

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte
Pirmskolas izglītības skolotājs

AGNESE PETROVSKA

**Vecākā pirmsskolas vecuma bērnu pamatkustību apguves
sekmēšana sporta nodarbībās**

Kvalifikācijas darbs

Darba vadītājs

Docente

Akadēmiskais amats

Dr.paed.

Zinātniskais /
akadēmiskais grāds

Inga Stangaine

Vārds, uzvārds

Paraksts

MADONA 2020

ANOTĀCIJA

Kvalifikācijas darba autors: Agnese Petrovska

Kvalifikācijas darba temats: Vecākā pirmsskolas vecuma bērnu pamatkustību apguves sekmēšana sporta nodarbībās.

Kvalifikācijas darba mērķis: teorētiski un praktiski izpētīt, un analizēt pirmsskolas vecākā vecuma bērnu pamatkustību apguves sekmēšanu sporta nodarbībās.

Darba pirmajā nodaļā tika aplūkotas un analizētas autoru atziņas par vecākā vecuma bērnu fizisko attīstību, pamatkustību apguves sekmēšanu 5-6 gadu veciem bērniem, sporta nodarbību ietekmi uz sekmīgu pamatkustību apguvi.

Darba otrajā nodaļā tika veikts empīriskais pētījums Madonas novada pirmsskolas iestādē "X", vecākā pirmsskolas vecuma bērnu grupā, kā, uz pamatkustībām balstītas sporta nodarbības, var palīdzēt veicināt bērnu pamatkustību sekmīgu apguvi. Tika veikta pedagoģiskā novērošana un analizēti pētījumā iegūtie rezultāti.

Apkopojot pētījuma sākumā un beigās iegūtos rezultātus, var secināt to, ka ievērojot bērnu vecumposmam nepieciešamo fizisko aktivitāšu ieteikumus un pareizi, un jēgpilni izplānojot sporta nodarbības, tiek pozitīvi sekmēta bērnu pamatkustību apguve.

Atslēgas vārdi: pamatkustības, kustību rotaļa, sporta nodarbības, prasme.

Kvalifikācijas darbs sastāv no 47 lappusēm, tsk. 7 tabulas, 5 attēli un 16 pielikumi. Izmantoti 29 informācijas avoti.

Annotation

The author of work: Agnese Petrovska

The theme of qualification work is: Promotion of learning basic movements for oldest preschool children through physical activities

The aim is: to theoretically and practically research and analyze the promotion of learning basic movements of preschool children in sports activities

The first chapter of the work: analyzes pedagogical and psychological literature about the physical development of children, promotion of the basic movements for 5-6 year old children, the impact of physical activity on the successful acquisition of basic movements.

The second chapter of the work provides an empirical study on the use of physical activity to promote basic movements for oldest preschool children, that was conducted in Madona district Preschool institution "X", in the group of older children, how, based on basic movement sports, can help to promote the successful acquisition of basic movement of children. Pedagogical observation was performed and the results obtained in the study were analyzed.

Summarizing the results obtained at the beginning and end of the research, it can be concluded that following the recommendations of physical activities necessary for children's age and correctly, and meaningfully planning sports activities, the acquisition of basic movements of children is positively promoted.

Key words: basic movements, play, pre-school children

The work consists of 47 pages, includes 7 tables, 5 pictures, 29 bibliographic units and 16 annexes

Saturs

Ievads.....	5
1. Teorētiskās literatūras analīze par bērnu veselības un fizisko aktivitāšu mācību jomas apguvi sporta nodarbībās.....	7
1.1. Fizisko kustību nozīme pirmsskolas vecuma bērnu veselības veicināšanā	7
1.2. Pamatkustības, to raksturojums saistībā ar bērnu veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomas saturu.....	9
1.3. Vecākā pirmsskolas vecuma bērnu attīstības raksturojums.....	13
1.4. Pedagoģiskais process sporta nodarbībās	17
2. Pamatkustību apguves sekmēšana sporta nodarbībās vecākā pirmsskolas vecuma bērniem	21
2.1. Pētījuma metodoloģiskais raksturojums	21
2.2. Pamatkustību apguves novērtējums pētījuma sākumā.....	21
2.3. Pamatkustību apguves sekmēšana sporta nodarbībās	28
2.4. Pētījumā iegūto rezultātu analīze	34
Secinājumi	40
Priekšlikumi.....	41
Literatūras un citu avotu saraksts	42
Pielikums	44

Ievads

Pirmsskolas vecums ir laiks, kad bērns ir sācis apgūt dažādas iemaņas un prasmes, bet šajā vecumā pirmsskolas pedagogam liela uzmanība ir jāvelta bērna fiziskajai audzināšanai un veselības nostiprināšanai, lai bērnu sagatavotu tālākajām skolas gaitām. Tā kā mūsdienās bērni ar vien vairāk laika pavada lietojot modernās tehnoloģijas, bērni kļūst mazkustīgāki, kā rezultātā veidojas nepietiekama attīstība veselības un fizisko aktivitāšu jomā. Ļoti liela nozīme bērna attīstībā ir fiziskajām aktivitātēm, tāpēc tām ir jāvelta liela uzmanība jau agrīnajā vecumā pirmsskolas dienas režīmā, ikdienā apgūstot bērnam nepieciešamās pamatkustības, kas ir soļošana, skriešana, rāpošana, lekšana un mešana.

Nevienā citā vecumā fiziskās aktivitātes nav tik cieši saistītas ar kopējo audzināšanu kā pirmajos sešos gados, jo pilnveidojas bērna kustību prasmes, pamudinot viņu izpildīt arvien grūtākas darbības, kas vienlaicīgi attīsta arī apķērību, gribu, raksturu un uzstājību (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013). Lai bērnam būtu laba pašsajūta, un ikdienā veselīgi augtu un attīstītos, viņu ir nepieciešams katru dienu nodrošināt ar fiziskajām aktivitātēm, kam vislielāko uzmanību pievērš sporta nodarbībās, kuras ir iespējams organizēt gan iekštelpās, gan svaigā gaisā. Bērna galvenais fiziskās veselības veicinātājs ir visas dienas garumā: kustību rotaļas, pastaigas, fiziskie vingrinājumi, kas ietver visas pamatkustības, kuru pareizu tehniku un precizitāti bērns apgūst sporta nodarbībās. Regulāras fiziskās aktivitātes attīsta ne tikai fiziskās spējas, bet arī socializēšanās procesu.

Pamatkustības bērns apgūst gan pirmsskolas izglītības iestādē, gan ikdienā kopā ar ģimeni. Bet tā kā pamatkustības ir pamats jeb kurai sporta nodarbībai pirmsskolā, liels uzsvars nepieciešams tieši šo pamatkustību apguvei un attīstīšanai, liekot pamatu jau bērnībā.

Pētījuma objekts: pedagoģiskais process vecākā pirmsskolas vecumā

Pētījuma priekšmets: pamatkustību apguves sekmēšana sporta nodarbībās

Pētījuma mērķis: teorētiski pamatot un praktiski pētīt vecākā pirmsskolas vecuma bērnu pamatkustību apguves veicināšanas iespējas sporta nodarbībās.

Pētījuma hipotēze: Vecākā pirmsskolas vecuma bērnu pamatkustību apguves veicināšana sporta nodarbībās būs sekmīga, ja pedagogs bērnam veidos jēgpilnu izpratni par fizisko aktivitāšu nepieciešamību, un nodrošinās bērna vecumam atbilstošas fiziskās aktivitātes.

Pētījuma uzdevumi:

1. Teorētiski analizēt pedagoģisko un psiholoģisko literatūru par pamatkustību apguvi un to nozīmi bērna attīstībā.
2. Teorētiski analizēt literatūru par vecākā pirmsskolas vecuma bērnu attīstības likumsakarībām ar pamatkustību apguvi

3. Pētīt un analizēt vecākā pirmsskolas vecuma bērnu pamatkustību sekmēšanu sporta nodarbībās.

Pētījuma metodes:

1. Teorētiskā literatūras analīze
2. Empīriskā: pedagoģiskais novērojums, pedagoģiskā izmēģinājuma darbība.

Pētījuma bāze: Madonas pirmsskolas izglītības iestāde "X" (pētījumā piedalījās 14 bērni).

1. Teorētiskās literatūras analīze par bērnu veselības un fizisko aktivitāšu mācību jomas apguvi sporta nodarbībās

1.1. Fizisko kustību nozīme pirmsskolas vecuma bērnu veselības veicināšanā

Veselība tiek uzskatīta par ikdienas dzīves pamatu, nevis mērķi, kas ietver sevī sociālus un personiskus resursus, kā arī fiziskas spējas (Golubeva, Puškarevs, 2008).

Ir zināms, ka fiziskās aktivitātes ir svarīga dzīves sastāvdaļa jeb kurā vecumā, taču kā norāda I. Stangaine tās īpatsvars pirmsskolas vecumā ir uzskatāms par neatņemamu personības attīstības pamatfaktoru, atstājot ietekmi uz personību ilgtermiņā gan fiziskā, gan intelektuālā, gan garīgā, gan veselības aspektā (Stangaine, Augstkalne, (2019)). Fiziskās īpašības nav iespējams iemācīties, jo tās attīstās un pilnveidojas mācību procesā. Bērni savu enerģiju izmanto kustību apgūšanai, savukārt, augsta kustību aktivitāte liecina par bērna veselīgumu (Grants, 1997).

Bērns ir savā dabiskajā stāvoklī, kad ir nepārtraukti darbībā, kustībā un rotaļās. Bērns nevis nogurst no aktīvas darbības, bet gan pasīvām un vienveidīgām kustībām, jo tā ir bērna iekšējā būtība- atklāt kaut ko jaunu, lai veidotu kustību pieredzi. Ja bērnam nav pietiekama fiziskā sagatavotība, tas var atspoguļoties viņa uzvedībā, emociju kontrolēšanā, un nespējā uztvert jaunu informāciju. Regulāras fiziskās aktivitātes ir nozīmīgas bērniem, lai regulētu ķermeņa masu un kaulu mineralizācijas procesus. Ir liela garantija labai veselībai, ja fiziskās aktivitātes tiek nodrošinātas jau agrīnā bērnībā. Regulāri veicot fiziskās aktivitātes, uzlabo bērnu garīgo veselību, augšanu un vispārējo attīstību, kā arī bērniem samazinās gan uzbudinātība, gan sasprindzinājums. Ja bērns cieš no fizisko aktivitāšu deficīta, ir liela iespēja saslimt ar sirds un asinsvadu slimībām, ir novērots, ka aptuveni 40% 5-8 gadus veci bērni slimo ar šīm slimībām neaktīva dzīvesveida dēļ (Bula-Biteniece, Jansone, Piech 2013, 11,12,16).

Kā norāda V. Krauksts, bērnība ir laiks, kad bērns sāk apgūt soļošanas, skriešanas, lēkšanas un mešanas spējas, kuras ir fizisko aktivitāšu pamatā visa mūža garumā. Tomēr tas patērē ievērojami daudz laika un enerģijas, lai šīs spējas tiktu attīstītas un pilnveidotas. Tas ir zinātniski pierādīts, ja pamatkustības nav apgūtas un attīstītas bērnībā, tad tās nav iespējams attīstīt dzīves vēlākajos gados. Tas nozīmē, ka pamatkustību apgūšana jau agrā bērnībā ir ļoti svarīga turpmākās dzīves sastāvdaļa, kas var ietekmēt arī cilvēka profesionālo darbību. Ir ļoti svarīgi nodrošināt bērnus ar adekvātu fizisku slodzi regulārā režīmā. Pētījumi rāda, ka regulāras sporta nodarbības potenciāli var uzlabot bērnu fizisko veselību. Augošam organismam ir lielāka pozitīva nozīme fiziskajai noslogošanai, kā tai pieaugušā vecuma periodā. Fiziskās aktivitātes

var būt ļoti dažādas- rotaļas, spēles, pārvietošanās ar kājām, slēpēm, sporta nodarbības un jebkura veida treniņu nodarbības (Krauksts, 2006). Rotaļas un kustības ir nepieciešamas, lai nodrošinātu garīgā, fiziskā un emocionālā stresa harmonisku kombināciju (Коротков, 1987).

“Kustības ir viena no mūsu organisma iedzimtajām vajadzībām. Par to vislabāk var pārliecināties, vērojot mazus bērnus. Vesels bērns visu laiku ir kustībā. Kustības ietekmē gan kaulu, gan muskuļu attīstību. Fiziskā slodze padara kaulus izturīgākus. Novērojumi liecina, ka mazkustīgs dzīvesveids ir viens no faktoriem, kas veicina neirozes jeb augstākās neirālās darbības funkcionālu traucējumu rašanos” (Karlovksa, 2003,2).

Kā norāda A. Valtneris, bērna kustību aktivitāte ietekmē skeleta attīstību, jo tā nosaka gan muskuļu, gan kaulu attīstību, kas aug tajos virzienos, kuros tie tiek visvairāk stiepti. Jo lielāka ir bērna fiziskā slodze, jo izturīgāki kļūst kauli. Fizisko aktivitāšu ietekmē bērns kļūst veikls, izturīgs ar precīzākām kustībām. Fizisks darbs un sports veicina bērnu fizisko attīstību, augšanu garumā, skeleta augšanu un kaulu stiprumu. Labi attīstīta muskulatūra nepieciešama pareizas stājas veidošanai, kas ietekmē sirdsdarbību, elpošanu un vēdera dobuma orgānu darbību. No pareiza mugurkaula stāvokļa ir atkarīga ne tikai bērna stāja, bet arī gaita, sēdēšana un ķermeņa stāvoklis darbībā. Pareiza stāja nozīmē mugurkaula stāvokli ar mēreniem dabiskiem izliekumiem jostas un krūšu zonā, pleci un lāpstiņas ir simetriskas, galva un kājas ir taisni, un nav novērojama plakanā pēda. Bērni, kas bērnībā pārcietuši vairākas infekcijas vai slimojuši ar rahītu, kura sekas skeletā izpaužas kā krūškurvja deformācija, bieži vien ir ar novērotu nepareizu stāju un mugurkaula defektiem. Pirmsskolā stājas traucējumus var ietekmēt ikdienišķas bērnu darbības- nepareiza poza zīmējot, strādājot ar inventāru, kas pēc izmēra neatbilst bērna vecumam (Valtneris, 2001). R. Ļešņičija apgalvo, ka pareiza stāja labvēlīgi ietekmē sirdsdarbību un elpošanu, pieaugot plaušu audu masai un apjomam, bet, veicot aktīvas kustības, uzlabojas sirds un asinsvadu sistēmas. Sirds ir spējīga pārsūknēt lielāku daudzumu asiņu, kas nozīmē, ka audi saņem vairāk skābekļa. Turpretim, mazkustīgiem bērniem ir novērota pazemināta vispārēja organisma imunitāte (Ļešņičija, 2012).

Bērnu aptaukošanās izplatība Ziemeļamerikā pēdējās trīs desmitgadēs ir dramatiski palielinājusies. Nesenie pētījumu pierādījumi kļiedē sabiedrībā plaši izplatīto pārliecību, ka pirmsskolas vecuma bērni ir veseli, un ar svaru saistītie jautājumi sākas ne tik agri attīstības posmā. Kanādas pētījuma dati, izmantojot tieši izmērīto bērna ķermeņa garumu un svaru, norāda, ka liekais svars un aptaukošanās pastāv pirmsskolas vecuma grupā, kur 15,2% bērnu vecumā no 2 līdz 5 gadiem ir liekais svars un 6,3% klasificējas ar aptaukošanos. Bērniem ar lieko svaru ir lielāks risks saslimt ar daudziem veselības traucējumiem. Aptaukošanās nelabvēlīgās komplikācijas, kas var izpausties bērnībā ir insulīna rezistence, 2. tipa cukura diabēts u.c (Goldfield, Harvey, Grattan, Adamo, 2012).

Jo jaunāks bērns, jo ciešāka sakarība starp kustību aktivitāti un bērna attīstību veselumā. Bērnā daudz un intensīvi kustoties, kustību analizators saņem impulsus no skeleta muskulatūras. Tā kā kustību analizators galvas smadzenēs atrodas tuvumā redzes, dzirdes, uztveres sajūtu zonām, tad būdams tonusā, sekmē dažādu zonu darbību smadzenēs (Stangaine, Augstkalne, 2019).

Fiziskās aktivitātes bērniem ir nepieciešamas, lai veidotu aerobās darba spējas, muskuļu spēku, izturību, lokanību un normālu tauku līmeni. Tās palīdz veidot un uzturēt veselus kaulus, muskuļus, locītavas, kā arī veicina masas kontroli, asinsspiediena samazināšanos un labsajūtas uzlabošanos. Cilvēkiem ar zemu fizisko aktivitāšu līmeni ir daudz lielākas iespējas slimot nekā fiziski aktīviem, turpretim, pārmērīgas un nepareizi organizētas fiziskās aktivitātes bērnībā var dot negatīvu ietekmi uz attīstību un veselību kopumā. Tāpēc ir svarīgi ievērot, ka fiziskās aktivitātes veselīgā līmenī nozīmē regulāras un sistemātiskas nodarbības, kad enerģijas patēriņš ir lielāks par miera stāvokļa vielmaiņas līmeni (Krauksts, 2006).

Lai nodrošinātu organisma fizioloģiskās funkcijas attīstīšanos, pirmsskolas vecuma bērniem jānodrošina iespēju katru dienu 3-4 stundas pavadīt svaigā gaisā, aktīvi kustoties un darbojoties (Augstkalne, 2013). Pēc Pasauls Veselības Organizācijas (PVO) izstrādātajiem ieteikumiem minimālā nepieciešamā fiziskā aktivitāte bērniem 5 gadu vecumā ir vismaz 60 minūtes aerobās fiziskās aktivitātes ar vidēju līdz augstu intensitāti, vismaz 3 reizes nedēļā fiziskās aktivitātes (vingrinājumi) muskuļu funkcionālā stāvokļa uzlabošanai un balsta, un kustību sistēmas stiprināšanai. Ieteikumi attiecas arī uz bērniem ar veselības traucējumiem un bērniem ar īpašām vajadzībām, piemērojot viņu veselības stāvoklim atbilstošu fiziskās aktivitātes apjomu un fiziskās aktivitātes veidus. (LSSS.LV).

Lai bērni pirmsskolas vecumā ikdienā veselīgi augtu un attīstītos ir nepieciešams tos fiziski nodarbināt katru dienu gan ar āras aktivitātēm svaigā gaisā, gan rotaļām iekštelpās. Kā arī vecāki ir atbildīgi savus bērnus nodarbināt ar fiziskām aktivitātēm arī ārpus Pirmsskolas izglītības iestādes.

1.2. Pamatkustības, to raksturojums saistībā ar bērnu veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomas saturu

Veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomas sasniedzamie rezultāti 3. posmam ir: pārvietošanās sev un citiem drošā veidā dažādās šķēršļu joslās un kustību rotaļās; apvienošanās, soļošana, skriešana, rāpošana, rāpšanās, notur līdzsvaru, izvēlas pārvietošanās veidu atbilstoši situācijai. Pārvar šķēršļus sev un citiem drošā veidā, izvēlas darbības veidu atbilstoši situācijai.

Pārvieto priekšmetus sev un citiem drošā veidā, izvēloties darbības veidu atbilstoši situācijai: tver, padod, ripina, velk, stumj, met, sper (Pirmsskolas mācību programma, 2019,110).

Viens no fiziskās attīstības rādītājiem bērniem ir prasme izpildot daudzveidīgas kustības, un galvenās no tām ir pamatkustības- soļošana, skriešana, lēkšana, mešana un tveršana, un rāpošana. Pilnvērtīgi attīstot un pilnveidojot pamatkustības, bērns jūtas drošāks dažādās dzīves situācijās, ne tikai rotaļās, bet arī sadzīvē. Bērnam ir vieglāk darboties un socializēties apkārtējā vidē, ja šīs kustības ir laicīgi attīstītas un apgūtas. (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013). Kā norāda D. Augstkalne, lai bērns izprastu kustību apguves secību, vispirms ir jāapgūst pamatkustības. Pirmsskolas vecumā ir nozīmīgi bērnam sākt attīstīt un apgūt visas pamatkustības, tāpēc, ka tās tiek izmantotas ikdienā kā pārvietošanas veids. Toties, lai apgūtu un pilnveidotu šīs kustības ir nepieciešams ieguldīt tajās daudz laika un enerģijas, kā arī protams, palīdzību no pieaugušā. Ja šīs kustības netiek apgūtas bērnībā, tad tās nevar attīstīt un pilnveidot dzīves vēlākajos gados. Tas ir tāpēc, ka, jo vecāks cilvēks, jo grūtāk apgūt jaunas kustības, lai būtu aktīva dzīves darbība. Bet, lai sekmīgi tiktu apgūta pamatkustība ir jāvelta uzmanība bērna fiziskajai gatavībai apgūt kustības, kā arī bērna kustību pieredzei. Tas nozīmē ka, jo lielāka bērnam ir bijusi pieredze ar apgūstamo kustību pamatiem, jo ātrāk tiks apgūtas jaunās prasmes. Pedagogam ir arī jāpievērš uzmanība vai bērns ir psiholoģiski gatavs apgūt kustības, bērnos to var novērot kā vēlmi izpildīt piedāvātos uzdevumus. Ir zināms, ka kustību apguve būs sekmīga, ja bērnam būs vēlme un motivācija to sasniegt, bet galvenokārt šo motivācijas pamatu veido pedagoga prasme iesaistīt bērnu darbībā, kas atbilst viņa spējām. Pedagogam ir iespējams panākt pozitīvu kustību apguves procesu ar pārdomātām sporta nodarbībām un to saturu (Augstkalne, 2013).

Pamatkustības ir nepieciešamas ne tikai sporta nodarbību veiksmīgai gaitai, bet arī ikdienas aktivitātēm, kuras bērns pats izpilda neapzināti. Tādas pamatkustības kā soļošana un skriešana ir uzskatāmas par pārvietošanas veidu ikdienā, bet lēkšana un rāpošana ir izmantojama šķēršļu pārvarēšanai dabā, piemēram, lecot pāri peļķēm, grāvim, līšana pāri zariem un kokiem, savukārt mešana tiek izmantota ikdienas rotaļās. Tieši tā iemesla dēļ, ka kustība ir ikdienas aktivitāšu pamatā, ir svarīgi to savlaicīgi sākt mācīt un pilnveidot tās izpildes precizitāti. (Jansone, Bula-Biteniece, Kalniņa, Tripāne, 2011). Šis ir svarīgs vecuma posms, kad bērniem notiek strauja intelektuālā attīstība, bet, bērnam kļūstot vecākam, samazinās spēja apgūt jaunas kustības. Tādējādi bērns ir nobriedis ātrāk apgūt jaunas kustības nekā intelektuāli attīstījies, lai tās izprastu (Grants, 1997). Pētījumi rāda, ka bērniem ar labāk attīstītām pamatkustību prasmēm ir vieglāk būt aktīviem un iesaistīties vairāk fiziskajās aktivitātēs, nekā tiem, kam pamatkustības ir vāji attīstītas (Williams, Pfeifer, O'Neill, Dowda, McIver, Brown, Pate, 2008).

Rāpošana attīsta gan ķermeņa lielās muskuļu grupas (plecus, muguru, vēderu, rokas, kājas), gan mazās muskuļu grupas (plaukstas, apakšdelmus, pēdas). Rāpojot un lienot pāri priekšmetiem, bērni apgūst prasmi pārvarēt dažādus šķēršļus, tajā pašā laikā atrodoties četrpāpus mazinās slodze uz mugurkaulu. Rāpošanas brīdī tiek sekmēta pareizas stājas veidošanās, koordinācijas attīstība, līdzsvars, drosme un attapība (Augstkalne, 2013,340). Bērns nogurst lēnāk un tam paaugstinās darba spējas, ja vingrinājumi tiek izkārtoti tā, ka piepūle mijas ar atpūtu. Ieteicamie rāpošanas un rāpšanās vingrinājumi:

- rāpot taisnā virzienā starp priekšmetiem un apkārt tiem;
- rāpot ar izlīšanu zem priekšmetiem (augstums 40 cm) četrpāpus, guļus, uz vēdera, muguras;
- rāpot pa slīpu dēli vai vingrošanas solu ar pieaugušā palīdzību;
- rāpot, stumjot, grūžot uz priekšu dažādus priekšmetus;
- rāpot ar izlīšanu, virzīties četrpāpus sānis;
- rāpot pa slīpām kāpnītēm, vingrošanas solu;
- rāpties pa vingrošanas sienu, uz augšu, uz leju, pāriet no viena vingrošanas sienas posma uz otru pa labi un kreisi (Jansone, Bula-Biteniece, Kalniņa, Tripāne, 2011, 21).

Soļošana ir vienveidīgu kustību atkārtotā, kurai ir jāpievērš uzmanība tieši roku kāju saskaņošanai, taisnas stājas turēšanai, kā arī soļošanas tempam. Soļošana ir sarežģīta kustība, kuras izpildē tiek iesaistīti aptuveni 56% muskuļu, kas palīdz padziļināt elpošanu, uzlabot asinsriti un aktivizēt vielmaiņas procesus. Ievērojot pareizu soļošanas tehniku, tiek nostiprināta ķermeņa un pēdas muskulatūra, kam ir labvēlīga ietekme stājas veidošanā (Augstkalne, 2013). Vecākā vecuma bērniem turpinās iesāktais darbs pareizu soļošanas iemaņu veidošanā, jo bērni šajā vecumā jau soļo vienādiem un ritmiskiem soļiem, saskaņojot to ar roku vērēšanu un kāju kustībām (Eigima, Laizāne, 1970).

Ieteicamie soļošanas vingrinājumi:

- soļot vai skriet dažādos virzienos kopā ar skolotāju un patstāvīgi;
- soļot vai skriet un izpildīt imitācijas kustības (iet kā lācis, pelīte);
- soļot pa vingrošanas solu, rievotu dēli ar pieaugušā palīdzību un bez tās;
- soļot, mainot virzienu un tempu un izpildot uzdevumus: apstāties, pietuities, veikt pagriezienus, apiet priekšmetus;
- soļot (ar papildu uzdevumiem) – ar aizvērtām acīm, soļot atmuguriski, soļot ar pāreju no papēža uz pirkstgaliem, ar pieliekošo soli un pietupieniem;
- soļot patstāvīgi pa slīpo dēli (augstums 35–40 cm, platums – 20 cm);

- soļot pa vingrošanas sola šauro malu ar un bez priekšmeta;
(Jansone, Bula-Biteniece, Kalniņa, Tripāne, 2011, 20).

Skriešana- ir soļošanas “lidojuma” fāze, atraujot abas kājas no zemes, tai raksturīga ciklu atkārtošanās un šajā momentā palielinās soļa garums, tādā veidā pārvietojoties uz priekšu ar inerci. Skrienot ir jāpievērš uzmanība, lai rokas kustētos brīvi un pleci nebūtu sasprindzināti, pie zemes pirmais pieskarās papēdis, un tikai pēc tam pirkstgals (Augstkalne, 2013). Skrienot tiek nostiprināta ķermeņa un pēdas sīkā muskulatūra, tiek arī veidota pareizas stājas attīstība. Skriešana stimulē ne tikai sirdsdarbību, bet arī elpošanas un vielmaiņas procesus. Skriešana ir sarežģīta kustība, kuras izpildei nepieciešama ne vien fiziska piepūle, bet arī lielāka kustību koordinācija. Bērni bieži vien skrienot krīt sliktā līdzsvara dēļ, jo skrien ar maziem soļiem un skrējiena temps ir lēns. Bērniem ikdienā daudz skrienot, šī pamatkustība kļūst automātiska (Jansone, Bula-Biteniece, Kalniņa, Tripāne, 2011).

Bērniem jāprot skriešanas laikā neuzskriet virsū citiem bērniem, izvairīties no galvenā ķērāja, apstāties pēc signāla, apstāties noteiktā pozā, aizskriet līdz pedagoga norādītajai vietai, kā arī mainīt tempu un virzienu (Eigima, Laizāne, 1970).

Lēkšana ir dinamiska un salīdzinoši grūti apgūstama kustība, toties veicina kāju, vēdera un muguras muskuļu kustību koordinācijas un acumēra attīstību. Kā arī, lēciena laikā ir nepieciešama drošība un apķērība to darīt. Lēkšanas tehnika sastāv no diviem elementiem- sākuma stāvoklis, vēziens, vai ieskrējieni, atgrūdiens, lidojums un piezemēšanās, kur katrs iepriekšējais elements sagatavo nākošajam- sākuma stāvoklis palīdz izpildīt lēcieni no vietas lēcieni ar ieskrējieni, savukārt roku vēzieni vai ieskrējieni nodrošina labākus apstākļus atgrūdienam. Svarīga ir pedagoga pareizam lēciena demonstrējumam, kas jāizmanto visdažādākajos apstākļos, lai bērns pēc iespējas vairāk uzskatāmi redzēt, kā ir jāveic lēcieni. (Kuzņecova, Karlovska, 2006). Vecākā pirmsskolas vecuma bērniem lēcieni kļūst daudzveidīgāki, un jāturpina palēcieni, lēcieni augstumā un tālumā mācīšana un pilnveidošana (Eigima, Laizāne, 1970).

Mešana attīsta veiktību, acumēru, līdzsvaru, koordināciju, uzmanību, kā arī nostiprina kāju, roku un plecu joslas muskulatūru. Mešanas kustība ir tehniski sarežģīta, jo metot tālumā, uzmanība ir jāpievērš metiena stiprumam, trajektorijai un virzienam. Tā kā bērns pilnībā neatvēzējas, tad metot mērķī ir atkarīgs bērna attālums no tā. Manipulācija ar bumbu pozitīvi ietekmē bērna centrālo nervu sistēmu un mazina muskuļu sasprindzinājumu (Augstkalne, 2013). Ikdienā metot un ripinot dažādus priekšmetus, bērns ātri iemācās mest gan ar abām, gan ar vienu roku (no apakšas, no krūtīm, turot rokas virs galvas) uz augšu, tālumā un noteiktā mērķī (Jansone, Bula-Biteniece, Kalniņa, Tripāne, 2011, 22). Šīs pamatkustības mērķis ir iemācīt bumbiņas mešanas mērķī tehniskos pamatus, tajā pašā laikā vecinot bērna dabisko

mešanas prasmi. Mešanas sākuma stāvoklis ir soļa stāja, kreisā kāja priekšā, bumbiņa saliektā rokā virs galvas, roku atvelkot atpakaļ, notiek metiens (Jansone, Krauksts, 2005).

Vingrinājumus ar mešanas un tveršanas kustībām var organizēt gan iekštelpās, gan āra nodarbībās. Āra laukumā kustības ir plašākas un metiens brīvāks, bet iekštelpās var izmantot mūzikas pavadījumu, kas palīdz bērnam noteikt metiena amplitūdu un ritmu. Ir ieteicams bērniem dot vingrinājumus ar sacensības elementiem, lai bērni mācītos būt draudzīgiem, izpalīdzīgiem, un spētu priecāties par citu un savām veiksmēm (Eigima, Laizāne, 1970).

Īpaši veiksmīgi bērni kustības apgūst tad, ja pamatkustības tiek apgūtas dažādos apstākļos un vietās (telpās, laukumā, pļavā, mežā). Reālie dabiskie apstākļi piešķir pamatkustību apgūšanai lielāku praktisku nozīmi. Kustību apguvei labi noder pirmsskolas iestādes apkārtnē esošie dabas materiāli (čiekuri, lapas, akmentiņi), jo tie papildina inventāra klāstu, padara nodarbības interesantākas un saistošākas. To veiksmīgi var realizēt tad, ja ikdienā pirmsskolā izmanto rotaļas, jo, tieši rotaļā slēpjas svarīgi bērna attīstību veicinoši momenti. Rotaļa ir interesanta un aizraujoša darbība, kuras mērķis nav radīt noteiktu darbības produktu, tai nav arī tieša mācību uzdevuma, bet rotaļas darbības rezultāts ir bērna attīstība (Augstkalne, 2013, 341).

Autore secina, ka pirmsskolas vecumam ir svarīga loma tieši pamatkustību attīstībai, jo tās vairs nav iespējams apgūt tālākos dzīves gados. Kā arī ir svarīgi radīt bērniem apstākļus, kas dotu iespēju tiem kustēties, un veicinātu interesi par fiziskām aktivitātēm.

1.3. Vecākā pirmsskolas vecuma bērnu attīstības raksturojums

Fizisko aktivitāšu ietekme uz personības veidošanos pastāv visos cilvēka dzīves posmos, bet, lai to turpinātu attīstīt pozitīvi, īpašs uzsvars ir jāliek jau pirmsskolas vecumā, jo tā ir neatņemama sastāvdaļa bērnu ikdienā. Fiziskās aktivitātes ietekmē personības attīstīšanos ilgtermiņā gan fiziskā, gan garīgā ziņā. Fiziskas aktivitātes labvēlīgi ietekmē bērna pašsajūtu, un apmierina organisma nepieciešamību pēc tām, tāpēc cilvēks labprāt kustas bērnībā. Pirmsskolas vecumā attīstās ķermeņa muskuļi, bet tā kā skeleta pārkaulošanās vēl turpinās, fiziskajai slodzei ir jābūt pārdomātai, un bērnu pie tās jāradina pakāpeniski, ievērojot vecuma īpašības, jo bērns neaug vienmērīgi. Spēja adaptēties bērniem ir zemāka, nekā pieaugušajiem, toties sirds un asinsvadu sistēma kļūst ar vien izturīgāka, palielinoties pulsa biežumam (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013). Sešu līdz septiņu gadu vecumā bērni saskaņo savas kustības un darbojas atbilstoši apstākļiem, pieaugot spējai novērtēt citu bērnu vai priekšmetu attālumu, ātrumu un pārvietošanās virzienu. Šajā vecumā turpina pilnveidoties motorās spējas, kas ir viena no svarīgākajām bērnu augšanai un attīstībai nepieciešamā sastāvdaļa, ko var pilnveidot

caur spēlēm un rotaļām. Šinī vecumā bērni sāk izpaust savas individuālās dzimumam raksturīgās īpašības un rakstura iezīmes (Jansone, Bula-Biteniece, Kalniņa, Tripāne, 2011).

Bērnu organisma augšanu un attīstību ietekmē fizisks darbs, fiziskā audzināšana un sports, kas veicina organisma fizisko attīstību, bet fiziska pārslodze attīstību kavē (Grants, 1997). Šajā vecumā raksturīga liela kustību aktivitāte, augšana un koordinācijas spēju pilnveidošanās. Bērns spēj veikt tādas sarežģītas kustībās kā lēkāt uz vienas kājas, lēkt lieliem lēcieniem uz priekšu, balansēt uz vienas kājas, izdarīt dažādus palēcienus un rāpties pa stieņiem. Tāpēc pirmsskolas vecuma bērnus iesaista dažādās sporta nodarbības, tomēr komandu spēles, sacensības šī vecuma bērniem nav piemērotas. Kā vienu no fiziskās jomas, intelektuālo, kognitīvo psihes procesu attīstības sekmētājiem var minēt rotaļu. Psihologi atzīst, ka tieši rotaļas ir viens no galvenajiem attīstības virzītājiem bērnos (Svence, 1999).

Atšķirībā no meitenēm, zēniem ir labāk attīstīti lielie muskuļi, un tie ir fiziski stiprāki un izturīgāki, savukārt meitenes ir mierīgākas, un pateicoties labi attīstītai sīko pirkstu muskulatūrai, viņām padodas precīzas kustības (Svence, 1999). Savukārt J. Grants norāda, ka kustību aparāts un fizisko īpašību attīstība meitenēm līdz 11 gadu vecumam maz atšķiras ar zēniem, jo ķermeņa uzbūve ir līdzīga. Pēc 11 gadu vecuma sāk parādīties skeleta dzimuma atšķirības, kad krūšu kurvja augšdaļa meitenēm paplašinās, un krūškurvja apkārtmērs ir lielāks. Kaut arī muskuļu spēks un muskuļu masa meitenēm ir 2/3 zēnu maksimālā muskuļu spēka, fiziskās īpašības viņām attīstās straujāk. Pēc 10 gadu vecuma meitenes sasniedz savu fizisko spēju maksimumu (Grants, 1997).

5-6 gadu vecumā bērniem mainās ķermeņa proporcijas, kājas sāk augt ātrāk par pašu ķermeni veidojot 44% no bērna auguma, salīdzinot, divgadīgam bērnam tās veido 34% no kopējā auguma. Tāpat arī palielinās galvas izmēri, gandrīz sasniedzot pieauguša cilvēka galvas lielumu (Lieģeniece, 1999). Toties roku muskuļi attīstās ātrāk kā kāju muskuļi, kas nozīmē, ka lielie muskuļi attīstās ātrāk kā sīkā muskulatūra. Šajā vecumā bērnu kustības ir sasaistītas un bieži vien neveiklas, jo nervu sistēma nespēj tik labi atslābināt muskuļus (Jansone, Fernāte, Bula-Biteniece, 2016). Tikai pēc sešu gadu vecuma bērniem kļūst noturīgi mugurkaulāja liekumi sagitālajā plaknē. Šajā vecumā iesaka bērniem dot vingrinājumus ar guļus stāvokli gan uz muguras, gan vēdera (Bula-Biteniece, 2011). No muguras muskuļiem kā pirmie attīstās tieši kakla muskuļi, bet krūšu muskuļi sāk veidoties tieši 5-6 gadu vecumā. Un līdz 7 gadu vecumam bērniem veidojas un formējas muskuļu šķiedras un saistaudi. Šajā vecumā bērni apgūst smalkas un precīzas pirkstu kustības, kā arī pieaug muskuļu spēks, kas gan zēniem, gan meitenēm ir vienlīdzīgs (Geske, 2005).

Augšanas un attīstības periodā notiek lielas pārmaiņas asinsrites sistēmā, tāpēc, ka bērnam sirds relatīvā masa un asinsvadu kopējais šķērsriezums ir lielāks nekā pieaugušam

cilvēkam, un sirdij augot saistībā ar ķermeņa masas pieaugumu un fizisko slodzi, atvieglo bērnam asinsriti. Visstraujāk sirds aug cilvēka pirmajos dzīves gados, bet galīgo formu tā iegūst vecumā ap 10 gadiem. Arī sirdspukstu skaits minūtē bērniem ir lielāks nekā pieaugušajiem. Pirmsskolas vecumā notiek sirds audu diferencēšanās, sabiezinās sirds muskuļu šķiedras, attīstās vadīšanas sistēma, turpina augt un paplašināties asinsvadi. Šajā vecumā sirds masa ir apmēram 100gr. Jo vecāks bērns, jo sirdsdarbības biežums paliek mazāks, ko ir iespējams izskaidrot ar simpātiskās un parasimpātiskās nervu sistēmas ietekmes izmaiņām uz sirdi. Kad bērns ir aktīvs- skrien, vingro, lec un aktīvi kustās ikdienā, pieaugot nervu centra tonusam smadzenēs, sirdsdarbība pakāpeniski palēninās. Ja sirdsdarbība bērībā nepalēninās, tas var nozīmēt, ka ir aizkavējusies bērna fiziskā attīstība. Bērna sirdsdarbību var ietekmēt arī fiziskie vingrinājumi, emocionālie pārdzīvojumi un temperatūras maiņas (Geske, 2005) un (Valtnieris, 2001).

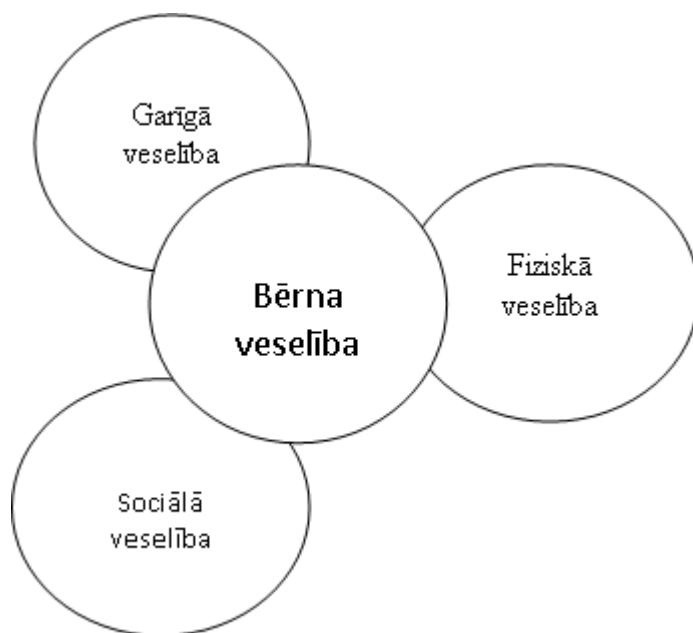
Izpildot jeb kādu kustību, jāpievērš uzmanība sajūtai locītavās un muskuļos. Ja nebūtu šīs sajūtas muskuļos un locītavās, pārvietošanās būtu lēna un neveikla. Muskuļi un locītavas iegaumē šo sajūtu, un spēj nākamajā reizē atcerēties, cik smags ir bijis iepriekšējais darbs, tādā veidā attiecīgi pielāgot muskuļus, pieliekot nepieciešamo spēku, kas vajadzīga šai darbībai. Ir novērots, ka tiem bērniem, kam nav attīstītas ķermeņu kustības, ir iespēja atpalikt no saviem vienaudžiem- sliktāk zīmēt, veidot, iegaumēt, lēnāk sevi apgērbt un mazgāties, kas var ietekmēt bērna lēmumu pieņemšanu nākamajos dzīves gados. Šo var arī skaidrot, kā vecāku iejaukšanos bērna darbībā, kad vecāks daudz ko bērnam nevēlas atļaut palīdzēt izdarīt, kad viņam tas neizdodas. Bieži vien vecāki aizmirst, ka katra bērna darbošanās ir fiziska aktivitāte, un to aizliegt nevajadzētu. Ir jāļauj bērnam izpausties jeb kurā situācijā. Noliežot bērnam vēlmi pilnveidot viņa prasmes, tiek novājināta bērna attīstība kopumā. Ierobežojot bērnu kustības, vecāki neapzināti sekmē negatīvu emociju uzkrāšanos bērņā (Bula- Biteniece 2011).

Fiziskā veselība ir cieši saistīta ar orgānu un to sistēmu veselumu funkcionēšanu. Bērnam būt veselam nenozīmē tikai neslimot, bet arī vispusīgi attīstītam ar labām gan fiziskajām, gan garīgajām spējām. Vesels bērns prot kustēties dažādos apstākļos, bērns jūtās dzīvespriecīgs, kas liecina par pozitīvi notiekošiem dzīvības procesiem. Fiziskā attīstība ir cieši saistīta ar bērna veselību un ar bērna psihisko attīstību, kas ir bērna izzīņas darbības un personības īpašību izveidošanās un personības socializācija. Bērna organisms ir vienots, tāpēc bērna organisma fizisko un psihisko attīstību nosaka bioloģiskie un sociālie faktori, kā arī daudzi no tiem stimulē arī garīgo attīstību. Šāds salikums ir definējams kā bērna veselība, kas ir organisma līdzsvarotība un izturība (Stangaine,2012). Pateicoties gribai, bērns ir spējīgs veikt darbības iepriekš izplānotā virzienā un ar iepriekš paredzētu spēku, ar gribas palīdzību var arī savaldīt savas emociju ārējās izpausmes. Spēja apzināti regulēt darbības un psihiskos procesus

tiek skaidrota ar gribas esamību, kas izpaužas tad, kad rodas kādas grūtības mērķa sasniegšanā: ārējie šķēršļi- laiks, telpa, cilvēku pretdarbība, lietu fiziskās īpašības, bet iekšējie šķēršļi- attieksme, nostāja, slimība un nogurums. Visi minētie šķēršļi atspoguļojas apziņā un izraisa gribas piepūli, kas rada nepieciešamo tonusu, spēku un gatavību pārvarēt grūtības (Špona, 2001).

Tāpat kā fiziskā arī sociālā un attīstība un izmaiņas pašapziņas jomā ir ļoti būtiskas bērnu augšanas procesā. Runājot par sportu, bērni sociālajā sfērā vairāk izrāda savas fiziskās darba spējas citiem bērniem, tomēr pētījumi rāda, ka sevišķi jauni bērni savā starpā nesacenšas, jo viņiem nav vēl izveidojusies attiecīgā sociālā nepieciešamība to darīt. 5 gadi ir vecums, kad bērniem ir pilnveidojusies viņu pašizpaušmes nepieciešamība. Šajā vecumā bērniem ir nepieciešamība pēc kustības, bet nesacenšies sociālās izpaušmes sacensībās ar saviem vienaudžiem, jo tas notiek tikai sākumskolas vecumā, kad bērnam veidojas sociāla nepieciešamība parādīt savu personību fiziskajā sfērā (Krauksts, 2006).

Cilvēka organisms ir vienots veselums, tā kā visas sistēmas tajā ir sasaistītas, vienots organismā ir arī fiziskais, garīgais un sociālais. Ir grūti nošķirt psihisko un sociālo aspektu bērna veselībā. Sekmīga komunikācija bērnam uzlabo viņa emocionālo pašsajūtu, savukārt pozitīvs noskaņojums ir veiksmīgas komunikācijas pamatā. Arī fiziskas sāpes bērnam var negatīvi ietekmēt psihes emocionālo stāvokli, turpretim laba fiziskā forma rada možu noskaņojumu, tādā veidā uzlabojot psihisko veselību (Golubeva, Puškarevs, 2008). Tā kā fiziskā veselība ir cieši saistīta ar orgānu un to sistēmu veselumu funkcionēšanu. Bērnam būt veselam nenozīmē tikai neslimot, bet arī vispusīgi attīstītam ar labām gan fiziskajām, gan garīgajām spējām. Vesels bērns prot kustēties dažādos apstākļos, bērns jūtās dzīvespriecīgs, kas liecina par pozitīvi notiekošiem dzīvības procesiem. Fiziskā attīstība ir cieši saistīta ar bērna veselību un ar bērna psihisko attīstību, kas ir bērna izziņas darbības un personības īpašību izveidošanās un personības socializācija. Bērna organisms ir vienots, tāpēc bērna organisma fizisko un psihisko attīstību nosaka bioloģiskie un sociālie faktori, kā arī daudzi no tiem stimulē arī garīgo attīstību. Šāds salikums ir definējams kā bērna veselība, kas ir organisma līdzsvarotība un izturība (Stangaine,2012). Shematiski to var applūkot 1.attēlā.



1.attēls. Bērna veselība (Stangaine, 2012).

“Garīgā veselība nozīmē prāta, jūtu un gribas sfēras attīstību, ētisko un estētisko audzinātību, sociālo gatavību skolai, bērna emocionālo un psihisko labklājību” (Stangaine, 2012). Emocionālā attīstība ir grūti izvērtējama un pārbaudāma. 5-6 gadu vecumā bērns prot un var brīvi pārvietoties, viņš iekļaujas dažādās darbībās un rotaļās izspēlējot dažādas dzīves situācijas. Ja pieaugušais netraucē bērnam fantazēt un izvēlēties darbības veidu, bērnam nostiprinās iniciatīva (Špona, 2001).

Psihiskā, fiziskā un garīgā attīstība, apkārtējās pasaules izziņas process, organisma funkcionālo spēju pilnveidošana, fizisko īpašību veidošana iespējama tikai bērna aktīvas darbības laikā (Augstkalne, 2013, 337).

Jeb kuras kustības vai prasmes apgūšanai pamatā ir bērna sekmīga attīstība, kas raksturīga katram vecumposmam. Bērna attīstībai ir liela nozīme ar viņa fizisko aktivitātes iespējām ikdienā.

1.4. Pedagoģiskais process sporta nodarbībās

Pirmsskolas izglītības iestādē ir pedagogi, kas realizē valstī noteikto pirmsskolas izglītības programmu. Kā viens no programmā iekļautajiem izglītības satura komponentiem ir sports. Sporta programmu pirmsskolas izglītības iestādē īsteno sporta pedagogs vai pirmsskolas pedagogs (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013, 66). Sporta nodarbības ir paredzētas vadīt ne tikai iekštelpās, bet arī svaigā gaisā, kas dod iespēju bērniem pielietot iegūtās kustību iemaņas dabiskos apstākļos. Ziemas apstākļos bērni var veidot sniega vaļņus kāpšanai, līdzsvara vingrojumiem un sniega bumbu mešanai. Pētījumi rāda, ka nodarbības ir izdevušās, ja bērniem

ir laikapstākļiem piemērots apģērbs un pedagogs izvēlas atbilstošus uzdevumus nodarbībām laukumā (Eigima, Laizāne, 1970).

Mācību procesā notiek ne tikai zināšanu, bet arī dzīves prasmju, attieksmju un kompetenču apguve, ja bērni aktīvi iesaistās, un tas ir atkarīgs no skolotāja pedagoģiskajām prasmēm, attieksmes pret bērniem un mācību saturu, kā arī darbā izmantotajām metodēm (Golubeva, Puškarevs, 2008). V. Krauksts norāda, ka bērnu pašsajūtai vienmēr ir primārā loma, tāpēc pedagogiem ir vienmēr jāaprunājas par bērnu sajūtām pēc sporta nodarbības, jo bērniem ir savādāka izpratne par fizisko aktivitāšu nepieciešamību. Pieaugušajam ir nepieciešams respektēt bērnu individuālās vajadzības un spējas (Krauksts, 2006).

Bērni labāk jūtas ar emocionāli pozitīviem pedagogiem, jo bērni sajūt skolotāja emocionalitāti, un tas var ietekmēt bērnu pašsajūtu. Ar emocijām piesātināts darbs bērnos atstāj lielāku iespaidu, un to viņi atceras labāk, ja skolotājs izrāda emocijas. Šī iemesla dēļ, skolotājiem būtu jāprot atdalīt sava privātā dzīve no sava pedagoģiskā mācību procesa, lai neapzināti bērnus neietekmētu ar negatīvām emocijām. Ir svarīgi bērniem nevis aizrādīt par neveiksmīgiem darbiem, bet paslavēt par izaugsmi, tādā veidā radot viņos pozitīvas emocijas. Ar šādu uzslavu var panākt ļoti pozitīvu rezultātu bērna darbā, zinot to, ka pirmsskolas vecuma bērni ir ļoti emocionāli (Valtneris, 2001). Bērns ne tikai atdarina pieaugušos, bet arī iemācās salīdzināt un izvērtēt. Arī rotaļājoties kopā ar citiem, bērns iemācās atpazīt citu vēlmes, un izjūt nepieciešamību ievērot noteikumus, kas attīsta draudzīgumu, drosmi, iniciatīvu, noturīgumu un prasmi pārvarēt grūtības (Grants, 1997). Lai bērns dzīvotu pilnvērtīgi, viņam ir vajadzīgs pieaugušā atbalsts, iespējas apgūt jaunas zināšanas un prasmes, attīstīt izpratni par savu vietu pasaulē, tādā veidā sekmējot pašcieņu (Golubeva, Puškarevs, 2008).

Lai sekmētu bērna fizisko attīstību un pamatkustību apguvi, pedagogos visas dienas garumā var iekļaut dažādas darbības ne tikai sporta nodarbībās, bet arī rīta vingrošanā, pastaigā, sporta svētkos, un arī citās mācību jomās. Galvenais uzdevums ir attīstīt dzīvei nepieciešamās pamatkustību prasmes, lai bērns tās spētu brīvi izmantot jebkurā dzīves situācijā. Pedagogam labi jāpārzina mācāmās kustības pamati un detaļas, mācību posmi, kā arī fizisko īpašību attīstīšanas metodes un sporta nodarbībā iespējamo audzināšanas uzdevumu risināšanas likumsakarības. Sekmīgas kustību mācīšanās priekšnosacījumi ir bērna fiziskā gatavība kustību apguvei, bērna kustību pieredze (jo lielāka apgūto prasmju pieredze, jo ātrāk un bez īpašām grūtībām notiks jaunu prasmju apguve), un motivācija un vēlme apgūt kaut ko jaunu. Kustību apguve būs veiksmīga, ja bērnam būs motivācija sasniegt mērķi. Galvenais priekšnoteikums motivācijas veidošanā ir iesaistīt bērnu darbībās, kas ir atbilstošas viņa spējām. Kustību apguves procesā skolotājs stimulē pozitīvus motīvus, ko panāk ar pārdomātu mācību procesa organizāciju, precīzu un izpildāmu prasību sistēmu, disciplinējot bērnu kustību apguves gaitā

(Augstkalne, 2013). Pareizi izvēlētas un labi organizētas rotaļas atbildīs vispusīgai harmoniskai skolēnu attīstībai, veicinās viņu veselības stiprināšanu, palīdzēs attīstīt dzīvē un mācībās nepieciešamās noderīgās prasmes un īpašības (Минский, 1987).

Pirmsskolas sporta nodarbībās skolotājam centrā būtu jāizvirza katra bērna "Es", savā audzēknī jāskatās līdzvērtīgs domubiedrs, kuram piemīt individuālā attieksme un pieredze, un jāspēj pamatot izvēlēto pedagoģiskās darbības metodi un apzināties tās rezultātus- ikviena bērna attīstības izaugsmi- un faktorus, kas to sekmē vai kavē (Jansone, Bula Biteniece 2011,24).

Viens no darbības veidiem, ar ko cilvēks ir saistīts visu mūžu ir rotaļa, kurā bērns apmierina savas vajadzības pēc fiziskām aktivitātēm, kas rotaļā ir saistīta ar intelektuālo darbību. Rotaļas sagādā bērniem daudz pozitīvu pārdzīvojumu, aktivizējot viņu kustību un domāšanu. Kaut arī pedagogam ir jāprot apvienot slodzes dozēšanu rotaļas laikā, tomēr bērns pats vislabāk regulē slodzi, jūtot un nosakot savu dozējumu. Kad bērns ir noguris, pedagogam ir jāatvieglo izpildes nosacījumi (Jansone, Krauksts, 2005). Bērniem ļoti patīk, ja pieaugušais piedalās viņu rotaļās, tā kļūst daudzveidīgāka un organizētāka. Pieaugušais rotaļājas ar bērnu, bet nekad nerotaļājas bērna vietā. Ir svarīgi, lai pieaugušais nevis stingri vadītu rotaļu, bet lai viņš būtu bērna tuvumā, radot drošības sajūtu un atbalstītu psiholoģiski (Dzintere, Stangaine, 2007).

Lai bērniem radītu vispārējo priekšstatu par kustību, jānodrošina kustības demonstrējums, jāsniedz īss un konkrēts vārdisks paskaidrojums, kā arī galvenā uzmanība jāvelta vingrinājuma tehnikas pamatam. Svarīgi ir arī izmantot salīdzinājumus ar bērniem saprotamām lietām. Šajā vecumā bērni ātri nogurst, tāpēc sporta nodarbībās apgūstamās vielas apjomam nevajadzētu būt pārāk lielam (Jansone, Krauksts, 2005). Organizējot un vadot sporta nodarbības, tiek izmantotas dažādas metodes:

- Frontālā metode (vispārattīstošie uzdevumi
 - Darbs ar sporta inventāru (bumbas, apli u.c);
 - Plūsmas metode (nodarbības galvenajā daļā);
 - Individuālā metode (pilnveidojot kādu kustību);
 - Grupu metode
 - Pāru metode (spēka vingrinājumi, kustību koordinācijas vingrinājumi u.c.)
- (Ļesņičija, 2012).

Sporta nodarbība sastāv no vispārattīstošiem uzdevumiem, pamatkustībām un kustību rotaļām. Nodarbība, ja sastādīta pēc noteikta plāna, ļauj regulēt bērnu fizisko slodzi, norūdot organismu un padarot to arvien izturīgāku. Ja sporta nodarbības tiek organizētas noteiktā laikā,

bērniem izveidojas pieradums apzinīgāk izpildīt vingrojumus un kustības, kā arī uzmanīgāk klausīties pedagoga norādījumos. Sporta nodarbība sastāv no 3 daļām:

- Ievada daļa- organizē bērnus nodarbībai ar uzmanības vingrinājumiem iesildīt bērna organismu, veicināt pareizas stājas veidošanos utt. Ievadā bērniem dod vienkāršu uzdevumu vingrinājumus un rotaļas, piemēram, pēc signāla nostāties kolonnā, rindā, pa pāriem u.c. Nodarbības sākumā parasti tiek iekļauti vispārattīstošie vingrojumi plecu joslas, vēdera, muguras, sānu un kāju muskulatūras nostiprināšanai. Soļošana pārmaiņus ar skriešanu daudz izmantojama ievada daļā. Pildot šos vingrinājumus, ir ieteicams izmantot inventāru- nūjas, auklas, bumbas, lentas vai citu sīko inventāru. Ievada daļā nevajadzētu izmantot jeb kuru kustību rotaļu jo tās uzdevums ir radīt bērnos interesi par nodarbību. No ievada daļas organizēšanas ir atkarīga turpmākā nodarbības gaita un darba efektivitāte. Ievada daļa ilgst līdz 12 minūtēm 6 -7 gadīgiem bērniem.
- Galvenajā daļā tiek veidotas un nostiprinātas pamatkustību prasmes un iemaņas, lai tās var pielietot kustību rotaļu laikā. Pedagoga uzdevums ir iepazīstināt, demonstrēt un paskaidrot bērniem pareizu kustību izpildi. Tā kā ievada daļā bērna organisms jau tiek iesildīts fiziskai slodzei, tad nodarbības gaitā slodzi var palielināt. Pirms katras nākamās aktīvās darbības nepieciešama īslaicīga atpūta. Galvenās daļas noslēgumā tiek organizēta strauja kustību rotaļa. Galvenās daļas ilgums ir no 10 līdz 20 minūtēm.
- Noslēguma daļas uzdevums ir nomierināt bērnu organismu, saglabājot možu un priecīgu noskaņojumu. Noslēgumā ieteicams izmantot dažādu soļošānu, mierīgas kustību rotaļas un ritmiskus vingrinājumus. Galvenais, lai bērni nomierinātos un priecīgi, apmierināti par paveikto dotos tālākās gaitās (Stangaine, 2012) un (Eigima, Laizāne, 1970).

Pozitīvi noskaņots pedagoģiskais process bērnos atstāj labāku emocionālo pašsajūtu un gandarījumu par paveikto darbu. Autore secina, ka sporta nodarbību mērķis ir jēgpilni pārdomāts saturs, kas atbilst bērnu vecumposmam.

2. Pamatkustību apguves sekmēšana sporta nodarbībās vecākā pirmsskolas vecuma bērniem

2.1. Pētījuma metodoloģiskais raksturojums

Lai noskaidrotu pamatkustību ietekmi sporta nodarbībās, izmantojot dažādas kustību rotaļas, vingrinājumus un stafetes, darba autore veica pedagoģisko pētījumu 2 mēnešu garumā vecākajā pirmsskolas vecumu grupā, Madonas novada “X” pirmsskolas izglītības iestādē.

Darba autore uzskata, ka bērns pamatkustību apgūs sekmīgi, ja pedagogs sporta nodarbībās bērnam veidos jēgpilnu izpratni par fizisko aktivitāšu nepieciešamību, un nodrošinās bērna vecumam atbilstošas fiziskās aktivitātes.

Lai varētu sekmīgi veikt pētījumu, tika izzinātas un analizētas pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieku atziņas, literatūra un citi pieejamie materiāli par vecākā vecuma bērnu pamatkustību sekmēšanu iespējamā pirmsskolas pedagoģiskajā procesā. Pētījuma laikā tika izmantotas divas pētīšanas metodes- pedagoģiskā novērošana un pedagoģiskā darbība.

Novērošana: Praktiski tiek vērotas dažādas bērnu bērna darbības (vadoties pēc vērojuma mērķa un uzdevuma, noteiktas pedagoģiskas parādības izpētei), veikta to analīze, salīdzināšana un izvērtēšana, nepieciešamo lēmumu pieņemšana pedagoģiskā procesa koriģēšanai (Golubina, 2007, 19).

Pētījuma laikā autore novēroja un analizēja vecākā pirmsskolas vecuma bērnu pamatkustību sekmēšanu sporta nodarbībās pirmsskolas pedagoģiskajā procesā.

Pedagoģiskā darbība: vērtīborientēta, mērķtiecīgi plānota vai intuitīva mācīšana un audzināšana, ko veic skolotājs, plānojot, organizējot un vadot mācību un audzināšanas procesu (Pedagoģisko terminu skaidrojošā vārdnīca, 2000,126).

Pētījuma plāns:

- Izstrādāt kritērijus, kas palīdz noteikt bērnu pamatkustību apguves līmeni. Kritēriju izstrādei tika izmantota Pirmsskolas mācību programma un teorētiskā literatūra.
- Veikt bērnu pamatkustību apguves novērtējumu pētījuma sākumā.
- Organizēt pedagoģisko procesu – sporta nodarbības, kustību rotaļas, kas sekmē bērnu pamatkustību apguvi.
- Veikt bērnu atkārotu pamatkustību apguves vērtējumu pētījuma beigās.

2.2. Pamatkustību apguves novērtējums pētījuma sākumā

Autore veica pētījumu Madonas novada pirmsskolas izglītības iestādē “X”, vecākā vecuma bērnu grupā, kuru apmeklēja 24 bērni vecumā no 5 līdz 6 gadiem. Tā kā pilnīgi visi bērni

no grupas neapmeklē Pirmsskolas izglītības iestādi katru dienu, tad pētījumā piedalījās 14 bērni. Pētījuma norisē tika atlasīti pamatkustību apguves veidi sporta nodarbībās un balstoties uz valsts izglītības satura centra izstrādāto pirmsskolas mācību programmas saturu “Veselības un fiziskās izglītības mācību joma” 3. posmam, kas atbilst 5 līdz 6 gadus vecu bērnu prasmēm, tika atlasīti kritēriji:

Soļošana:

- Pārvietojas, vienlaikus izpildot dažādas kustības ar rokām
- Soļo pa iezīmētu ceļu- taisnām un liektām līnijām

Skriešana:

- Apvieno soļošana ar skriešanu
- Vienlaikus izpilda kustības ar kājām un rokām

Mešana un tveršana:

- Met ar vienu roku uz augšu un uz priekšu, pāri, mērķī, partnerim
- Met un tver priekšmetu pēc atsienas no vertikālas vai horizontālas virsmas

Rāpošana un rāpšanās:

- Rāpjas pa iezīmētu ceļu- taisnām un liektām līnijām, joslām
- Uzrāpjas un prot tikt lejā

Lēkšana:

- Lec no dažādām virsmām
- Lec pāri šķēršļiem, atsperoties ar abām kājām

Bērna pamatkustību izpildes prasmes tiks vērtētas pēc mācību programmas ieteikumiem un tika novērtēta ar punktiem.

Sācis apgūt (SA): bērns iegūst 1 punktu. Skolēna sniegums liecina, ka ir uzsākta plānotā sasniedzamā rezultāta apguve. Skolēnam nepieciešams atbalsts un regulāri pedagoga apstiprinājumi uzdevuma izpildei. Skolēnam jāturpina sistemātiski mācīties, lai sekmīgi apgūtu tālāko mācību saturu

Turpina apgūt (TA): bērns iegūst 2 punktus. Skolēna sniegums liecina, ka plānotais sasniedzamais rezultāts sasniegts daļēji un tas nav noturīgs. Skolēnam jāturpina nostiprināt noteiktas atsevišķas zināšanas.

Apguvis (A): bērns iegūst 3 punktus. Skolēna sniegums liecina, ka plānotais sasniedzamais rezultāts sasniegts pilnībā un tas ir noturīgs. Uzdevumu izpilda patstāvīgi (Pirmsskolas mācību programma, 2019, 18)

Lai novērtētu vecākā pirmsskolas vecuma bērnu pamatkustības, tika organizēta sporta nodarbība ar integrētām pamatkustībām. Autores izvirzītais mērķis bija novērot un novērtēt

Pirmsskolas iestādes "X" grupas bērnu pamatkustību apguves līmeni pētījuma sākumā, balstoties uz izvirzītajiem kritērijiem. Rezultāti tika apkopoti un atspoguļoti 1. tabulā.

1.tabula. Pamatkustību novērtēšana pētījuma sākumā

Pamatkustība	Vārds	Olivers	Niks	Viktorija	Patrīcija	Lauma	Rinalds	Estere	Elizabete	Nora	Elīze	Jana	Undīne	Samanta	Reinis	Punktu skaits
	Vērtēšanas kritērijs															
Soļošana	Pārvietojas vienlaikus izpildot dažādas kustības ar rokām	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	69
	Soļo pa iezīmētu ceļu- taisnām un liektām līnijām	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	
Skriešana	Apvieno soļošanu ar skriešanu	2	2	3	1	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	66
	Pēc skolotājas signāla maina skriešanas virzienu	3	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	2	3	3	
Rāpošana	Rāpjas pa iezīmētu ceļu- taisnām un liektām līnijām, joslām	2	3	1	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	70
	Rāpo balstā uz plaukstām un pēdām	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	
Mēšana	Met ar vienu roku uz augšu, uz priekšu, pāri, mērķī, partnerim	2	1	2	1	2	1	3	2	2	2	2	1	1	2	49
	Met un tver priekšmetu pēc atsitiena no vertikālas vai horizontālas virsmas	1	1	2	1	2	1	2	3	3	2	2	2	1	2	
Lēkšana	Lec no dažādām virsmām	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	64
	Lec pāri šķēršļiem, atsperoties ar abām kājām	2	3	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	
Punktu skaits		21	24	19	16	23	18	25	27	24	24	26	20	24	27	318

Novērojot bērnus šajos pārbaudījumos, tika izveidots raksturojums katram no tiem.

Olivers – aktīvs un kustīgs zēns, kam vislabāk padodas skriet un soļot, bet ne tik labi padodas mešana un tveršana, kas nav tik aktīva darbība kā skriešana. Oliveram patīk mācīties kaut ko jaunu, un viņš ar interesi piedalās skolotājas piedāvātajās rotaļās un vingrinājumos. Oliveram ir jāpiestrādā pie kustību tehnikas.

Niks- ir viens no klusākajiem un mierīgākajiem bērniem, kam ļoti daudz kas padodas. Nikam ļoti laba izpildes tehnika bija lekšanai pāri šķērslim ar abām kājām. Kad grupas meitenes prasīja iemācīt viņām arī tā lēkt, Niks kautrīgi viņām atteica. Nikam ir nepieciešams pedagoga atbalsts, lai pusi padarītu drošāku, jo iespējams uztraukums viņa rezultātus padarīja nedaudz zemākus kā tie patiesībā ir.

Viktorija- ir vienīgais bērns, kas uzrādīja zemu rezultātu rāpošanas prasmē. Meitenei nepadodas rāpot balstā uz plaukstām un pēdām, Viktorija gāžas uz sāniem, un nespēj noturēt līdzsvaru. Toties meitenei padodas skriešana apvienot ar soļošanu un mainīt virzienu pēc skolotājas signāla. Viktorijai zūd motivācija, ja viņai kaut kas nepadodas, meitene vēlas darīt tikai to, kas viņai labi padodas.

Patrīcija- ir bērns, kam bija viszemākais rezultāts starp visām pamatkustībām. Patrīcija katru pamatkustību ir vai nu sākusi vai daļēji apguvusi. Iemesls šiem zemajiem rādītājiem varētu būt meitenes bieži neapmeklētās sporta stundas. Patrīcija ģimenes apstākļu dēļ apmeklē Pirmsskolas izglītības iestādi tikai 2 līdz 3 reizes nedēļā. Meitene nespēj valdīt savas emocijas, un bieži, nevarot izdarīt kādu vingrinājumu, paliek nepārliecināta par sevi. Ar Patrīciju tiks pastiprināti strādāts, lai meitene varētu justies brīvi un droši, un priecāties par saviem sasniegumiem.

Lauma- ir bērns, kam pēc citu pedagogu teiktā ir augsti sasniegumi citās mācību jomās. Tā kā Laumai vairāk interesē matemātika un māksla, tāpēc meitenei sporta nodarbības nav pati interesantākā dienas daļa. Toties, Lauma cītīgi klausās skolotājas norādījumos, un vienmēr mēģina izpildīt visu pareizi un labi, kas meitenei tiešām sanāk. Laumai nevienā no rezultātiem nebija mazāk kā divi punkti, kas nozīmē, ka meitene katru pamatkustību ir daļēji vai labi apguvusi.

Rinalds- ir ļoti kluss un kautrīgs bērns, Rinaldam nepatīk, ja viņam pievērš daudz uzmanības. Viņam patīk darboties savā nodabā, un neiesaistīties aktivitātēs ar citiem bērniem. Parasti, ja pedagogs pamana acīmredzamas kļūdas vingrojumu izpildē, uzreiz tās cenšas labot, lai bērns neiemācās nepareizo versiju, bet Rinalds nevēlas uz klausīt pedagogu, un var teikt, ka sastingst. Šādos gadījumos, pedagogs pats pastiprināti rāda bērniem priekšā konkrētos vingrinājumus, bet Rinalds tos izvēles neievērot. Iespējams šis ir iemesls, kāpēc Rinaldam ir zems rezultāts visās pamatkustībās.

Estere- ir manāmi viena no līderēm savā grupā. Meitenei patīk uzmanība gan no skolotājiem, gan no citiem bērniem. Bieži vien Estere ar Elizabeti nevar sadalīt citu uzmanību, un savā starpā rada konfliktus. Citādi, Esterei rotaļās patīk būt priekšā, vienmēr vēlas būt pirmā rotaļu vadītāja, kā arī cenšas atbildēt uz visiem pedagoga jautājumiem. Esterei arī ļoti padodas jeb kura rotaļa, šķēršļu josla vai vingrinājumi. Meitenei ir prieks piedalīties sporta nodarbībās, ja viņa tiek novērtēta.

Elizabete- arī ir viena no grupas līderēm, bet salīdzinot ar Esteri, Elizabete ir tendēta vairāk uz sacensību nekā uz labu laika pavadīšanu. Elizabete visās rotaļās mēģina uzvarēt pirmā, un, ja viņai tas sanāk, tad meitene neatstās to nepamanītu. Sporta pedagogs Elizabeti pastiprināti slavē, lai meitenei nav sajūtas, ka viņai būtu nepieciešams lielīties vai citādāk izrādīt savus panākumus citiem bērniem, kam tie tik labi nesanāk.

Nora- ir bērns, kam vienmēr priekšā ir jāparāda uzdotais uzdevums, pat, ja tas jau ir darīts neskaitāmas reizes. Norai ir grūti salikt kopā vingrinājumu nosaukumus ar to darbībām, tāpēc Nora nekad neizvēlas iet pa priekšu kādā no joslām. Meitenei pārsvarā visas pamatkustības ir daļēji vai labi apgūtas. Nora, darot skolotāja uzdotos uzdevumus, seko citu piemēram, un atdarina to.

Elīze- ļoti pārliecināti un drosmīgi izpilda katru kustību, kas liek domāt, ka meitenei tās padodas izcili, bet novērojot Elīzes darbības nedaudz vairāk, atklājās, ka meitene bieži vien dažas kustības izpilda nepareizi. Piemēra, metot bumbu uz priekšu, meitene to dara ar spēku un bumba lido uz leju nevis taisni. Elīze nebaidās no pārbaudījumiem, un vienmēr ir ieinteresēta mācīties jaunas rotaļas vai šķēršļu joslas.

Jana- ikdienā papildus apmeklē fizisko aktivitāšu un deju nodarbības, kas liek par to manīt, jo meitenei ir laba izpildes tehnika un precizitāte. Vienīgā problēma ir tāda, ka Jana sporta nodarbības bieži vien ir nogurusi, kas nozīmē, ka meitenei nav pietiekami daudz enerģijas tajās piedalīties. Iespējams, šo varētu labot, ja meitene apmeklētu tikai vienu pulciņu nedēļā.

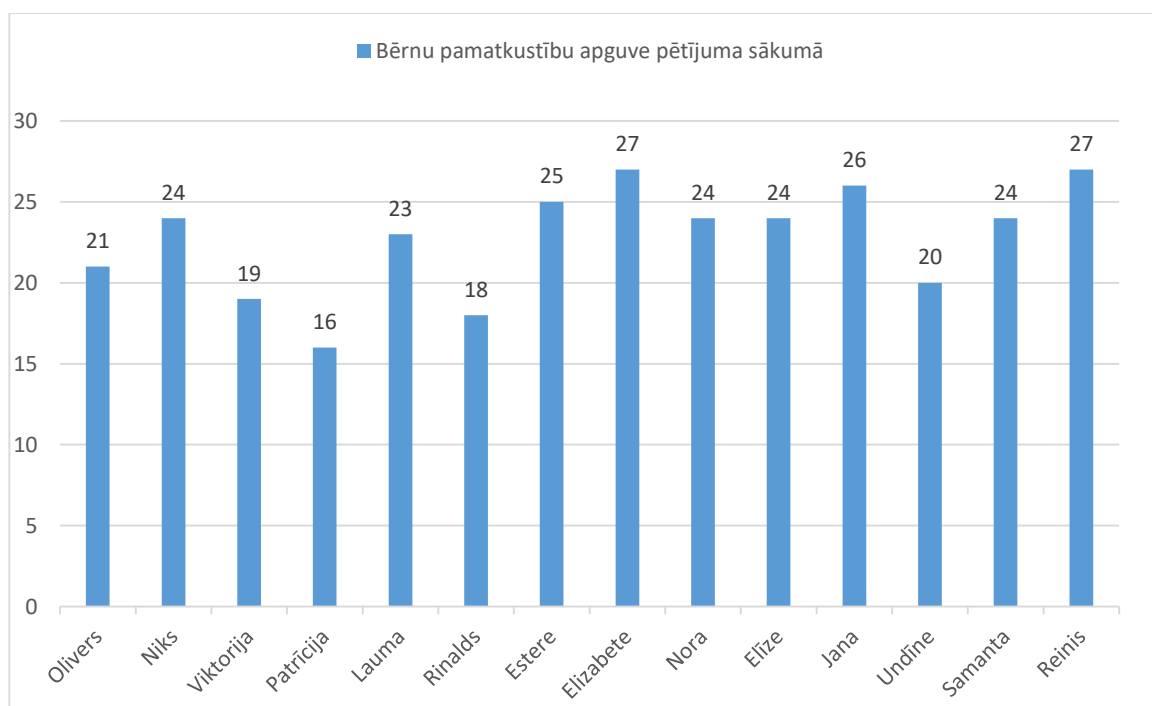
Undīne- ir novērtēta ar daļēji apgūtām prasmēm gandrīz visās pamatkustībās, kas nozīmē, lai uzlabotu vidējos Undīnes rezultātus ir nepieciešama palīdzība un motivācija no pedagoga. Undīne ir pozitīvs bērns, kas reizēm vingrošanu uztver pārāk nenopietni, un bieži sarunājas ar citiem bērniem, mēģinot sev pievērst uzmanību. Undīnei patīk jautras kustību rotaļas, kur ietverta skriešana vai lēkšana.

Samanta- uzrāda augstus rezultātus rāpošanā un soļošanā, šīs prasmes meitene ir labi apgūvusi, bet tāpat kā lielākajai daļai bērnu, Samantai nepadodas mešana ar vienu roku, kā arī bumbas tveršana. Samantā ir redzama vēlme šīs prasmes apgūt, jo meitenei sporta nodarbības sagādā lielu prieku un motivāciju. Samantai padodas vadīt rotaļas, viņa rūpīgi vēro pedagoga

kustības, un mēģina tās atdarināt. Samanta arī dalās ar savu pieredzi ārpus Pirmsskolas iestādes, kur ikdienā ar vecākiem izpilda dažādus vingrinājumus, ko atceras no sporta nodarbībām.

Reinis- ir bērns, kas ļoti ātri apgūst kaut ko jaunu. Reinis nav grupas līderis, bet viņš ir ļoti drošs un pārliecināts par saviem darbiem. Reinis vienmēr piedāvā savu palīdzību pedagogam sagatavoties priekš šķēršļu joslām. Reiņa nākotne varētu būt saistīta ar sportu, jo tā ir lieta, kas viņam tiešām padodas, un viņam ir pieredze tajā.

Analizējot bērnu pamatkustību apguvi pētījuma sākumā var secināt, ka pamatkustību apguve ir virs vidējā rādītāja. Virspusēji vērojot katru bērnu izskatās, ka katra pamatkustība ir labi apgūta, bet detalizētāk izpētot bērnu pamatkustību tehniku, var pamanīt daudz mazas nianšes, kas norāda uz to, ka pamatkustību veids vēl tikai sāks vai daļēji apgūts. Septiņi bērni no četrpadsmit vismaz vienā kritērijā ieguva tikai vienu punktu, kas nozīmē, ka bērns pamatkustību ir tikai sācis apgūt. Lielākai daļai no bērniem izvēlētajos kritērijos ir saņēmuši tādu rezultātu, kas liecina, ka bērni turpina apgūt pamatkustību. Tas nozīmē, ka rezultāts sasniegts daļēji un dažkārt nepieciešams pedagoga atbalsts. Reinis no piecām pamatkustībām trijās ieguva maksimālos punktus, bet pārējās divās ieguva divus punktus. No visiem bērniem visvājākos rezultātus ieguva Patrīcija, Rinalds un Viktorija, nesasniedzot pat 20 punktus. Pētījuma sākumā iegūtie rezultāti ir atspoguļoti 2. attēlā.

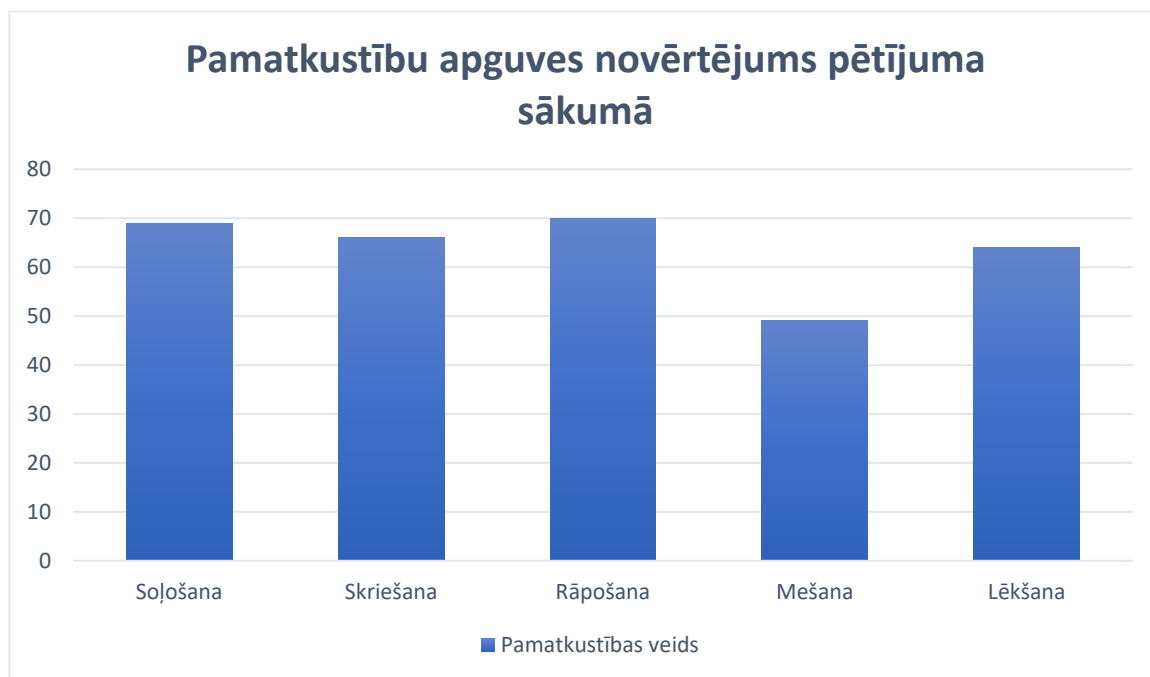


2.attēls pamatkustību novērtējums pētījuma sākumā

Bērnu pamatkustību apguves prasmes pētījuma sākumā uzrāda, ka kopumā, ņemot vērā visus kritērijus, Reinim un Elizabetei izdevās sasniegt augstākos rezultātus, jo viņiem izdevies labi apgūt gandrīz visas pamatkustības. Taču diviem bērniem no grupas- Patrīcijai un Rinaldam

saņemtais punktu vērtējums bija viszemākais no visiem bērniem- mazliet virs vidējā rādījuma. Lielākai daļai bērnu rezultāti ir virs vidējā rādījuma, kas liecina, ka bērni pamatkustības turpina apgūt, un lielākoties ir nepieciešamas pedagoga atbalsts un motivācija.

Pamatkustību apguves novērtējums pētījuma sākumā (sk. 3.attēlu) norāda uz to, ka kopā grupas bērniem visvairāk ir attīstīta rāpošanas prasme, bet visvājāk mešanas prasme. Skriešanas, soļošanas un lēkšanas prasmes ir gandrīz vienlīdzīgi attīstītas.



3.Attēls Pamatkustību apguves novērtējums pētījuma sākumā

Analizējot katru pamatkustību atsevišķi pēc bērnu pamatkustību veikšanas testa, darba autore secina, ka bērnu grupas vērtējums ir pielīdzināms virs vidējā rādītāja, jo bērni, kam konkrētā pamatkustība ir daļēji apgūta kopā ar bērniem, kam tā ir apgūta, līdzsvaro rezultātu. Tā kā bērniem jau no mazotnes ir attīstīta rāpošanas prasme, tad tas izskaidro to, kāpēc šajā pamatkustībā ir visaugstākais rezultāts. Visvājāk attīstīta ir mešanas prasme, jo grūtības sagādā mešana ar vienu roku konkrētā mērķī (spainī, otram), kā arī lielākajai daļai bērnu ir vāji attīstīta tveršanas prasme, kas iet vienlīdz ar mešanu otram.

Mešanas pamatkustības ieguva viszemākos rezultātus, kā visas pārējās pamatkustības. Tikai četriem bērniem no četrpadsmit kādā no diviem mešanas kritērijiem bija maksimālais punktu skaits. Lielākajai daļai bērnu kritēriju rezultāti nesasniedz pat 2 punktus, kas nozīmē, ka lielākā daļa bērnu ir tikai uzsākuši apgūt mešanas prasmi. Vislielākās grūtības sagādāja mest ar vienu roku mērķī (grozā) un partnerim, kas arī padarīja sarežģītu otra partnera bumbas ķeršanu.

Lēkšanas prasme ir labi apgūta gandrīz pusei no bērnu. Tiem vairāk padodas lekt no dažādām virsmām, bet lēkšana pāri šķērslim atspēroties ar abām kājām bieži sagādāja grūtības,

jo sanāca uzlekt priekšmetam virsū (virve, riņķis). Viktorijai un Patrīcijai nesanāca atsperties ar abām kājām reizē, bet meitenes to darīja atsperties tikai uz vienas vadošās kājas, bet apguvuši šo prasmi jau ir pieci bērni. Lēkšana no dažādām virsmām nesagādāja tik lielas grūtības, jo visi bērni vai nu prata to izdarīt daļēji vai labi. Kopumā bērniem ļoti patīk sasaistīt rotaļas ar lēkāšanu.

Skriešanas prasmes bērni ir apguvuši labi, vislabāk bērniem sanāk pēc skolotājas signāla mainīt skriešanas virzienu, to viņi dara ātri un papildus sacenšas viens ar otru. Ne tik labus rezultātus sasniedz apvienojot soļošanu ar skriešanu, jo lielākoties bērni pavelkas uz citu bērnu darbībām un nevis ieklausās skolotāja norādījumos, bet dara to, ko citi. Laumai un Reinim ir bail skriet ātri, bet tas viņu rezultātus nemainīja, jo uzdevumu izpildīji korekti. Vismazāk punktu ieguva Rinalds un Patrīcija, kas pēc skolotājas signāla skriešanu tik un tā turpināja.

Var secināt, ka soļošanas prasmes visiem bērniem ir virs vidējā līmeņa, tas nozīmē, ka visi bērni šo pamatkustību ir apguvuši vai apguvuši daļēji. Kopumā no 14 bērniem, puse šo pamatkustību ir apguvuši daļēji, bet otra puse apguvuši labi. Ir jāpiestrādā pie bērnu soļošanas reizē izpildot kustības ar rokām, jo dažkārt bērni nespēj apvienot šīs divas darbības reizē, un apstājas.

Var secināt to, ka no pamatkustībām vislabākie rezultāti ir rāpošanas prasmei, kur iegūts visvairāk punktu kopā. Divpadsmit bērni no četrpadsmit katrā kritērija uzdevumā ieguva maksimālos punktus, arī šie uzdevumi ikdienas sporta nodarbībās tiek pielietoti biežāk.

2.3. Pamatkustību apguves sekmēšana sporta nodarbībās

Balstoties uz pētījuma sākumā iegūtajiem rezultātiem par bērnu pamatkustību prasmēm, darba autore ikdienas sporta nodarbībās izstrādāja un iekļāva kustību rotaļas un vingrinājumus visu pamatkustību attīstības sekmēšanai, paturot prātā, ka, lai veiksmīgi apgūtu pamatkustību nepieciešamas dažādas rotaļas un vingrinājumi, lai bērnos radītu vēlmi darboties ar prieku. Pēc rezultātu apkopojuma, vislielākais uzsvars tiks likts uz mešanas un lēkšanas prasmju pilnveidošanu.

Lai sekmīgi attīstītu bērnu pamatkustības, ir nepieciešams veidot bērnos vēlmi iesaistīties un piedalīties sporta nodarbības gaitā, radot atbilstošus un ieinteresējošus apstākļus katrai sporta nodarbības daļai (ievada daļai, galvenā daļai, nobeiguma daļai). Tāpat tik pat svarīga ir nozīme izvēlētajai metodei, kas šo pamatkustības apguvi sekmēs. Sporta nodarbības ievada daļa tika organizēta, lai iegūtu bērnu uzmanību pirmajās 10 minūtēs.

Galvenajā daļā bērniem tiek piedāvāta stafete vai šķēršļu josla, kā arī 2 rotaļas, lai sekmētu visu pamatkustību apguvi. Darba autore izvēlējās pētījumu balstīt uz 15 kustību rotaļām, ko 2 mēnešu laikā piedāvās saviem audzēkņiem.

Darba turpmākajā gaitā tiks atspoguļotas sporta nodarbībās iekļautās rotaļas, lai sekmētu un nostiprinātu visas pamatkustības. Visas stafetes, šķēršļu joslas, uzdevumi un kustību rotaļas ir piemērotas vecākā vecuma bērnu interesēm un vajadzībām.

Kopumā tika izvēlētas 15 kustību rotaļas, 1 stafetes un 1 šķēršļu josla. Galvenie kustību rotaļu izvēles kritēriji sporta nodarbībām bija iekļaut tādās rotaļas, kurās būtu nodarbināti visi bērni vienlaicīgi, lai bērniem šī rotaļa sagādā prieku un interesi, un rotaļas atbilstība vecākā vecuma bērnu pamatkustību sekmēšanai.

Nodarbības sākuma daļas uzdevumā autore bērniem piedāvāja 10 iesildošos vingrinājumus katrai muskuļu grupai (sk. 1 pielikumu), kas, paaugstinot ķermeņa temperatūru, pulsu un elpošanas ātrumu, palīdz organismam sagatavoties fiziskai slodzei turpmākajām šķēršļu joslām un kustību rotaļām. Katram vingrinājumam tika demonstratīvi pievienotas dažādas dzīvnieku darbības un soļošanas veidi, piemēram, mēs, zaķēni, no rīta pamodušies, kustinām savas kājiņas, lai bērniem būtu interesantāka līdzdarbošanās. Ar šiem vingrinājumiem ir iespējams iesildīt visu ķermeni galvenajai nodarbības daļai.

Tālākā nodarbības gaita ir galvenajā daļā izvēlēta kustību rotaļa Nodarbības inventārā iekļautas lielās gumijas bumbas, mazie vingrošanas paklāji. Viens no pamatkustību uzdevumiem ir ar abām kājām lēkt pāri dažāda platumā šķēršļiem, ko pedagogs pirms tam izvietoj pa zāli, izmantojot vingrošanas paklājus, smilšu maisus, vingrošanas riņķi. Pēc tam darīt to pašu uzdevumu, lecot priekšmetiem pāri ar vienu kāju. Kā vēl vienu vispārattīstošo vingrojumu, autore iekļāva bumbas mešanu un tveršanu pāros (pelītes ar zaķēniem spēlē bumbu).

Darba autore izvēlējās 2 kustību rotaļas un 1 stafeti, kas sekmē lēkšanas prasmes apguvi (sk. 2.tabulu).

2.tabula. Kustību rotaļas lēkšanas prasmes sekmēšanai

Rotaļa	Uzdevumi
“Zaķi maisā”	Veicināt prasmi enerģiski atsperties no zemes ar abām kājām.
“Putni ligzdās!”	Pilnveidot prasmi lekt atsperoties ar abām kājām no vietas.
“Lēcēji”	Pilnveidot lēkšanas prasmi gan ar vienu kāju, gan abām.

Rotaļā **“Zaķi maisā”** bija divi piegājieni, jo pirmajā piegājienā bērni nevarēja izprast kurā brīdī jāsāk lekt uz augšu, lai aukla tam netrāpa. Dažiem bērniem sanāca izvairīties no auklas, bet Patrīcija, Viktorija, Oliveris, Estere un Elizabete leca augšā, atsperties tikai uz vienas kājas, kas beidzās ar to, ka katru reizi aukla pieskarās pie kājas. Šo rotaļu izspēlējām divas reizes.

Rotaļā **“Putni ligzdās!”** problēmas sagādāja lekšana ligzdās, jo tad, kad ligzdu palika ar vien mazāk, tad vairāk bērnu centās tajās ielekt. Bērni, gaidot signālu, aizmirst, ka no ligzdas jālec ārā a abām kājām reizē, un dara to vienkārši izskrienot no ligzdas. Šo rotaļu spēlējām divas reizes, uzsvaru liekot uz lekšanu ārā no ligzdas ar abām kājām.

Stafete **“Lēcēji”** bērniem ļoti ieinteresēja, jo pēc katra izdarītā apļa, tika mainīti stafetes nosacījumi. Pirmajā reizē tika lekts uz vienas kājas, otrajā reizē uz abām vienlaicīgi, trešajā reizē uz vienas mainot kāju secīgumu. Dažiem bērniem juka kājas, bet citi neprata atsperties ar abām kājām reizē.

Lai sekmētu skriešanas prasmes, darba autore izvēlējās šādas kustību rotaļas (sk.3.tabulu).

3.tabula. Kustību rotaļas skriešanas prasmju sekmēšanai

Rotaļa	Uzdevumi
“Kaķis ar peli”	Attīstīt skriešanas ātrumu un neieskriet pretim skrienošajā bērņā
“Sargies-bumba!”	Attīstīt ripināšanas, lekšanas un skriešanas prasmi
“Es vistālāk”	Pilnveidot skriešanas ātruma prasmi, attīstīt mešanas prasmi uz augšu

Rotaļas **“Kaķis ar peli”** sākumā bērni meklēja alu, kur skriet sev tuvumā, bet tad pēc skolotāja teiktā, bērniem bija jāmeklē ala, kas nav blakus viņu esošajai alai. Lai nomainītu kaķa lomu, šī spēle tika spēlēta arī citā variantā. Tika noņemts viens vingrošanas riņķis, lai katru reizi vienam bērnam tas pietrūktu. Pēc skolotājas signāla arī kaķis varēja skriet un meklēt sev alu, pārvērsties par pelīti, kas nozīmē, ka katru reizi par kaķi pārvētās cits bērns. Šī versija bērniem patika vēl labāk, jo bija uzdevums nevis izvairīties tikt noķertam, bet ātrāk atrast sev alu.

Rotaļa **“Sargies-bumba!”** ļoti patika bērniem, jo tiem bija interese izvairīties no ripinātajām bumbām, kuras tika ripinātas dažādā ātrumā. Rotaļa tika izspēlēta tik ilgi, kamēr katrs bērns tika pie bumbas ripināšanas. Grūtības bērniem sagādāja spēles sākumā, kad laukumā vēl bija daudz spēlētāju, bet, kad to palika ar vien mazāk, tad atlikušajiem spēlētājiem bija

vairāk vietas, kur aizskriet. Bērniem šī rotaļa sagādāja adrenalīna sajūtu, jo nevarēja paredzēt no kuras puses rīpos bumba, tāpēc jāskrien uz vairākiem virzieniem.

Rotaļā **“Es vistālāk”** bērni ļoti gaidīja signālu, kad varēs skriet. Daži bērni nokavēja signālu, bet citi nevarēja to sagaidīt un pasteidzās. Sākumā bērni gribēja skriet visi vienā virzienā, bet pēc skolotājas mudinājuma, tie sastājās tā, lai katram būtu vieta, kur skriet. Šī spēle vairāk tika spēlēta sporta nodarbībās ārā, lai bērniem būtu vairāk vietas, kur skriet, kas rotaļu padara interesantāku. Rotaļu ārā vadīt ir arī sekmīgāk, jo metējs bieži vien bumbu atpakaļ nenokēra ar pirmo reizi, kas nozīmē, ka skrējējiem bija ilgāk jāskrien. Ar laiku katrs bērns pierada un saprata cik augstu bumba jāmet, lai to varētu arī noķert.

Lai sekmētu mešanas prasmes sekmēšanu, tika izvēlētas šādas kustību rotaļas (sk.4.tabulu).

4.tabula. Kustību rotaļas mešanas prasmju sekmēšanai.

Rotaļa	Uzdevumi
“Balons gaisā”	Mešanas prasme uz augšu, koncentrēšanās.
“Es vistālāk”	Mešanas un ķeršanas prasme ar abām rokām
“Bumbas grozā”	Mest ar abām rokām mērķi, dažādos attālumos

Rotaļā **“Balons gaisā”** bērnos izraisīja daudz emociju, jo daži no bērniem nevarēja savu balonu noturēt gaisā ilgāk par 3 sekundēm, tāpēc vairs nevēlējās piedalīties šajā rotaļā. Bet bija bērni, kam sanāca balonu noturēt virs zemes ilgāk par 20 sekundēm, izmantojot lielu koncentrēšanās spēku. Šajā rotaļā bērniem ātri zuda motivācija un interese turpināt rotaļu, protams, bērni, kas šajā rotaļā guva labus rezultātus, bija gandarīti par savām spējām noturēt balonu gaisā.

Rotaļā **“Bumbas grozā”** bērni ļoti cītīgi mēģināja bumbu iemest grozā, sarežģītāku šo rotaļu padarīja tas, ka bumbu grozā bērni varēja iemest tikai ar otro vai trešo reizi, kad grozs bija jau 2-3m attālumā. Dažiem bērniem ar laiku padevās arī iemest bumbu no lielāka attāluma. Šī rotaļa tika izpildīta arī ar vienu roku metot bumbu grozā, ko ne visi bērni prata. Tikai dažiem bērniem sanāca iemest bumbu grozā ar vienu roku, bet, jo lielāks attālums, jo vairāk reizes nācās mēģināt.

Lai sekmētu rāpošanas prasmes, tika izvēlētas šādas rotaļas (sk.5.tabulu).

5.tabula. Kustību rotaļas rāpošanas prasmju sekmēšanai.

Rotaļa	Uzdevumi
“Palīdzi biedram”	Pilnveidot dažādu rāpošanas veidu prasmi. Attīstīt veiklību un vēlmi izpalīdzēt
“Pingvīni un roņi”	Pilnveidot prasmi rāpot uz ceļiem un balstā uz roku apakšdelmiem.
“Ugunsdzēsēju mācības”	Pilnveidot prasmi rāpties pa vingrošanas sienu. Veidot pareizu stāju. Attīstīt veiklību un orientēšanos.
“Es protu rāpot”	Pilnveidot un attīstīt dažādas rāpošanas tehnikas.

Rotaļa **“Palīdzi biedram”** bērniem ļoti interesēja un sagādāja pozitīvas emocijas, jo bija iespēja sacensties ar otru komandu. Bērni ļoti pacietīgi gaidīja, kad būs viņu kārta skriet, tāpat arī plaukstas sita pareizi tikai uz paaugstinājuma. Rotaļai autore pievienoja vēl papildus šķēršļus- barjeras, auklas, vingrošanas riņķi, un trepītes, lai bērniem garāks šķēršļu joslas posms.

Rotaļā **“Pingvīni un roņi”** bērni labāk izpildīja nosacījumus rāpot kā ronis, jo pārvietojoties tikai uz ceļgaliem, neizmantojot rokas, bērni gāzās uz sāniem un nevarēja noturēt līdzsvaru.

Rotaļa **“Ugunsdzēsēji mācībās”** bija vērtīgi izvēlēta, jo daudziem bērniem bija bail kāpt pa vingrošanas sienu. Rotaļa tika pārtraukta, tai vietā tika praktizēta rāpšanās pa vingrošanas sienu bez laika ierobežojuma. Darba autore bērniem iedeva uzdevumu rāpjoties pa vingrošanas sienu, ik uz soļa pagriezties un atlaist vienu roku, rāpties pa vingrošanas sienu uz augšu un uz leju, saskaņojot vienas puses rokas un kājas kustības. Trešais uzdevums bija rāpties pa vingrošanas sienu uz augšu un uz leju, pārmaiņus saskaņojot pretējās rokas un kājas kustības. Pēc šiem uzdevumiem visi no bērniem jutās daudz drošāki pārvietojoties pa vingrošanas sienu. Ja kādam no bērniem vēl bija bailes rāpties augstāk, tad sasniedzamais zvaniņš tika pārvietots zemāk.

Rotaļa **“Es protu rāpot”** bērniem nešķīta sarežģīta, jo to atvieglināja salīdzinājums ar kādu dzīvnieku. Visgrūtāk bērniem gāja ar rāpošanu kā vēzim, jo to bija grūti apvienot ar bumbu starp kājām. Dažiem bērniem grūtības sagādāja rāpošana uz apakšdelmiem ar taisnām kājām, kustinot tikai rokas uz priekšu. Bērni automātiski pievieno arī kājas, un ar ceļiem pārvietojas uz priekšu, kas nozīmē, ka bērni vēl nespēj precīzi savu svaru pārvietot tikai uz roku apakšdelmiem.

Lai sekmētu soļošanas prasmes, tika izvēlētas trīs rotaļas (sk.6 tabulu).

6.tabula. Kustību rotaļas soļošanas prasmju sekmēšanai.

Rotaļa	Uzdevumi
“Soļot kā dzīvniekam”	Soļot uz papēžiem, pirkstgaliem, pēdu ārējām un iekšējām malām, soļot platu vai šauru soli, soļot lēnu vai ātri, soļot kājas ceļot augstu.
“Gājiens pa taciņu”	Soļot pa iezīmētām līnijām, atdarināt dzīvniekus.
“Iepozē”	Nostiprināt prasmi soļot dažādos veidos, apstāties. Pilnveidot zināšanas par profesijām.

Rotaļā “**Soļot kā dzīvniekam**” bērniem ir viena no populārākajām rotaļām sporta stundās, jo viņiem ļoti patīk atdarināt dzīvnieku gājienu. Bērni arī paši padarīja šo rotaļu interesantāku pievienojot doto dzīvnieku skaņas kopā ar soļošanu. Dažiem bērniem bija ilgāk jāapdomājas, kā soļo nosauktais dzīvnieks, bet citi atdarināja pārējos bērnus pat, ja tie sajauca soļošanas veidus. Rotaļas vidū skolotājs vēlreiz atkārtoja rotaļas noteikumus, lai mudinātu bērnus nesteigties un pašiem izdomāt, kā soļo konkrētais dzīvnieks.

Rotaļā “**Gājiens pa taciņu**” bērniem izdevās kopumā labi saprast cik platus vai šaurus soļus tiem jāveic, lai nepieskartos uz grīdas novietotajiem priekšmetiem, kas veido taciņas. Lielākajai daļai bērnu šī rotaļa patika, jo tā viņiem ļoti padevās, bet bija četri bērni, kas vairākas reizes apgāza vai pieskarās pie kāda no taciņas priekšmetiem, kas nozīmē, ka konkrētā taciņa viņiem jāsāk iet no jauna. Šo rotaļu padarījām sarežģītāku pievienojot klāt arī kustības ar rokām, līdzīgi kā rotaļā “soļot kā dzīvniekam”, kas nozīmē, ka taka ir jāiet imitējot kādu dzīvnieku un jāsoļo kā tam. Piemēram, ja skolotājas teiktais dzīvnieks bija putns, tad bērni šo taku gāja raitā solī uz pirkstgaliem, reizē vēdinot sev gar sāniem rokas kā putni. Šis variants bija daudz sarežģītāks priekš bērniem, bet tā kā viņiem ļoti patīk attēlot dažādus dzīvniekus, tad šī rotaļa sagādāja pozitīvas emocijas.

Rotaļā “**Iepozē**” bērniem bija ātri jāiedomājas kāda poza, ko dara nosauktais profesijas pārstāvis. Rinalds un Estere vēroja citu bērnu statujas, un veidoja tādas pašas, bet Oliveram, Nikam un Reinim vienmēr bija visoriģinālākās pozas, un viņi zināja visas profesijas. Citiem bērniem vajadzēja vairāk laika lai izdomātu pozu nosauktajām profesijām. Kopumā šī rotaļa bērniem ļoti patika, un, kad bija dzirdētas lielākā daļa profesiju, tad skolotājs piedāvāja sastingt, imitējot kādu dzīvnieku pieliekot klāt skaņu.

Pētījuma laikā visi bērni labprāt iesaistījās autores plānotajās sporta nodarbībās, turpināja nostiprināt un apgūt pamatkustības, kā arī tās tika izpildītas precīzāk. Bērni ar vien labāk prot izpildīt konkrētās kustības dažādos veidos un ātrumos. Šīs kustību rotaļas palīdzēja bērniem pilnveidot jau apgūtās prasmes, kā arī izveidot jaunas iemaņas, sev nemanot apgūt galvenās pamatkustības.

2.4. Pētījumā iegūto rezultātu analīze

Pētījuma beigās tika veikta atkārtota bērnu novērtēšana, un iegūtie rezultāti tika salīdzināti ar pētījuma sākumā iegūtajiem rezultātiem. Tika izveidota tabula balstoties uz pētījuma sākumā izveidotajiem kritērijiem, ko var aplūkot 7. tabulā.

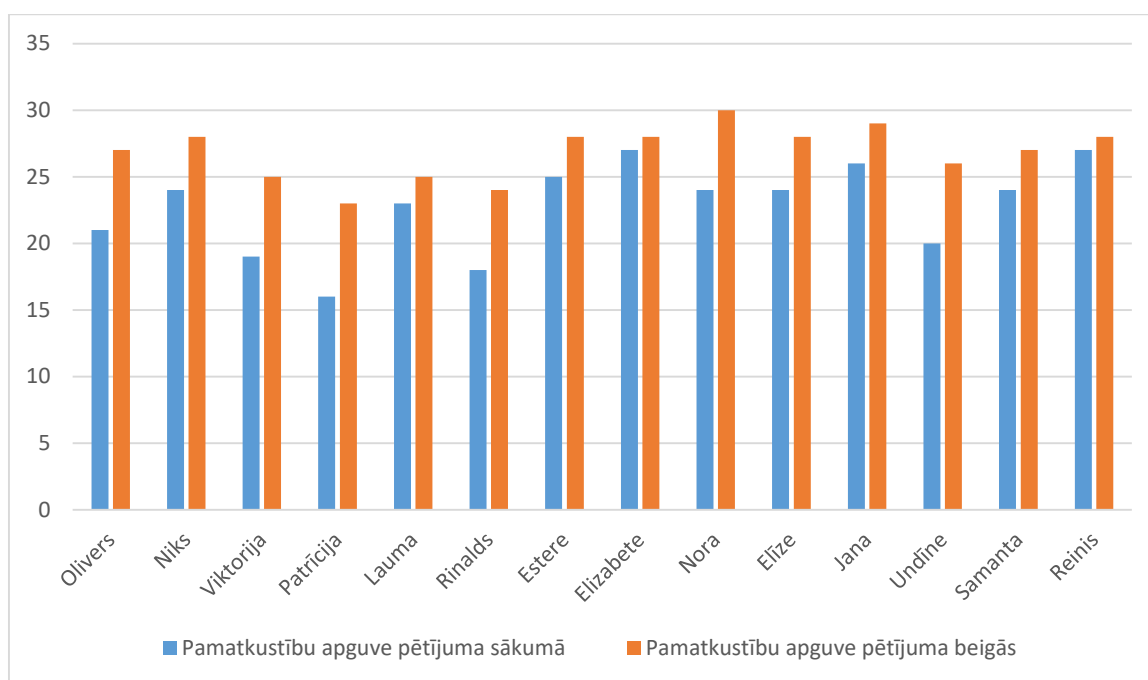
7.tabula. Pamatkustību novērtēšana pētījuma beigās

Pamatkustība	Vārds	Olivers	Nīks	Viktorija	Patrīcija	Lauma	Rinalds	Estere	Elizabete	Nora	Elīze	Jana	Undīne	Samanta	Reinis	Punktu skaits
	Vērtēšanas kritērijs															
Soļošana	Pārvietojas vienlaikus izpildot dažādas kustības ar rokām	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	77
	Soļo pa iezīmētu ceļu- taisnām un liektām līnijām	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	
Skriešana	Apvieno soļošānu ar skriešanu	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	76
	Pēc skolotājas signāla maina skriešanas virzienu	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	
Rāpošana	Rāpjas pa iezīmētu ceļu- taisnām un liektām līnijām, joslām	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82
	Rāpo balstā uz plaukstām un pēdām	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
Mešana	Met ar vienu roku uz augšu, uz priekšu, pāri, mērķī, partnerim	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	2	68
	Met un tver priekšmetu pēc atsitiena no vertikālas vai horizontālas virsmas	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	
Lēkšana	Lec no dažādām virsmām	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	74
	Lec pāri šķēršļiem, atsperoties ar abām kājām	3	3	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	
Punktu skaits		27	28	25	23	25	24	28	28	30	28	29	26	27	28	377

Pēc atkārtotas izvērtēšanas, gandrīz visiem bērniem pamatkustību rādītāji ir paaugstinājušies, kas liek secināt, ka autores izstrādātās sporta nodarbības un to saturs ir pozitīvi

ietekmējis bērnu darbību un rezultātus. Vislielākā izaugsme ir 6 punktu starpība no pirmās testēšanas reizes, kas ir manāma 6 bērniem, bet vismazākā punktu starpība ir 1 punkts, kas ir 2 grupas bērniem, kuriem rezultāts pētījuma sākumā jau bija salīdzinoši augsts. Vislielākā punktu dinamika ir mešanas prasmei, kurai arī tika pievērsts visvairāk uzmanības, jo šī pamatkustība guva viszemākos rezultātus pētījuma sākumā.

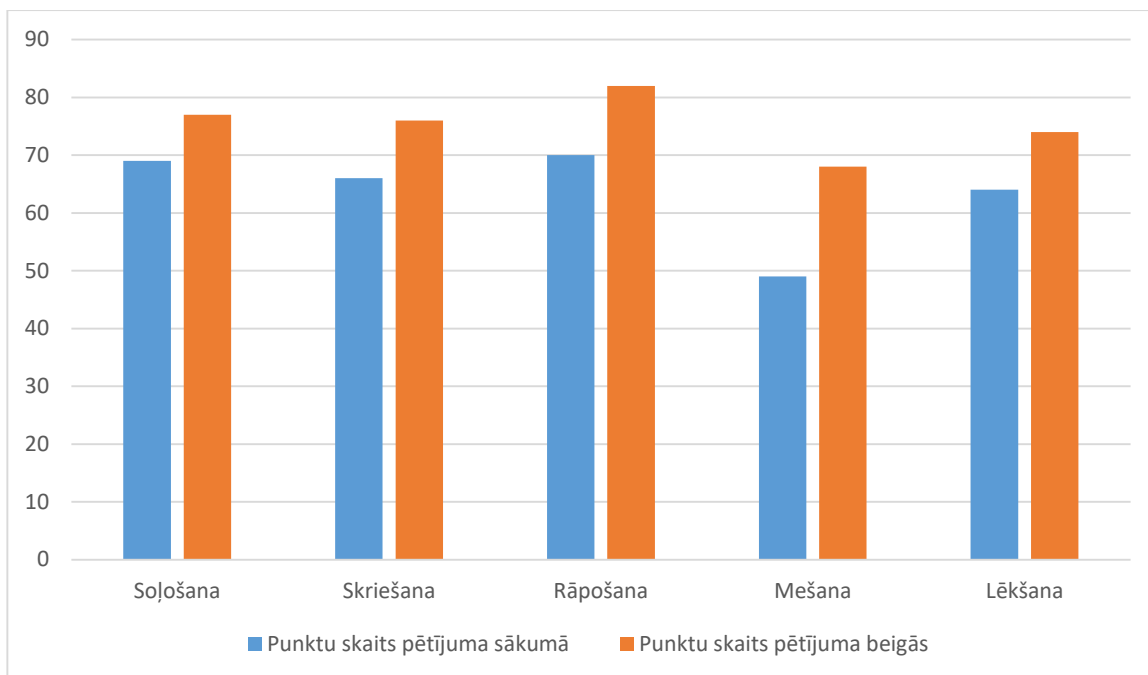
Visiem no bērniem ir redzama izaugsme pētījuma beigās visās pamatkustībās, ko var aplūkot 4.attēlā.



4.attēls. Bērnu pamatkustību apguve pētījuma sākumā un beigās

Aplūkojot bērnu pamatkustību apguvi (sk.4.attēls) var salīdzināt, ka visiem no bērniem ir bijusi pozitīva izaugsme, kas nozīmē, ka ar izvēlēto sporta nodarbības saturu ir izdevies sekmīgāk apgūt visas 5 pamatkustības. Var secināt, ka tiem bērniem, kam pētījuma sākumā bija labi rezultāti, izaugsme ir bijusi mazāka. Savukārt Patrīcijai, kurai pētījuma sākumā bija viszemākais punktu skaits- 16, pētījuma beigās tika iegūts par 6 punktiem vairāk. Diviem bērniem Elizabetei un Reinim, kam pētījuma sākumā punktu skaits bija visaugstākais- 27 punkti, punktu starpība ir tikai viens punkts.

Pamatkustību apguves novērtējums pētījuma beigās (sk. 5. attēlu) norāda to, ka kopumā grupas bērni visvairāk attīstītā pamatkustība rāpat kā pētījuma sākumā ir rāpošana. Bet vislielākais progress punktu starpībā ir mešanas pamatkustībai, kas pētījuma sākumā ieguva viszemākos rezultātus.



5. attēls. Pamatkustību apguves novērtējums pētījuma beigās

Analizējot katru pamatkustību atsevišķi pēc atkārtota pamatkustību veikšanas testa, darba autore secina, ka visstraujāk ir uzlabojušies rezultāti tajās pamatkustībās, kas sporta stundās tiek piedāvātas bērniem visbiežāk. Tā kā, pētījuma sākumā viszemākie rādītāji bija mešanas un tveršanas prasmei, tad kustību rotaļas un vingrinājumi tika atlasīti īpaši šai pamatkustībai. Visstraujākais punktu kāpums ir mešanas prasmei- 19 punktu starpība, bet pamatkustība, kur punktu dinamika nav tik liela ir soļošana, kur punktu starpība pētījuma sākumā un beigās ir 8 punkti starp visiem grupas bērniem.

Mešana ar vienu roku uz augšu, uz priekšu, pāri, mērķī un partnerim ir ieguvusi par 10 punktiem vairāk kā pētījuma sākumā, kas nozīmē, ka, piedāvājot bērniem dažādas kustību rotaļas un vingrinājumus mešanai ar vienu roku, palīdz uzlabot bērnu tēmēšanu un mešanas precizitāti. Šo vingrinājumu ietekmēja arī spēja priekšmetu notvert no otra partnera, kas ietekmē šīs pamatkustības rezultātus. Darba autore secina, ka, uzlabojot bērnu mešanas prasmi, paralēli uzlabojas arī tveršanas prasme, kas kļūst ar vien vieglāk apgūstama, ja partneris met ar precizitāti. Vienīgais bērns, kam šajā kritērijā neuzlabojās rezultāts bija Samanta, kura slimības dēļ bieži neapmeklēja sporta stundas, rezultātā mešanai rezultāts neuzlabojās. Tomēr vēl ir nepieciešams turpināt apgūt mešanas un tveršanas prasmi, jo neskatoties uz lielo dinamiku pētījuma sākumā un beigās, tomēr šī pamatkustība vēl joprojām ir viszemāk apgūtā.

Lēkšanas prasme ir apgūta 8 bērniem, bet vienam bērnam (Patrīcijai) lēkšana ar abām kājām ir tikai sāka apgūt, un rezultāts mešanai nav mainījies kopš pētījuma sākuma. Patrīcijai bija sarežģījumi lecot pāri dažādiem šķēršļiem ar abām kājām, jo meitene vienmēr beigās

automātiski atspērās tikai uz vienas kājas. Darba autore uzskata, ka, ja Patrīcijai tiks turpināti doti pastiprinoši vingrinājumi lēkšanas prasmes apguvei, tad meitenes rezultāti būs augstāki, jo meitene cenšas un ir ieinteresēta to iemācīties.

Skriešanas prasmes rezultāti kopumā uz visiem bērniem atšķīrās par 10 punktiem, un bērni, kam pētījuma sākumā bija viszemākais rezultāts skriešanā (Patrīcijai un Rinaldam), tas ir paaugstinājies uz daļēji apgūtu prasmi, tāpēc, ka vēl joprojām ir reizes, kad bērni neieklausās skolotājas signālā pārtraukt skriešanu un sākt soļošanu. Septiņiem bērniem no četrpadsmit abos skriešanas kritērijos pētījuma beigās ir maksimālie punkti, kas norāda uz to, ka šie bērni šo pamatkustību ir apguvuši.

Soļošana ieguva vismazāko punktu starpību, jo pētījuma sākumā pusei bērnu jau šī pamatkustība bija apgūta. Astoņiem bērniem no četrpadsmit šajā pamatkustībā abos kritērijos ir maksimālie punkti. Lielākajai daļai bērnu grūtības sagādā pārvietošanās vienlaikus izpildot kustības ar rokām, kas uzreiz izjauc soļošanas ritmu. Trīs bērniem no četrpadsmit šajā kritērijā rezultāts nav mainījies, savukārt četriem bērniem rezultāts ir paaudzies par 1 punktu. Pārējiem bērniem šajā kritērijā jau bija maksimālie punkti. Soļošanai pa iezīmētu ceļu- taisnām vai liektām līnijām bērniem ar katru sporta nodarbību padevās ar vien labāk. Visbiežāk bērni nespēja noturēt līdzsvaru ejot pa šauru ceļu, kas notika, ja netika ievērota rindas kārtība un bērni viens otram bija pārāk tuvu.

Tāpat kā pētījuma sākumā, tā arī beigās rāpošanas prasmei ir iegūti visaugstākie rezultāti. Lielākajai daļai bērnu abos kritērijos pētījuma beigās ir iegūti maksimālie punkti. Šai pamatkustībai tika izvēlētas četras pamatrotaļas, kuras bērniem sagādāja lielu prieku un aizrautīgas sporta stundas. Darba autore uzskata, ka rotaļas un vingrinājumi ar rāpošanu bija bērniem vispieprasītākie, jo tieši šī pamatkustība viņiem padevās vislabāk.

Darba autore secina, ka iepriekšējā pamatkustību pieredze un prasme ir ļoti nozīmīga, lai varētu sekmīgāk apgūt visas pamatkustības. Kā arī vēl liela nozīme kustību apguvei ir bērna ieinteresētība un vēlme piedalīties sporta stundās, ko daudz no tā ietekmē pedagogs. Bet ir arī bērni, kas ir vairāk ieinteresēti citos priekšmetos, un sporta stundās neizrāda lielu vēlmi piedalīties, kas pedagogam liek vairāk uzmanības pievērst šiem bērniem. Lielākā daļa bērnu fizisko aktivitāšu laikā ir priecīgi un atvērti uz jaunu rotaļu mācīšanos, kas viņus padara atraktīvākus, ko var arī novērot atlikušās dienas garumā, kad bērni ilgāk spēj saglabāt enerģiju un pozitīvas emocijas. Regulāri apmeklētās sporta nodarbības pirmsskolā palīdz bērnam ne tikai viņam nezinot apgūt visas pamatkustības, kas ir pamatā jeb kurai fiziskai aktivitātei, bet arī tās izpildīt ar precīzāku tehniku. Šajā vecumā ir arī ļoti svarīgi bērnu vecākiem pievērst uzmanību uz fiziskajām aktivitātēm ārpus Pirmsskolas iestādes, lai veicinātu bērnu veselīgu

attīstīšanos visas dzīves garumā, jo sporta nodarbībās nav iespējams iekļauties bērniem paredzētajos PVO izstrādātajos ieteikumos.

Secinājumi

Pētot un analizējot teorētisko literatūru, darba autore secina, ka

1. Veiksmīgi izvēlētas kustību rotaļas, kā arī regulāra un aktīva darbība sporta nodarbībās, sekmē pamatkustību attīstību.
2. Visas pamatkustības (soļošana, skriešana, rāpošana, mešana un lēkšana) ir pamats fiziskajām aktivitātēm bērna mūža garumā. Pamatkustībām ir liela nozīme ne tikai bērna fiziskajā attīstībā, bet arī sociālajām, psihiskajām un emocionālajām attīstībām, kas visas ir savā starpā vienotas.
3. Lai nostiprinātu un pilnveidotu bērnu pamatkustību apguvi, sporta stundas Pirmsskolas iestādē tiek organizētas saturiski, ar bērniem ieinteresējošiem uzdevumiem un vingrinājumiem.
4. Viens no veidiem kā bērniem nostiprināt pamatkustību prasmes ir rotaļa. Bērns ar interesi sev neapzināti uzlabo savas fiziskās spējas un iegūst pozitīvas emocijas rotaļājoties, bet tai pašā brīdī pilnveidojot pamatkustības.
5. Pētījumā iegūtie rezultāti ļauj secināt, ka iepriekš izvirzītā hipotēze: *vecākā vecuma bērnu pamatkustību apguves veicināšana sporta nodarbībās būs sekmīga, ja pedagogs bērnam veidos jēgpilnu izpratni par fizisko aktivitāšu nepieciešamību, un nodrošinās bērna vecumam atbilstošas fiziskās aktivitātes* ir apstiprinājusies. Darba autore secina, ka izvirzītie uzdevumi un mērķis ir sasniegti, vecākā pirmsskolas vecuma bērni sekmē pamatkustību apguvi sporta nodarbībās.

Priekšlikumi

1. Sporta nodarbībās izvēlēties fiziskās aktivitātes, kas pilnveido bērna pamatkustības, ievērojot to pareizu izpildes tehniku.
2. Vecākiem un sporta pedagogiem ir svarīgi nodrošināt bērnus ar adekvātu fizisku slodzi vismaz 60 minūtes dienā.
3. Pēc iespējas vairāk dažādot apstākļus bērnu aktivitātēm gan sporta zālē, gan āra pagalmā, gan parkos svaigā gaisā un pastaigās, kur bērni var praktiski pielietot savas prasmes, lecot pāri peļķēm, zariem, u.c.
4. Sporta nodarbības sasaistīt ar bērniem pazīstamiem dzīvniekiem vai citiem tēliem, lai bērniem nezustu interese piedalīties nodarbībās.
5. Paskaidrot bērniem saprotami fizisko aktivitāšu nepieciešamību, kā arī iesildīšanās un izsildīšanās svarīgumu.
6. Lai bērnos raisītu motivāciju un vēlmi nodarboties ar fiziskām aktivitātēm, ļaut bērniem pašiem organizēt šķēršļu joslas un to elementus.
7. Kustību rotaļās neveidot bērnos sacensību sajūtu, bet mudināt būt atbalstošiem un izpalīdzīgiem vienam pret otru.

Literatūras un citu avotu saraksts

1. Augstkalne, D. (2013). Sabiedrība, integrācija, izglītība., Starptautiskās zinātniskās konferences materiāli., (24.-25.05.2013), *Pirmsskolēnu pamatkustību apguves nozīmīgākie aspekti*. 338.-339.lpp., Rēzeknes Augstskola, 2013).
2. Bula- Biteniece, I., Jansone, R. (2011). *Vingro kopā ar mani*. SIA Apgāds Mansards.
3. Bula- Biteniece, I., Jansone, R., Piech, K. (2013). *Bērns un sports pirmsskolā*. Rīga: Raka .
4. Bula- Biteniece, (2011). *Holistiskā pieeja ģimenes sportā pirmsskolas izglītībā*. Promocijas darbs
5. Dzintere, D., Stangaine, I., 2007. *Rotaļa- bērna dzīves prasmju sekmētāja*. Rīga: RaKa.
6. Eigima, G., Laizāne, S. (1970). *Fizikultūra mazajiem*. Rīga: Zvaigzne.
7. Geske, R. (2005). *Bērna bioloģiskā attīstība*. Rīga: Izdevniecība RaKa
8. Goldfield, G.S., Harvey, A., Grattan, K., Adamo, K.B., (2012). *Physical Activity Promotion in the Preschool Years: A Critical Period to Intervene*. Pieejams: <https://www.mdpi.com/1660-4601/9/4/1326/html>
9. Golubeva, A., Puškarevs, I. (2008). *Veselības veicināšana skolā mācību līdzeklis*.
10. Golubina, V. (2007). *Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata*. Rīga: Izglītības soļi.
11. Grants, J. (1997). *Fiziskā audzināšana, sports un vesels bērns*.
12. Jansone, R., Krauksts, V. (2005). *Sporta izglītības didaktika skolā*. Rīga: Izdevniecība RaKa.
13. Karlovska, R. (2010). *Rāpošanas vingrojumi*. Rīga: Zvaigzne ABC.
14. Krauksts, V. (2006). *Bērnu un pusaudžu fiziskās aktivitātes un sports*. Rīga: Drukātava.
15. Latvijas Republikas Veselības ministrija. 2019. *Rekomendācijas fizisko aktivitāšu veicināšanai Latvijas iedzīvotājiem (politikas veidotājiem un īstenotājiem)*. Pieejams: http://www.vm.gov.lv/images/userfiles/Tava%20veseliba/Precizets_Rekomend%C4%81cijas_FA_080219_050819.pdf
16. Lieģiniece, D. (1999). *Kopveseluma pieeja audzināšanā (5-7 gadu vecumā)* Rīga: Raka, 262 lpp.
17. Liepāja sporta spēļu skola (2016). *Minimālās nepieciešamās fiziskās aktivitātes bērniem*. Pieejams: <http://www.lsss.lv/mda/doc/9/20161227-minimalas-nepieciestas-fiziskas-aktivit-129.pdf>
18. Ļešņičija, R. (2012). *Sporta nodarbības pirmsskolā*
19. *Pedagoģisko terminu skaidrojošā vārdnīca*. (2000). Rīga: Zvaigzne ABC.

20. *Pirmsskolas mācību programma.* (2019). Pieejams:
<https://mape.skola2030.lv/resources/10>
21. Slimību profilakses un kontroles centrs (2016). Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijai iedzīvotājiem Pieejams:
https://spkc.gov.lv/upload/Veicin%C4%81%C5%A1ana/Fiziskas%20aktivitates/fizisko_aktivitu_ieteikumi_latvijas_iedzivotjiem.pdf
22. Špona, A. (2001). *Audzinašanas teorija un prakse.* Rīga: RaKa.
23. Stangaine, I. (2012). Bērnu fizisko aktivitāšu sekmēšana. *Ceļā uzskolu. Bērnu sagatavošana pamatizglītības ieguvei.* Rīga: Zvaigzne ABC, 201. - 219.
24. Stangaine, I., Augstkalne, D. (2019). *Pedagogical Process Facilitating Physical Activity of Pre-schoolers.* Sabiedrība. Integrācija. Izglītība. Starptautiskās zinātniskās konferences materiāli. Rēzekne: Rēzeknes tehnoloģiju Akadēmija, 619. – 628. lpp.
25. Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija.* Rīga: Zvaigzne ABC.
26. Valtneris, A. (2001). *Bērnu un pusaudžu fizioloģija.* Zvaigzne ABC.
27. Williams, H. G., Pfeiffer, K., A., O'Neill, J., R., Dowda, M., McIver, K., L., Brown, W., H., Pate, R., R. (2008). *Motor skill performance and physical activity in preschool children.* Pieejams: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1038/oby.2008.214>
28. Коротков, И. М. (1987). *Физкультура и спорт.* Москва: Издательство Знание.
29. Минский, Е.М. (1987). *От игры к знаниям.* Москва: Просвещение.

Pielikums

1.pielikums

Pirmie vingrinājumi, ko autore piedāvāja bija virzoties solī visiem pa apli un izpildīt sekojošos uzdevumus, pievienojot dažādas dzīvnieku skaņas, vai attēlot dzīvnieku soļošanas gaitu:

1. soļošana uz papēžiem, soļošana uz pirkstgaliem, soļošana uz pēdas ārējās un iekšējās daļas;
2. soļot un reizē sist plaukstas, soļot un reizē sist plaukstas virs galvas;
3. soļot un pietuities;
4. soļot un palēkties gaisā;
5. soļot ceļus augsti ceļot līdz vēderam;
6. soļot kājas atmetot uz aizmuguri.

Pārējie vingrinājumi bija pēc soļošanas aplī apstāties un sekot pedagoga norādījumiem:

7. pastiepanās vingrojums, stāvot sākuma pamatstājā un ieelpā rokas taisni paceļ uz augšu, un izelpā nolaiž atpakaļ gar sāniem. Šis vingrinājums lieliski palīdz bērniem kontrolēt viņu ieelpošanas un izelpošanas prasmes.

8. Noliekšanās vingrinājums, stāvot sākuma pamatstājā, rokas sānos, un ar taisnu muguru lēnām ar ķermeņa augšdaļu noliecas tieši uz labo sānu, un tāpat uz kreiso.

9. Turpinot noliekšanās vingrinājumu, ar taisnu muguru un roku noliecas cik vien zemu iespējams pie kreisās kājas, un tad ar labo roku pie labās kājas. Šis vingrinājums labi palīdz attīstīt bērnu līdzsvaru un noturēt taisnu muguru visa vingrinājuma laikā.

10. Muguras muskuļu attīstīšanai tika piedāvāts vingrinājums, kura sākuma pozīcija ir guļus uz vēdera, taisnas rokas virs galvas, un nedaudz atceļot ķermeni no grīdas, pēc kārtas paceļ katru roku no grīdas, kas vienlaicīgi bērnam liek nodarbināt gan ķermeņa augšdaļu, gan roku darbību.

2.pielikums

Rotaļā **“Zaķi maisā”** bērni nostājas tā, lai var brīvi lēkt. Rotaļas vadītājs stāv apļa vidū ar auklu rokā. Kad rotaļas vadītājs saka: “Hop!”, viņš sāk griezt pa apli auklu. Bērniem ir jāuzmanās no auklas, lai tā nepieskartos pie kājām. Tas, kuram aukla pieskārusies, turpina rotaļu, bet vadītājs skaita, cik zaķu ir savā maisā saķēris (Ļesņičija Sporta nodarbības pirmsskolā 2012, 330).

3.pielikums

Rotaļā **“Putni ligzdās!”** bērni nostājas pa vienam vingrošanas apļos. Rotaļas vadītājs nostājas aiz laukuma robežas. Pēc signāla “Putni, debesīs!” bērni izlec ar abām kājām no apļa

(ligzdas) un, atdarinot putnu lidojumu, skrien pa laukumu apkārt ligzdām. Pēc signāla “Putni, ligzdās!” bērni atrod brīvu ligzdu un ielec tajā. Katru reizi, kas putni ir debesīs, vadītājs noņem no laukuma vienu ligzdu. Tie bērni, kuri ligzdā nav paspējuši ielēkt, ceļ uz augšu rokas un sauc: “Es dzeguzēns!”. Rotaļai turpinoties, arī dzeguzēni piedalās un cenšas atrast nākamajā reizē brīvu ligzdu (Ļešņičija. Sporta nodarbības pirmsskolā 2012, 332).

4.pielikums

Stafetē “**Lēcēji**” uz zemes novieto 5 paralēlas līnijas no auklām 0,5 attālumā viena no otras. Pie līnijas nostājas abas komandas un pēc pedagoga signāla katras komandas priekšgalā stāvošais bērns lec uz vienas (labās) kājas līdz otrajai līnijai, pēc tam uz otras(kreisās) kājas līdz trešajai līnijai, tā turpina mainot kājas. Izlecot līdz pēdējai līnijai, bērns skrien pie savas komandas gar ārējo malu. Uzvar tā komanda, kura ātrāk veikusi šo uzdevumu.

5.pielikums

Rotaļa “**Soļot kā dzīvniekiem**” Bērni brīvā solī pārvietojas pa zāli, klausās, ko skolotāja teiks, un imitē dzīvnieku soļošanas veidus. Piemēram, soļot kā lācim, bērni sāk soļot ceļus paceļot uz augšu uz pilnas pēdas ar platām kājām. Skolotāja saka: “Tagad soļojam kā stārķi”, tad bērni sāk lēnām soļot vienu kāju paceļot virs grīdas, noturot līdzsvaru un maina uz pretējo kāju. Tā rotaļu turpina ar dzīvnieku imitācijām: lācis, stārķis, zaķis, zirgs, vilks, stirna, mērkaķis,

6.pielikums

Rotaļā “**Sargies-bumba!**” bērni nostājas brīvi laukuma robežās. Rotaļas vadītāji ir divi, tie nostājas katrs savā laukuma malā aiz līnijas, Rotaļas vadītāji pēc signāla ripina laukumā pildbumbas, bērni no tām izvairās: apskrien apkārt, palec malā, pārlec tām pāri, pārkāpj. Rotaļas vadītāji ienāk laukumā, lai paņemtu bumbu, bet ripināt bumbu drīkst tikai no laukuma malām. Dalībnieki, kuriem bumba pieskārusies, nostājas pie tās laukuma malas, no kuras ripinātā bumba ir trāpījusi. Rotaļa turpinās 2-3 minūtes (Ļešņičija Sporta nodarbības pirmsskolā 2012, 338).

7.pielikums

Rotaļa “**Gājiens pa taciņām**” skolotāja pa sporta zāli izliek dažādus priekšmetus- solus, virves, nūjas dažādos platumos un garumos, un bērniem ir jāiziet tiem cauri dažādos līkločos. Dažas taciņas ir šaurākas, kur nav vietas abām pēdām kopā, citur priekšmeti ir novietoti tā, lai bērnam sanākt caur tiem iziet ar platu soli. Ja kāds no bērniem pieskaras kādam no esošajiem priekšmetiem, tad taku sāk iet no jauna. Šo rotaļu arī var spēlēt komandās uz ātrumu un veiklību.

8.pielikums

Rotaļā “**Palīdzi biedram**” laukumā ir novilkta divas līnijas viena otrai blakus. Divu komandu dalībnieki nostājas kolonnās aiz savas līnijas. Katrai komandai iepretī 8-10 m

attālumā no tās nolikts paaugstinājums (vingrošanas sols), uz kura var novietoties visa komanda (7 bērni). Pēc signāla komandas priekšgalā stāvošais bērns pieskrien pie paaugstinājuma, pa ceļam pārvarot dažādus šķēršļus, izlienot pa krēsla apakšu, tad uzkāpj uz tā. Viņš sasiit plaukstas, dodot signālu nākamajam dalībniekam. Uzvar tā komanda, kuras dalībnieki pirmie ir nostājušies uz paaugstinājuma. Rotaļas noteikumi: kustību drīkst sākt tikai pēc signāla un plaukstas drīkst sasist tikai pēc uzkāpšanas uz paaugstinājuma (Karlovskā “Kustību aktivitātes vingrinājumi Rāpošana” 2003,48).

9.pielikums

Rotaļā “**Pingvīni un roņi**” laukuma galos ir atzīmētas divas līnijas. Visus rotaļas dalībniekus sadala divās komandās, kas novietojas viena otrai pretī telpas galos katra aiz savas līnijas. Sākumā visi bērni ir “pingvīni”- viņi nostājas aiz līnijas uz ceļgaliem, elkoņos saliektas rokas piespiež pie ķermeņa, plaukstas vērs uz augšu ar pirkstiem uz sāniem. Pēc signāla “Sākt!” visi pingvīni no abām laukuma pusēm uz ceļgaliem kā pingvīni virzās uz priekšu līdz pretējai līnijai un nostājas aiz tās. Ar rokām nedrīkst pieskarties pie grīdas. Nedrīkst grūstīt pretī nākošos pingvīnus, bet veikli jāizspraucas tiem cauri. Uzvar tā komanda, kuras dalībnieki pirmie ir aizgājuši līdz pretējai līnijai un nostājušies aiz tās. Tad, kad rotaļu atkārtoti visi bērni ir roņi. Viņi noguļas uz vēdera aiz līnijas. Pēc pedagoga signāla visi rāpo uz priekš, velkoties uz priekšu ar roku apakšdelmiem kā roņi (bet ne uz ceļgaliem). Uzvar tā komanda, kuras dalībnieki ātrāk ir aizvilkušies līdz pretējai līnijai un nogūlušies aiz tās (Karlovskā, Kustību aktivitātes vingrojumi Rāpošana).

10.pielikums

Rotaļā “**Ugunsdzēsēju mācības**” 5-6 m attālumā no vingrošanas sienas novelk līniju. Pedagoģs bērnus sadala 2 grupās. Pie katra nodalījuma augšā ir piestiprināts zvaniņš. Pirmais bērns no katras komandas nostājas pie līnijas ar skatu pret sienu. Pēc signāla bērni skrien pie vingrošanas sienas, kāpj pa to augšā un pašķindina katrs savu zvaniņu, pēc tam atgriežas atpakaļ. Pie līnijas nostājas nākamie bērni un veic to pašu uzdevumu (Karlovskā, Kustību aktivitātes vingrojumi Rāpošana).

11.pielikums

Rotaļa “**Es protu rāpot**” bērni sadalījās pa visu zāli, un pēc skolotāja dotā signāla rāpoja dažādos veidos. Skolotāja teica: ‘Protu rāpot kā suns’, tad bērni rāpoja balstā uz apakšdelmiem un ceļgaliem. ‘Protu rāpot kā krokodils’ bērni rāpoja uz apakšdelmiem un ceļgaliem veidojot zigzagu. ‘Protu rāpot kā spiegs’ bērni rāpoja uz augšdelmiem un iztaisnotām kājām tikai uz pirkstgaliem, kājas turot taisnas. ‘Protu rāpot ar vēderu augšā’ bērni apgriezās atmuguriski uz plaukstām un pēdām noturot līdzsvaru rāpoja atmuguriski, skats uz grieztiem. ‘Protu rāpot atmuguriski’ bērni rāpoja atmuguriski četrpāpus balstā uz pilnām plaukstām, skats

uz priekšu. “Protu rāpot kā kaķis” bērni rāpoja četrpāpus balstā uz roku apakšdelmiem un saliektām kājām. “Protu rāpot kā ezītis” bērni rāpoja četrpāpus balstā sēdus un uz roku apakšdelmiem. “Protu rāpot kā vēzis” bērni rāpoja uz priekšu un atmuguriski, balstā uz plaukstām un pēdām, ar vēderu uz augšu un bumbu starp ceļgaliem, noturot bumbu.

12.pielikums

Rotaļā “**Balons gaisā**” katram bērnam tiek iedots viens balons, ko viņš uzmetot gaisā cenšas pēc iespējas ilgāk neļaut tam pieskarties pie grīdas. Bērns, metot balonu uz augšu, notur to gaisā ar vieglu pieskārienu, bērns drīkst soļot līdz balonam, bet ja tas nokrīt, tad jāskā no jauna.

13.pielikums

Rotaļā “**Kaķis ar peli**” katram bērnam ir viens vingrošanas riņķis (ala), un ir viens ķērājs (kaķis). Pēc skolotājas signāla “Peles”, bērniem ir jāskrien ārā no sava vingrošanas riņķa un ir jāatrod tai vietā cits riņķis, tikmēr kaķis cenšas noķert peles, tik līdz tās ir ieskrējušas alā, kaķis vairs tās ķert nedrīkst.

14.pielikums

Rotaļa “**Es vistālāk**” vissekmīgāk izpildīta būs, ja tiks spēlēta ārā vai lielā sporta zālē. Rotaļai ir noteikts viens vadošais bērns, ka stāv apļa vidū, bet pārējie stāv cieši blakus. Vadošajam bērnam ir jāuzmet bumbu augstu gaisā, un jānoķer rokās, tikmēr pārējie bērni skrien uz visām pusēm, tad, kad vadītājs bumbu ir noķēris, viņš iekļūdas: “stop!”, visi bērni apstājas. Tas, kurš paspēja aizskriet vistālāk ir uzvarējis. Ja vadītājs bumbu uzmetot to nenoķer, tad met vēlreiz, kamēr noķer.

15.pielikums

Rotaļā “**Bumbas grozā**” bērni sadalās divās komandās un nostājas kolonnās. Katrai komandai tiek iedots viens grozs, kurā bērniem ir jāiemet bumbu ar abām rokām. Sākumā grozs stāv 0,5m attālumā no pirmā bērna, tiklīdz pirmais bērns iemet bumbu grozā, iet stāties kolonnas aizmugurē, un otrais bērns turpina rotaļu, metot bumbu grozā, ko skolotāja jau ir pastūmusi uz priekšu par 0,3m. Ja bērns bumbu neiemet grozā, tad met vēlreiz, tiklīdz iemet, tad iet uz kolonnas beigām. Ar katru bērnu grozs pārvietojas ar vien tālāk, uzvar tā komanda, kura ir iemetusi bumbu grozā, kad grozs jau ir 3m attālumā.

16.pielikums

Rotaļā “**Iepozē**” bērni brīvi pārvietojas pa zāli, bet pēc skolotājas nosauktās profesijas, bērni sastingst, attēlojot to profesijas darbību. Piemēram, skolotāja saka: “futbolists”, tad bērns iedomājoties, ko dara futbolists, sastingst imitējot bumbas speršanu vārtos. Skolotāja min dažādus piemērus: hokejists, vingrotāja, daiļslidotāji, pavārs, cirka mākslinieks, frizieris, celtnieks u.c.