



## LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Nepilna laika studijas

Pirmsskolas izglītības skolotājs

Pirmā līmeņa profesionālā augstākās izglītības studiju programma

3. kurss 1. grupa

**IVETA PRINCE**

**4-5 gadīgu bērnu pamatkustību apguves sekmēšana kustību rotaļās**

### Kvalifikācijas darbs

Iveta Prince

\_\_\_\_\_  
Vārds, uzvārds

\_\_\_\_\_  
paraksts

#### **Darba vadītājs**

Docente

Dr.paed.

A. Randoha

\_\_\_\_\_  
Akadēmiskais amats

\_\_\_\_\_  
Zinātniskais/  
akadēmiskais grāds

\_\_\_\_\_  
Vārds, uzvārds

\_\_\_\_\_  
Paraksts

RĪGA 2017

## Anotācija

Iveta Prince, Dr. paed. A.Randoha, pētnieciskais darbs: „4-5 gadīgu bērnu pamatkustību apguves sekmēšana kustību rotaļās.” Šī tēma aktualizējās strādājot pirmsskolas izglītības iestādē, ikdienā vērojot bērnus, nācās secināt, ka kustību rotaļas ir bērnu attīstības pamatā.

Kvalifikācijas darbā ir 2 nodaļas un 7 apakšnodaļas. Pētījuma pirmajā, teorētiskajā daļā tiek aplūkots:

- pamatkustību raksturojums;
- 4-5 gadīgu bērnu attīstības raksturojums;
- rotaļa, kā galvenā mācību metode pirmsskolā;
- kustību rotaļa –**mešanas** prasmju attīstītāja.

Otrajā, praktiskajā daļā, pētītas kustību rotaļu izmantošanas iespējas, 4-5 gadus veciem bērniem, mešanas pamatkustību attīstīšanai. Organizēta praktiskā pētījuma darbība, veikta pedagoģiskā novērošana un analizēti pētījuma rezultāti. Pētījuma laikā bērniem piedāvātas kustību rotaļas, analizēta kustību rotaļas ietekme uz mešanas pamatkustības attīstību 4-5 gadus veciem bērniem.

Pētījuma rezultāti liecina, ka regulāri piedāvājot un organizējot kustību rotaļas, kā arī ievērojot bērnu vecumposma īpatnības, tiek veicināta mešanas un tveršanas pamatkustību attīstība.

Darbs sastāv no 46 lpp., 12 attēliem, 6 tabulām, 36 izmantotajiem literatūras avotiem.

## **Annotation**

Iveta Prince, Dr.paed. A.Randoha, Research Paper “Facilitating Development of Basic Movements of 4-5 Year Old Children Through Motion Games”. While working at a pre-school and observing children the conclusion was made that motion games are fundamental for the development of children.

The Research Paper consists of 2 chapters and 7 sub-chapters. The first chapter, theoretical part, looks at:

- Characterization of basic movements
- Characterization of development of 4-5 year old children
- Game as the most essential learning tool in pre-school
- Motion game – developer of throwing skills

The second chapter, practical part, investigates the possibilities of using motion games in order to develop basic throwing skills of 4-5 year old children. It is based on practical research activity, pedagogical observation and analysis of research results. During the research activity children were offered to play motion games and it was analyzed how motion games affected the development of basic throwing skills of 4-5 year old children.

The results of the research show that by regularly offering the children to play motion games and taking into account the characteristics of the specific developmental stage of children, basic throwing and catching skills are being developed.

The Research Paper consists of 43 pages, 12 pictures, 6 tables, 36 sources of used literature.

## SATURS

Ievads.....	5
1. Pamatkustību jēdziena skaidrojums teorētiskajās atziņās .....	7
1.1. Pamatkustību raksturojums.....	7
1.2. 4-5 gadīgu bērnu attīstības likumsakarību raksturojums .....	11
1.3. Rotaļa – galvenā mācību metode pirmsskolā.....	15
1.4. Kustību rotaļa –mešanas prasmju attīstītāja.....	17
2. Mešanas prasmju sekmēšanas iespējas kustību rotaļās .....	21
2.1. Praktiskā pētījuma organizēšana un metodes .....	21
2.2. Bērnu raksturojums.....	22
2.3. Praktiskais darbs ar bērniem .....	25
Secinājumi .....	44
Literatūras un avotu saraksts.....	45

## Ievads

Ir zināms, ka fiziskās aktivitātes veicina bērnu garīgo veselību un vispārējo attīstību. Darba autore uzskata, lai nodrošinātu bērna harmonisku attīstību mūsu - pieaugušo kopējais pienākums ir ieinteresēt un iesaistīt bērnus dažādās kustību aktivitātēs, kā arī iekārtot un nodrošināt vidi, kurā bērni varētu vingrināties.

Svarīgi ir radīt bērniem apstākļus, kas dotu iespēju bērnam kustēties, un veicinātu viņa interesi par kustībām, jo kustības ir viena no bērna organisma vajadzībām. Šos apstākļus veiksmīgi var realizēt tad, ja ikdienā pirmsskolā izmanto rotaļas un dažādas aizraujošas fiziskas aktivitātes.

Bērnu veselības veidošanā liela nozīme ir fiziskajām aktivitātēm. Fiziskajām aktivitātēm un sportam sevišķa uzmanība jāpievērš īpaši bērnu un pusaudžu vecumā. Viens no bērnu veselības mērķiem ir – lai bērni būtu fiziski un emocionāli veseli (Krauksts, 2006, 14).

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

I. Bula-Biteniece, R. Jansone un K.Piech uzskata, ka nevienā citā vecumā fiziskā aktivitāte nav saistīta tik cieši ar kopējo audzināšanu kā pirmajos sešos gados, jo pilnveidojas bērna kustības prasmes (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 16).

Savukārt D.Dzintare un I. Stangaine grāmatā raksta, ka fiziskie vingrinājumi nostiprina un norūda organismu, rāda nepieciešamos noteikumus, lai attīstītu cilvēka spēku un kustību spējas, gatavo dzīvei, sekmē garīgo attīstību un nostiprina veselību. Kustības ir jebkuras bērna darbības, īpaši rotaļās. Tās sekmē arī fizisko attīstību. Rotaļas laikā bērni var brīvi apmierināt savas tieksmes pēc kustībām, pēc fiziskās aktivitātes. Bērni var lekt, skriet, mest, ķert. Viņi attīsta visas muskuļu grupas, veicina līdzsvara izjūtu, attīsta fiziskās īpašības. Bērni rotaļājoties vingrina savu ķermeni, gūst gandarījumu – viņi parasti neklusē, bet skaļi smejas un izsaka savu prieku – pat nezinot, kas šo prieku izraisījis (Dzintare, Stangaine, 2005,20).

Kustības ir bērna veselības un harmoniskas attīstības pamats. Tās ir svarīgākais nosacījums, lai veiktu fizisko, garīgo, tikumisko, estētisko audzināšanu un darbaudzināšanu. Rotaļa ir pirmsskolas vecuma bērnu pamatnodarbošanās veids, kurā bērni gan izmanto apgūtās kustības, izkopjot fiziskās un tikumiskās jūtas – gribu, drosmi, neatlaidību. R. Karlovska savā

grāmatā piemin ievērojamā krievu zinātnieka un pedagoga P. Leshafta atziņa, ka rotaļa ir vingrinājums, ar kura palīdzību bērns gatavojas dzīvei (Karlovskā, 2005, 16).

Rotaļās bērni fiziski norūdās, iepazīstās ar apkārtējo pasauli, izjūt savu vietu, kļūst veiklāki, stiprāki un drosmīgāki. Vesels ķermenis ir arī garīgās audzināšanas pamats (Karlovskā, Mārtiņšone, 2005, 12).

**Pētījuma objekts** – pedagoģiskais process pirmsskolā.

**Pētījuma priekšmets** - pamatkustību attīstība fiziskajās aktivitātēs un kustību rotaļās.

**Pētījuma mērķis** - teorētiski izziņāt un praktiski izpētīt mešanas un tveršanas pamatkustību sekmēšanas iespējas kustību rotaļās 4 – 5 gadīgiem bērniem.

**Pētījuma hipotēze:** 4 -5 gadīgu bērnu pamatkustību apguve kustību rotaļās noritēs veiksmīgāk, ja:

- bērni kustību rotaļās tiks iesaistīti vismaz divas reizi nedēļā, četru mēnešu garumā;
- tiks atlasīta rotaļu pamatkustību apguve;
- tiks ievērotas vidējā pirmsskolas vecuma bērnu attīstības likumsakarības.

**Pētījuma uzdevumi:**

\* Izpētīt un izanalizēt literatūru par mešanas un tveršanas pamatkustībām.

\* Izpētīt 4 –5 gadīgu bērnu attīstības likumsakarības.

\* Izziņāt mešanas, tveršanas pamatkustību apguves sekmēšanas iespējas 4-5 gadīgiem bērniem izmantojot kustību rotaļas.

**Pētījuma metodes:**

Teorētiskā metode - pedagoģiskās un psiholoģiskās literatūras analīze.

Empīriskās metodes - bērnu novērošana.

**Pētījuma bāze** –Rīgas „X” pirmsskolas izglītības iestāde. Pētījumā piedalās vidējā pirmsskolas vecuma 10 bērni.

# 1. Pamatkustību jēdziena skaidrojums teorētiskajās atziņās

## 1.1. Pamatkustību raksturojums

Pirmsskolas vecuma bērniem viens no fiziskās attīstības rādītājiem ir viņu prasme izpildīt daudzveidīgas kustības, galvenokārt pamatkustības — soļošanu, skriešanu, lēcienus, mešanu, tveršanu, rāpošanu, rāpšanos. Apgūstot šīs prasmes, bagātinās bērnu kustību pieredze, kura ir nepieciešama gan rotaļās, gan dažādās dzīves situācijās un sadzīvē viņu darbībā. Jo bērnam kustību prasmes un iemaņas labāk attīstās, jo vieglāk darboties apkārtējā vidē, jo bērns gan rotaļās, gan saskarsmē ar citiem jūtas drošāks, atbrīvotāks. 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 spējas. 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. Bērns, vērojot pieaugušo, apgūst šīs kustības, tiek iegaumēta secība to izpildē, veidojas personiskā pieredze.<sup>1</sup>

Pamatkustības un to veidi attīsta arī fiziskās īpašības – ātrumu, kustību koordināciju, spēku, izturību un lokanību, tāpēc tās ir ļoti nozīmīgas. Vienlaikus šo darbību laikā bērnam attīstā sarī domāšana, uztvere, uzmanības koncentrēšanās un orientēšanās telpā un laikā. Pamatkustību vingrinājumu izpildes laikā pedagogs bērnos aktīvi veido arī tikumiskās īpašības: mērķtiecību, drosmi, izturību, izpalīdzību. Kustību veikšana bērnus emocionāli bagātina (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 101).

R.Ļešņičija savā grāmatā raksta: „Mūsdienu pedagogi, psihologi, ārsti un fiziologi norāda uz kustību aktivitāšu lielo lomu bērna attīstībā un veselībā. Apkārtējās pasaules izziņas process, organisma funkcionālo spēju veidošana, psihisko procesu attīstība un fizisko īpašību veidošana iespējama tikai bērna aktīvas darbības laikā” ( Ļešņičija, 2012, 4).

D.Augstkalne uzskata, ka viens no pirmsskolas vecuma bērna fiziskās attīstības rādītājiem ir prasmes izpildīt daudzveidīgas kustības. Tā ir ne tikai fiziska reakcija, kas saistīta ar balsta un kustību sistēmas (kaulu un muskuļu) darbību, to fizioloģija skatāma daudz plašāk. J.Bernšteins veica pētījumus par organisma dabiskajām kustībām, un, ja iepriekš pastāvēja viedoklis, ka

---

<sup>1</sup> [http://www.sporto.lv/raksts/berna\\_kustibu\\_prieka\\_sekme\\_ana](http://www.sporto.lv/raksts/berna_kustibu_prieka_sekme_ana)

pamatkustības būtībā ir refleksi, kas saistīti ar dabiskām komandām smadzenēs (motorās komandas no centra uz perifēriju), tad 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 ieplānotais mērķis var tikt sasniegts tikai tādā gadījumā, ja kustības gaitā tiek veiktas korekcijas (Augstkalne, 2013, 338).

Pirmsskolas un sākumskolas posmā bērniem jāmacās un jānostiprina dzīvē nepieciešamās pamatkustības – soļošana, skriešana, mešana, tveršana, lēkšana, rāpošana, rāpšanās, kāpšana un līšana. Dažas pamatkustības (soļošana, skriešana ikdienā tiek izmantotas kā pārvietošanās veidi, dažas savukārt izmantojamas, lai pārvarētu šķēršļus dabā (piemēram, lēcieni pāri grāvim, pelķēm, rāpošana un rāpšanās, līšana mežā pa nokritušiem zariem un kokiem), bet citas – bumbas mešana un tveršana – izmantojamas ikdienas rotaļās vai spēlēs. Tādējādi viens no svarīgākajiem sporta izglītības uzdevumiem ir savlaicīga un sistemātiska pamatkustību mācīšana, attīstīšana un pilnveidošana. Pamatkustībām – soļošanai, skriešanai, mešanai, tveršanai, rāpošanai, līšanai, kāpšanai un lēkšanai – ir noteicošā loma bērna vispārējā attīstībā. Tās labvēlīgi ietekmē visas bērna organisma funkcijas, palīdz bērnam iepazīties ar apkārtējo pasauli un aktīvi uztvert to (Jansone, Bula –Biteniece, Kalniņa, Tripāne, 2011).

Z.Kvedere raksta: „Pamatkustībām - soļošanai, skriešanai, mešanai, rāpošanai un lēkšanai ir noteicoša nozīme bērna vispārējā attīstībā. Tās palīdz bērnam iepazīt apkārtējo pasauli un aktīvi uztvert to. Spēja apgūt kustības ir cieši saistīta ar bērna vecumu. Viņa kustību iemaņas ir jāsāk veidot jau no agras bērnības. Jo ātrāk sāk mācīt kustības, jo labāk tās attīstās un noturīgākas tās kļūst” (Kvedere, 2010, 17).

D.Augstkalne uzskata, ka jāradā apstākļi, lai bērns pareizi apgūtu pamatkustības un tiktu nodrošināta atbilstošu kustību prasmju uzkrāšanās, neskatoties uz sabiedrībā pastāvošo viedokli, ka jebkurš vesels bērns pats iemācīsies staigāt un skriet, jo tas ir dabisks process. Bērnam jāizprot kustību apguves secība, tāpēc vispirms viņš apgūst pamatkustības. Tās ir cilvēka dzīvei nepieciešamas kustības, kuras viņš izmanto savā daudzveidīgajā darbībā. Pie pamatkustību veidiem pieskaitāma soļošana, skriešana, rāpšanās, lēkšana un mešana. Visas šīs kustības var iedalīt cikliskajās un acikliskajās. Cikliskajām pamatkustībām raksturīga nepārtraukta vienveidīgu ciklu izpilde, kad viss ķermenis un atsevišķas tā daļas nepārtraukti atgriežas sākumstāvoklī. Starp cikliskajiem kustību veidiem jāmin soļošana, skriešana, rāpošana (Augstkalne, 2013, 338, 339 ).

Soļošana - tā ir viena no pamatkustībām, bez kuras ikdienā ir grūti iztikt. M.Sotņikova par soļošanu raksta, ka tas ir dabisks, parasts cilvēka pārvietošanas veids. Tās kustībām ir ciklisks raksturs, kas izpaužas sasprieguma un atslābuma maiņā (Sotņikova, 1986, 5).

Soļošana ir kā viens no fiziskās nodarbības sastāvdaļām. Tā ir nepieciešama, lai attīstītu tādas prasmes, kā orientēšanos telpā un veicinātu reakcijas ātrumu uz skaņas vai vizuālo signālu (Laizāne, 1987, 49).

Soļošanai raksturīga vienvēidīgu kustību atkārtotāšanās, tomēr tā ir pietiekami sarežģīta kustība, kur uzmanība jāpievērš - roku un kāju saskaņošanai, taisna ķermeņa noturēšanai un soļošanas tempa ievērošanai. Soļošanas izpildē iesaistīti aptuveni 56% muskulatūras. Soļošana padziļina elpošanu, uzlabo asinsriti, kā arī aktivizē vielmaiņas procesus. Ievērojot pareizu soļošanas tehniku, tiek nostiprināta ķermeņa un pēdas muskulatūra, kam ir labvēlīga ievirze stājas veidošanā (Augstkalne, 2013, 340).

Skriešana – ir viens no visvairāk izplatītākajiem vingrinājumiem. Kā neatņemama sastāvdaļa tā ietilpst daudzos citos kustību veidos: lēkšanas un mešanas disciplīnās, kustību rotaļās u.c. (Linde, 1989, 31).

Skriešana ir sarežģīta kustība, kuras izpildei nepieciešama ne vien fiziska piepūle, bet arī lielāka kustību koordinācija. Maza bērna skrējiena ātrums ir neliels, viņš skrien sīkiem solīšiem un nereti krīt, jo nevar noturēt līdzsvaru. Bērni ikdienā ļoti daudz skrien, un šī kustība drīz kļūst automātiska. Skriešanā iesaistās daudz muskuļu, tā stimulē sirdsdarbību, elpošanu un vielmaiņu. Galvenā atšķirība starp skriešanu un soļošanu ir “lidojuma fāze”, kas parādās otrā dzīves gada beigās. Skriešanas iemaņām pilnveidojoties, palielinās tās ātrums. Aptuveni agrās bērnības un pirmsskolas vecuma periodos bērna skrējieni kļūst viegls, ritmisks, kļūst labi izteikts lidojums, roku un kāju saskaņota darbība. Pēda skrējiena laikā elastīgi tiek likta sākumā uz pirkstgala, pārveļot uz pilnas pēdas. Bērnam kļūstot vecākam, palielinās soļa garums (3 līdz 4 gadus veciem bērniem pat līdz 85–90 cm), bet skrējiena temps kļūst vienmērīgs (168–178 soļu minūtē) (Jansone, Bula –Biteniece, Kalniņa, Tripāne, 2011).

Rāpošana – vispusīgi attīsta un nostiprina gan ķermeņa lielās muskuļu grupas (plecu, muguras, vēdera, roku, kāju), gan arī mazākus muskuļus un to grupas (plaukstas, apakšdelmu, pēdas) un attīsta mugurkaula lokanību. Rāpojot bērni attīsta veiklību, drosmi, attapību, kā arī prasmi pārvarēt šķēršļus un bailes no augstuma. Rāpus izpildītajās cikliskajās kustībās notiek dažādu muskuļu grupu ritmisks sasprindzinājums un atslābināšana, kas dod iespēju samērā ilgstoši izpildīt vingrinājumu. Tas palīdz nostiprināt organismu, attīstīt izturību. Rāpus stāvoklis

atbrīvo mugurkaulu no ķermeņa augšdaļas smaguma, atpūtina muskulatūru, kas nepieciešama ķermeņa noturēšanai pareizā vertikālā stāvoklī. Prasmīgi izvēloties rāpošanas vingrinājumus, iespējams labvēlīgi ietekmēt bērna vispārējo fizisko attīstību un pareizas stājas veidošanos ( Karlovska, 2003, 15).

Savukārt acikliskajās kustībās darbības cikli neatkārtojas, katrai kustībai ir sava secība. Šo kustību mācīšanā ir jāievēro pakāpeniska darbības fāžu apguve. No pamatkustībām acikliskās kustības ir mešana un lēkšana (Augstkalne, 2013, 339).

Lēkšana - ir cikliska kustība, kur katrai kustībai ir sava secība – kustību fāzes. Kustību apgūvē ir jāievēro pakāpeniska šo fāžu mācīšanās, jo tas prasa lielāku kustību koordināciju, saskaņotību, uzmanību un gribu. Bērnu pirmie mēģinājumi veikt lēcienus parādās agri. Sākumā tie ir ritmiski pietupieni, pēc tam palēkšanās, nedaudz atraujoties no zemes vai tikai paceļoties uz pirkstgaliem, turoties pie pieaugušā vai priekšmetiem (Kuzņecova, Karlovska, 2006, 6).

Dinamiska kustība, kas ir grūti apgūstama un sastāv no trīs fāzēm – sagatavošanas (sākuma stāvoklis vai ieskrējiens), galvenās (atpēriens un lidojums) un noslēguma (piezemēšanās). Lēkšana sekmē balsta un kustību aparāta attīstību, kāju, muguras, vēdera muskuļu attīstību, kā arī vingrina ķermeņa kustību koordināciju (Augstkalne, 2013, 340). Galvenie lēkšanas veidi, ko māca bērniem pirmsskolas izglītības iestādē ir palēcieni uz vietas, kustībā, lēkšana tālumā no vietas, tālumā ar ieskrējieni un dziļumā, kā arī ar lecamauklu (Kuzņecova, Karlovska, 2006, 8).

Mešana un tveršana – Ar mešanas un tveršanas kustībām nepieciešams apgūt arī ripināšanas vingrinājumus. Ikdienā metot un ripinot dažādus priekšmetus, bērns ātri iemācās mest gan ar abām, gan ar vienu roku (no apakšas, no krūtīm, turot rokas virs galvas) uz augšu, tālumā un noteiktā mērķī. Grūtāk bērnam 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 (Jansone, Bula –Biteniece, Kalniņa, Tripāne, 2011).

Savukārt, D.Augstkalne, raksta, ka mešanas pamatkustība ir tehniski sarežģīta, jo izpildot metienu, tālumā galvenā uzmanība tiek pievērsta metiena stiprumam, trajektorijai, virzienam. Izpildot metienus mērķī, bērni neveic pilnu atvērzienu, un metiena stiprums ir atkarīgs no mērķa attālumā. Mešanas prasmes attīsta veiklību, acumēru, līdzsvaru, koordināciju, uzmanību, nostiprina kāju, roku un plecu joslas muskulatūru. Manipulācijas ar bumbu labvēlīgi ietekmē CNS (centralā nervu sistēma), mazina muskuļu sasprindzinājumu (Augstkalne, 2013, 340).

Bērni mācās darbojoties, un, jo vairāk viņi vingrina kādu kustību, jo tā labāk izdodas. Spēja apgūt kustības ir saistīta ar bērna vecumu. Tādējādi bērnu kustību iemaņas jāsāk veidot jau no agras bērnības (Jansone, Bula –Biteniece., Kalniņa, Tripāne, 2011).

*Tātad, var secināt, ka mešanas, tveršanas, soļošanas, lēkšanas, skriešanas un rāpošanas, kustības ir bērna veselības pamats. Regulārai pamatkustību attīstīšanai un pilnveidošanai no agras bērnības ir noteicoša loma bērna vispārējā attīstībā.*

## **1.2. 4-5 gadīgu bērnu attīstības likumsakarību raksturojums**

Psihologe M. Vidnere rakstot par pirmskolas vecuma darbības psiholoģiskajām īpatnībām citē V.A. Suhomlinski: “Bērnība ir ļoti svarīgs posms cilvēka mūžā. Tā ir nevis sagatavošanās nākamajai dzīvei, bet īsta, krāšņa savdabīga dzīve. No tā, kā pagājusi bērnība, kas ietekmējis šajos gados, atkarīgs tas, par kādu cilvēku kļūs mazulis.”<sup>2</sup>

I. Puškarevs raksta, ka bērns ir personība, kura nepārtraukti turpina attīstīties. Cilvēka fiziskā un psihiskā attīstība noris vienoti. Organisma fiziskā attīstība sākas ar apaugļošanas un zigotas veidošanas un turpinās līdz fiziskam pilnbriedam, ko sasniedz jaunībā. Psihiska attīstība saistīta ar galvas smadzeņu nobriešanu; izziņas, jeb kognitīvo attīstība (sajūtas, uztvere, domāšana, atmiņa); personības socializāciju (personība attīstās sociālajā vidē, pārņemot apkārtējās sociālās vides pieredzi; tiek apgūtas zināšanas, prasmes, veidojas vērtību orientācija, attieksmes, uzvedība, bērns apgūst sociālās lomas) (Puškarevs, 2001, 12).

Pirmsskolas vecums ilgst apmēram no 4-7 gadu vecumam - raksta. M.Vidnere. Šajā laikā bērns mācās izvirzīt sev mērķus: "Es to gribu un daru!" Ja pieaugušie vienmēr autoritatīvi norāda, ko un kā darīt, tad mērķa veidošanās, darbības plānošana turpmākajā dzīvē var tikt traucēta. To var redzēt, analizējot bērnu daiļradi. Daudz par bērnu pasaka arī viņa rotaļas, ģimenes lomu un attiecību modeļi spēlēs ar lellēm. 4-5 gadi bērnam ir "ievainojams" vecums, kas saistās ar bailēm no nezināmā. Šajā vecumā visbiežāk bērns tiek izvests it kā ārpus mājas nožogojuma — bērnudārzs, dažādi pulciņi. Ar to bērnam saistās reizē sajūsmiņošas un biedējošas izjūtas, pārdzīvojumi. Rodas jauna pieredze, no kuras var secināt ļoti daudz ko. Bērna darbībā vairāk iezīmējas sociāls faktors — veidojas attiecības ar vienaudžiem.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Pirmskolas vecuma darbības psiholoģiskās īpatnības/ <file:///D:/Download/pirmskolasvec%20>

**Fiziskais attīstības raksturojums.** R. Jansone un I. Bula – Biteniece citē E. Eriksona viedokli, ka 4. - 5. dzīves gads tiek nosaukts par **lokomotora stadiju** – pārvietošanās telpā. Šajā periodā svarīgas bērna fiziskās aktivitātes. E.Ēriksons šīs fiziskās aktivitātes saista ar agresivitāti – iesist, pagrūst vienaudžus, vecākus. Tas ir ļoti tipiski. Kā agresijas veids ir arī bērna nepārtrauktā runāšana, to nevar apturēt, viņš visu laiku runā, uzdod jautājumus utt. Tā ir kā ziņkārības apmierināšana, kā sava veida ielaušanās līdz šim nezināmajā pasaulē, vēlēšanās to izdibināt un saprast (Bula – Biteniece, Jansone, 2008).

Pirmskolas (3-7 gadi) vecumposmā raksturīga liela kustību aktivitāte, koordinācijas spēju attīstīšanās, īpaši līdzsvara, kā arī turpina veidoties lokomotorās un manipulatīvās prasmes. Četrgadnieki var mainīt skrējiena ritmu, lēkāt, prot ķert bumbu. Piecos gados bērniem ievērojami uzlabojas līdzsvara izjūta, bērni var noiet pa vingrošanas baļķi, stāvēt uz vienas kājas. Attīstās pareiza roku un kāju kustību koordinācija ejot (Bula Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 133).

Šajā periodā raksturīga liela kustību aktivitāte, augšana, koordinācijas spēju pilnveidošanās. Bērni jau spēj veikt sarežģītas kustības (lēkt un balansēt uz vienas kājas, rāpties pa stieniem, izdarīt dažādus palēcienus utt.) un arī spēj saskaņot 2 principus – “Es gribu!” un “Man vajag”. Bērnu muskuļi šajā periodā ir labāk attīstīti nekā bērnu spēja tos kontrolēt. Lai gan sīkā pirkstu muskulatūra vēl tikai attīstās, tāpēc 4 –5 gadu vecumā bērniem var būt grūti griezt ar šķērēm, precīzi nokrāsot malu, līmēt papīra aplikācijas, uzvērt krelles. Vēl šajā vecuma posmā veidojas bērnu prasmes un iemaņas koncentrēt skatienu uz sīkām lietām un vienlaicīgi uz vairākām.<sup>3</sup>

Bērns šajā vecumā prot:

- lekt ar abām kājām;
- var izdarīt mazus lēcienus;
- var pārlēkt pāri grāvim, bedrei;
- labi skrien;
- var taisni noiet pa vidēji platu līniju;
- darboties ar bumbu;
- 3-5 sek. Stāvēt pārmaiņus uz labās un kreisās kājas;
- iet pa kāpnēm bez turēšanās (uz augšu un leju) (Bula-Biteniece, Jansone, 2008).

---

<sup>3</sup> Pirmskolas vecuma darbības psiholoģiskās īpatnības/ <file:///D:/Download/pirmskolasvec%20>

A.Šteinberga raksta, ka šajā vecumā fiziskajai attīstībai ir īpaša vieta bērna psiholoģiskajā un sociālajā attīstībā. Prasme skriet, lēkt vai ķert bumbu nav tikai fiziskās attīstības vajadzības, bet noteiks arī bērna vietu sociālajās attiecībās - vai viņš varēs kopā ar citiem rāpties kokā, vai paliks mājās un nevarēs iegūt jaunus draugus. Sīkmotorika šajā vecumā ir tieši saistīta ar intelektuālo attīstību. Piemēram, tiem piecgadniekiem, kuriem ir grūtības uzzīmēt trīsstūri, ir arī grūtāk apgūt rakstīšanu. Tāpēc šajā vecumā tiek pievērsta īpaša nozīme veidošanai no plastalīna, griešanai un līmēšanai, figūru zīmēšanai un krāsošanai (Šteinberga, 2013, 106).

Šajā laikā vēl pilnveidojas acu un roku koordinācija (6 –7 gadu vecumā jau jābūt gatavības pakāpē). Zēniem šajā periodā ir labāk attīstīti lielie muskuļi un viņi izturīgāki, bet meitenēm ir labāk attīstīta sīkā pirkstu muskulatūra, kā arī tās ir mierīgākas un precīzākas.<sup>4</sup>

Viens no bērna **fiziskās attīstības** raksturojumiem ir augums. Piektais dzīves gads ir intensīvas augšanas un attīstības periods. Šajā vecumā, gada laikā, svars palielinās aptuveni 1,5 – 2 kg, augums – 107-110 cm, krūšu apkārtmērs – 54 cm. Pamatkustību attīstībā redzamas kvalitatīvas izmaiņas : pieaug kustību kvalitāte, plastiskums. Šajā vecumā liela nozīme ir lomu – rotaļu spēlēm, tas ir vadošais darbošanās veids un ietekmē bērna psihisko attīstību (Глазырина, 2001, 5).

**Psihiskā attīstība.** Tā ir saistīta ar galvas smadzeņu nobriešanu. V. Zelmenis raksta, ka agrajā bērnībā un pirmsskolas vecumā bērna smadzeņu masa palielinās apmēram četras reizes. Smadzenēs notiek kvalitatīvas izmaiņas: šūnas sazarojas, sasaistās un ap izaugumiem veidojas izolācijas apvalks. Līdz ar to notiek strauja garīgā attīstība. Bērna orientācija apkārtņē un viņa rīcībā kļūst saprātīgāka, veidojas pienākumu un atbildības izjūta, skaidrāka kļūst izpratne par to, ko drīkst un ko nedrīkst darīt. Ierosas procesi smadzenēs vēl arvien ir spēcīgāki par aizturi, tāpēc bērnam ir grūti apvaldīt savas iegribas un emociju izpausmi (Zelmenis, 2000, 64).

Viens no bērnu psihiskās attīstības komponentiem ir kognitīvā, proti, izziņas spēju attīstība (uztvere, iztēle, domāšana, atmiņa). Bērnu izziņas spēju attīstības īpatnības un iespējas atbilstoši vecumam jāņem vērā skolotājiem, veidojot pedagoģisko pieeju. Ievērojama šveiciešu psihologs Ž. Piažē bērnu kognitīvo attīstību iedalījis četrās stadijās. Tās ir:

- sensomotorā stadija (no dzimšanas līdz 2 gadu vecumam)
- pirmsoperāciju stadija (no 2 līdz 7 gadu vecumam)
- konkrēto operāciju stadija (no 7 līdz 11 gadu vecumam)

---

<sup>4</sup> Pirmskolas vecuma darbības psiholoģiskās īpatnības/ <file:///D:/Download/pirmskolasvec%20>

- formālo operāciju stadija ( no 11 gadu vecuma) (Puškarevs, Golubeva, 1999, 33).

*Pirmsoperāciju stadija.* To raksturo domāšanas īpatnības agrajā bērnībā un pirmsskolas vecumā. Šajā vecumā bērni parasti nespēj priekšmetus un parādības uztvert un novērtēt to veselumā. Bērni uztver kādu vienu īpašību vai parametru – formu, krāsu, u.tml.. Bērni lietas un parādības uztver un novērtē tikai no savas pieredzes punkta. Bērna domāšanā pietrūkst loģikas. Bērni ir fantazētāji, viņi bieži neatšķir izfantazēto no īstenības. Protams, bērns no bērna domāšanas ziņā atšķiras, tas atkarīgs no viņa individuālās pieredzes un intelektuālo spēju attīstības pakāpes (Puškarevs, Golubeva, 1999, 33).

Pirmajos sešos dzīves gados bērnam jāuzkrāj daudzveidīga sajūtu pieredze. Tas ir pamats viņa intelektuālajai, personības un sociālajai attīstībai. Bērni, kuru zinātkāre un kustību vajadzība netiek apmierināta, atpaliek attīstībā no saviem vienaudžiem. Piedaloties kustību rotaļās, bērni reaģē uz daudziem kairinājumiem. Tā tiek iegūta jauna pieredze, kas pievienojas esošajai (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 89).

**Sociālās un fiziskās attīstības** mijiedarbība ir tā, kas veicina bērna sadarbību kustību rotaļās. Tajās bērns vingrinās sarežģītās saskarsmes darbībās, atdarinot pieaugušo rīcību, izturēšanos, un apgūst sociālo lomu sabiedrībā (Jurgena, 2002, 77).

Viens no raksturīgākajiem virzieniem bērna harmoniskā attīstībā ir kustību audzināšana. Tai ir liela nozīme bērna attīstībā, veselības nostiprināšanā. Kustību aktivitāte ir katra bērna normāla funkcionāla stāvokļa un labas veselības priekšnosacījums. Kustības nepieciešamas bērna pilnvērtīgai augšanai. Tās veicina savlaicīgu un pilnvērtīgu balsta un kustību aparāta attīstību. Šis process maina formu un funkcijas cilvēka organismā: augšanu, svaru, paplašina krūškurvi, plaušu tilpumu, veido mugurkaula izliekumus, attīsta skeletu, muskuļu spēku, locītavu lokanību. Fiziskie vingrinājumi paaugstina fizioloģisko sistēmu funkcionālās iespējas (Kuzņecova, Karlovska, 2006, 4).

*Secinājums, lai sniegtu bērniem nepieciešamās zināšanas, ir jāparedz pedagoģiskā un fizioloģiskā slodze. Pedagogam jābūt ziņošam par bērna vecuma attīstības likumsakarībām un katra bērna individuālajām spējām. Tikai ar šo nosacījumu kopu var sekmēt bērna vispusīgu attīstību.*

*Aplūkojot bērna pamatkustību veidus, to attīstību pirmsskolā un bērna fiziskās attīstības mijiedarbību ar citām attīstības jomām var secināt :*

- *kustības ir nepieciešamas bērna pilnvērtīgai augšanai;*

- *pamatkustībām - soļošanai, skriešanai, mešanai, rāpošanai un lēkšanai ir noteicoša nozīme bērna vispārējā attīstībā;*
- *pamatkustību apgūšanai pirmsskolā izmanto gan vispārārstošos vingrojumus, gan kustību rotaļas;*
- *pamatkustības izpildes precizitāte ir atkarīga no bērnu vecuma un prasmēm;*
- *attīstoties pamatkustību apgūšanas prasmēm, tiek trenētas arī fiziskās īpašības: veiklība, izturība, ātrums, spēks, lokanība;*
- *bērna fiziska attīstība ir cieši saistīta ar sociālo, kognitīvo un emocionālo attīstību.*

### **1.3. Rotaļa – galvenā mācību metode pirmsskolā**

Rotaļa ir bērnības pavadone. Bērns un rotaļa ir nesaraujami saistīti, jo rotaļa rada bērnam prieku, enerģiju, kā arī netieši (viņam nemanot) bērnu māca, attīsta. Jau divdesmitajos gados E. Ozoliņa atzīmēja, ka visgaišākā bērna iekšējā pasaule parādās rotaļās (Ripa, 1999, 5).

Savukārt A. Plaude uzskata, ka rotaļas ir bērnu audzināšanas, mācīšanas un attīstīšanas līdzeklis, viņu dzīves un darbības organizācijas forma. Atceroties savu bērnību, mums varbūt šķiet, ka rotaļajamies tāpat vien, jo nebija nekā cita, ar ko nodarboties, bet, iedziļinoties bērnības atmiņās un pārdzīvotajās emocijās, saprotam, ka rotaļas mums daudz nozīmēja daudz vairāk, nekā tagad liekas, tā bija mūsu ikdiena, tas bija tikpat nopietni, cik nopietni tagad dzīvojam. Ar rotaļu palīdzību bērns iemācas iepazīt un kaut kādā mērā izprast pieaugušo pasauli (Plaude, 2011, 136).

Par rotaļas lielo nozīmi bērna dzīvē ir daudz aprakstīts dažādos autora darbos. I. Pučure grāmatā „Bērns kā vērtība ģimenē un pirmsskolā” raksta, ka pirmsskolas periodā galvenā bērna aktivitāte ir rotaļa – tā ir bērna dzīve, viņa nodarbošanās. Rotaļā bērns izzina sevi un apkārtējo pasauli, mācās novērtēt savas vājās un stiprās puses. Rotaļu pasaulē bērns ir brīvs un neatkarīgs, tādēļ rotaļai ir ļoti plašas funkcijas, kas aptver gan intelektuālo, gan garīgo, gan emocionālo sfēru (Pučure, 2000, 40).

Gan sociālās, gan lietu vides nozīme mācīšanās procesā pirmsskolā ir būtiska, kas atspoguļojas arī vienā no bērna darbības jomām – rotaļās. Rotaļas ir viens no galvenajiem faktoriem, kas sekmē bērna attīstību, un ir galvenā izglītošanās procesa darbība. Rotaļa – būtiskākā bērnības sastāvdaļa, bērna attīstības un audzināšanas pamatveids, ar kuru bērni vispusīgi izkopj un pilnveido savus fiziskos un garīgos dotumus un dotības (Bula Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 26).

Linde V. raksta, ka rotaļas un bērniība ir nedalāmi jēdzieni. Rotaļās bērni fiziski norūdās, iepazīstas ar apkārtējo pasauli, izjūt savu vietu, savu pienākumu bērnu kolektīvā, kļūst veiklāki, stiprāki, drosmīgāki, Katrai rotaļai, tāpat kā ikvienam darbam, ir savs mērķis, kuru vēlams sasniegt (Linde, 1989, 42).

Lai rotaļa sasniegtu vēlamu - tai jābūt noteikti piemērotai bērnu fiziskajām un garīgajām spēju atbilstībai, augumam, vecumam. Bērnu fizisko un garīgo spēju pieaugšana attiecīgi jākāpina arī viņiem paredzēto rotaļu saturu. Imitēšanas elements, kas mazajiem bērniem tik piemērots un viņu rotaļās ieņem redzamāko vietu, vecāko auguma pakāpju rotaļās pakāpeniski izzūd. Tā vietu ieņem citi elementi: veiklība, atjautība, spraiga sacensība, izturība, drosmē, spēkošanās, fantāzija, savstarpēja izpalīdzēšanās, estētika, uzskata (Ošs, Rinks, Slavietis, 1993, 4).

Rotaļa ir aktivitāte, kas sniedz gandarījumu neatkarīgi no rezultāta; nenopietna un nemērķtiecīga darbība, viena no pamatīpašībām un izdomāta situācija. Tikpat svarīga bērnu brīva vēlmju izteikšana; iniciatīva nenoteiktība, rotaļā notiek iemaņu un prasmju attīstība, pieaugušā darbības imitācija un manipulācija ar aizvietojošiem priekšmetiem (Psiholoģijas vārdnīca, 1999, 124).

Rotaļa, izklaidējoša rakstura nodarbība laika īsināšanai, atpūtai, redzesloka paplašināšanai, pozitīvu attiecību veidošanai vai kādam noteiktam mācību mērķim; svarīga mācīšanās darbība bērniem pirmsskolas un jaunākā skolas vecumā, bērniības būtiska sastāvdaļa, bērna attīstības un audzināšanas pamatveids. Ar rotaļām bērni izkopj un pilnveido savus fiziskos un garīgos dotumus un dotības, tā ir jūtu, domāšanas un jaunrades skola (Pedagoģijas terminu skaidrojoša vārdnīca, 2000, 150).

Rotaļu galvenais un primārais mērķis pirmkārt ir dot prieku kopīgās nodarbībās, radīt apstākļus, kas ikvienam bērnam, dod iespēju pilnībā vingrināt, nostiprināt un attīstīt savas spējas (Bakisa, Romēns 1997, 12).

Rotaļas rezultāts ir izvīrītā rotaļas uzdevuma īstenošana. Rotaļas bērnu māca un attīsta. Rotaļas kā bērna mācīšanas līdzeklis no formālas mācīšanas atšķiras ar to, ka izziņas uzdevumus bērnam neizvirza tieši un atklātā formā, bet tie tiek ietverti rotaļas saturā, uzdevumā, rotaļas darbībās un noteikumos (Dzintere, Boša 1997, 21).

Ikviena rotaļa attīsta visas biomotoro spēju izpausmes formas – kustību koordināciju, kustību reakciju, līdzsvaru, orientācija laikā un telpā, kustību biežumu, reakcijas ātrumu, vienas kustības reakciju, spēku, ātrspēku, izturību, aktīvo lokanību. Izvīrnot stundas uzdevumu un

norādot konkrētus noteikumus, nosakot apjomu un intensitāti rotaļai, skolotājs var attīstīt kādu no biomotoro spēju izpausmes formām. Fiziskā aktivitāte rotaļā ir saistīta ar intelektuālo darbību. Skolotājs var mainīt rotaļu saturu un slodzes dozējumu, ņemot vērā mācību stundas uzdevumus, skolēnu emocionālo noskaņojumu un konkrētās vides apstākļus. Rotaļās skolēns vislabāk pats regulē slodzi. Kad skolēns ir noguris, skolotājam jāatvieglo rotaļas izpildes nosacījumi (ISEC, 2009).

*Rotaļa ir bērna galvenā aktivitātē dzīvē, galvenais izglītošanās process un fiziskās attīstības faktors. Lai rotaļa sasniegtu vēlamu - tai jābūt piemērotai bērnu vecumam, fiziskajām un garīgajām spēju atbilstībām.*

#### **1.4. Kustību rotaļa –mešanas prasmju attīstītāja**

Nekas cilvēkā nemainās no runāšanas. Galvenais ir cilvēka darbība. Kustības – dzīvībai nepieciešamas, jo tās pilnveido svarīgāko iekšējo orgānu (sirds un asinsvadu, plaušu, Centrālās nervu sistēmas) funkcijas, veicina labvēlīgāku fizioloģisko procesu norisi organismā. Tāpēc tieši pirmsskolas vecumā, kad bērns strauji aug un attīstās, īpaši svarīgi nodrošināt optimālu kustību aktivitāti. Neaizvietojams palīgs te ir kustību rotaļas, jo bērns tajās piedalās ar lielu aizrautību un prieku. Rotaļu laikā bērns nemanot pilnveido tās kustību iemaņas, kuras ir pamats katra cilvēka ikdienas dzīvei – gan pārvietojoties, gan veicot jebkuru darbu (Ripa, 1999, 5).

Izglītojošo uzdevumu kopīgais mērķis ir iemācīt vajadzīgās kustības tik labi, lai bērns tās spētu brīvi lietot jebkurā dzīves situācijā. Kustību mācīšanai ir jābūt mērķtiecīgai. Sekmīgs kustību mācīšanās priekšnosacījums ir bērna fiziskās un psihiskās gatavības atbilstība kustību apguvei. Rotaļnodarbību mērķis ir iemācīt vajadzīgās kustības tik labi, lai bērns tās spētu brīvi lietot jebkurā dzīves situācijā. Lai attīstītu koordināciju, sporta rotaļnodarbības galvenā mācību metode ir rotaļa. Kad muskuļu un locītavu sajūtas bērns pārvalda vāji, viņš ar grūtībām atšķir sasprindzinājumu no atslābumu, ar grūtībām apgūst vienkāršus vingrinājumus. Visi vingrojumi un vingrinājumi jāsaista ar mešanas, skriešanas, lēkšanas un citām pamatprasmēm, veidojot vingrinājumu kompleksus. Sekmīgs kustību mācīšanās priekšnosacījums ir bērna fiziskā un psihiskā gatavība kustību apguvei. Kustību prasmju veidošanās pamatojas uz noteiktām fizioloģiskām likumsakarībām. Konkrētas kustību prasmes apguves un mācīšanās procesa ilgums ir atkarīgs no apgūstamās kustības vai vingrinājuma sarežģītības (Metodiskie ieteikumi, Pirmsskolas mācību programmas īstenošanai, VISC, 2016, 57).

Kustību rotaļa ir apzināta, radoša, emocionāla, aktīva darbība, kura norit pēc zināmiem noteikumiem un virzīta uz šķēršļu un grūtību pārvarēšanu noteikta mērķa sasniegšanā. Kustību rotaļa ir rotaļu darbības izpausme, kurā ir spilgti izteikta kustību darbība, kas atšķiras no reglamentētām kustībām ar to kustību uzdevumu veikšanas iniciatīvo momentu. Visbūtiskākā rotaļu īpatnība ir tā, ka tās iever sevī raksturīgākos un svarīgākos cilvēku savstarpējo attiecību veidus – sacensību un sadarbību. Kustību rotaļu pamatā ir aktīvas kustības – skriešana, lēkšana, mešana, šķēršļu pārvarēšana u.c.katrai kustību rotaļai ir tematisks saturs, konkrēts kustību veids, organizatoriskā uzbūve un noteikumi. Raksturīgākās īpašības: emocionalitāte, sacensību raksturs, mainīgi darbības apstākļi, liela kustību un izpildes paņēmieni dažādība, patstāvība (Laizāne 1981, Populārā medicīnas enciklopēdija 1985, Avotiņa 1995, Jansone, Krauksts 2005 u.c.). Tieši tādā veidā (izņemot radošumu) var raksturot kustību spēles, ko mēs šobrīd saucam par kustību rotaļām (Dravniece, 2013).

V.Ripa uzskata, ka kustību rotaļa vienlaikus attīsta bērna sensorās spējas (īpaši orientēšanās apkārtnē, ritma izjūtu) un mākslinieciskās spējas (dažādu lomu balss intonācijas, kustību attēlošana). Citiem vārdiem sakot – jebkura kustību rotaļa ir sava veida dzīves pieredzes skola, kuru bērni apgūst ar lielu prieku un aizrautību, nejūtot nogurumu (Ripa, 1999, 6).

Viens no galvenajiem fiziskās attīstības līdzekļiem ir kustību rotaļas ar noteikumiem. Kustību rotaļa ir apzināta bērnu aktivitāte ar spēju veikt precīzus uzdevumus, kas ir obligāti visiem iesaistītajiem rotaļas dalībniekiem. Kustību rotaļas noteikumu ievērošanai ir liela izglītojoša vērtība, uzskata Васильева М.А., Гербова В. В., Комарова Т. (Васильева, Гербова, Комарова, 2008, 94).

Daudziem bērnudārzu audzinātājiem aktuāla problēma ir, kā noturēt bērnu uzmanību nodarbību laikā. Organizēt tikai nodarbības, kā skolā, ir vienkārši neiespējami. Pirmsskolas vecuma bērniem ir daudz enerģijas, viņiem ir nepieciešams to izlikt uz āru. Labs risinājums tam ir kustību rotaļas. Tās lieliski stimulē attīstību un veiktību – bērni ir nodarbināti un pedagogiem vieglāk novadīt nodarbības. Kopā rotaļājoties visiem ir jautri. Ar šo pieeju izglītībai, bērni labprāt ies uz bērnudārzu, jo tur būs rotaļas!<sup>5</sup>

Kustību rotaļās ir iekļautas tās pamatkustības, kuras bērni attiecīgā vecuma periodā jau apguvuši un labprāt izmanto. Sakarā ar to šīs rotaļas stimulē bērnu kustību aktivitāti, palīdz viņiem pilnveidot jau apgūtās kustības un veidot jaunas kustību iemaņas. Kustību rotaļās bērniem

---

<sup>5</sup> <http://vse-o-detkah.ru/razvivayushhie-igry/podvizhnye-igry-v-detskom-sadu/>

attīstās tādas fiziskās īpašības kā spēks, ātrums, izturība, veiktība, kustību koordinācija, ritma un līdzsvara izjūta. Tam visam ir būtiska nozīme viņu vispārējā attīstībā (Laizāne, 1981, 4,5).

Ikviena rotaļa attīsta visas biomotoro spēju izpausmes formas – kustību koordināciju, kustību reakciju, līdzsvaru, orientācija laikā un telpā, kustību biežumu, reakcijas ātrumu, vienas kustības reakciju, spēku, ēku, izturību, aktīvo lokanību. Izvirzot stundas uzdevumu un norādot konkrētus noteikumus, nosakot apjomu un intensitāti rotaļai, skolotājs var attīstīt kādu no biomotoro spēju izpausmes formām.<sup>6</sup>

Jēdzienu „kustība” skaidrojums: Filozofijā „kustība” ir „matērijas pastāvēšanas veids, kas ietver sevī visus dabā un sabiedrībā noteiktos procesus. Nav matērijas bez kustības un kustības bez matērijas.” Kustība ir arī ķermeņa vai tā daļu stāvokļa maiņa. Strauja rokas kustība. Graciozas, gausas ķermeņa kustības. Brīvās kustības – vingrojumi noteiktā ritmā un kompozīcijā. Kustību rotaļas – rotaļas, kuru pamatā ir aktīvas dabiskās kustības. Terminu „kustību rotaļas” pieņemts lietot attiecībā uz tām rotaļām, kam ir noteikumi un kas ir stingri reglamentētas. Tātad - pie kustību rotaļām pieskaitāma ikviena rotaļa, kuras laikā tiek izpildītas kustības un kam ir savi noteikumi (Konstantinova, 2011).

Metodiskajā materiālā par bērnu kustību prieku, autori Holeciova O., Klindova L., Berdihova J. raksta, ka kustību rotaļu veidu nosaka: šo rotaļu noteikumi, organizēšanas paņēmieni, norise, savstarpējās attiecības, katra atsevišķa bērna vai bērnu grupas pienākumi. Galvenais faktors ir un paliek rotaļas noteikumi. Visas kustību rotaļas ērti spēlēt vairāku bērnu grupās, pieaugušā vadībā, bet to kopējā raksturīgā pazīme ir kustību analizatoru intensīva darbība. „Katrs dzīva organisma kustību process ir saistīts ar refleksiem, ar galvas smadzeņu analītiski sintētisko darbību. Šajā procesā savstarpēji mainās uzbudinājums un kavēšana, kustību intensitāte nav vienmērīga: dažās darbībās pārsvarā kustas, piemēram, tikai kājas (iešana) vai rokas (bumbas mešana), dažreiz nodarbināta neliela muskuļu grupa, dažreiz kustība aptver runas orgānu (runāšana)” (Konstantinova, 2011).

Mešanas un ķeršanas prasmes un iemaņas veidojas tādās kustību rotaļās kā „Karstais kartupelis”, „Krāsainās bumbiņas”, „Maisiņi” un „Pikošanās”.

#### *Secinājumi:*

- *Izglītojošo uzdevumu kopīgais mērķis ir iemācīt vajadzīgās kustības tik labi, lai bērns tās spētu brīvi lietot jebkurā dzīves situācijā.*

---

<sup>6</sup> <http://rokasbumba.lv/metodika/d2/rotalas-2/>

- *Kustību rotaļu pamatā ir aktīvas kustības – skriešana, lēkšana, mešana, šķēršļu pārvarēšana u.c., katrai kustību rotaļai ir tematisks saturs, konkrēts kustību veids, organizatoriskā uzbūve un noteikumi.*
- *Kustību rotaļa ir apzināta bērnu aktivitāte ar spēju veikt precīzus uzdevumus, kas ir obligāti visiem iesaistītajiem rotaļas dalībniekiem.*
- *Mešanas un tveršanas uzdevumus var izmantot arī ikdienā — ejot uz mājām, var mest akmentiņus peļķē! Čiekurus tālumā! Mest dažāda lieluma priekšmetus, kas atrodas mājās — spilvenus, rotaļlietas, no avīzes izveidotas bumbiņas.*

## 2. Mešanas prasmju sekmēšanas iespējas kustību rotaļās

### 2.1. Praktiskā pētījuma organizēšana un metodes

Pētījuma gaitā darba autore izvirzīja uzdevumu - noskaidrot kustību rotaļas ietekmi uz pamatkustību apguvi. Lai to veiktu, darba autore veica pedagoģiskos novērojumus.

Pētījums tika veikts Rīgas X pirmsskolas izglītības iestādē 2017. gada februārī un noslēdzās 2017. gada maijā.

Pētījumā piedalījās 10 vidējās grupas pirmsskolas vecuma bērni, pieci zēni un piecas meitenes.

Pedagoģis februāra mēnesī, vienas dienas garumā, divas reizes nedēļā, piedāvājis bērniem fiziskās aktivitātes un kustību rotaļas, kuru galvenā pamakustība bija mešana un tveršana, tos novēroja un vērtēja pēc noteiktiem kritērijiem. Tika veikti kontrolpētījumi, izspēlējot vienu un to pašu kustību (vingrinājumu), katru mēnesi (martā, aprīlī, maijā), lai pētījuma beigās varētu salīdzināt bērna pamatkustību attīstību.

Novērošana kā zinātniska pētniecības metode atšķiras no parastās, ikdienišķās novērošanas ar savu mērķtiecību, plānveidību, kā arī novēroto faktu kvalitatīvo un kvantitatīvo apstrādi. Novērošana tika izmantota, lai noskaidrotu kā kustību rotaļu ietekmē mainās bērnu pamatkustību rādītāji. Atkarībā no pētīšanas uzdevuma var izdalīt vispārēju novērošanu vai atsevišķu rādītāju novērošanu. Novērošanai jāizvirza mērķis un jā sastāda plāns. Pedagoģiskajā literatūrā minēti vairāki novērošanas veidi: tiešā, netiešā, atklātā, slēptā, diskrētā, monogrāfiskā un specializētā (Jurgena, 2002, 45).

Darba autore pētījumā izmantoja tiešo novērošanu, februāra mēnesī piedāvājis bērniem četras kustību rotaļas, kuru galvenā pamakustība ir mešana un tveršana. Bērni tika vēroti un novērtēti pēc noteiktiem fiziskajiem kritērijiem, mešanas prasmju attīstīšanai 4-5 gadus veciem bērniem, izmantojot Ļešņičnajas R. grāmatu „Sporta nodarbības pirmsskolā.”

Martā un aprīlī, divas reizes nedēļā, tika veikti kontrolpētījumi, izspēlējot vienu un to pašu kustību (vingrinājumu), kustību rotaļās. Pētījuma beigās (maija mēnesī) tika salīdzināta bērnu pamatkustību attīstība.

## 2.2. Bērnu raksturojums

Ar šīs grupas bērniem darba autore strādā jau otro gadu. Pagājušā gadā, daļa bērnu, sākot apmeklēt pirmsskolas iestādi bieži slimoja, ilgi adaptējās, jo daļa no viņiem bija mājas bērni. Līdz ar to, atgriežoties pēc slimošanas visa iedzīvošanās sākās no jauna un izpalika rotaļu process.

Gadā laikā bērni ir paaugušies un retāk slimo. Bērni ir aktīvi, piedalās kustību rotaļās, bet tādus uzdevumus, kā lēkšana uz vienas kājas, soļošana, skriešana, veļšanās un mešana tiek izpildīta daļēji.

Daļai bērnu ir grūti noturēt līdzsvaru, ejot pa kāpnēm vai pieliecoties pēc priekšmetiem, daļai bērnu grūti notvert bumbu, dažiem neizdodas bumbu mest horizontālā mērķī, bet darba autore uzskata, ka regulāri vingrinoties ar laiku šīs prasmes tiks attīstītas.

Lai izprastu kāda ir bērna fiziskā, sociālā un psihiskā (intelektuālā, emocionālā, garīgā) attīstība tika izveidoti bērnu raksturojumi.

Pētījumā iekļauto bērnu vārdi ir mainīti.

**Monta** - novērojuma laikā ir 4 gadi un 8 mēneši. Monta ir fiziski labi attīstīta, atbilstoši savam vecumam. Monta spēj ātri reaģēt uz signālu un pēc nepieciešamības mainīt kustību veidus. Meitenei padodās skriešana, rāpošana, soļošana uz pirkstu galiem un papēžiem, viņa spēj noturēt līdzsvaru uz vienas kājas, vismaz 10 sekundes, met bumbu un prot to arī notvert.

Monta ir aktīva, dzīvespriecīga un ar prieku piedalās kustību rotaļās. Montai patīk dejot un dziedāt. Monta ir radoša. Varētu teikt, ka Monta ir grupas līdere. Grupā Montai ir draudzene ar kuru viņa vislabprātāk draudzējas, tādēļ gadās piekert meiteni, emocionāli atstumjot citas grupas biedrenes (nevēlas spēlēties ar citām meitenēm, dalīties ar mantām). Meitenei ir noturīga uzmanība un ja viņa ir ieinteresējusi rotaļa, tad viņa ilgstoši var rotaļāties.

**Bruno** – novērojuma laikā ir 4 gadi un 6 mēneši. Zēns ir nedaudz apaļīgs, bet ļoti aktīvs un kustīgs. Viņam patīk rotaļāties ar bumbu, to mest un ķert, kaut arī labi neizdodas. Bruno patīk soļot, skriet un velties. Zēnam grūti noturēt uzmanību, nevar ilgstoši nostāvēt mierā. Bruno ir ļoti emocionāls, ir biežas garastāvokļa maiņas. Te viņš var būt jauks un mīļš zēns, te uzreiz sadusmoties. Grupā Bruno bieži grib pievērst sev uzmanību, tādēļ sanāk strīdi ar grupas biedriem, jo zēns mēģina iztraucēt citiem bērniem darbošanos. Bet, kad Bruno ir labā omā, viņš ir draudzīgs, izpalīdzīgs un ar lielu aizrautību piedalās piedāvātajās kustību rotaļās.

**Elza** - novērojuma laikā ir 4 gadi un 10 mēneši. Fiziski labi attīstīta meitene. Elza izpilda visas pamatkustības atbilstoši viņas vecumam- skrien, lec, veļās, met. Ir ļoti atraktīva, daudzpusīga un jautra meitene. Viņai patīk, dejot, dziedāt, papildus apmeklē tenisa nodarbības.

Elzai ir laba līdzsvara izjūta metot un ķerot bumbu, stāvot uz vienas kājas vai ejot pa kāpnēm. Elza spēj labi noreagēt un pārslēgties no vienas kustības uz otru. Grupā Elza ir sabiedriska un draudzīga ar viņu grib draudzēties visas grupas meitenes. Meitene ar lielu interesi piedalās visās kustību rotaļās un ilgstoši spēj noturēt uzmanību. Arī pati spēj saorganizēt rotaļas ar grupas bērniem. Piedaloties stafetēs vienmēr grib uzvarēt - ir mērķtiecīga.

**Ēriks** - novērojuma laikā ir 4 gadi un 6 mēneši. Ēriks ir kustīgs un aktīvs zēns. Ēriks ir vismazākais augumā no visas grupas bērniem un viņam ir problēmas ar līdzsvara noturēšanu. To var novērot ikdienā, ejot pa kāpnēm, zēns nespēj bez pieturēšanās nokāpt. Zēnam grūti noreagēt uz straujām kustību maiņām. Grūtības sagādā lēcieni uz vienas vai abām kājām, grūti ilgstoši noturēt uzmanību. Pret grupas biedriem zēns izturas draudzīgi un pieņem visus rotaļu kustību noteikumus. Varētu teikt, ka Ēriks ir līderis grupā starp zēniem - ar viņu grib draudzēties gan zēni, gan meitenes, jo viņš neiesaistās strīdos un nevienam nedara pāri. Ēriks ir pozitīvs, izpalīdzīgs un labsirdīgs.

**Samanta** - novērojuma laikā ir 4 gadi un 5 mēneši. Samanta ir fiziski vāji attīstīta. Slikti attīstīta līdzsvara sajūta, kāpjot pa kāpnēm vai pieliecoties pēc kāda priekšmeta, kā arī lecot un metot bumbu. Grūtības sagādā noreagēt gan uz redzes, gan dzirdes signālu. Meitene ir visu laiku kustībā, bet nespēj sakoncentrēties uz vienu noteiktu uzdevumu. Viņa ir nepacietīga un ātri zaudē interesi par uzdoto uzdevumu. Samantai ir problēmas ar valodu, viņa nerunā, apmeklē logopēdu. Meitenei sagādā problēmas komunikācija ar bērniem. Pārsvārā spēlējas vienatnē. Neizprot kustību rotaļu noteikumus, tādēļ tos arī pārkāpj. Samantai patīk rotaļas ar ķeršanu, pārsvārā viņai bēgot, jo viņa ir pietiekami veikla, lai netiktu noķerta.

**Toms** - novērojuma laikā ir 4 gadi un 7 mēneši. Toms ir fiziski attīstīts, atbilstoši savam vecumam. Zēnam ir labi attīstītas mešanas un ķeršanas prasmes. Toma kustības ir precīzas un koordinētas. Zēnam ir noturīga uzmanība, viņš ir izturīgs un pacietīgs, mierīgs un nosvērts. Nekad neiesaistās grupas konfliktos. Ir draudzīgs pret grupas biedriem. Zēns bez motivēšanas iesaistās kustību rotaļās, viņam patīk fantazēt un izdomāt dažādus jaunus kustību rotaļu noteikumus. Tomam patīk spēlēties ar lego. Zēns papildus apmeklē tenisa nodarbības.

**Emīlija** - novērojuma laikā ir 4 gadi un 5 mēneši. Emīlija pēc ķermeņa uzbūves ir ļoti smalka un maza, bet fiziskā attīstība atbilstoša savam vecumam. Meitenei patīk skriešana, labi uztver gan mutisko, gan dzirdes signālu un bez aizkavēšanās spēj mainīt skriešanas virzienu. Labprāt izpilda vingrinājumus ar lielajiem vingrošanas riņķiem. Lec tajos iekšā un ripina tos.

Meitenei ir labi attīstītas līdzsvara prasmes un koordinētas kustības. Emīlija ir nepacietīga, ļoti bieži neuzklausa uzdevumus līdz galam, tādēļ nespēj kārtīgi izpildīt dotos uzdevumus.

Emīlija ir sabiedriska un draudzīga. Meitenei ļoti patīk dejot un dziedāt, papildus meitene apmeklē tenisa nodarbības. Labprātīgi piedalās kustību rotaļās, bet nespēj pieņemt kustību rotaļu noteikumus un protestē, var pārkāpt kustību rotaļas noteikumus, lai pirmā sasniegtu labāko rezultātu.

**Mārtiņš** - novērojuma laikā ir 4 gadi un 9 mēneši. Mārtiņš ir kustīgs un veikls. Fiziski labi attīstīts, atbilstoši savam vecumam. Labas koncentrēšanās spējas. Zēnam patīk rāpošanas vingrinājumi, labi attīstītas līdzsvara prasmes, met un ņer bumbu. Mārtiņu nevajag papildus motivēt piedalīties kustību rotaļās, bet viņš ir nepacietīgs, neuzklausa līdz galam pedagoga kustību rotaļu instrukcijas, līdz ar to neizpilda pareizi dotos uzdevumus. Viegli var zaudēt paškontroli, sadusmoties un izstāties no rotaļas. Mārtiņš ir draudzīgs, patīk pievērst sev uzmanību ar savām rotaļlietām, ko atnesis no mājām. Patīk fantazēt un izdomāt dažādus notikumus un kustību rotaļu noteikumus. Vienmēr grib būt vadošais un nemāk zaudēt.

**Dace** - novērojuma laikā ir 4 gadi un 10 mēneši. Dace ir aktīva un fiziski labi attīstīta meitene, atbilstoši savam vecumam. Meitenei ir labi attīstīta koordinācija un līdzsvars. Meitenei patīk skriešana dažādos tempos, soļošana, rāpošana un lekšana aplī. Dace spēj ātri pārslēgties no viena kustību veida uz otru. Viņai ir labi attīstītas mešanas un ņeršanas prasmes. Dace ir vispusīga un radoša. Ar grupas biedriem ir draudzīga, izpalīdzīga un godīga. Ieklausās pedagoga ieteikumos, ātri uztver kustības rotaļas noteikumus, ievēro tos. Meitenei patīk organizēt kustību rotaļas ar grupas biedriem un pieņemt kustību rotaļu noteikumus. Dace ir centīga un spēj ilgstoši piedalīties rotaļā, ja tajā piedalās pedagogs.

**Artis** - novērojuma laikā ir 4 gadi un 5 mēneši. Zēnam ir vāji attīstīta kustību koordinācija, līdz ar to grūtības sagādā savienot roku un kāju kustības. Skrien nedroši, nespēj noreāģēt pēc redzes vai dzirdes signāla. Slikti attīstīta līdzsvara sajūta, kāpjot pa kāpnēm, stāvēt uz vienas kājas vai pieliecoties pēc priekšmeta, kā arī lecot, metot un ņerot bumbu.

Zēns ir kluss un kautrīgs, tādēļ zēnu vajag papildus motivēt kustību izpildei. Pirms uzsākt kustības, zēns vēro citus bērnus no malas un tikai tad, kad viņam rodas pārlicība par sevi, iesaistas kustību rotaļās. Kustību rotaļu laikā bieži neievēro noteikumus, jo tos neizprot.

Artim ir nenoturīga uzmanība, zems motivācijas līmenis. Ar grupas biedriem ir draudzīgs, neiesaistās konfliktos, pārsvarā spēlējas vienatnē. Patīk spēlēt galda spēles un lego.

*Veidojot bērnu raksturojumus izvēlētai bērnu grupai, tika secināts, ka grupas bērnu fi-*

*ziskā attīstība ir atbilstoša viņu vecumam, izņemot divu bērņus. Kopumā vislabāk ir attīstītas skriešanas, lēkšanas un rāpošanas prasmes. Bērņiem grūtības sagādā dažādu priekšmetu mešana un tveršana, tādēļ darba autore pētīs un izzinās kustību rotaļu ietekmi uz mešanas, tveršanas pamatkustībām 4-5 gadīgiem bērņiem.*

### **2.3. Praktiskais darbs ar bērņiem**

Lai attīstītu mešanas prasmes, tika piemeklētas dažādas aktivitātes un kustību rotaļas ar mešanas elementiem. Ikdienas aktivitātēs un kustību rotaļās tika izmantoti dabas materiāli (čiekuri, sniega pikas), lielas bumbas, mazas krāsainas plastmasa bumbas, virtuves švammes, papīrs, baloni u.c.

Darba autore februāra mēnesī piedāvāja bērņiem četras kustību rotaļas, kuru galvenā pamakustība ir mešana un tveršana. Bērņi tika vēroti un novērtēti pēc noteiktiem fiziskajiem kritērijiem, mešanas prasmju attīstīšanai 4-5 gadus veciem bērņiem, izmantojot Ļešņičņajas R. grāmatu „Sporta nodarbības pirmsskolā.”

Martā un aprīlī tika veikti kontrolpētījumi, izspēlējot vienu un to pašu kustību (vingrinājumu), kustību rotaļās, lai pētījuma beigās varētu salīdzināt bērņa pamatkustību attīstību. Kustību rotaļu vērojumi tika veikti pēc 4 mešanas prasmju un īpašību attīstīšanas kritērijiem. (skat. 1. tabulu)

***1. tabula. Mešanas un tveršanas kritēriji kustību rotaļās***

<b>Kritēriji</b>	<b>Kustību rotaļa</b>
1. Met priekšmetu horizontālā mērķī (kastē, grozā, pret sienu) no neliela attāluma	“Krāsainās bumbiņas”
2. Met , tver bumbu viens otram no dažādiem sākuma stāvokļiem	“Karstais kartupelis”
3. Met priekšmetu (bumbu, maisiņu) ar abām rokām uz augšu un tver	“ Maisiņi”
4. Met, tver dažādus priekšmetus	“ Pikošanās”

V. Ripa uzskata, ka kustību rotaļas izvēli galvenokārt noteiks bērņa attīstības līmenis, fiziskā sagatavotība, viņa intereses. Tā būs atkarīga arī no pedagoģiskā uzdevuma, rotaļas vadīšanas vietas, gadalaika un gaisa temperatūras. Vienmēr jāņem vērā bērņu noskaņojums un labsajūta

kā arī vispārējā slodze, kas bērnam bijusi pirms rotaļas sākuma (Ripa 1999, 7).

R. Lapšāne savā grāmatā „Sporta svētki pirmsskolā” citē pedagogu Helmutu Šulcu, kurš uzskata, ka katra nodarbība, katra aktivitāte vai rotaļa jāorganizē tā:

- lai ikviens bērns justos labi,
- lai nevarīgie justos spēcīgāki,
- lai grūtsirdīgākie justos mazliet priecīgāki un lai nodarbībā kautko no jauna iemācītos (Lapšāne, 2012, 6).

Ļoti svarīgi kustību rotaļu organizēšanā ir drošība. Galvenais ir panākt, lai bērni netraumētu viens otru, metot un tverot bumbu.

### ***Pētījuma mēnesis – februāris.***

9. februāris – Met priekšmetu norādītā mērķī (kastē, grozā, pret sienu) no neliela attāluma.

*Kustību rotaļa „Krāsainās bumbiņas”.*

Pieci bērni sastājas viens otram blakus izstieptas rokas attālumā. Katram bērnam tiek nolikta priekšā, apmēram 1 metra attālumā, kaste. Pie katras kastes stāv viens bērns, kas ņem bumbiņas, kuras nebūs iekritušas kastē. Pedagoģs izdala katram bērnam trīs bumbiņas – sarkanu, zilu, dzeltenu un rosina bērnus mest pa vienai bumbiņai mērķī - kastē. Tie bērni, kas stāv pie kastēm lasa bumbas, ja tās neiekrīt kastē. Pēc trim metieniem bērni mainās vietām. Tie, kas izmeta bumbiņas dodas pie kastēm un nostājas pie tām, bet tie bērni, kas ņēma bumbiņas dodas uz mešanas vietu. Bumbiņu vingrinājums tiek izpildīts 3 reizes, kopā veicot 9 metienus.

Bērni izrādīja interesi par šo aktivitāti, bija aktīvi un nepacietīgi. Nevienam no desmit bērniem neizdevās iemest visas trīs bumbiņas kastē. Katram bērnam tika dota iespēja mest trīs reizes.

Pirmajā reizē Monta, Artis un Samanta neiemeta nevienu bumbiņu kastē. Mārtiņš, Toms un Emīlija iemeta vienu bumbiņu, bet Bruno, Ēriks, Elza un Dace iemeta divas bumbiņas.

Otrajā reizē Monta iemeta vienu bumbiņu, bet Artis un Samanta neiemeta arī šajā reizē nevienu bumbiņu kastē. Abiem bērniem metieni bija vāji un interese par mešanu pazuda.

Mārtiņš un Toms otrajā reizē iemeta atkal vienu bumbiņu, bet Emīlija netrāpīja kastē nevienu bumbiņu. Elza, Dace un Ēriks arī otrajā reizē iemeta divas bumbiņas, bet Bruno iemeta šoreiz tikai vienu bumbiņu.

Trešajā metienu reizē gāja līdzīgi - Monta iemeta vienu bumbiņu, Artis ar Samantu netrāpīja nevienu reizi kastē. Mārtiņš un Toms šoreiz iemeta divas bumbiņas kastē, bet Emīlija

vienu bumbiņu. Bruno sāka dauzīties un neiemeta nevienu bumbiņu kastē. Ēriks un Dace iemeta divas bumbiņas, bet Elza vienu bumbiņu.

Monta un Emīlija no 9 metieniem iemeta tikai 2 bumbiņas, Bruno 3 bumbiņas, kas tika novērtēti, kā vāji metieni. Artis un Samanta neiemeta bumbiņas kastē nevienu reizi. Mārtiņš un Toms iemeta 4 reizes no 9 iespējām. Elza iemeta 5 reizes bumbiņu, bet Ēriks un Dace 6 reizes, kas norāda uz labu rezultātu.

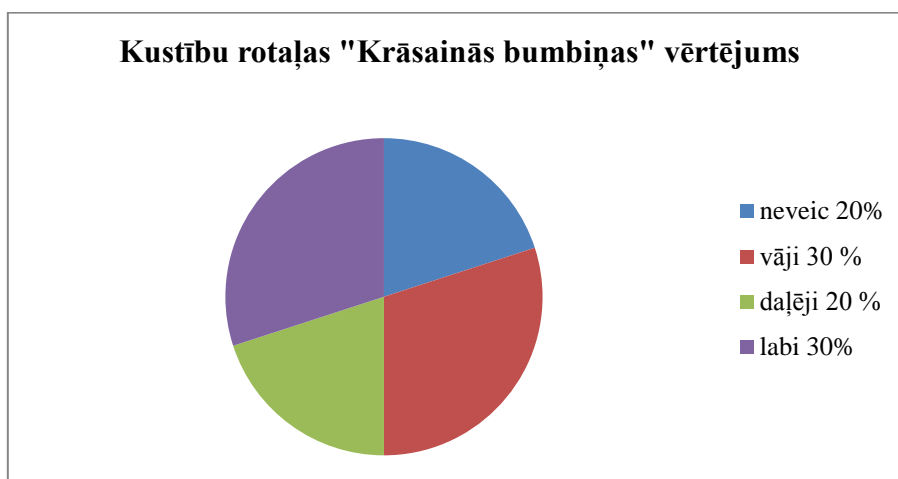
Kopumā rotaļa izraisīja bērniem prieku. Metot bumbiņas bērnu mešanas prasmes kļuva pārliecinošākas, bet pareizs atvēziens un metiens bija tikai trijiem bērniem.

**2.tabula. Kustību rotaļas “Krāsainās bumbiņas” vērtējums**

Kritēriji		Rādītāji								
		N – nē (neveic, nespēj)		V – vāji		D – daļēji		L – labi		
9 metieni		(0)		(2)		(4)		(6)		
Kustību rotaļa	<b>Bērna vārds</b>									
	Monta	Bruno	Elza	Ēriks	Samanta	Toms	Emīlija	Mārtiņš	Dace	Artis
“Krāsainās bumbiņas”	V	V	L	L	N	D	V	D	L	N

Kustību rotaļas “Krāsainās bumbiņas” 2. vērtēšanas tabulā var redzēt, ka nespēj iemest kastē bumbiņas 2 bērni, vāji met 3 bērni, daļēji – 2 bērni un labi met 3 bērni (skat. 1. attēlu). Kopumā puse bērnu (5 bērni) met vāji, bet otra puse (5 bērni) met daļēji un labi.

Kopumā šo vingrinājumu labi veic 30%, daļēji 20%, vāji 30% un neveic 20% bērnu.



*1.att. Kustību rotaļas "Krāsainās bumbiņas" vērtējums*

14. februāris - Met , tver bumbu viens otram no dažādiem sākuma stāvokļiem.

*Kustību rotaļa „ Karstais kartupelis ”.*

Pedagogs aicina bērnus nostāties aplī viens otram blakus. Arī pedagogs nostājas kopā ar bērniem.

Pedagogs izstāsta bērniem noteikumus, parāda bumbu (karsto kartupeli), kas jāmet kādam no bērniem, kas stāv aplī. Savukārt, tas bērns, kas noķer bumbu, met tālāk citam bērnam. Metot bumbu, jānosauc tā bērna vārds, kam tiek mesta bumba.

Katram tiek dota iespēja mest bumbu 3 reizes kādam no grupas biedriem un 3 reizes ir iespēja notvert bumbu.

Šajā rotaļā tiek izmantotas gan mešanas, gan tveršanas pamatkustības. Pedagogs vērtēja bērnu mešanas un tveršanas prasmes.

Bērni izrādīja lielu interesi par šo rotaļu un bija aktīvi. Liels prieks un jautrība valdīja rotaļas laikā. Pedagogs iesaistījās rotaļā, metot bumbu bērniem. Bērnu metieni bija dažādi. Bruno un Mārtiņš meta ar lielu spēku, paši skrēja bumbai pakaļ un gribēja ar to dauzīties. Rotaļa ik pa laikam tika apturēta, lai bērnus sastādītu atpakaļ aplī. No 3 metieniem, visas 3 reizes zēnu metienu stiprums bija atbilstošs mērķa attālumam, kā arī visas 3 reizes zēni notvēra bumbu. Daces, Elzas un Montas metienu virziens un stiprums arī bija pareizs, bet Monta bumbu tvēra nepārliciecināši un tikai 1 reizi noķēra bumbu.

Toma, Ērika un Emīlijas metienu trajektorija mainījās, Toms no 3 metieniem tikai 1 reizi meta bumbu pareizā virzienā, Ēriks un Emīlija 2 reizes. Arta metieni bija vāji līdz ar to bumba nenokļuva līdz bērnam, kas stāvēja viņam pretī. Artis pēc pāris neveiksmīgiem mešanas un

tveršanas vingrinājumiem, izstājās no rotaļas. Samantas metienu trajektorija un metienu virziens visas reizes bija vājš, pārsvarā bumbu meta zemu un tā vairākkārtīgi aizriboja prom no apla.

Toms no 3 metieniem tikai 1 reizi noķēra bumbu. Dace noķēra 3 reizes bumbu, Ēriks un Emīlija 2 reizes, bet Artis un Samanta izstājās no rotaļas pēc 2 neveiksmīgiem metieniem un tvērieniem.

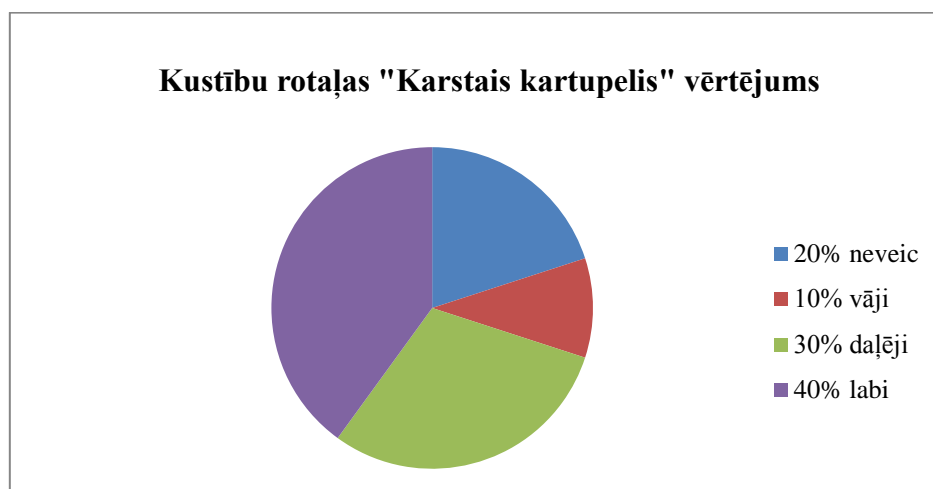
Artis un Samanta nevienu reizi nespēja aizvest bumbu pareizā virzienā, kā arī notvert to. Toms tikai 1 reizi meta pareizā trajektorijā un 1 reizi notvēra bumbu Monta, Emīlija un Ēriks ieguva 4 punktus par mešanu un tveršanu, bet Mārtiņš, Bruno, Elza un Dace ieguva 6 punktus, pareizi metot un tverot bumbu.

### 3. tabula. Kustību rotaļas “Karstais kartupelis” vērtējums

Kritēriji	Rādītāji									
Metieni, tvērieni	N – nē (neveic, nespēj)		V – vāji		D – daļēji		L – labi			
	(0)		(2)		(4)		(6)			
Kustību rotaļa	Bērna vārds									
	Monta	Bruno	Elza	Ēriks	Samanta	Toms	Emīlija	Mārtiņš	Dace	Artis
“Karstais kartupelis”	D	L	L	D	N	V	D	L	L	N

Kustību rotaļas “Karstais kartupelis” 3. vērtēšanas tabulā var redzēt, ka 2 bērni nespēj mest bumbu pareizā virzienā un notvert to, vāji met un tver 1 bērns, daļēji – 3 un labi 4 bērni.

Kopumā 40 % bērnu labi veica šo vingrinājumu, 30% daļēji, 20% nespēja un 10% vāji.



*2.att. Kustību rotaļas "Karstais kartupelis" vērtējums*

20. februāris - Met priekšmetu (bumbu, maisiņu) ar abām rokām uz augšu un tver.

*Kustību rotaļa "Maisiņi".*

Pedagogs piedāvā katram bērnam vienu lina maisiņu, kas ir papildīts ar noteiktu rīsu svaru un izstāsta kustību rotaļas noteikumus. Bērni sastājas aplī. Pēc signāla katram jāmet maisiņš uz augšu jāsasit vienu reizi plaukstas un jānoķer maisiņš. Vingrinājums jāizpilda 3 reizes.

Bruno no 3 reizēm 2 reizes sasita plaukstas un noķēra maisiņu, lai arī mešanas trajektorija bija vairāk uz sāniem, tikai vienu reizi maisiņš nokrita zemē. Zēns ļoti steidzās un priecājās par katru noķerto maisiņu.

Mārtiņš no 3 reizēm visas 3 reizes noķēra maisiņu, sasitot plaukstas. Mārtiņš meta ļoti uzmanīgi, baidoties, ka nespēs izpildīt uzdevumu.

Artim visas 3 reizes maisiņš nokrita zemē kaut arī 2 reizes zēns paspēja sasist plaukstas. Metieni bija nedroši un neprecīzi.

Ēriks visas 3 reizes spēja, metot maisiņu augšup, sasist plaukstas un notvert maisiņu. Zēns nesteidzās pirms metiena noskaņojās un ļoti priecājās par katru notverto maisiņu.

Dace, Elza un Monta visas 3 reizes noķēra maisiņu. Dace plaukstas sasita 2 reizes, bet Monta un Elza visas 3 reizes. Meitenes uzdevumu pildīja ar lielu atbildību un noskaņojās pirms katra metiena. Metienu trajektorija bija pareiza - uz augšu. Elza metot maisiņu uz augšu vienu reizi veica izklupienu un zaudēja līdzsvaru, bet maisiņu noķēra.

Samantai gāja grūtāk ar šo uzdevumu, jo metot maisiņu uz augšu meitene nespēja noturēt līdzsvaru, līdz ar to grūtības sagādāja sasist plaukstas. Ja meitene sasita plaukstas, tad maisiņš nokrita zemē. Visas 3 reizes meitene nenokķēra maisiņu.

Toms un Emīlija no 3 reizēm 2 reizes sasita plaukstu un 2 reizes noķēra maisiņu.

Emīlija ļoti satraukti meta un neizdošanās gadījumā dusmojās, bet pēc pedagoga iedrošinājuma mēģināja atkārtot vingrinājumu. Savukārt Toms ļoti centās, bet grūtības sagādāja tieši sasit plaukstu, ķerot maisiņu.

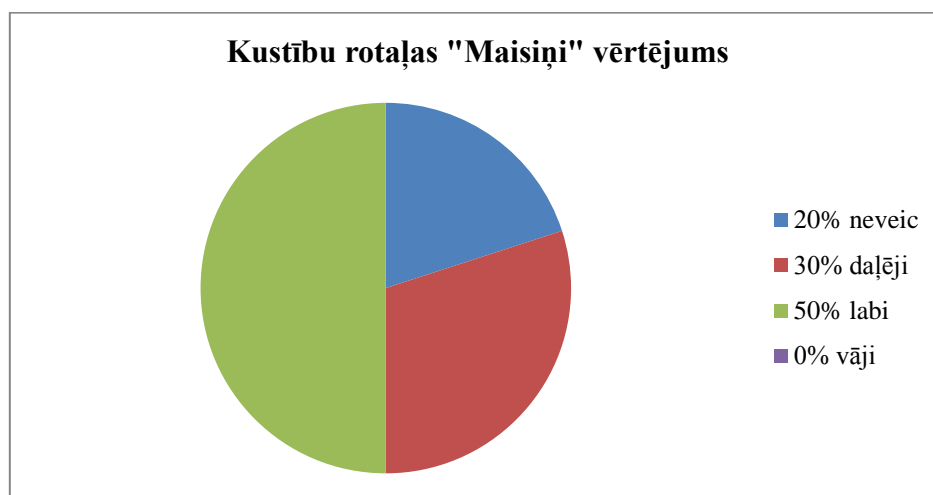
Bērni ļoti aizrāvās ar šo rotaļu un vēl pēc pedagoga vērojumiem turpināja tos mest gaisā, skaļi smējās un viens otram dižojās, cik augstu var uzmet.

**4. tabula. Kustību rotaļas “Maisiņi” vērtējums**

Kriteriji		Rādītāji								
Mešana, tveršana		N – nē (neveic, nespēj)			V – vāji		D – daļēji		L – labi	
		(0)			(1)		(2)		(3)	
Kustību rotaļa	Bērņa vārds									
	Monta	Bruno	Elza	Ēriks	Samanta	Toms	Emīlija	Mārtiņš	Dace	Artis
“Maisiņi”	L	L	L	L	N	D	D	L	L	N

Kustību rotaļas “Maisiņi” 4. vērtēšanas tabulā var redzēt, ka nespēj uzmetot maisiņu augšā to notvert 2 bērni, daļēji 3 bērni un labi 5 bērni.

Kopumā 60% bērni met maisiņu uz augšu, sasit plaukstu un tver maisiņu labi, 20% daļēji un 20% vāji. (skat. 3. attēlu)



*3.att. Kustību rotaļas "Maisiņi" vērtējums*

27.februāris - Met, tver dažādus priekšmetus.

*Kustību rotaļa "Pikošanās."*

Pedagogs aicina bērnus pikoties ar švammītēm, pirms tam kopīgi ar bērniem izveidojot 2 komandas. Ar lecamauklu tiek pārdalīta telpa 2 daļās. Katrā pusē komanda. Pedagogs izdala katrai komandai vienādu švammīšu skaitu, izstāsta rotaļas noteikumus – jāmet švammītes pāri lecamauklai, otras komandas teritorijā. Nedrīks pārkāpt pāri lecamauklai, kā arī kāpt uz tās. Uzvar tā komanda, kurai ir mazāks švammīšu skaits.

Katra komanda nostājas savā telpas pusē. Pēc pedagoga signāla bērni met švammes pāri lecamauklai uz pretinieku laukuma. Pedagogs vērtē bērnu metienus, nosacījums - švammītes jāpārmet pāri lecamauklai vismaz 3 reizes.

Kad pedagogs signalizē otro reizi, bērniem jāpārtrauc mest un kopīgi jāskaita cik katrā komandā ir švammītes.

Bruno metieni bija spēcīgi, ar atvēzienu aiz galvas. Zēns ļoti aktīvi meta, ķēra, lasīja švammes un turpināja mest. Bruno visas 3 reizes pārmeta švammes pāri lecamauklai un ievēroja rotaļas noteikumus.

Ēriks nemeta švammes tik aktīvi. Zēns vairāk nodarbojas ar piku lasīšanu. Līdz ar to metot vairākas švammes uzreiz, lielākā daļa to nokrita turpat, savā laukumā. Metienu virziens bija pareizs, bet ne tik ļoti spēcīgs, lai švammes pārlidotu pāri lecamauklai. Ēriks pārmeta pāri lecamauklai švammes 2 reizes.

Monta meta pa vienai pikai, diezgan nedroši, vairākas reizes metieni bija neprecīzi un švammīte nokrita savā laukumā. Monta tikai 1 reizi pārmeta švammītes pāri lecamauklai.

Artis nevarēja pārmet švammīti nevienu reizi pāri lecamauklai. Zēns nespēja noreāģēt uz pedagoga signālu un neizprata līdz galam rotaļas noteikumus.

Toms meta pa vienai švammei no lielāka attāluma nekā citi bērni. Metieni bija spēcīgi un visas 3 reizes zēns pārmeta švammes paņi lecamauklai.

Emīlija ļoti centās, metot švammītes, uztraucās, ka nespēs pārmet pāri lecamauklai, tādēļ nāca ļoti tuvu tai un tikai tad meta pretinieku laukumā. Meitene ievēroja rotaļas noteikumus un visas 3 reizes pārmeta švammītes pāri norādītai līnijai.

Samanta nevienu reizi nepārmeta švammītes pāri līnijai. Metot nespēja noturēt līdzsvaru, vairāk vēroja, nekā piedalījās rotaļā.

Elza meta švammes diezgan mērķtiecīgi. Notēmēja virzienu un meta, švammītei pārlidojot pāri lecamauklai. Elza pārmeta švammes visas 3 reizes.

Dace cītīgi lasīja švammes ar abām rokām, meta nekonkrētā virzienā, ik pa laikam pastāvot un pavērojot. Dace 2 reizes no 3 reizēm pārmeta pāri švammītes lecamauklai.

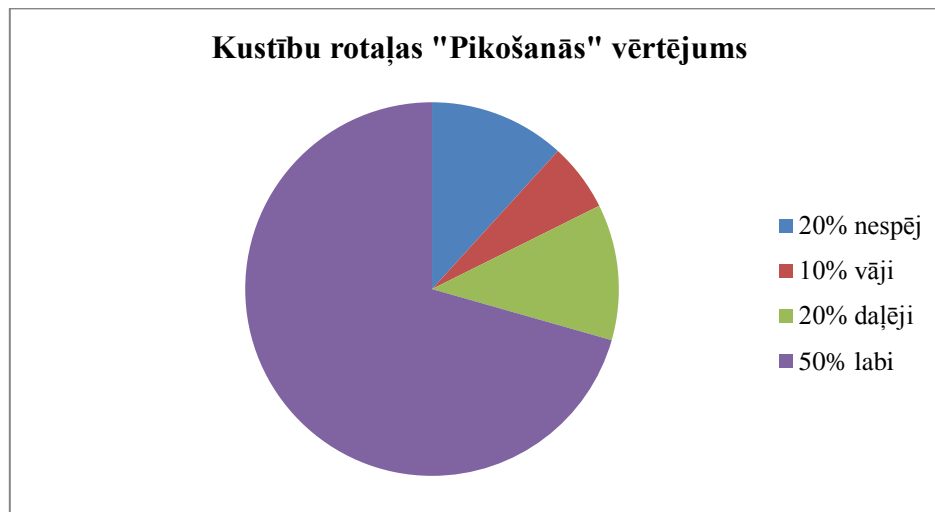
Mārtiņš meta švammes ļoti aktīvi, neievērojot rotaļas noteikumus. Švammes meta dažādos virzienos un vairākas reizes uzkāpa uz lecamauklas. Zēns visas 3 reizes pārmeta švammes pāri līnijai.

Kustību rotaļas “Pikošanās” 5. vērtēšanas tabulā var redzēt, ka 2 bērni nespēja pārmet švammītes pāri lecamauklai, 1 bērns vāji meta, 2 bērni daļēji izpildīja vingrinājumu un 5 to izpildīja labi.

**5.tabula. Kustību rotaļas “Pikošanās” vērtējums**

Kritēriji	Rādītāji									
	N – nē (neveic, nespēj) (0)	V – vāji (1)	D – daļēji (2)	L – labi (3)						
Mešana, tveršana										
Kustību rotaļa	Bērna vārds									
	Monta	Bruno	Elza	Ēriks	Samanta	Toms	Emīlija	Mārtiņš	Dace	Artis
“Pikošanās”	V	L	L	D	N	L	L	L	D	N

Kopumā 50% bērnu spēja pārnest švammītes pāri lecamauklai, 20% nespēja, 10% vāji meta un 20% daļēji izpildīja šo vingrinājumu. Met maisiņu uz augšu, sasit plaukstu un tver maisiņu labi, 20% daļēji un 20% vāji. (skat. 4. attēlu)



**4.att. Kustību rotaļas "Pikošanās" vērtējums**

Martā un aprīlī, katru nedēļu, divas reizes nedēļā tika atkārtoti veikti pētījumi izspēlējot vienus un tos pašus mešanas un tveršanas pamatkustību vingrinājumus, kustību rotaļās.

Pētījuma beigās - maija mēnesī atkārtoti tika veikta bērnu novērošana, pedagoga piedāvātajās, četrās kustību rotaļās, lai novērtētu, kas mainījies mešanas un tveršanas prasmju apguves laikā. Novērojamās mešanas un tveršanas prasmes netika mainītas un iegūtie rezultāti par katru kustību rotaļu atspoguļoti 6. tabulā.

**6. tabula. Bērnu novērošana kustību rotaļās pētījuma sākumā un beigās**

Kustību rotaļas	Novērojumu mēneši	Bērnu vārdi									
		Monta	Bruno	Elza	Ēriks	Samanta	Toms	Emīlija	Mārtiņš	Dace	Artis
„Krāsainās bumbiņas”	februāris	V	V	L	L	N	D	V	D	L	N
	maijs	D	L	D	L	V	D	D	L	L	V

„Karstais kartupelis”	februāris	D	L	L	D	N	V	D	L	L	N
	maijs	L	L	D	D	V	D	D	L	D	V
„Maisiņi”	februāris	L	L	L	L	N	D	D	L	L	N
	maijs	D	L	L	L	D	L	D	L	L	V
„Pikošanās”	februāris	V	L	L	D	N	L	L	L	D	N
	maijs	L	L	L	D	D	L	L	L	L	D

Pēc regulāras kustību rotaļu atkārtšanas (divas reizes nedēļā, martā un aprīlī) ar mešanas un tveršanas pamatkustībām, darba autore veica atkārtotu pētījumu maija mēnesī.

### ***Pētījuma mēnesis – maijs.***

***10. maijs*** – Met priekšmetu norādītā mērķī (kastē, grozā, pret sienu) no neliela attāluma.

#### ***Kustību rotaļa „Krāsainās bumbiņas”.***

Katru nedēļu, divas reizes nedēļā, atkārtojot kustību rotaļu bērni jau zin rotaļas noteikumus. Pedagogam uzrunājot bērnus, viņi paši sastājas viens otram blakus, izstieptas rokas attālumā. Katram bērnam tika nolikta priekšā, apmēram 1 metra attālumā, kaste, pie kuras nostājās viens bērns, kas ķers bumbiņas, kuras nebūs iekritušas kastē. Pedagogs izdala katram bērnam trīs bumbiņas – sarkanu, zilu, dzeltenu un aicina bērnus mest pa vienai bumbiņai mērķī - kastē. Pēc trim metieniem bērniem jāmainās ar vietām. Tie, kas izmeta bumbiņas devās pie kastēm un nostājās pie tām, bet tie bērni, kas ķēra bumbiņas devās uz mešanas vietu. Bumbiņu vingrinājums tiek izpildīts 3 reizes, kopā veicot 9 metienus.

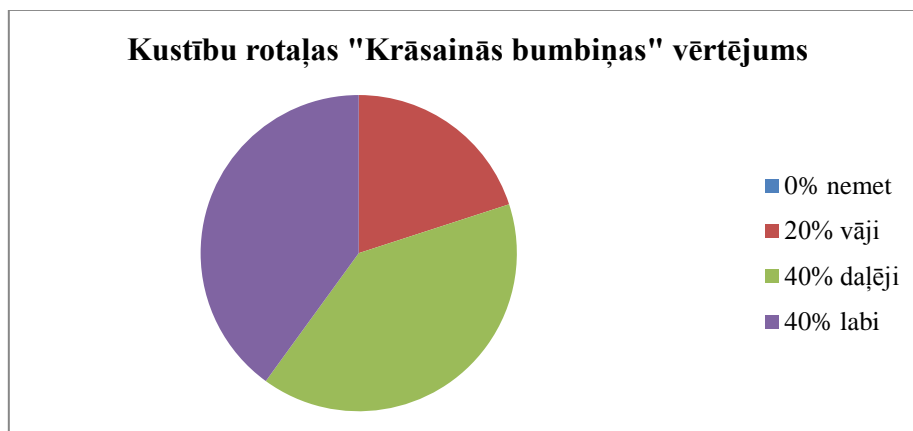
Šī kustību rotaļa ļoti ieinteresēja bērnus. Tagad bērni jau pārlicinošāk met bumbiņas mērķī un ja arī neizdevās to iemest tik ļoti nepārdzīvo, kā pirmajās mešanas reizēs pētījuma sākumā-februāra mēnesī. Šoreiz jau dažiem bērniem izdodās iemest kastē vismaz 2 bumbiņas.

Kaut arī Monta ir veikla un vienmēr izrāda interesi par rotaļām, šajā reizē meitenei nebija noskaņojuma. Meitene gribēja ātri izmest bumbiņas un doties atpakaļ rotaļāties pie lellēm. Meitene sasteidza bumbiņas mešanas procesu un no 9 reizēm iemeta 4 bumbiņas kastē, kas nav nemaz tik slikti un tiek vērtēts, kā daļēji. Artis iemeta 3 bumbiņas un Samanta 2 bumbiņas no 9

reizēm, kas ir jau labāk, salīdzinot ar pētījuma sākuma rezultātiem, kad bērni neiemeta nevienu reizi. Mārtiņa un Bruno metieni kļuvuši spēcīgāki un mērķtiecīgāki. Zēniem ļoti patika mest bumbiņas kastē. Gan Mārtiņš, gan Bruno no 9 reizēm kastē iemeta 6 bumbiņas. Toms iemeta 5 bumbiņas un Emīlija 4 bumbiņas no deviņām. Ērika metienu trajektorija kļuvusi precīzāka, zēns ļoti mērķtiecīgi pildīja mešanas uzdevumus un iemeta 7 bumbiņas kastē. Elza iemeta 5 bumbiņas, bet Dace 6 bumbiņas kastē.

Kopumā var secināt, ka regulāri metot bumbiņas mērķī, bērnu mešanas rādītāji ir uzlabojušies. Visi bērni vismaz 2 reizes varēja iemest kastē bumbiņas. Nebija neviena bērna, kas neiemestu nevienu reizi, kā tas bija pētījuma sākumā.

Kustību rotaļas “Krāsainās bumbiņas” 6. vērtēšanas tabulā var redzēt, ka 2 bērni met vāji, daļēji – 4 bērni un labi met bērni (skat. 5. attēlu).



**5. att. Kustību rotaļas “Krāsainās bumbiņas” vērtējums**

Kopumā šo vingrinājumu labi veic 40%, daļēji 40%, vāji 20% un nav neviena bērna, kas neveikto šo vingrinājumu vispār.

Bērnu vērtēšanas rādītāji ir uzlabojušies, izņemot meiteni Elzu, kuru ietekmēja citi apkārtējie apstākļi (nebija noskaņojums, vēlējas spēlēt ar citām rotaļlietām utt.).

Tātad var secināt, ka regulāri spēlējot kustību rotaļu ar krāsainajām bumbiņām, metot tās mērķī –kastē, šo prasmi ir apguvuši visi bērni.

16. maijs - Met , tver bumbu viens otram no dažādiem sākuma stāvokļiem.

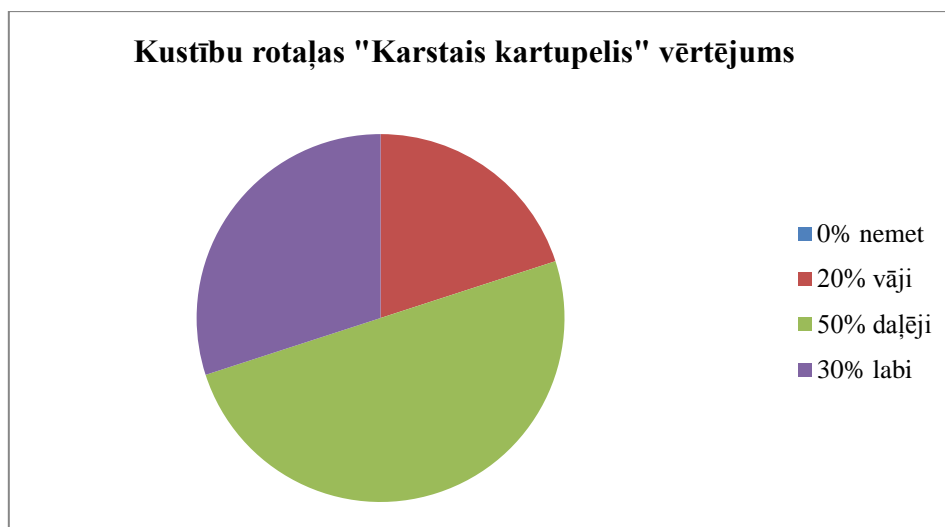
*Kustību rotaļa „ Karstais kartupelis”.*

Pedagogs aicināja bērnus nostāties aplī un parādīja bumbu. Tagad jau visi bērni zināja, ka tas ir „Karstais kartupelis”, kas būs jāmet draugam, nosaucot skaļi bērna vārdu. Pedagogs vēr-

tēja bērna mešanas un tveršanas prasmes. Katrs bērns meta 3 reizes bumbu draugam un 3 reizes bumba jānotver.

Bērniem patika šī rotaļa. Daži kļuva nepacietīgi, grūti bija sastāties aplī, bet uzsākot rotaļu daudzi bērni sita plaukstu saucot, lai met viņiem. Ievērot rotaļas noteikumus grūtības sagādāja Bruno un Mārtiņam. Viņi neklausījās, ko saka pedagogs, līdz ar to traucēja citiem bērniem. Arī šoreiz Bruno un Mārtiņš meta ar lielu spēku, daudzījās skrēja bumbai pakaļ un gribēja ar to spēlēt paši. No 3 metieniem Bruno un Mārtiņa metienu stiprums bija atbilstošs mērķa attālumam, kā arī visas 3 reizes zēni notvēra bumbu. Daces, Elzas un Montas metienu virziens un stiprums arī bija pareizs, Monta visas 3 reizes bumbu satvēra. Dace tikai vienu reizi satvēra bumbu, bet Elza 2 reizes. Toms uztraucās un pārdzīvoja par neveiksmēm, jo šoreiz metienu trajektorija mainījās un zēns 2 reizes aizmeta pareizi un 2 reizes notvēra bumbu. Kas ir diezgan labs rezultāts un tiek vērtēts, kā daļēji. Ērika un Emīlijas metieni bija pārlicinoši un katrs 2 reizes no trijām satvēra bumbu. Arta un Samantas mešanas kustības kļuva precīzākas un bērni meta uz mērķi, metienu trajektorija un virziens bija atbilstošs mērķa attālumam. Gan Artis, gan Samanta katrs notvēra bumbu vienu reizi.

Kustību rotaļas “Karstais kartupelis” 6. vērtēšanas tabulā var redzēt, ka 2 bērni met un tver bumbu vāji, 5 bērni met – daļēji un 3 meta un tvēra bumbu labi.



**6.att. Kustību rotaļas “Karstais kartupelis” vērtējums**

Kopumā šo vingrinājumu labi veic 30%, daļēji 50%, vāji 20% un nav neviena bērna, kas neveikto šo vingrinājumu.

Bērnu vērtēšanas rādītāji ir uzlabojušies vai arī palikuši tādi paši kā pētījuma sākumā.

Meitenēm – Elzai, kas divas nedēļas, slimības dēļ neapmeklēja pirmsskolas izglītības iestādi un Dacei rādītāji nedaudz krituši, bet nav slikti, tos varēja ietekmēt dažādi apkārtējie apstākļi (nebija noskaņojums, vēlējas spēlēties ar citām rotaļlietām utt.).

Tātad var secināt, ka regulāri spēlējot kustību rotaļu ar “Karstais kartupelis” mešanas un tveršanas prasmes ir apguvuši astoņi bērni.

25. maijs - Met priekšmetu (bumbu, maisiņu) ar abām rokām uz augšu un tver.

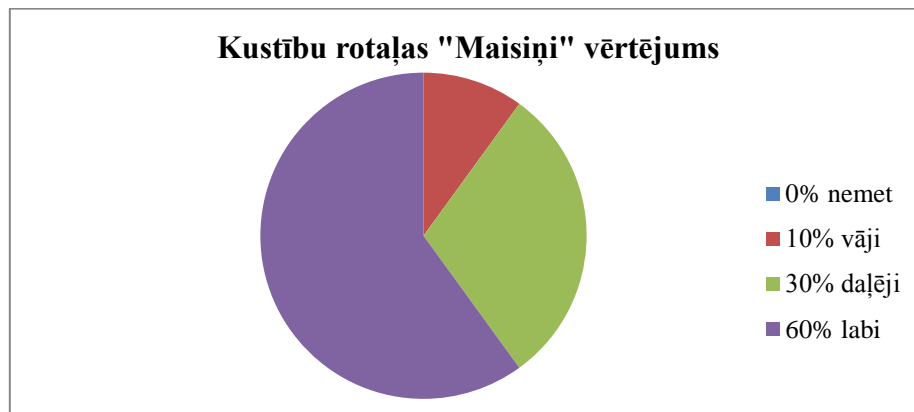
*Kustību rotaļa “Maisiņi”.*

Pēc pedagoga uzaicinājuma, katrs bērns paņēma vienu lina maisiņu, kas bija papildīts ar noteiktu rīsu svaru un šoreiz jau bērni nenoklausoties noteikumus sāka tos mest virs galvas un mēģināja sasist plaukstu. Pēc pedagoga signāla katram bija jāmet maisiņš uz augšu jāsasit vienu reizi plaukstu un jānoķer maisiņš. Vingrinājums jāizpilda 3 reizes.

Bruno no 3 reizēm visas 3 reizes sasita plaukstu un noķēra maisiņu. Šoreiz zēns mešanas kustību izpildīja pārliecinoši. Arī Mārtiņš no 3 reizēm visas 3 reizes noķēra maisiņu, sasitot plaukstu. Artim šoreiz rādītāji uzlabojās un no 3 reizēm zēns 1 reizi noķēra maisiņu, plaukstu gan neizdevās sasist. Pārējās 2 reizes zēna maisiņš nokrita zemē, brīdī, kad zēns sita plaukstu.

Ēriks visas 3 reizes spēja, metot maisiņu augšup, sasist plaukstu un notvert maisiņu. Dace un Elza arī šoreiz visas 3 reizes noķēra maisiņu, bet Monta šoreiz 2 reizes. Dace plaukstu sasita 3 reizes, bet Monta un Elza 2 reizes. Meiteņu metienu trajektorija bija pareiza - uz augšu. Samanta šo mešanas vingrinājumu jau izpildīja labāk, salīdzinot ar pētījuma sākumu. Meitene 2 reizes noķēra maisiņu, bet sasist plaukstu neizdevās. Trešajā reizē meitene sitot plaukstu nenokķēra maisiņu un tas nokrita pie kājām. Līdz ar to meitenes mešanas rādītāji tiek vērtēti kā daļēji. Toms no 3 reizēm 3 reizes noķēra maisiņu, bet Emīlija 2 reizes. Toms 2 reizes sasita plaukstu, bet Emīlija 1 reizi. Šoreiz Emīlija meta maisiņu pareizā trajektorijā un neizdošanās gadījumā smējās un mēģināja vēlreiz mest.

Kustību rotaļas “Maisiņi” 6. vērtēšanas tabulā var redzēt, ka 1 bērns maisiņu met vāji, bet labāk nekā pētījuma sākumā, kad nemeta nemaz. 3 bērni met daļēji un 6 bērni met labi.



*7. att. Kustību rotaļas "Maisiņi" vērtējums*

Kopumā 60% bērni met maisiņu uz augšu, sasit plaukstu un tver maisiņu labi, 30% daļēji un 10% vāji (skat .7. attēlu).

31. maijs - Met, tver dažādus priekšmetus.

*Kustību rotaļa "Pikošanās"*

Šo kustību rotaļu bērni ir ļoti iemīļējuši. To izspēlējām diezgan bieži, tādēļ pedagogam aicinot bērnus uz pikošanās spēli nevajadzēja stāstīt noteikumus. Ar pedagoga palīdzību bērni tika sadalīti divās komandās. Katra komanda nostājas savā telpas pusē. Pirmajā komandā bija Bruno, Mārtiņš, Elza, Emīlija un Samanta. Otrajā komandā startēja Artis, Monta, Ēriks, Dace un Toms. Pēc pedagoga signāla bērni met švammes pretinieku laukumā. Pedagoģs vērtē bērnu metienus, nosacījums - švammītes jāpārmet pāri lecamauklai vismaz 3 reizes.

Kad pedagogs signalizē otro reizi, bērniem jāpārtrauc mest un kopīgi jāskaita cik katrā komandā ir švammītes.

Bruno un Mārtiņa metieni bija spēcīgi uz mērķi, pretējās komanda laukumā. Zēni ir aktīvi, lasīja vairākas švammes uzreiz un meta pa vienai uz mērķi. Bruno un Mārtiņš vairāk kā 3 reizes pārmeta pāri švammes lecamauklai, Kas ir labs rezultāts.

Elza, Dace un Monta meta švammes mērķtiecīgi, pareizajā virzienā un vairāk kā 3 reizes pārmeta švammes pretinieka laukumā.

Ēriks salīdzinot ar vērojuma sākumu tagad meta švammes daudz aktīvāk. Zēnam vairāk švammes krita pašu laukumā, jo metieni nebija tik spēcīgi, bet salīdzinoši rezultāts ir palicis tāds pats, ne sliktāks.

Arī Samanta un Artis šajā reizē bija aktīvāki un pārliecinošāki par metieniem. Meta uz mērķi, bet metieni nebija tik spēcīgi, kā arī metienu trajektorija nebija pareiza. Katrs gan 2

reizes pārmeta pāri pretinieku komandā, kas ir daļējs rezultāts. Emīlija meta uz mērķi un vairāk kā 3 reizes iemeta švammes pretinieku laukumā. Toma metieni bija spēcīgi ar pareizu trajektoriju un vairāk kā 3 reizes pārmeta švammes pretinieku laukumā, kas ir labs rezultāts.

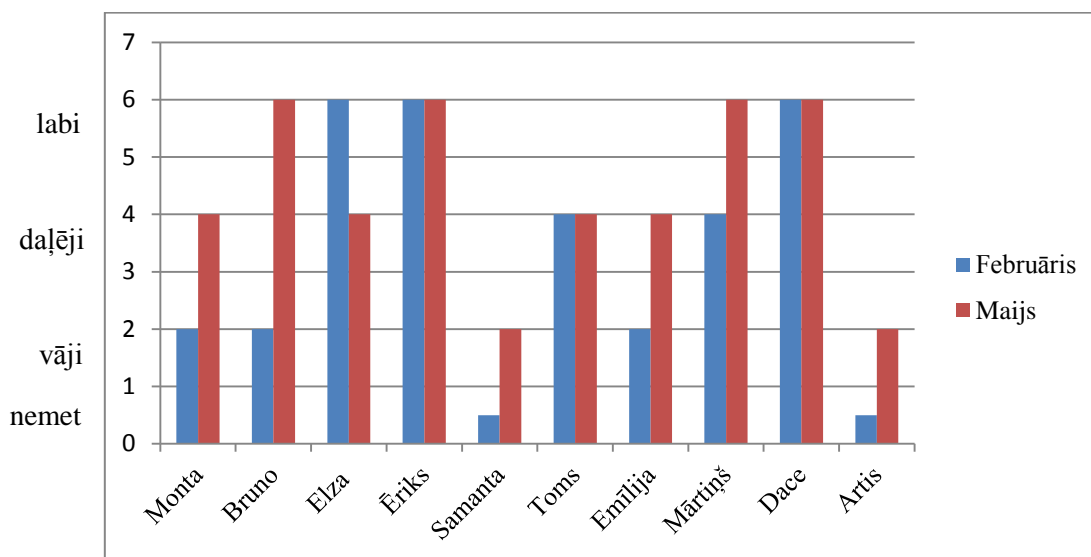
Kustību rotaļas “Pikošanās” 2.6. vērtēšanas tabulā var redzēt, ka rezultāti ir uzlabojušies. Nav neviena bērna, kas nevar pārmet švammes pāri lecamauklai, 3 bērni meta daļēji un 7 bērni meta labi.



*8.att. Kustību rotaļas “Pikošanās” vērtējums*

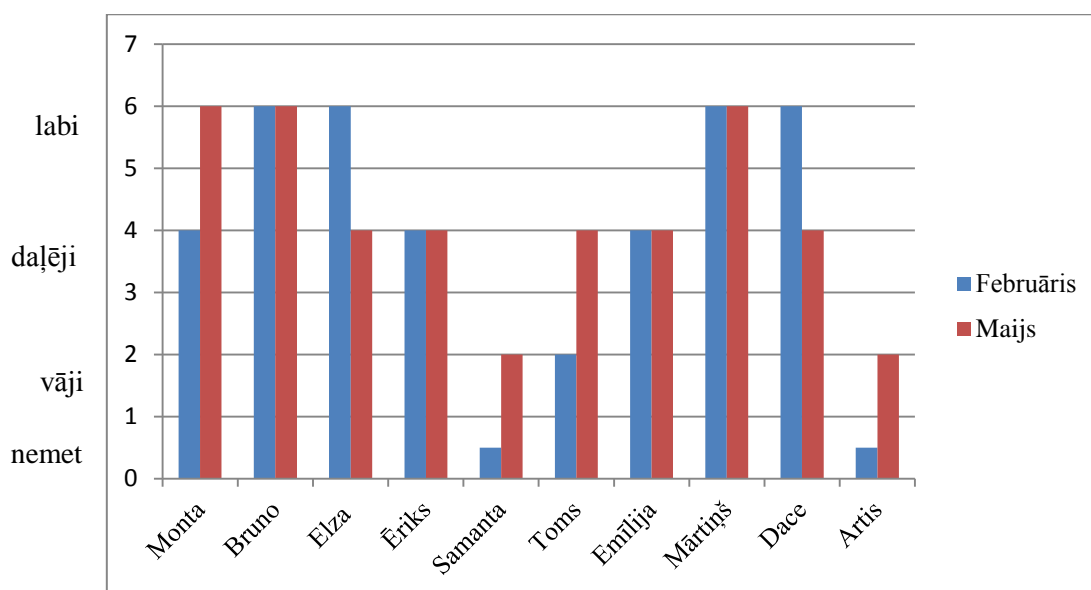
Apskatot 6. tabulu var secināt, ka pētījuma laikā no februāra līdz maijam bērni pilnveidojuši mešanas un tveršanas prasmes. Bērnu metieni kļuvuši spēcīgāki, precīzāki, metieni vērsti uz mērķi ar pareizu metiena trajektoriju. Kustības kļuvušas koordinētākas, kā arī metot un tverot priekšmetus ir nostiprinājies līdzsvars.

Darba autore secina, ka katram bērnam piedaloties kustību rotaļās ar mešanu un tveršanu, ir savs attīstības temps, tas ir tāds pats kā pētījuma sākumā vai ar izaugsmi. Izteikti rādītāji uz augšu ir bērniem, kuri pētījuma sākumā nespēja izpildīt mešanas un tveršanas prasmes (skat. 9., 10., 11., 12. attēlu).



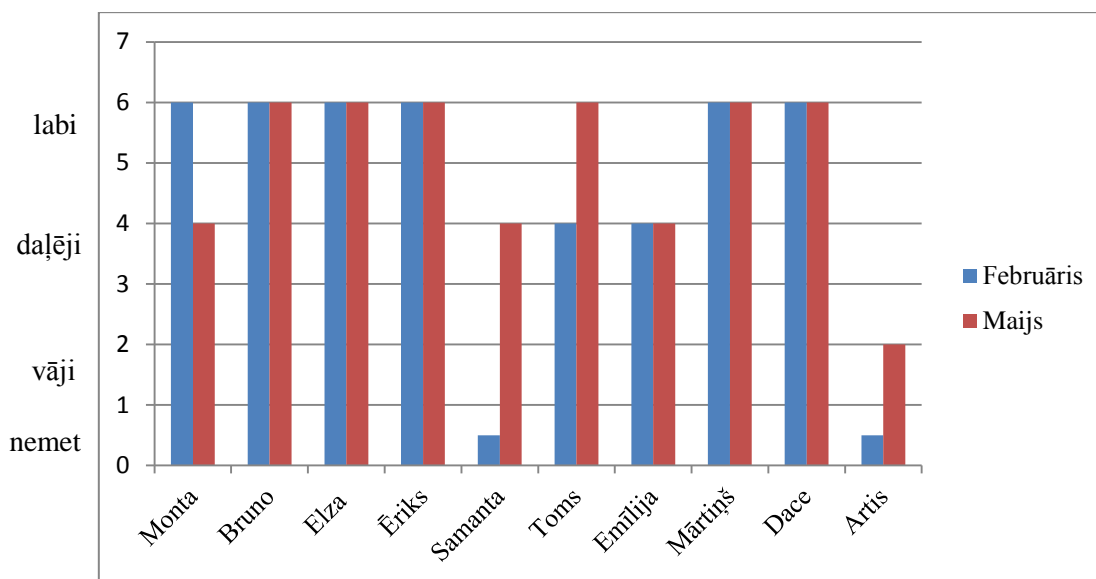
**9.att. Katra bērna mešanas prasmes, kustību rotaļā „Krāsainās bumbiņas” pedagoģiskā eksperimenta laikā**

Aplūkojot katru bērnu individuāli, 9. attēlā, varam redzēt, ka tie bērni, kuru mešanas rādītāji kustību rotaļā „Krāsainās bumbiņas”, pētījuma sākumā, bija vāji jau pētījuma beigās ir uzlabojušies vai arī palikuši tādi paši. Tikai meitenei Elzai tie ir samazinājušies konkrētajā pētījuma dienā, bet to ir ietekmējuši citi apkārtējie apstākļi (nebija noskaņojums, vēlējas spēlēties ar citām rotaļlietām utt.).



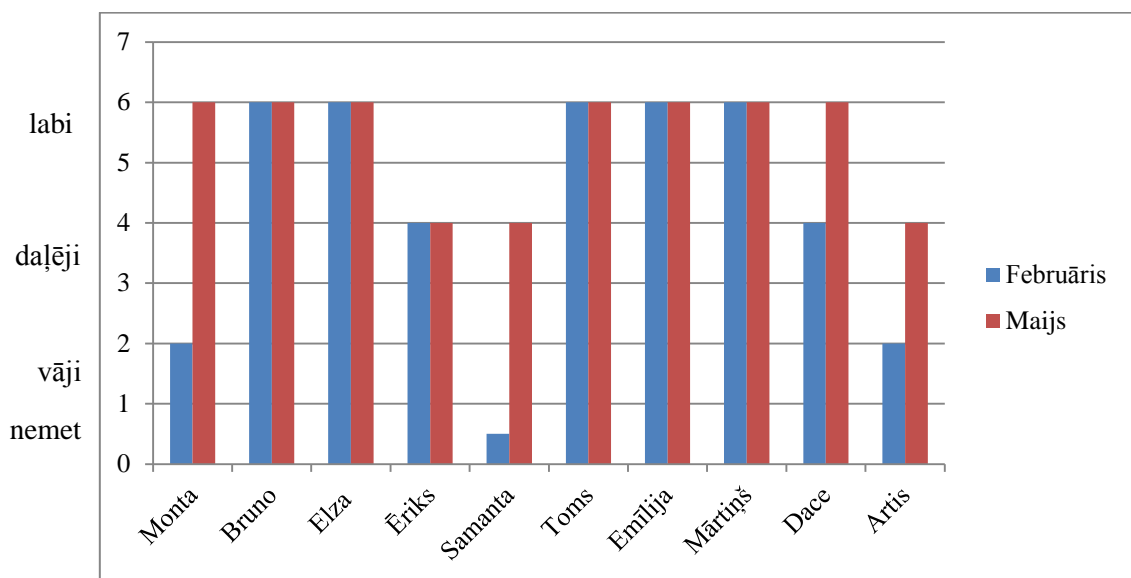
**10.att. Katra bērna mešanas un tveršanas prasmes, kustību rotaļā „Karstais kartupelis” pedagoģiskā eksperimenta laikā**

Aplūkojot 10. attēlu varam redzēt, ka lielākajai daļai bērnu, mešanas un tveršanas rādītāji kustību rotaļā „Karstais kartupelis” ir uzlabojušies vai palikuši tādi paši, kā pētījuma sākumā. Izteikti uzlabojušies rādītāji diviem bērniem – Samantai un Artim, kuri šo kustību rotaļu pētījuma sākumā nespēja izpildīt. Taču divām meitenēm – Elzai un Dacei rādītāji ir pasliktinājušies, jo Elza slimības dēļ divas nedēļas nebija apmeklējusi pirmsskolas izglītības iestādi, līdz ar to nepiedalījās kontrolpētījumos. Savukārt Daci bija ietekmējuši citi apkārtējie apstākļi (nebija noskaņojums, negribēja piedalīties rotaļā).



**11.att. Katra bērna mešanas un tveršanas prasmes, kustību rotaļā „Maisiņi”, pedagoģiskā eksperimenta laikā**

Aplūkojot katru bērnu individuāli, 11. attēlā, varam redzēt, ka kustību rotaļā „Maisiņi” izteikta izaugsme ir tiem diviem bērniem, kuru rādītāji pētījuma sākumā bija vāji. Pārējiem bērniem rādītāji palikuši tādi paši, izņemot meiteni Montu, kuru pētījuma dienā ietekmējuši kādi citi ārējie apstākļi (nebija noskaņojuma).



**12.att. Katra bērna mešanas un tveršanas prasmes, kustību rotaļā „Pikošanās”  
pedagoģiskā eksperimenta laikā**

Aplūkojot 12. attēlu varam redzēt, ka kustību rotaļā „Pikošanās” visiem bērniem ir uzlabojušies mešanas rādītāji.

Tādas kustību rotaļas, kā „Krāsainās bumbiņas”, „Karstais kartupelis”, „Maisiņi” un „Pikošanās” sniedz plašas iespējas bērnu fiziskajai attīstībai. Novērojot bērnus kustību rotaļu laikā, tika konstatēts, ka bērni, kuri aktīvi piedalās kustību rotaļās, ir labā garastāvoklī un priecīgi.

Pētījuma laikā tika ievērots, ka bērni ar lielu prieku piedalās un paši organizē kustību rotaļas, kurās var izmantot mešanas un tveršanas prasmes.

Līdz ar to darba autore secina, ka regulāri iesaistot bērnus kustību rotaļās „Krāsainās bumbiņas”, „Karstais kartupelis”, „Maisiņi” un „Pikošanās”, bērniem ir uzlabojušies mešanas un tveršanas rādītāji. Tādēļ arī turpmākajā pedagoga darbā tiks izmantotas dažādas kustību rotaļas.

## Secinājumi

Kvalifikācijas darba izstrādes gaitā bērniem regulāri (4 mēnešus pēc kārtas, divas reizes nedēļā) tika piedāvātas kustību rotaļas ar mešanas un tveršanas pamatkustībām. Tika veikta pedagoģiskā novērošana un analizēti pētījuma rezultāti par kustību rotaļas ietekmi uz mešanas pamatkustību attīstību 4-5 gadīgiem bērniem.

Pedagoga uzdevums ir ieinteresēt un izmantot visus līdzekļus, lai ieinteresētu bērnus piedalīties kustību aktivitātēs. Kustību rotaļu izpildes laikā pedagogs bērnos veido tikumiskās īpašības: mērķtiecību, drosmi, izturību un izpalīdzību.

Darba izstrādes gaitā tika izdarīti šādi secinājumi:

- ✓ Kustību rotaļas pamatā ir aktīvas kustības – mešana, tveršana, lēkšana, skriešana u.c
- ✓ Pamatkustības attīsta bērnu fiziskās īpašības – ātrumu, kustību koordināciju, spēku, izturību un lokanību. Šo darbību laikā bērnam attīstās domāšana, uztvere, uzmanības koncentrēšanās, orientēšanās telpā un laikā.
- ✓ Bērnu fizisko un garīgo attīstību veicina rotaļas, kas rada pozitīvas emocijas.

Organizējot kustību rotaļas mešanas apgūšanai un attīstīšanai :

- ✓ jāievēro bērnu vecumposma īpatnības;
- ✓ jāievēro bērnu sagatavotības līmenis;
- ✓ kustību rotaļām jāizvirza noteikts mērķis;
- ✓ kustību rotaļas ar mešanas pamatkustībām jāorganizē regulāri.

Līdz ar to izvirzītie uzdevumi ir izpildīti, mērķis sasniegts un hipotēze apstiprinājusies.

## Literatūras un avotu saraksts

1. Alsberga M., Antiņa I., Dortāne R., Frolova I., Helmane I., Jonīte V., Līne A., Milaša M., Paisuma K., Platonova J., Prole A., Šnepere L., Volāne E. (2016) *Metodiskie ieteikumi. Pirmsskolas mācību programmas īstenošanai/ Valsts izglītības satura centrs.*
2. Augstkalne, D., Pirmsskolēnu pamatkustību apguves nozīmīgākie aspekti, Rēzekne, 2013. g., SABIEDRĪBA, INTEGRĀCIJA, IZGLĪTĪBA. Starptautiskās zinātniskās konferences materiāli. I daļa, Rēzeknes augstskola, ISSN 1691 – 5887.
3. Bakisa A., Romēns K. (1997) *Rotaļas ar bērnu vecumā no 1 dienas līdz 6 gadiem.* Alberts XII.
4. Bula-Biteniece I., Jansone R. (2008) *Es pats visu darīšu 4-5 gadi.* LSPA, Pirmsskolas sporta didaktika, 3. Lekcija.
5. Bula-Biteniece I., Jansone R., Piech K. (2013) *Bērns un sports pirmsskolā.* RaKa.
6. Dzintere D., Boša R. (1997) *Rotaļspēles* Rīga: Mācību apgāds NT.
7. Dravniece I. (2013). *Rotaļas LSPA studiju procesā – kustību rotaļas vai kustību spēles?* Latvijas sporta pedagogijas akadēmija, Rīga.
8. Dzintere, D., Stangaine, I. (2005) *Rotaļa – bērna dzīvesveids.* Rīga: Raka.
9. Jansone R., Fernāte A. (2009) *Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās.* ISEC.
10. Jansone R., Bula –Biteniece I., Kalniņa L., Tripāne T.(2011) Vingro kopā ar mani. Stājas vingrinājumi pirmsskolā un sākumsskolā. Metodiskais materiāls. VISC.
11. Jurgena, I. (2002) *Vispārīgā pedagogija.* Rīga: Izglītības soli.
12. Karlovska R. (2003) *Kustību aktivitātes vingrojumi. Rāpošana.* Zvaigzne ABC.
13. Karlovska R. (200) *Rāpošanas vingrojumi.* Zvaigzne ABC.
14. Karlovska R., Mārtiņšone U. (2011) *Vingrojumi iztēles un fizisko spēju attīstībai.* Zvaigzne ABC.
15. Konstantinova I. (2011) *Kustību prieks dienai.* Metodiskais materiāls pirmsskolas izglītības pedagogiem, Rundāle.
16. Krauksts V. (2006) *Bērnu un pusaudžu fiziskās aktivitātes un sports.* Rīga.
17. Kuzņecova, A., Karlovska, R. (2006) *Lēcieni pirmsskolas vecuma bērniem.* Rīga: Izglītības soli.

18. Kvedere Z. (2010) *Fiziskā attīstība un aktivitātes pirmsskolas vecuma bērniem. Kustīgs un vesels*. Rīga: Ieva Valbe & Narmadas tautskola.
19. Laizāne S. (1981) *Kustību rotaļas*. Rīga Zvaigzne 1981.
20. Laizāne, S., Eigima, G. (1983) *Rīta vingrošana pirmsskolas vecuma bērniem*. Rīga: Zvaigzne.
21. Lapšāne R. (2012) *Sporta svētki pirmsskolā*. RaKa.
22. Ļeņiņičija R. (2012) *Sporta nodarbības pirmsskolā*. „Izdevniecība RaKa”.
23. Linde V. (1989) *Sporta ābece*. Rīga „Zvaigzne”.
24. Ošs J., Rinks J., Slavietis J. (1993) *Rotaļnieks*. Rīga: Zinātne.
25. *Pedagoģijas terminu skaidrojoša vārdnīca*. (2000) Rīga: Zvaigzne ABC.
26. Plaude A. (2011) *Bērns starp pieaugušajiem*. Rokasgrāmata skolotājiem. Rīga: Zvaigzne ABC.
27. *Psiholoģijas vārdnīca*. (1999) Rīga: Mācību grāmata.
28. Pučure I. (2000) Rotaļa pirmsskolas vecuma bērnu pašapziņas sekmētāja. *Bērns kā vērtība ģimenē un pirmsskolā*. Rīga: Izglītības soļi.
29. Puškarevs I. (2001) *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Raka.
30. Puškarevs I., Golubeva A., (1999). *Bērna attīstība*, Lielvārds.
31. Ripa V. (1999) *Veiklības un atjautības rotaļas pirmsskolā*. Izdevniecība vārti.
32. Sotņikova, M. (1986) *Veselības soļošana*. Rīga: Avots.
33. Šteinberga A. (2013) *Pedagoģiskā psiholoģija*. „Izdevniecība RaKa”.
34. Zelmenis, V. (2000) *Pedagoģijas pamati*. Rīga: Raka.
35. Васильева М.А., Гербова В. В., Комарова Т. С. (2008) *Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду*. Москва.
36. Глазырина Л. Д. (2001) *Физическая культура – дошкольникам*, Москва: 2001.