



Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte
Pirmsskolas un sākumskolas nodaļa

Pilna laika klātienes studijas
Profesionālā bakalaura studiju programma “Skolotājs”
ar apakšprogrammu
Pirmsskolas un sākumskolas skolotājs

JEKATERINA KAĻIBERDA

3-5 gadīgu bērnu kustību apguves sekmēšana kustību rotaļās

Bakalaura darbs

Darba vadītāja: Mg.sc.soc. D.Augstkalne _____

RĪGA

2019

Anotācija

Bakalaura darba pētījuma tēma: 3-5 gadīgu bērnu kustību apguves sekmēšana kustību rotaļās.

Bakalaura darba pētījuma mērķis: analizēt un praktiski pētīt jaunākā pirmsskolas vecuma bērnu kustību apguves sekmēšanu kustību rotaļās.

Bakalaura darbs sastāv no teorētiskās daļas un praktiskās daļas – kopā 2 daļas.

Bakalaura darbā ir apkopota un analizēta informācija par pētāmo tēmu, ņemot vērā senu un, mūsdienu pedagoģisko un psiholoģisko zinātnisku literatūru, ka arī izmantotas psihologu un pedagogu atziņas (piem., S. Laizānes, R. Karlovskas, D. Dzinteres u.c.).

Kustība ir dzīves bagātība un bērna enerģijas avots. Caur kustību rotaļām, pedagogam ir nepieciešams organizēt darbību un sistematizētu pieeju tādai, lai īstenotu bērna pilnvērtīgu attīstību. Darba teorētiskajā daļā tiek savākta un izziņāta informācija par:

- kustībām un to veidiem;
- kustību raksturojumu;
- pirmsskolas vecuma bērnu attīstības raksturojumu;
- rotaļas būtību un tās nozīmi.

Darba pētāmajā daļā aprakstīts, pētījuma metodoloģiskais pamats, šajā daļā tiek pētītas kustību rotaļu izmantošanas iespējas kustību apguves sekmēšanai 3-5 gadus veciem bērniem. Tika veikta pedagoģiskā novērošana, organizēta pedagoģiskā eksperimenta darbība un analizēti pētījuma rezultāti.

Pētījumā iegūtie rezultāti liecina, ka, skolotājam ir jāievēro bērna vecumposma īpatnības, pareizi jāorganizē kustību rotaļas, kopā ar bērniem ir aktīvi jāiesaistās rotaļās un jāmotivē bērni, slavējot viņus par padarītu darbu, tad tiek veicināta kustību apguves sekmēšana kustību rotaļās.

Bakalaura darba apjoms: 56 lpp, 8 attēli, 6 tabulas, 2 pielikumi, 54 literatūras avoti.

Atslēgas vārdi: kustības, kustību rotaļas, kustību attīstība, pamatkustības, bērnu attīstība.

Abstract

The research theme of the diploma paper: the promotion of 3-5-year-old children movement skills acquisition through movement games.

The research objective of the diploma paper: to analyse and practically investigate the promotion of movement skills acquisition of the youngest pre-school children through movement games.

The current diploma paper consists of the theoretical chapter and the empirical chapter – altogether 2 chapters.

The diploma paper summarizes and analyses the information on the topic under study, taking into account old and contemporary pedagogical and psychological scientific literature, as well as refers to the opinions of psychologists and educators (S. Laizāne, R. Karlovska, D.Dzintere etc.).

Movement is life wealth and a source of energy for the child. A teacher should organize activities and systematize the approach to implement the healthy development of a child through movement games. The theoretical part collects and explores information about:

- movements and their types;
- description of movements;
- characteristics of pre-school children development;
- the nature of the toy and its meaning.

The research part of the thesis describes the methodological basis of the research. This chapter explores the opportunities of the application of movement games for the promotion of 3-5-year-old children movement skills acquisition. Pedagogical observation was carried out, the pedagogical experiment was organized and the results of the research were analysed.

The results of the study show that a teacher has to take into consideration the peculiarities of the child's age, to properly organize movement games, play actively with children and motivate them praising them for the completed work. In this case, movement skills acquisition is facilitated through movement games. The results of the study show that the teacher has to follow the peculiarities of the child's age, properly organize the games of the movement, play actively with the children and motivate the children, praising them for doing the work, then facilitating the movement learning in movement games.

Key words: movements, movement games, movement development, main movements, child's development.

The volume of the diploma paper: 56 pages, 8 figures, 6 tables, 2 appendices, 54 literature sources.

Saturs

Anotācija

Abstract

Ievads.....	5
1. Pirmsskolēnu kustību apguve – nozīmīgs attīstības rādītājs.....	7
1.1. Kustības, to veidi.....	7
1.2. 3 - 5 gadīgu bērnu attīstības raksturojums.....	12
1.3. Kustību rotaļas – pirmsskolēnu pamatkustību apguves sekmētājs.....	18
2. Kustību apguves sekmēšana pirmsskolas vecuma bērniem kustību rotaļās.....	26
2.1. Pētījuma metodoloģiskais pamatojums.....	26
2.2. Kustību novērtējums pētījuma sākumā.....	27
2.3. Kustību apguves sekmēšana kustību rotaļās.....	35
Secinājumi.....	47
Literatūras un avotu saraksts.....	48
Pielikumi.....	51

Ievads

„Cilvēks ir kā koks. Ir jābūt un labām saknēm, caur saknēm viņš uzņem dzīvības sulu. Jo agrāk caur saknēm tās uzņems, jo dzīve labāk var ziedēt”.

(J.A.Komenskis)

Dzīve ir mūžam aktīvi mainīga, laika gaitā tā saistās ar izaugsmi sabiedrībā un attieksmes maiņu dzīves jomām – emocionālo, garīgo, intelektuālo, psiholoģisko, fizisko, sociālo un ekonomisko – vienota mijiedarbība ar iekšējo un ārējo pasauli, vesels ķermenis – vesels gars – spēka avots – dzīve pamats (Augstkalne, 2015, 174).

Ikdienā darbojoties kopā ar bērniem, var novērot, ka viņu fiziska sagatavotība ir vāja, jeb maza kustību pieredze, kustības ir nepietiekami koordinētās, vāji attīstīta muskulatūra un ātri parādās noguruma pazīmes, kas izpaužas, izpildot viena un tās pašas kustības, tāda situācijas risināšana liek ļoti uzmanīgi izvēlēties vingrojumus, pamatkustības un kustību rotaļas, par ko raksta - Eigima, Laizāne, Karlovska u.c. autori,

Fiziskā sagatavotība nodrošina svarīgāko organisma pareizu funkciju un sistēmu vispusīgu attīstību, kā arī veselīgu dzīvesveidu. Galvenie tās līdzekļi ir fiziskie vingrojumi, higiēnas faktori un dabas faktori, spēles un rotaļas, sports un vingrošana, tūrisms. Savukārt fiziski vingrinājumi padara kustības harmoniskas, korektas, veiklas, skaistas, mērķtiecīgas un precīzas, veido pareizu stāju, izturību, palīdz brīvi valdīt pār savu ķermeni un ķermeņa kustībām (Slasteņins, 2005, 390). Fiziskie vingrinājumi nostiprina un norūda cilvēka organismu, rāda nepieciešamos noteikumus, lai attīstītu spēku un kustību spējas, sagatavo dzīvei, sekmē garīgo attīstību, nostiprina veselību un imunitāti. Kustības ir jebkuras bērna darbības, īpaši rotaļās, kas sekmē arī fizisko attīstību. Rotaļas laikā bērni var brīvi apmierināt savas tieksmes pēc kustībām, pēc fiziskās aktivitātes, viņi var lēkt, skriet, mest, ķert. Fiziski aktīvā rotaļā bērniem attīstās visas muskuļu grupas, veicina līdzsvara izjūtu, attīsta fiziskās īpašības. Bērni rotaļājoties vingrina savu ķermeni, gūst gandarījumu, skaļi smejas, izsaka savu prieku – pat nezinot, kas šo prieku izraisījis.

Pirmsskolas vecumā bērna skelets ir vāji attīstīts, tāpēc kustībām ir liela nozīme bērna vispārējā fiziskajā attīstībā un stājas veidošanā. Ja pareizi un sistemātiski tiek organizēti vispārattīstošie vingrinājumi, sporta spēles un kustību rotaļas, un, ja regulāri, tiek mācītas pamatkustības, tas labvēlīgi ietekmē visas bērna organisma funkcijas, veido viņa stāju. Pareiza stājas veidošana ir cieši saistīta ar bērna vispārējo fizisko attīstību, garīgo, estētisko un tikumisko audzināšanu (Eigima, Laizāne, 1970, 6).

Ikvienu bērnu nav iedomājama bez rotaļām un spēlēm. Tā ir kā pavadonis bērnam līdz brīdim, kad viņš sāk iet pamatskolā. Retais no vecākiem, kuri apzinās par rotaļu nozīmību bērna attīstībā. Rotaļa – tā ir bērna prieka aktivitātes avots, attīstības posmi, bērna pasaule, kurā viņš mācās, lai varētu dzīvot pilnvērtīgu dzīvi. Bērnam ir jāļauj būt dabīgam, neapspiest viņu, bet ievirzīt pareizā gultnē. Rotaļa ir labākais veids, kā to izdarīt.

Pirmsskolas izglītības iestādes galvenais mērķis ir attīstīt veselus, dzīvespriecīgus, radošus, stiprus un disciplinētus bērnus (Ponomarjovs, 1989, 6).

Pētījuma objekts - kustību rotaļas pirmsskolas pedagoģiskajā procesā.

Pētījuma priekšmets – 3 - 5 gadīgu bērnu kustību apguve.

Pētījuma mērķis – teorētiski analizēt un praktiski pētīt 3 – 5 gadīgu bērnu kustību apguves sekmēšanu kustību rotaļās.

Pētījuma hipotēze: 3-5 gadu bērnu kustību apguve kustību rotaļās būs sekmīga, ja:

- bērni aktīvi iesaistīsies skolotājas vadītajās rotaļās;
- skolotājs motivēs bērnus iesaistīties rotaļās.

Pētījuma uzdevumi.

1. Analizēt pedagoģijas un psiholoģijas literatūru par kustībām, to apguvi bērniem 3-5 gadu vecumā kustību rotaļās.
2. Pētīt pirmsskolas vecuma bērnu kustību sekmēšanas iespējas kustību rotaļās.

Pētījuma metodes:

Teorētiskā:

- pedagoģiski literatūras analīze par bērnu attīstību un kustību rotaļām.

Empīriskās:

- novērošana;
- pedagoģiska darbība.

Pētījuma bāze: Rīgas PII „X”, jaunākās pirmsskolas vecuma bērni.

Pētījuma struktūra - ievads, divas daļas, secinājumi un literatūras un citu avotu saraksts.

1. Pirmsskolēnu kustību apguve – nozīmīgs attīstības radītājs

1.1. Kustības, to veidi

*“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.”*

(V.A. Suhomlinskis)

Pirmsskolas vecuma laiks ir bērna pilnveidošana garīgā un fiziskā attīstībā. Šajā vecumā bērni mācās attīstošas aktivitātēs, un, jo biežāk viņi tajās trenē kādu kustību, jo labāk tā izdodas. Bērnam fiziski pareizi jāattīstās, un tās vislabāk norisinās, kad bērns spēlējas, pēta un darbojas ar vēlmi un interesi. Bērniem patīk rotaļas un rotaļāties, un šī loma ir nozīmīga attīstībā. Rotaļa palīdz bērnam attīstīt un pilnveidot kustības, spējas, valodu, sadarboties pārējiem bērniem. Galvenais uzdevums pirmsskolas periodā ir bērna pamatkustību pilnveidošana un attīstīšana, veselības nostiprināšana, pozitīvo emociju veidošana. Bērni kļūst un būs aktīvāki, ja ir attiecīgas iespējas un atbalsts. (Laizāne, 1987, 3).

Kustība ir cilvēka individuālas attīstības pamats un dzīvības nodrošināšanas organisma sistēma. Šī sistēma pakļauta veselības likumam: iegādājoties – tērējot. Bērna individuālas attīstības teorija ir dibināta uz fiziskas aktivitātes enerģētikas likuma. Pateicoties fiziskai aktivitātei, bērns pats sevi fizioloģiski nodrošina individuālu pilnvērtīgu harmonisku attīstību (Stepanenkova, 2006, 8). Vērojot mazus bērnus, kuri vienmēr ir kustībā, mēs pārlicināmies, ka kustības ir galvenā no cilvēka organisma iedzimtām vajadzībām, no piedzimšanas un uz visu mūžu (Karlovska, 2003, 3).

Kustība ir neapzinātā un apzinātā sākums, tajā ir dzīvība, enerģija, tāpēc arī bērniem tā ir nepieciešama, īpaši pirmsskolas vecumā periodā. Aktīvas kustības aktivizē un paaugstina organisma funkcionālās spējas, tādas kā:

- pilnvērtīgi attīsta balsta un kustību aparātu, nostiprina skeletu un muskulatūru;
- rezistence pret slimībām;
- attīsta elpošanas sistēmu;
- uzlabo asins apgādi visos orgānos;
- uzlabo kuņģa un zarna trakta darbību, labāk notiek vielmaiņa;

- ietekmē nervu sistēmas daļu un smadzeņu funkcionālo nobriešanu.
(Puškarevs, Golubeva, 1999, 56; Давыдов, 2005, 48).

Kustībā bērns ne tikai iepazīst visu apkārtējo pasauli, bet arī ietekmē to, sākot jau no pašas mazotnes. Katra jauna koordinācija pilnveido dzīvo būtņi ar katru jaunu kustību, ka nodrošina bērna centrālās nervu sistēmas darbībā jaunu sensoru līmeni, aktivizējas motora un sensora centru mijiedarbība, kā to norāda N. Bernšteins (Бернштейн, 1991, 197).

Kustības ir nozīmīgas bērna pilnvērtīgai augšanai un attīstībai. Skolotājs ir viens no tiem, kas pirmsskolā bērnus nodrošina ar kustībām un pēc S.Laizānes domām skolotājam ir nepieciešams:

- veselības nostiprināšana un saglabāšana;
- pamatkustību apguvi nodrošināšana, attīstīšana un pilnveidošana;
- fiziskās īpašības attīstīšana: spēks, ātrums, veiklība, lokanība;
- higiēniskās iemaņas apgūšana,
- organisms norūdišana;
- stimulēt pozitīvo rakstura īpašību (savaldības, izpalīdzības, aktivitātes, motivācijas, sadarbības un prasmes pārvarēt grūtības u.c.) veidošanos (Laizāne, 1987, 3).

Pirmsskolas laikā periodā bērns apgūst kustības atšķirīgā līmenī, un tas ir:

- *kustību prasme* – kustību mācīšanas līmenis, kad bērns apzināti kontrolē izpildāmās kustības. Kustību ātrums ir neliels, rezultāts nav augsts, zema iegaumēšanas stabilitāte un nenoturība pret traucējošiem faktoriem. Prasmei raksturīgs nevajadzīgu kustību prasīšanas un lieks sasprindzinājums pamatdarbības laikā. Vienkāršās kustību prasmes ātri pāriet kustību iemaņās, bet sarežģītākās kļūst par iemaņām lēni (Jansone, Krauksts, 2005, 41).;
- *kustību iemaņas* (kustības veicamas dažādos posmos) kustību apgūšanas līmenis, raksturīga minimāla apzinās kontrolē par veicamās kustības dažādos posmos. Kustību ātrums ir liels, augsta darbības efektivitātē, ievērojama iegaumēšanas stabilitāte un noturība pret traucējošiem faktoriem. Daudz vieglāk apgūstamas jaunās darbības, un ciešāk nostiprinās tad, ja tās apgūstot, bērns balstās uz labi apgūtām un agrāk iemācītām kustībām. Tad viņš spēj izmantot esošās zināšanas, prasmes un iemaņas (Jansone, Krauksts, 2005, 41).

Pirmsskolas vecuma bērniem iegūtas iemaņas pakāpeniski attīstās un pilnveidojas kustība apguves secība, bērns apgūst **pamatkustības**, kas ir nepieciešamās kustības cilvēka dzīvei, lai attīstītu fiziskas īpašības, radīt ieradumus, nostiprināt veselību un, kuras izmantos

savā daudzveidīgajā darbībā. Pamatkustības – rāpšanās, soļošana, skriešana, lēkšana un mešana, un šīs kustības iedala pēc cikliem:

- acikliskajās;
- cikliskajās.

Acikliskajās kustībās darbības cikli neatkārtojas, katrai kustībai ir sava secība. Pie acikliskajām pamatkustībām ir pieskaitāma mešana un lēkšana, kuru mācīšanās ir jāievēro pakāpeniska darbības fāžu apguve. Acikliskajām kustībām ir izteikts kustību sākums un beigas, bet vairumam šo kustību pamatā nav ritmiskā kustību refleksa, līdz ar to apgūšana ir grūtāka un laikietilpīgāka (Давыдов, 2005.). **Cikliskajām pamatkustībām** ir nepārtraukta vienvērtīga ciklu izpilde, kad viss ķermenis un atsevišķas tā daļas nepārtraukti atgriežas sākumstāvoklī. Pie cikliskajiem kustību veidiem jāmin rāpošana, soļošana, skriešana. Tā kā ciklisko kustību pamatā ritmisks kustību reflekss, kas izpaužas automātiski notiek vairākkārtēja cikla atkārtošanās, tad šāda veida kustības bērniem ir vieglāk apgūstamas.

Pirmsskolas vecums ir ļoti pateicīgs laiks, lai bērns apgūtu galvenās dzīvē pielietojamās pamatkustības: skriešanu, lēkšanu, soļošānu, rāpošanu, mešanu. To sekmēšana pirmsskolā ir cieši saistīta ar visu pedagoģisko procesu kopumā, jo bērns nepiespiesti tiek nodarbināts dažāda veida rotaļās, kurās ir iesaistītas pamatkustības. Tām ir svarīga nozīme bērnu attīstības veicināšanā. Tās palīdz bērnam iepazīt apkārtējo pasauli un aktīvi uztvert to. Spēja apgūt kustības ir cieši saistīta ar bērna vecumu. Jau no agras bērnības jāsāk veidot kustību iemaņas, jo ātrāk bērns sāk mācīt kustības, jo labāk tās attīstās, kļūst automātiskas un pārvēršas par iemaņām. Bērniem nervu sistēma ir ļoti elastīga, un kustības ir ļoti viegli apgūstamas. Kustību rotaļā bērnam tiek radīti reālie apstākļi, kur bērns norūda drosmi, gribu, neatlaidību un veiklību, tad rotaļas laikā rodas plašas iespējas bērna labāko jūtu izkopšanai, kur dominē skriešana, apstāšanās (Kvedere, 2010, 17).

Soļošana - cikliskā pamatkustība, raksturīga vienvērtīgu kustību atkārtošana, kas ir dabisks cilvēka pārvietošanas veids, bet tomēr ir pietiekami sarežģīta kustība, ir jāpievērš uzmanība roku un kāju saskaņošanai, tempa ievērošana un ķermeņa noturēšana pareizā stājā (Sotņikova, 1986, 5). Soļošanā cilvēks netērē daudz enerģijas, šai kustībai ir atveseļojoša iedarbība uz organisma procesiem, tā stiprina kaulu audus, paaugstina muskuļu tonusu, attīsta kustību koordināciju, aktivizē vielmaiņas procesus. Bērniem šajā vecumā nepieciešams apgūt soļošanas pamatkustības pakāpeniski, tāpēc bērni sāk apgūt:

- uz papēžiem, pirkstgaliem un pieliekošiem soļiem;
- uz priekšu pa noliktu auklu, pārkāpjot pāri noliktiem priekšmetiem;
- soļot pārmaiņus ar maziem un lieliem soļiem;
- apstāties un turpināt soļot citā virzienā;

- soļot vienam aiz otra, ievērojot virzienu maiņu;
- ar pieliekošiem soļiem uz vietas, sānis un atpakaļ;
- soļot turot rokas uz gurniem, aiz muguras un ar smilšu maisiņu uz galvas,
- soļot ar aizvērtām acīm u.t.t. (Osokina, 1986, 100).

Kā norāda G.Eigma, S.Laizāne, bērniem jāprot soļot augsti, ceļot ceļgalus, uz pirkstgaliem, uz papēžiem. Veidojas pareizais soļošanas iemaņu iesāktais darbs, bērni prot soļot ritmiskiem un vienādiem soļiem, saskaņojot roku un kāju kustības. Vēl soļošana ir kā koriģējošais vingrošanas elements, piem., kad soļo ar smilšu maisiņu, bumbu uz galvas, turot rokas aiz galvas, un, soļo uz pirkstgaliem vai uz papēžiem (Eigma, Laizāne, 1970, 93). Soļošanas pilnveidošanā izmanto soļošanas vingrinājumus vai kustību rotaļu, lai pakāpeniski paaugstinot soļošanas grūtības pakāpi. Piemēram, svarīgi apgūt soļošanu noteiktā tempā, var izmantot mūzikas pavadījumu, skaitīšanu, plaukstu sišanu, skaitīšanu pamīšus ar plaukstu sišanu (Eigma, Laizāne, 1970, 120).

Rāpošana ir obligāts pamatkustību attīstības posms, kas saistīts ar pārvietošanās veidu. Rāpošana ir cilvēka pamatkustība, kuras laikā viņš pārvietojās četrpāpus, vienlaikus balstoties uz rokām un kājām. Rāpošana ir cikliska kustība, kurā kustības elementi atkārtojas. Rāpošana vispusīgi attīsta, un nostiprina gan ķermeņa lielās muskuļu grupas (plecu, muguras, vēdera, roku, kāju), gan mazās (plaukstas, apakšdelmu, pēdas) un attīsta mugurkaula lokanību. Rāpojot bērni attīsta veiktību, drosmi, attapību, kā arī prasmi pārvarēt šķēršļus un bailes no augstuma. Rāpošana dod iespēju samērā ilgstoši veikt dažādus vingrinājumus, un tas palīdz nostiprināt organismu, attīstīt izturību (Karlovskā, 2003, 15). Rāpošana pozitīvi ietekmē cilvēka organismu kopumā, jo, pārvietojoties četrpāpus, tiek mazināta slodze uz mugurkaulu, intensīvi strādā muguras, vēdera un roku muskuļi. Rāpošanas laikā intensīvi strādā arī plecu joslas, kakla muskuļi, kas sekmē pareizas stājas veidošanos. Ar rāpošanas un līšanas palīdzību bērni pārvārē šķēršļus (Fomina, 1984, 21).

Skriešana no pārējām pamatkustībām atšķiras ar „lidojuma fāzes” esamību, kas īstenojās sarežģītu, koordinētu mugurkaula muskuļu, kāju un roku kustību rezultātā. Skriešanai ir pozitīva ietekme uz visu organismu kopumā: stiprinot to, uzlabojot ādas tonusu un iekšējo orgānu darbību. Jaunākajā pirmsskolas vecumā bērni ar skriešanu nodarbojas labprāt, lai gan šajā vecumā tā viņiem ir, attīstīta sliktāk nekā soļošana. Kustību izpildes laikā var vērot, ka bērnam ir laba roku un kāju kustību saskaņotība. Skriešanas laikā bērns izpilda daudz lieko kustību, tā nav vienmērīga un nav ekonomiska, bērni neveic enerģiskus vēzienus ar rokām. Viņi skrien ar sīkiem soļiem, vāji atsperas, līdz ar to skriešanas ātrums ir neliels (Osokina, 1986, 60).

Lekšana ir cikliska kustība, kur katrai kustībai ir sava secība – kustību fāzes. Kustību apguvē 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). Lēcieni ir svarīgs bērna fiziskās sagatavotības radītājs, tie ieņem svarīgu vietu bērna kustību aktivitātes attīstībā. Sekmē balsta – kustības aparāta attīstību, kāju, muguras, vēdera muskuļu attīstību, kā arī vingrina ķermeņa kustību koordināciju. Tie dod bērniem labu muskuļu slodzi, tāpēc svarīgi mācīt bērniem pareizi lēkt (Laizāne, 1987, 51). Galvenie lekšanas veidi, ko māca bērniem pirmsskolas izglītības iestādē, ir palēcieni uz vietas, kustībā, lekšana tālumā no vietas, tālumā ar ieskrējienu un dziļumā, kā arī ar lecamauklu. (Kuzņecova, Karlovska, 2006, 8). Pirmsskolas bērni lēcienus apgūst rotaļās vai imitāciju kustībās. Lēcienus un palēcienus bērni izpilda ērtākā formā un tempā (Laizāne, 1987, 53). Šajā vecumā ieteicami šādi lēcieni un palēcieni - uz abām kājām uz vietas un uz augšu; lēcieni uz abām kājām, virzoties uz priekšu; lēcieni tālumā no vietas uz abām kājām; no lēcieni no paaugstinājuma; lēcieni uz abām kājām pāri auklai; lēcieni no vienas kājas uz otru; palēcieni galopā; palēcieni ar abām kājām uz priekšu: kājas plati – kopā; palēcieni uz abām kājām, griežoties ar sevi; lēcieni pāri auklai uz abām kājām; palēcieni uz pirkstgaliem, aizsniedzot pakarinātu priekšmetu; imitāciju kustības lēcienos: zvirbuļi, vardītes, zaķīši, sienāži u.c.; un mēģinot palēkties uz vienas kājas (Kuzņecova, Karlovska, 2006, 17).

Mešana ir pamatkustības veids, kuras laikā met priekšmetu ar vēzienu, mēģinot trāpīt mērķī. A. Fomina raksta, ka mešana attīsta bērna acumēru, precizitāti, kustības veiklību. (Фомина, 1984, 17). Jaunākās grupas bērniem mešanas prasmes ir attīstītas vāji, tomēr bērniem ir liela nepieciešamība kaut ko ripināt, mest, velt. Šie vingrinājumi ir ļoti nozīmīgi, jo mešana nostiprina bērnu roku un ķermeņa muskulatūru, attīsta saskaņotas ķermeņa kustības, acumēru. Vienkāršākais mešanas veids, kas bērniem padodas vislabāk, ir priekšmeta mešana tālumā (Laizāne, 1987, 55).

Pirmsskolas vecumā bērns apgūst pamatkustības, jo tās ir ļoti nozīmīgas, tas arī tiek izmantotas ikdienā kā pārvietošanās veidi, dažas izmantojamas, lai pārvarētu šķēršļus, bet pārējas izmantojamas speciālajās uzdevumos. Pamatkustību attīstīšana un apgūšana, kā arī pilnveidošana prasa lielu enerģijas un laika patēriņu. V.Krauksts norāda, ja pamatkustības netiek apgūtas bērnībā, tad tas nevar pilnveidot un attīstīt dzīves tālākajos gados. Un, kad cilvēks sasniedz brieduma vecumu, tad viņam ir grūti apgūt pamatkustības, kuras viņam ir nepieciešamas aktīvai darbībai dzīvē (Krauksts, 2006, 201).

Kustības attīstās veiksmīgi, ja tās tiek apgūtas dažādos apstākļos un vietās (telpās, laukumā, pļavā, mežā u.c.). Reālie dabiskie apstākļi piešķir pamatkustību apgūšanai lielāku praktisku nozīmi, tāpēc kustību apgūvē labi noder pirmsskolas izglītības iestādes apkārtnē esošie dabas materiāli (čiekuri, lapas, akmentiņi u.c.), jo tie papildina inventāra klāstu, padara, nodarbības, interesantākas un saistošākas. Tātad svarīgi ir radīt apstākļus, kas dod bērnam kustēties un veicina viņā interesi par kustībām. To var nodrošināt, jā ikdienā izmanto rotaļas, jo „tieši rotaļā slēpjas svarīgi bērna attīstību veicinoši momenti” (Štāls, b. g., 79). Rotaļājoties bērni ne tikai pilnveido savas pamatkustības, bet arī attīsta fiziskās īpašības. Kā raksta E.Brēmanis, tad par cilvēka fiziskajām īpašībām sauc spēju veikt kustību atsevišķus parametrus. Šīs spējas ir atkarīgas no organisma morfoloģiski funkcionālā stāvokļa, tās var noteikt un tās var pilnveidot treniņos. Galvenās fiziskās īpašības ir spēks, ātrums, izturība, lokanība un veiklība. Fiziskā īpašība var būt nepieciešama, lai izpildītu dažādas pamatkustības. Tās nevar iemācīties, tās ir jāattīsta fiziskās audzināšanas vai sporta nodarbībās (Brēmanis, 1975, 54).

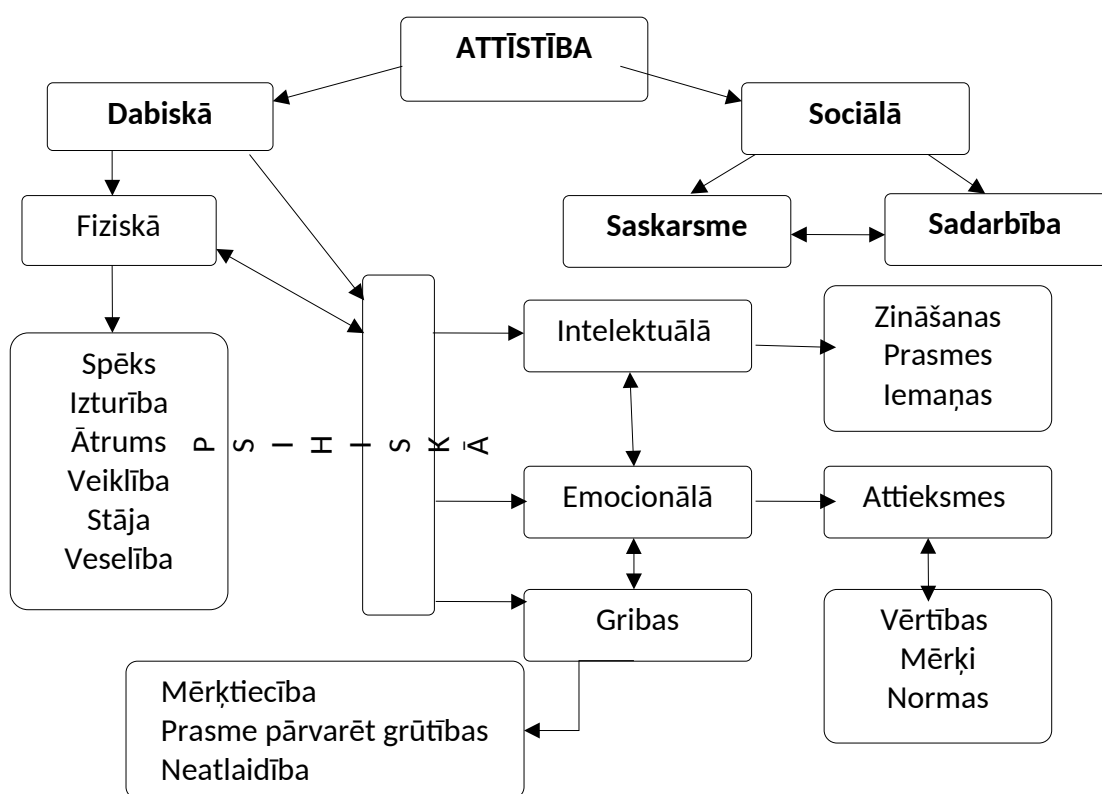
Cilvēkā dzīvē pamatkustības ir pamats pamatā, nozīmīgi apgūst pamatkustības tieši pirmsskolas vecuma laika periodā, lai vieglāk viņam aktīva darbība dzīvē. Pirmsskola ir laiks, kad nostiprina veselību, ar dažādām metodēm, palīdz parēzi attīstīties locītavām un muskulatūrai, attīstīties veselumā. Kustība ir ļoti nozīmīga tieši pirmsskolas laikos. Pamatkustību apgūšanai pirmsskolā izmanto kustību rotaļas tās ieņem svarīgu vietu pirmsskolas vecuma bērnu dzīvē. Šajā vecumā ir liela nozīme kustību aktivitātēm, kurā pilnveidojas augšana un bērnu koordinācijas spēju pilnveidošanās.

1.2. 3-5 gadīgu bērnu attīstības raksturojums

Bērna raksturīga īpatnība ir tā, ka viņa intelektuālā attīstība, atmiņas spējas, pieredzes bagātināšana, redzesloka un interešu paplašināšanās, kā arī gribas attīstība ir cieši saistīta ar pozitīvām jūtām, it īpaši ar prieka un apmierinājuma izjūtu, ko bērnam izraisa viņa paša rīcība un saskare ar apkārtējiem cilvēkiem. Un šīs pozitīvās izjūtas, savukārt, ir cieši saistītas ar bērna fizisko attīstību un viņa veselību (Gudjons, 1998, 57). Darbību izpildes process un sasniegtais rezultāts izraisa bērnos lielu prieku. Šīs sajūtas pamudina viņu atkārtot pazīstamās darbības un apgūt jaunas. Tādējādi paplašinās bērna darbības sfēra, kā arī viņa saskarsme ar sociālo pasauli (Elnebiņa, 1991, 129).

Augšana ir process, kurā mainās organisma kvalitatīvie rādītāji, bet attīstība ir kvalitatīvs process, kura gaitā pilnveidojas visu organismu funkcijas (Forands, Jansone, Ķīsis, Liepiņš, Ozoliņš, Pētersone, 1992, 134).

Rakstot par **attīstību**, G. Svence akcentus liek ne tikai uz pašattīstīšanās procesu, bet arī uz iedzimtību (genotips, instinkti, nervu darbības tips, dotības) un vides ietekmi (Svence, 1999, 14). Attīstība, kā norāda A.Špona, ir kvalitatīvs process, kas saistīts ar organisma strukturālām pārmaiņām – ķermeņa šūnu specializēšanos un jaunu šūnu grupu un audu veidošanos. Cilvēka attīstība ir nepārtraukts process, arī smadzenes. Augšana un attīstība ir savstarpēji saistītas. Attīstības un augšanas mījāsakarība kā organisma veselums – sekmē vai bremsē attīstīšanu. Vai arī otrādi – attīstīšanu bremsē objektīvi izjaukts augšanas un attīstības veselums. Attīstības struktūru, par pamatu ņemot Ļ. Vigotska pieeju, varam attēlot shematiski (sk. 1.attēlu), parādot attīstības komponentu savstarpējas sakarības (Špona, 2001, 19).



1.attēls. Cilvēka attīstība (Špona, 2001, 19).

Bērns ir personība, kura nepārtraukti aug, mainās un attīstās (Puškarevs, 2001, 10). Viņa attīstību var iedalīt vairākos nosacītos periodos, kuros organismam piemīt raksturīgas anatomiskas un fizioloģiskas īpatnības. Katram attīstības periodam ir noteikti fiziskās un garīgās attīstības rādītāji. Uzskatāmākie no tiem ir pakāpenisks ķermeņa garuma un masas pieaugums, atbilstoši bērna vecumam (Ģimenes enciklopēdija, 1992, 504).

Rūpes par bērna labklājību, veselību un spējam vienmēr ir bijusi pieaugušo cilvēku prioritāte. Par pirmsskolas vecuma bērniem pieņemts uzskatīt bērnus vecumā no 3 līdz 6 gadiem. Visu šo gadu garumā turpinās bērna fiziskā, intelektuālā un sociālā attīstība (Пономарёв, 1989, 6).

Līdzīgi par cilvēka attīstību raksta I. Jurgena, noradot, ka cilvēka attīstība ir personības tapšanas un veidošanās process, ārējo un iekšējo, vadāmo un nevadāmo faktoru ietekmē. Attīstība ir cilvēka fiziskās, intelektuālās un tikumiskās izaugsmes process, un aptver visas kvantitatīvās un kvalitatīvās iedzimto un iegūto īpašību pārmaiņas (Jurgena, 2002, 23). Tātad rakstot par attīstību, viss uzsvars tiek likts uz to, ka bērna emocionālā, kognitīvā un sociālā joma cieši mijiedarbojas ar bērna kustību aktivitātēm. J. Grants norāda, ka bērna augšana un attīstība ir saistīta ar vidi, kurā viņš dzīvo un mācas. Blakus ārējās vides faktoriem liela ietekme uz bērna organisma kvalitatīvajām un kvantitatīvajām pārmaiņām ir fiziskiem vingrinājumiem. Bērna fiziskās attīstības un sagatavotības iespējas ir cieši saistītas ar viņa kustību aktivitāti ikdienā (Grants, 1997, 5).

Sociālās 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). Personības socializāciju (personība attīstās sociālajā vidē, pārņemot iepriekšējo paaudžu pieredzi; tiek apgūtas zināšanas, prasmes, veidojas attieksmes, uzvedība, vērtību orientācija; bērns apgūst sociālās lomas) (Puškarevs, Golubeva, 1999, 11).

Bērna sabiedriskās pieredzes apguvi ikdienā galvenokārt ietekmē tie apstākļi, tie cilvēki un viņu savstarpējās attiecības, kuri ir tuvākajā apkārtnē, t.i., *mikrovide*, kas var būt gan labvēlīga, gan nelabvēlīga bērna attīstībai. Vislabvēlīgākā ir tāda, kurā valda gaiša, darbīga noskaņa bez lieka skaļuma un nervozitātes, kur jūtama savstarpēja cieņa, rūpes, izpalīdzība, svarīgi, lai bērnam izvirzītu vienveidīgas, saskaņotas, saprātīgas un vecumam atbilstošas prasības (Avotiņš, Prindule, Upmane, 1981, 94). *Mezovidi* – pirmsskolu, skolu, darbavietu, konkrēto reģionālo dzīvesvietu un *makrovīdi* - sabiedrību kopumā un valsti. Svarīgākie mijiedarbības raksturlielumi ir vērtīborientācija, mērķtiecība un emocionālā stabilitāte (Špona, 2001, 37).

Psihiska attīstība saistīta ar galvas smadzeņu nobriešanu. Ar šo attīstību jomu saprotam visas tās kvalitatīvās un kvantitatīvās pārmaiņas, kas notiek ar indivīda psihi visā dzīves laikā (Špona, 2006, 24). 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 apkārtnē 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). Pārmērīga pamatkustību ierobežošana negatīvi ietekmē bērna psihi. Ja bērns, maz kustas, tā ietekme viņa pašsajūtu kopumā. Bērns ātri nogurst, viņam ir slikts garastāvoklis, bērns pakļauts negatīvo emociju varai (Эмоциональное развитие дошкольника, 1985, 11).

Viens no bērnu psihiskās attīstības komponentiem ir *kognitīvā*, proti, izziņas spēju attīstība (uztvere, uzmanība, domāšana, atmiņa, runa). Kognitīvās attīstības raksturojums saistās ar izziņas procesu un runas attīstību. Par kognitīvās attīstības faktoriem ir manipulācijas ar priekšmetiem un saskarsmi. Pirmsskolas vecuma bērniem kognitīvās attīstības galvenā pamatpazīme ir simbolu izmantošana, arī vārdu kā simbolu apguve. Vispirms bērns simbolus apgūst atdarināšanas procesā, reproducē darbības, kuras iepazinis pagātnē, pieredzē, kā arī apgūst simbolus priekšmetu un lomu rotaļās.

Uzmanība ir saistīta ar uztveres attīstību, un uzmanību pavada emocionāls pārdzīvojums. Bērns uz uztveres objektu koncentrēties tik ilgi, kamēr būs interese. Pirmsskolas vecumā ir pārsvarā netīša uzmanība (Svence, 1999, 78-86). Bērnu izziņas spēju attīstības īpatnības un iespējas atbilstoši vecumam jāņem vērā skolotājiem, veidojot pedagoģisko pieeju (Puškarevs, Golubeva, 1999, 33). Bērns tēlā redz tieši to, kas viņam ir būtisks. Bērni mācās veidot lietu kopsakarības – pazīt lietas un situācijas pēc to būtiskajām pazīmēm (redzes uztvere; priekšmeta formu uztvere; telpas uztvere; laika uztvere).

Atmiņa – attīstās no netīšās uz tīšo iegaumēšanu, saglabāšanu un tīšo reproducēšanu. Bērniem šajā perioda ir izteiktāka pazišana, nevis reproducēšana. Iegaumēšanas metodika jābalsta uz rotaļu, spēles elementiem. Tā kā bērniem vēl nav izteikta tīšā iegaumēšana, viņi labāk iegaumēs to, kas saistīts ar emocijām un interesi. Tīšās iegaumēšanas stratēģijas ir – atkārtošana, asociāciju veidošana, klasifikācija pēc noteiktām pazīmēm un grupēšana pēc pazīmēm (lielumi, krāsas).

Domāšana attīstība ir saistīta ar cēloņu un sekū sakarību atklāšanu starp lietām un to norisēm. Pirmsskolas vecuma bērniem ir raksturīga uzskatāmi konkrētā, kā arī tēlainā domāšana, jo iztēle bērnībā ir vislabāk attīstītais izziņas process. Iztēle darbojas ar attēlu un priekšmetu, asociāciju ķēdēm (Svence, 1999, 78-86). No 2 - 7 gadu vecumam notiek simboliskās domāšanas attīstība, kas ļauj bērnam iztēloties objektus un parādības ar domas tēlu palīdzību, ne vairs ar konkrētām darbībām (Špona, 2001, 25). Bērnam ir ievērojams progress intelektuālajā attīstībā, viņiem uzlabojas laika izjūta (Bakisa, Romēns, 1997, 108).

Bērna **runas** attīstība pirmsskolas vecumā pāriet jaunā kvalitātē. Strauji pieaug vārdu krājums – 300 līdz 4000 vārdiem. Tiek intensīvi apgūtas runas gramatiskās formas un jauni, abstrakti jēdzieni (Svence, 1999, 78-86). Lielākā daļa bērnu šajā vecumā labi runā, lai arī

teikumiem reizēm vēl nav pilnīgi pareizas gramatiskās formas. Tuvojoties četrus gadus vecumam, viņiem krājumā ir apmēram tūkstoš vārdu. Viņi runā paši ar sevi un labprāt dzied (Bakisa, Romēns, 1997, 108). Arī informāciju par apkārtni bērns iegūst ne tikai vērojums, bet ar valodas starpniecību - klausoties pieaugušo paskaidrojumos, stāstījumos un lasījumos no grāmatām, kā arī saņemot atbildes uz konkrētiem aktuāliem jautājumiem. Valoda šajā vecumā kļūst par galveno sazināšanās līdzekli starp bērniem un pieaugušajiem. Bērns, izmantojot valodu, sazinās arī ar citiem bērniem. Valoda kļūst par apkārtējās pasaules iepazīšanas līdzekli. Pakāpeniski pieaug bērna spēja radoši darboties, interesi izraisa veidošana, un bērns sāk zīmēt. Darbības, runa, saskarsme ar pieaugušajiem pamazām sekmē bērna runas un vispārīgo psihisko attīstību (Golubina, 2007, 116). Mazie vairāk spēj kooperēties un dalīties ar mantām (Bakisa, Romēns, 1997, 108).

Bērna fiziskā un psihiskā attīstība noris vienoti. Organisma fiziskā attīstība sākas ar apaugļošanu un zigotas veidošanu 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).

Fiziskā attīstība ir 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). Viens no bērna fiziskās attīstības raksturojumiem ir augums. No 3 līdz 6 gadiem tas vidēji palielinās par 28 – 30 cm, turklāt šis process notiek nevienmērīgi. 3 – 5 gadus vecumā bērns vidēji izaug par 4 - 6 cm, bet 6 gados bērnu augums strauji palielinās un gadā laikā bērns var izaugt par 8 -10 cm. Bērniem strauji mainās ķermeņa proporcijas - rokas un kājas aug daudz straujāk nekā ķermenis (Пономарёв, 1989, 6).

Šajā periodā raksturīga liela kustību aktivitāte, augšana, koordinācijas spēju pilnveidošanās. Bērni spēj veikt sarežģītas kustības: lēkāt uz vienas kājas. Lēkt lieliem lēcieniem uz priekšu, balansēt uz vienas kājas, izdarīt dažādus palēcienus un rāpties pa stieņiem (Svence, 1999, 77). Pirmsskolas vecumā bērniem attīsta *veiklību* – prasmi saskaņot

savas kustības ar ārējās vides apstākļiem, *lokanību* – uzmanīgi, izvēloties vingrinājumus, un ievērot bērna pašsajūtu, kas vēl atrodas veidošanās un attīstības stadijā, *ātrumu* – ar nepieciešamību savlaicīgi un ātri reaģēt uz signāliem (redzes, dzirdes), ka arī soļojot un skrienot izmanto vingrinājumus ar paātrinājumiem un agrāk iemācītām kustībām, *izturību un spēku* – kas pirmsskolas vecumā ir pamats stājas veidošanai, visa ķermeņa muskulatūras nostiprināšanai un spējai pietiekami ilgi veikt darbu. Daudzveidīgu vingrinājumu izpildes gaitā veicina spēka un izturības attīstību, kuru laikā bērns pārvieto savu ķermeņa masu (rāpšanās, rāpošanās, lēkšana) un izmantojot rotaļu priekšmetus (Forands, Jansone, Ķīsis, Liepiņš, Ozoliņš, Pētersone, 1992, 134).

Ļoti svarīgi „likt pamatus” bērna attīstībai kopumā. Z. Kvedere norāda, ka pirmsskolas vecumā nozīmīgas ir pareizi organizētas fiziskās attīstības nodarbības, kas ir viens no galvenajiem priekšnosacījumiem, lai sagatavotu bērnu mācībām skolā. Jo laikā starp bērna piedzimšanu un iestāšanos skolā tiek ielikti pamati viņa intelektuālajai un fiziskajai attīstībai (Kvedere, 2010, 4). Bērns pamatā spēj izpildīt visas pamatkustības (Осокина, 1986, 7). Tāpēc viņiem rodas vēlme pēc jaunām kustībām, bērni grib izmēģināt savas spējas grūtākās kustībās un fiziskajos vingrinājumos, rodas vēlēsšanās pēc kustību improvizācijām. Tomēr viņi vēl nespēj noteikt savas reālās spējas. Tādēļ bērni kustību izpilda tikai daļēji, necenšoties pabeigt to līdz galam. Tai pašā laikā viņi ir patiesi pārliecināti, ka kustību izpildīja pilnībā. Augošā kustību iztēle kļūst šajā vecumā par vienu no stimuliem bērnu motorikas bagātināšanai ar daudzveidīgiem kustību veidiem (Осокина, 1986, 7). 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. Lai bērns veiksmīgāk iemācītos pamatkustības, to apguvei ir jābūt mērķtiecīgai. Pirmsskolas dienas rītā skolotājs, lai veicinātu bērna attīstību kopumā, var iekļaut dažādas darbības, kas sekmē gan bērna fizisko attīstību, gan pamatkustību apguvi – rīta vingrošana, pastaigas, sporta nodarbības u.c. Šajās darbībās galvenais uzdevums ir attīstīt dzīvei nepieciešamās kustību prasmes un nodrošināt tādu kustību apguvi, lai bērns spētu brīvi izmantot jebkurā dzīve situācijā (Augstkalne, 2015, 180).

Ja skolotājs ir pārliecinājies par bērna gatavību apgūt noteiktas kustības, var uzsākt to mācīšanu, kas atkarīga no apgūstamā vingrinājuma koordinācijas sarežģītības un prasībām bērnu fiziskajai un psihiskajai sagatavotībai.

Bērnu darbu nodarbībā virza skolotājs, kurš piedāvā viņiem konkrētas darbības, skolotājs dozē slodzi, kā arī veido bērnu savstarpējo mijiedarbību un sekmē drošības noteikumu ievērošanu. Skolotājs ir starpnieks starp bērna iepriekšējām zināšanām un viņa pieredzes

pasauli. Skolotājs ir tās, kurš rada tādu mācīšanas vidi, kas nodrošina bērnam iespēju darboties un darbojoties sevi attīstīt (Augstkalne, 2015, 180-181).

Katram bērnam ir savs attīstības temps, kas atkarīgs no funkcionālās attīstības faktoriem, gan vides, gan sociālās pieredzes. Bērna fiziskā attīstība ir cieši saistīta ar sociālo un psihisko attīstību.

1.3. Kustību rotaļas – pirmsskolēnu pamatkustību apguves sekmētājs

Par rotaļas lielo nozīmi un lomu bērnu dzīvē ir plaši izklāstīts daudzu autoru darbos. Tā D. Dzintere uzskata, ka cilvēku rotaļāties rosina tas, ko mēs visplašākajā nozīmē dēvējam par skaistumu. Rotaļas būtība slēpjas tās estētiskumā un fantāzijas atbrīvošanā. Rotaļai nav mērķa, kas pastāvētu ārpus tās procesa, mērķis atrodas iztēles pasaulē. Tās darbībai nav noteikta praktiska mērķa, tās darbības produktam nav nozīmes, ir svarīgs tikai pats darbības process. Rotaļa ir bērna dzīves pozīcijas regulators, tā saglabā, attīsta bērnam bērnišķīgo, rotaļa ir bērna dzīves skola un attīstības prakse. Tā palīdz atcerēties pagātnei, ieskatīties nākotnē. Rotaļā veidojas bērna raksturs, viņa vērtību orientācija (Dzintere, 2000, 34). Pirmsskolas vecuma bērnu galvenie darbības veidi ir rotaļa un darbs, sevišķi liela nozīme audzināšanā ir tieši rotaļai. Tā ne tikai kompleksi iedarbojas uz bērna personību – domāšanu, iztēli, tikumisko pieredzi - veido pozitīvu attieksmi pret darbu, bet arī sekmē darba kā bērnu darbības veida rašanos un attīstību (Dzintere, 1984, 4). Rotaļa – dabiskākais darbības veids, kurā bērns sevi apliecina kā personību ar savām vēlmēm, domām, jūtām, emocijām. Viņam ir iespēja risināt problēmas, izvēlēties labāko darbības veidu vai atbildi, tas radina bērnu patstāvīgi lemt, domāt, darīt. Rotaļā bērns mācās, strādā, vēro, zīmē, eksperimentē, gatavo rotaļlietas, rotaļa viņu nodarbina. Tā palīdz bērnam izprast sevi, tuvoties un apgūt tuvāko apkārtni, iedziļināties gan pieaugušo, gan citu bērnu attiecībās (Dzintere, Stangaine, 2005, 5). Tieši bērnībā rotaļa ir tā, kas vijas cauri arī mācībām un pirmajiem darba soļiem. Rotaļāties bērns nav jāspiež, šī darbība viņam ir jau ielikta šūpulī (Plotnieks, 1988, 49).

Rotaļa interesanta, 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, bērnības 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 skaidrojošā vārdnīca, 2000, 150). Tā 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. Dažreiz šo aizvietošanu saprot kā bērnu iztēles bagātību (Psiholoģijas vārdnīca, 1999, 124).

Rotaļai piemīt svarīgākās īpašības, un tās ir:

- spontāna un brīva, bez piespiedu rakstura – rotaļu vai aktivitāti bērns izvēlas pats, un ar to rotaļājas tā, kā viņš vēlas, izjutot apmierinājumu bez ierobežojumiem un bez pieaugušā varas (Vallon, 2001, 62).
- interesanta un patīkama – rotaļu nodarbošanās vissvarīgākā bērna dzīves sastāvdaļa, kas atbilst bērna individualitātei, viņa iekšējai dabai (pētīt un izziņāt), vēlmēm atdarināt un gūt no tā pozitīvu apmierinātību (Komenskis, 1992, 157).
- interaktīva – bērns mijiedarbojas, iesaistās procesā, spēlējas ar otru personu vai rotaļlietu, reaģē uz pārmaiņām (Dzintere, Stangaine, 2007, 80).
- atvērta, iztēles bagāta un daudzveidīga – bērns rotaļas laikā realizē savas intereses un vēlēšanas bez ierobežojumiem un aizliegumiem, bērnam rotaļas nav pareizas un nepareizas (Dzintere, Stangaine, 2007, 80).

Svarīgi, lai bērns pats izvēlas rotaļu, rotaļājas pēc saviem ieskatiem, pats sev rada šķēršļus rotaļas laikā, un tas viņam sagādās apmierinājumu un prieku. Tad viņš attīstīs veselumu, mācīsies sadarboties, pašrealizēties, izklaidēties un pārvarēt visādas grūtības, nepamanot to, ka arī motivēs sevi aktīvai darbībai (Dzintere, Stangaine, 2007, 18, 22). Bērnam ir daudzveidīgi priekšstati, kas viņu motivē aktivitātēm, savukārt rotaļa un citas aktivitātes attīsta viņa daudzveidīgos priekšstatus par sevi un pasauli un sekmē jūtu sfēras, izziņas procesu un gribas attīstību to vienotībā, attīsta uzvedību un rīcību (Lieģeniece, 1999, 105).

Rotaļāties bērnu motivē gandarījums, prieks un prasmju pilnveidošana, ko viņš saņem rotaļas laikā. Tā sagādā bērnam daudz pozitīvu pārdzīvojumu, aktivizē viņa darbību un domāšanu. Attīsta bērnu, padara viņa kustības noteiktākas, paver iespējas iepazīt priekšmetu īpašības un noderību. Atdarinot pieaugušo darbus un dzīvi, bērns iemācās tos tuvāk aplūkot, paturēt prātā, salīdzināt, vērtēt. Rotaļājoties kopā ar citiem, bērns iemācās rēķināties ar viņu vēlmēm un vajadzībām, kā arī pakļauties noteikumiem (Koemets, Tamma, Indre, 1984, 146). Rotaļās notiek saskarsme ar apkārtējo pasauli un citiem. No sākuma viss tiek uztverts kā lietas, kuras izpēta, pret tām atsitas skrējienā, liek mesties četrāpus un tēlot zirdziņus. Šādas mācība ir nepieciešamas, lai bērns iemācītos izprast, kas ir pieļaujams tikai fantāzijās vai vientulīgās rotaļās, kādu spēles saturu var veiksmīgi izmantot, spēlējoties ar rotaļlietām un citiem nieciņiem, un, visbeidzot, kāds spēles saturs ir pieļaujams saskarsmē ar citiem

(Eriksons, 1998, 97). Attīstās draudzīgums, pieklājība, godīgums, bagātinās vārdu krājums. Kustību rotaļās pieaug drosme, iniciatīva, noturīgums un prasme pārvarēt grūtības. Tātad rotaļā attīstās bērna iztēle, pilnveidojas bērna pieredze mijiedarbībā ar apkārtējo vidi. Rotaļas gaitā var veidoties ne tikai pozitīvas emocijas; prieks, gandarījums u.c., bet arī negatīvas emocijas un arī tās bagātinās bērna pieredzi (Koemets, Tamma, Indre, 1984, 146).

Rotaļa ir bērnu vecumam piemērota darbība, kuras procesā bērns iedziļinās apkārtējā dzīvē, iepazīstas ar to. Tas sākas ar novērojumiem, pieaugušo stāstītā, paskaidrotajā. Rotaļa attīsta bērnu vispusīgi, tā neveic vienu konkrētu audzināšanu. Veidojas empātija, attieksme, sabiedriskās un personīgās intereses. Rotaļas veicina morālo, fizisko un intelektuālo audzināšanu, kā arī, atkārtojot vienu un to pašu darbību, veicina noturīgu iemaņu veidošanu. Lai gan bērni apzinās, ka rotaļa nav īstenība, viņi savu lomu pārdzīvo, pauž savu emocionālo attieksmi, bērns bez izlikšanās atklāj savu dvēseli. Rotaļu saturam ir ļoti liela nozīme bērna personības veidošanā, ir rotaļas arī bez sižeta – rotaļlietu pārcilāšana, vilciņa uzgriešana, mantu kārtošana secībā. Rotaļa rada garīgo spirtumu un nostiprina veselību, ka rotaļa ir jāvada, jo tai ir audzinošs raksturs (Dzintere, 1984, 61).

Bērns rotaļājoties izzina sevi, pasauli un pauž savu attieksmi pret to. Rotaļas nozīme bērna attīstībā tiek vērtēta ļoti augstu, jo tā nodrošina bērna attīstību veselumā. Tā D.Dzintere un I. Stangaine, pamatojoties uz L.Vuda, atziņām norāda, ka bērna attīstībā var izdalīt vairākas jomas:

- *kognitīvā*, kad rotaļā bērns izzina un izprot pasauli, attīsta elastīgu un daudzveidīgu domāšanu un rod iespējas pieredzēt un risināt reālas problēmas.
- *sociālā*, kad rod iespēju un attīsta prasmi sadarboties ar vienaudžiem un pieaugušajiem, kā arī sāk veidoties izpratne par kultūru.
- *emocionālā*, kad saprot citu domas un pauž situācijai atbilstošas jūtas.
- *motorā*, kad aktīvi iesaistās rotaļā un pilnveido lielo muskuļu precīzas kustību prasmes, kā arī spēj saņemt rokā un precīzi darboties ar sīkiem priekšmetiem – attīsta sīko muskuļu precīzas kustību prasmes;
- *valodas un lasītprasmes*, kad bērns saprot, kādā nolūkā citi lieto valodu, izmanto verbālos un neverbālos līdzekļus, lai sazinātos ar citiem un spēj saprast un izmantot rakstisko simbolu sistēmu – lasīšanu (Dzintere, Stangaine, 2005, 22).

Dažkārt literatūrā, īpaši tulkojumos, vārds „rotaļa” ir aizstāts ar vārdu „spēle”, kas nav sinonīmi. Vārdu „rotaļa” lieto plašākā un šaurākā nozīmē. Plašākā – runājot par visām rotaļām, arī spēlēm, šaurākā – par bērnu radošām, simboliskām rotaļām, ko izdomā paši bērni. Vārdu „spēle” galvenokārt attiecina uz sporta spēlēm, galda prāta spēlēm u.c., kurām

iepriekš ir izstrādāts saturs un noteikumi, tā ir īpašiem paņēmieniem, un noteikumiem saistītu variatīvi situatīva radoša nodarbe, tās norise savstarpējo sacensību veidā (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000, 162).

D. Dzintere un I. Stangaine pamatojoties uz F. Keiras (1908) atziņām rotaļas klasificē pēc to:

- *rašanās*, izdalot instinkta – iedzimtās un atdarinošās rotaļas, kas balstās uz bērnu iztēli;
- *attīstošās nozīmes*, izdalot kustību rotaļas, sajūtu, intelekta, emocionālās, gribas, artistiskās rotaļas, kas ietver zīmēšanu, veidošanu, dramatizējumus, celtniecību. (Dzintere, Stangaine, 2005, 27)

Teorijā un praksē, kā raksta D.Dzintere, nosacīti var izdalīt vairākas rotaļu grupas:

- *simboliskās, radošās rotaļas*, ko, balstoties uz savu pieredzi, izdomā (rada) paši bērni;
- *spēles, rotaļas ar noteikumiem*, ko pārsvarā ir, izdomājuši pieaugušie, lai īstenotu kādu izglītojošu uzdevumu;
- *rotaļspēles*, kas atrodas it kā starp radošajām rotaļām un rotaļām ar noteikumiem, arī ir pieaugušo izdomātas spēles, taču to noteikumi ir vairāk virzīti uz bērnu pašizaugsmi, radošo darbību” (Dzintere, 2000, 30).

Zinātnieki visbiežāk rotaļas grupē saistībā ar rotaļas audzinošo nozīmi, pēc:

- *to rakstura*, kad notiek mēģinājumi atdarināt dzīves ikdienišķās parādības, iegūto zināšanu pielietošana praksē un radošā un tēlojošā darbība, kas aptver visdažādākos priekšmetus un parādības;
- *rotaļas attīstīšanas nozīmes*, tās ir fiziskās rotaļas, kas attīsta spēku un veiklību, rada dzīvesprieku; jūtu un sajūtu rotaļas – attīsta jutekļus un iekšējo jūtu pasauli un prāta rotaļas – veicina domāšanu un koncentrē prāta (gara) darbības noteikta mērķa sasniegšanai” (Dzintere, Stangaine, 2005, 26).

Kā norāda D.Dzintere un I.Stangaine, tad Ž. Piažē rotaļu klasifikācija saistās ar bērnu attīstību, jo viņš uzskatīja, ka rotaļa var kalpot par bērna intelektuālās attīstības faktoru un adaptācijas līdzekli. Rotaļām viņš izdala trīs dažādus veidus, kas raksturīgi noteiktam bērnu vecumam:

- *rotaļas vingrinājumi*, kas parādās jau pirmajos dzīves mēnešos un, attīstoties bērna runai, viņš sāk uzdot jautājumus, izskaidro savas darbības.
- *simboliskās rotaļas*, kas attīstās noteiktā secībā – simbolisko shēmu pārņemšana uz jaunu priekšmetu un īpašību piedēvēšana priekšmetam un tikai pēc tam sev.

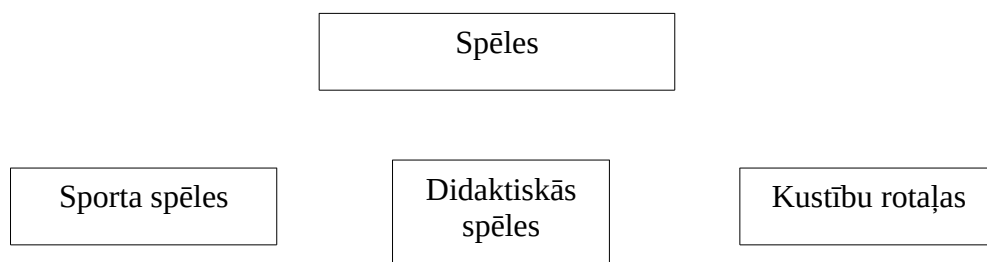
- *rotaļas ar noteikumiem*, kas sāk parādīties četru gadu vecumā. Tie ir noteikumi, kas tiek mantoti no paaudzes paaudzē, vai arī tie rodas pēkšņi. Te izpaužas sensorisko kustību elementi saistībā ar indivīda sacensību (Dzintere, Stangaine, 2005, 27)

Pastāv dažādi rotaļu veidi: kustību rotaļas, didaktiskās rotaļas, rotaļas – dramatizējumi, konstruktīvās rotaļas, lomu rotaļas. Lomu rotaļu var nosaukt par pirmsskolas vecuma bērnu galveno nodarbību (Elnebija, 1991, 98).

Aplūkojot rotaļu iedalījumu, var secināt, ka īpaša nozīme pirmsskolas vecuma bērnu attīstībā ir rotaļām ar slēptiem noteikumiem (radošās rotaļas) un rotaļas ar atklātiem noteikumiem (spēles), līdz ar to tās tiks apskatītas sīkāk.

Rotaļas ar slēptiem noteikumiem (radošās rotaļas) - lomu sižeta, celtniecības un dramatizācijas rotaļas. Šīs rotaļas ir atvērtas, iztēles bagātas, daudzveidīgas, kurās nav pareizu vai nepareizu atbilžu un kuras, balstoties uz savu pieredzi, izdomā (rada) paši bērni un tām ir objektīvs galarezultāts (Dzintere, 2003, 36).

Rotaļas ar atklātiem noteikumiem (spēles) – didaktiskās spēles, kustību rotaļas (*sk.2.attēlu*) - tās ir ļoti interesantas un bērniem tuvas. Tās attīsta bērnu intelektuālās un fiziskās spējas un darbošanās prasmes. To darbība balstīta uz rotaļas noteikumiem, kurus bērni apgūst vai nu cits no cita, vai arī no pieaugušajiem. Liela daļa to pāriet no paaudzes uz paaudzi kā tautas rotaļa. Šī rotaļu grupa pēc satura un rotaļāšanās veida tiek iedalīta didaktiskajās spēles un kustību rotaļās (Konstantinova, 30.05.12.).



2.attēls. Spēles (Autores konstruēts)

Sporta spēles - veicina reakcijas ātruma, kustību koordinācijas, orientēšanās spēju, atjautības, drosmes, gribas, noteiktības attīstību, pilnveido fiziskās un morālās īpašības. Sporta spēles palielina kustību analizatora jutīgumu un vestibulāro reakciju stabilitāti, veicina redzes analizatora funkcijas attīstību. Sakarā ar daudzveidīgiem paņēmieniem, sarežģītu kustību izpildi spēles laikā sporta spēles izkopj un nostiprina laika izjūtu, veicina jaunu iemaņu apguvi un automātisku kustību izstrādāšanos.

Didaktiskās spēles mudina un aktivē bērnu interesi un vēlmi spēlēties, organizēti darboties. Galvenais spēles kritērijs noteikumu ievērošana. Spēles uzdevums ir attīstīt bērna iztēli, loģisku domāšanu, nostiprināt un paplašināt atmiņu un priekšstatus par apkārtējas dzīves norisi. Spēles uzdevumiem ir liela nozīme, kas organizē un sagatavo bērnu savstarpējām attiecībām. (Sorokins, Baturina, 1970,3).

Kustību rotaļa ir bērna vispusīgs fiziskās izglītības līdzeklis, kas ieņem ļoti svarīgu vietu pirmsskolas vecuma bērnu dzīvē (Laizāne, 1981, 3). Kā uzskata V. Ripa, kustību rotaļas ļoti svarīgas, lai bērns attīstītos, nemanot pilnveidojas kustību iemaņas, interese piedalīties ar lielu aizrautību, enerģiju un prieku (Ripa, 1999, 5). Loti svarīgs rotaļu veids, kas ieņem pirmo vietu pirmsskolas vecuma bērnu dzīvē, un ir pedagoģiskā darbības procesa neatņemama sastāvdaļa (Laizāne, 1981, 3). Rotaļas pamatā ir aktīvās dabiskās kustības – skriešana, lēkšana, mešana un šķēršļu pārvarēšana. Katrai kustību rotaļai ir tematisks saturs, konkrēts kustību veids, organizatoriskā uzbūve un noteikumi. Tās risina veselību veicinošus, izglītojošus un audzinošus uzdevumus.

Ar kustību rotaļas bērni mācās izturēties kulturāli un draudzīgi, pakļauties vispārējiem rotaļu noteikumiem, būt drosmīgiem un godīgiem, disciplinēt savu uzvedību kolektīvā, iekļauties sabiedrībā un būt aktīvam (Eigima, Laizāne, 1970, 30). Organizējot kustību rotaļu, skolotājam jāievēro daži noteikumi:

- kustību rotaļai jāvirza noteikts mērķis;
- jāievēro pakāpenība, pārejot no vienkāršām rotaļām uz sarežģītām rotaļām;
- jāizstrādā vairāki rotaļas varianti ar dažādiem kustību veidiem, katrā variantā jāparedz konkrēts audzināšanas uzdevums visai grupai, un jā nepieciešams arī atsevišķiem bērniem;
- rotaļas vadītājam jāizvirza prasības rotaļas noteikumu izpratnē un tās rezultātu vērtēšanā;
- uzmanīgi jāvēro, lai bērns sekmīgi un apzinīgi izpildītu rotaļas noteikumus;
- rotaļa jāizraugās pārdomāti, un tai jābūt tādai, kas veicina bērna labāko jūtu veidošanos un emocionālu komfortu (Dravniece, 2013, 10).

Audzināšanas ziņa rotaļa ir iedarbīga tikai tad, ja skolotāja to pareizi vada, pati aktīvi piedalās tajā, reizē vērojot katra bērna individuālo attieksmi gan pret pašu rotaļu, gan arī citam pret citu. Kustību rotaļas tiek dalītas pēc dažādiem principiem, piemēram, pēc:

- grūtības pakāpes: vienkāršas, sarežģītas (ar sporta spēļu elementiem).
- fiziskās slodzes: mierīgas (ar rāpošanu, rāpšanos, līšanu u.c.), vidēji strauja (ar dažādiem uzdevumiem bērnu apakšgrupām), straujas (ar skriešanu, lēkšanu, ķeršanu u.c.).

- pamatkustību veida: ar lēcieniem, ar mešanu, ar lekšanu, ar skriešanu ātrā tempā vai izklaidus u.c.
- fizisko īpašības attīstības (nosaka pēc dominējošās īpašības): veiklība, orientēšanās.
- dalībnieku skaita: individuālās rotaļas (1-2 bērni), grupu rotaļas (2-8 bērni), lielo grupu (masu) rotaļas (vairāk par 8 bērniem) (Konstantinova, 2011, 8).

Pirmsskolā, pamatojoties uz bērnu vecumu, kustību rotaļas var iedalīt rotaļās ar sižetu un bez sižeta.

Sižeta kustību rotaļas tiek veidotas, izmantojot bērna zināšanas un pieredzi par apkārtējo pasauli, profesijām, transportlīdzekļiem u.c.. Izpildot rotaļu, bērniem jāprot attēlot dzīvnieku īpašības, kustību ātrumu, un amplitūda. Sižeta kustību rotaļas ir kolektīvās rotaļas.

Bērnu darbība notiek mijiedarbībā, bet raksturīgi, ka neizpaliek arī katra bērna individuālā aktivitāte, kas parādās bērna patstāvībā, iniciatīvā, veiklībā – savu fizisko spēju robežās. Sižeta kustību rotaļas atraisa un iedrošina bērnu darboties, būt aktīvam, drošam, pašpārliecinātam, jo viņš ir „iedzīvojies” kādā no viņiem tuvajiem sižetiem, tēliem. Lai saskarsme starp bērniem ir veiksmīga, svarīgi mācīt bērnus sadarboties, izjust sevi piederīgam kolektīvā, atrast savu vietu tajā. Bērniem jāizprot, ka veiksmīga saskarsme dod jaunas, lielākas iespējas.

Bezsižeta kustību rotaļas raksturīgas vecākā pirmsskolas vecuma bērniem, jo tie aktīvi skrien, lec, darbojas ar dažādiem inventāriem (bumbas, riņķi, nūjas u.c.). Šīm aktīvajām kustību rotaļām nav uzdevumu (Konstantinova, 2011, 11 – 12)..

Kustību rotaļas bērniem sagādā prieku un sniedz pozitīvas emocijas, tas pastiprina visus fizioloģiskos procesus organismā, uzlabo visu sistēmu un orgānu darbību (Huhļajeva, 1984, 126). Kustību rotaļas ir viens no iemīļotākajiem un noderīgākajiem bērnu nodarbošanās veidiem. To pamatā ir fiziskie vingrinājumi, kustības, kuru izpildes laikā dalībnieki pārvar šķēršļus, tiecoties sasniegt zināmu, iepriekš noteiktu mērķi. Pateicoties plašajam kustību klāstam un rotaļu darbībai, tās daudzpusīgi ietekmē organismu un personību, veicinot fiziskās audzināšanas uzdevumu izpildi (Абрамян, Антонова, Артемова, 1989, 161). Kustību rotaļas ir arī labākais aktīvās atpūtas līdzeklis pēc saspringtā garīgā darba. Rotaļu darbība attīsta un nostiprina muskuļu pamatgrupas, tādējādi veicinot veselības uzlabošanu. Kustības, kas ietilpst kustību rotaļās, pēc satura un formas ir ļoti vienkāršas, dabiskas, viegli saprotamas un izpildāmas (Fatejeva, 1998, 4).

Kustību rotaļās dalībnieki vingrinās soļošanā, skriešanā, lēcienos, mešanā un, tā pašiem nemanot, apgūst pamatkustības. Līdz ar to uzlabojas bērna vispārējā kustību koordinācija, attīstās spēja pārvaldīt savu ķermeni atkarībā no rotaļas uzdevumiem un

noteikumiem. Iegūtā kustību pieredze un laba fiziskā sagatavotība rada nepieciešamos priekšnoteikumus turpmākai darbībai sporta jomā. Rezultātā paplašinās un pilnveidojas bērnu kustību iespējas, pieaug viņu fiziskās spējas. Rodas psiholoģiskā gatavība veikt sarežģītas kustību darbības, tiek ielikti stingri pamati kustību apgūvē, darbaspēju paaugstināšanās un fiziskajā sagatavošanā (Osokina, 1986, 82). Šo rotaļu laikā bērniem rodas nepieciešamība kustēties un rīkoties, jo, negaidīti mainoties rotaļas situācijai, bērnam ir jāveic kustība īsā laika posmā. Tas attīsta tādas fiziskās īpašības kā ātrums un lokanība, kas savukārt iedarbojoties uz organismu, un veicina izturības (Huhlajeve, 1984, 29), kā arī spēka, ātruma, kustību koordinācijas, ritma un līdzsvara izjūtu attīstību (Laizāne, 1981, 3).

Kustību rotaļas palīdz izveidot un nostiprināt kustību prasmes, tās var iekļaut gan sporta nodarbībās, gan rīta vingrošanā, gan pastaigās. Tātad kustību prasmes nostiprināšanai un fizisko īpašību attīstīšanai lietderīgi izmantot kustību rotaļas un atkārtot tās visu gadu, atbilstošā secībā, variējot tās atkarībā no izvirzītajiem uzdevumiem. Pakāpeniski dodot sarežģītākus fiziskus vingrinājumus un noteikumus, mainot izpildes vietu un apstākļus. Tā rezultātā pieaugot kustību pieredzei un lielākai patstāvībai, bērnam rodas lielāka prasme orientēties telpā (Osokina, 1986, 82).

Bērns un rotaļa ir nesaraujami saistīti, jo rotaļa rada bērnam prieku, enerģiju, pozitīvo emociju, kā arī, viņam nemanot, māca, attīsta. Kustību rotaļu pamatā ir aktīvas kustības – skriešana, lēkšana, mešana, šķēršļu pārvarēšana u.c.

2. Kustību apguves sekmēšana 3-5 gadīgiem bērniem kustību rotaļās

2.1. Pētījuma metodoloģiskais pamatojums

Lai noskaidrotu pirmsskolas bērnu kustību apguves sekmēšanu kustību rotaļās, bija veikta pedagoģiska darbība, kas tika īstenota Rīgas pirmsskolas izglītības iestādē „X”. Tajā piedalījās 8 jaunākā pirmsskolas vecuma bērni, no kuriem bija četras meitenes un četri zēni.

Pirmais pētījuma posms tika veikts laikā no 2018. februāra līdz 2018. aprīlim, bet otrais pētījuma posms no 2019. marta līdz 2019. aprīlim.

Pētījuma mērķis ir noskaidrot, vai bērnu kustību rotaļas sekmē kustību apguvi, lai šo mērķi realizēt darbā tika izmantotas empīriskas metodes, kā:

- bērnu novērošana;
- pedagoģiska darbība;
- bērnu praktiskas darbības rezultātu izpēte.

Novērošana – speciāli organizēta pētāmo parādību uztvere; rezultāti sekmīgi tad, kad tiek izšķirts pats galvenais un konkrēts uzdevums, kur jā sastāda plāns un jāizvirza mērķis. Novērošana ir izmantota, lai noskaidrotu, kā kustību rotaļas ietekmē bērnu pamatkustību apguvi. Atkarībā no pētīšanas uzdevuma var izdalīt vispārēju novērošanu vai atsevišķu rādītāju novērošanu. Šī metode tika izmantota darbā, lai labāk uztvert, iepazīt un saprast pētāmo bērnu, viņa uzvedību un darbību dabas apstākļos. Šī metode dod objektīvus rezultātus tikai tad, ja prot atlasīt būtisko, raksturīgāko, saskatīt vispārīgo un konkrēto (Jurgena, 2002, 45). Metodes pamats ir plāns, pēc kā izvirzīta hipotēzi. Jebkuru pētījumu labāk sākt ar tiešo novērošanu un obligāti jāņem vērā pētāma bērna vecumu, viņa attīstības pakāpi un veselības stāvokli.

Pedagoģiska darbība - speciāli organizēta metodes vai pārbaude, lai noskaidrota pētījuma iedarbīgums, līmenis un efektivitāte. Pareizi organizēta darbība ļauj pārbaudīt hipotēzi par cēloņu un sekū sakarībām (Jurgena, 2002, 56). Šī metode palīdz sekot un skolotājam darboties kopā ar bērniem kustību rotaļās, procesā vai darbības laikā analizējot bērnus, un, analizējot kā kustību rotaļu, izmantošana ietekmē bērnu kustību apguvi.

Bērnu praktiskās darbības rezultātu izpēte - kas ļauj atklāt bērna īpatnības, tādas kā prasmes un iemaņas, spējas un neatlaidība, drosme un izpalīdzība, un to dinamiku audzināšanas un mācīšanās rezultātā (Karlovskā, 2003, 4). Izpēte tiek pielietota praktiskās darbības rezultātā, lai veiksmīgāk varētu sekot, kā kustību rotaļās izmantošana sekmē 3-5 gadīgu bērnu kustību apguvi.

Pētījums tiek veikts pa posmiem:

- I posms: teorētisko literatūras iepazīšana, kritēriju izvirzīšanai un novērtēšanai;
- II posms: pamatojoties uz kritērijiem, noteiktā laika posmā tiek novēroti jaunākā pirmsskolas vecuma bērni, lai izzinātu, kā viņi var izpildīt kustības (soļošana, lēkšana, mešana, skriešana, rāpošana), un, pamatojoties uz to, bija izdarīti secinājumi, lai saprastu, kuras kustības sagādā grūtība bērniem visvairāk un pie kuras sekmēšanas skolotājam vairāk jāpiestrādā;
- III posms: pamatojoties uz literatūras analīzi un personīgo pieredzi skolotāju ieteikumiem, izstrādāt un atlasīt kustību rotaļas, noteiktu prasmi sekmēšanai;
- IV posms: pētījumā beigās atkārtoti veikta novērojumu, kā ir mainījušas kustību prasmes pēc izvēlētajām rotaļām;
- V posms: atkārtot pētījumu veikšanu ar tās pašas grupas bērniem.

Kustību rotaļas laikā ir ļoti labi tas, ka nevajag saspringt uz kaut kādas noteiktas kustības, ja tā nav labi attīstīta, un censties to idealizēt. Tajā laikā bērniem kustību apguve ir vieglāk apgūstama un attīstām, kad viņi spēlējas brīvi un bez saspringuma, pat nepamanot to. Skolotājas uzdevums piedāvāt bērniem kustību rotaļas ņemot vērā bērna attīstības pakāpi, prasmes, viņa spēja un iemaņas. Tiek izdarīti secinājumi, ka kustību rotaļas sekmīgi ietekme pirmsskolas vecuma bērniem uz kustību apguves pamatiem.

2.2. Kustību novērtējums pētījuma sākumā

Pirmsskolas jaunākas grupas bērniem darba autore strādā divus gadus pēc kārtas un veic pētījumu divos posmos: *februāris 2018. g. – aprīlis 2018. g.* un *marts 2019. g. – aprīlis 2019. g.*, lai izzinātu, kā bērni apguvuši noteiktus kustību veidus. Kustību apguves izzināšanai, tika veikta bērnu novērošana un pedagoģiska darbība, pamatojoties uz autoru atziņām S. Laizānes, R. Karlovskas, T. Osokinas, u.c., par jaunākā pirmsskolas vecuma bērnu attīstību, pamatkustībām, to novērtēšanu un sekmēšanas iespējām kustību rotaļās.

Bērni bieži nāk uz pirmsskolas izglītības iestādi, aktīvi piedalās nodarbībās, iestādē atrodas visu darba dienu, un viņi aktīvi kustās. Kopumā bērni ir aktīvi, labprāt iesaistās rotaļās, disciplinēti un izpalīdzīgi, vienmēr kārto savas rotaļas un darba vietu pēc nodarbībām. Piemēram, meitenes ikdienā ir ļoti centīgas, dažam patīk pievērst sev uzmanību, bet zēnu starpā arī ir laba sadarbība gan rotaļās, gan arī ikdienas darbībā. Var novērot, ka meitenēm vairāk patīk spēlēties savā starpā, bet zēniem savā.

Lai labāk iepazītu bērnus, tika veikti bērnu raksturojumi un pētījumā bērnu vārdi tika mainīti:

Anastasija – (3 gadi un 1 mēnesis) mazākumtautības meitene, viņai grūti komunicēt ar grupas bērniem, jo bieži slimo un līdz ar to bieži kavē nodarbības. Viņa ir neveikla, daudz sapņo par kaut ko, bieži ir neuzmanīga, nedzird skolotājas teikto, jāatkārto vairākas reizes, lai saprastu uzdevumus. Grupā bieži rotaļājas pati viena, bet ļoti patīk spēlēt dažādas spēles (piem., lelles, puzzles, mozaīka, klucīši u.c.), patīk bērnus vērot no malas, ļoti kautrīga meitene, bieži jāmotivē kaut kādā darbībā, nav pārliecināta par savam spējam, bieži jāuzmundrina, patīk apjusties kopā ar ģimeni, šūpoties uz šūpolēm, ēst saldējumu, nepatīk agri celties, vismīļākā lelle ir vienradzis.

Anna – (3 gadi un 11 mēneši) mazākumtautības meitene, meitenei ļoti patīk komunicēt ar grupas bērniem, spēlēties kopā, ļoti aktīva un pozitīva, nodarbības laikā ļoti uzmanīga un aktīva, bieži uzdod jautājumus ja kaut kas, interese viņu, vienmēr dara visus uzdevumus līdz galam, labprāt palīdz pārējiem izpildīt kādu no uzdevumiem, ja kaut kas nesanāca, neuztraucas par to, cenšas savākties un turpināt darboties, ja nepieciešams lūdz skolotājas palīdzību, viņai ļoti patīk, kad viņu slavē, labprāt skatīs multfilmas, patīk zīmēt un palīdzēt māmiņai gatavot ēdienus.

Ilona – (3 gadi un 10 mēneši) mazākumtautības meitene, ļoti aktīva meitene, visur cenšas būt līdere, skaļi runa un daudz kliež, cenšas, lai tikai viņu dzirdētu skolotāja, patīk pievērst uzmanību, dažreiz steigā uzdevumi nepadodas un sākas neliela agresija, sāk stums bērnus un cenšas atkārtot izpildīt uzdevumu. Viņai ļoti patīk komunicēt tikai ar meitenēm, bet vienalga būt meiteņu vidū, komandē kura meitene ar kādu lelli spēlēs, patīk skatīties multfilmas, patīk zīmēt un peldēties baseinā kopā ar tēti brīvdienās.

Andrejs – (3 gadi 2 mēneši) mazākumtautības zēns, dotus darbus veic ļoti atbildīgi, viņam nepatīk sacensties ar citiem bērniem, ļoti mierīgs zēns, visu dara uzmanīgi, ir brīži, kad vairākas reizes pārjautās, lai pēc tam darbs izdotos, bet jā viņam tiešam kaut kas nesanāk, tad viņš var izlemt un nepabeigt darbu vispār, it ka neredz jēgu vai nav motivēts, droši spēlējas kopā ar grupas biedriem, labprāt spēlējas ar lego konstruktoru, labprāt piedalās kādā aktīvā kustību rotaļā, vismīļākās rotaļas ir dinozauri, patīk pētīt enciklopēdiju kopā ar vecākiem par dinozauriem.

Artēmijs – (3 gadi un 6 mēneši) mazākumtautības zēns, viņam patīk sportot, aktīvi kustēties, patīk pievērst uzmanību, kādu uzdevumu pildīšana daudz runā, pat vairāk pļāpā, nevar nosēdēt mierīgi, patīk spēlēties ar mašīnām, lieliem klucīšiem, pildot uzdevumus vairākkārt, var pajautāt, kas jādara tālāk, vel nepabeidzot iepriekšējo, zēnu starpā bieži sāk pārrunas par datorspēlēm, labprāt palīdz bērniem un skolotājai, ir brīži, kad viņš var nosēdēt mierīgi, bet tas notiek reti un tikai tad, kad jāsaliek puzzli, patīk atpūsties kopā ar ģimeni brīvdienās.

Kristīne – (3 gadi un 9 mēneši) mazākumtautības meitene, enerģētiska, aktīva meitene, ļoti daudz uzdod jautājumus, labprāt piedalās pārrunas, labi komunicē ar meitenēm un zēniem, patīk palīdzēt skolotājam, vienmēr dara visus uzdevumus līdz galam, bet tas lēni padodas, nav kautrīga meitene, lielu uzmanību pievērš savam drēbēm, lai būtu moderni, garšo saldējums un šokolāde, mīļāka rotaļa ir lelle ar ratiem, labprāt skatīs multfilmas.

Oļegs – (3 gadi un 2 mēneši) mazākumtautības zēns, bieži slimo, vienmēr dara visus uzdevumus ne līdz galam, steigā, diezgan nepaklausīgs zēns, vienmēr visiem traucē, baksta, čukst, patīk komandēt zēnu grupā, patīk būt par līderi, zēnam patīk spēlēt lomu spēles „pirāti”, sporta nodarbībā vienmēr cenšas būt pirmais, zēns ir izturīgs un pacietīgs, spēlējas ar mašīnām, puzzli, lieliem klucīšiem.

Georgijs – (3 gadi un 11 mēnesis) mazākumtautības zēns, ļoti mierīgs zēns, laba sadarbība ar grupas biedriem, it sevišķi ar zēniem, darbu pilda līdz galam un pārdomāti, bet palīdzēt ne vienmēr vēlas, labprāt piedalās kustību rotaļās, prot sevi aizstāvēt, mīļākās rotaļas ir mašīnas, konstruktori, patīk zīmēt.

Lai izvērtētu bērnu kustību apguvi, viņi tika vērtēti pēc noteiktiem kritērijiem, kas izstrādāti pamatojoties uz pamatkustību veidu „Pirmsskolas izglītības programmu” (skat. 1. tabulu).

1. tabula. Pamatkustību veidi.

Pamatkustība	Kritērijs
Soļošana	<ul style="list-style-type: none"> - Sāniski pa labi / pa kreisi. - Soļo ar pieliekošo soļiem un izpilda kustības ar rokām. - Pa sola plato malu ar pieliekošo soļiem.
Skriešana	<ul style="list-style-type: none"> - Dažādos tempos: ātri un lēni. - Pēc signāla pārkārtojoties pa pāriem. - Pāri noliktām auklām, nūjām un apkārt bumbām.
Rāpošana	<ul style="list-style-type: none"> - Pārvietojas balstā uz plaukstām un pēdām. - Brīvi pa vingrošanas sienu augšā un lejā. - Pievelkas pa vingrošanas solu ar smilšu maisiņu uz muguras.
Mešana	<ul style="list-style-type: none"> - Bumbas mešana partnerim. - Bumbas mešana tālumā. - Bumbas mešana mērķī.
Lēkšana	<ul style="list-style-type: none"> - Palēcieni uz vietas. - Lēcieni augstumā no vietas. - Izpilda lēcieni uz priekšu, atsperoties ar abām kājām.

Kustības tiek vērtēti ar punktiem atbilstoši 3-5 gadīgajiem bērniem:

1 punkts – neizpilda – zems līmenis, nepietiekama pamatkustības apguve, uzdevuma izpildē

pieļauj daudz kļūdu, vai vispār neizpilda.

2 punkti – daļēji izpilda – vidējs līmenis, uzdevuma izpilde sagādā nelielas grūtības, izpildes laikā ir pieļautas neprecizitātes.

3 punkti – izpilda – augsts līmenis. Bērns uzdevumu izpilda precīzi un pareizi, uzdevums nesagādā grūtības.

Bērnu sākotnēja novērošana tika veikta vienu nedēļu dažādos dienu momentos: rīta aplis, sporta nodarbība, nodarbība grupā. Novērošanā iegūti rezultāti apkopoti 2.tabulā.

2.tabula. Bērnu pamatkustību novērošana 2018. gadā

Iestābe	Bērna vārds	Vērtēšanas kritēriji								Kopējais punktu skaits
		Anastasija	Anna	Ilona	Andrejs	Kristīne	Artēmijs	Oļegs	Georgijs	
Soļošana	Soļo sāniski pa labi/pa kreisi	2	2	2	3	3	2	3	3	49
	Soļo ar pieliekošo soļiem un izpilda kustības ar rokām	2	2	2	2	2	1	1	3	
	Pa sola plato malu ar pieliekošiem soļiem	1	1	2	3	1	1	2	3	
Punktu skaits par soļošanu		5	5	6	8	6	4	6	9	
Rāpošana	Pārvietojas balstā uz plaukstām un pēdām.	2	3	3	3	3	2	2	2	54
	Rāpjas brīvi pa vingrošanas sienu augšā un lejā	2	3	3	2	2	2	2	3	
	Pievelkas pa vingrošanas solu ar smilšu maisiņu uz muguras	2	2	2	1	2	2	2	2	
Punktu skaits par rāpošanu		6	8	8	6	7	6	6	7	
Skriešana	Skrien dažādos tempos: ātri un lēni	2	3	3	3	3	3	3	3	62
	Pēc signāla pārkārtojās pa pāriem	2	2	3	2	3	3	2	3	
	Skrien pāri noliktām auklām, nūjām un apkārt bumbām	2	3	2	3	2	2	3	2	
Punktu skaits par skriešanu		6	8	8	8	8	8	8	8	
Mešana	Bumbas mešana partnerim	2	1	2	1	1	2	2	1	42
	Bumbas mešana mērķī	2	2	2	1	1	2	1	1	
	Bumbas mešana tālumā	1	2	2	3	3	2	2	3	
Punktu skaits par mešanu		5	5	6	5	5	6	5	5	
Lēk	Palēcieni uz vietas	1	2	1	2	2	1	1	2	33

šana	Lēcieni augstumā no vietas	1	1	1	1	1	1	2	1
	Izpilda lēcieni uz priekšu, atsperoties ar abām kājām.	2	2	1	2	1	2	1	1
Punktu skaits par lēkšanu		4	5	3	5	4	4	4	4
Katram bērnam punktu skaits kopā		26	31	31	32	30	28	29	33
Punkti kopā									240

Analizējot bērnu rezultātus (skat. 2.tabula) tika izdarīti secinājumi par katru bērnu atsevišķi:

Anastasija – Anastasijas iegūtais rezultāts testēšanas laikā ir 26 punkti. Viņa izpilda kustības neveikli, ātri nogurst, tās izriet tāpēc, ka viņa bieži slimo, bieži skatās apkārt, ko runa skolotāja sadzird pēdējā brīdī, ka jau kustību rotaļa sākusies.. Labāk Anastasijai padodas uzdevumi, kas saistīti ar rāpošanu un skriešanu, kur iegūti – 6 punkti, soļošanā un mešanā iegūtais punktu skaits ir 5 punkti un vissliktākais rezultāts ir uzrādīts lēkšanā – 4 punkti. Viņai ļoti labi sanāk skriet pāri noliktam auklām un izpildīt pareizi palēcienus. Viņai ir vājās puses - lēcieni uz priekšu atsperoties ar abām kājām un lēcieni augstumā no vietas. Kustību rotaļas laikā neievēro noteikumus, jāskaidro individuāli. Nav labu reakciju, kustību koordinācijas attīstīta ir vāja, brīžiem nepareizi paceļ rokas vai nepareizā virzienā, gadā,, ka jūc kāju uzdevumus, bieži vien neuzmanīga, ilgi doma, kas jādara, vai sākumā vēro un pēc tam cenšas atkārtot uzdevumu. Meitene nav pārliecināta par savam darbībām kustību rotaļā, bet kad papildus motivē uzdevuma izpildei, un kustību rotaļa ir vairākas reizes izspēlēta, tad drošāk veic uzdevumus. Skolotājai vienmēr jāmotivē bērns ar labiem vārdiem, ja nepieciešams piedalīties kopā ar viņu.

Anna Testēšanas laikā Anna ieguva 31 punktu un lielākais punktu skaits iegūts tieši rāpošanas un skriešanas uzdevumos. Un arī vienāds punktu skaits ir lēkšanā, mešanā un soļošanā, bet mazliet zemākā līmenī. Vienkāršus vingrojumus veic ļoti brīvi, soļo aiz skolotājas, lec uz vietas un uz priekšu, droši pārskrien pāri līnijai skrējienā laikā. Annas stiprās puses - skriešana dažādos tempos, skriešana pāri dažādiem šķēršļiem, rāpošana pa vingrošanas sienu augšā un lejā. Droši rāpo taisnā virzienā starp priekšmetiem un apkārt tiem. Anna met priekšmetus noteiktā virzienā ar vienu un otru roku, un ar abām rokām reizē. Viņa spēj ātri pārslēgties no viena kustību veida uz otru, labprāt piedalās skolotājas organizētās kustību rotaļās. Ar azartu un prieku iesaistās kustību rotaļās, rotaļas laikā viņai ir nenoturīga uzmanība, bet spēcīgs gribasspēks, minus - bet var pārkāpt kustību rotaļu noteikumus, lai sasniegtu labākus rezultātus, tad viņa var droši spēlēt ilgstoši. Vājās puses ir metieni mērķī, ilgi koncentrējas, lai trāpītu mērķī.

Ilona iegūtais rezultāts testēšanas laikā ir 31 punkti. Vislabāk veicās skriešanā un rāpošanā – 8 punkti. Mešanā un soļošanā iegūtais punktu skaits ir 6 punkti un vissliktākais rezultāts ir lēkšanā – 3 punkti. Ilonas stiprās puses - skriešana ar izvairīšanos, dažādos tempos. Labprāt izpilda vingrinājumus no dažādiem ķermeņa stāvokļiem, viņa ir nepacietīga, ļoti bieži neuzklausa uzdevumus un skaidrojumus līdz galam, līdz ar to kustību apgūšanas laikā skolotājam ir nepieciešams pārliecināties, vai Ilona izpilda pareizo kustību. Ilonas vājās puses - lēcieni augstumā no vietas. Ir grūtības apvienot vairākus uzdevumus vienā kustībā (piem.: lēkt uz vietas un izpildīt kustības ar rokām). Ilona ir sabiedriska. Bieži pati organizē kustību rotaļas ar nelielu vienaudžu grupu. Ļoti patīk, kad rotaļā iesaistās skolotājs. Nav nepieciešama papildu motivācija. Viņa arī tāds bērns, kurš var pārkāpt kustību rotaļas noteikumus, lai sasniegtu labāko rezultātu. Gūst pozitīvas emocijas no rotaļām un priecīga par, to, ka rotaļas atkārtojas vairākas reizes.

Andrejs iegūtais rezultāts testēšanas laikā ir 32 punkti. Soļošanā un skriešanā – 8 punkti, rāpošanā – 6 punkti, bet vienāds rezultāts iegūts mešanā un lēkšanā – 5 punkti. Andrejs stiprās puses – skriešanā un soļošanā (ātri un lēni). Tas ir saistīts ar zēna kustīgumu un veiklību. Tomēr Andrejs ir neuzmanīgs, viņam trūkst pacietības uz klausīt skolotājas instrukcijas. Viņu nevajag papildus motivēt darbībai. Labprāt iesaistās kustību rotaļās, ir labas koncentrēšanās spējas vienai darbībai. Zēnam ir attūstīta fantāzija un iztēle, spēj izdomāt jaunus noteikumus un savas kustību rotaļas, kurās labprāt iesaistās arī citi bērni. Grūtības sagādā - pievilksnās pa vingrošanas solu ar smilšu maisiņu uz muguras. Nav pietiekami izvietota zemskare un pareizs roku vēziens lēcienu izpildes laikā, ir grūtības apvienot vairākus uzdevumus vienā kustībā (piem.: lēkt uz vietas un izpildīt kustības ar rokām). Andrejs pret grupas biedriem izturas draudzīgi, kopīgi spēlējoties ievēro kustību rotaļas noteikumus. Andrejs ļoti godīgs, un vēro, lai citi arī nepārkāpj rotaļas noteikumus.

Artēmijs iegūtais rezultāts testēšanas laikā ir 28 punkti. Visaugstākie rādītāji sasniegti skriešanā – 8 punkti. Soļošana un lēkšanā – 4 punkti, rāpošanā – 6 punkti, bet mešanā – 6 punkti. Artēmija stiprās puses - skriešana dažādos tempos: ātri un lēni, pēc signāla pārkārtojās pa pāriem, bumbas mešana partnerim, tālumā, mērķī. Artēmijs ir ļoti aktīvs un kustīgs, labprāt iesaistās rotaļās un cenšas, pareizi izpildīt tos. Viņš ļoti bieži slimo, bet neskatoties uz to, ir ļoti aktīvs un kustīgs. Grūtības sagādā lēcienu izpilde. Tas saistīts ar kāju un roku kustību nesaskaņotību, nav pietiekami elastīga zemskare. Vēl grūtības sagādā vairākas pectiecīgas darbības uzdevumu iegaumēšana, līdz ar to ir grūtības pārkārtoties pāru darbos. Nespēj uztvert vienlaicīgi vairākus uzdevumus, tad tie ir atkārtoti jāskaidro individuāli. Pats var organizēt kustību rotaļu, vai vienatnē spēlēt bumbu. Ilgstoši iesaistās

rotaļā, ja rotaļā piedalās pieaugušais. Ja kaut kas nepadodas, ātri zaudē interesi un pārslēdzas uz citu darbību.

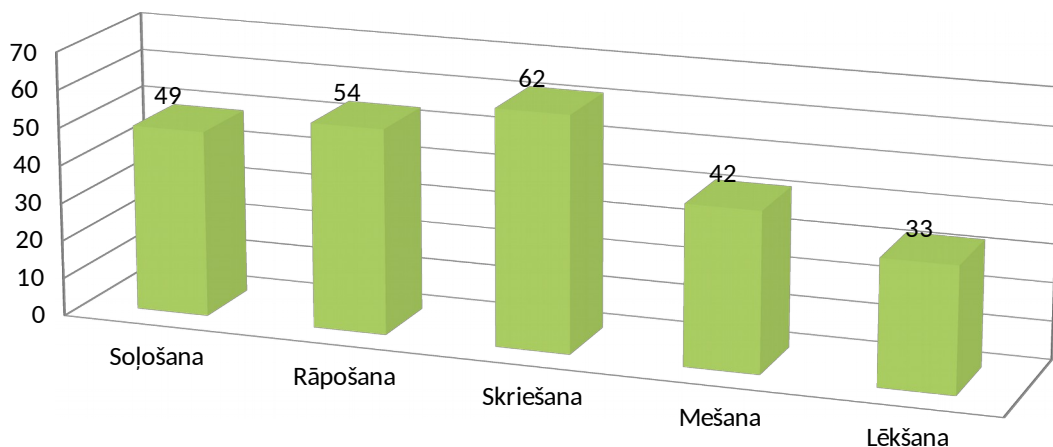
Kristīne iegūtais rezultāts testēšanas laikā ir 30 punkti. Visaugstākais rezultāts ir skriešanā – 8 punkti, rāpošanā – 7 punkti, soļošanā – 6 punkti, mešanā – 5 punkti, lēkšanā – 4 punkti. Kristīnes stiprās puses - skriešana dažādos tempos: ātri un lēni, skriešana pāri noliktām auklām, nūjām, izpilda vingrinājumus no dažādiem ķermeņa stāvokļiem – no viena stāvokļa pārejot uz otru pēc redzes un dzirdes signāla, viņa ir pietiekami veikla, lai rotaļā nebūtu noķertai. Grūtības sagādā lēcieni uz priekšu, atsperoties ar abām kājām, palēcieni uz vietas, soļošana pa sola plato malu. Kristīnei nav pietiekami attīstīta līdzsvara sajūta, soļojot pa vingrošanas solu, skatās zem kājām, nedroši izpilda vingrojumus. Kristīne ir nepacietīga, ja uzdevums uzreiz nepadodas, tad ātri zaudē interesi par aktivitāti. Bieži pārkāpj kustību rotaļas noteikumus.

Oļegs - iegūtais rezultāts testēšanas laikā ir 29 punkti. Visaugstākais rezultāts ir skriešanā – 8 punkti, soļošanā un rāpošanā iegūts vienāds punktu skaits 6, mešanā – 5 punkti, bet lēkšanā viszemākais punktu skaits – 4 punkti. Oļega stiprās puses - skriešana ar tempa un virziena maiņu, skriešana pāri noliktām auklām, nūjām, bumbām, soļošana. Grūtības sagādā: palēcieni uz vietas, lēcieni augstumā no vietas. Lēcienos nav pietiekami attīstīta zemskare, lēcienos augstumā no vietas nevar pietiekami spēcīgi atsperties no zemes. Rotaļas grupas bērniem neorganizē. Oļegam vāji attīstīta kustību koordinācija, un tas sagādā grūtības saskaņot kāju un roku kustības, zēns ir neveikls, uzdevumu cenšas izpildīt pirmais, nedomājot par kustību izpildes kvalitāti. Gadās, kad zaudē vai nepadodas rotaļas, viņš var, vienlaicīgi ātri nomierinās un pēc īsa laikā atkal turpina rotaļāties ar grupas biedriem. Nenoturīga uzmanība, viss ātri apnīk. Zēnam ir grūtības sevi nodarbināt, ļoti zems motivācijas līmenis.

Georgijs - iegūtais rezultāts testēšanas laikā ir 33 punkti. Visaugstākais rezultāts ir soļošanā – 9 punkti. Skriešanā – 8 punkti, rāpošanā - 7 punkti, mešanā tiek iegūti – 5 punkti, lēkšanā viszemākais punktu skaits – 4. Georgija stiprās puses - skriešana ar tempa un virziena maiņu, ātra reakcija uz vizuālo un dzirdes signālu, spēj apvienot vairākas kustības vingrojumu izpildes laikā. Labi attīstītas mešanas prasmes. Viņš ar prieku iesaistās rotaļās un izjūt gandarījumu par paveikto rotaļu, vēlas, lai kustību rotaļas atkārtos vairākas reizes. Georgija kustības ir koordinētas, precīzas, veiktas. Viņam ir noturīga uzmanība. Ieklausās skolotājas paskaidrojumos, ātri uztver kustības rotaļas noteikumus, ievēro tos. Ir draudzīgs pret visiem grupas biedriem.

Grupās kopējo kustību attīstības līmeni var atspoguļot grafiski (skat. 1. attēlu). Grupai kopumā vislabāk ir attīstītas skriešanas prasmes, kurās arī iegūts – 62 punkti. Tas šķiet likumsakarīgi, jo bērniem ļoti patīk skriet un ir vairākas kustību rotaļas, kuras attīsta

skriešanas iemaņas. Skriešana ir cieši saistīta ar ātrumu, kurš galvenokārt ir atkarīgs no nervu sistēmas un muskuļu darbības (Brēmanis, 1975, 58). Nākamā ir rāpošana ar kopējo punktu skaitu – 54 punkti, ar nelielu atšķirību punktu skaitā ir soļošana un mešana – 49 un 42. Rāpošana un mešana galvenokārt ir atkarīgi no plecu joslas un roku muskuļi attīstības. Soļošanas vingrinājumi ir saistīti ar veiklību un uzmanības trenēšanu. Veiklības attīstība ir cieši saistīta ar cilvēka centrālās nervu sistēmas funkciju pilnveidošanos. Līdz ar gadiem uzlabojas kustību koordinācija. Veiklība ir atkarīga no precīzas analizatoru darbības (analizators sastāv no sajūtu orgāna un tiem nervu sistēmas veidojumiem, kuri piedalās dotās sajūtas uztveršanā un analizē) (Brēmanis, 1975, 60). Lēkšanā parādās viszemākais punktu skaits - 33. Lēcieni izpildei ir nepieciešams ātrums, koordinētas ķermeņa kustības, spēks. Lēcieni ir vērtīgs kustību attīstīšanas līdzeklis, kas veicina vēdera, kāju, acumēra attīstību un muguras muskuļu kustību koordinācijas attīstību (Kuzņecova, Karlovska, 2006, 6).



3. attēls. Kustību līmeņa novērtējums 2018. gadā

Kopējie rādītāji liecina, ka līmenis ir vidēji labs. Izvēlētai bērnu grupai vislielākās grūtības sagādā lēcieni, līdz ar to **lēkšanai**, tiks pievērsta pastiprināta uzmanība, un speciāli piedāvātas bērniem kustību rotaļas, kas attīsta lēkšanas prasmes.

2.3. Kustību apguves sekmēšana kustību rotaļās

Lai attīstītu lēkšanas prasmes, tika atlasītas kustību rotaļas, kurās iekļauti:

- lēcieni augstumā no vietas;
- palēcieni uz vietas;
- lēcieni uz priekšu, atsperoties ar abām kājām.

Nostiprinot lēkšanas prasmes, jāpievērš īpaša uzmanība tieši atspērienam, no kura ir atkarīgs lēciena augstums un pareiza piezemēšanās. 3-5 gadīgajiem bērniem lēcienam apguve jābūt kompleksā. Lēcienam augstumā no vietas apgūšanai tiek izvēlētas kustību rotaļas (skat. 1. pielikumu), kurās akcents tiek likts uz atspērienu ar abām kājām no vietas (skat. 3. tabulu).

3-5 gadu bērnu grupa ir aktīvi tikai tad, ja darbībai ir rotaļas raksturs. Izraisītu lielāku interesi pret jauno kustības rotaļu, skolotājam ir nepieciešams pašam iesaistīties tajā un, protams, pašam būt par vadošo. Skolotājs motivē bērnus iesaistīties kustību rotaļās, piesaistot uzmanību tam, ka skolotāja uzruna bērnus, lai viņi paši iesaistītos rotaļās, skolotājam vēl jābūtu interesantas situācijas, jāslavē bērni par paveikumiem, rosina tālāk bērnus vēl vairāk un labāk darboties. Tad bērni ātrāk uztver rotaļas noteikumus, un viņu motivācija darbībai paaugstinās.

3. tabula. Kustību rotaļas ar lēkšanu.

	Kustību rotaļa „Zvirbulis”	Kustību rotaļa „Makšķere”	Kustību rotaļa „Noķer odu”
Uzdevumi	Pilnveidot prasmi lēkt, atsperties no vietas.	Vingrināties lēkt augstāk un atsperties no zemes stiprāk.	Vingrināties enerģiski atsperties no zemes un lēkt ar abām kājām.
Attīstās	<ul style="list-style-type: none"> - uzmanība; - koordinācija; - izturība; - imitācijas kustības. 	<ul style="list-style-type: none"> - skriešana; - koordinācija; - reakcijas ātrums; - izturība; - uzmanība. 	<ul style="list-style-type: none"> - uzmanība; - veiklība; - izturība; - ātra reakcija.

Viena no pirmajām rotaļām, kas tika izmantota darbā ar bērniem, ir rotaļa ar imitācijas kustībām „Zvirbulis”. Šajā rotaļā var izmantot dažādu lēcienam veidus: lēkt uz vietas augstumā, lēkt virzoties uz priekšu (ar priekšmetiem vai bez tiem) u.c. Bērni izrādīja lielu interesi un bija aktīvi. Kautrīgākie bērni Anastasija un Oļegs ne uzreiz iesaistījās kustību rotaļās, kādu laiku viņi vēroja notiekošo, centušās izprast situāciju. Kad zēni redzēja prieku un jautrību rotaļu laikā, arī iesaistījās rotaļās. Skolotājas iejušanās rotaļu tēlā iedrošināja bērnus, šādi panākot piedalīšanos kopīgās darbībās. Novērojot bērnus rotaļā, var secināt, ka interesantās rotaļās bērniem neapnīk, viņi tajās iesaistās vairākas reizes dienā. Ievērot rotaļas noteikumus grūtības sagādāja Georgijam un Artēmijam. Viņi neieklausījās tekstā, bet skatījās, ko dara pārējie, līdz ar to viņi vienmēr kāvēja kustības uzsākšanu. Anna, Ilona un Kristīne ātri iemācījās skaitām pantu un līdz ar to, kļuva vienas no pirmajām rotaļas vadītājām.

Rotaļā „**Makšķere**” sākumā visi bērni iesaistījās labprāt. Bet rotaļas laikā Kristīne, Anastasija, Ilona, Georgijs nevarēja pārlēkt pāri smilšu maisiņam un lai arī bija noruna, ka pirmo reizi uz neveiksmēm nepievērsīsim uzmanību. Lai arī maisiņš tika ripināts lēnā ātrumā, tomēr gandrīz uzreiz Anastasija nogāja malā, jo viņai vairākkārt nepaveicās. Laiku pa laikam rotaļa bija apturēta, jo tās laikā bērni nevarēja izpildīt palēcienus uz vietas un virzījās pārāk tuvu skolotājai. Savukārt Georgijs un Kristīne pirmajās reizes stāvēja ļoti tālu, jo baidījās parādīt citiem savu neveiksmi. Tikai Artēmijs jau no pirmās reizes varēja izpildīt precīzus, augstus, enerģiskus lēcienus. Kopumā rotaļa izraisīja bērniem daudz prieka, un nākamajās reizēs bērnu aktivitāte kļuva lielāka un palēcieni drošāki. Pēc kāda laika arī bērni vēlējās kļūt par vadošajiem rotaļā (Kristīne, Anna, Ilona, Andrejs, Georgijs). Oļegs un Anastasija vēlējās būt tikai rotaļas dalībnieki, jo viņiem bija grūti iemācīties rotēt auklu. Rotaļa „Makšķere” ir ļoti pateicīga, jo vienas rotaļas laikā var attīstīt vairākas pamatkustības, jo var mainīt nosacījumus rotaļas apguves laikā. Tā, lai veicinātu interesi pret rotaļu tika nedaudz nomainīts pamatkustību veids - bērni ne vien lēca stāvēt uz vietas, bet arī to veica skriešanas laikā. Tas no viņiem prasīja spēju orientēties telpā, uzmanību.

Rotaļa „**Noķer odu!**” ļoti iespaidoja bērnus. Pat Anna aizmirsa par savu kautrīgumu un uzreiz iesaistījās rotaļā. Georgijs arī šajā kustību rotaļā neievēroja noteikumus. Viņš mēģināja skriet odam pakal, jo vēlme to noķert visiem bija tik liela, ka likās, ka bērni nekad nenogurs, to ķerot. Tāpēc tika nolemts, ka ņems odu līdz katru reizi, kad ies pastaigāties laukumā.

Grupās kopējo kustību attīstības līmeni var atspoguļot grafiski (skat. 1. attēlu). Grupai kopumā vislabāk ir attīstītas skriešanas prasmes, kurās arī iegūts – 62 punkti. Tas šķiet likumsakarīgi, jo bērniem ļoti patīk skriet un ir vairākas kustību rotaļas, kuras attīsta skriešanas iemaņas. Skriešana ir cieši saistīta ar ātrumu, lēkšanu, un kurš galvenokārt ir atkarīgs no nervu sistēmas un muskuļu darbības (Brēmanis, 1975, 58). Nākamā ir rāpošana ar kopējo punktu skaitu – 54 punkti, ar nelielu atšķirību punktu skaitā ir soļošana un mešana – 49 un 42. Rāpošana un mešana galvenokārt ir atkarīgi no plecu joslas un roku muskuļu attīstības. Soļošanas vingrinājumi ir saistīti ar veiklību un uzmanības trenēšanu. Veiklības attīstība ir cieši saistīta ar cilvēka centrālās nervu sistēmas funkciju pilnveidošanos. Līdz ar gadiem uzlabojas kustību koordinācija. Veiklība ir atkarīga no precīzas analizatoru darbības (analizators sastāv no sajūtu orgāna un tiem nervu sistēmas veidojumiem, kuri piedalās dotās sajūtas uztveršanā un analizē). (Brēmanis, 1975, 60) Lēkšanā parādās viszemākais punktu skaits - 33. Lēcienus izpildīt ir nepieciešams ātrums, koordinētas ķermeņa kustības, spēks. Lēcieni ir vērtīgs kustību attīstīšanas līdzeklis, kas veicina vēdera, kāju, acūmēra attīstību un muguras muskuļu kustību koordinācijas attīstību. (Kuzņecova, Karlovska, 2006, 6).

Pētījuma beigās tika veikta bērnu novērošana, lai novērtētu, kas mainījies lēkšanas prasmiņu apguves laikā.

4. tabula. Bērnu kustības novērojums pirmā posma beigās

Vārds	Lēkšanas kritēriju noteikšana			
	Palēcieni uz vietas.	Lēcieni augstumā no vietas.	Lēcieni uz priekšu, atsperoties ar abām kājām.	Lēkšanas punktu kopskaits
Anastasija	1	2	2	5
Anna	3	3	2	8
Ilona	2	2	3	7
Andrejs	2	3	2	7
Kristīne	2	1	2	5
Artēmijs	3	2	2	7
Oļegs	2	2	2	6
Georgijs	3	2	3	8
Punktu kopskaits	19	17	17	53

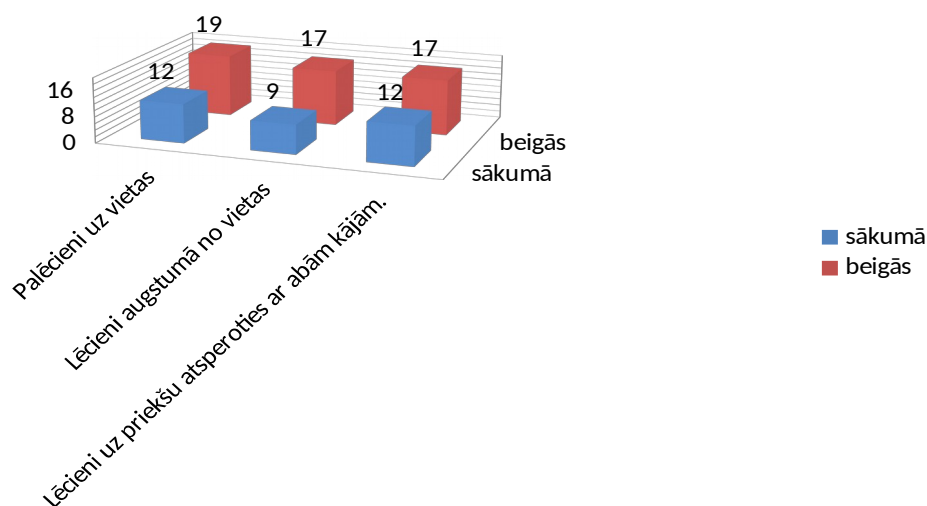
Kustības tiek vērtēti ar punktiem atbilstoši 3-5 gadīgajiem bērniem:

1 punkts – neaizpilda – zems līmenis, nepietiekama pamatkustības apguve, uzdevuma izpildē pieļauj daudz kļūdu, vai vispār neizpilda.

2 punkti – daļēji izpilda – vidējs līmenis, uzdevuma izpilde sagādā nelielas grūtības, izpildes laikā ir pieļautas neprecizitātes.

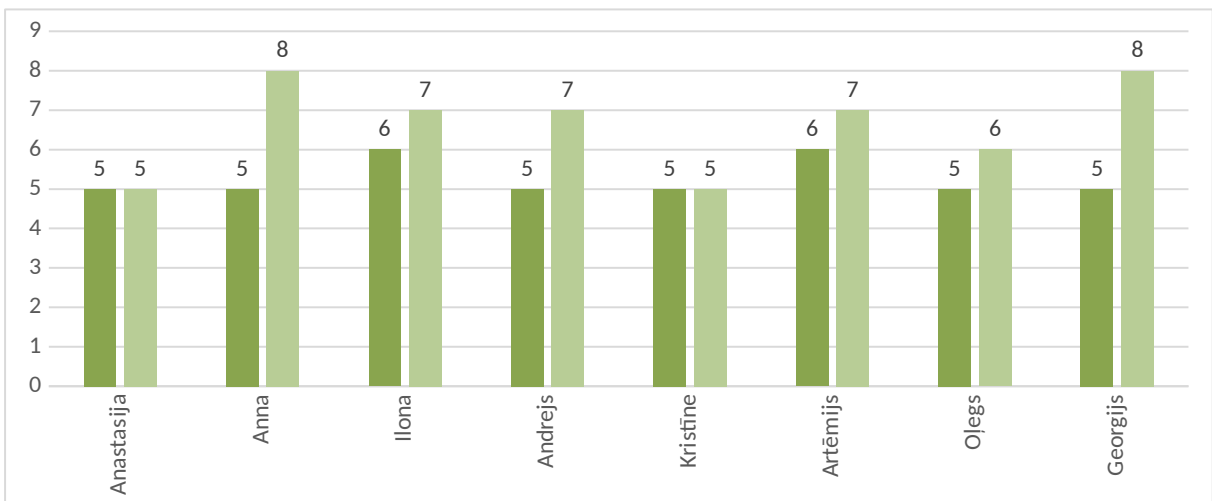
3 punkti – izpilda – augsts līmenis. Bērns uzdevumu izpilda precīzi un pareizi, uzdevums nesagādā grūtības.

Bērnu iegūtie rezultāti ir apkopoti tabulā (skat. 4. tabula). Labi sasniegumi palēcienos uz vietas ar punktu skaitu – 19 punkti. Otro vietu aizņem lēcieni augstumā no vietas – 17 punkti un lēcieni uz priekšu atsperoties ar abām kājām – 17 punkti, tātad šim lēcieniem iemaņām ir jāpievērš lielāka uzmanība arī turpmākai darbībai (skat. 2.attēlu). Veicot bērnu lēcieniem novērošanu un vērtēšanu kustību rotaļās, salīdzinoši ir redzams, ka ir vērojama jaunākas grupas kopēja prasmiņu izaugsme: palēcienos uz vietas radītāji uzlabojās par 7 punktiem, arī līdzīga izaugsme ir vērojama lēcienos augstumā no vietas uzlabojas uz 8 punktiem un lēcieni uz priekšu, atsperoties ar abām kājām, uzlabojas uz 5 punktiem. Lēcieniem laikā bērnam ir nepieciešama griba, drosmes sajūta, uzmanība, patstāvības saprašana un liela kustību koordinācija, tad viņi izjūt vēlmi lēkt uz jebkura paaugstinājuma, un tās var būt piem., pakāpiens, krēsls, peļķes, nūjas, koka kastes, matracis u.c.



4. attēls. Bērnu lēcienų salīdzinājums sākumā un beigās 2018. gadā

Novērojumi pierādīja, ka katrs bērns ir atšķirīgs, ar savu ātrumu, mērķtiecību, velmi un attīstības tempu. Pateicoties kustību rotaļām, palēcienų rādītāji ievērojami uzlabojusies (skat. 3. attēlu). Vērojama katra bērna lēcienų būtiska uzlabošanās ir jūtamas (skat. 3. attēlu). Katrs no bērniem attīstās secīgi, tomēr dažādā ātrumā un tempa. Tāpēc bērniem jāpalīdz papildu stimulēšana, motivācija no skolotājas puses., Īstenojot, pirmsskolas izglītības programmu, un, sagatavojot bērnu skolai, jāapzinās, ka bērna attīstības nosacījumi esot viņa fiziskajās un garīgajās spējās, kuras visspilgtāk atraisās rotaļās. Pirmsskolas izglītības iestādē visplašākais kustību piedāvājums tās ir kustību rotaļās, un to pamatā ir aktīvas fizioloģiskas, dabiskas kustības. Izmantojot kustību rotaļas, bērni katru dienu tiek iesaistīti fiziskajās aktivitātēs un aktīvi darbojas. Dažādu kustību rotaļas veidu pamatā ir bērna fiziska īpašību un pamatkustību apgūšana. Novērojot pirmsskolas bērnus fizisko aktivitāšu laikā, bija konstatēts, ka bērni, kuri aktīvi piedalās kustību rotaļās, ir priecīgi un visas dienas garumā saglabā labu garastāvokli, pozitīvas emocijas. Pateicoties kustību, rotaļām, to daudzveidīgajām kustībām, ir nostiprinājušās un attīstījušās palēcienų iemaņas, kustības kļuvušas koordinētākas un precīzākas. Bērniem ir uzlabojusies laika, tempa un virziena izjūta. Pirmsskolas vecumā kustību koordinācijas spējas pilnveidojas kopā ar augstākās nervu darbības attīstību. Kustības izpildes tehnika, ja netrenētu to, pati par sevi neuzlabojas. Lai attīstītu kustību koordināciju un izpildes precizitāti, ir nepieciešams regulārs darbs.



5. attēls. Bērnu lēkšanas novērtējums 2018. gadā

Pirmsskolas vecums ir īpašs periods, kad pieaugušie var sekmēt bērnu labu fizisko sagatavotību. Vienveidīgas kustības noslogo vienas un tās pašas muskuļu grupas, turpretī dažāda darbība stimulē bērnu fizisko un intelektuālo darbību.

Pētījuma laikā tika ievērots, ka bērni paši organizē iepriekš rādītas kustību rotaļas, līdz ar to tika konstatēts, ka, izmantojot kustību rotaļas, bērniem ir uzlabojušies lēcianu apgūšanas rādītāji, var redzēt vērtējuma atspoguļojumā (skat. 4. attēls). Pamatojoties uz iepriekšējā gada rezultātiem un autorei novērojumiem, nākamajā gadā tika plānots darbs ar tiem pašiem bērniem pie **mešanas** prasmju attīstības un turpmākajā darbā tiks izmantotas kustību rotaļas ar mešanas kustībām.

Lai attīstītu šīs prasmes, tika atlasītas kustību rotaļas, kurās iekļautas darbības:

- bumbas mešana partnerim;
- bumbas mešana mērķī;
- bumbas mešana tālumā.

Lai veicinātu mešanas un ķeršanas apguvi izvēlētai bērnu grupai, tos efektīvāk mācīt kompleksi. Mešanas un ķeršanas apgūšanai tiek izvēlētas kustību rotaļas (skat. 2. pielikums), kurās akcents tiek likts uz mešanu (skat. 5. tabula).

Skolotājs motivē bērnus iesaistīties kustību rotaļās, piesaistot uzmanību tām, ka uzslavējot bērnus, ja viņi paši iesaistās rotaļās bez skolotājas uzaicinājuma. Skolotāja rada interesantas situācijas, slavē bērnus par paveikto, rosina iesaistīties vairāk un darboties labāk. Tad bērni ātrāk uztver rotaļas noteikumus, un viņu motivācija darbībai paaugstinās. Ļoti svarīgi ievērot drošību, lai netiktu traumēti bērni ar inventāru vai ar citu bērnu nepareizu rīcību. Un obligāti jāseko līdzi tam, lai bērni ievērotu kustību rotaļai noteikumus, bet, ja ir kaut kādas grūtības, jāizmanto citu variantu šai rotaļai, alternatīvu.

5. tabula. Kustību rotaļas ar mešanu 2019. gadā

	Kustību rotaļa „Bumbas dzīšana”	Kustību rotaļa „Mednieks un zaķis”	Kustību rotaļa „Bumbu kauja”
Uzdevumi	Bumbas mešana partnerim	Bumbas mešana mērķī	Bumbas mešana tālumā
Attīstās	<ul style="list-style-type: none"> - veiklību; - acumēru; - ātra reakcija. 	<ul style="list-style-type: none"> - orientēšanos telpā; - veiklību; - uzmanība. 	<ul style="list-style-type: none"> - uzmanība; - izturību; - acumēru; - ātra reakcija.

Kustību rotaļā „*Bumbas dzīšana*” visi bērni iesaistījās labprāt. Bet rotaļas laikā Ilonai, Anastasijai un Oļegam neveicas ar bumbas mešanu, bumba bieži izkrita no rokām, viņi spēles laikā izstājās no rotaļas. Parēji bērni ļoti aktīvi un priecīgi stāvējuši aplī un darbojušās. Kopumā rotaļa izraisīja bērniem daudz prieka, un nākamajās reizēs bērnu aktivitāte kļuva lielāka, jo viņi jau zināja rotaļas noteikumus.

Kustību rotaļā „*Mednieks un zaķis*” bērni izrādīja lielu interesi un bija aktīvi rotaļas laikā, skolotāja arī piedalījās kopā ar bērniem. Var secināt, ka rotaļa bērniem neapniks, un gribējās to atkārtot vairākas reizes. Ievērot rotaļas noteikumus grūtības sagādāja Ilonai un Anastasijai. Viņi neieklausījās tekstā, bet skatījās, ko dara pārējie, līdz ar to viņi vienmēr kāvēja kustības uzsākšanu. Anna, Artēmijs un Kristīne ātri iemācījās tekstu un līdz ar to, kļuva vieni no pirmajām rotaļas vadītājiem.

Kustību rotaļā „*Bumbu kauja*” Noteikumi šajā rotaļā nebija grūti, tāpēc visi tos saprata diezgan ātri, tikai dažiem bērniem sagādāja grūtības ar bumbu skaitīšanu, tas bija Anastasija un Oļegs, bet, netērējot laiku, aktīvi iesaistījās savā komandā un palīdz savākt bumbas, bet ar skaitīšanu nodarbojas pārējie bērni, viņiem tas ļoti labi padodas. Rotaļu atkārtojot vairākas reizes, bērniem veicās arvien labāk. Izvēloties rotaļas, tika ņemtas vērā bērnu prasmes un attīstība.

6.tabula. Bērnu kustības rotaļās mešanu novērošana 2019. gadā

Vārds	Mešanas kritēriju noteikšana			Mešanas punktu kopskaits
	Bumbas mešana partnerim	Bumbas mešana mērķī	Bumbas mešana tālumā	
Anastasija	2	2	2	6
Anna	2	2	3	7
Ilona	2	2	3	7

<i>Andrejs</i>	2	1	3	6
<i>Kristīne</i>	2	2	3	7
<i>Artēmijs</i>	2	2	3	7
<i>Oļegs</i>	2	1	3	6
<i>Georgijs</i>	2	2	3	7
Punktu kopskaits	16	14	23	53

Kustības tiek vērtēti ar punktiem atbilstoši 3-5 gadīgajiem bērniem:

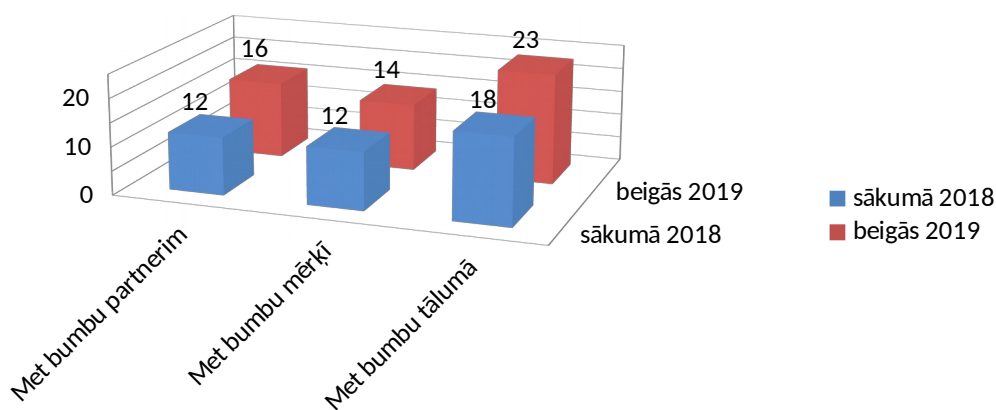
1 punkts – neaizpilda – zems līmenis, nepietiekama pamatkustības apguve, uzdevuma izpildē pieļauj daudz kļūdu, vai vispār neizpilda.

2 punkti – daļēji izpilda – vidējs līmenis, uzdevuma izpilde sagādā nelielas grūtības, izpildes laikā ir pieļautas neprecizitātes.

3 punkti – izpilda – augsts līmenis. Bērns uzdevumu izpilda precīzi un pareizi, uzdevums nesagādā grūtības.

Bērnu iegūtie rezultāti ir apkopoti tabulā (skat. 6. tabulu).

Veicot bērnu mešanas novērošanu, salīdzināšanā ir redzams, ka ir vērojama grupas kopējā prasmju izaugsme, mešanā ar dažādām roku kustībām uzlabojās par 11 punktiem, salīdzinot ar iepriekšējo laika posmu. Labi sasniegumi bumbas mešana tālumā – 23 punkti. Otro vietu aizņem bumbas mešana partnerim – 16 punkti un trešo vietu aizņem bumbas mešana mērķī – 14 punkti, tātad šī mēšanas iemaņām ir jāpievērš lielāka uzmanība arī turpmākai darbībai (skat. 4. attēlu).

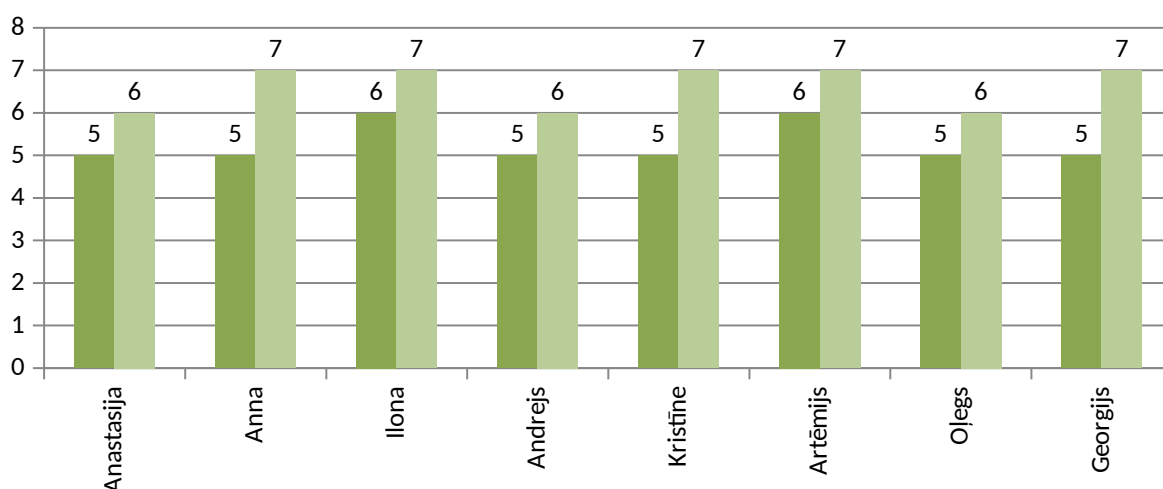


6. attēls. Bērnu mešanu salīdzinājums sākumā 2018. gadā un beigās 2019. gadā

Veicot bērnu mešanas prasmes novērošanu un vērtēšanu kustību rotaļās, salīdzinoši ir redzams, ka ir vērojama jaunākas grupas kopēja prasmju izaugsme: bumbas mešana tālumā uzlabojās par 5 punktiem, arī gandrīz līdzīga izaugsme ir vērojama bumbas mešana partnerim

uzlabojas uz 4 punktiem bumbas mešana mērķī uzlabojas tikai uz 2 punktiem. Mešanas prasmes laikā bērnam ir nepieciešama acumērs, ātra reakcija, veiklība, uzmanība u.c.

Bērni attīstās secīgi, tomēr katrs savā ātrumā. Novērojumi atkal pierādīja, ka katrs bērns ir īpašs (skat. 7. attēlu), un ar savam spējam un attīstības tempu, ka arī tiek ievērota katra bērna mešanas prasmes būtiska uzlabošanās.. Īstenojot pirmsskolas izglītības programmu un sagatavojot bērnu skolai, jāapzinās, ka bērna attīstības nosacījumi ir viņā fiziskajās un garīgajās spējās, kuras visspilgtāk atraisās rotaļās. Tāpēc bērniem jāpalīdz ar papildu stimulēšanu un motivēšanu tālākajai darbībai Kā arī iepriekš bija teikts, pirmsskolas izglītības iestādes visplašākais kustību piedāvājums ir kustību rotaļās, jo to pamatā ir aktīvas dabiskas kustības un tās ir pamats. Dažādi rotaļu veidi ir pirmā iespējas bērnu fizisko īpašību un pamatkustību attīstīšanai. Pateicoties tam, bērniem mešanas rādītāji ievērojami uzlabojušies (skat. 5. attēlu). Izmantojot kustību rotaļas, bērni var katru dienu tiek iesaistīti fiziskajās aktivitātēs. Novērojot bērnus fizisko aktivitāšu laikā, tika konstatēts, ka bērni, kuri aktīvi piedalās kustību rotaļās, ir priecīgi un visas dienas garumā saglabā labu garastāvokli, pozitīvas emocijas.



7. attēls. Bērnu novērošanas mešanas prasmēs 2019. gadā

Bērnu raksturojumi un mešanas analīze:

Anastasija – (4 gadi un 1 mēnesis) mazākumtautības meitene, viņai grūti komunicēt ar grupas bērniem, jo bieži slimo un līdz ar to bieži kavē nodarbības. Viņa ir neveikla, daudz sapņo par kaut ko, bieži ir neuzmanīga, nedzird skolotājas teikto, jāatkārto vairākas reizes, lai saprastu uzdevumus. Grupā bieži rotaļājas pati viena, bet ļoti patīk spēlēt dažādas spēles (piem., lelles, puzzles, mozaīka, klucīši u.c.), patīk bērnus vērot no malas, ļoti kautrīga meitene, bieži jāmotivē kaut kādā darbībā, nav pārliecināta par savam spējam, bieži

jāuzmundrina, patīk apjusties kopā ar ģimeni, šūpoties uz šūpolēm, ēst saldējumu, nepatīk agri celties, vismīļākā lelle ir vienradzis. Mešanas prasmju kustības izpilda veikli, mešanas punktu kopskaits 6 punkti testēšanā, visas mešanas prasmes ir vienā līmenī. Bumbas mešana partnerim – 2 punkti, bumbas mešana mērķī – 2 punkti, uzlabojusies bumbas mešana tālumā – 2 punkti. Meitene nav pārliecināta par savam darbībām kustību rotaļā. Skolotājam vairāk jāpiestrādā pie mešanas prasmēm.

Anna – (4 gadi un 11 mēneši) mazākumtautības meitene, meitenei ļoti patīk komunicēt ar grupas bērniem, spēlēties kopā, ļoti aktīva un pozitīva, nodarbības laikā ļoti uzmanīga un aktīva, bieži uzdod jautājumus ja kaut kas, interese viņu, vienmēr dara visus uzdevumus līdz galam, labprāt palīdz pārējiem izpildīt kādu no uzdevumiem, ja kaut kas nesanāca, neuztraucas par to, cenšas savākties un turpināt darboties, ja nepieciešams lūdz skolotājas palīdzību, viņai ļoti patīk, kad viņu slavē, labprāt skatīs multfilmas, patīk zīmēt un palīdzēt māmiņai gatavot ēdienus. Mešanas prasmju kustības izpilda ļoti labi, mešanas punktu kopskaits 7 punkti testēšanā, visas mešanas prasmes ir vidējā un augstā. Bumbas mešana partnerim – 2 punkti, uzlabojusies uz 1 punktu, bumbas mešana mērķī – 2 punkti, bumbas mešana tālumā – 3 punkti, uzlabojas uz 1 punktu. Meitenei ļoti patīk spēlēt, ļoti aktīva.

Ilona – (4 gadi un 10 mēneši) mazākumtautības meitene, ļoti aktīva meitene, visur cenšas būt līdere, skaļi runa un daudz kliedz, cenšas, lai tikai viņu dzirdētu skolotāja, patīk pievērst uzmanību, dažreiz steigā uzdevumi nepadodas un sākas neliela agresija, sāk stums bērnus un cenšas atkārtot izpildīt uzdevumu. Viņai ļoti patīk komunicēt tikai ar meitenēm, bet vienalga būt meiteņu vidū, komandē kura meitene ar kādu lelli spēlēs, patīk skatīties multfilmas, patīk zīmēt un peldēties baseinā kopā ar tēti brīvdienās. Bieži skatās pavisam uz citu pusi un tad veic uzdevumus, kura rezultātā tie izpildīti tikai daļēji. Mešanas prasmju kustības izpilda veikli, mešanas punktu kopskaits 7 punkti testēšanā, visas mešanas prasmes ir vidējā un augstā līmenī. Bumbas mešana partnerim – 2 punkti, bumbas mešana mērķī – 2 punkti, uzlabojusies bumbas mešana tālumā pa 1 punktu, kopā 3 punkti.

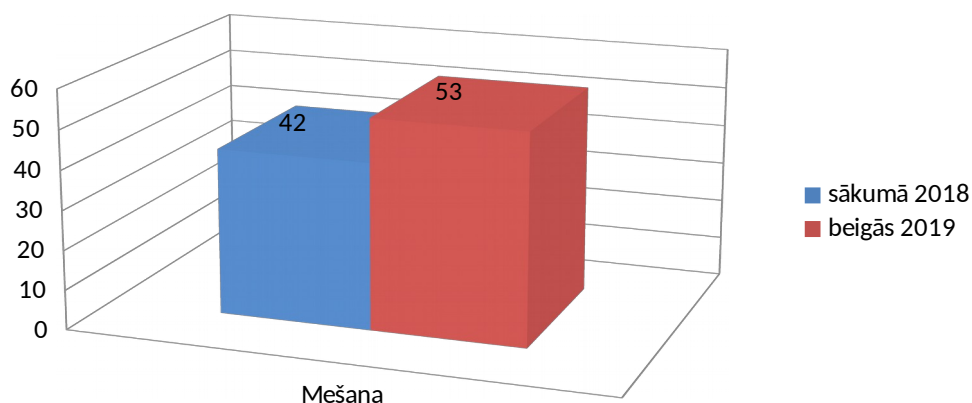
Andrejs – (4 gadi 2 mēneši) mazākumtautības zēns, dotus darbus veic ļoti atbildīgi, viņam nepatīk sacensties ar citiem bērniem, ļoti mierīgs zēns, visu dara uzmanīgi, ir brīži, kad vairākas reizes pārjautās, lai pēc tam darbs izdotos, bet jā viņam tiešam kaut kas nesanāk, tad viņš var izlemt un nepabeigt darbu vispār, it ka neredz jēgu vai nav motivēts, droši spēlējas kopā ar grupas biedriem, labprāt spēlējas ar lego konstruktoru, labprāt piedalās kādā aktīvā kustību rotaļā, vismīļākās rotaļas ir dinozauri, patīk pētīt enciklopēdiju kopā ar vecākiem par dinozauriem. Mešanas prasmju punktu kopskaits 6 punkti testēšanā. Andrejs cenšas mešanas kustības izpildīt, bet rezultāti ar pagājušo gadu ir mainījušas uz 1 punktu bumbas mešana partnerim. Pārējais palika bez izmaiņām.

Artēmijs – (4 gadi un 6 mēneši) mazākumtautības zēns, viņam patīk sportot, aktīvi kustēties, patīk pievērst uzmanību, kādu uzdevumu pildīšana daudz runā, pat vairāk pļāpā, nevar nosēdēt mierīgi, patīk spēlēties ar mašīnām, lieliem klucīšiem, pildot uzdevumus vairākkārt, var pajautāt, kas jādara tālāk, vel nepabeidzot iepriekšējo, zēnu starpā bieži sāk pārrunas par datorspēlēm, labprāt palīdz bērniem un skolotājam, ir brīži, kad viņš var nosēdēt mierīgi, bet tas notiek reti un tikai tad, kad jāsaliek puzzli, patīk atpūsties kopā ar ģimeni brīvdienās. Mešanas prasmju punktu kopskaits 7 punkti testēšanā. Artēmijam mešanas kustības vidējā līmenī, rezultāti ar pagājušo gadu ir mainījušas uz 1 punktu bumbu mešana tālumā. Pārējais palika bez izmaiņām.

Kristīne – (4 gadi un 9 mēneši) mazākumtautības meitene, enerģētiska, aktīva meitene, ļoti daudz uzdod jautājumus, labprāt piedalās pārrunas, labi komunicē ar meitenēm un zēniem, patīk palīdzēt skolotājam, vienmēr dara visus uzdevumus līdz galam, bet tas lēni padodas, nav kautrīga meitene, lielu uzmanību pievērš savam drēbēm, lai būtu moderni, garšo saldējums un šokolāde, mīļāka rotaļa ir lelle ar ratiem, labprāt skatīs multfilmas. Mešanas punktu kopskaits 7 punkti testēšanā Ar mešanas uzdevumiem tikusi gala, bija neprecizitātes, bet kopuma ļoti labi. Mešanas prasmju kustības vidējā līmenī, rezultāti ar pagājušo gadu ir mainījušas uz 2 punktiem bumbu mešana mērķī un partnerim. Pārējais palika bez izmaiņām.

Oļegs – (4 gadi un 2 mēneši) mazākumtautības zēns, bieži slimo, vienmēr dara visus uzdevumus ne līdz galam, steigā, diezgan nepaklausīgs zēns, vienmēr visiem traucē, baksta, čukst, patīk komandēt zēnu grupā, patīk būt par līderi, zēnam patīk spēlēt lomu spēles „pirāti”, sporta nodarbībā vienmēr cenšas būt pirmais, zēns ir izturīgs un pacietīgs, spēlējas ar mašīnām, puzzli, lieliem klucīšiem. Daļa no kustību uzdevumiem sagādāja nelielas grūtības, iemesls, viņš pēc rakstura ir tāds, ja viņam kas neizdodas tad viņš arī necenšas. Mešanas punktu kopskaits 6 punkti testēšanā. Ar mešanas uzdevumiem ne uzreiz ticis galā, bija neprecizitātes, bet kopuma ļoti labi. Mešanas prasmju kustības vidējā līmenī, rezultāti ar pagājušo gadu ir mainījušas uz 1 punktu bumbu mešana tālumā. Pārējais palika bez izmaiņām.

Georgijs – (4 gadi un 11 mēnesis) mazākumtautības zēns, ļoti mierīgs zēns, laba sadarbība ar grupas biedriem, it sevišķi ar zēniem, darbu pilda līdz galam un pārdomāti, bet palīdzēt ne vienmēr vēlas, labprāt piedalās kustību rotaļās, prot sevi aizstāvēt, mīļākās rotaļas ir mašīnas, konstruktori, patīk zīmēt. Nesagādāja nekādas grūtības ar mešanu, pilnība izpildījis visus uzdevumus. Mešanas prasmju punktu kopskaits 7 punkti testēšanā. Mešanas kustības vidējā līmenī, rezultāti ar pagājušo gadu ir mainījušas uz 2 punktiem bumbu mešana mērķī un partnerim. Pārējais palika bez izmaiņām.



8. attēls. *Kustību apguves līmeņa novērtējums 2018. gadā - 2019. Gadā*

Pateicoties kustību rotaļām, un to daudzveidībai šai 3-5 gadīgai bērnu grupai, ir nostiprinājušās, un attīstījušās **lēkšanas** un **mešanas** prasmes, kustības kļuvušas koordinētākās un precīzākās, apzinātākās un pārliecinātākas, bērniem ir uzlabojusies laika, tempa un virziena izjūta. Bērniem kustību koordinācijas spējas pilnveidojas kopā ar nervu darbības attīstību. Ja netrenētu kustības izpildes tehniku, tā pati par sevi neuzlabosies, lai attīstītu kustību koordināciju un izpildes precizitāti, ir nepieciešams regulārs un efektīvs darbs.

Pētījuma posma beigās tika ievērotas, ka bērni paši organizē iepriekš rādītas kustību rotaļas. Līdz ar to bija konstatēts, ka, izmantojot aktīvas kustību rotaļas, bērniem ir uzlabojušies:

- **lēcienu** apgūšanas rādītāji (skat. 5. tabulu);
- **mešanas** prasmes rādītāji (skat. 7. tabulu).

Arī turpmākajām darbam jāizmanto tas un papildu kustību rotaļas. Pirmsskolas vecums ir īpašs periods, un svarīgs, kad var sekmēt bērnu labu fizisko sagatavotību un attīstību, ka pamatu no pamata. Vienveidīgas kustības noslogo bērnam vienas un tās pašas muskuļu grupas, turpretī dažāda darbība stimulē bērnu fizisko un intelektuālo darbību. Kustību rotaļas padarīja kustību apguvi interesantākus un aizrautīgākus, un ja, to atkārtojot vai izspēlējot vairākas reizes, redzami rezultāti sasniegumos, kustību attīstībā, kustību prasmju iegūšanā un to nostiprināšana, organisma un veselības norūdišana, pozitīvo emociju gūšana un uzlādēšanās uz visu dienu. Cilvēka enerģija un aktivitāte – tas ir viņa būtība, kas jāpielieto, lai dzīvotu un dzīvotu priecīgi.

Secinājumi

- 1.) Kustība ir viens no galvenajiem dzīves cilvēka attīstības pamatiem, kas nodrošina organisma sistēmu vienmēr aktīva darbībā. Šī sistēma pakļauta veselības likumam: iegādājoties – tērējot. Bērna individuālas attīstības teorija ir dibināta uz fiziskas aktivitātes enerģētikas likuma. Pateicoties fiziskai aktivitātei, bērns pats sevi fizioloģiski nodrošina individuālu pilnvērtīgu harmonisku attīstību. Kustība ir neapzinātā un apzinātā sākums, tajā ir dzīvība, enerģija, tāpēc arī bērniem tā ir nepieciešama, īpaši pirmsskolas vecumā periodā. Kustības ir nozīmīgas bērna pilnvērtīgai augšanai un attīstībai.
- 2.) Bērns ir personība, kura nepārtraukti aug, mainās un attīstās. Par pirmsskolas vecuma bērniem pieņemts uzskatīt bērnus vecumā no 3 līdz 6 gadiem. Visu šo gadu garumā turpinās bērna fiziskā, intelektuālā un sociālā attīstība. Šajā periodā raksturīga liela kustību aktivitāte, augšana, koordinācijas spēju pilnveidošanās. Skolotājs ir tās, kurš rada tādu mācīšanas vidi, kas nodrošina bērnam iespēju darboties un darbojoties sevi attīstīt.
- 3.) Apgūtais bērnam nākotnē palīdzēs iekļauties sabiedrībā, saskarsmē un būt pilnvērtīgai personībai. Kustību rotaļa ir bērna dzīves pozīcijas regulators, tā saglabā, attīsta bērnam bērnišķīgo, tā arī pirmsskolas bērniem dzīves skola un attīstības prakse. Kustību rotaļas ir līdzeklis, kas stimulē pirmsskolēnu aktivitāti, pilnveido apgūtas kustības, nostiprina veselību, bērns dzīvo un pārdzīvo, kustās un mācās. Kustību rotaļās bērniem attīstās fiziskās īpašības kā ātrums, veiklība, spēks, izturība, ritms, koordinācija un līdzsvara izjūta.
- 4.) Pētījumā tika apkopoti, pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieku atziņas par 3-5 gadu vecu bērnu attīstību. Pedagoģiskajā darbības procesā tika sasniegts lielu gandarījumu par paveikto darbu. Bērni bija ļoti aktīvi un palikuši priecīgi par kustību rotaļu piedalīšanos un labi sasniegtiem rezultātiem.
- 5.) Pētījuma izvirzītā hipotēze apstiprinājās, pirmsskolas bērniem ir uzlabojusies fiziska attīstība par 80%, pozitīvs noskaņojums un aktivitātes daudzveidība. Bērnu kustību apguve notiek sekmīgāk, izmantojot kustību rotaļās, kurās skolotāja motivē bērnus, aktīvi iesaisties viņas vadītās rotaļās, pozitīvi slavējot viņus par katru izpildītu uzdevumu un svarīgi skolotājam piedalīties kopā ar bērniem rotaļās.

Literatūras un avotu saraksts

1. Augstkalne, D. (2015). Kustību apguve bērībā. *Bērna sasniegumu veicināšana pirmsskolā*. Rīga: RaKa, 174 -190 lpp.
2. Avotiņš, V., Prindule, L., Upmane, Z. (1981). *Bērnu attīstība mācību un audzināšanas procesā*. Rīga: Zvaigzne.
3. Bakisa, A., Romēns, K. (1997). *Rotaļas ar bērnu no 1 dienas līdz 6 gadiem*. Rīga: Alberts XII.
4. Brēmanis, E. (1975) *Fiziskā audzināšana un medicīna*. Rīga: Zvaigzne.
5. Dravniece, I., (2013) *Rotaļas LSPA studiju procesā – kustību rotaļas vai kustību spēles*. Rīga: LSPA. http://www.lspa.eu/files/research/2013/2013_Dravniece_2_13.pdf
6. Dzintere D., Boša R.. (1997). Rotaļspēles. Rīga: Mācību apgāds
7. Dzintere, D. (1984) *Rotaļa un darbs bērnudārzā*. Rīga: Zvaigzne
8. Dzintere, D. (2000) Rotaļa kā īpaša kultūras forma un kultūras apguves veicinātāja. *Bērns kā vērtība ģimenē un pirmsskolā*. Rīga: Izglītības soļi, 30.-36. lpp.
9. Dzintere, D., Stangaine, I. (2005) *Rotaļa – bērna dzīvesveids*. Rīga: Raka.
10. Dzintere, D., Stangaine, I. (2007) *Rotaļa – bērna dzīvesveids*. Rīga: Raka.
11. Elnebiņa, I. (1991). *Pakāpieni bērna attīstībā*. Rīga: Pētergailis.
12. Eriksons, E. (1998) *Identitāte: jaunība un krīze*. Rīga: Jumava.
13. Forands, I., Jansone, R., Ķīsis, I., Liepiņš, I., Ozoliņš, A., Pētersone, A. (1992). *Fiziskās kultūras teorija*. Rīga: Zvaigzne.
14. Grants, J. (1997) *Fiziskā audzināšana, sports un vesels bērns*. Rīga: Mācību grāmata.
15. Golubina, V. (2007). *Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata*. Rīga: Izglītības soļi.
16. Gudjons, H. (1998). *Pedagoģijas pamatziņas*. Rīga: Zvaigzne.
17. *Ģimenes enciklopēdija*, 3. sējums (1992) Rīga: Latvijas enciklopēdija.
18. Jansone, R., Krauksts, V., (2005) *Sporta izglītības didaktika skolā*. Rīga: Raka.
19. Jurgena, I. (2002) *Vispārīgā pedagoģija*. Rīga: Izglītības soļi,
20. Karlovska, R.(2003) *Kustību aktivitātes. Vingrojumi. Rāpošana*. Rīga: Zvaigzne ABC.
21. Koemets, E., Tamma, L., Elango, A., Indre, K. (1984) *Psiholoģijas un pedagoģijas pamati*. Rīga: Zvaigzne.
22. Konstantinova, I. (2011) *Kustību prieks ikdienai*. Rundāles novada Dome. http://www.rundale.lv/lv/docs/kustibu_prieks_dienai930.pdf

23. Komenskis, I. A. (1983). *Liela didaktika*. Rīga: Avots.
24. Krauksts, V. (2006). *Bērnu un pusaudžu fiziskās aktivitātes un sports*. Rīga: Drukātava.
25. Kuzņecova, A., Karlovska, R. (2006) *Lēcieni pirmsskolas vecuma bērniem*. Rīga: Izglītības soļi.
26. Kvedere, Z. (2010) *Fiziskā attīstība un aktivitātes pirmsskolas vecuma bērniem Kustīgs un vesels*. Rīga: Ieva Valbe & Narmadas tautskola.
27. Laizāne, S. (1978) *Fiziskās kultūras nodarbības 2-3 gadus veciem bērniem*. Rīga: Zvaigzne.
28. Laizāne, S. (1981) *Kustību rotaļas*. Rīga: Zvaigzne.
29. Laizāne, S., Eigima, G. (1970) *Fizikultūra mazajiem*. Rīga: Zvaigzne.
30. Lieģeniece, D. (1999) *Kopveseluma pieeja audzināšanā (5-7 gadu vecumā)* Rīga: Raka.
31. *Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca*. (2000) Rīga: Zvaigzne ABC.
32. Plotnieks, I. (1988) *Psiholoģija ģimenē*. Rīga: Zvaigzne.
33. *Psiholoģijas vārdnīca*. (1999) Rīga: Mācību grāmata.
34. Puškarevs I. (2001) *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Raka.
35. Puškarevs, I. Golubeva, A. (1999) *Bērna attīstība*. Rīga: Lielvārds.
36. Slasteņins, V. (1987) *Fiziskā audzināšana. Pedagoģija*. Nr.8. 389.-399. Lpp.
37. Sorokina, A., Baturina, J (1970). *Rotaļas bērnu dārzā*. Rīga: Zvaigzne.
38. Soņņikova, M. (1986) *Veselības soļošana*. Rīga: Avots.
39. Svence, G. (1999) *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC.
40. Špona, A., (2001) *Audzināšanas teorijā un praksē*. Rīga: Raka.
41. Špona, A., (2006) *Audzināšanas process teorijā un praksē*. Rīga: Raka,
42. Štāls, M. (b. g.) *Audzināšana ģimenē un skolā*. Rīga: Zemnieka Domas.
43. Zelmenis, V. (2000) *Pedagoģijas pamati*. Rīga: Raka..
44. Валлон, А. (2001) *Психическое развитие ребенка*. Санкт – Петербург: Питер.
45. Абрамян, Л., Антонова, Т., Артемова, Л. (1989) *Игра дошкольника*. Москва: Просвещение.
46. Бернштейн, Н. А. (1991). *О ловкости и ее развитии*. Москва: Физкультура и спорт.
47. Давыдов, С. Ю. (2005). Морфофункциональные показатели и развитие моторики у детей 3-6-летнего возраста различных типов конституции. *Теория и практика физической культуры*. №11, с. 39-43.
48. Осокина, И. (1986) *Физическая культура в детском саду* Москва: Просвещение.

49. Пономарев, С. (1989) *Растите малышей здоровыми*. Москва: Советский спорт.
50. Степаненкова, Э. (2006) *Теория и методика физического воспитания и развития ребенка*. Москва: Академия.
51. Фатеева, Л. (1998) *300 подвижных игр для младших школьников*. Ярославль: Академия развития.
52. Фомина, А. (1984) *Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду*. Москва: Просвещение.
53. Хухлаева, Д. (1984) *Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях*. Москва: Просвещение.
54. *Эмоциональное развитие дошкольника*. (1985) Сост. авторский колл. Запорожец, А., Неверович, Я., Кошелева, А. Москва: Просвещение.

PIELIKUMI

Zvirbulis

Rotaļas uzdevumi:

1. pilnveidot prasmi lēkt, atsperoties no vietas.
2. attīstīt izturību un uzmanību.
3. attīstīt prasmi atdarināt putnu kustības.

Rotaļas gaita

Bērni brīvi staigā pa laukumu vai telpu. Skolotājs skandē pantiņu tādā ritmā, lai bērni varētu lēkt, turot kājas kopā. Atkarībā no teksta lēcieni mijas ar pietupieniem un atpūtu.

Esmu zvirbulītis,

Tuptyies protu glīti.

Bet, ja gribu, - cik vien spēka,

Protu arī lēkt.

Esmu zvirbulītis,

Tuptyies protu glīti.

Makšķere

Rotaļas uzdevumi:

1. Vingrināties atsperties no zemes stiprāk un lēkt augstāk.
2. Attīstīt koordināciju, uzmanību, veiklību.

Rotaļas gaita.

Bērni stāv aplī. Apļa vidū – skolotājs. Viņš tur auklu, kurai galā piesiets smilšu maisiņš. Skolotājs griež auklu ar smilšu maisiņu pa apli gar zemi, bet bērni palecas uz augšu tā, lai maisiņš neskartu viņu kājās.

Iepriekš skolotājs parāda un paskaidro, kā jāpalecas – spēcīgi jāatgrūžas un jāpievelk kājas.

Laiku pa laikam nepieciešama pauze, lai bērni varētu atpūsties.

Noķer odu!

Rotaļas uzdevumi:

1. Vingrināties enerģiski atsperties no zemes ar abām kājām un lēkt augstāk.
2. Attīstīt veiktību, uzmanību un prasmi ātri reaģēt un trenēt izturību.

Rotaļas gaita

Rotaļas dalībnieki nostājas aplī izspiestu roku attālumā cits no cita ar seju pret centru. Skolotājs atrodas apla vidū, rokās tur nūju, kurai galā iesiets diegs arī no kartona izgrieztu „odu”. Skolotājs, griežoties ar nūju apkārt, ļauj „odam” lidot nedaudz virs bērnu galvām. Kad „ods” lido virs galvas, bērni palecas, cenšoties „odu” satvert. Tas, kurš to satver, saka: „Es saķēru!”

Variants: „oda” vietā var būt balons.

Bumbas dzīšana

Rotaļas uzdevumi:

1. vingrināties mest bumbu viens otrām un noķert to;
2. veicināt ātro reakciju, acumēru, veiklību.

Rotaļas gaita.

Dalībnieki sastājušies aplī izstiepto roku attālumā. Iedotas divas bumbas. Pēc signāla dalībnieki padod/pamet bumbu blakus stāvošajam pa apli.

Mednieks un zaķi

Rotaļas uzdevumi:

1. vingrināties mest bumbu mērķī;
2. veicināt palēcienus, orientēšanos telpā, uzmanību.

Rotaļas gaita.

Laukuma malā tiek iezīmēta vieta medniekam, ko izraugās pedagogs. Otrā malā ar apliem apzīmē zaķu vietas. Katrā aplī atrodas 2 vai 3 zaķi. Mednieks apstaigā laukumu, it ka, meklēdams zaķu pēdas, pēc tam atgriežas savā vietā.

Pedagogs saka: „Zaķīši izskrien norā.” Zaķi tūlīt izskrien pa saviem apliem un lec uz abām kājām, virzoties uz priekšu. Kad pedagogs saka: „Mednieks!”, zaķi pietupstas, bet mednieks stāvēt uz vietas, met viņiem ar bumbu. Tas zaķis, kuram mednieks trāpa ar bumbu, tiek uzskatīts par nošautu, un mednieks to aizved sev līdzī.

Kad rotaļa atkārtojas trīs reizes, saskaita nošautos zaķus, izraugās jaunu mednieku un rotaļu turpina.

Bumbu kauja

Rotaļas uzdevumi:

1. vingrināties mest bumbu tālumā;
2. veicināt ātro reakciju, acumēru, veiklību, izturību.

Rotaļas gaita.

Dalībnieki sadalās divas komandās. Katra komanda atrodas savā laukumā pusē. Katrā laukumā vienāds bumbiņu skaits. Pēc signāla dalībnieki pēc iespējas ātrāk mēģina pārnest bumbas pretinieka laukumā. Pēc beigu signāla katra komanda skaita bumbas savā laukumā. Uzvar komanda, kurai laukumā ir mazāk bumbu.

IZZIŅA PAR AIZSTĀVĒŠANU

Bakalaura darbs

LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Ar savu parakstu apliecinu, ka darbs izstrādāts patstāvīgi.

Darba autors Jekaterina Kaļiberda
(vārds, uzvārds, paraksts)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai.

Darba zinātniskais vadītājs _____
(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds, paraksts)

Kvalifikācijas darbs / Bakalaura darbs aizstāvēts

Pārbaudījuma komisijas 20__gada _____ sēdē, protokola Nr. _____

vērtējums _____
(vērtējums) (vērtējums vārdiem)

Valsts pārbaudījuma
komisijas priekšsēdētājs _____

(akadēmiskais amats, zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)

(paraksts)