atcerēties, ka bērns pie fiziskam aktivitātem un slodzes ir jāpieradina pakāpeniski, noteikti ievērojot vecumposma īpatnības. Šajā vecumā bērns aug nevienmērīgi. Arī sirds un asinsvadu sistēma kļūst izturīgāka, bet spēja adaptēties vēl joprojām ir zema. Pilnveidojas asinsrites un elpošanas sistēmas – palēninās pulsa biežums (Гордин, Бодманова, Гребенников, 1989).

Visiem skolotājiem būtu ievērojama un realizējama šī D.Augstkalnes atziņa. Lai bērns veiksmīgāk apgūtu pamatkustības, to apguvei ir jābūt mērķtiecīgai. Pirmsskolas dienas režīmā iekļaujamas dažādas darbības, kas sekmē gan bērna fizisko attīstību, gan pamatkustību apguvi. Tas viss veicinās bērna attīstību kopumā. (Augstkalne, 2018). Autore norāda, ka bērnu darbību nodarbībā vada skolotājs, un skolotājs ir tas, kurš organizē konkrētas darbības, dozē slodzi, kā arī veido bērnu mijiedarbību un sekmē visu drošības noteikumu ievērošanu. Svarīgi izprast to, ka skolotājs ir starpnieks starp bērna iepriekšējām zināšanām un viņa pieredzes pasauli, radot tādu mācīšanās vidi, kas nodrošina bērnam iespēju darboties un darbojoties sevi attīstīt.

Tātad, lai mācīšanās būtu mērķtiecīga un kvalitatīva, uzdevumi jārisina kompleksi. Skolotājam labi jāpārziņa mācāmās kustības pamati un detaļas, mācību posmi, kā arī fizisko īpašību attīstīšanas metodes un sporta nodarbībā iespējamo audzināšanas uzdevumu risināšanas likumsakarības (Augstkalne, 2018).

Skolotājam ir jāsaprot, ka kustību rotaļās var radīt kustību prieku un būt noderīgas dažādu bērnu īpašību attīstīšanai, kā to norāda I.Konstantinova (2011) Tās attīsta *fiziskās īpašības*, t.i., rosina ar kustību palīdzību apzināti izmantot savu ķermeni, radoši atklāt tēlu raksturus; attīstīt spējas ar kustību palīdzību brīvi izmantot visu telpu, izpildīt ritma, metra maiņu; radīt nepieciešamību pēc kustībām un aktīvas saturīgas darbības. Tiek attīstītas *racionālās īpašības* - veidot zināšanas, prasmes, iemaņas tēmas ietvaros; attīstīt prasmi uzklaut, ieklausīties, uzstāties, pildīt norādījumus, risināt problēmas, pieņemt lēmumus; iedibināt ikdienas ritmu. Attīstās arī *emocionālās īpašības* - rosināt meklēt konstruktīvu izeju no emocionālā sasprindzinājuma apzinātā veidā kopīgā sižeta kustību rotaļas veicināt bērnu prieku un apmierinājumu par kopīgo rotaļāšanos; radīt pozitīvu atmosfēru un draudzīgu noskaņojumu konkrētajai dienai. Svarīgi ir arī tas, ka tiek attīstītas *sociālās īpašības* - mācīt prasmes, kas nepieciešamas, lai kļūtu par darbīgu un atsaucīgu grupas locekli; nodrošināt iesaistīšanos grupas darbā, rūpējoties par sevi un citiem; ļaut saprast, ka darbojoties kopā bērni gūst individuāli, gan dod ieguldījumu grupas darbībai.

Kustību nozīmi bērna dzīvē ļoti precīzi raksturo arī E.Steņņenko, uzsverot, ka bērna dabiskais stāvoklis ir nepārtraukti darbībā, kustībā, emocionālās rotaļās. Svarīgim ir saprast to, ka bērnu nogurdina nevis aktīva darbība, bet gan pasīvas un vienvēidīgas kustības. Bērna iekšējā būtība taču ir visu laiku atklāt ko jaunu, veidot kustību pieredzi. Nepietiekama bērna

fiziskā sagatavotība var atsaukties uz viņa uzvedību, spēju kontrolēt emocijas, uz spēju uztvert jauno (Степаненкова, 2007).

Pilnveidojoties kustību prasmēm un to lietošanas spējām, bērna organisms tiek norūdīts, nostiprinās balsta un kustību aparāts, attīstās nervu sistēmas regulācijas spējas. Pareiza kustību slodzes un vingrinājumu izvēle atbilstoši bērna spējām paaugstina viņa intelektuālās un fiziskās darbības. Pamatkustību un to veidu vingrinājumu dažādība vienlaikus pilnveido un attīsta arī fiziskās īpašības. Tās ir ātrums, kustību koordinācija, spēks, izturība un lokanība. Vienlaikus šo darbību laikā bērnam attīstās arī domāšana, uztvere, uzmanība. Bērns, vērojot pieaugušo, apgūst kustības, tiek iegaumēta secība to izpildē, veidojas personiskā pieredze (Bula-Biteniece, Jansone, 2017).

#### Secinājumi

*Tāpat problēmas pamatkustību apgūvē ir pietiekami daudz. Mūsdienu tehnoloģiju laikmetā tas jau no mazotnes ir bērnu mazkustīgs dzīvesveids, par maz laika pastaigām un svaigam gaisam, bieži ir ilglaicīga TV vai datora lietošana.*

*Ilglaicīgs miera stāvoklis izlādēšanās vietā sekmē negatīvu emociju uzkrāšanos, aptaukošanos, līdzsvara traucējumus, vāju muskuļu attīstību utt.*

*Ja regulāri netiks apgūtas visas pamatkustības, tad tas negatīvi ietekmēs bērna organisma attīstību, kaulu un muskuļu attīstību, vielmaiņu, elpošanu, sirds darbību. Bet tikai attīstīta muskulatūra uzlabo stāju, bet pareizas stājas veidošana ir cieši saistīta ar bērna vispārējo fizisko attīstību, viņa garīgo, tikumisko attīstību.*

*Tāpat svarīgi ir ievērot arī to, lai bērna organisms fiziski netiktu pārslogots, lai tiktu ievērota visu pamatkustību pareiza apguves secība un precizitāte.*

### 1.3. Kustību rotaļas tautas pedagogijā

Kustību rotaļas ir tādas, kurās ir gan tipiskie rotaļu momenti, rotaļu noteikumi, gan noteikti iekļautas dažādas kustības.

I.Dravniece apkopojusi literatūrā atrodamo autoru definīcijas un skaidro, ka kustību rotaļa ir apzināta, radoša, emocionāla, aktīva darbība, kura norit pēc zināmiem noteikumiem un virzīta uz šķēršļu un grūtību pārvarēšanu noteikta mērķa sasniegšanai. Kustību rotaļā ir spilgti izteikta rotaļu darbība, tā ietver sevi sacensību un sadarbību. Kustību rotaļās pamatā ir aktīvas kustības – skriešana, lēkšana u.c. (Dravniece, 2013).

Kustības rotaļu īpatnības un nepieciešamību precīzi un detalizēti raksturo R.Karlovska (2003, 4). Rotaļām ir noteikumi, kurus jāievēro visiem tās dalībniekiem. Tāpat rotaļas rada emocionālu pacēlumu, ieinteresē un aktivizē bērnus. Svarīgi ir arī tas, ka rotaļas

laikā negaidīti radušās situācijās bērniem ir jādarbojas patstāvīgi, ātri un radoši. Bērni rotaļāsmācās arī pakļauj savas intereses rotaļu noteikumiem un komandas interesēm. Savukārt patstāvīgu lēmumu pieņemšana attīsta bērnu morālās un gribas īpašības. Autore norāda arī to, ka rotaļās bērns sevi apliecina, demonstrē savas spējas un kustību apguves prasmes. Rotaļās ir iekļauti noteikti kustību vingrinājumi, uzdevumi un mērķi. Bērnu kustības nepieciešams regulāru pilnveidot, tomēr atkārtojumā vienmēr jācenšas ietvert kaut ko jaunu, kas balstās uz jau zināmo, apgūto, bet ieinteresējot bērnus sarežģītāku un grūtāku vingrinājumu izpildē.

Kustību rotaļās bērnu dzīvē ieņem svarīgu vietu, jo tās palīdz gan vingrināt kustības, gan runāt vai dziedāt līdzīgu rotaļas vārdisko tekstu. Daudzas kustību rotaļās ir tapušas jau sen, tām ir sava vēsture, tās ir cieši saistītas ar tautas vēsturi un kultūru.

I. Kāposta definē, ka ar daudzveidīgo funkciju palīdzību notiek kultūras mantojuma apguve un nodošana no paaudzes paaudzē, no pieaugušajiem bērniem, no bērna bērnam. Tas nozīmē, ka bērns tiek ievests cilvēku attiecībās, saskarsmē. Tieši sadarbojoties un sarunājoties, iesaistoties dažādās rotaļās, bērns var izteikt savu ES. Bērnam tiek nodrošināts psihiskais līdzsvars, palīdzot pārvarēt dažādas grūtības – mazvērtību, bailes u.c., tā ir terapijas funkcija. Bet izklaides funkcija nodrošina brīvā laika jautru un interesantu pavadīšanu (Kāposta, 1993).

E. Dombrava skaidro, ka tautas pedagogijā netika aizmirsta arī bērnu fiziskā attīstība. Plaši tika izplatītas kustību spēles, nacionālās un citi sporta veidi. Daudzām tautām katru gadu notika nacionālie svētki, kuros noblīgāti bija iekļautas arī sporta sacensības. Daudzu tautu daiļradē atspoguļojas rūpes par veselīgu jauno paaudzi, tiek apdziedāts fiziskais spēks, izturība, neatlaidība, griba, neatlaidība. Katras tautas priekšstats par ideālu personību attīstījās vēsturisku apstākļu iespaidā (Dombrava, 2016). Autore norāda, ka arī sportiskajām aktivitātēm dažādu tautu dzīvē ir savs savdabīgums. Tomēr visām tautām vērtība ir prāts, veselība, darba mīlestība, dzimtenes mīlestība, godīgums, drosme, augstsirdība un tml.

Dažādas kustību rotaļas jau sen tika izmantotas gadskārtu svētkos un dažādos rituālos. J. Mackova (1991) šos rituālus sauc par vērtību pārmantošanas nolūkam radītu simbolisku valodu. Šo valodu, protams, veidi vārdi, bet ne tikai tā, jo ir arī mūzika, darbība, kustība, žesti, simboliski priekšmeti. Rituālu izteiksmes bagātība ir ļoti plaša, tapēc tā dod iespēju iedarboties ne tikai uz cilvēku prātu, bet uz viņa būtni kopumā. Nozīmīgi ir tas, ka tā dod garīgās vērtības personībai. Visi šie nacionālie rituāli ir vērsti arī uz cilvēka iekšējo pasauli.

Kustību rotaļām ir savs sižets, sava valoda, savi simboli, kurus skolotājam kopā ar bērniem jāpārrunā, jāizskaidro, jo no pedagoga personības ir atkarīgs, cik emocionāli, saturiski bagāta un nozīmīga būs bērnam iepazīšanās ar tradicionālo kultūru, ar folkloru, ar gadskārtu svētkiem, ar kustību rotaļu saturu un uztveri..

S. Oļenkins skaidro, ka tieši tradicionālā kultūra un gadskārtu ieražas „uzrunā” dalībniekus ar

- rituāla valodu (darbības valoda);
- ieražu mūziku (mūzikas valoda);
- ieražu horeogrāfiju (horeogrāfijas valoda);
- ieražām raksturīgu priekšmetu izmantošanu (lietu valoda);
- ieražu valodu (verbāls teksts, monologu un dialogu skandēšana ieražās).

Gadskārtu ieražu svētkos, izmantojot šīs valodas, notiek ieražu jēgas aktualizēšana. Jebkura tradicionālās kultūras teksta (dziesmas, spēles, priekšmeta u.tml.) jēga atklājas tikai tās kultūras kontekstā, kas tos ir radījusi (Oļenkins, 2008, 19). Šo tautas rotaļu un gadskārtu spēļu pamatā ir kustības. Tajās tiek pilnveidotas bērnu socializācijas prasmes, estētiskais un ētiskais pasaules uzskats, bērnu sensomotorā attīstība (prasme pārvaldīt balsi, ķermeni u.c.), tēlainā domāšana, iztēle un emocijas. Bet izglītojošā aspektā tā ir iespēja kvalitatīvi iepazīt dzimtās valodas un etniskās kultūras būtību, apgūt kultūras simbolus, kas ļauj izprast arī citu tautu kultūras, dzejas, vizuālās mākslas, kustību valodu.

Arī M. Zikova skaidro, ka ir svarīgi atcerēties, ka tradicionālajā kultūrā ir ne tikai mutvārdu teksti, bet nozīmīgi ir arī rituāli, dejas, rotaļas un spēles, to uzbūve, izpildījums. Svarīga ir arī uzvedība šo darbību laikā un darbības vieta, laiks, konteksts (ЗЫКОВА, 2006, 23).

Kustību rotaļas bieži ir saistītas ar mūziku, teksta ritmu, dziedāšanu. Daudzu tautas rotaļu pamatā ir ierastās pamatkustības. Iešana vai soļošana ir izmantotas tādās rotaļās kā „Podu māte”, „Kas manai kaziņai”, „Mēs ejam caur...”, „Grapa kundze” u.c. Ir rotaļas, kuru pamatā ir skriešanas kustības, piemēram, „Saule un Mēness”, „Kaķis un peles”, „Gulēja saulīte” u.c. Lēkšanas kustības arī ir sastopamas tautas rotaļās, piemēram, „Ķekatu lēkšana”, „Liela skāde notikusi” u.c., bet līšana zem šķēršļiem ir rotaļā „Kas dārzā”, „Caur sidraba birzi gāju” u.c.

I.Dravniece (2018) atgādina, ka rotaļa *Kaza un vilks (Skic, kaziņa, dārziņā!)*, tā bija un joprojām ir visizplatītākā rotaļa. Rotaļas dalībnieki iet aplī jeb dārziņā (sadotās rokās), kura vidū atrodas meita (kaza – gaismas simbols), ārpusē puisis (vilks – tumsas pavēlnieks), kurš lūko kazu noķert. Rotaļas norise ir ļoti vienkārša, tās galvenais motīvs – ķeršana un bēgšana. Tāds pats motīvs ir arī citās Saulgriežiem raksturīgās rotaļās - *Saule un Mēness (Neguli, saulīte, ābeļu dārzā, Gulēja saulīte, Kur es savu avitiņu, Ganu es aitiņas, Aitiņas, mājās!, Aitiņas ganīt), Diena un nakts, Vanags un irbe* u.c.. Tās simbolizē gaismas un tumsas cīņu, kas visvairāk raksturīga saulgriežu laikam – Ziemassvētkiem un Jāņiem, kad mainās dienas un nakts garumu attiecības. Atbilstoši gadalaikiem mainās “darbojošās personas”, rotaļu norisei paliekot diezgan nemainīgai.

Lieldienām un citām pavasara zīmīgajām dienām bija raksturīgas rotaļas, kuras varēja spēlēt ārā, brīvā dabā, rotaļas ar putnu nosaukumiem galvenajās lomās (*Vistiņu ķeršana / Putniņu ķeršana, Iet vistiņās, Aklās vistiņas, Iet putnos, Kam spārni, tas skrien, Čī, čī, zīlīte, Dzērves, Balodītis, Cielaviņa, Juku, juku, sīki putni, Zīlīte, žubīte, Šikutēni, šekutēni u.c.*

Astronomisku pavasari simbolizēja zvaigznājs Sietiņš un rotaļas ar tam atbilstošu nosaukumu - *Sietiņos iešana; Sietiņa dzišana; Si, si, sietiņ; Pēdējais pāris šķiras u.c.* Spēlēja arī jau minēto *Diena un Nakts, Bagātais un nabagais, Dievs un velns, Cūciņa diet gāja, Kurš lēnāk iet, tas tālāk tiek; Ūsiņiem jeb Jurgiņiem piederīgas rotaļas - Gan, gan, zirdziņus, Jājam, jājam mēs ar zirgu, Kumeliņi, kumeliņi.* Viena no populārākajām rotaļām arī mūsu dienās ir *Ādamam bij' septiņ' dēli.* Visu šo rotaļu pamatā ir kustības, tās visas bija tautas rotaļas, no kurām daudzas pirmsskolas iestādē tiek izmantotas arī šodien.

B. Brice iesaka, ka ir svarīgi nostiprināt valodas lietošanas principus dažādās rotaļās ar kustībām, ritmiem un mūziku, vienlaikus gūstot kustību un ritmiskas darbības prieku. (Brice, 2013). Tautiskās ritma rotaļas ir labs palīgs kustību reakcijas izkopšanai.

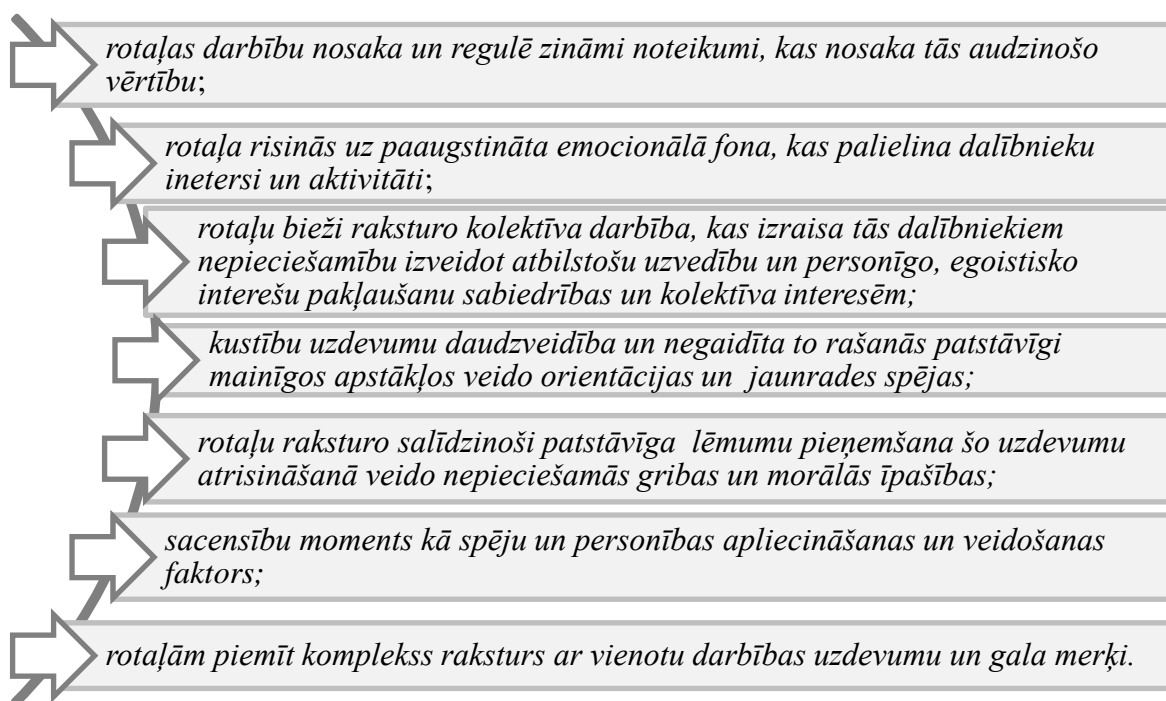
Secinājumi

*Tātad kustību rotaļas tautas pedagoģija izmantotas jau no seniem laikiem, ne tikai, lai sekmētu bērnu pamatkustību apguvi, bet arī, lai sekmētu emocijas, labestību, sadarbību, uzmanību, ritma izjūtu, lai iepazīstinātu bērnus ar tautas tradīcijām.*

#### **1.4.Kustību rotaļas pirmsskolas pedagoģiskajā procesā**

Kustību rotaļas pedagoģiskajā procesā ir tikpat svarīgas kā citas rotaļas.

S. Laizāne pat uzsver to, ka kustību rotaļas risina daudzus fiziskās audzināšanas uzdevumus pirmsskolā un tai ir zināmas priekšrocības, salīdzinot ar citām metodēm. Kustību rotaļu metodi raksturo: ( Laizāne, 1981, 6) (sk. 4. attēlu).



#### **4.attēls. Kustību rotaļu metodi.**

Kustību rotaļu var uzskatīt par pozitīvas bērnu darbības veidu. Kustību rotaļās bērns fiziski norūdās, kļūst drošāks, stiprāks. Tajās bērns iepazīstas ar apkārtējo pasauli, izjūt savu vietu, kļūst veiklāks un drosmīgāks. Bērns iegūst vesels ķermeni, bet tas ir garīgās audzināšanas pamats (Karlovskā, Mārtiņšone, 2011, 12). Kustību rotaļās palīdz kautrīgākiem, bailīgākiem bērniem iesaistīties tajās, apgūt komunikāciju.

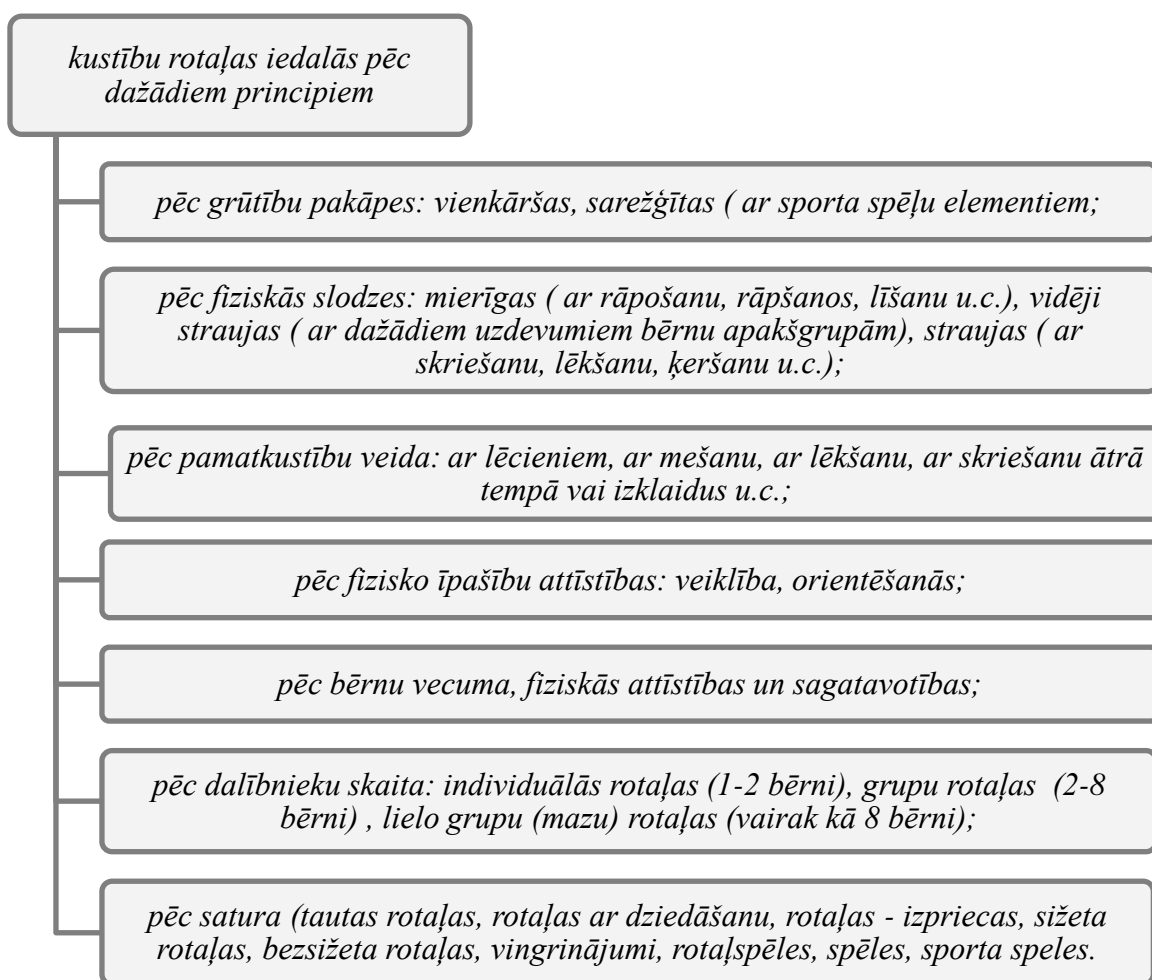
No I.Konstantinovas (2011) teiktā izriet, ka jebkura sižeta kustību rotaļa ir sava veida dzīves pieredzes skola, kuru bērni apgūst ar lielu prieku un aizrautību, nejutot nogurumu, garlaicību. Bērni lepojas ar to, ka viņi kļūst varoši un daudz ko spēj izdarīt paši. Tā attīstās bērnu pašpaļāvība un pašvērtējums. Prasmīgi vadīta rotaļa disciplinē, sekmē godīgumu, taisnīgumu. Rotaļā attīsta bērna fiziskās spējas, kā arī emocionāli iedarbojas uz bērnu, veicina pozitīvu attieksmi pret ikdienas procesiemgrupā, tā nodrošinot pozitīvu psiholoģisko klimatu.

Kustības ir tās, kas rada priekšnosacījumus, apgūto un saprasto izpaustu darbībās, kā arī nostiprinātu jauno informāciju un pieredzi (Hannaford, 2004, 115). Un to bērns var izdarīt tieši kustību rotaļās. Arī D. Augstkalne atzīst to, ka kustības ir vispusīgs audzināšanas līdzeklis. Kustības ir vērtīgas iegūto zināšanu, prasmju, īpašību un iemaņu pārbaudes, nostiprināšanas, pilnveidošanas līdzeklis. Svarīgi ir tas, ka kustību rotaļu laikā labi attīstās bērnu aktivitāte, apzinīgums, patstāvība un iniciatīva. Kustību rotaļās vienmēr ir kolektīva darbība, jo bērni tajās ir noteiktās savstarpējās attiecībās, tātad viņiem tajās jādarbojas saskaņoti, organizēti, draudzīgi (Augstkalne, 2015, 183).

Apvienojot vārdu un kustību valodu, var „stāstīt” veselus stāstus par dažādiem tēliem un notikumiem. Ar jaunākā vecuma bērniem skolotāja kustības izpilda reizē (Karlovskā, Mārtiņšone, 2011, 11).

Kustību rotaļas var iedalīt divās lielās grupās: *sporta spēles* (badmintons, basketbols, teniss, futbols, hokejs), bet no tām pirmsskolas izglītības iestādē izmanto tikai atsevišķus elementus, un *kustību rotaļas ar noteikumiem* - dažādas pēc satura, grūtības pakāpes, noteikumiem, organizācijas. Tajās ietilpst kustību rotaļas ar sižetu, bez sižeta un arī rotaļas izpriecās. Pirmsskolas iestādē, protams, tiek izmantotas kustību rotaļas ar noteikumiem.

Savukārt kustību rotaļas iedalās pēc dažādiem principiem, kurus raksturo I.Konstantinova (2011) (sk. 5. attēlu).



**5. attēls. Kustību rotaļas iedalās pēc dažādiem principiem.**

I.Konstantinova (2011) arī ļoti labi paskaidro šo rotaļu būtību. *Tautas rotaļas* – rotaļas gaitai raksturīga brīvība, nepiespiestība, jautrība, arī apķērība, mērķtiecība, gribas piepūle un prāta asums. *Rotaļas ar dziedāšanu* – rada vislielāko kopības sajūtu rotaļas dalībnieku grupā, darbības noris pēc dziedātā teksta. *Rotaļas-izpriecās* – bezsižeta rotaļas, kustību noteikumi tiek

izpildīti neierastā situācijā, bieži iekļauti sacensību elementi, izmanto vecākajās grupās. Autore uzsver arī to, ka ar kustību rotaļu palīdzību tiek realizēti daudzi izglītības iestādei izvirzītie uzdevumi, jo

- pilnveidojas bērnu pamatkustības un attīstās fiziskās īpašības. Tās ir līdzsvara izjūta, lokanība, bet pirmsskolā attīstāma bērnu vispārējā lokanība, uzmanīgi izvēloties vingrinājumus un ievērojot bērnu pašsajūtu, jo viņa balsta sistēma atrodas veidošanās un attīstības stadijā. Tāpat tiek attīstīts ātrums un veiklība, bet tās ir visgrūtāk attīstāmā fiziskās īpašības, jo tā ir atkarīga no nervu darbības tipa un nervu procesu labilitātes vai stabilitātes. Ātrums tiek izkopts vecākajā pirmsskolas vecumā, izmantojot rotaļas, kur nepieciešams ātri un savlaicīgi reaģēt uz redzes un dzirdes signāliem. Attīstāma arī izturība. Tā atkarīga no centrālās nervu sistēmas darbības un saistīta ar pareizu elpošanu un gribas īpašībām, bet izturība kopā ar spēku veido pamatu visas ķermeņa muskulatūras nostiprināšanai, stājas veidošanai un spējai pietiekami ilgi veikt darbību.
- veidojas prasme orientēties apkārtņē un tiek izkopta precizitāte un acumērs - spēja noteikt attālumu ar redzes palīdzību vai svaru ar muskuļu sajūtām.

Sīzeta kustību rotaļas veidotas, izmantojot bērna zināšanas un pieredzi par apkārtējo pasauli (tirgus, saģērbsimies u.c.), profesijām (šuvējs, maiznieks u.c.), transporta līdzekļiem (auto, vilciens u.c.), dzīvniekiem (lācis, putniņi u.c.), dabas parādībām (pavasara smaržas, barga ziema u.c.). Izpildot rotaļu, bērniem jāprot attēlot dzīvnieku īpašības (lapsa - viltīga, vilks – dusmīgs), kustību ātrums (zirdziņš – skrien riksīsiem, lācis – lēni čāpo) un amplitūda (puķes augšana – bērns kustību veido, nepārvietojoties pa telpu; lido lidmašīnas – kustības ir plašas, un tiek izmantota visa telpa u.tml.). Kustību rotaļas tiek plaši pielietotas visās pirmsskolas vecuma grupās. Īpaši iemīļotas tās ir jaunākajās grupās, jo attīsta arī bērnu izziņas procesus (orientēšanos apkārtņē, ritma izjūtu u.c.) un mākslinieciskās spējas (dažādu lomu balss intonācijas, kustību atveidošana u.c.). Protams, tās atraisa un iedrošina bērnu darboties, būt aktīvam, drošam, pašapliecināties (Konstantinova, 2011). Autore sniedz arī ļoti izsmeļošu informāciju par to, kā pareizi vajadzētu organizēt kustību rotaļu, t.i., veidot tās plānu (skat. 1. pielikumā).

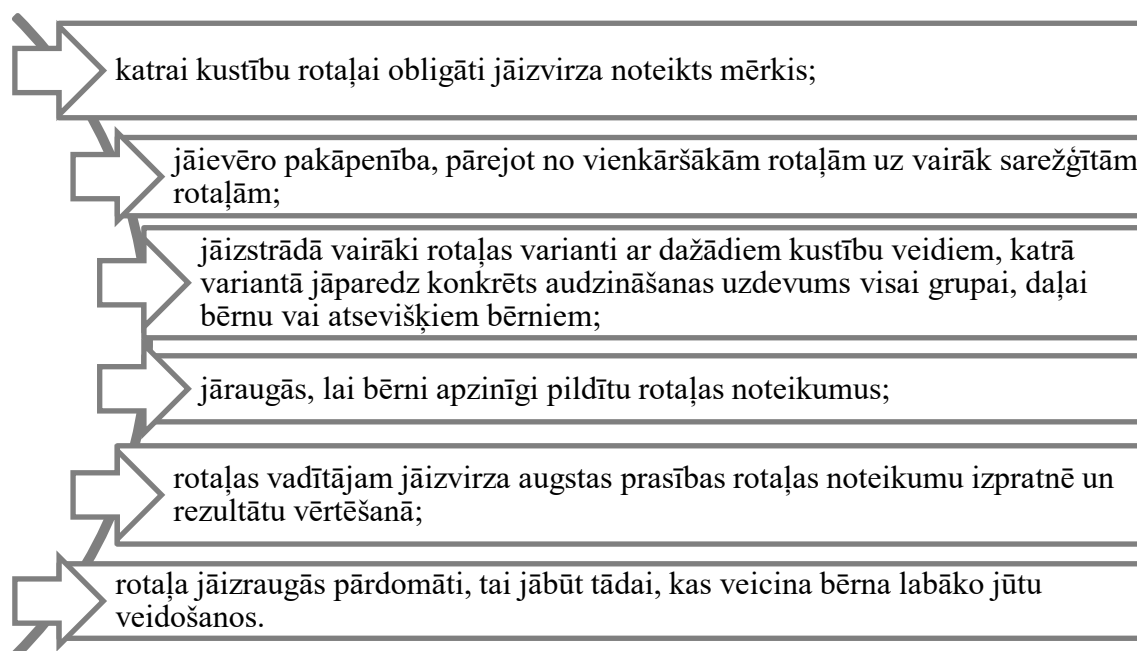
Praktiskajā pedagoģijā pirmsskolas vecumposmu iedala – jaunākajā (3-4 gadīgie), vidējā (4-5 gadīgie) un vecākajā (5-7 gadīgie), balstoties uz bērnu fiziskās un psihiskās attīstības līmeņiem. Katrai vecuma grupai ir savas kustību rotaļas un jāievēro šo rotaļu pareiza izvēle un vadība, ko interesanti skaidro I.Štobe (skat. 2. pielikumā)

I.Konstantinova raksturo vecumposmu īpatnības līmeņus kustību rotaļās (skat. 1. tabulu)

***1. tabula. Vecumposmu īpatnības līmeņi kustību rotaļās (Konstantinova, 2011)***

Vecumposms	Kustību rotaļu saturs	Lomas, darbība	Rezultāts
Jaunākais pirmsskolas vecums 3-4 g.	Rotaļas ar vienkāršu konkrētu sižetu – dzīvnieki, putni, transports u.c.	Lomu skaits niecīgs, pārsvārā visi tēlo vienu lomu. Dominējošā – viena kustība (lec, lido, skrien utt.)	Rezultāts nav svarīgs. Galvenais ir prieks, ko izraisa kustība
Vidējais pirmsskolas vecums 4-5 g	Rotaļas kļūst sarežģītākas - ar ķeršanu, bēgšanu. Tajās nepieciešama izpratne, savaldība, organizētība. Bērnu savstarpējās attiecības kļūst sarežģītākas.	Lomu skaits pieaug. Bērni spēj uzņemties vadošo lomu. Kustības koordinētākas, precīzākas. Attīstās individuālie sacensību rotaļu elementi	Rezultāts, kas atkarīgs no saskaņotas bērnu rīcības, no prasmes ātri un organizēti darboties, rēķinoties ar otru, spēja palīdzēt otram – sniedz rotaļas prieku, gandarījumu

Bet, lai kustību rotaļas mērķi un uzdevumi tiktu izpildīti, (G. Eigima un S. Laizāne 1970, 30) uzsver, ka, organizējot kustību rotaļas, skolotājam ievērojami vairāki noteikumi: (sk. 6. attēlu).



**6.attēls. Noteikumi kustību rotaļas organizēšanā**

Sporta nodarbības un citos dienas rita momentos bērni apgūst pašas pamatkustības, jo tikai pēc tam tās var rotaļās atkārtot un nostiprināt. R.Karlovskā precīzi raksturo, kā apgūstamas šīs kustības (Karlovskā, 2003, 7), kurām ir trīs posmi:

- sākotnējais apguves posms – priekšstata radīšana par kustību. Tā laikā pedagogs demonstrē kustību kopumā, jānodrošina kustības priekšzīmīgs demonstrējums, galvenā vērība jāvelta izpildes tehnikai. Jaunākā pirmsskolas vecuma bērniem ir raksturīga tieksme kustību veikt reizē ar audzinātāju.
- padziļinātas un detalizētas mācīšanas posms. Šī posma uzdevums – izskaidrot un iemācīt kustību, novēršot radušās kļūdas, kā arī panākt kustības vienotu izpildi. Šajā posmā ir svarīgi variēt inventāru. Kustības pilnveides laikā uzlabojās darbības ritms, bērni darbojas brīvāk un saskaņotāk.
- nostiprināšanas un turpmākās pilnveidošanas posms. Uzdevums – nostiprināt un pilnveidot iemācīto kustību, stimulēt bērnu vēlmi patstāvīgi izpildīt šīs kustības, izmantot tās rotaļās. Kustības pakāpeniski kļūst automātiskas, pārvēršas par iemaņām.

D. Huhlajeva (Хухлаева, 1984) skaidro to, ka kustību rotaļās bieži mainās situācijas, tajās bērnam nepieciešams veikt kustības īsā laika posmā. Tieši tāpēc kustību rotaļās savukārt sekmē ātrumu, lokanību, veicina organisma izturību, spēku, kustību koordināciju, ritmu, līdzsvaru.

Ļoti svarīgi, lai bērns kustības apgūst un izpilda pareizi, tad tās tiks precīzi izmantotas arī kustību rotaļās. R. Karlovskā (2003, 3) norāda, ka pedagogam, demonstrējot kustības, ir ievērojami vairāki nosacījumi: (sk. 7. attēlu )

*demonstrējumam jābūt precīzam;*

*vislabāk demonstrējumu veikt pedagogam, jo pirmsskolas vecuma bērni dažādu kustību pieredzi apmēram 80-85% gadījumu apgūst, atdarinot pieaugušo;*

*vispirms vingrinājums jādemonstrē kopumā, un tikai pēc tam sarežģītākās kustības var demonstrēt pa daļām - tā bērnam rodas pareizs priekšstats par kustību;*

*vingrinājums jādemonstrē tā, lai bērni vērotu gan pretskatā, gan sānskatā un dažkārt arī no mugurpusēs;*

*bērniem jāatrodas piemērotā attāluma;*

*nedrīkst demonstrēt kļūdainu vai kariķētu izpildījumu.*

### *7.attels. Nosacījumi kustību demonstrēšanai.*

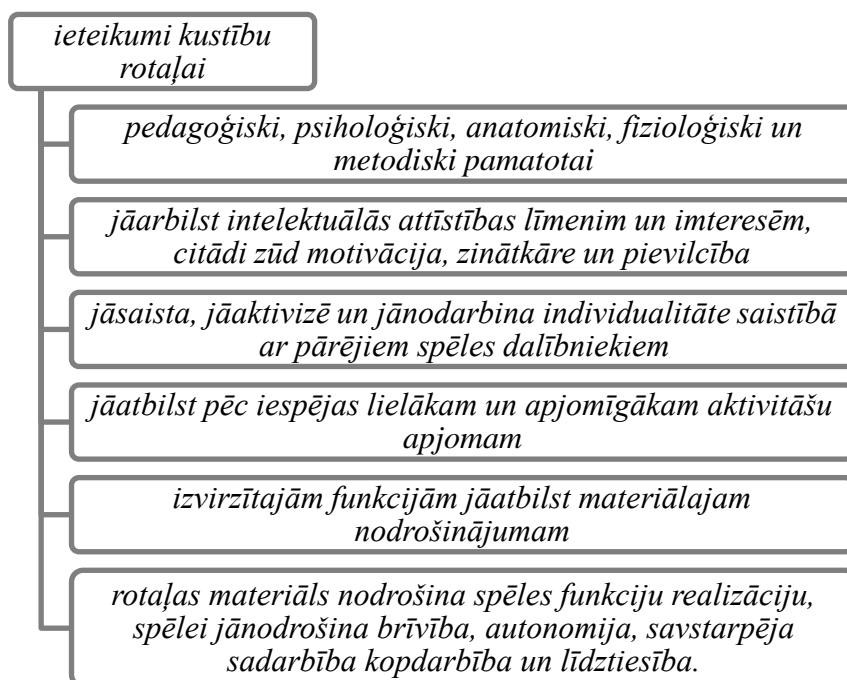
Gan sporta nodarbībās, gan kustību rotaļās realizējama arī individuālā pieeja, ļoti svarīgi tas ir darbā tieši ar jaunākiem bērniem. Tādēļ skolotājiem būtu jāseko R. Karlovskas ieteikumiem individuālajai pieejai (Karlovskā, 2003, 5):

- jānosaka vingrinājuma piemērotība, kas atkarīga no bērna spējām un vingrinājuma grūtības pakāpes. Darbošanās laikā tā mainās, tāpēc ir jāmaina vingrinājumi un pakāpeniski jāpalielina slodze;
- nodarbībās ar bērniem vienmēr jāpāriet no vieglākajiem vingrojumiem uz grūtākajiem, no zināmajiem uz nezināmajiem, no vienkāršākajiem uz sarežģītākajiem.

Kustību rotaļu laikā bērni mēdz neievērot precīzas kustības, bieži kļūdās. Kļūdas jālabo tūlīt pēc to pieļaušanas. Tās var būt individuālas vai arī kopīgas visai grupai. Ja ir situācijas, kad kļūda ir kopīga visai grupai, tad noteikti jāpārtrauc tālākā kustību izpilde un jāpievērš bērnu uzmanība nepareizajai kustībai. Toties, ja kļūdas ir individuālas, tad skolotājs nepārtrauc grupas darbu, bet dod norādījumus individuāli tiem bērniem, kuri pieļauj kļūdas (Kuzņecovs, Karlovskā, 2006, 6).

Bērni jā māca lēkt viegli un pareizi – enerģiski atgrūsties, saliekt ceļgalus un nolēcienā skart zemi vispirms ar pēdas priekšējo daļu. Svarīga nozīme ir pedagoga demonstrējumam. Lēcienus un palēcienus II jaunākajā grupā apgūst lēnām un ļoti pakāpeniski, jo bērniem šajā vecumā nav pietiekami attīstīta ķermeņa muskulatūra, kā arī pēdas velves muskuļi un saites (Eigima, Laizāne, 1970, 41).

Noteikti ņemami vērā J. Antiņas un S. Mežales ieteikumi, ka kustību rotaļai jābūt (Antiņa, Mežale, 2008) (sk. 8. attēlu).



### **8.attēls. Ieteikumi kustību rotaļai**

Darba autore uzskata, ka kustību rotaļu vispusīgo nozīmi bērnu vispusīgā attīstība pedagoģiskajā procesā ļoti precīzi un pamatoti raksturojusi I.Konstantinova (2011).

1. Kustību rotaļas veicina bērnu fizisko attīstību, tai ir sportisks raksturs.
2. Kustību rotaļa veido bērnu psihiskos procesus – gribu, drosmi, izpalīdzību u.c.
3. Kustību rotaļa ir bērnu saskarsmes prasmju attīstības līdzeklis, bērns mācās rotaļāties bērnu grupā, vingrinās labvēlīgi reaģēt uz vienaudžu aizrādījumiem un pats izteikt tos laipnā formā, strīdīgās situācijās piekāpties.
4. Kustību rotaļa bieži vien ir darbaudzinātāja, veidojot vienkāršas praktiskā darba iemaņas, prasmes.
5. Kustību rotaļa ir kā estētiskās audzināšanas līdzeklis – ar tekstu, ar estētisku noformējumu, atribūtiem, skaistiem pārdzīvojumiem un plastiskām kustībām.
6. Kustību rotaļas izmantojamas arī tikumiskajā audzināšanā, veido bērnos godīgumu, attīsta gribu, drosmi, kolektīvismu, rīcības saskaņotību.
7. Kustību rotaļa ir bērnu pašizpaušmes veids. Tā ceļ bērna pašapziņu, pašvērtējumu. Bērni pielieto arī savu radošo izdomu, izdomā jaunus noteikumus. Līdz ar to rotaļas ir kā prieka avots.
8. Kustību rotaļa attīsta bērnu intelektu, dod zināšanas par krāsām, dzīvniekiem, putniem, dabas parādībām (Konstantinova, 2011).

Secinājumi

*Tā tad kustību rotaļās ieņem nozīmīgu vietu pedagoģiskajā procesā. Kustību rotaļām ir sena vēsture, jo kustības ir iesaistītas daudzas tautiskajās rotaļās, kuras izmantoja jau mūsu senči, īpaši visos gadskārtu svētkos.*

*Kustību rotaļās bērns fiziski norūdās, iepazīstas ar apkārtējo pasauli, izjūt savu vietu, kļūst veiklāks, stiprāks un drosmīgāks.. Bērni apgūst pamatkustības un attīstās fiziskās īpašības - līdzsvara izjūta, lokanība, ātrums un veiklība, izturība, spēks, tā tad veidojas pamats visas ķermeņa muskulatūras nostiprināšanai, stājas veidošanai un spējai pietiekami ilgi veikt darbību. Veidojas prasme orientēties apkārtņē Attīstās psihiskos procesus – gribu, uzmanību, uztveri u.c. Kustību rotaļa ir bērnu saskarsmes prasmju attīstības līdzeklis, tikumisko īpašību nostiprinātājas - godīgus, gribu, drosme, kolektīvisms, rīcības saskaņotība.*

### **1.5. 4-5 gadīgu bērnu vecumposma raksturojums pētām jautājuma aspektā**

Lai sekmīgi veicinātu bērnu pamatkustību attīstību, skolotāji labi pārzina bērna attīstību veselumā visās attīstības jomās.

Fiziskā attīstība. Pirmsskolas vecumā bērna organisms jau sāk nobriest, nostiprināties, bērns strauji aug, attīstās viņa muskulatūra, uzlabojas kustību koordinācija.

V.Golubina skaidro, ka šajā vecumā notiek nepārtraukta bērna augšana un attīstība. Šīs augšanas laikā mainās bērna ķermeņa izmēri, mainās viņa ķermeņa izmēri, kā arī pilnveidojas visi orgāni un to funkcijas. Ap četriem gadiem strauji veidojas galvas smadzeņu nervu šķiedras (Golubina, 2007). Tas nozīmē, ka bērns jau labāk izprot dažādus skaidrojumus, norādījumus arī fiziskās attīstības jomā.

Autoru kolektīva pētījumā norādīts, ka nevienā citā vecumā fiziskā aktivitāte tik cieši nesaistās ar audzināšanas procesu kā tieši pirmajos sešos gados. Tieši šajā laikā pilnveidojas bērna dažādās kustību prasmes. Bērns šajā vecumā jau var sākt pildīt samērā grūtas darbības. Šīs darbības sekmē arī bērna attapību, gribu, raksturu, neatlaidību. Bērns šajā vecumā pierod pie regulārām fiziskām aktivitātēm (Mandigo, Francis, Lodewyk, Lopez, 2009).

D.Penija un T.Čanders norāda, ka kustības un fiziskās aktivitātes prasa gan zināšanas, gan izpratni un prasmes. Bērnam ir jāpazīst un jāpārzina savs ķermenis, tā izpausmes. Tāpat bērnam jāapzinās savas spējas tieši fiziskajās aktivitātēs (Penny, Chandler, 2000). Tas nozīmē, ka bērni jau sāk apzināties, kāpēc viņiem ir jākustas, kāpēc jāattīsta pirkstu, roku un kāju muskuļi, kāpēc jāveido pareiza stāja utt.

G.Svence skaidro, ka bērnu muskuļi šajā periodā ir labāk attīstīti, bet bērns tos ne vienmēr spēj kontrolēt. Pirkstu sīkā muskulatūra tikai sākusi tā īsti attīstīties, tas ir iemesls, kāpēc 4-5 gadu vecumā bērniem var būt grūtības griezt ar šķērēm, līmēt u.c. (Svence, 1999,

78). Tas nozīmē, ka pirms šiem praktiskajiem darbiem ir jāizmanto pirkstiņrotaļas u.c. pirkstu vingrinājumi.

Ir skaidrs, ka fiziskās aktivitātes ietekmē cilvēka personības veidošanos visos cilvēka dzīves vecumos. Protams, ka īpaši svarīgs attīstības pamatfaktors tās ir tieši pirmsskolas vecumā, jo atstāj ietekmi uz personību gan fiziskā, gan intelektuālā, gan garīgā, gan veselības aspektā uz visu mūžu (Coe, Pivarnik, Womagk, Reeves, Malina, 2006).

Bērniem 3-5 gadu vecumā jābūt fiziski aktīviem 5,5-6 stundas dienā, 5-6 gadu vecumā jābūt fiziski aktīvam 5,5 stundas dienā” (Geske, 2005, 67). Tātad ir jādomā par to, kā bērniem nodrošināt iespējami vairāk kustību dienas gaitā.

M.Āboltiņa uzsver, ka „svarīgi ir attīstīt koordināciju tieši pirmsskolas un sākumskolas vecumā, jo kustību precizitāte sāk veidoties no 4-5 gadiem” (Āboltiņa, 1998, 71). Tātad bērna normāla fiziskā attīstība ir pamats viņa kognitīvajai attīstībai.

Kognitīvā attīstība. Svarīgi bērna attīstība ir visi procesi - uztvere, uzmanība, atmiņa, domāšana, iztēle, runa.

No S.Gailumas pētījumiem var secināt, ka bērna uztvere kļūst apzinātāka, mērķtiecīgāka. Bērns jau vairāk sāk vērtēt un analizēt. Viņš jau prot nosaukt priekšmetus, to pielietojumu, lietu sakarības, reālās lietu attiecības. Pamazām bērns jau arvien labāk uztver arī mazākus priekšmetus, ilustrācijas, izmanto uzskati un aprakstu, sāk pakorientējas laika nosaukumos (Gailuma, 2002).

Uztvere ir cieši saistīta ar uzmanību. G.Svence skaidro, ka uzmanību šajā vecumā neizraisa iekšējie nosacījumi, jo pārsvarā bērnu uzmanība ir netīša. Bet pamazām sāk veidoties un pāriet uz tīšo uzmanību. Bet nedrīkst aizmirst, ka uzmanība ir individuāla, jo tā ir atkarīga no nervu sistēmas darbības īpatnībām, no bērna fiziskā un emocionālā stāvokļa (Svence, 1999). Tas atkal pierāda, cik cieši saistīti ir visi psihiskie procesi. Četrgadīgi bērni vēl nespēj ilgstoši koncentrēt savu uzmanību uz kādu darbības veidu.

Darba autore savā pieredzē ir pārliecinājusies par L.Brūveres atziņu, ka bērns iegaumē tikai to, kas viņam liekas interesanti, aizraujoši. Tad tas notiek viegli, ātri, bez piepūles. Bērns labprāt atceras to, kas saistās ar interesi par tuvākas un tālakās pasaules atklāšanu, dzīves iepazīšanu. Ja bērnam ir interese, tad viņš daudz jautā, daudz stāsta, daudz cenšas izziņāt, daudz iegaumē. 3–6 gadus vecs bērns spēj atcerēties jau sanēra lielu informācijas daudzumu, viegli iemācās dzejoļus, skaitāmpantus, pasakas. Liela nozīme, protams, ir tam, lai labi būtu attīstīta dzirdes un redzes uztvere (Brūvere, 2016).

T.Likona uzskata, ka „bērnā augot un attīstot morālās spriešanas spējas, audzināšanā uzsvāru ir svarīgi likt uz patstāvīgas domāšanas attīstību” (Likona, 2000, 54).

Ž. Piažē secina, ka mācīšanās seko intelektuālajai attīstībai, kurai ir pašai sava loģika – iekšējās likumības. Augot bērns pamazām iegūst pieaugušā domāšanas struktūras. Ž. Piažē norāda, ka bērna doma ir īpaši bioloģisks adaptācijas gadījums. Bērna doma tiek skaidrota ar četriem galvenajiem faktoriem., tie ir:

- bērns piedzimstot ir apveltīts ar vairākām spējām, ko var nosaukt par refleksiem,
- intelekta attīstību var nodrošināt ar fiziskās pieredzes iegūšanu,
- bērns attīstās, ja tuvinās sociālajai un kultūras dzīvei,
- lai bērns asimilētu iepriekš apgūto, tam nepieciešams zināms laiks (Piaže, 2002, 31).

Četrgadīgiem bērniem ir attīstīta iztēle. Viņu iztēle ir plaša, dzīva, neparasta. Izvērtējot V. Golubinas pētījumu, var secināt, ka bērna iztēle jāuzskata par īpašu un savdabīgu, jo tā ne vienmēr atspoguļo dzīves īstenību. Bērna iztēle ir ciešā saistībā ar bērna iekšējo subjektīvo stāvokli un ir atkarīga no tā. Šī bērna izrēle pauž gan viņa iespaidus, gan pārdzīvojumus, gan arī bieži izsaka bērna vēlmes. Pirmsskolas periodā iztēle ir nozīmīgs psihiskais process (Golubina, 2007).

Attīstās arī bērna runa. „Runa ir saistīta ar visiem citiem psihiskajiem procesiem: sajūtām, uztveri, uzmanību, atmiņu, domāšanu, iztēli, t.i., ar tiem procesiem, ar kuru palīdzību bērns izzina pasauli un kas sekmē runas attīstību. Bērna vārdu krājuma paplašināšanās un aktivizēšanās pirmsskolas vecumā cieši saistīta ar bērna zinātkāri, priekšstatu paplašināšanos, padziļināšanos” (Dzintere, Stangaine, Augstkalne, 2014, 20). Skolotāja runa ir paraugs bērna runai. Skolotājam ir daudz jārunā ar bērniem, jāatbild uz bērnu jautājumiem, jārosina bērnus jautāt, iesaistīt dialogrunā utt.

Skolotāja runai jābūt skaidrai, bez liekvārdības, maksimāli izteiksmīgai, ar bērniem pazīstamiem vārdiem. Šajā vecumā bērni nav gatavi sarežģītiem runas izteikumiem. Bērniem ir ļoti attīstīta atdarināšanas darbība: viņi burtiski kopē visu pēc kārtas, gan vēlamo rīcību, gan nevēlamo, tas attiecas arī uz valodu.

Emocionāla attīstība. Kā atzīst D. Lieģeniece, tad bērns pirmsskolas vecumā bērns ir samērā emocionāls, jūtīgs. Viņš uztver dažādas sajūtas un izjūtas. Šajā vecumā bērns ļoti aktīvi cenšas izzināt apkārtējo pasauli. Viņš to izzina caur dažādām sajūtām – redzi, dzirdi, tausti, ožu. (Lieģeniece, 1999). Skolotājiem pirmsskolā ir daudz jādomā par pozitīvu emocionālo vidi grupā, par to, kā rosināt bērnus atpazīt emocijas un pārvaldīt tās.

Bērnu emocionālās vajadzības spilgti raksturo R. Kempbels, uzsverot to, ka katrs bērns grib būt mīlēts, ievērots. Vecākiem šīs emocionālās vajadzības ir jāapmierina, jo ir skaidrs, ka tās taču ietekmē bērna pašsajūtu. No šīm apmierinātām vai neapmierinātām vajadzībām būs atkarīgs bērna noskaņojums- vai nu viņš būs laipns vai dusmīgs, varbūt nomākts vai

priecīgs. Emocijas ir tas, kas noteikti ietekmē bērna uzvedību, jo atkarībā no šo emociju apmierināšanas/neapmierināšanas bērns var būt paklausīgs vai nepaklausīgs, raudulīgs, spītīgs, jautrs vai noslēgts. Pilnīgi skaidrs ir tas, ka tad, ja bērnam būs pozitīvas emocijas, tad būs arī pozitīva attieksme pret visu apkārtējo. Bērns būs enerģisks, darboties gribošs, bet līdz ar to nozīmīgāks būs arī darbības rezultāts (Kempbels, 1998). Pozitīvās emocijas ļoti svarīgas arī kustību aktivitāšu laikā.

Sociālā attīstība. Bērna attīstību raksturo arī prasme kontaktēties ar citiem. Pirmsskolas vecumā bērni turpina apgūt saskarsmes prasmes un iemaņas ar pieaugušajiem un vienaudžiem, apgūst saskarsmes normas un etalonus..

. E.Černova norāda, ka jāievēro arī tas, ka kolektīvajā sadarbībā bērni mācās saskaņot savas intereses ar citu bērnu vajadzībām, interesēm. Turklāt šīs intereses ir ne tikai par pašu darbības procesu, bet bērnus jau sāk interesēt arī pats darbības rezultāts. Sadarbības organizēšanā un vadīšanā liela nozīme ir tieši pozitīvajam vērtējumam, uzslavām, atbalstam, jo tas rosina bērna gribu, centību, pozitīvas emocijas (Černova, 2003). Šī sadarbība fiziskajās aktivitātēs ir ļoti svarīga.

Arī R.Kaņepēja un Z.Gaugere savos pētījumos norāda to, ka svarīga ir prasme draudzīgi iesaistīties visās rotaļās kopā ar citiem bērniem, ievērojot to noteikumus. Bērni apgūst prasmi pieklājīgi, mierīgi kontaktēties ar vienaudžiem un pieaugušajiem, prasmi darboties kolektīvā saskaņā ar citiem bērniem. Protams, ka svarīgas ir arī daudzas citas prasmes - prast nosaukt savu vārdu, uzvārdu, prast pastāstīt par savu ģimeni, savu māju, savām interesēm un vajadzībām. Viena no svarīgām prasmēm ir kontrolēt savu uzvedību atbilstoši situācijai. Ikdienas situācijās ir svarīgi prast sagaidīt savu kārtu, lai varētu izteikt savas domas, savu viedokli, uzklausīt citu viedokli, pamatot savu izvēli vai veikt kādu darbību. Tāpat ir jāmāk izteikt lūgumu, vērsties pēc palīdzības vai palīdzēt citiem. Bērni apgūst un nostiprina arī dažādas kultūrhigiēniskās normas. Ne mazāk svarīga ir prasme organizēt savu darba vietu, uzturēt to kārtībā, palīdzēt citiem (Kaņepēja, Gaugere, 2012).

Jaunajā Pirmsskolas mācību programmā (2019) sadarbība ir viena no caurviju prasmēm, kas iekļaujama visās mācību jomās. Bet sadarbība ietver sevī arī daudzas sociālās prasmes. Tās ir svarīgas arī veselības un fiziskas attīstības jomā.

#### Secinājumi

*Tātad 4-5 gadīgu bērnu attīstība strauji notiek visās jomās - fiziskajā, kognitīvajā, emocionālajā un sociālajā.*

## 2. PEDAGOGISKAIS PĒTĪJUMS PAR PAMATKUSTĪBU ATTĪSTĪBU KUSTĪBU ROTAĻĀS PIRMSSKOLĀ

### 2.1. Pētījuma plāns un metodes

#### Pētījuma plāns:

1. Izvēlēties pētījuma metodes.
2. Izveidot kustību rotaļu kopu pamatkustību attīstīšanai.
3. Izveidot kritērijus bērnu novērošanai.
4. Veikt bērnu sākotnējo novērošanu un izdarīt secinājumus.
5. Veikt izmēģinājumdarbību.
6. Veikt atkārtotu novērošanu un salīdzināt rezultātus.
7. Rezultātu salīdzināšana un secinājumu veikšana

**Pētījuma jautājums:** vai iespējams sekmēt bērnu pamatkustību izpildi, regulāri dienas ritā iesaistot kustību rotaļas?

**Pētījuma bāze:** Rīgas X pirmsskolas iestādes divas 4-5 gadīgo bērnu grupas (2x15)

**Pētījuma laiks:** no 2020. gada septembris, oktobris, novembris.

#### Pētījuma posmi:

1. Pētījuma metožu atlase.
2. Bērnu novērošanas kritēriju izstrāde.
3. Sākotnējā bērnu novērošana septembra sākumā.
4. Grupas raksturojuma veikšana pētījuma sākumā.
5. Piemērotu kustību rotaļu atlase.
6. Izmēģinājumdarbība - septembri, oktobrī
7. Atkārtota bērnu vērošana novembra sākumā.
8. Abu vērojumu rezultātu salīdzināšana un secinājumu veikšana.

#### Pētījumā izmantotās metodes.

Bērnu novērošana. Novērošana ir mērķtiecīgs izziņas process, kurā, ilgstoši vai atkārtoti vērojot, uzzina, secina, izseko, uzmana. Novērošanu kā empīrisku pētniecības metodi lieto, lai iegūtu informāciju, pārbaudītu hipotēzi, teoriju, teorētisko pētījumu patiesumus u.tml.” (Pedagoģisko terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000, 11).

Novērošana palīdz pedagogam iepazīt savus audzēkņus tiešas uztveres ceļā dabiskos apstākļos. Novērošanā tiek izmantota vairāk tiešā novērošana – starp objektu un pētnieku ir

tiešas attiecības, kad uzmanības lokā fokusējas dzīvais process un kad izpēte iegūta no pirmavota (Albrehta, 1998, 35).

Novērošanas mērķis: iegūt precīzāku informāciju par bērnu pamatkustību apguvi, izlemēt, kā veicināt bērna kustību attīstību un sekot šīs attīstības procesa izaugsmei.

Darba autore atlasīs kustību rotaļu kopu, aprobēs to darbībā ar bērniem, vēros bērnu prasmes šo rotaļu laikā. Tiks izvēlētas rotaļas ar lielāku un mazāku kustību aktivitāti, lai vērotu bērnu aktivitāti tajās. Vērojumus fiksēs tabulās, izdarīs secinājumus par tālāko darbību. Tiks veikta sākotnējā un atkārtotā vērošana, lai varētu salīdzināt, vai uzlabojumi ir, vai bērnu pamatkustības ir kļuvušas precīzākas, vai bērni ievēro pareizu stāju.

Izmēģinājumdarbība. Tā ir iestrādne, ko izmēģina praksē maksimāli dabiskos apstākļos, dzīvā, sarežģītā situācijā” (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000, 76). Darba autore apkopo dažādas kustību rotaļas, kurās iesaistīs bērnus, lai uzlabotu pamatkustību prasmes. Rotaļas tiks organizētas regulāri, pēc laika vairākas rotaļas tiks arī atkārtotas, lai vērotu, kā bērnu prasmes uzlabojušās, kā prot ievērot rotaļas noteikumus. Vairākas rotaļas atkārtoti organizējot, tajās tiek izmantoti nedaudz sarežģītāki varianti.

Rezultātu analīze un secinājumu veikšana. Datu apstrāde ir būtiska iegūto datu apstrādei un veikto empīrisku metožu rezultātu novērtēšanai (Špona, Čehlova, 2004, 79).

Lai bērnus varētu novērot, darba autore izstrādā vērošanas kritērijus un rādītājus, kas ļauj novērtēt bērnu kustību prasmes ar punktiem, secināt, kāds ir bērnu prasmju līmenis. Kritērijus un rādītāju izveido, balstoties uz iepriekšējās nodaļās analizētajām pedagogu un psihologu atziņām (skat. 2. tabulu).

### *2. tabula. Bērnu kustību prasmju sākotnējā vērošana*

<b>Kritēriji</b>	<b>Rādītāji un punkti</b>
1. Bērnu soļošanas un skriešanas prasmes	saskaņo roku un kāju kustības, kustības ir koordinētas, pietiekami pareizi atgrūžas no grīdas – 3 punkti
	- roku un kāju kustības saskaņo daļēji, kustības ir daļēji koordinētas – 2
	- kustības izpilda pavirši, kustības nav koordinētas – 1
2. Lēcienus prasmes	- izpilda pareizi, atgrūžas no zems, ieliecas ceļgalos, pareizi piezemējas – 3
	- palēcienus izpilda daļēji pareizi – 2
	izpilda pavirši, nekoordinēti – 1
3. Mešanas,	- prot darboties ar abām rokām, prot precīzi atgrūst bumbu, prot

ripināšanas un tveršanas prasmes	mest mērķī, prot ripināt, prot satvert bumbu – 3
	- prot daļēji darboties ar labo roku, kreisā roka nav pietiekami attīstīta, mešana mērķī vai noteikta virzienā, kā arī tveršana ir tikai daļēji izpildīta – 2
	- darbošanās ar bumbu sagādā problēmas, kustības nav koordinētas – 1
4. Rāpošanas prasmes	- prot pietiekami ātri un precīzi rāpot pa noteiktu virsmu– 3
	- rāpošanas prasmes daļēji apgūtas - 2
	- rāpošana nav ar precīzām kustībām– 1
5. Kāpšanas un rāpšanās prasmes	-kāpšanas prasmes un rāpšanās pa slīpu virsmu nesagādā grūtības – 3
	- kāpšanas prasmes un rāpšanās pa slīpu virsmu apgūtas daļēji -2
	- no kāpšanas kustībām izvairās, pa slīpu virsmu negrib rāpties - 1

Maksimālais punktu skaits 15, minimālais -5. Augsts līmenis ir 13-15 punkti, vidējs līmenis ir 9 līdz 12 punkti, bet zems līmenis ir 5 līdz 8 punkti.

## 2.2. Grupu raksturojums pētījuma sākumā

Pēc bērnu novērošanas kritēriju izstrādes darba autore veic sākotnējo bērnu novērošanu septembrī vienu nedēļu. Tiek novēroti divu grupu 15 bērni. Ētisku iemeslu dēļ bērnu vārdi tiek mainīti

Bērni tiek vēroti rīta apļa laikā, sporta nodarbībā, kustību rotaļās, pastaigās. Tiks vērotas piecas galvenās pamatkustības, bērnu aktivitāte, iesaistoties tajās, bērnu prasme ieņemt pareizu pozu, ievērot visus skolotājas norādījumus, ievērot rotaļu noteikumus. Novērojumi fiksēti tabulā (skat. 3. tabulu).

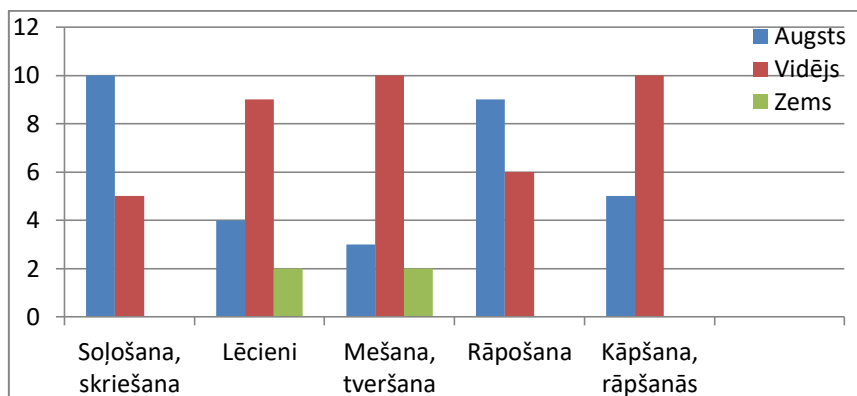
**3. tabula. 1. grupas bērnu kustību prasmju sākotnējais vērojums**

<i>Bērni</i>	Soļošanas un skriešanas prasmes	Lēcienu prasmes	Mešanas, ripināšanas un tveršanas prasmes	Rāpošanas prasmes	Kāpšanas un rāpšanās prasmes	<i>Pinkti un līmenis</i>
<b>1. Anna</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>14 -A</b>
<b>2.Asja</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>9 - V</b>
<b>3.Dina</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>15 - A</b>
<b>4.Ļena</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>11 -V</b>

5.Olga	3	2	2	3	2	12 - V
6. Raisa	2	2	1	2	2	9 - V
7.Marija	3	2	2	3	3	13 - A
8. Zina	3	2	2	2	2	11 - V
9.Jurijs	3	3	3	3	3	15 - A
10.Igors	3	2	2	3	3	13 - A
11. Leons	2	2	2	2	2	10 - V
12.Maksims	2	1	1	2	2	8 - Z
13.Sergejs	3	2	2	3	2	12 - V
14. Niks	3	3	2	3	3	14 - A
15. Vits	3	2	2	2	2	11 - V

A – augsts līmenis, V – vidējs līmenis, Z – zems līmenis.

Sākotnējā vērojuma apkopojums redzams 9. attēlā.



### 9. attēls. Bērnu pamatkustību prasmes sākotnējā vērojumā

Tātad ir redzams, ka bērni ir labi apguvuši soļošanas un skriešanas prasmes. Desmit bērni prot saskaņot roku un kāju kustības, bērnu kustības ir koordinētas, pietiekami stipri skrienot atgrūžas no grīdas. Bērni spēj mainīt arī soļošanas virzienu. Piecu bērnu – Asjas, Ļenas, Raisas, Leona un Māra prasmes ir vidējā līmenī, jo roku un kāju kustību saskaņošana ir daļēja, arī koordinācija vēl nav pietiekami apgūta. Iepriecina, ka zems prasmju līmenis nav nevienam bērnam. Tas ir arī tāpēc, ka skolotājas ievēro prasību, ka soļošana un arī skriešana nedrīkst būt ilgstoša un vienmuļa, jo tad tā nogurdina bērnus un nekādus jūtamus rezultātus nedod, bet tai ir jāstimulē bērnu spēku pieaugums, jābūt rotaļīgai, ar noteiktu mērķi, skrējienam jāklūst arvien vieglākam, ritmiskākām.

Darba autore vēroja arī lēcienus prasmi. Četri bērni – Anna, Dina, Jurijs un Niks jau labi apguvuši šo prasmi. Viņi cenšas atgrūsties no zemes, ieliekties ceļgalos, arī piezemēšanās ir samērā precīza. Bērni sāk apgūt palēcienus gan uz labās, gan uz kreisās kājas. Deviņu bērnu prasmes ir vidējas, kaut gan dažu bērnu prasmes jau ir tuvu augstam līmenim. Divi

bērni Asja un Maris pavirši, nekoordinēti izpilda palēcienus, necenšas kustības pildīt precīzi, neievēro noteikumus.

Mešanas, ripināšanas un tveršanas kustības ir grūti apgūstamas. Trīs bērnu- Annas, Dinas un Juriņa prasmes ir ļoti labas, jo prot ar bumbu darboties ar abām rokām, atgrūž bumbu, metot mērķi, ripina noteiktā virzienā, satvert bumbu. Desmit bērni šīs prasmes apguvuši daļēji. Raisa un Māris it kā baidās no bumbas, darbojas ar to nelabprāt.

Rāpošanas prasmes lielākā daļa bērnu (9) apguvuši labi, jo ātri rāpo pa noteiktu virsmu, pareizi tur taisnu muguru. Sešu bērnu – Asja, Raisa, Zina, Leons, Māris, Vīts rāpošanas prasmes apguvuši daļēji, jo nav pietiekami precīzi, uzmet kūkumu. Darba autore vēroja, vai bērni prot rāpot taisnā virzienā un apkārt priekšmetiem.

Kāpšanas un rāpšanās prasmes apgūtas labi. Lielāka bērnu daļa (9) kāpj, rāpjas pa slīpu virsmu bez problēmām, droši, koordinēti. Pa slīpu virsmu nedroši, drusku bailīgi rāpjas seši bērni. Asja pārsvarā jūtas diezgan nedroša..

Tātad tika novērots, ka Anna, Dina, Jurijs, Niks visas vērotās kustības pilda teicamā līmenī, var jau arī paši labi nodemonstrēt kustības. Visus vingrojumus šie bērni pilda ar pozitīvām emocijās, ar azartu.

Ļena, Olgu, Zina, Mariju, Leons, Igors, Sergeju un Vīts vingrojumus pilda labā līmenī, jo reizēm pietrūkst gan precizitātes, gan griba, gan ritma izjūta. Bet vairāki no viņiem jau it tuvu ļoti labam līmenim, tikai vēl nedaudz jāpavingrinās, jābūt uzmanīgākiem.

Asjai un Raisai, interese par fiziskām nodarbībām nav, viņas necenšas pildīt vingrojumus precīzi..

Māra prasmes ir zemā līmenī, jo viņš visu dara ļoti pavirši, neapbrīnināmi, neievēro drošības noteikumus. Māra uzvedība ir problemātiska.

Tātad pēc sākotnēja vērojuma 1. grupā var secināt, ka:

- plānojami vairāk dažādi soļošanas un skriešanas veidi – mainot virzienus, mainot tempu, mainot ātrumu, imitējot dažādas kustības, soļojot ar aizvērtam acīm, atmuguriski, soļot ar taisnām mugurām, kustēties brīvi, nenasprindzināti. utt.,
- jāvingrinās vairāk lēkt viegli, pareizi, liela uzmanība jāpievērš tam, lai bērni enerģiski atgrūstos, ieliekto ceļgalos, saliektu kājas, kad piezemējas. Jāturpina vingrināties gan lēcienos ar abām kājām uz vietas, gan palēcienus uz priekšu, gan nolēkt no kāda neliela augstuma, kā arī lēkt tālumā,
- mešanas prasmes vairāk jādažādo, jāvingrinās mest gan no apakšas, gan no krūtīm, gan turot rokas augšā, mest ar labo un ar kreiso roku, atsist bumbu pret zemi un noķert, mest bumbu mērķi – gan horizontālā, gan vertikālā,

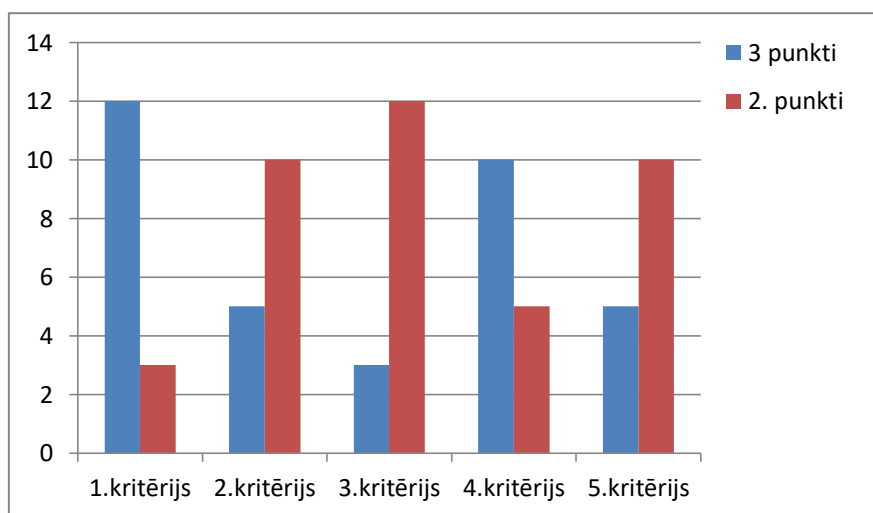
- jāvingrinās kāpt uz un arī no dažāda augstuma priekšmetiem,
- paralēli šiem vingrinājumiem papildu nostiprināt arī līdzsvara izjūtu, kustību precizitāti, vingrinājumus pildīt dažādos tempos (ātrā, lēnā), pildīt šos vingrinājumus ar dažādu piepūli (lielāku, mazāku)

Tika vēroti 15 bērni arī 2. grupā. Šajā grupā strādā ļoti sportiskas skolotājas. Katru rītu bērniem tiek organizētas kārtīgās rīta rosmes, pastaigu laikā regulāri tiek organizētas vismaz 2-3 kustību rotaļas vai citi sportiski vingrinājumi. Darba autore vēro arī šīs grupas bērnus rīta rosmju, rotaļnodarbību un pastaigu laikā. Novērojuma rezultāti 4. tabulā.

**4. tabula. 2. grupas bērnu kustību prasmju sākotnējais vērojums**

<i>Bērni</i>	Soļošanas un skriešanas prasmes	Lēcienprasmes	Mešanas, ripināšanas un tveršanas prasmes	Rāpošanas prasmes	Kāpšanas un rāpšanās prasmes	Punkti un līmenis
<b>1. Alida</b>	3	3	3	3	2	<b>14 - A</b>
<b>2. Darja</b>	2	2	2	3	2	<b>11 - V</b>
<b>3. Elvira</b>	3	3	3	3	3	<b>15 - A</b>
<b>4. Karina</b>	3	2	2	3	2	<b>13 - A</b>
<b>5. Lorena</b>	3	2	2	3	2	<b>12 - V</b>
<b>6. Lida</b>	3	2	2	2	2	<b>11 - V</b>
<b>7. Polina</b>	3	2	2	3	3	<b>13 - A</b>
<b>8. Valērija</b>	3	2	2	2	2	<b>11 - V</b>
<b>9. Aleksis</b>	3	3	3	3	3	<b>15 - A</b>
<b>10. Ivans</b>	3	2	2	3	3	<b>13 - A</b>
<b>11. Ilja</b>	2	2	2	2	2	<b>10 - V</b>
<b>12. Jegors</b>	2	2	2	2	2	<b>10 - V</b>
<b>13. Kirils</b>	3	2	2	3	2	<b>12 - V</b>
<b>14. Romans</b>	3	3	2	3	3	<b>14 - A</b>
<b>15. Viktors</b>	3	3	2	2	2	<b>12 - V</b>

Šajā grupā daudzas kustības bērniem jau ir ļoti labi attīstītas (skat. 10. att.)



### ***10. attēls. 2. grupas bērnu prasmju sākotnējā novērošana***

2. grupā nav bērnu, kuri kādu kustību būtu apguvuši tikai zemā līmenī.

Soļošanas un skriešanas prasmes šīs grupas bērni ir apguvuši ļoti labi, jo 12 bērni ļoti labi saskaņo roku un kāju kustības, kustības ir koordinētas, skrienot pareizi atgrūžas no zemes. Bērni prot soļot, skriet ar virzienu maiņu. Tikai trīs bērnu prasmes ir vidējā līmenī.

Labi attīstīta ir arī lēcienu prasmes. Pieci bērni lēcienus izpilda jau ļoti pareizi, atgrūžoties no zemes, ieliecoties ceļgalos un arī pareizi piezemējoties. 10 bērnu prasmes ir vidējas, jo palēcienus izpilda jau daļēji pareizi. Skolotājas pastaigu laikā rīko bērniem tāllēkšanas vingrinājumus.

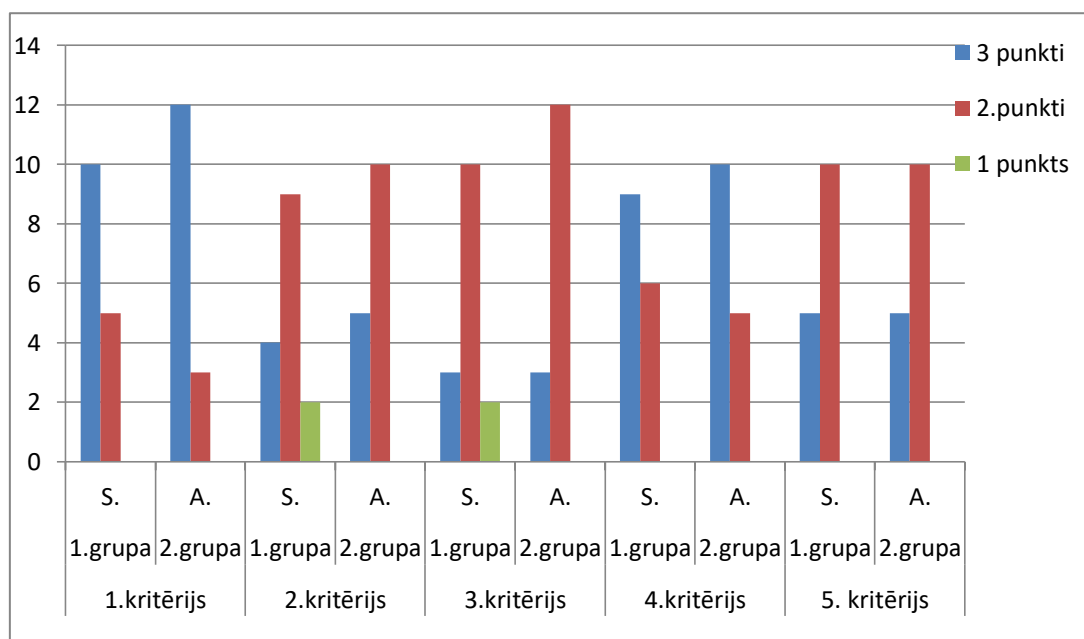
Daudz dažādu kustību spēļu tiem organizētas ar bumbām. Mēšanas, ripināšanas un tveršanas prasmes ļoti labā līmenī ir trim bērniem, bet arī pārējo bērnu prasmes jau ir labas. Bērni jau samēra labi prot darboties ar bumbu ar abām rokām, cenšas mest mērķī, prot ripināt un satvert bumbu. Daļai no šiem bērniem vēl vairāk jāpavingrina tiesi kreisā rokā

Rāpošanas prasmes ļoti labi apgūtas 10 bērniem, kuri ātri un precīzi rāpo noteikta virzienā, var rāpus aizripināt bumbu utt. Tikai 5 bērnu prasmes ir vidējas, jo jāvingrinās būt precīzākiem, saskaņot roku un kāju kustības.

Kāpšanas un rāpšanās kustībās arī visi bērni apguvuši ļoti labā un vidējā līmenī. Grūtības kāpt un rāpties pa slīpu virsmu nav pieciem bērniem, daļēji tās jau apguvuši 10 bērni.

Secinājumi pēc 2. grupas bērnu prasmju vērošanas ir: papildus saviņgrinās palēcienu prasmēs, mēšanas un tveršanas prasmēs, kāpšanas prasmēs, lai vēl vairāk bērnu prasmes no vidēja līmeņa attīstītos ļoti labā līmenī.

Darba autore salīdzināja abu grupu sākotnējās prasmes (skat. 11. att.).



**11.attēls. Abu grupu bērnu prasmju sākotnējā vērošanas rezultāti**

Tātad, salīdzinot redzams, ka 2. grupas rezultāti visos kritērijos, izņemot kāpšanas un rāpšanās prasmi, ir labāki. Stipri labāki rezultāti ir prasmes mest, ripināt un tvert bumbas. Bet kāpšanas un rāpšanās prasmes abām grupām ir vienādas. Labākie rezultāti ir skaidrojami ar to, ka šajā grupā skolotājas lielu uzmanību pievērš tieši bērnu kustību attīstīšanai, regulārām rīta rosmēm, daudziem kustību vingrinājumiem gan rotaļnodarbību starplaikos, bet it īpaši pastaigu laikā.

Tāpēc darba autore atlasa un plāno veikt tādas kustību rotaļas, kuras veicina katru no iepriekš minētajam pamatkustībām. Plāno rotaļas, kuras pamatā attīsta tikai vienu pamatkustību, arī tādas, kuras ir apvienotas vairākas pamatkustības.

### 2.3. Pētījuma norises apraksts

Lai pamatkustību prasmes attīstītu un nostiprinātu, darba autore veic izmēģinājumdarbību. Tiek izstrādāta kustību rotaļu kopa (skat. 3. pielikumā).

Regulāri darbojoties kopā ar bērniem, iesaistot viņus šajās kustību rotaļās, tiek sekmētas dažādas pamatkustības. Lai rotaļa sasniegtu vēlamo mērķi, tai jābūt piemērotai bērnu fiziskajām un garīgajām spējām, vecumam. Galvenais noteikums izvēlei ir bērnu apgūtās kustības un iemaņas. Svarīgākais ir izraisīt bērnos interesi, lai viņiem rodas vēlšanās pildīt noteiktās kustības. 4-5 gadīgiem bērniem skaidro, kāpēc katra kustība jāapgūst, ko tās apguve palīdzēs un attīstīs bērnam. Jābūt precīzi izskaidrotiem noteikumiem, demonstrētai kustībai. Skolotājam jāpārredz rotaļas laukums un uzmanīgi jāseko rotaļas gaitai

Tiek ielānotas dažādas kustību rotaļas gan sporta nodarbības laikā, gan pastaigu laikā, gan arī nodarbību paužu laikā. (skat. 5 . tabulu) Visu tālāk minēto rotaļu apraksti ir 3. pielikumā..

#### *5. .tabula Plānotās rotaļas pamatkustību sekmēšanai*

<i>Pamatkustības</i>	<i>Rotaļas</i>
Soļošana	„Zeme, ūdens, gaiss”, ” Mūzikas skaņas”, ‘ ‘ Meklējam koku”
Skriešana	”Čaklās vāveres”, „Baltie lāči”, „Labdien , kaimiņ!”
Lēcieni	„Zaķis un lapsa”, „Stārķis un vārdes”, „Lietū”
Kāpšana	„Putni un autobuss”, „Zvejnieks”,
Mešana, ripināšana	”Futbols ar papīra bumbiņām”, „Trāpi bumbai”, „Bumba gaisā”

**Rotaļa „Zeme gaiss, ūdens”** – prasme skriet tecīgus vai ātri, atbilstoši nosauktajai būtnei vai priekšmetam, vingrināt reakcijas ātrumu.

1. grupā uzmanīgi klausās un ātri reaģē Zina, Anna, Niks, kustības izpilda precīzi, ritmiski, atbilstošā ātrumā. Gaida, ko citi darīs un tad atdarina Asja, Lēna.

2. grupā to labi izpilda visi bērni, nedaudz lēnāks ir Ilja un Jegors. Bērni ir uzmanīgāki. Nekļūdās Elvīra, Alīda, Lorena, Aleksis, Romās. Arī pārējie bērni ļoti cenšas pildīt bez kļūdām.

**Rotaļa „Mūzikas skaņas”** – nostiprināt soļošanas prasmi, ievērojot tempa maiņu. Soļot līkločus, soļot pa „laipiņu,, soļot atbilstoši tempa maiņai var apmēram puse no vērotajiem bērniem, turklāt dara to ar lielu prieku. 1.grupā negribīgāk to dara Lēna, Asja,abas ir brīžiem neuzmanīgas, skatās, ko dara citi, nepaļaujas uz sevi. Maksimam jāatgādina, ka jāsoļo ritmiski, ar taisnu muguru, nedrīkst skriet citiem virsū. 2.grupā bērni ļoti labi izpilda tempa maiņu. Nedaudz neuzmanīgs reizēm ir Ilja.

**Rotaļa „ Čaklās vāveres”** - attīstīt kustību ātrumu, reakciju un koordināciju, nostiprināt prasmi skriet noteiktā virzienā. Šis skriešanas veids jau prasa lielāku uzmanību, reakcijas ātrumu, prasmi ievērot pareizu distanci, neskriet citiem virsū, palaist garām utt. Tas vēl 1. grupā jāmācās Asjai, Maksimam, arī Raisai, Leonam. 2. grupā visi bērni ļoti labi ievēro šīs rotaļas noteikumus, joprojām nedaudz lēnāk visu pilda Ilja, bet progress arī viņa kustībās ir vērojams.

**Trāpi bumbai”** - veidot prasmi sadarboties, attīstīt kustību koordināciju, precizitāti. Šī rotaļa prasa lielu precizitāti, tāpēc pirmajā reizē nekas īsti labi nepadodas, jo bērni steidzas mest bumbiņas, nemaz nedomājot un necenšoties trāpīt. Otrajā reizē jau veicas labāk, jo saprot, ka lielo bumbu izkustinās tikai tad, ja trāpīs ar mazajām. Un vēl – sāk saprast, ka labi jāsadarbojas: ja trāpa reizē ar vairākām mazajām bumbiņām, tad lielā bumba ātrāk ripo

projām. 1. grupā to ātri aptver Jurijs, viņš rosina savu komandu darboties reizē, tāpēc arī uzvar.

Jurijs: - *Man patika. Saprātu, ka bumbas jāmet visiem reizē, tad mēs uzvarēsim. Tā arī bija.*

Vits: - *Ļoti laba spēle. Mēs to noteiksi vēl spēlēsim. Jāmet precīzāk.*

2. grupā bērni arī ļoti labi saprot uzdevumu otrajā spēles reizē. Īpaši precīzi ir Alīda, Elvīra, Aleksis, Romāns.

Aleksis: - *Šī spēle gan ir laba!*

Elvīrā: *Esmu priecīga. Precīzi trāpīju daudzas reizes!*

**Rotaļa „Futbols ar papīra bumbu”** nostiprina prasmi virzīt bumbu noteiktā virzienā. Bērni apgūst prasmi ripināt bumbu, ievērot līdzsvaru, precizitāti, ievērot saskarsmes prasmes, negrūstot un netraucējot viens otru, samainoties ar bumbiņām.

*1. grupa*

Jurijs: - *Man patīk šī rotaļa, jo es spēlēju futbolu, tāpēc jāmāk bumbu vadīt. Man labi iznāk.*

Marija: - *Es sākumā nevarēju, bet tagad jau ripinu labi.*

Dina: - *Es gribu būt veikla, tāpēc cenšos.*

Sergejs: - *Es domāju, ka daru to labi. Varēšu spēlēt futbolu.*

2. grupā arī bērniem patīk šī rotaļa, jau labi darbojas ar bumbām. Īpaši labi tas padodas Aleksim un Romānam.

Aleksis: *Es gribu būt futbolists.*

**Rotaļa „Stārkis un vārdes”** vingrina bērnu lēcieni prasmi, līdzsvara izjūtu, jo bērniem pareizi jāatsperas pret zemi, jāieliecas ceļgalos, lai varētu lēkt uz priekšu. 1. grupā tas īpaši labi padodas Annai, Dinai un Jurijam. Lielas problēmas joprojām ir Asjai, jo meitene lec ļoti smagnēji, dara to negribīgi, pavirši, tāpēc skolotāja pēc tam ar meiteni darbojas arī individuāli. Arī Maksimam ir zināmas grūtības, jo lēkā kaut kā, neievēro pareizo lēkšanas tehniku. Tomēr, kad šī rotaļa tiek atkārtoti organizēta, tad apmēram pēc diviem mēnešiem var vērot, ka Maksims jau sācis ievērot, kā pareizi jāietupstas ceļos, sāk jau precīzāk pildīt lēcienus. Asjai gan vēl ir pagrūti, jo traucē lielais svars un lēnais, mazkustīgais raksturs.

Dina: - *Man patīk lēkāt, es cenšos darīt, kā skolotāja rādīja.*

Jurijs: - *Skolotāja teica, ka mēs kļūsim veikli un ātri, tāpēc es cenšos.*

Sergejs: - *Man liekas, ka es māku lēkt arvien labāk, augstāk. Skolotāja mani uzslavēja.*

2. grupas bērni arī līdz šim ir daudz lēkuši gan tālumā, gan dažādās kustību rotaļās, tāpēc rezultāti ir labi. Ļoti labi dažādi palēcieni padodas Alīdai, Elvīrai, Aleksim, Romānam un Viktoram, bet arī visi pārējie bērni tos pilda samēra labā līmenī.

Elvīra: - *Es gribu būt veikla.*

Aleksis: - *Es arī ar tēti daudz trenējos.*

**Rotaļa „Baltie lāči”** – veicināt sadarbības prasmes veidošanos; pilnveidot skriešanu ar virziena maiņu; attīstīt kustību biežumu. Jāievēro vairāki noteikumi, tāpēc šī rotaļa ir diezgan sarežģīta, bet bērniem patīk.

1. grupā noteikumus lielākā daļa tomēr ievēro jau labi, spēlējot otro reizi.

**Jurijs:** - *Šī gan laba rotaļā. Dabū izskrieties. Noteikumi gan daudz.*

**Ļevs:** - *Patika. Bet uzreiz nevarēju visu saprast. Pēc tam jau gāja labi*

2. grupas bērniem šī rotaļa grūtības nesagādā, jo grupas skolotajās šāda veida rotaļās jau ļoti bieži izmantojušas pastaigas laikā.

**Rotaļa „Putni un autobuss”** - nostiprina kāpšanas, nolēkšanas prasmes, attīsta līdzsvaru. Bērni mācās pareizi uzkāpt no sola, pareizi nokāpt vai nolēkt no tā. Var vērot, ka 1. grupas bērni šīs prasmes izpilda ar katru reizi labāk, ka ir sapratuši, kas jāievēro, lai negūtu traumas, kādi vienkārši noteikumi jāņem vērā. Bērni jau paši aizrāda tiem grupas biedriem, kuri kādu nosacījumu neievēro. 2. grupas bērniem arī šīs rotaļas kustības grūtības nesagādā,

**Rotaļa „Bumba gaisā”** - veicināt sadarbības prasmes veidošanos, attīstīt kustību koordināciju, attīstīt reakcijas ātrumu. Šajā rotaļā ļoti svarīgi ievērot rotaļās noteikumus. Protams, svarīgi mācīties pareizi padot bumbu, pareizi to noķert. 1. grupā tas vēl ne visiem padodas. Vēl daudz jāvingrinās Asjai, Raisai, Maksimam., arī Ļenai, Olgai.

2. grupā šīs prasmes ir labāk apgūtas, bērnu kustību ordinācija jau ir laba, ir labs reakcijas ātrums.

**Rotaļa „Meklējam koku”** - nostiprināt soļošanas prasmi un prasmi atpazīt kokus. Šī rotaļa notiek laukumā vai parkā. Koku pazīšanas prasme bērniem ir atšķirīga, bet skriešana iesaistās visi bērni. 1. grupā veikla ir Anna, Dina, Olga, Marija, Jurijs, Niks. Samērā labi šie bērni pazīst jau vairākus kokus, pieskrien precīzi. Asja, Maksims skrien vienalga pie kura koka. Maksims neuzmanīgs, pagrūž citus sānis.

2. grupā labi veicas Alīdai, Elvīrai, Lorēnai, Poļinai, Aleksim, Ivanam, Viktoram.

*Alīda: Esmu priecīga, Es pareizu pieskrēju pie kokiem.*

*Aleksis: Vienu reizi kļūdījos, bet izlaboju.*

*Lida: Es skriet protu. Kokus visus nepazīnu.*

**Rotaļa „Labdien, kaimiņ!”,** - vingrina skriešanas prasmi, reakcijas ātrumu. Bērni apgūst prasmi skriet noteiktā virzienā, laicīgi apstāties, skriet pietiekamā ātrumā

1. grupā *Jurijs:* - *Man patīk rotaļā, jo es bieži uzvaru. Man patīk skriet.*

*Sergejs:* - *Es māku pareizi apstāties, nekad neesmu saskrējies.*

*Zina:* - *Man bail, ka neuzskrienu otram virsū, tāpēc reti esmu pirmā*

2. grupā bērniem šī spēle izdevās veiklāk, precīzāk.

**Rotaļa „Lietū”** – lēcienu prasmes attīstīšana, kustību koordinācijas un ritma izjūtas attīstīšana, rotaļa bērnu kustību priekam. Tiešām šajā rotaļā bērni iesaistās ar prieku. Abām grupām viss labi izdodas.

Protams, tiek izmantotas arī dažādas citas rotaļas, kurās ir apvienotas dažādas kustības. Piemēram „Diena un nakts, „Visi putni lido, „Dari tā!”, „Spogulis” u.c.

Tātad šādi regulāri tiek attīstītas bērnu pamatkustības. Visās rotaļās tiek sekots tam, lai bērni izpildītu kustības līdz galam, lai ievērotu pareizu stāju, papildus tiek veikti arī elpošanas vingrinājumi, sekots, lai stingri tiek ievēroti rotaļas noteikumi un drošības noteikumi. Rotaļas pēc kāda laika tiek atkārtotas, lai vērotu, kā prasmes uzlabojas.

Novembra sākumā tiek veikta atkārtota bērnu pamatkustību prasmju vērošana. Rezultāti analizēti nākamajā nodaļā.

## 2.4. Pētījuma rezultātu analīze

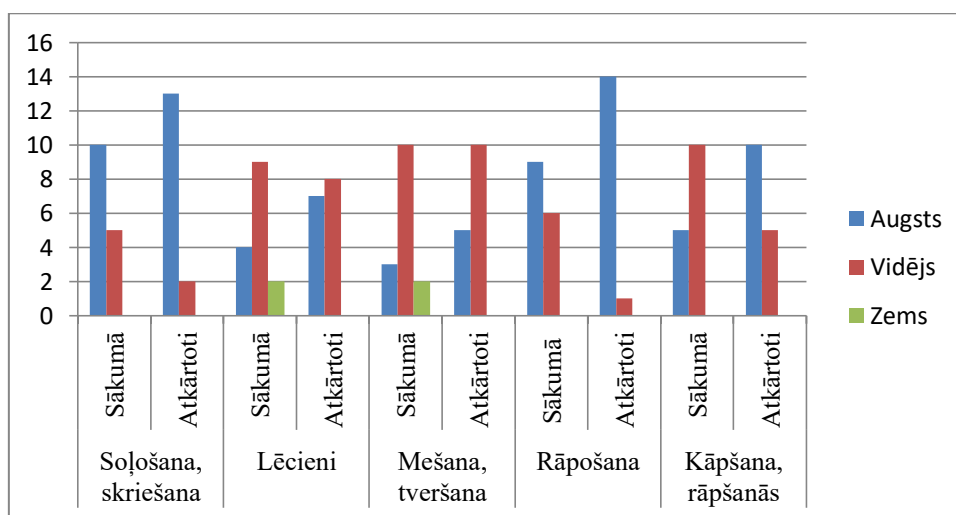
Darba autore vēro bērnu kustības rotaļās gan septembrī, gan oktobrī. Novembra sākumā darba autore veica pastiprinātu atkārtotu bērnu pamatkustību prasmju vērošanu pēc tiem pašiem kritērijiem. Tiek vēroti tie paši bērni abās grupās (skat. 6. tabulā)

**6. tabula. 1. grupas bērnu kustību prasmju atkārtotā vērošana**

<i>Bērni</i>	Soļošanas un skriešanas prasmes		Lēcienus prasmes		Mešanas, ripināšanas un tveršanas prasmes		Rāpošanas prasmes		Kāpšanas un rāpšanās prasmes		Punkti un līmenis	
	S.	A.	S.	A.	S.	A.	S.	A.	S.	A.	S.	A.
<b>1. Anna</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	14 -A	<b>15 A</b>
<b>2. Asja</b>	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	9 - V	<b>10 V</b>
<b>3. Dina</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	15 - A	<b>15 A</b>
<b>4. Ļena</b>	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	11 -V	<b>14 A</b>
<b>5. Olga</b>	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	12 -V	<b>14 V</b>
<b>6. Raisa</b>	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	9 - V	<b>12V</b>
<b>7. Marija</b>	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	13 - A	<b>13 A</b>
<b>8. Zina</b>	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	11 - V	<b>11 V</b>
<b>9. Jurijs</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	15 - A	<b>15 A</b>
<b>10. Igors</b>	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	13 -A	<b>13 A</b>
<b>11. Leons</b>	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	10 -V	<b>13 A</b>

<b>12. Maksims</b>	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	8 - Z	<b>9 V</b>
<b>13. Sergejs</b>	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	12 - V	<b>13 A</b>
<b>14. Niks</b>	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	14 - A	<b>14 A</b>
<b>15. Vīts</b>	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	11 - V	<b>13 A</b>

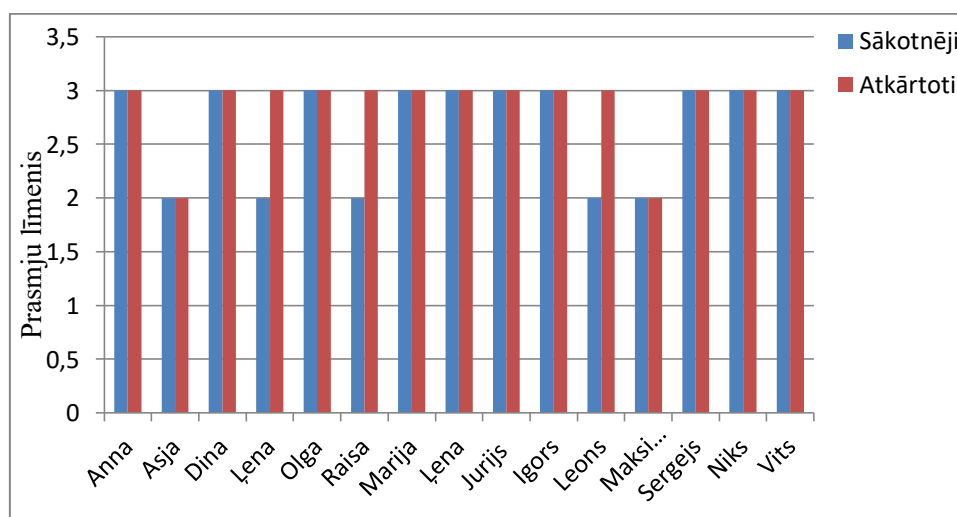
Apkopojot rezultātus, var secināt, ka pamatkustību prasme 1. grupas bērniem ir uzlabojusies (skat. 12 .att.).



### 12. attēls. 1. grupas bērnu pamatkustību prasmju vērošanas sākotnējie un atkārtoti

Var secināt, ka vislabāk attīstījušās soļošanas, skriešanas un rāpošanas prasmes. Nedaudz uzlabojusies kāpšanas un rāpšanās prasmes. Joprojām astoņiem bērniem vidējs prasmju līmenis ir lēcienu prasmju apgūvē, un desmit bērniem vēl daļēji attīstītas ir mešanas, ripināšanas un tveršanas prasmes.

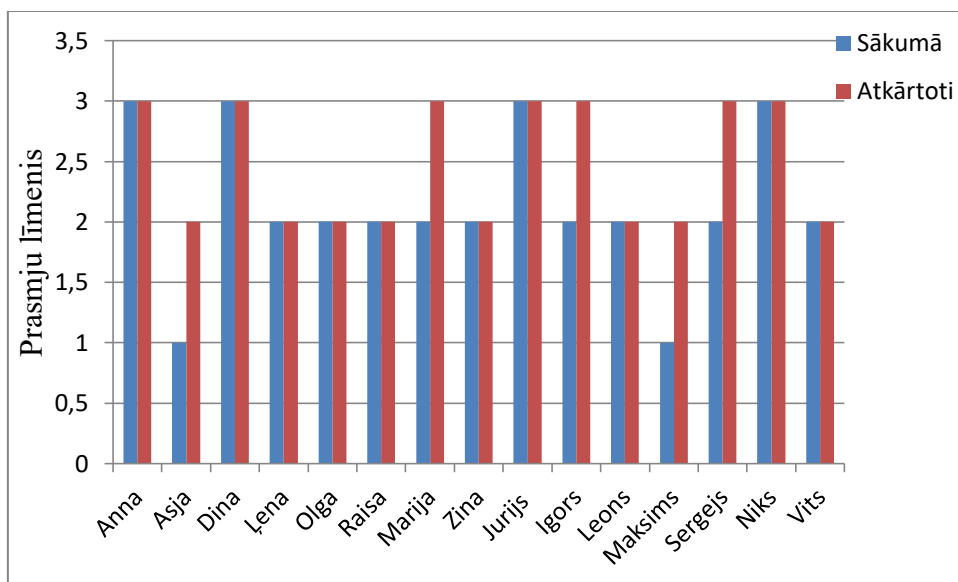
Darba autore analizē visu vēroto bērnu prasmju uzlabojumu katrā pamatkustību prasmē atsevišķi. Vispirms tika vērota soļošanas un skriešanas prasme (skat. 13.att.)



### 13. attēls. 1. grupas bērnu soļošanas un skriešanas prasmju sākotnēja un atkārtotā vērošana

Jau sākotnēji vērojot, desmit bērnu prasmes bija ļoti labā līmenī. Atkārtotajā līmenī viņiem pievienojas vēl trīs bērni. Bērni saskaņo roku un kāju kustības, prot ievērot taisna ķermeņa noturēšanu un soļošanas tempu. Skrienot šie bērni kustas brīvi, pleci nav sasprindzināti, pirmais pie zemes pieskaras papēdis, tikai tad pirkstgals. Tikai Asjas un Maksima prasmes vēl ir vidējā līmenī, kaut gan sākotnēji bija zemā līmenī, jo Alīnai kustībām traucē liekais svars, līdz ar to arī nevēlēšanās, kautrēšanās un neveiklība, bet Maksims ir raksturā paviršs, neuzmanīgs, pārāk ātrs un nesavaldīgs.

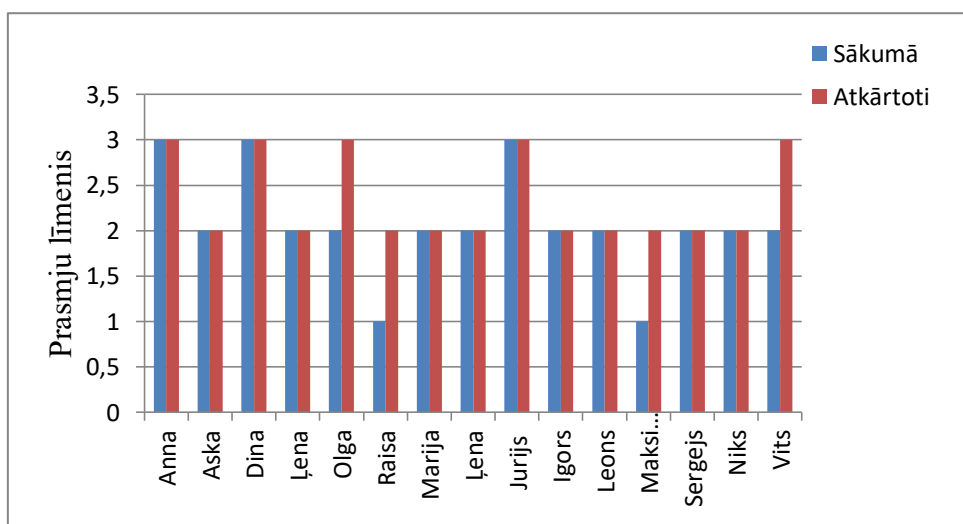
Tika vērota bērnu lēcianu prasme (skat. 14. att.)



#### **14. attēls. 1. grupas bērnu lēcianu prasmes sākotnējā un atkārtotā vērojumā**

Jau sākotnēji lēcianu prasmes augstā līmenī bija četriem bērniem – Annai, Dinai, Jurijam un Nikam, atkārtotajā vērojumā šiem bērniem pievienojušies Marija, Igots un Sergejs. Šie bērni lec viegli un pareizi, enerģiski atgrūžoties, saliecot ceļgalus un piezemējoties saliecot kājas. Astoņu bērnu prasmes vēl joprojām ir vidējā līmenī, jo dažādus lēcianus un palēcianus izpilda tikai daļēji pareizi. Sākusi censties arī Asja, jo ir nedaudz nomests liekais svars, tāpēc ir vieglāk kustēties. Arī Maksims ir sācis vairāk censties, ievērot pareizos noteikumus.

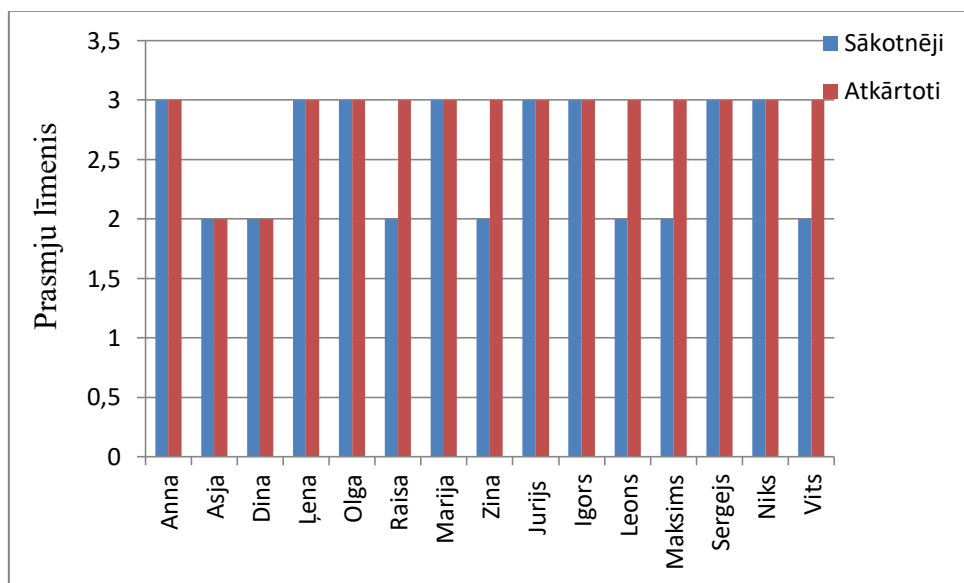
Vērota bērnu prasme darboties ar bumbu (skat. 15.att.)



15. attēls. 1.grupas bērnu prasme bumbas mešanā, ripināšanā, tveršanā sākotnējā un atkārtotā vērošanā

Ar šīs prasmes attīstīšanu ir vislielākās problēmas, jo tehniski tās ir sarežģītas pamatkustības. Sākotnēji ļoti labā līmenī bumbu prata mest, ripināt un tvert tikai trīs bērni – Anna, Dina, Jurijs, bet atkārtoti arī – Olga un Vīts. Visātrāk tiek apgūta bumbas ripināšana. Mešanas un tveršanas prasmes ir apgūstamas pamazām un ilgākā laikā. Šie bērni spēj mest gan ar abām rokām, cenšas labi mest ar labo roku, ar kreiso gan veicas nedaudz sliktāk. Bērni jau sāk mest tālumā, jo mācās un ievēro pareizu atvēzienu, kā arī cenšas mest noteiktā mērķī. Vislabāk tas padodas Annai. Visi pārējie bērni šīs prasmes jau pilda vidējā līmenī, kaut gan Raisai un Maksimam sākotnēji tās bija zemā līmenī, bet abi ļoti cenšas, protams, viņiem vēl daudz jāvingrinās, bet abi sākuši censties, ir ieinteresēti un grib iesaistīties rotaļās ar bumbu

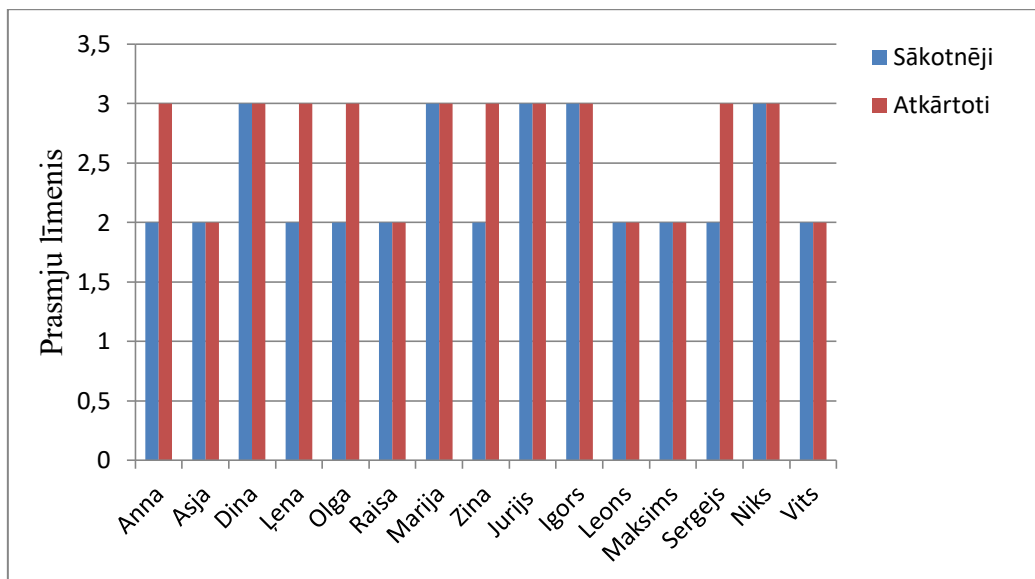
Darba autore vēroja arī bērnu rāpošanas prasmes (skat. 16. att.)



16. attēls. 1. grupas bērnu rāpošanas prasme vērojuma sākumā un beigās

Šī prasme jau pētījuma sākumā bija labi attīstīta visiem bērniem. Sākumā jau deviņi bērni prata pārvarēt dažādus šķēršļus, rāpoja ātri, saskaņotām kustībām, taisnām mugurām. Atkārtotā vērojumā ļoti labi to pilda jau 14 bērni. Grūti brīžiem ir tikai Asjai, bet arī viņa jau sāk iesaistīties kopējās rotaļās.

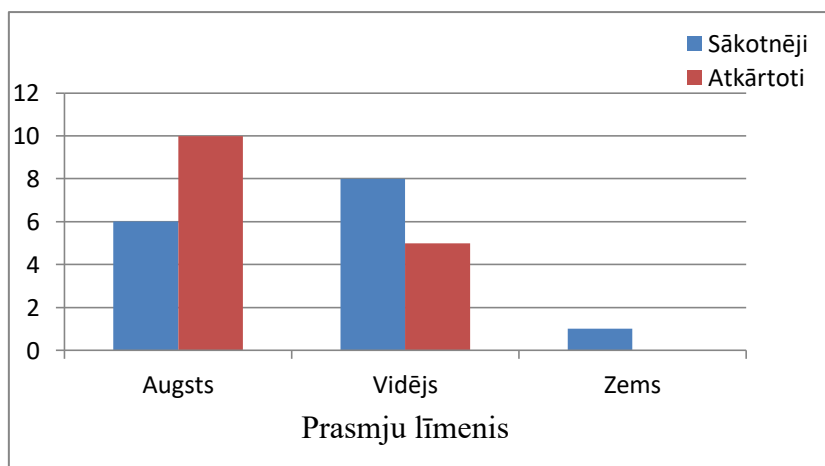
Pēdējā vērotā prasme ir ķerņu kāpšanas un rāpšanās prasme (skat. 17.att.).



17. attēls. 1.

Lielākajai daļai bērnu šīs prasmes lielas grūtības nesagādāja. Jau sākotnēji kāpt un rāpties labi prata pieci bērni, bet atkārtoti vēl pieci. Šie bērni droši pārvar šķēršļus, nebaidās no augstuma, rāpjas pa slīpu virsmu. Pārējie bērni to veic vidējā līmenī.

Kopsavilkums par 1. grupas bērnu kustību prasmēm rāda, ka tas pamazām uzlabojas (skat. 18. att.).



18. attēls. 1. grupas bērnu kopējais kustību prasmju apguves līmenis

Tātad kopumā pamatkustību attīstība grupā ir uzlabojusies, jo augsts prasmju līmenis sākotnēji bija sešiem bērniem, atkārtoti – desmit, vidējs prasmju līmenis sākotnēji astoņiem

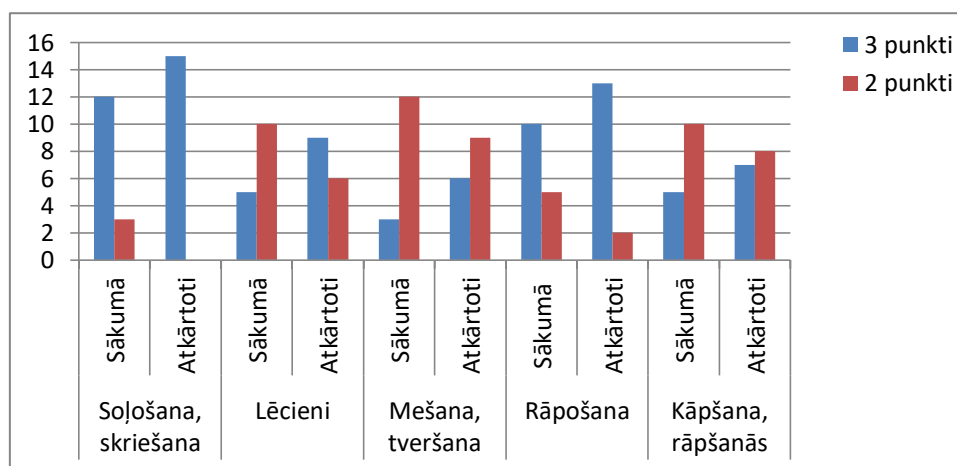
bērniem, bet atkārtoti – pieciem, zems līmenis sākotnēji bija vienam bērnam, bet atkārtoti vairs nav nevienam.

Tieši tāpat tika vērotas 2. grupas bērnu kustību prasmes. Rezultāti fiksēti tabulā (skat. 7. tabulu).

**7. tabula. 2. grupas bērnu kustību prasmju sākotnējais vērojums**

Bērni	Soļošanas un skriešanas prasmes		Lēcienu prasmes		Mešanas, ripināšanas un tveršanas prasmes		Rāpošanas prasmes		Kāpšanas un rāpšanās prasmes		Punkti un līmenis	
<b>1. Alīda</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	<b>14 -A</b>	<b>15 A</b>
<b>2. Darja</b>	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	<b>11 - V</b>	<b>12 V</b>
<b>3. Elvīra</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>15 - A</b>	<b>15 V</b>
<b>4. Karina</b>	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	<b>13 -A</b>	<b>14 A</b>
<b>5. Lorēna</b>	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	<b>12 -V</b>	<b>13 A</b>
<b>6. Lida</b>	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	<b>11 - V</b>	<b>12 V</b>
<b>7. Poļina</b>	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	<b>13 - A</b>	<b>14 A</b>
<b>8. Valērija</b>	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	<b>11 - V</b>	<b>12 V</b>
<b>9. Aleksis</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>15 - A</b>	<b>15 V</b>
<b>10. Ivans</b>	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	<b>13 -A</b>	<b>13 A</b>
<b>11. Ilja</b>	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>10 -V</b>	<b>11 V</b>
<b>12. Jegors</b>	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>10 - V</b>	<b>11 V</b>
<b>13. Kirils</b>	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	<b>12 - V</b>	<b>13 A</b>
<b>14. Romāns</b>	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	<b>14 - A</b>	<b>14 A</b>
<b>15. Viktors</b>	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	<b>12 - V</b>	<b>14 A</b>

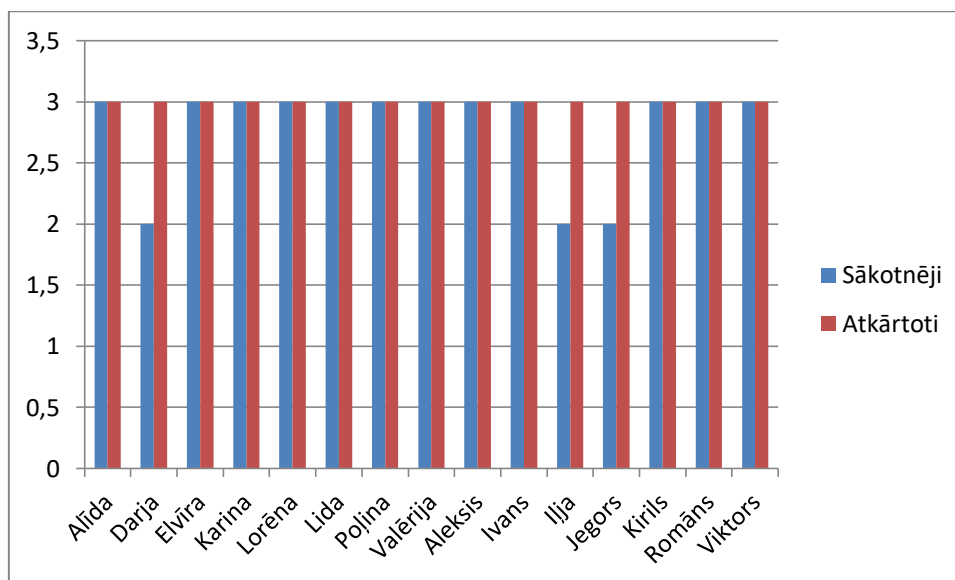
Apkopojot rezultātus, var secināt, ka pamatkustību prasme 2. grupas bērniem turpina uzlaboties (skat. 19 .att.).



19. attēls. 2. grupas bērnu kustību prasmju sākotnējais un atkārtotais vērojums

Katra no vērotajiem kritērijiem bērnu prasmes pamazām uzlabojas. Jau sākotnēji šajā grupā nebija bērnu ar zemu kustību līmeni, jo abas grupas skolotājas pastiprināti iesaista dienas ritā dažādas kustību aktivitātes.

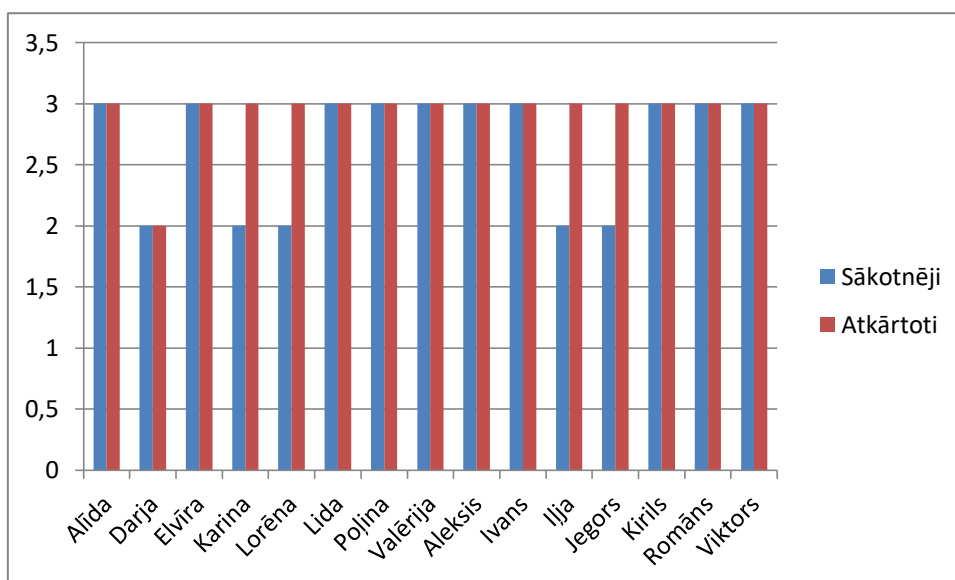
Novērotas bērnu soļošanas un skriešanas prasme (skat. 20. att.).



20. attēls. 2. grupas bērnu soļošanas un skriešanas prasmju sākotnējās un atkārtotās vērošanas rezultāti

Ka redzam, tad atkārtotajā vērojumā tikai trīs bērnu prasmes ir vidējā līmenī, pārējiem 12 bērni ļoti labi saskaņo roku un kāju kustības, kustības ir koordinētas, pietiekami pareizi atgrūžas no grīdas, skrien un soļo dažādos virzienos.

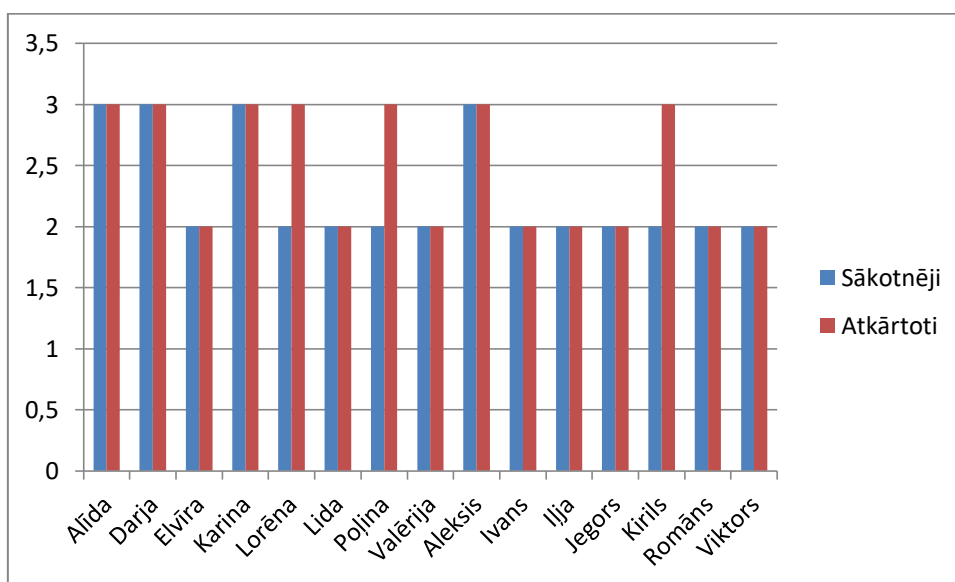
Ļoti labas sekmes 2. grupas bērniem ir dažādu lēcīnu prasmēs (skat. 21. att.).



**21. attēls. 2. grupas bērnu lēcianu prasmes sākotnējā un atkārtotā vērojumā**

Atkārtotajā vērojumā piecu bērnu lēcianas prasmes ir labā līmenī, bet pārējo 10 bērnu - ļoti labā līmeņi, jo šie bērni ļoti pareizi sagatavojas lēcianam, ieliecas ceļgalos un pareizi piezēmējas. Tātad daudzie vingrinājumi un rotaļas ir devušas pozitīvus rezultātus.

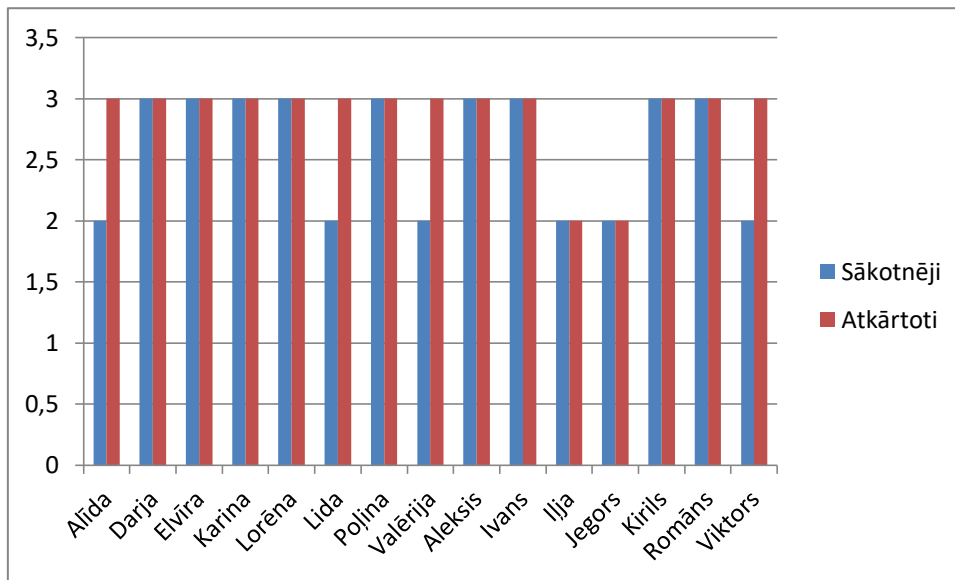
Darba autore vēroju arī 2. grupas bērnu prasmi darboties ar bumbu (skat. 22. att.).



**22. attēls. 2. grupas bērnu prasme bumbas mešanā, ripināšanā, tveršanā sākotnējā un atkārtotā vērošanā**

Šīs prasmes bērniem bija labas jau sākotnējā vērojumā, jo nebija neviena bērna ar zemu kustību līmeni. Septiņiem bērniem darbošanās prasmes ar bumbām ir ļoti labas, jo viņi prot darboties ar abām rokām, prot precīzi atgrūst bumbu, prot mest mērķī, prot ripināt, prot satvert bumbu. Astoņi bērni prot daļēji darboties ar labo roku, kreisā roka nav pietiekami attīstīta, mešana mērķī vai noteikta virzienā, kā arī tveršana ir jau labi izpildīta.

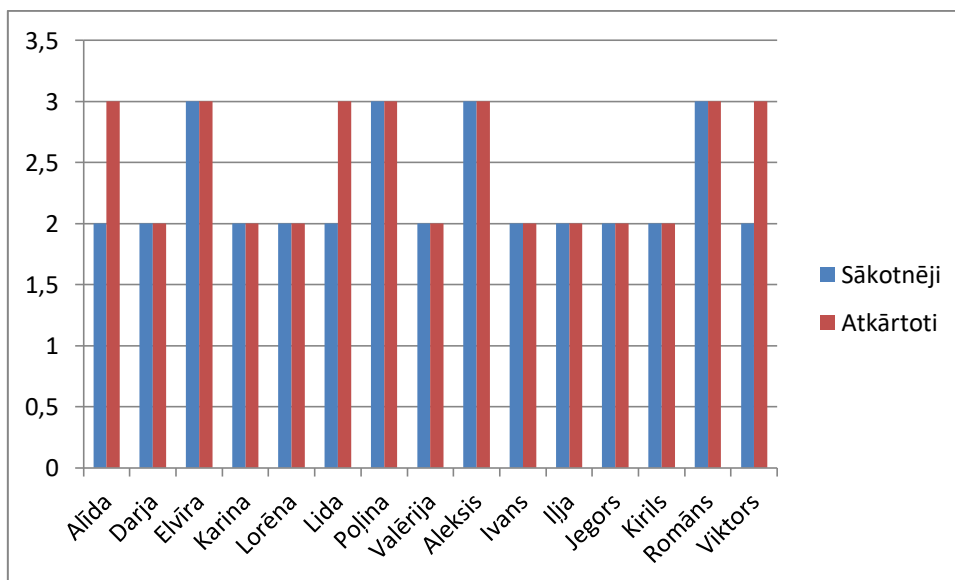
Tika vērotas arī 2. grupas bērnu rāpošanas prasmes (skat. 23. att.).



**23. attēls. 2. grupas bērnu rāpošanas prasmes sākotnēja un atkārtotā vērojumā**

Atkārtoti sešu bērnu prasmes ir labā līmenī, bet pārējo deviņu bērnu prasmes - ļoti labas, jo prot pietiekami ātri un precīzi rāpot pa noteiktu virsmu, prot rāpojot virzīt bumbu utt.

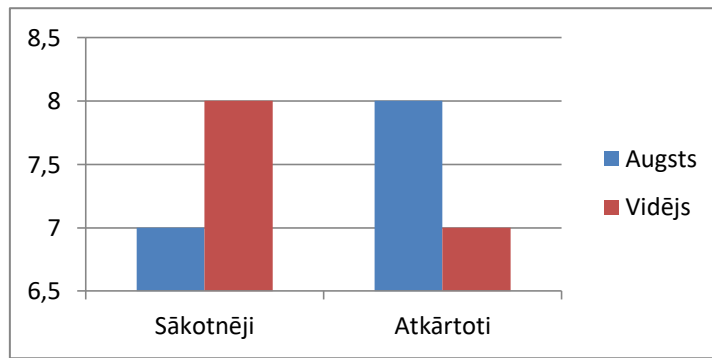
Vēl tika vērota bērnu kāpšanas un rāpšanās prasmes (skat. 24. att.).



**24. attēls. 2. grupas bērnu kāpšanas un rāpšanās prasmes sākotnēji un atkārtoti**

Septiņu bērnu kustību līmenis ir viduvējs, bet astoņu bērnu līmenis ir ļoti labs, jo - kāpšanas prasmes un rāpšanās pa slīpu virsmu nesagādā grūtības, dara to ātri, droši.

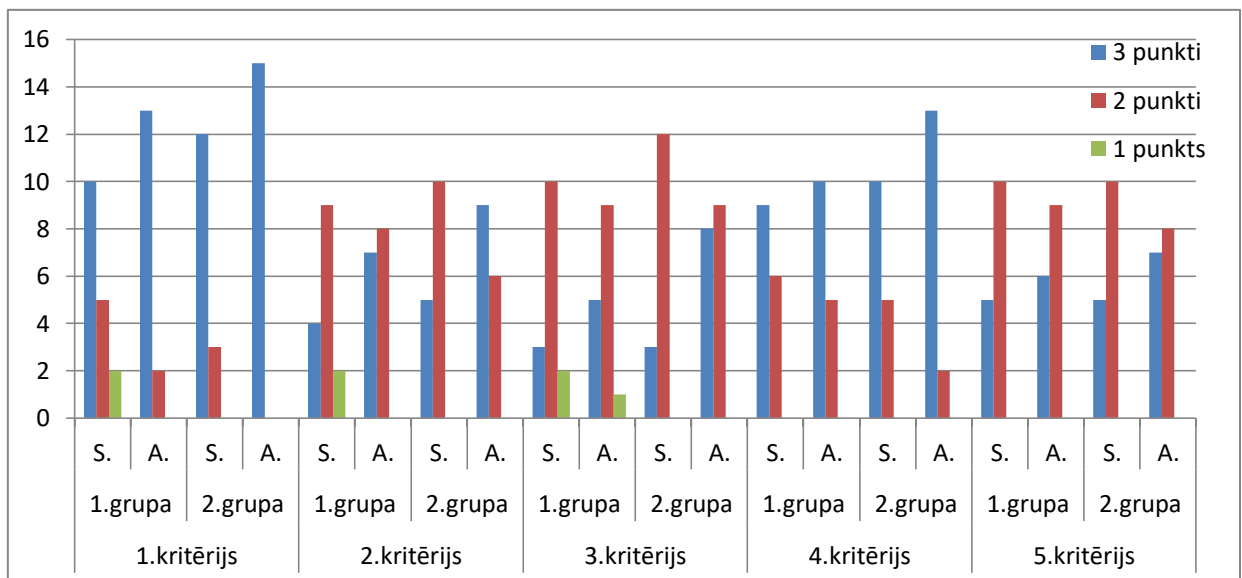
Darba autore apkopo visu 2. grupas bērnu kustību kopējos apguves līmeņus (skat. 25.att.)



**25. attēls. 2. grupas bērnu kopējais kustību prasmju apguves līmenis**

Tātad var secināt, ka daudzās kustību rotaļās un citi sportiskie vingrinājumi dod labus rezultātus, jo zems kustību līmenis šajā grupā nav nevienam bērnam, augsts ir astoņiem bērniem, bet vidējs septiņiem. Kaut gan trijiem no šiem bērniem kustības jau attīstītas tik labi, ka tikai drusku pietrūkst līdz augstam līmenim.

Darba autore salīdzina abu grupu kustību prasmes visos piec-os kritērijos (skat. 26. att.).



**26. attēls. Abu grupu bērnu kustību prasmju vērošana sākotnējā (S) un atkārotajā (A) vērojumā**

Tātad, veicot sākotnējo un atkārtoto vērojumu abās grupās, var secināt, ka regulāri organizējot kustību rotaļās gan rotaļnodarbību laikā, gan pastaigās, ir iespējams uzlabot dažādas bērnu pamatkustības. Otrās grupas labie rezultāti pierādīja arī to, ka būtu ieteicams organizēt arī regulāras rīta rosmes un pastaigu laika organizēt vairākas kustību rotaļās ar dažāda veida pamatkustībām.

## NOBEIGUMS

Analizējot pedagoģiski psiholoģisko literatūru un veicot praktisko pētījumu, darba autore izdara vairākus secinājumus.

1. Bērna attīstībā svarīgas ir visas jomas – psihiskā, emocionālā, sociālā un, protams, fiziskā. Bērnu fiziski attīstīt ir ļoti svarīgi tieši pirmajos dzīves gados, tieši pirmsskolā, jo tad notiek visaktīvākā bērna augšana un attīstīšanās.
2. Pamatkustības ir cilvēka dzīvei nepieciešamas kustības, kuras cilvēks izmanto savā daudzveidīgajā darbībā. Pamatkustības ir iešana, rāpošana, soļošana, skriešana, lēkšana, mešana, tveršana, ripināšana, rāpšanās, velšanās, līšana.
3. Visas pamatkustības jāsāk apgūt jau no zīdaiņa vecuma. Sākumā zīdaiņa kustības ir reflektoriskas, nekoordinētas, neapzinātas, bet pakāpeniski tās kļūst arvien koordinētākas. Tāpēc ļoti svarīgi ir ne tikai tas, ka bērns kustas, bet tas, kā bērns kustas, cik viņa kustības ir koordinētas.
4. Pamatkustības bērna attīstībā ir ļoti svarīgas, jo sekmē balsta un kustību aparāta attīstību, pastiprina organisma funkcijas, sekmē fizisko īpašību attīstību, nostiprina muskulatūru, nosaka cilvēka stāju, bet ir arī cieši saistītas ar bērna garīgo attīstību, ar visiem kognitīvajiem procesiem. Kustību attīstība sākas no bērna piedzimšanas un turpinās visu pirmsskolas laiku, kā arī turpinās tālāk nākotnē.
5. Ja regulāri netiks apgūtas visas pamatkustības, tad tas negatīvi ietekmēs bērna organisma attīstību, kaulu un muskuļu attīstību, vielmaiņu, elpošanu, sirds darbību. Bet tikai attīstīta muskulatūra uzlabo stāju, bet pareizas stājas veidošana ir cieši saistīta ar bērna vispārējo fizisko attīstību, viņa garīgo, tikumisko attīstību.
6. Bērnu pamatkustības var attīstīt gan rotaļās ar dziedāšanu, gan tautiskajās rotaļās, gan celtniecības rotaļās, gan sižeta-lomu rotaļās, bet visefektīvāk tieši kustību rotaļās.
7. Kustību rotaļām ir sena vēsture, jo kustības ir iesaistītas daudzas tautiskajās rotaļās, kuras izmantoja jau mūsu senči, īpaši visos gadskārtu svētkos.
8. Kustību rotaļās bērns fiziski norūdās, apgūst pamatkustības un attīsta fiziskās īpašības - līdzsvara izjūta, lokanība, ātrums un veiklība, izturība, spēks, tātad veidojas pamats visas ķermeņa muskulatūras nostiprināšanai, stājas veidošanai un spējai pietiekami ilgi veikt darbību. Veidojas prasme orientēties apkārtņē Attīstās psihiskie procesi – griba, uzmanība, uztvere u.c. Kustību rotaļa ir bērnu saskarsmes prasmju attīstības līdzeklis, tikumisko īpašību nostiprinātājas - godīgus, gribu, drosme, kolektīvisms, rīcības saskaņotība.

9. Praktiskais pētījums pierādīja, ka kustību rotaļas, ja tās izmantotas regulāri, atbilstoši vecumam un pamatkustībām, uzlabo bērnu pamatkustību izpildi, rosina būt precīzākiem, uzmanīgākiem, veicklākiem.

10. Ja pētījuma sākumā abu grupas grupas bērnu pamatkustību prasmju izpilde augstā līmenī bija 13bērniem, tad atkārtotā vērojumā jau 18 bērniem, vidējais prasmju līmenis sākumā bija 16 bērniem, bet atkārtoti 12, zems prasmju līmenis bija vienam bērnam, bet atkārtotā vērojumā jau vairs nebija nevienam. Turklāt bērni, kuriem ir vidējs kustību līmenis, vismaz jau pieci bērni ir tuvu ļoti labam līmenim, vēl tikai nedaudz jāpavingrinās papildus.

Pētījuma jautājums bija: Vai regulāri iesaistot bērnu dienas ritā daudzveidīgas kustību rotaļas, ir iespējams uzlabot bērna pamatkustību attīstību? Pēc praktiskā pētījuma rezultātu analīzes uz šo jautājumu var atbildēt apstiprinoši.

# PRIEKŠLIKUMI

Gan iepazīstot teorētiskās atziņas, gan veicot praktisko daļu, darba autore izstrādāja vairākus priekšlikumus, ko ievēros savā darbā un iesaka arī citiem pirmsskolas skolotājiem.

1. Skolotājiem jāatceras, ka pamatkustībām piemīt dinamisks raksturs, jo tajās iesaista daudz muskuļu un tās paaugstina organisma darbaspējas, aktivizējot visus fiziskos procesus, tāpēc tas ir jāiesaista dienas gaitā.
2. Jāatceras, ka bērns pats jau izpilda daudzas no pamatkustībām, bet jāseko, cik pareizi, cik precīzi tās tiek izpildītas, vai bērns pareizi liek kāju pēdas, vai neveidojas x vai o veida kājas, vai ir taisna mugura utt.
3. Jāpievērš uzmanība tam, ka skriešana ir sarežģīta kustība, kuras izpildei nepieciešama ne vien fiziska piepūle, bet arī lielāka kustību koordinācija. Skriešanas laikā uzmanība jāpievērš ķermeņa stāvoklim, rokām, lai tās kustas brīvi, pleci nav sasprindzināti; pēdām, lai pirmie piezemes pieskaras papēži, tad pirkstgali.
4. Jāņem vērā, ka svarīga ir rāpošana un rāpšanās, jo tā sekmē pareizas stājas veidošanos, attīsta koordināciju, līdzsvara sajūtu, drosmi, attapību, kā arī palīdz pārvarēt bailes no augstuma.
5. Svarīgi ievērot, ka lēcieniem ir arī audzinoša nozīme, jo lēciena laikā nepieciešama drosmē, apķērība, patstāvība, tāpēc bērni mācās lēkt viegli un pareizi – enerģiski atgrūsties, saliekt ceļgalus un piezemējoties saliekt kājas.
6. Skolotājiem jāatceras, ka bērns jau no dabas ir kustīgs, bet šīs kustības ir jāizkopj un dažādos dienas rites momentos, ne tikai sporta nodarbībās, bet citu nodarbību pauzēs, pastaigu laikā, pēcpusdienas cēlienā, t.i., jāizmanto jebkurā dzīves momentā.
7. Ļoti svarīgi ir atbalstīt bērnu vēlmes un prasmes pārvarēt dažādus šķēršļus — apskriet, pārkāpt, apiet, pārlēkt, izlīst, lai attīstītu bērna veiklību, lokanību, izvingrinātu visas muskuļu grupas, nostiprinātu drošības sajūtu, līdzsvara izjūtu.
8. Vēl skolotājiem jāatceras tas, ka vajag bērnus uzslavēt. Ja skolotājs bērnus uzslavē, atzīst viņu pūles un novērtē centību, viņi mēģina vingrinājumus izpildīt vēl labāk un labā noskaņojumā, vairākkārt tos patstāvīgi atkārto. Rezultātā kustību prasmes kļūst par iemaņām – automātiskām kustībām, kuru izpildei vairs nav vajadzīga liela piepūle.
9. Kustību apguvei kustību rotaļās labi izmantojams dažāds inventārs – smilšu maisiņi, aplīši, bumbiņas, lentas, auklas, lakatiņi, karodziņi, kluči. bet arī dabas materiāli (čiekuri, lapas, akmentiņi, kastaņi u.c.), jo tie papildina inventāra klāstu, padara nodarbības interesantākas un saistošākas.

10. Noteikti ieteicams katrai skolotājai izveidot kustību rotaļu kartotēku katrai pamatkustībai un to regulāri papildināt ar jaunām, interesantām rotaļām

11. Būtu ņemama vērā vērotās 2.grupas skolotāju pieredze, ka regulai un nopietni būtu vēlams vadīt rīta rosmes un pastaigu laikā noteikti organizēt vairākas kustību rotaļas, kurās nostiprina dažādas pamatkustības. Tas būtu daudz produktīvāk nekā tad, ja bērni bezmērķīgi skraida pa laukumu vai garlaikojas.

## LITERATŪRA UN IZMANTOTIE AVOTI

1. Āboltiņa, M. (1998) *Kā aug mūsu bērns*. Rīga, Datorzinību centrs
2. Albrehta, Dz. (1998) *Pētīšanas metodes pedagogijā*. Rīga: Mācību grāmata.
3. Andersen, R.E., et al. (1998). *Relationship of physical activity and television Watching with body weight and level of fatness among children*. JAMA. Volume 279, Issue 12 .  
<http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=187368> .
4. Antiņa, J., Mežale, S.(2008) *Spēles radošiem pedagogiem*. Rīga: Raka
5. Asonova, K. (2014) *Izprotam mazuļa kustību attīstību pirmajā dzīves gadā*.  
<http://www.maminuklubs.lv/bebitis/20120827-izprotam-mazula-kustibu-attistibu-pirmaja-dzives-gada/>
6. Augstkalne, D. (2015) *Kustību apguve bērnībā. Bērna sasniegumu veicināšana pirmskolā*. Rīga: Raka.
7. Augstkalne, D. *Pirmsskolēnu pamatkustību apguves nozīmīgākie aspekti*.  
<http://journals.ru.lv/index.php/SIE/article/download/549/323> [skat. 15.01.2018]
8. Bandura, A. (1963) *Social learning theory*. In *Internascional encyclopedia of psychiatry psychology, psychoanalysis and neurology* (Vol. 10) New York: Van Nostrand Reinhold.
9. Bautre, I. (2011) *Vingro kopā ar mani*. Metodiskais materiāls. Rīga: VISC.
10. Bautre, I. (2009) *Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās*. Metodiskais materiāls. Rīga: VISC.
11. Bērtule, D. (2016) *Pārāk liela fiziskā slodze var kaitēt bērna veselībai*.  
<http://www.delfi.lv/calis/enciklopedija/parak-liela-fiziska-slodze-var-kaitet-berna-veselibai-norada-fizioterapeite.d?id=47080479>
12. Brūvere, L. *Vai manam bērnam ir grūta galva? Atmiņas nozīme un tās trenēšana*.  
<http://www.mammamuntetiem.lv/articles/34622/vai-manam-bernam-ir-gruta-galva-atminas-nozime-un-tas-trenesana> [skat. 05.02.2019]
13. Bula-Biteniece, I., Jansone, R. (2017) *Bērna kustību prieka sekmēšana*.  
[http://www.sporto.lv/raksts/berna\\_kustibu\\_prieka\\_sekme\\_an](http://www.sporto.lv/raksts/berna_kustibu_prieka_sekme_an)
14. Bula-Biteniece, I, Jansone, R., Piech, K. (2013) *Bērns un sports pirmskolā*. Rīga Raka.
15. Coe, D.P., Pivarnik, J.M., Womagk, C.J., Reeves, M.J. & Malina, R.M. (2006) *Effect of Physical Education and Activity Levels on Academic Achievement in Children*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Nr, 8, Vol. 38, 1515-1519.

16. Černova, E. (2003) Praktikums pirmsskolas sadarbības pedagoģijā. Rīga: Latvijas Universitāte
17. Dombrova, E. (2016) Tautas pedagoģija bērna *audzināšanā*.  
<https://latvuda.lv/tag/tautas-pedagogija/>
18. Dravniece, I.(2018) *Latviešu tautas tradicionālās rotaļas*.  
[https://www.lspa.lv/files/research/2018/LATVIESU\\_TAUTAS\\_TRADICIONALAS\\_ROTALAS\\_ML\\_2018.pdf](https://www.lspa.lv/files/research/2018/LATVIESU_TAUTAS_TRADICIONALAS_ROTALAS_ML_2018.pdf)
19. Dravniece, I. (2013) *Rotaļas LSPA studiju procesā – kustību rotaļās vai kustību spēlēs?*  
[https://www.lspa.lv/files/research/2013/2013\\_Dravniece\\_2\\_13.pdf](https://www.lspa.lv/files/research/2013/2013_Dravniece_2_13.pdf)
20. Dzintere, D., Stangaine, I., Augstkalne, D. (2014) Bērna komunikatīvās kompetences attīstība. Rīga: Raka.
21. Eigima, G., Laizāne, S. (1970) *Fizikultūra mazajiem*. Rīga: Zvaigzne.
22. Elnebiņa, I. (1992) *Pakāpieni bērna attīstībā*. Rīga: Pētergailis.
23. Epstein, L.J, Sanders M.G. (2000). Connecting Home, School, and Community. New Directions for Social Research .*Handbook of the Sociology of Education* in M. T.
24. Flemmen, A. (2005) Real Play – a *Socio-Motor Behavior* [online]. Høgskulen i Volda og Mjøreforsking Volda, Nr. 3, 12 p. [cited 13 October 2009]. Available:  
<http://www.hivolda.no/neted/upload/attachment/site/group1/notat3-05.pdf>
25. Geske, R. (2005) *Bērnu bioloģiskā attīstība*. Rīga: Raka.
26. Golubina, V. (2007) *Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata*. Rīga: Izglītības sōji.
27. Hakala, P.T., et al. (2006). Frequent computer related activities increase the risk of neck-shoulder and low back pain in adolescents. *European Journal of Public Health*. Volume 16, Issue 5, Pp. 536-541.  
<http://eurpub.oxfordjournals.org/content/16/5/536.full> (access 22.10.2011.
28. Hallinan (Ed.), New York: Kluwer Academic. [cited 13 October 2009].  
<http://www.springerlink.com/content/g408780w26klwg68/fulltext.pdf>
29. Hohepa, M., Scragg, R., Schofield, G., Kolt, G.S., Schaaf, D. (2007) Social support for youth physical activity: Importance of siblings, parents, friends and school support across a Segmented school day [online]. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Nr. 54, Vol. 4, 9 p.  
<http://www.ijbnpa.org/content/4/1/5>
30. Jackson, D.M., Reilly, J.J., Kelly L.A., Montgomery, C., Grant S., Paton J.Y.(2003) Objectively Measured Physical Activity in a Representative Sample of 3- to 4-Year-Old Children [online]. *Obesity research*, Nr. 3, Vol. 11, . 420-425.  
<http://www.nature.com/oby/journal/v11/n3/pdf/oby200357a.pdf>

31. Jansone, R., Krauksts, V. (2005). *Sporta izglītības didaktika skolā*. Rīga: Raka
32. Kaņepēja, R., Gaugere, Z. (2012) Pirmsskolas vecuma bērnu sociālās prasmes. *Ceļā uz skolu*. Rīga: Raka
33. Karlovska, R. (2003) *Kustību aktivitātes vingrojumi*. Rīga: Zvaigzne ABC.
34. Karlovska, R., Mārtiņšone, U. (2011) *Vingrojumi iztēles un fizisko spēju attīstībai*. Rīga: Zvaigzne ABC
35. Kāposta, I. (1993) *Spēles pedagogijas teorijā un prakse*. Rīga: Zvaigzne.
36. Kempbels, R. (1998) *Kā patiesi mīlēt savu bērnu*. Rīga: Amnis
37. Konstantinova, I. (2011) *Kustību priekšdienai*. Metodiskais materiāls pirmsskolas izglītības pedagogem. Rundāle.
38. Krasnova, A. (2005) *Bērņa fiziskā attīstība*.  
[http://www.medicine.lv/raksti/berna-fiziska-attistiba\\_99519](http://www.medicine.lv/raksti/berna-fiziska-attistiba_99519)
39. Krauksts, V. (2006). *Bērnu un pusaudžu fiziskās aktivitātes un sports*. Rīga: Drukātava.
40. Krževskis, P.(2009) *Kustība un attīstība*.  
<http://aviciite.clan.su/load/1-1-0-16>
41. Kuņecova, A., Karlovska, R. (2006) *Lēcieni pirmsskolas vecuma bērniem*. Rīga: Izglītības soļi.
42. Laizāne, S., Eigima, G. (1983) *Rīta vingrošana pirmsskolas vecuma bērniem*. Rīga: Zvaigzne.
43. Laizāne, S. (1981) *Kustību rotaļas*. Rīga: Zvaigzne.
44. Lieģeniece, D. (2003) Faktori, kas ietekmē bērna fizisko aktivitāti. *Es gribu iet skolā*. Rīga: Puse Plus, 95.-101. lpp.
45. Lieģeniece, D. (1999) Kopveseluma pieeja audzināšanā. Rīga: Raka.
46. Likona, T. (2000) *Bērņa audzināšana*. Rīga: Avots.
47. Mackova, J. (1989). *Mūžīgie jautājumi*. Rīga: Liesma
48. Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K. & Lopez, R. Physical Literacy for Educators. *Physical and Health Education*.
49. *Metodiskie ieteikumi pirmsskolas mācību priekšmetu īstenošanai*. (2016) Atb. A. Miesniece. Rīga: VISCA.
50. Oļenkins, S. (2008) Tradicionālā kultūra – mūsdienu kultūra. *Tradicionāla kultūra bērniem*. Rīga: Raka.
51. Perrin, C., Ferron, C., Gueguen, R., Deschamps, J.P. (2002) Lifestyle patterns concerning sports and physical activity, and perceptions of health [online]. *Social- und Präventivmedizin/Social and Preventive Medicine*, Nr.3, Vol. 47, P.162-171.  
<http://www.springerlink.com/content/p223267m26265818/fulltext.pdf>

52. Penny, D., & Chandler, T. (2000) Physical Education: What Future(s)? *Sport, Education and Society*, Vol 5, p. 71-89
53. Piažē, Ž. (2002) *Bērna intelektuālā attīstība*, Rīga: Pētergailis.
54. Pirmsskolas mācību programma (2019) Rīga: VISCS.
55. Pučure, I. (2003) 5-6 gadus vecu bērnu fiziskās aktivitātes. *Es gribu iet skolā*. Rīga: Puse Plus, 93. -102. lpp.
56. Saveljeva, L. (2016) *Ieteikumi līdzsvara izjūtas attīstīšanai pirmsskolas vecuma bērniem*.  
<http://www.olainesabelite.lv/upload/files/lidzsvars.pdf>
57. Svence, G. (1999) *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC.
58. Špona, A., Čehlova, Z. (2004). *Pētniecība pedagogijā*. Rīga: Raka
59. Štobe, I. (2018) *Ieteikumi kustību rotaļas vadīšanai pirmsskolas vecuma bērniem*  
<http://www.kuldigastehnikums.lv/wp-content/uploads/2017/03/Kust.-rot..do>
60. Бернштейн, Н.А. (1990). *Физиология движений и активность*. Учебное пособие. Москва: Медицина.
61. Вавилова, Е.Н. (1996). *Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость*. Москва: Просвещение.
62. Головей, Л.А (2004) *Развитие личности ребенка от трех до пяти*. Екатеринбург У-Фактория.
63. Гордин, А.Ю., Боцманова, М.Э., Гребенников, И.В. и др (1989) *Мир детства..* Москва: Педагогика.
64. Давыдов, В. В. (2005) *Лекции по общей психологии*. Москва: Академия.
65. Зыкова, М.Н. (2006) *Фольклоротерапия: структурирование жизни через обряд*. Москва: Издательство Московского психолого-социального института.
66. Осокина, Т. И. (1983) *Физическая культура в детском саду*. Москва: Просвещение.
67. Степаненкова, Э.Я. (2007) *Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка*. Москва: Академия.
68. Хухлаева, Д.Б. (1984) *Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях*. Москва: Просвещение.
69. Yang, X.L., Telama, R., Laakso, L. (1996) Parents' Physical Activity, Socioeconomic Status and Education as Predictors of Physical Activity and Sport among Children and Youths - A 12-Year Follow-Up . *International Review for the Sociology of Sport*, Nr.3, Vol. 31., P. 273-291.  
<http://irs.sagepub.com/cgi/content/abstract/31/3/273/10.1177/101269029603100304>

## **PIELIKUMI**

## **Kustību rotaļu organizēšanas plāns (Konstantinova, 2011)**

Kustību rotaļas organizēšanu, piedāvāts šādus plāns:

1. Rotaļas vietas izvēle un sagatavošana.
  - Vietas un inventāra atbilstība sanitārajiem un drošības noteikumiem
  - Rotaļas laukuma ierobežošana.
  - Rotaļas kustībām atbilstošs bērnu apģērbs, apavi.
2. Bērnu organizēšana.
  - Bērni rotaļai jāsapulcē ātri, lai lieki nenovērstu bērnu uzmanību.
3. Intereses izraisīšana.
  - Ieinteresēšanas process visos vecuma posmos ir īss.
  - Izmantot rotaļinventāru (grabuļus, lentes, maskas, koku lapas, kastaņus, čiekurus utt.).
  - Izmantot ieinteresējušo rotaļlietu (mīkstās rotaļlietas, roku lelles u.c.).
  - Iepazīstināt ar rotaļas nosaukumu.
4. Paskaidrojums un kustību paraugs.
  - Rotaļas noteikumu paskaidrojums īss, jaunākajām grupām ar kustību demonstrējumu.
  - Jāizskaidro galvenie uzdevumi.
5. Vadītāju izvēle.
  - Jaunākajās grupās vadošo lomu uzņemas pedagogs.
  - Vecākajās grupās vadošā izvēle atkarīga no visas rotaļas gaitas, kur pedagogam jāņem vērā bērna temperaments, attīstība, sagatavotība un arī tāda īpašība, kā bērna atjautība.
  - Zināmā rotaļā par vadošo vajag izvēlēties arī mazkustīgu bērnu.
  - Bailīgie bērni jāsaliek kopā ar drošākajiem un jādod iespēja būt vadošajiem.
  - Rotaļas laikā vadošajiem jānodrošina atšķirības zīmes.
6. Rotaļas gaita un pedagoga loma tajā.
  - Jau rotaļas sākumā jādara rotaļas atmosfēra.
  - Rotaļa jāiekļaujas uzmanīgi, neapspiežot bērnu iniciatīvu.
  - Kļūdas un nepilnības kustību izpildē vai noteikumos jānovērš jau pašā sākumā.

- Vadošās lomas uzņemšanās ir viens no rotaļu vadīšanas paņēmieniem, kas palīdz izvērst kustību rotaļas saturu, novērst nejaušības, iziršanu, ievirzīt tēmu pareizā gultnē, dod iespēju viegli un nepiespiesti iesaistīt rotaļā jaunus dalībniekus.

7. Rotaļas nobeigums un vērtējums.

- Pēc rotaļāšanās jānovērtē - bērnu rīcība, kustību izpildījums, noteikumu ievērošana, rotaļas rezultāts.
- Lai celtu bērnu pašapziņu, īpaši uzmanīgi jāizvērtē rezultāts.

## Kustību rotaļu vadība un organizācija pa vecuma grupām

(Štobe, 2018)

**I un II jaunākajā** grupā rotaļu vada pa bērnu apakšgrupām. Pati aktīvākā ir Skolotāja ar savu emocionālo stāstījumu, aktīvo darbību, piesaista bērnu ar rotaļas sižetu, ieinteresē bērnus. Reizē ar skaidrojumu izpilda visas kustības. Reizē ar sižetu rāda kustības.

Šajā vecumā bērni atdarina vienu kustību, tikai skolotāja ir vadošā un NEKAD bērns, jo šajā vecumā nav noķeršanas. Rotaļās izmanto tekstu, kas palīdz noturēt rotaļas saturu. Rotaļās atzīmē tikai pozitīvo. Kad bērni ir apraduši, rotaļu vada ar visu apakšgrupu. Jārada apstākļi bērnu brīvai darbībai.

**Vidējā grupa.** Var dalīt bērnus apakšgrupās, tas nozīmē, ka katrai apakšgrupai var būt savs uzdevums. Rezultātus vērtē pozitīvi. Dažkārt var norādīt, kuru noteikumu bērni neievēroja (nevis individuāli, bet kopā visiem). Rotaļas noteikumus skaidro skolotāja. Šajā grupā bērni noklausās rotaļas saturu un tikai tad nostājas un izpilda. Vidējā grupā sākas ķeršana. Ja ķeršana būs pareiza, nebūs pārdzīvojuma, ka bērns ir noķerts Jāsaka: Tu noķēri 3 zaķus! – nevis kurus. Skolotāja skrien kopā ar ķērājiem un māca pieskarties, nevis kampt vai sagrābt aiz drēbēm. Noķerto bērnu nevajag izslēgt, lai bērni skrien tālāk.

**Vecākā un sagatavošanas grupa.** Jānoklausās viss rotaļu apraksts. Sadalīties pa lomām. Skolotājai rotaļa ir jāskaidro tā, lai bērni varētu paši izteikt rotaļas noteikumus, secinot no visa stāstītā. Rotaļas noteikumi jāizsecina kopīgi. Ar diviem jautājumiem var noskaidrot gan saturu, gan noteikumus. Kas jādara? un Ko nedrīkst darīt? Ja kādu no noteikumiem bērni ir aizmirsuši, skolotāja atgādina. Šajā vecumā bērni var paši organizēt sev rotaļas. Jāveido stafetes.

**Kustību rotaļu izvēle.** Lai rotaļa sasniegtu vēlamu mērķi, tai jābūt piemērotai bērnu fiziskām un garīgām spējām, vecumam. Galvenais noteikums izvēlei ir bērnu apgūtās kustības un iemaņas. Jāzina iepriekš apgūtās kustību rotaļas. Jāzina bērnu fiziskā un garīgā attīstība, bērnu veselības stāvoklis. Pie rotaļas izvēles redzama loma ir arī apstākļiem, kādos tām jānorit, jo nav vienalga, kur un kāda rotaļa notiek. Jāņem vērā gadalaiki. Ziemā nevajag laukā ņemt kustību rotaļas ar dziedāšanu. Jāņem vērā telpas platība. Jaunākiem bērniem jāsniedz vieglas un ātri aptveramas rotaļas. Līdz ar bērnu garīgo un fizisko spēju pieaugšanu attiecīgi jākāpina viņiem paredzēto rotaļu saturs. Imitēšanas elements, kas mazajiem bērniem ir ļoti piemērots un viņu rotaļās ieņem redzamāko vietu, vecāko grupu bērniem pakāpeniski izzūd. Tā vietu ieņem citi elementi – veiklība, atjautība, spraiga sacensība, izturība, drosme, fantāzija, savstarpējā izpalīdzēšana.

**Sagatavošanās rotaļai.** Skolotājam ir jāizvēlas metodiskie paņēmieni rotaļas organizēšanai, kuri ir jāievēro rotaļas vadībā. Jāsagatavo viss nepieciešamais inventārs, atribūti. Jo jaunāka grupa, jo atribūta nepieciešamība ir lielāka. Lielākie bērni var paši sagatavot visu nepieciešamo kustību rotaļai. Ir jābūt iespējai uzzīmēt apli, līnijas. Ja rotaļai vajadzīgs teksts, to vēlams iemācīties iepriekšējā dienā.

**Bērnu sapulcējums rotaļai.** Pats galvenais un svarīgākais ir izraisīt bērnos interesi. Lielākajiem skolotāja var runāt dzejoli, uzdot mīklu, var būt kā citas nodarbības kustību pauze. Mazajiem var parādīt atribūtus. Var uzdot jautājumus bērniem. Var arī vadīt rotaļu pēc norunas. Piem.: Bērni gatavojas pastaigai –skolotāja stāsta, ka laukā ir ļoti auksts, tāpēc ies rotaļā utt. Sapulcējums rotaļai nedrīkst būt ilgstošs. Var dot bērniem uzdevumu sapulcēties pa apakšgrupām. Laukā jaunu rotaļu var nostiprināt vecākajā un sagatavošanas grupā, pirms tam mācīt vismaz vienu reizi telpā.

**Bērnu izvietojums.** Bērņus izvieto tā, kā būs nepieciešams rotaļai. Vecākajā grupā sadalīt pa vietām, ja rotaļa ir sarežģīta. Jāveido nepiespiesta atmosfēra.

**Rotaļas skaidrojums.** Jaunākajā grupā skaidrojums ir reizē ar izpildi. To, kas nepieciešams rotaļā, rāda skolotāja. Ja rotaļa sastāv no daļām, tad rotaļu var arī iet pa daļām. Skaidrojuma laikā ir jāuzsver noteikumi. Vidējā grupā skolotāja pati pasaka noteikumus, ko drīkst un ko nedrīkst darīt. Vecākajās grupās skolotāja pēc skaidrojuma vaicā – Kas jādara? Ko nedrīkst darīt? Atkārtojot rotaļu, jānostiprina rotaļas noteikumi.

#### **Vadošā izvēle.**

1. Skolotāja izvēlas pati, bet pasakot kāpēc.
2. Skolotāja vai bērns skaita skaitāmpantiņu.
3. Pēc atminamās mīklas vai uzdotā uzdevuma. Kad rotaļa vienu reizi izspēlēta, nākošo vadošo var izvēlēties bērns.
4. Pēc iepriekšējās spēles rezultātiem.
5. Pēc iepriekšējās reizes rotaļas izvēlētā vadošā (iepriekšējā reizē nav pabeigta rotaļa, bērns ir palicis vadošais, bet nav izspēlējis savu lomu.

**Rotaļas vadīšana.** Rotaļas panākumi atkarīgi ne tikai no tā, cik pati rotaļa saistoša, bet arī no rotaļas vadītāja teksta un vadīšanas prasmes. Viena no rotaļas vadīšanas pamatprasmēm ir taisnīgums. Rotaļas noteikumi jāievēro visiem dalībniekiem, arī pašam rotaļas vadītājam, ja viņš piedalās rotaļā. Rotaļas vadītājam labi jāpārzina rotaļa un tās noteikumi, jāmaks šos noteikumus īsi un skaidri izskaidrot, jāprot ar īsiem rīkojumiem un komandām nostādīt rotaļniekus vēlamos grupējumos. Rotaļas vadītājam jāpārredz rotaļas laukums un uzmanīgi jāseko rotaļas gaitai

**Rotaļas nobeigums.** Rotaļas laikā skolotāja visu laiku seko rotaļas noteikumiem. Kad rotaļa pabeigta, atgādina par to rotaļas noteikumu, kuru vissliktāk ievēroja. Ja bērns neievēro noteikumus, viņu var brīdināt, ka viņš nebūs vadošais. Zaudētājs nevar būt nākamās rotaļas vadošais. Rotaļas laikā un arī rotaļas nobeigumā skolotāja nevar stāvēt malā un teikt aizrādījumus. To vajadzētu teikt rotaļas beigās. Rotaļu vajag pabeigt tad, kad visiem vēl gribas iet rotaļā.

Jaunākajā grupā rotaļa jāatkārto nākamajā dienā, vecākajā grupā pat pēc 2-3 dienām. Kad rotaļa ir beigusies, rezumējumā pasaka par rotaļas noteikumu izpildēm un dažādiem tikumiskiem jautājumiem (ļoti īsi).

### 3. pielikums

#### Kustību rotaļu apkopojums

(Laizāne 1981; Konstantinova, 2011; Štobe, 2018; Saveljeva, 2016)

Rotaļās nosaukums	Rotaļas uzdevumi	Rotaļas gaita
<b>„Meklējam koku”</b>	Nostiprināt soļošanas prasmi un prasmi atpazīt kokus	Bērni soļo pa apli un skaita – „Mēs pa mežu staigājam, skaistus kokus meklējam!” (2 reizes) Pieaugušais nosauc koku – „Meklējam priedi!” Bērni skrien, nostājas pie nosauktā koka.
<b>„Zeme, ūdens, gaiss”</b>	Attīstīt uzmanību, reakcijas ātrumu. Nostiprināt soļošanas un tecināšanas prasmi.	Izpildīt noteiktas kustības pie vārda –zeme, ūdens, gaiss signāla. Bērni nostājas vienā līnijā, rotaļas vadītājs priekšā. Rotaļas vadītājs dod komandas – zeme, bērni soļo pa apli; gaiss – izstiep rokās uz augšu, ūdens – skrien tecinājumus uz priekšu.
<b>„Mūzikas skaņas”</b>	Nostiprināt soļošanas prasmi ar tempu maiņu	Pēc skolotāja sižetiska apraksta bērns soļo atbilstoši mūzikas tempa maiņai ( ja nav mūzika, izmanto tamburīnu, kociņus, svilpīti), veicot papilduzdevumus – soļo līkločus pa līniju, kas uzzīmēta uz grīdas, soļo pa laipiņu (garumā – 2 metri, platumā – 25 centimetri, augstumā – 10 centimetri), atbilstoši tempa maiņai izpilda garāku, īsāku soli vai tecinājumus soli.
<b>„Čaklās vāveres”</b>	Attīstīt kustību ātrumu, reakciju un koordināciju, nostiprināt prasmi skriet noteiktā virzienā.	Rotaļas norise. Laukuma (kvadrāta) stūros atrodas četri apli, kuros vienāds skaits mantu. Pie katra apla vienāds skaits dalībnieku. Dalībnieki pulksteņrādītāja virzienā skrien uz blakus atrodošos apli, lai paņemtu mantas un nestu uz savu apli. Dalībnieks drīkst paņemt tikai vienu mantu. Uzvar komanda, kuras aplī sanests vairāk mantu.
<b>„Trāpi</b>	Veidot prasmi	. - Skolotājas sadala bērnus divās komandās un novieto tās

<b>bumbai”</b>	sadarboties, Attīstīt kustību koordināciju- precizitāti	katru savā laukuma pusē aiz līnijas. Apmēram 2 metri no tām priekšā katrai komandai novelk robežlīnijas un laukuma centra līniju. Centra līnijas vidū noliek bumbu (volejbola, basketbola vai futbola), katram dalībniekam rokās ir maza tenisa bumbiņa. Pēc skolotāja signāla abu komandu dalībnieki, metot tenisa bumbiņas, cenšas trāpīt lielajai bumbai un pārripināt to pāri robežlīnijai. Par katru bumbas pārripināšanu komanda saņem punktu. Pēc katra punkta rotaļu uzsāk no jauna. Noteikumi: 1. Izpildot metienus nedrīkst pārkāpt līniju. 2. Mest bumbiņas drīkst tikai pēc skolotāja signāla. 3. Pēc signāla bumbiņas jāmet visiem rotaļas dalībniekiem 4. Rotaļa tiek atkārtota 6-8 reizes. 5. Uzvar tā komanda, kurai būs visvairāk punktu
<b>„Futbols ar papīra bumbu”</b>	Nostiprināt prasmi virzīt bumbu noteiktā virzienā.. Prasme ievērot rotaļās noteikumus.	Skolotājs katram bērnam iedod avīzi vai papīra lapu (vai dažādu krāsu lapas), kuru bērni saburza, izveidojot no tās bumbiņu. To bērni ripina ar kāju pa visu telpu, – sākumā katrs savu bumbiņu, pēc tam mainoties ar bumbiņām; mainoties ar noteiktas krāsas bumbiņām (lielākie – atņemot bumbiņu viens otram). Spēlē ar tām pašām papīra bumbiņām. Visi ir sunīši un ķer viens otru, skrienot un pieskaroties viens otram ar bumbiņu. Pēc pieskaršanās var apmainīties ar (krāsainām) bumbiņām. Var spēlēt vairākos īsos piegājienos un pirms katra piegājiena apmainīt bumbiņas.
<b>„Stārķis un varden”</b>	Attīstīt līdzsvara izjūtu, uzmanību, vingrināt palēcienus	Sagatavošanās rotaļai. Rotaļas vadītājs ir stārķis, bērni varden. Rotaļas vadītājs stāv laukuma malā, bērni izvietojas brīvi laukuma robežās starp ciņiem. Rotaļas norise. Pēc signāla “Varden dīķī!” – bērni lec kā varden pa laukumu. Pēc signāla “Stārķis!” – vadītājs soļo, atdarinot stārķi, un ķer varden. Varden atrod brīvu cini un nostājas uz taciņas. Sagatavošanās rotaļai. Bērni nostājas uz sola laukuma malā. Rotaļas vadītājs stāv aiz laukuma līnijas. Pēc signāla “Putni debesīs!” – bērni lec no sola, un, atdarinot putnu lidojumu,

		skrien pa laukumu. Pēc signāla “Autobuss!” – bērni skrien līdz solam un nostājas uz tā. Tas, kuram vadītājs ir pieskāries, stājas aiz laukuma līnijas pie vadītāja un kļūst par ķer
<b>Rotaļa „Baltie lāči”</b>	Veicināt sadarbības prasmes veidošanos; pilnveidot skriešanu ar virziena maiņu; attīstīt kustību biežumu	Izvēlās divus "balto lāču" - vadošos un atzīmē laukuma vidū "ledus gabalus", kur dzīvo lāči, baltie lāči sadevušies rokās, cenšas noķert pārējos "lācēnus". Ja tas izdodas, viņi ved "lācēnu" uz savu māju. Kad mājās būs divi "lācēni", viņi kļūst par "baltiem lāčiem". Noteikumi: 1. Noķerts skaitās tad, kad apķer "lācēnu" ar abām rokām; 2. Nedrīkst izrauties no "lāčiem"; 3. "Lāči" nedrīkst atlaist rokas; 4. Uzvar tie, kurus "lāči" nenokēr vai nokēr pēdējos; 5. Rotaļas ilgums 4-5 min; 6. Atkārtot 2-3 reizes;
<b>„Putni un autobuss”</b>	Attīstīt līdzsvara izjūtu, uzmanību. Nostiprināt kāpšanas un nolēkšanas prasmes.	Sagatavošanās rotaļai. Bērni nostājas uz sola laukuma malā. Rotaļas vadītājs stāv aiz laukuma līnijas. Pēc signāla “Putni debesīs!” – bērni lec no sola, un, atdarinot putnu lidojumu, skrien pa laukumu. Pēc signāla “Autobuss!” – bērni skrien līdz solam un nostājas uz tā. Tas, kuram vadītājs ir pieskāries, stājas aiz laukuma līnijas pie vadītāja un kļūst par ķērāju.
<b>„Bumba gaisā”</b>	Veicināt sadarbības prasmes veidošanos, attīstīt kustību koordināciju, attīstīt reakcijas ātrumu	Rotaļas dalībnieki nostājas aplī viena soļa attāluma viens no otra. Vadošais atrodas apla vidū. Pēc skolotāja signāla rotaļas dalībnieki sāk padot bumbu viens otram, tā, lai vadošais nevarētu pieskartie bumbai. Uzvar tas, kurš nevienu reizi „nezaudē" bumbu. Noteikumi: 1. Vadošais var ķert bumbu tikai tad, ja tā ir gaisā vai nokrita uz grīdu. 2. Tās, kurš „pazaudēja" bumbu kļūst par vadošo. 3. Rotaļas ilgums 2-3 minūtes.

<p><b>Labdien, kaimiņ!,,</b></p>	<p>Vingrināt skriešanas prasmi, reakcijas ātrumu</p>	<p>Tiek izvēlēts viens vadītājs. Uzsākot rotaļu vadītājs skrien apkārt aplim (pa ārpusi) un kādā brīdī pieskaras vienam no dalībniekiem. Tas, kuram pieskāries vadītājs, ātri atstāj savu vietu un skrien apkārt, bet uz pretējo pusi. Kad abi dalībnieki satiekas, viņiem jāapstājas, jāsarokojas un jāsasveicinās, sakot: “Labdien, kaimiņ!” Tikai pēc tam, dalībnieki drīkst turpināt skriet. Dalībnieku uzdevums ir nokļūt pirmajam līdz brīvajai vietai. Tas spēlētājs, kurš nokavē, skrien apkārt aplim un izvēlas citu dalībnieku ar kuru sacensties.</p>
<p><b>„Lietu”</b></p>	<p>Lēcienu prasmes attīstīšana, kustību koordinācijas un ritma izjūtas attīstīšana, rotaļa bērnu kustību priekam Rotaļas norise</p>	<p>.: Bērni „vardītes” izvietojušies telpā izklaidus. Daži no bērniem – „stārķi” – nostājas telpas malā. Dziedot 1. pantu, „vardītes” tup, ar pirkstu galiem kladzina pa grīdu, imitējot lietus skaņas. Dziedot 2. pantu, „vardītes” pieceļas, paceļ elkoņos saliektas rokas – pirksti izplesti. Veic vieglus palēcienus, nedaudz paliecoties pa labi, pēc tam pa kreisi. „Stārķi” klabina – sit izstieptu roku plaukstu. 3. pantā „vardītes” tup, „stārķi” soļo augstu ceļot ceļgalos saliektās kājas, imitējot stārķa gaitu. Rokas taisnas izstieptas uz priekšu kā stārķa knābis. 4. pantā „stārķi” cenšas noķert „vardītes”, kuras lec uz „dīķi” – iepriekš telpā atzīmētu vietu.</p>