

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOGIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
SKOLOTĀJU IZGLĪTĪBAS NODAĻA

**ŠĶĒRŠĻU JOSLAS ĀRA NODARBĪBĀS 5-6 GADUS VECA
BĒRNA FIZISKĀS ATTĪSTĪBAS SEKMĒŠANAI**

DIPLOMDARBS

Autore: Laine Meņģelsone

Stud. apl. nr. Im18057

Darba vadītājs: Mg. sc.edu. Agita Klempere – Sipjagina

RĪGA

2022

Anotācija

Darba temats: Šķēršļu joslas āra nodarbībās 5-6 gadus vecu bērnu fiziskās attīstības sekmēšanai.

Darba autore: Laine Meņģelsone

Darba zinātniskā vadītāja: Mg.sc.edu. Agita Klempere - Sipjagina

Pētāmā problēma: Kā sekmēt 5-6 gadus veca bērna fizisko attīstību āra nodarbībās izmantojot šķēršļu joslas.

Darba mērķis: Sekmēt 5-6 gadus veca bērna fizisko attīstību āra nodarbībās, izmantojot šķēršļu joslas.

Atslēgasvārdi: Pirmsskolas izglītības iestāde, šķēršļu joslas, āra nodarbības, pamatkustības, bērna attīstība.

Annotation

Diploma thesis: Obstacle courses in outdoor activities to promote physical activity of 5–6-year-old children.

Diploma thesis author: Laine Meņģelsone

Diploma thesis advisor: Mg.sc.edu. Agita Klempere - Sipjagina

Main question/main problem: How to encourage the physical activity of a 5–6-year-old child in outdoor activities using obstacle courses.

Goal of diploma thesis: Encourage the physical activity of a 5–6-year-old child in outdoor activities using obstacle courses.

Keywords: Preschool educational institution, obstacle courses, outdoor activities, basic movements.

SATURS

SATURS	4
IEVADS	5
1. 5-6 GADUS VECA BĒRNA FIZISKĀS ATTĪSTĪBAS RAKSTUROJUMS	7
1.1. 5-6 gadus veca bērna pedagoģiski psiholoģiskais raksturojums	7
1.2. Fizisko aktivitāšu raksturojums un nozīmīgums	9
2. 5-6 GADUS VECA BĒRNA FIZISKĀS ATTĪSTĪBAS SEKMĒŠANAS PROCESS	14
2.1. Šķēršļu joslu organizēšana un norise āra vidē	14
3. PRAKTISKAIS PĒTĪJUMS PAR 5-6 GADUS VECA BĒRNA FIZISKĀS ATTĪSTĪBAS SEKMĒŠANU ĀRA NODARBĪBĀS, IZMANTOJOT ŠĶĒRŠLU JOSLAS	17
3.1. 5-6 gadus veca bērna fiziskās attīstības sākotnējā izpēte	17
3.2. Izmēģinājuma darbība 5-6 gadus veca bērna fiziskās attīstības sekmēšanā	20
3.3. Izmēģinājuma darbības aprobācija un iegūto datu analīze	35
3.4. Intervija	39
Nobeigums	41
Izmantotās literatūras saraksts	42
PIELIKUMI	44
Bērnu novērošanas protokols	44
Šķēršļu joslu attēli	45

IEVADS

Fiziskās aktivitātes ieņem lielu lomu bērna fiziskajā attīstībā. Svarīgi ir spēt bērnu ieinteresēt un aizraut kustēties. Sportam pirmsskolā ir jābūt jēgpilnam un jārada izpratne par veselīgu dzīvesveidu, jo tas ir pamats cilvēka turpmākajai dzīvei. Strādājot pirmsskolas izglītības iestādē, kas ir vērsta uz bērna veiksmīgu fizisko attīstību izstrādāju darbu par šķēršļu joslu iekļaušanu fiziskajās aktivitātēs sekmējot bērna attīstību. Bērni ar prieku un aizrautību izzina un piedalās dažādās interesantās, jaunās aktivitātēs, tādēļ bagātinot savu pieredzi un kustēšanās prieku. Mūsdienās ir svarīgi un aktuāli bērnus ieinteresēt ar dažādām fiziskajām aktivitātēm, īpaši āra vidē, jo tehnoloģijas pārņem bērnu intereses un lielāko ikdienas laiku. Lai bērni apgūtu kustības un būtu aktīvi, vajag atbilstošu vidi, un tas nozīmē, ka jāveido aktīvās zonas telpās, kur uzturas bērni, un daudzfunkcionālās āra aktivitāšu zonas. Ļoti labi, ja bērni var izmantot daudzveidīgu inventāru, bet to var arī aizstāt ar dabas materiāliem. Svarīgi skolotājam runāt par drošību, lai bērnus radinātu atpazīt riskus, padomāt pirms lēmumu pieņemšanas un rīcības. Skola2030 veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomas vecākā eksperte I. Bautre skaidro: "Bērniem jākustas visu dienu, ne tikai nodarbību laikā. Rotaļnodarbībām pēc iespējas jānotiek ārā, kur bērni var attīstīt pamatkustības – skriet, kāpt, rāpot, lēkt, mest, ķert – dažādas nodarbību zonās, izmēģināt dažādas sajūtu jūtu takas. Veidojot nodarbību vietu, nevajadzētu aizrauties ar profesionālo inventāru. Dažādas iespējas sniedz dabas materiāli, kā čiekuri, zīles, smiltis utt. (Bautre, 2019, Skola2030)

Valsts izglītības un satura centrs raksturo, ka "Fiziskās aktivitātes ir nepieciešamas labai pašsajūtai, veselībai un fiziskā spēka saglabāšanai, un tām ir pozitīva iedarbība uz mācīšanos. Pat vienkāršām kustībām ir labvēlīga ietekme uz organismu gan fiziskā, gan garīgā līmenī." (VISC, 2011.)

Mūsdienās ir aktuāla veiksmīga bērna fiziskā attīstība un mācēt radīt bērnos kustēšanās prieku ar aizrautību un interesi. Izstrādājot šo diplomdarbu balstījos uz jaunā mācību satura Skola 2030 fiziskās un veselības mācību jomā minēto informāciju un aktuālākajiem autoriem.

Tēma: Šķēršļu joslas āra nodarbībās 5-6 gadus vecu bērnu fiziskās attīstības sekmēšanai.

Pētījuma objekts: Pirmsskolas āra nodarbības.

Pētījuma priekšmets: 5-6 gadus veca bērna fizisko attīstību sekmēšana.

Pētījuma jautājums: Kā sekmēt 5-6 gadus veca bērna fizisko attīstību pirmsskolā caur šķēršļu joslām?

Pētījuma uzdevumi:

1. Analizēt literatūru par 5-6 gadus veca bērna fiziskās attīstības raksturojumu.
2. Analizē literatūru par 5-6 gadus veca bērna fiziskās attīstības procesu.
3. Veikt praktisko pētījumu, to aprobēt un analizēt iegūtos rezultātus.

Pētījuma metodes:

1. Literatūras analīze
2. Dokumentu analīze
3. Pedagoģiskais novērojums
4. Aptaujas metode (Intervija)
5. Izmēģinājuma darbība
6. Iegūto datu apkopojums un analīze.

Pētījuma bāze: Rīgas "Y" pirmsskolas izglītības iestāde, 5-6 gadus veci bērni "X" grupā.

Pētījuma struktūra: Ievads, 3 nodaļas, 7 apakšnodaļas, nobeigums, izmantotās literatūras saraksts, attēli, tabulas, diagrammas, pielikumi.

1. 5-6 GADUS VECA BĒRNA FIZISKĀS ATTĪSTĪBAS RAKSTUROJUMS

1.1. 5-6 gadus veca bērna pedagoģiski psiholoģiskais raksturojums

“Pirmsskolnieka domāšana ir citādāka nekā pieaugušam cilvēkam. Pasaules centrā ir viņš pats – ar savām vajadzībām, jo pasaule pastāv, lai apmierinātu bērna vajadzības. Tādu uztveri sauc par egocentrisku. Bērna lielāko dienas daļu aizņem rotaļas. Spēlējoties ar savām mantām, bērni izspēlē visu būtiskāko, kas viņus satrauc. Tāpēc tieši bērnu rotaļas var redzēt un dzirdēt visu to, par ko uztraucas, pēc kā ilgojas, uz ko dusmojas bērns.”(Trenera rokasgrāmata, 2008, 14)

Darba autore savā darbā balstījās un zināmākajiem autoriem, kas raksta par bērna fizisko, garīgo un emocionālo attīstību, piemēram, autores Jansone, Fernāte un Bula Bitenices uzskata: “lai bērns varētu sekmīgi attīstīties, starp kustību aktivitāti un dažādam uztveres zonām jābūt savstarpējai mijiedarbībai. Tā vislabāk notiek, bērnam spēlējoties, sadarbojoties ar apkārtējiem un vidi. Visa attīstība notiek sistemātiski, noteiktā secībā. Pirms vēl bērns māc izteikt veselus teikumus, viņš iemācās izrunāt atsevišķus vārdus. Attīstība dažādiem bērniem notiek dažādā ātrumā. Paralēli kustību un uztveres attīstībai notiek bērna emocionālā un sociālā attīstība, kas kļūst par pamatu tam, kā bērns jūtas un sadarbojas ar apkārtējo pasauli.”(Janosne, Fernāte, Bula – Biteniece, 370, 2013).

“Mūsdienās pedagogi, psihologi, ārsti un fiziologi norāda uz kustību aktivitāšu lielo lomu bērna attīstībā un veselībā. Apkārtējās pasaules izziņas process, organisma funkcionālo spēju veidošana, psihisko procesu attīstība un fizisko īpašību veidošana iespējama tikai bērna aktīvās darbības laikā. (Ļesņičija, 4, 2012). Tā kā fiziskā attīstība ir cieši saistīta ar psihisko attīstību, tad ir jāpiemin, ka arī emocijas ietekmē cilvēka stāju un kustības. Ne tikai fiziskie, bet arī emocionālie faktori – prieks, bailes, nomāktība – izpaužas ķermeņa stājā.” (Ļesņičija, 5, 2012) Autores R. Karlovska un U. Martinsone savā grāmatā akcentē kustību aktivitātes, vingrojumus, kas attīsta iztēles un fiziskās spējas. Autores uzskata, ka kustība ir viens no svarīgākajiem noteikumiem bērna attīstībā, sīkāk raksturo autores: “Kustības ir svarīgs priekšnoteikums un līdzeklis gan bērna vispārīgai attīstībai, gan psihes, spēju, iztēles un kustību atdarināšanai – imitācijai. Viens no galvenajiem pirmsskolas vecuma bērna iztēles, imitāciju attīstības ceļiem ir kustības, kurās bērns jūtas atraisīts, brīvs, emocionāls, aktivizējot iztēli un fantāzijas. Tā kā bērns ir darbīgs un rosīgs, viņa radošums vislabāk izpaužas kustībās. Apkārtējās pasaules iepazīšana caur kustībām vislabāk atbilst pirmsskolas vecuma bērna attīstības īpatnībām. Kustības bagātina bērnu ar jaunām izjūtām un priekšstatiem. Intelekts, jūtas, iztēle un emocijas ierosinās darbībā un kustībā. Dosim iespēju bērniem darboties gan organizētās, gan patstāvīgās aktivitātēs!” (Karlovska, Martinsone, 9, 2011)

“Bērns normālos apstākļos attīstās kā vienots veselums. Vecumposmu robežas nav strikti noteiktas, jo kā jau minēts, cilvēka attīstību ietekmē viņa dotumi, mijiedarbība ar tuvākajiem cilvēkiem un apkārtējo vidi. Katrs indivīds attīstās atšķirīgos, viņam no dzimšanas dotos sociālo apstākļu ietvaros un šie apstākļi un nosacījumi, kādos aug un attīstās bērns, ir ļoti dažādi. Tāpēc viena un tā paša vecuma bērnu attīstības līmeņi var būt atšķirīgi, bērns savā attīstībā var atpalikt vai arī apsteigt savu vienaudžu.” (Golubina, 113, 2007)

“Kad pirmsskolas vecuma bērnam paliek pieci gadi, viņa dzīvē iestājas ievērojamas pārmaiņas. Šis ir īpašs posms pirmsskolas vecuma bērna dzīvē, sākas intensīva bērna

sagatavošana skolas gaitām. Visa pedagoģiskā darbība jāvirza tā, lai bērnu sagatavotu skolai kā praktiski, tā arī psiholoģiski.”(Golubina, 119, 2007)

Cilvēka fiziskā attīstība ir cieši saistīta ar cilvēka psihisko attīstību. Autore I. Pučure uzskata, ka cilvēka ķermenis ir viens vienots veselums, kurā daudzi faktori veicina bērna fizisko attīstību kā arī stimulē garīgo bērna attīstību. Bērna veselībā ir fizisko un garīgo spēku līdzsvarotība un organisma izturība, bērns ir vesels tad, ja tas ne tikai neslimo, bet ir attīstīts kustību, fiziskajā un garīgā darba spējās un piemērojas dažādiem apstākļiem. (Pučure, 93) Autore L. Kalniņa savā grāmatā dalās idejās, pieredzē un ieteikumos par bērna veiksmīgiem vingrojumiem sporta nodarbībās, kustības bērnam ir vissvarīgākais, lai viss organisms funkcionētu pareizi un veiksmīgi, tādēļ autore raksturo: “Vajadzība kustēties bērnam ir iedzimta. Fiziskā aktivitāte ir saistīta galvenokārt ar motoro iemaņu attīstību, kas savukārt ir saistīta ar nervu, balsta un kustību, elpošanas, asinsrites un sensoro orgānu sistēmu attīstību, kā arī ar pamudinājumu darboties. Jo vairāk bērns kustas un pilnveido motorās iemaņas, jo labāk attīstās visas organisma sistēmas, uzlabojas bērna fiziskā attīstība un veselība.” (Kalniņa, 6, 2011) Darba autore piekrīt L. Kalniņas rakstītajam, lai bērns veiksmīgi attīstītos kustības ir svarīgākais un nozīmīgākais ķermeņa attīstībai.

Darba ietvaros pētīju un lasīju vairākus psihologu rakstus, piemēram, psiholoģe A. Vecgrāve uzskata, ka šī vecuma bērniem sporta nodarbībās jāiekļauj pasaku motīvus, jo, “pasaka ir bērns dvēseles barība” Staigājot pa pasaku pasauli, bērns nonāk savas dvēseles labirintos, kur, tāpat kā burvju pasaku mežā, ir viss – alkas pēc varoņdarbiem un arī bailes, mīlestība un arī dusmas, naidis, agresivitāte – tātad jūtu haoss. Šī pretrunīgā, pašam bērnam neizprotamā izjūtu gamma bērnu biedē. Tā staigājot pa pasaku mežiem, cīnoties ar milžiem, tiekot galā ar likteņa sūtītiem pārbaudījumiem, bērns būtībā iepazīstas ar savas psihi personāžiem un, izbrīdis cauri pasaku mežam, jūtas stiprāks, sakārtotāks, drošāks.” (Trenera rokasgrāmata, 2008, 15). Piekrītu psiholoģes A. Vecgrāves rakstītajam, ka sporta nodarbības mēs varam veidot sasaistot ar dažādiem citiem motīviem, elementiem, kas rotaļas, stafetes un citas aktivitātes radītu interesantākas un aizraujošākas. Bērniem ikdienā patīk iejusties tēlos, izspēlēt dažādas lomu spēles un sasaistot to ar sporta nodarbībām mēs bērnus radam un veicinām radošo domāšanu.

Autore analizējot dažādu literatūru par bērna pedagoģiski psiholoģisko raksturojumu, var secināt, ka cilvēka organisms ir viens vienots veselums un daudzi faktori kopīgi veicina un stimulē gan fizisko, gan arī garīgo attīstību. Piecu līdz sešu gadu vecums nekādā mērā nav mazāk svarīgs par jebkuru bērna attīstības posmu, jo bērns lēnām gatavojas, gan skolai, gan daudz patstāvīgākai dzīvei un pārliecībai par sevi.

1.2. Fizisko aktivitāšu raksturojums un nozīmīgums

“Fiziskās aktivitātes ir nepieciešamas labai pašsajūtai, veselībai un fiziskā spēka saglabāšanai, un tām ir pozitīva iedarbība uz mācīšanos. Pat vienkāršām kustībām ir labvēlīga ietekme uz organismu gan fiziskā, gan garīgā līmenī. Vajadzība kustēties bērnam ir iedzimta. Fiziskā aktivitāte ir saistīta galvenokārt ar motoro iemaņu attīstību, kas savukārt ir saistīta ar nervu, balsta un kustību, elpošanas, asinsrites un sensoro orgānu sistēmu attīstību, kā arī ar pamudinājumu darboties. Jo vairāk bērns kustas un pilnveido motorās iemaņas, jo labāk attīstās visa organisma sistēma, uzlabojas bērna fiziskā attīstība un veselība.” (VISC, 2011). “Nepārtrauktajā augšanas un attīstības procesā kvalitatīvi izmainās bērna ķermeņa izmēri, pilnveidojas visi orgāni un to funkcijas. Pirmsskolas periodā bērns attīstās ļoti strauji.” (Golubina, 122,123. 2007).

Dažādas un daudzveidīgas aktivitāte nodrošina veiksmīgu bērna fizisko attīstību, izkopj dažādas prasmes, piemēram, sadarbojas rotaļās, sporta sacensības. Bērna veselības saglabāšanai nepieciešams nodrošināt maksimālu kustību aktivitāti, jo kustība ir viena no mūsu iedzimtajām nepieciešamībām. Pavērojot mazus bērnus mēs redzam, ka viņš atrodas visus laiku kustībā, bet vai mēs vienmēr ļaujam šo organisma nepieciešamību attīstīt, mēs bieži vien bērnu apsaicam, norājam par to, ka viņš lec, skrien vai cenšas kaut kur uzkāpt. Tādēļ mēs bērnos varam sekmēt hipodimiju – nepietiekamu kustību aktivitāti, veicinot nepietiekamu fizisko attīstību un ļaunumu bērnam. (Pučure, 93)

Atsaucoties uz dažādiem autoriem, kas raksturo bērna psiholoģisko, fizisko attīstību, raksturo pareizu uzturu un dažādus ieteikumus veiksmīgam sporta nodarbībām grāmatā bērnu un pusaudžu trenera rokasgrāmata psiholoģijas maģistre, Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas Teorijas katedra lektore un praktizējošā psihodinamikas psihoterapeite J. Smiltiņa: “Bērna fizisko attīstību pirmsskolas vecumā var raksturot ar lielu kustību aktivitāti, neattīstītu paškontroli un līdz ar to – lielu traumu iespējamību, jo bērni nespēj paredzēt savas rīcības sekas. Sporta nodarbībās bērni jāiepazīstina ar drošības noteikumiem un viņiem ir jāapskaidro traumu rašanās iespējas, bet bērnos nedrīkst iedvest bailes no fiziskām aktivitātēm. Bērni jau spēj veikt sarežģītas kustības: lēkāt uz vienas kājas, lēkt lieliem lēcieniem uz priekšu, balansēt uz vienas kājas, izdarīt dažādus lēcienus.” (Trenera rokasgrāmata, 2008,14)

Psihoterapeite un klīniskā psiholoģe Līga Bernāte sadarbībā ar portālu mammamunteti.lv raksturo bērnus no 3-6 gadu vecumam par attiecīgā vecumposma īpatnībām, piemēram, emocijas, sevis apzināšanās un draudzēšanās māksla. Psihoterapeite un psiholoģe L. brūvere uzskata ka: “ 5-6 gadus vecumā fiziskās aktivitātes ir ārkārtīgi svarīgas. Ja bērnam šādas iespējas nav, tad tiek traucēta motorikas attīstība. Ar fiziskajām aktivitātēm bērns

apzinās savu spēju būt ātrs, spēcīgs, balansēt, būt lokans. Šādas aktivitātes attīsta. Piecu gadu vecumā bērns ir kļuvis rāmāks un sapratīgāks. Viņš strauji stiepjas garumā, vienlaikus mazāk pieņemas svarā. Aktīvi veidojas kauli un muskuļi, kuru nodarbināšanai nepieciešama enerģija. Tāpēc šajā vecumposmā īpaša vērība jāvelta pilnvērtīgam uzturam. Uzskata, ka 90% cilvēka personības veidojas laikā no 5 līdz 7 gadu vecumam. Šajos divos gados vecāki mazajam var iemācīt kvalitātes, kas būs svarīgas un noturīgas visu mūžu. Piemēram, ēšanas ieradumi, kurus bērns ievēros arī pieaugušā vecumā, kā arī nepieciešamība pēc fiziskām aktivitātēm. Sešgadnieks ir nepārtrauktā kustībā. Viņš rāpjas, lec un skrien. Tā viņš iepazīst sava ķermeņa iespējas.” (L. Bernāte, 2016).

Valsts izglītības un satura centrs raksturo 5-6 gadus veca bērna iemaņas, kas būtu jāprot. “Kustību iemaņas veidojas, pakāpeniski tās pilnveidojot un uzlabojot, pārejot no vienkāršākas uz sarežģītāku kustību ar augstāku līdzsvaru un koordinācijas spēju līdzdalību. Pirmsskolas vecuma bērniem atbilstošās kustību iemaņas ir šādas:

5-6 gadu vecumā bērnam:

- Noiet pa šauru virsmu, piemēram, balķi.
- Veikli lec un stāv uz vienas kājas
- Mācās lekt augstumā
- Mācās mest tālumā
- Mācās slidot, braukt ar divriteni
- Mācās saistīt atsevišķas iemaņas vienotā sarežģītā darbībā.” (VISC, 2011)

Izstrādātajā materiālā pirmsskolas mācību programmā veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā autori raksturo, ka bērns pirmsskolā attīsta visas pamatprasmes, vienlaikus sekmējot arī fizisko spēju attīstību. Autori iesaka fiziskās aktivitātes pēc iespējas vairāk organizēt āra vidē, iekārtojot piemērotu un drošu vidi bērnam, kurā bērnam iespēja apgūt dažādās aktivitātes paliecot un sekmējot pamatkustības. Dažādās aktivitātēs ieteicam izmantot arī apkārtējo vidi, piemēram, paugurus, nogāzes u.c. (Pirmsskolas mācību programma, Skola2030) Pirmsskolas un sākumskolas posmā bērniem jāmacās un jānostiprina dzīvī nepieciešamās pamatkustības dažādās aktivitātēs gan telpā, gan āra vidē, piemēram, soļošana, skriešana, mešana, tveršana, lēkšana, rāpošana, rāpšanās, kāpšana un līšana. Dažas pamatkustības mēs ikdienā, piemēram, soļošanu un skriešanu izmantotajam kā pārvietošanās veidu, bet dažas savukārt izmantojamas, lai pārvarētu šķēršļus dabā, piemēram, lēcieni pāri grāvim, peļķēm, rāpošana un rāpšanās, līšana mežā pār nokritušiem zariem un kokiem), bet citas - bumbas mešana un tveršana – izmantojamas ikdienas rotaļās vai spēlēs. (D. Augstakne, 2014) Pamatkustību raksturojums un ietekme uz bērna organismu, raksturo Dace Augstakne:

“**Soļošana** raksturīga vienveidīgu kustību atkārtošana, tomēr tā ir pietiekami sarežģīta kustība, kur uzmanība jāpievērš - roku un kāju saskaņošana, taisna ķermeņa noturēšanai un soļošanas tempa ievērošanai. Soļošanas izpilde iesaistīti 56% muskulatūras. Padziļināta elpošana, uzlabo asinsriti, kā arī aktivizē vielmaiņas procesu. Ievērojot pareizu soļošanas tehniku, tiek nostiprināta ķermeņa un pēdas muskulatūra, kam ir labvēlīga ievirze stājas veidošanai.

Skriešana raksturīga ciklu atkārtošanās, tāpat kā soļojot, tomēr skriešana ir “lidojuma” fāze, kad abas kājas tiek atrautas no zemes. Lidošanas moments palielina soļa garumu, dodot iespēju pārvietoties uz priekšu pēc inerces ar atslābinātiem muskuļiem. Skrienot uzmanība jāpievērš ķermeņa stāvoklim, rokām(kustas brīvi, pleci nav sasprindzināti), pēdas (pirmajām pie zemes jāpieskaras papēdim, tad pirkstgalam). Attīsta kustību koordināciju, ritmu, pareizu stāju un kāju mērķtiecīgu darbību. Tā attīsta tādas fiziskās īpašības kā izturību, ātrumu, veiktību.

Mešana un tveršana ir tehniski sarežģīta kustība, jo izpildot metienu, tālumā galvenā uzmanība tiek pievērsta metiena stiprumam, trajektorijai, virzienam. Izpildot metienus mērķi, bērni neveic pilnu atvēzienu, un metienu stiprums ir atkarīgs no mērķa attāluma. Attīsta veiktību, acumēru, līdzsvaru, koordināciju, uzmanību, nostiprina kāju, roku un plecu joslas muskulatūru.

Lēkšana ir dinamiska kustība, kas ir grūti apgūstama un sastāv no trīs fāzēm – sagatavošanās (sākumā stāvoklis vai ieskrējien), galvenās (atspēriens un lidojums) un noslēguma (piezemēšanās). Sekmē balsta un kustību aparāta attīstību, kāju, muguras, vēdera muskuļu attīstību kā arī vingrina ķermeņa kustību koordināciju.

Rāpošana un līšana raksturīgs pārvietoties četrpūs, tiek mazināta slodze uz mugurkaulu, intensīvi strādā gan lielās ķermeņa muskuļu grupas (plecu, muguras, vēdera, roku, kāju), gan mazās (plaukstas, apakšdelmu, pēdas). Arī rāpošanas un līšanas palīdzību bērni apgūst prasmi pārvarēt šķēršļus. Sekmē pareizas stājas veidošanos, attīsta koordināciju, līdzsvara sajūtu, drosmi, attapību, kā arī palīdz pārvarēt bailes no augstuma.” (Augstkalne, 340, 2013)
“Pirmsskolas vecuma bērns apgūst visas pamatkustības, jo tās ir nozīmīgas un svarīgas, dažas no tām tiek izmantotas ikdienā kā pārvietošanas veidi, citas izmantojamas, lai pārvarētu šķēršļus dabā, bet trešās – speciāli izmantojamas, lai iekļautu uzdevumos vai kombinācijas kā sarežģītu kustību sērijas sastāvdaļu.” (Augstkalne, 339, 2013)

Valsts izglītības satura centra raksturo, ka: “viens no svarīgākajiem sporta izglītības uzdevumiem ir savlaicīga un sistemātiska pamatkustību mācīšana, attīstīšana un pilnveidošana. Pamatkustībām - soļošanai, skriešanai, mešanai, tveršanai, rāpšanai, līšanai, kāpšanai un lēkšanai – ir noteicoša loma bērna vispārējā attīstībā. Tās labvēlīgi ietekmē visas bērna organisma funkcijas, palīdz bērniem iepazīties ar apkārtējo pasauli un aktīvi uztvert to. Pamatojoties uz bērnu pedagoģiskajām, psiholoģiskajām un bioloģiskajām attīstības īpatnībām,

šajā dzīves posmā jāturpina mācīt un nostiprināt dzīvē nepieciešamās pamatkustības soļošana, skriešana, lekšana, mešana, tveršana, rāpšanās, bumbu spēles, rotaļas un dejas. (VISC, 2011) “Pamatkustības un to veidi attīsta arī fiziskās īpašības – ātrumu, kustību koordināciju, spēku, izturību un lokanību, tāpēc tās ir ļoti nozīmīgas. Vienlaikus šo darbību laikā bērnam attīstās domāšana, uztvere, uzmanības koncentrēšanās un orientēšanās telpā un laikā. Pamatkustību vingrinājumu izpildēs laikā pedagogs bērnos aktīvi veido arī tikumiskās īpašības: mērķtiecību, drosmi, izturību, izpalīdzību. Kustību veikšana bērnu emocionāli bagātina. Viņi priecājas pat izdošanos.” (Jansone, Fernāte, Bula – Biteniece, 378, 2016)

“Svarīgākā fiziskā īpašība, kas sekmējama tieši šajā vecumposmā, ir kustību koordinācija, kas ir spēja apgūt jaunas kustības un pārveidot tās atbilstīgi mainīgo apstākļus prasībām. Kustību koordinācijas sekmēšana ir saistīta ar telpas, laika un muskuļu piepūles sajūtu, precizitātes attīstīšanu. Lai attīstītos kustību koordinācija (spēja ātri un mērķtiecīgi pakārtot darbību mainīgos apstākļus), liela nozīme ir vienkāršiem vingrinājumiem ar priekšmetiem un kustību rotaļām.” (Jansone, Fernāte, Bula – Biteniece, 378, 2016) “Ieteicamākie vingrinājumi kustību koordinācijas attīstīšanai ir katru dienu pēc iespējas vairāk radīt apstākļus kustēties. Veselam bērnam ir vēlēšanās kustēties daudz un nepārtraukti. Viņi spēj veikli pārvaldīt savu ķermeni. Šajā vecumā notiek sensomoto mehānismu nobriešana, bērni pietiekami labi māc sasprindzināties un atbrīvot muskulatūru, kas ļauj sekmīgi veidot:

- Līdzsvara izjūtu;
- Kustību precizitāti;
- Orientēties laikā un telpā
- Ātri mainīt darbības raksturu;
- Izpildīt vingrinājumus ātrā un lēnā tempā, ar lielāku un mazāku piepūli;
- Izvēlēties racionālus šķēršļu pārvarēšanas paņēmienus.” (Jansone, Fernāte, Bula

– Biteniece, 378, 2016)

Bērniem kustoties un piedaloties dažādās aktivitātēs jāgūst prieks un pozitīvas emocijas, kura rezultātā bērns apgūs jaunas kustību prasmes, autore R. Ļešņicija savā grāmatā sporta nodarbības pirmsskolā raksta, ka: “Veicinot sporta nodarbībās kustību prasmes – soļošana, skriešanu, lēkšanu, rāpšanu, mešanu un ripināšanu – un sekmējot bērna fizisko spēju attīstību – līdzsvaru, ātrumu, lokanību, spēku un koordināciju -, bērni kļūst brīvāki, atraisītāki, paaugstinās kustību aktivitāte un veidojas pozitīvs emocionālais noskaņojums.” (Ļešņicija, 4, 2012)

Projekta Skola2030 veselības un fiziskās aktivitātes mācību satura izstrādes vecāka eksperte Inese Bautre skaidro: “Bērniem jākustas visu dienu, ne tikai nodarbību laikā. Rotaļdarbībām pēc

iespējas jānotiek ārā, kur bērni var attīstīt pamatkustības – skriet, kāpt, rāpot, lēkt, mest, ķert – dažādas nodarbību zonas, izmēģināt dažādas sajūtu jūtu takas. Svarīgi bērniem jau no mazotnes norūdities, radinot pie laikapstākļiem, kas nav ideāli. Tas skolotājam jānovērtē. Gluži slapjdrankī droši vien labāk palikt telpās, taču arī ziemā var un vajag doties ārā. Veidojot nodarbību vietu, nevajadzētu aizrauties ar profesionālo inventāru. Dažādas iespējas sniedz dabas materiāli, kā čiekuri, zīles, smiltis utt.” (Bautre, Skola2030).

Valsts izglītības satura centra raksturo, ka “regulāras fiziskās aktivitātes veicina bērna garīgo veselību, augšanu un vispārējo attīstību. Fiziskā slodze samazina uzbudinājumu un sasprindzinājumu. Fizisko aktivitāšu nepieciešamību bērniem skaidro no dažādiem aspektiem, gan kā personības veidošanos – akadēmiskie sasniegumi, sociālās un emocionālās prasmes, uzvedība -, gan veselīga dzīvesveida un fizioloģiskā procesa nodrošināšanu – liekais svars, mazkustīgs dzīvesveids, skeleta un organisma sistēmu veidošana. Ja pieaugušais pats ar prieku darbosies fiziskajās aktivitātēs, tad arī bērnam būs prieks darboties kopā ar viņu. Katra jauna kustība bērnam sagādā baudu, un viņš atkal un atkal to grib izjust, tāpēc visu laiku grib kustēties – skriet, lēkt, rāpot.” (VISC, 2011)

Darba autore balstoties gan uz dažādiem autoriem, gan savu viedokli uzskata, ka kustība un fiziskās aktivitātes ieņem lielu lomu mūsu ikdienā un ir viena no svarīgākajām mūsu ķermeņa vajadzībām, jo dažādākās kustības bērns veic viņš attīsta savu fizisko sagatavotību. Ikvienam bērnam ir nepieciešama kustība. Iemeslu tam ir ļoti daudz – veselība, attīstība un arī intelektuālā sagatavotība.

2. 5-6 GADUS VECA BĒRNA FIZISKĀS ATTĪSTĪBAS SEKMĒŠANAS PROCESS

2.1. Šķēršļu joslu organizēšana un norise āra vidē

Darba autore uzskata, ka šķēršļu joslu organizēšana ir jēgpilns veids kā pavadīt laiku kopā ar bērniem, gan nodarbībās, gan brīvajā laikā. Inventāru mēs varam veidot paši, izmantot sporta inventāru, kas ir iegūstams izglītības iestādē, varam izmantot dabas materiālus, bērnu paši var zīmēt dažādās šķēršļu joslas posmus, piemēram uz asfalta ar krītiņu. Priekšrocība noteikti ir izglītības iestādēm, kam ir plašas, atbilstošas un drošas āra teritorijas, kas ļauj pedagogiem būt radošiem un radīt jaunas idejas āra vidē.

Darba autore turpinot atsaucoties uz zināmākajiem autoriem Jansone, Fernāte un Bula Biteniece, kas aktualizē šķēršļu joslu nozīmīgumu bērna attīstībā, uzskata, ka: “Šķēršļu joslas, līdzīgi kā rotaļas un sižetiskās stundas, vienlaikus ir līdzeklis un metode pamatkustību – lēkšanas, skriešanas, mešanas un rāpšanās – pilnveidošana. Interesanti kombinēti vingrinājumi, kas pietuvināti dabīgiem šķēršļiem dabā, ir lielisks līdzeklis motivācijai padziļināti apgūt

pamatprasmes, lai pēc tam tās varētu prasmīgi pielietot dažādu šķēršļu pārvarēšanai. Domājot globālāk, šķēršļu joslas veicina ne tikai kustību prasmes un attīsta fiziskās īpašības, bet arī sekmē bērna radošo un kritisko domāšanu.” (Jansone, Fernāte, Bula – Biteniece, 405, 2016). Darba autore atsaucoties uz pirmsskolas mācību satura galvenās ekspertes Agritas Miesnieces viedokli, ka “īkdienā bērni lielāko daļu savas dzīves pavada iekštelpās – mācās, rotaļājas, izmanto viedierīces. Tas ir laiks skolā un dažādās interešu izglītības iestādēs, bet arvien mazāk laika paliek būšanai dabā, it īpaši pilsētas bērniem. Līdz ar to bērni atsvešinās no dabiskās vides, pieaug viņu uzvedības problēmas un atkarība no digitālajām ierīcēm. Vides speciālisti to sauc par dabas deficīta sindromu un iesaka mērķtiecīgi arī mācību procesā skolā paredzēt laiku mācībām un atpūtai dabā, jo atrašanās un darbošanās dabā bērnam dod iespēju uzturēties svaigā gaisā. Tādējādi nostiprinās imunitāte, uzlabojas koncentrēšanās spējas, bērni jūtas mierīgi, brīvi un laimīgi. Īpaši svarīgi tas ir pirmsskolā un sākumskolā. Dabā bērns ne tikai aktīvi kustas un darbojas, bet arī paplašina savu redzesloku un izzina apkārt esošo un notiekošo. Daba ir labs skolotājs – tajā bērns var redzēt, dzirdēt, sataustīt un saost reālas lietas, jo tās atrodas noteiktā vidē, un tādejādi viņam veidojas pilnīgāka zināšanas un izpratne par tām, to saistību ar apkārt esošo.” (Skola2030 A. Miesniece, 2021) Piekritu un atbalstu autores A. Miesnieces rakstīto, jo atrodoties dabā mēs iegūstam daudz vairāk nekā atrodoties telpā. Bērniem patīk doties dabā, kustēties, izzināt un patīk arī pavadīt brīvo laiku rotaļājoties.

Šķēršļu joslas var organizēt dažādās vietās, gan telpā, gan āra vidē nodrošinot droši vidi bērnam. “Šķēršļu joslas organizē apvidū un sporta zālē. To uzdevums ir kompleksi pilnveidot agrāk apgūtās kustību iemaņas mainīgos apstākļus. Organizējot šķēršļu joslas zālē, par šķēršļiem izmanto dažādus vingrošanas rīkus: vingrošanas sienu, solus, paklājus u.c. Kā palīginventāru lieto nūjas, gumijas bumbas, smilšu maisiņus, apļus u.c. Šķēršļu skaitu, to izvietojumu un pārvarēšanas veidu izvēlas, ņemot vērā izglītojamo fizisko sagatavotību. Pār šķēršļiem var dažādos veidos pārlēkt, pārsoļot, pārrāpties, kā arī izlīst zem tiem.” (Jansone, Fernāte, Bula – Biteniece, 406, 2016).

Darba autore veicot savu darbu ļoti daudz balstījās un izzināja materiālu Skola2030, sīkāk iepazīstot autores A. Miesnieces rakstus, ieteikumus un idejas. Tādēļ iekļāvu arī autores ieteikumus veiksmīgām mācībām āra vidē.

Āra vide piedāvā plašu informācijas spektru. Tas redzams, dzirdams, sajūtams. Ikviens bērns parasti vēlas izpētīt to, kas piesaista viņa uzmanību, tiecas pēc jaunas informācijas un meklē jaunus izaicinājumus. Tāpēc mācīšanās dabā dod labus rezultātus. (Skola2030 A. Miesniece, 2021)

Autore A. Miesniece balstoties uz ārzemju autoriem M. Bediksa un H. Gretoftsa aktualizē āra mācību ieguvumus. Viņuprāt, ir vairāki iemesli, kuru dēļ priekšroka dodama āra mācībām.

1. Bērniem ir vienkāršāk un motivējošāk strādāt ar kaut ko reālu un konkrētu mācīšanās procesā.

2. Labāka mācīšanās: koncentrēšanās un spēja noturēt uzmanību ir divi mācīšanās pamatelementi. Abas spējas ir labāk attīstītas, ja bērni regulāri mācās dabā. Dabā bērnu brīnīšanās un ziņkārība bieži var motivēt mācīšanos.

3. Labāka dabas, zinātnes un vides saprašana: bērniem, kas regulāri vēro, meklē un strādā dabā, veidojas pamatzināšanas par dabu un vidi, kas balstās pašu pieredzē. Daži no bērniem var attīstīt lielāku atbildību pret dabu un vidi.

4. Labāka veselība: atrašanās ārā dod iespēju kārtīgi izkustēties un attīstīt ārpustelpu dzīves ieradumus, kas var kalpot kā priekšnoteikums veselam ķermenim.

5. Labāka motorikas koordinācija: dabā bērni pārvietojas pa dabisku zemesdzi, skrien, balansē, rāpjas un darbojas ar dažādiem priekšmetiem. Tas viss palīdz trenēties un attīstīt motorisko koordināciju un drosmi.

6. Mācīšanās dažādos veidos: ārā nodarbībās bērniem ir iespēja sevi daudzpusīgi pētīt un pilnveidot. Bērni mācās dažādos veidos un pilnveido gan savas zināšanas, izpratni, gan sociālās prasmes, gan gūst prieku.

7. Tiešākā pieredze: laikā, kad bērnu dzīvē dominē virtuālā pieredze, ir svarīgi ļaut viņiem uzturēties reālā, skaistā pasaulē un skaidri apzināties visu, ko tur ir iespējams darīt.

(Skola2030 A. Miesniece, 2021)

Darba autore uzskata, ka fiziskās aktivitātes jāorganizē pēc iespējas vairāk ārā vidē, svaigā gaisā un jāļauj bērniem patstāvīgi organizēt dažādās aktivitātes izmantojot gan sporta inventāru, gan atrodamos dabas materiālus ārā teritorijā. Tā bērni vairāk iepazīst dabu un dažādas jaunas aktivitāte, ko var organizēt ārā, svaigā gaisā, jo tas uzlabo bērna veselību un emocionālo stāvokli.

3. PRAKSTISKAIS PĒTĪJUMS PAR 5-6 GADUS VECA BĒRNA FIZISKĀS ATTĪSTĪBAS SEKMĒŠANU ĀRA NODARBĪBĀS, IZMANTOJOT ŠĶĒRŠĻU JOSLAS

3.1 5-6 gadus veca bērna fiziskās attīstības sākotnējā izpēte

Pētījuma mērķis ir noskaidrot 5-6 gadus veca bērna fizisko attīstību dažādās šķēršļu joslās, pielietojot pamatkustības. Šīs nodaļas ietvaros tiek raksturoti un vēroti Rīgas "Y" pirmsskolas izglītības iestādes 5-6 gadus veci 15 "X" bērni, kurā personīgi strādāju ikdienā. Šīs nodaļas ietvaros autore veic praktisku pētījumu par 5-6 gadus veca 15 bērna fizisko aktivitāšu sekmēšanu āra nodarbībās akcentējot pamatkustības šķēršļu joslās. Autore vēro 3 mēnešus 15 bērnus veicot šķēršļu joslu pārvarēšanu, bērna darbības piedaloties šķēršļu joslu organizēšana, organizē patstāvīgi un kopā ar bērniem dažādas šķēršļu joslas āra vidē. Pētījums notiek Rīgas "Y" pirmsskolas izglītības iestādes teritorijā.

Grupas "X" 15 bērni ir aktīvi un ikdienā labprāt piedalās dažādās pedagogu organizētās aktivitātes āra vidē un patstāvīgi spēlē dažādas spēles āra vidē. Grupā ir vairāk zēnu nekā meitenes. Grupas ikdiena ir aktīva un radoša ar dažādām aktivitātēm telpā un āra vidē. Bērni labprāt dodas dabā, kustēties, organizēt un piedalīties dažādās aktivitātēs. Bērnu raksturojums tiek fiksēts tabulā. (*Tabula nr.3.1.*)

3.1.tabula

Bērnu raksturojums

Nr.	Bērna vārds	Bērna raksturojums
1.	Ksenija	Aktīva, zinātkāra un radoša meitene. Patīk iesaistīties dažādās organizētās aktivitātēs, apgūt jauno un patstāvīgi veikt dažādas darbības ikdienā. Draudzīga un komunikabla.
2.	Līva	Aktīva un izteikta līdera loma grupā. Ātri un precīzi veic dažādus uzdevumus un aktivitātes. Radoša un komunikabla. Izpalīdzīga ikdienas aktivitāšu organizēšanā pedagogam un labprāt organizē savas izdomātās aktivitātes.
3.	Liene	Radoša, aktīva un izpalīdzīga meitene. Patīk ikdienā darboties ar dzīvniekiem un dabas materiāliem. Labprāt dodas dabā piedaloties dažādās organizētās aktivitātes, patstāvīgi veic uzdevumus un dalās ar pieredzi.

4.	Adele	Klusa, mierīga un radoša meitene. Labprāt pilda dažādus uzdevumus un aktivitātes ar pedagoga līdzdalību. Ikdienā patīk patstāvīgi spēlēt dažādas spēles un rotaļas.
5.	Maija	Ļoti aktīva un sportiska meitene. Patīk dejot, vingrot un piedalīties dažādās sportiskās aktivitātēs. Izpalīdz pedagogam un vienaudžiem.
6.	Kate	Kārtīga, pieklājīga un klusa meitene. Darbus veic patstāvīgi un precīzi. Patīk radošie darbi, piemēram, zīmēt, krāsot. Labprāt dodas dabā meklēt dažādus dabas materiālus un tos pielietot dažādās aktivitātes. Izpalīdzīga un draudzīga.
7.	Toms	Kluss, mierīgs, bet arī aktīvs zēns. Ikdienas darbus labprāt veic kopā ar pedagogu. Patīk iesaistīties ar vienaudžiem dažādās sportiskās aktivitātes, radošās aktivitātes.
8.	Artūrs	Kluss un mierīgs zēns. Ikdienā labprāt spēlējas un organizē dažādās aktivitātes patstāvīgi. Patīk pavadīt laiku vienam, doties dabā, meklēt, izziņāt un dalīties ar pieredzēto.
9.	Renārs	Kluss, mierīgs zēns. Pievienojies grupas komandai šogad. Iesaistās dažādās aktivitātēs ar vienaudžiem un pedagogu.
10.	Kristers	Kārtīgs un apzinīgs zēns. Darbus veic kārtīgi un precīzi. Labprāt iesaistās dažādās organizētās aktivitātēs. Patīk doties dabā kustēties, pētīt un izziņāt.
11.	Nauris	Ļoti aktīvs un skaļš. Grūti iesaistīties un koncentrēties dažādās organizētās nodarbībās un aktivitātēs. Labprāt izpalīdz pedagogam.
12.	Konors	Apzinīgs, kārtīgs un savam vecumam neraksturīgi gudrs zēns. Labprāt dalās pieredzē, ātri un precīzi veic dažādus uzdevumus un aktivitātes.
13.	Māris	Aktīvs, kārtīgs un apzinīgs zēns. Labprāt iesaistās un piedalās dažādās organizētās aktivitātēs un nodarbībās. Ļoti komunikabls un atvērts. Patstāvīgi veic dažādus uzdevumus un piedalās patstāvīgi organizētās aktivitātes.

14.	Ragnars	Kluss, mierīgs un kautrīgs zēns. Labprāt iesaistās un piedalās pedagoga organizētās aktivitātes. Darbus veic rūpīgi, lēnam un kārtīgi. Mēdz satraukties par neizdošanos.
15.	Gustavs	Aktīvs, gudrs un zinātkārs zēns. Patīk eksperimentēt un veikt dažādās radošas aktivitātes dabā. Izpalīdzīgs un komunikabls.

Vērtēšana ir neatņemama mācību procesa daļa: skolotājs izzina bērnu zināšanas, pieredzi, intereses, vajadzības, lai plānotu un pilnveidotu mācīšanos atbilstoši bērna vajadzībām. (Skola2030)

Pētījumā bērni tiek vērtēti izmantojot Skola2030 izveidotos apguves līmeņus: SA - sācis apgūt (uzsācis sasniedzamā rezultāta apguvi, bet ir nepieciešams atbalsts un regulāri skolotāja apstiprinājumi uzdevuma izpildei); TA – turpina apgūt (daļēji apguvis plānoto sasniedzamo rezultātu, dažkārt vēl nepieciešami atbalsta materiāli vai skolotāja pamudinājums); A – apguvis (pilnībā apguvis plānoto sasniedzamo rezultātu, spēj to lietot patstāvīgi pazīstamās un nepazīstamās situācijās) AP – apguvis padziļināti (Pilnībā apguvis plānoto sasniedzamo rezultātu spēj to lietot patstāvīgi daudzveidīgās situācijās un pamato to pielieto stratēģiju izvēli.). Autore izvēlējās bērnu sniegumu vērtēt pēc Skola2030 izveidotajiem apguves līmeņiem, jo tie sniedz iespēju redzēt un izvērtēt bērna sākotnējo sniegumu, turpmāko darbību un pilnveidošanas iespējas. Bērna izvērtējums pēc snieguma līmeņiem fiksēts tabulā. Darba autore vērojot bērnus ikdienā bērnu rezultātus fiksēja un pierakstīja novēroja protokolā, kas tālāk tika veidots apjomīgāks, skatīt tabulu 3.2. (Tabula nr. 3.2.)

3.2.tabula

Pamatkustību novērojumu protokols

Vērtēšanas kritēriji	Skriešana Soļošana	Lēkšana	Mēšana Ķeršana
Bērni			
Ksenija			
Līva			
...			

3.2 Izmēģinājuma darbība 5-6 gadus veca bērna fiziskās attīstības sekmēšanā

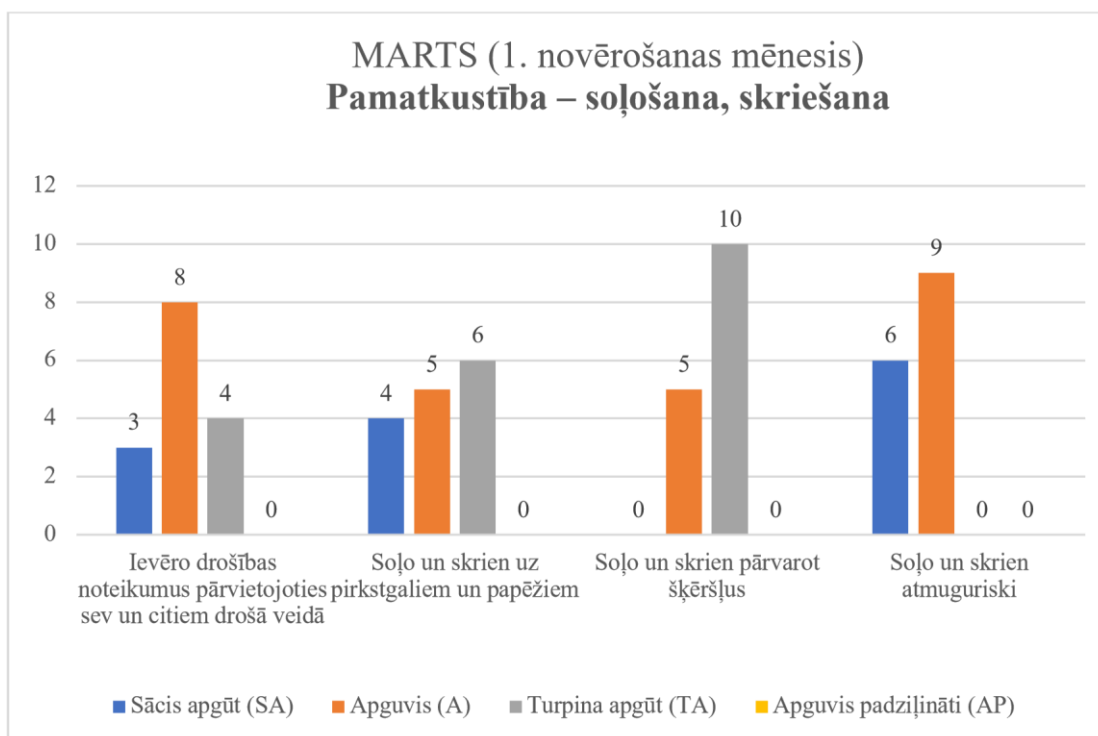
Darba autore veica pedagoģisko izmēģinājumu kopā ar bērniem veidoja šīs un citas šķēršļu joslas, kas darba autorei palīdzēja izprast bērna spējas, zināšanas un viedokli. Šķēršļu

joslas tika veidotas āra vidē ar pieejamo inventāru un materiālu, kas atrodams pirmsskolas izglītības iestādē. Darba autore piedāvāja bērniem inventāru, dažādus materiālus un aicināja tos izvietot vienu aiz otra veidojot šķēršļu joslas, protams, bērniem palīdzēja darba autore pati un idejas ieteica pirmsskolas sporta pedagogs. Bērnu veikumu izvērtējām kopīgi runājot un atrodoties darbībā, izmēģinot izveidotos šķēršļus. Darba autore iekļāva darbā trīs veiksmīgākās bērnu un pieaugušā izveidotās šķēršļu joslas, kuras tālāk pielietojam pamatkustību apgūšanai un mēģinājām trīs mēnešu laikā apgūst šķēršļu joslu posmus un uzlabot rezultātus. Bērni ikdienā un brīvajā laikā veido dažādas šķēršļu joslas no dabas materiāliem, kas pieejami pirmsskolas izglītības iestādes teritorijā, zīmē uz asfalta idejas un pavada radoši un sportiski brīvo laiku. Bērni tika vēroti trīs mēnešus āra vidē, pārvarot dažādas šķēršļu joslas, pielietojot pamatkustības – soļošana, skriešana, lēkšana, mešana un ķeršana. Katrs bērns tika novērtēts un rezultāti fiksēti tabulās. Darba autore izveidoja vērtēšanas kritērijus katrai pamatkustībai, pārvarot dažādus šķēršļus, gan patstāvīgi, gan sadarbojoties pāri. Bērni tika vērtēti pielietojot Skola2030 apguves līmeņus - SA, A, TA, AP. Rezultāti apkopoti tabulās un stabiņu diagrammās. Pirmais novērošanas mēnesis ir Marts. Pirmā šķēršļu josla ir pamatkustības – soļošanas un skriešanas sekmēšanai, otrā ir pamatkustības – lēkšanas samešanai un trešā ir pamatkustības – mešanas, ķeršanas sekmēšanai. Šķēršļu joslu attēli un uzdevumu apraksts ir ievietoti pēc novērojuma rezultātiem. Darba autore bērņus sākumā iepazīstināja ar drošības noteikumiem pārvarot dažādus šķēršļus, nodemonstrēja šķēršļu joslas iekļaujošos uzdevumus un rosināja bērņus izteikt savu viedokli par redzēto un piedzīvoto. Darba autore vēroja bērņa sniegumus un rezultātus fiksēja tabulā. Pētījuma ietvaros darba autore sadarbojās arī ar pirmsskolas sporta pedagogu. Pirmā mēneša rezultātus var aplūkot tabulā 3.3. un stabiņu diagrammā, kas atbilst katrai tabulai viena stabiņu diagrammas attēls. Tālāk seko apkopojums par pārējām pamatkustībām un mēnešiem.

3.3.tabula

**Pamatkustības novērojums pētījuma sākumā - MARTS Pamatkustība –
soļošana, skriešana**

Vērtēšanas kritēriji Bērna vārds	Ievēro drošības noteikumus pārvietojoties sev un citiem drošā veidā.	Soļo un skrien uz pirkstgaliem un papēžiem.	Soļo un skrien pārvarot šķēršļus.	Soļo un skrien atmuguriski.
Ksenija	A	TA	A	TA
Līva	A	TA	A	TA
Liene	A	TA	TA	SA
Adele	TA	SA	TA	SA
Maija	TA	A	A	TA
Kate	A	TA	TA	SA
Toms	SA	SA	TA	SA
Artūrs	SA	SA	TA	SA
Renārs	TA	TA	A	TA
Kristers	TA	A	TA	TA
Nauris	SA	SA	TA	SA
Konors	A	A	TA	TA
Māris	A	A	TA	TA
Ragnars	A	TA	A	TA
Gustavs	A	A	TA	TA



Šķēršļu joslu attēls un apraksts

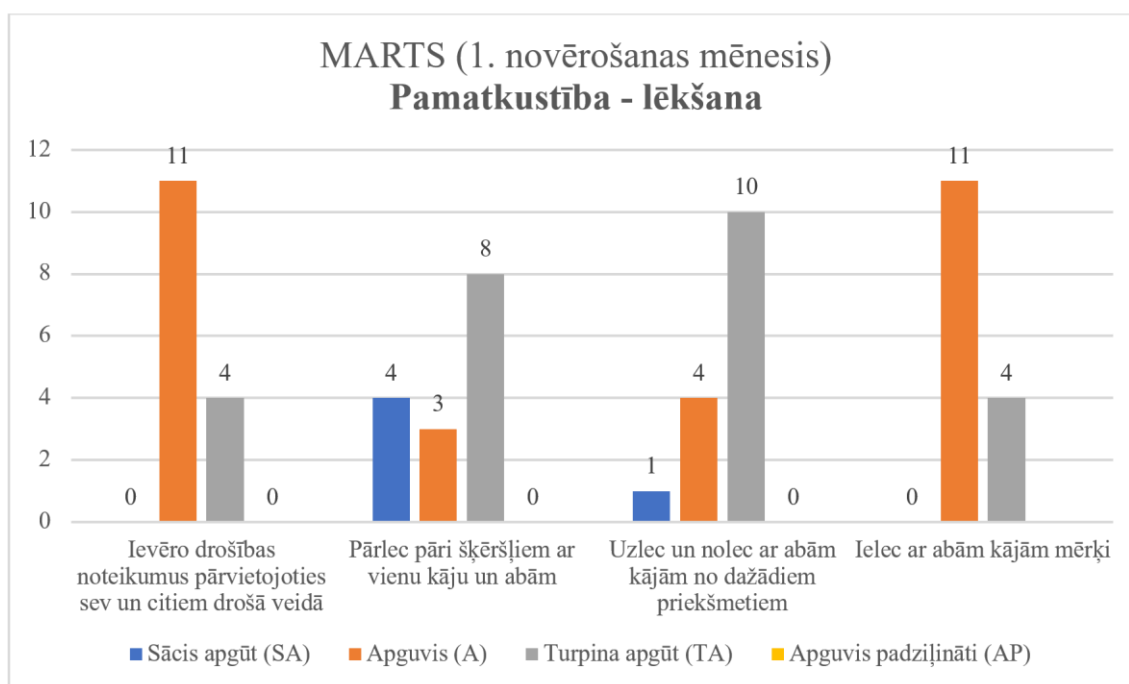


3.1.att. Pirmā šķēršļu josla pamatkustības soļošana, skriešana sekmēšanai

Pirmajā izveidotajā šķēršļu joslā pamatkustības soļošana, skriešana sekmēšanā iekļāvu šādus uzdevumus pirmkārt, uzmanīgi soļot uz pirkstgaliem un papēžiem pa sajūtu taku kastēm, otrkārt kāpt iekša starp trepīšu pakāpieniem un pēdējā posma bija jāsoļo atmuguruski, papildus meklējot atbilstošu krāsu spainīti klucītim. Aplūkojot pirmo šķēršļu joslu attēlu darba autore secina, ka bērniem ļoti patika un ieinteresēja dabas materiālu sajūtu takas, kas bērnos radīja interesantas un nezināmas sajūtas, grūtības radīja pārvarēt pēdējo šķēršļu posmu – soļo un skrien atmuguriski, jo ikdienā bieži neveic šādu kustību. Bērni šķēršļu joslu izgāja vairākas reizes, lai savu sniegumu uzlabotu. Bērni ar prieku un gandarījumu palīdzēja darba autorei veidot šķēršļu joslas, dalījās idejās un pauda emocijas, kas darba autorei šķiet svarīgi.

Pamatkustība – lēkšana

Vērtēšanas kritēriji Bērna vārds	Ievēro drošības noteikumus pārvietojoties sev un citiem drošā veidā.	Pārlec pāri šķēršļiem ar vienu kāju un abām.	Uzlec un nolēc ar abām kājām no dažādiem priekšmetiem.	Ielec ar abām kājām mērķi.
Ksenija	A	TA	A	A
Līva	A	TA	A	A
Liene	A	SA	TA	A
Adele	TA	TA	TA	TA
Maija	A	A	TA	A
Kate	A	TA	A	A
Toms	TA	SA	TA	TA
Artūrs	TA	SA	TA	TA
Renārs	A	TA	TA	A
Kristers	A	A	TA	A
Nauris	TA	SA	SA	TA
Konors	A	A	TA	A
Māris	A	TA	TA	A
Ragnars	A	TA	TA	A
Gustavs	A	TA	A	A



3.3.att. MARTS (1. novērošanas mēnesis) / Pamatkustība - lēkšana

Pēc iegūtajiem datiem pirmajā novērošanas mēnesī pārvarot šķēršļu joslu pielietojot pamatkustību – lēkšana ir redzams, ka 11 bērni ir apguvuši, bet 4 bērni turpina apgūt drošības noteikumus pārvietojoties sev un citiem drošā veidā. Aplūkojot vērtēšanas kritēriju pārlec pāri

šķērslim ar vienu kāju un abām var secināt, ka 4 bērni sāk apgūt, 3 bērni apguvuši, bet 8 bērni turpina apgūt. Kritērijā uzlec un nolēc ar abām kājām no dažādiem priekšmetiem 1 bērns sāk apgūt, 4 bērni apguvuši, bet 10 bērni turpina apgūt. Savukārt ielec ar abām kājām mērķi 4 bērni turpina apgūt, bet 11 bērni apguvuši.

Šķērslu joslas attēls un apraksts



3.4.att. Otrā šķēršļu josla pamatkustības lekšana sekmēšanai

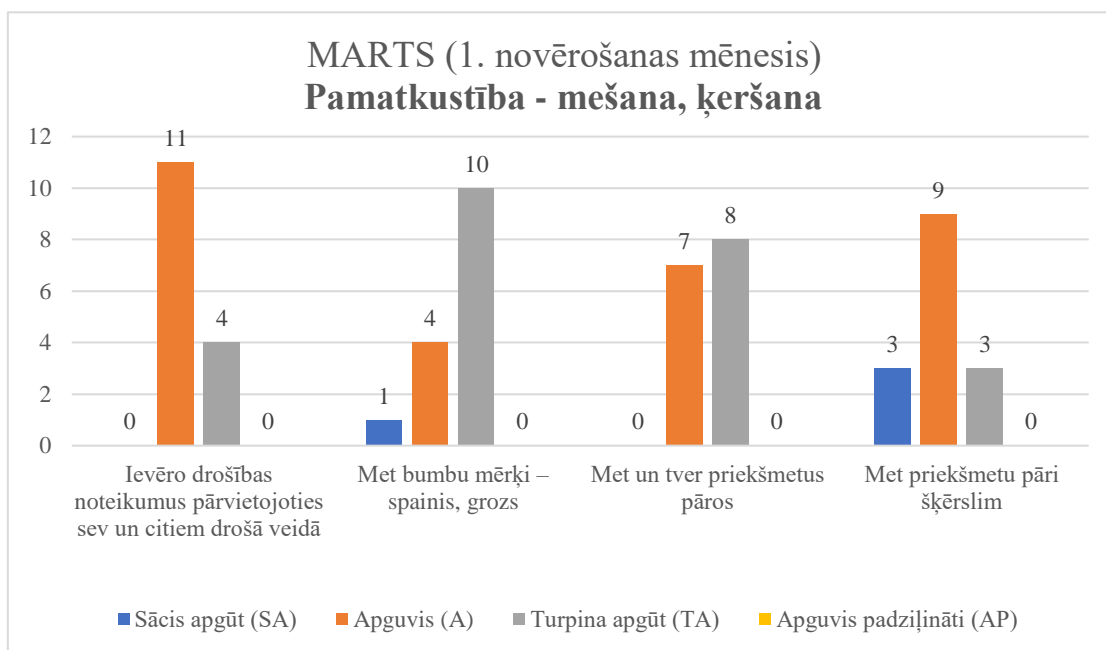
Otrajā izveidotajā šķēršļu joslā pamatkustības lekšana sekmēšanā iekļāvu šādus uzdevumus pirmkārt, uzmanīgi lec ar abām kājām pāri konusu šķēršļiem, otrkārt lec ar abām kājām norādītajā virzienā, treškārt lec ar vienu kāju uz krāsu pēdiņām, lec, apvienojot un nostiprinot lekšanu ar abām kājām un vienu lec klasītes un pēdējā posma ielec ar abām kājām vingrošanas riņķi. Vērojot bērnu darbību otrajā šķēršļu joslā bērniem patika lekt ar vienu un

abām kājām uz asfalta uzzīmētajos šķēršļu joslas posmos, bet grūtības tomēr sagādāja lekt ar vienu kāju, jo jāspēj noturēt līdzsvaru. Bērnu turpināja pilnveidot savas prasmes atkārtotot šķēršļu joslu vairākas reizes.

3.5. tabula

Pamatkustība – mešana, ķeršana

Vērtēšanas kritēriji Bērna vārds	Ievēro drošības noteikumus pārvietojoties sev un citiem drošā veidā.	Met bumbu mērķi – spainis, grozs.	Met un tver priekšmetus pāros.	Met priekšmetu pāri šķērslim.
Ksenija	A	TA	TA	A
Līva	A	TA	A	A
Liene	A	TA	TA	TA
Adele	TA	TA	TA	TA
Maija	A	TA	A	A
Kate	A	A	TA	A
Toms	TA	TA	TA	SA
Artūrs	TA	SA	TA	SA
Renārs	A	TA	A	A
Kristers	A	A	A	A
Nauris	TA	TA	TA	SA
Konors	A	A	A	A
Māris	A	A	A	A
Ragnars	A	TA	TA	TA
Gustavs	A	TA	A	A



3.5.att. MARTS (1. novērošanas mēnesis) / Pamatkustība - mešana, ķeršana

Pēc iegūtajiem datiem pirmajā novērošanas mēnesī pārvarot šķēršļu joslu pielietojot pamatkustības - mešana un ķeršana ir redzams, ka 11 bērni ir apguvuši, bet 4 bērni turpina apgūt drošības noteikumus pārvietojoties sev un citiem drošā veidā. Aplūkojot vērtēšanas kritēriju met bumbu mērķi var secināt, ka 1 bērns sāk apgūt, 4 apguvuši, bet 10 bērni turpina apgūt. Kritērijā met un tver priekšmetu pāri 7 bērni bērni apguvuši, bet 8 bērni turpina apgūt. Savukārt met priekšmetu pāri šķērslim 3 bērni sāka apgūt, 9 apguvuši, bet 3 bērni turpina apgūt.

3.6. tabula

APRĪLIS (2. novērošanas mēnesis)

Pamatkustība – soļošana, skriešana

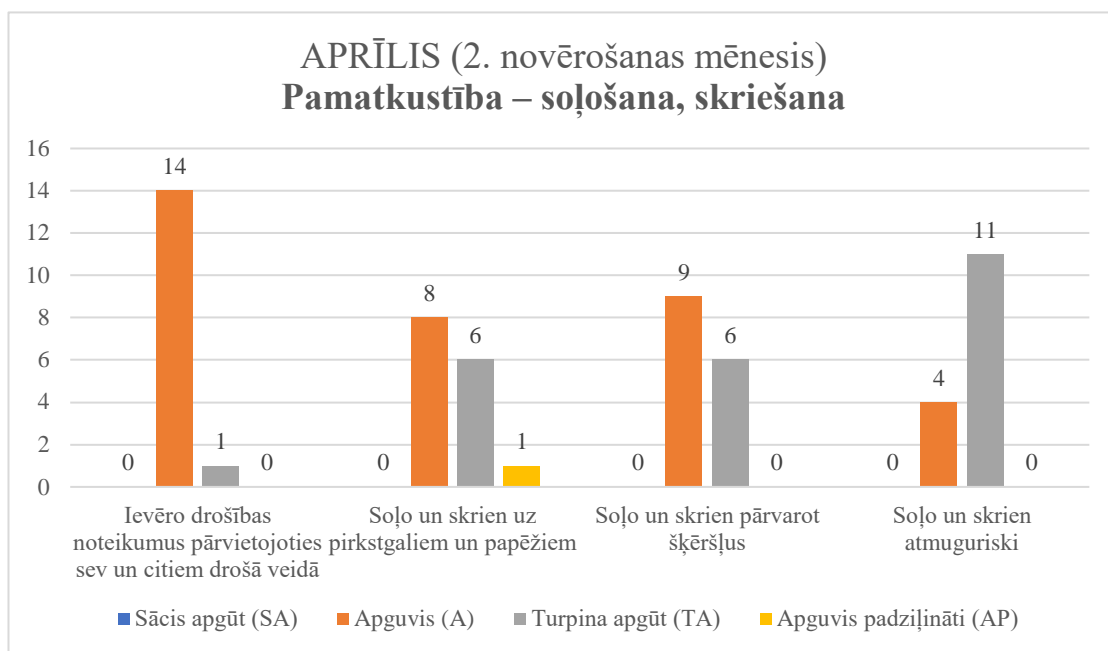
Vērtēšanas kritēriji Bērna vārds	Ievēro drošības noteikumus pārvietojoties sev un citiem drošā veidā.	Soļo un skrien uz pirkstgaliem un papēžiem.	Soļo un skrien pārvarot šķēršļus.	Soļo un skrien atmuguriski.
Ksenija	A	TA	A	A
Līva	A	A	A	A
Liene	A	TA	TA	TA
Adele	A	TA	TA	TA
Maija	A	A	A	A
Kate	A	A	TA	TA
Toms	A	TA	TA	TA
Artūrs	A	TA	TA	TA
Renārs	A	A	A	TA
Kristers	A	A	A	TA
Nauris	TA	TA	TA	TA
Konors	A	A	A	A
Māris	A	A	A	TA
Ragnars	A	A	A	TA
Gustavs	A	AP	A	TA

Šķēršļu joslu attēls un apraksts



3.5.att. Trešā šķēršļu josla pamatkustības mešana, ķeršana sekmēšanai

Trešā izveidotajā šķēršļu joslā pamatkustības mešana, ķeršana sekmēšanā iekļāvu šādus uzdevumus pirmkārt, met bumbu mērķī, caur gumijas riņķi, otrkārt met un šķiro korķītus pa attiecīgajiem krāsu spainīšiem, treškārt met ar vienu un abām rokām bumbiņas, cenšoties apgāzt konusus. Vērojot bērnu darbību trešajā šķēršļu šī aktivitātē bērnus uzrunāja visvairāk, jo esot izmantoti dažādi, interesanti inventāri ar kuriem jābūt precīzam. Darba autore novēroja, ka bērniem patīk ikdienā piedalīties aktivitātes, kas ir ar manīgām darbībām un uzdevumiem. Bērni ar prieku un gandarījumu šķēršļu joslu izgāja vairākas reizes.



3.6.att. APRĪLIS (2. novērošanas mēnesis) / Pamatkustība – soļošana, skriešana

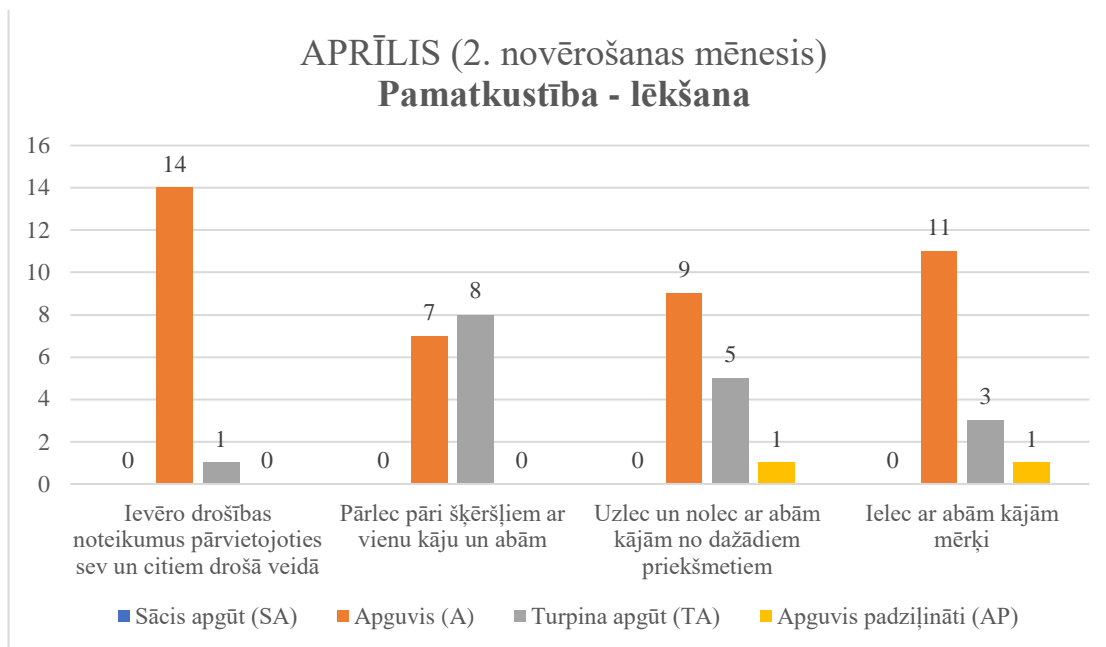
Pēc iegūtajiem datiem otrajā novērošanas mēnesī pārvarot šķēršļu joslu pielietojot pamatkustības – soļošana, skriešana ir redzams, ka izaugsme jau ir novērojama, jo 14 bērni apguvuši, bet 1 bērns turpina apgūt drošības noteikumus pārvietojoties sev un citiem drošā veidā. Aplūkojot vērtēšanas kritēriju soļo un skrien uz pirkstgaliem un papēžiem var secināt, ka 8 bērni apguvuši, 6 bērni turpina apgūt, bet 1 bērns apguvis padziļināti, jo ir izteicis savu viedokli par pārvaramo šķērslī un patstāvīgi ierosinājis idejas turpmākai pilnveidei. Kritērijā soļo un skrien pārvarot šķērslī 9 bērni apguvuši, bet 6 bērni turpina apgūt. Savukārt soļo un skrien atmuguriski 11 bērni turpina apgūt, bet 4 bērni apguvuši.

3.7. tabula

Pamatkustība – lēkšana

Vērtēšanas kritēriji Bērna vārds	Ievēro drošības noteikumus pārvietojoties sev un citiem drošā veidā.	Pārlec pāri šķēršļiem ar vienu kāju un abām.	Uzlec un nolēc ar abām kājām no dažādiem priekšmetiem.	Ielec ar abām kājām mērķi.
Ksenija	A	A	A	A
Līva	A	A	A	A
Liene	A	TA	A	A
Adele	A	TA	TA	A
Maija	A	A	A	A
Kate	A	TA	A	A
Toms	A	TA	TA	TA
Artūrs	A	TA	TA	TA
Renārs	A	TA	A	A
Kristers	A	A	TA	A

Nauris	TA	TA	TA	TA
Konors	A	A	AP	AP
Māris	A	A	A	A
Ragnars	A	TA	A	A
Gustavs	A	A	A	A



3.7.att. **APRĪLIS (2. novērošanas mēnesis) / Pamatkustība - lēkšana**

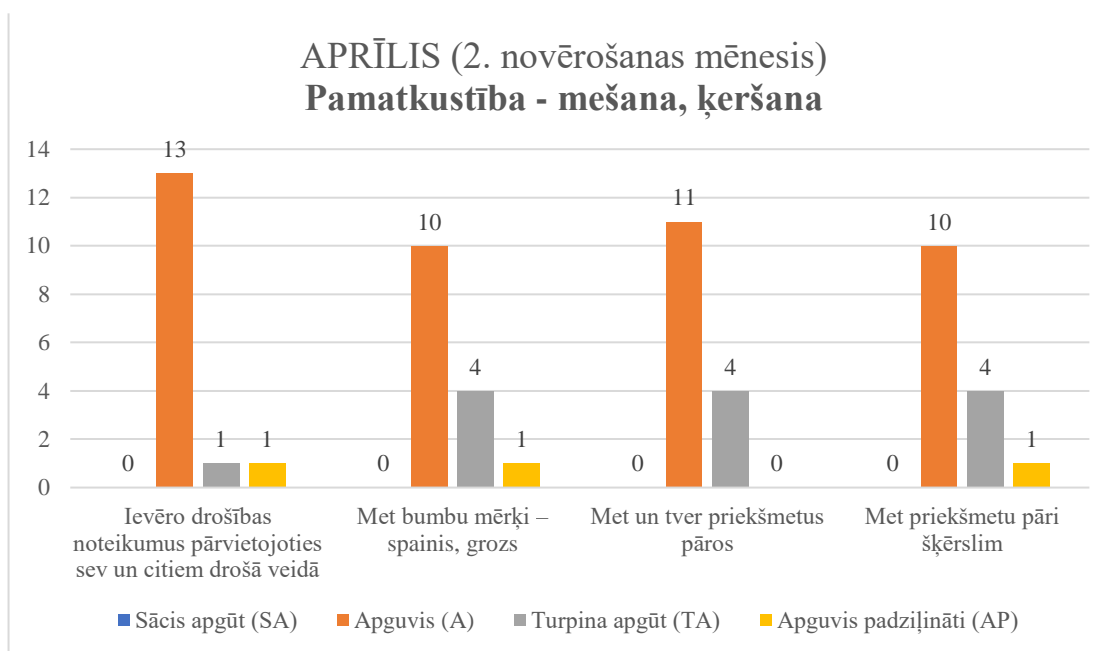
Pēc iegūtajiem datiem otrajā novērošanas mēnesī pārvarot šķēršļu joslu pielietojot pamatkustību – lēkšana ir redzams, ka gandrīz visi 14 bērni prot un ievēro drošības noteikumus pārvietojoties sev un citiem drošā veidā, tomēr 1 bērns vēl turpina apgūt. Aplūkojot vērtēšanas kritēriju pārlec pāri šķērslim ar vienu kāju un abām var secināt, ka 7 bērni ir apguvuši, bet 8 bērni turpina apgūt. Kritērijā uzlec un nolēc ar abām kājām no dažādiem priekšmetiem 9 bērni ir apguvuši, 5 bērni turpina apgūt, bet 1 bērns apguvis padziļināti. Savukārt kritērijā ielec ar abām kājām mērķi 11 bērni ir apguvuši, 3 bērni turpina apgūt un 1 bērns apguvis padziļināti.

3.8. tabula

Pamatkustība – mešana, ķeršana

Vērtēšanas kritēriji – priekšmetus pārvietojoties Bērna vārds veidā.	Ievēro drošības noteikumus pārvietojoties sev un citiem drošā	Met bumbu noteikumus spainis, grozs.	Met un tver pāros.	Met pāri šķērslim.	drošības mērķi –
Ksenija	A	A	A	A	A
Līva	A	A	A	A	A
Liene	A	A	TA	A	A

Adele	A	TA	TA	TA
Maija	A	A	A	A
Kate	A	A	A	A
Toms	A	TA	TA	TA
Artūrs	A	TA	TA	TA
Renārs	A	A	A	A
Kristers	A	A	A	A
Nauris	TA	TA	A	TA
Konors	AP	AP	A	AP
Māris	A	A	A	A
Ragnars	A	A	A	A
Gustavs	A	A	A	A

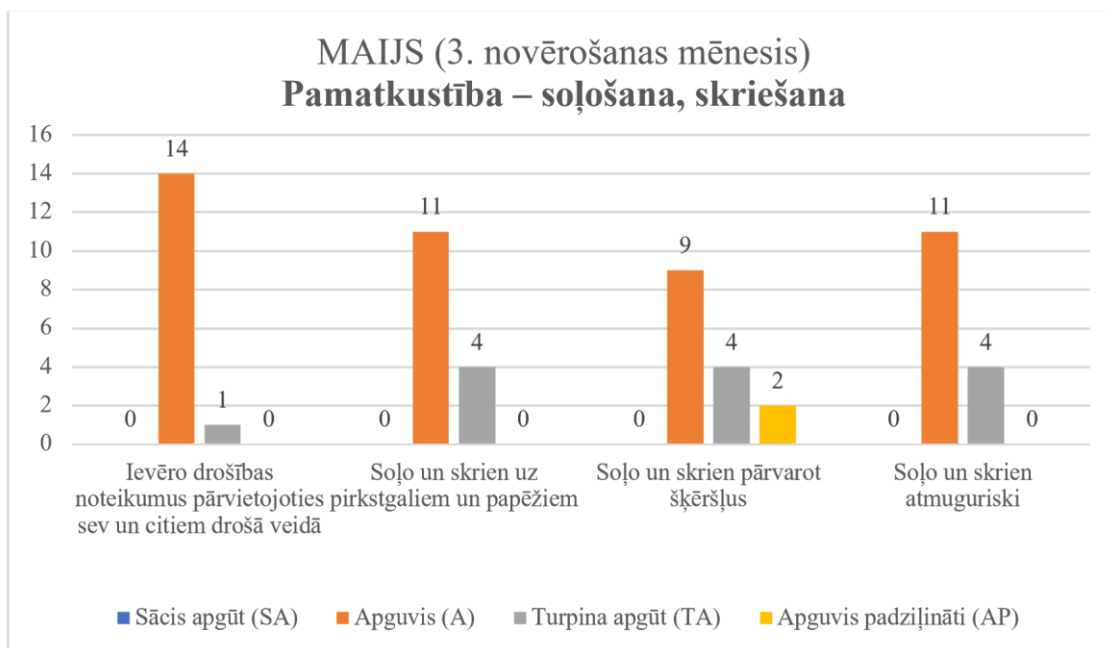


3.8.att. APRĪLIS (2. novērošanas mēnesis) / Pamatkustība - mešana, ķeršana

Pēc iegūtajiem datiem otrajā novērošanas mēnesī pārvarot šķēršļu joslu pielietojot pamatkustības - mešana un ķeršana ir redzams, ka 13 bērni apguvuši, 1 bērns turpina apgūt un 1 bērns apguvis padziļināti drošības noteikumus pārvietojoties sev un citiem drošā veidā. Aplūkojot vērtēšanas kritēriju met bumbu mērķi var secināt, ka 10 bērni apguvuši, 4 bērni turpina apgūt, bet 1 bērns apguvis padziļināti. Kritērijā met un tver priekšmetu pāri 11 bērni ir apguvuši, 4 bērni turpina apgūt. Savukārt met priekšmetu pāri šķērslim 10 bērni ir apguvuši, 4 bērni turpina apgūt, bet 1 bērns apguvis padziļināti.

Pamatkustība – soļošana, skriešana Pamatkustības novērtējums pētījuma beigās – MAIJS

Vērtēšanas kritēriji Bērna vārds	Ievēro drošības noteikumus pārvietojoties sev un citiem drošā veidā.	Soļo un skrien uz pirkstgaliem un papēžiem.	Soļo un skrien pārvarot šķēršļus.	Soļo un skrien atmuguriski.
Ksenija	A	A	A	A
Līva	A	A	A	A
Liene	A	A	A	A
Adele	A	TA	TA	TA
Maija	A	A	A	A
Kate	A	A	A	A
Toms	A	TA	TA	TA
Artūrs	A	TA	TA	TA
Renārs	A	A	A	A
Kristers	A	A	A	A
Nauris	TA	TA	TA	TA
Konors	A	A	AP	A
Māris	A	A	A	A
Ragnars	A	A	A	A
Gustavs	A	A	AP	A



3.9.att. MAIJS (3. novērošanas mēnesis) / Pamatkustība – soļošana, skriešana

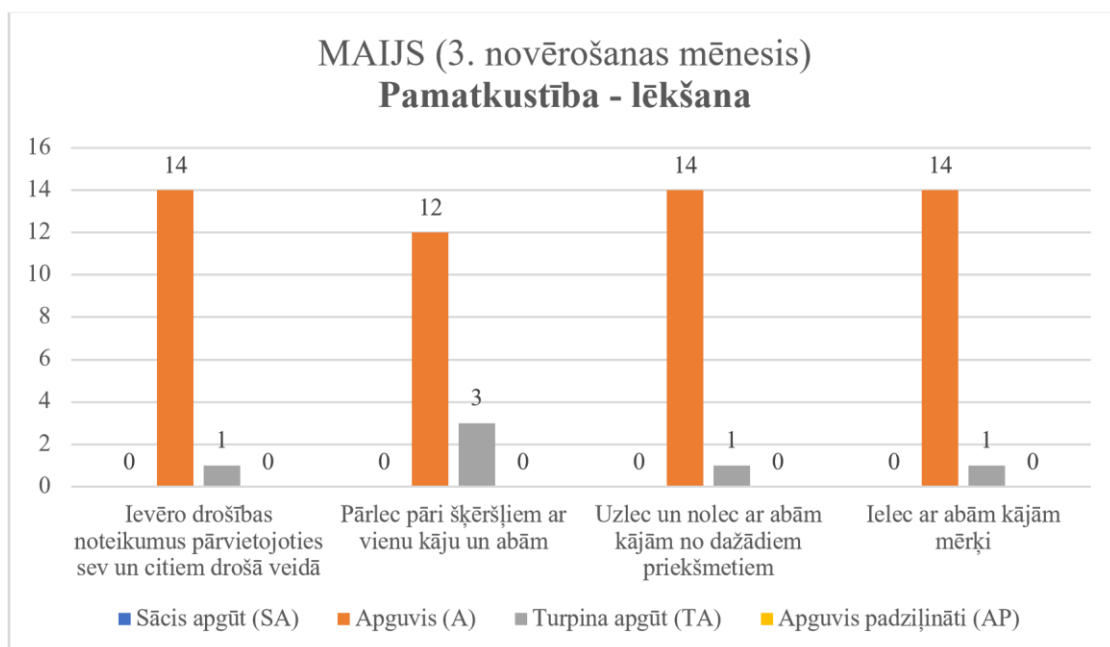
Pēc iegūtajiem datiem trešajā novērošanas mēnesī ir novērojama bērnu izaugsme pārvarot šķēršļu joslu pielietojot pamatkustību – soļošana, skriešana ir redzams, ka 14 bērni ir apguvuši, bet 1 turpina apgūt drošības noteikumus pārvietojoties sev un citiem drošā veidā. Aplūkojot vērtēšanas kritēriju soļo un skrien uz pirkstgaliem un papēžiem var secināt, ka 11 bērni apguvuši, bet 4 vēl turpina apgūt. Kritērijā soļo un skrien pārvarot šķērslī 9 bērni ir apguvuši, 4

bērni turpina apgūt, bet 1 bērns apguvis padziļināti. Savukārt soļo un skrien atmuguriski 11 bērni apguvuši, bet 4 bērni turpina apgūt.

3.10. tabula

Pamatkustība – lēkšana

Vērtēšanas kritēriji Bērna vārds	Ievēro drošības noteikumus pārvietojoties sev un citiem drošā veidā.	Pārlec pāri šķēršļiem ar vienu kāju un abām.	Uzlec un nolēc ar abām kājām no dažādiem priekšmetiem.	Ielec ar abām kājām mērķi.
Ksenija	A	A	A	A
Līva	A	A	A	A
Liene	A	A	A	A
Adele	A	TA	TA	A
Maija	A	A	A	A
Kate	A	A	A	A
Toms	A	TA	A	A
Artūrs	A	A	A	A
Renārs	A	A	A	A
Kristers	A	A	A	A
Nauris	TA	TA	A	TA
Konors	A	A	A	A
Māris	A	A	A	A
Ragnars	A	A	A	A
Gustavs	A	A	A	A



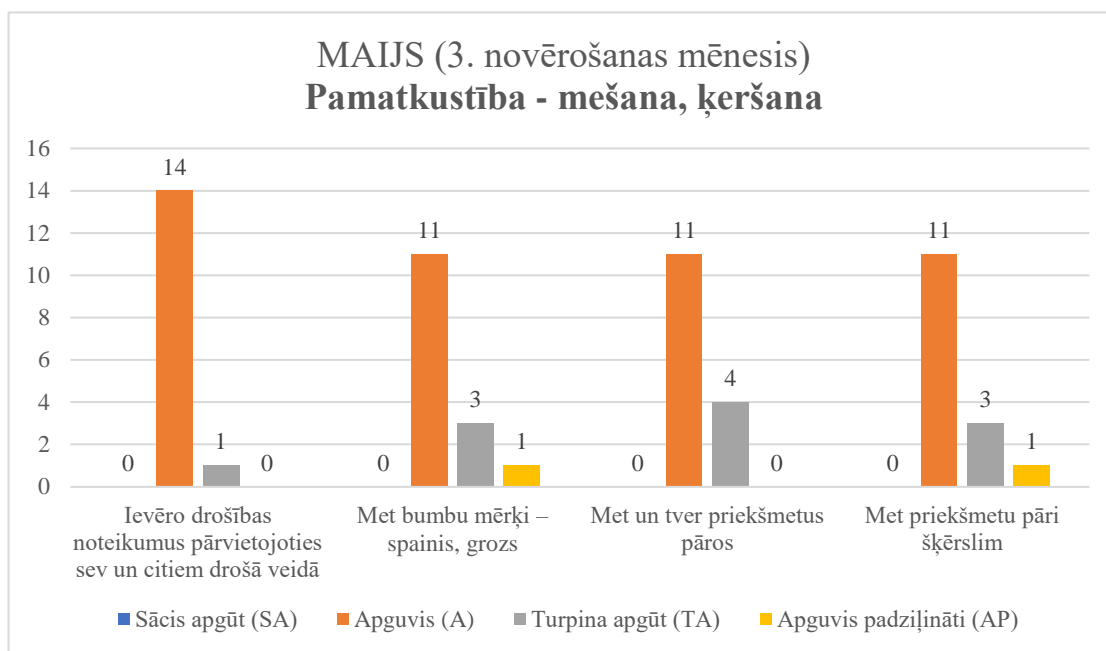
3.10.att. MAIJS (3. novērošanas mēnesis) / Pamatkustība – lēkšana

Pēc iegūtajiem datiem trešajā novērošanas mēnesī ir novērojama bērnu izaugsmē pārvarot šķēršļu joslu pielietojot pamatkustību – lēkšana ir redzams, ka gandrīz visi 14 bērni prot un ievēro drošības noteikumus pārvietojoties sev un citiem drošā veidā, tomēr 1 bērns vēl turpina apgūt. Aplūkojot vērtēšanas kritēriju pārlec pāri šķērslim ar vienu kāju un abām var secināt, ka 12 bērni apguvuši, bet 3 bērni turpina apgūt. Kritērijā uzlec un nolēc ar abām kājām no dažādiem priekšmetiem 14 bērni ir apguvuši, bet 1 turpina apgūt. Savukārt kritērijā ielec ar abām kājām mērķi 14 bērni ir apguvuši, bet 1 bērns turpina apgūt.

3.11. tabula

Pamatkustība – mešana, ķeršana

Vērtēšanas kritēriji Bērna vārds	Ievēro drošības noteikumus pārvietojoties sev un citiem drošā veidā.	Met bumbu mērķi – spainis, grozs.	Met un tver priekšmetus pāros.	Met priekšmetu pāri šķērslim.
Ksenija	A	A	A	A
Līva	A	A	A	A
Liene	A	A	A	A
Adele	A	A	TA	A
Maija	A	A	A	A
Kate	A	A	A	A
Toms	A	TA	TA	TA
Artūrs	A	TA	TA	TA
Renārs	A	A	A	A
Kristers	A	A	A	A
Nauris	TA	TA	TA	TA
Konors	A	AP	A	AP
Māris	A	A	A	A
Ragnars	A	A	A	A
Gustavs	A	A	A	A



3.11.att. MAIJS (3. novērošanas mēnesis) / Pamatkustība - mešana, ķeršana

Pēc iegūtajiem datiem trešajā novērošanas mēnesī ir novērojama bērnu izaugsme pārvarot šķēršļu joslu pielietojot pamatkustības - mešana un ķeršana ir redzams, 14 bērni apguvuši, bet 1 bērns turpina apgūt drošības noteikumus pārvietojoties sev un citiem drošā veidā. Aplūkojot vērtēšanas kritēriju met bumbu mērķi var secināt, ka 11 bērni apguvuši, 3 bērnu turpina apgūt, bet 1 apguvis padziļināti. Kritērijā met un tver priekšmetu pāri 11 bērni apguvuši, bet 4 bērni turpina apgūt. Savukārt met priekšmetu pāri šķērslim 11 bērni ir apguvuši, 3 bērni turpina apgūt, bet 1 bērns apguvis padziļināti.

3.3 Izmēģinājuma darbības aprobācija un iegūto datu analīze

Darba autore apkopja iegūtos datus tabulā un stabiņu diagrammās pirmā un pēdējā novērošanas mēneša rezultātus. Secinot, ka pirmajā un pēdējā novērošanas mēnesī bērnu izaugsme ir novērojama. Pirmajā mēnesī bērni sāka iepazīt, apgūt un izprast šķēršļu joslas. Pēdējā novērošanas mēnesī bērni jau patstāvīgi piedalījās un pārvarēja šķēršļus, izteica savu viedokli, idejas un pauda emocijas. Novērojot iegūtos datus redzams, ka viens bērns visus trīs mēnešus trupināja apgūt šķēršļu joslu šķēršļus un noteikumus, jo ir hiperaktīvs un grūtības koncertēties, ievērot dotos nosacījumus, savukārt bērns, kas bija apguvis padziļināti dotos nosacījumus ir vērsts uz patstāvīgu darbošanās, radīt savas idejas, ieteikt un palīdzēt pedagogam.

Apkopojot iegūtos rezultātus kopsavilkuma tabulā par pirmo novērošanas mēnesi Martu, autore secina, ka bērni pielietojot pamatkustības dažādās šķēršļu joslās vē apgūts un iepazīt dotos šķēršļu joslu pārvarēšanas posmus. Darba autore kopsavilkumu tabulā apkopja datus

apzīmējot ar krāsām zilā krāsā pamatkustības soļošana skriešanas rezultāti, zaļā krāsā pamatkustības lekšana un pelēkā pamatkustība mešana un ķeršana. Darba autore izvirzītos šķēršļu joslu kritērijus ir apkopojusi vienā tabulā, katra aile zem pamatkustības ir viens piedāvātais šķēršļu joslu posma rezultāts. Tā redzams, kopskats bērnu sniegunā.

Aplūkojot iegūtos datus pirmajā novērošanas mēnesī var secināt, ka bērni iepazīst un izprot vēl šķēršļu joslu posmus un sāk apgūt piedāvātos uzdevumus.

3.12. tabula

Pirmais novērošanas mēnesis - MARTS Kopsavilkums

Bērna vārds Pamatkustības	Soļošana / Lekšana				Mešana / ķeršana				skriešana			
	Ksenija	A	TA	A	TA	A	TA	A	A	A	TA	TA
Līva	A	A	TA	A	A	TA	A	A	A	TA	A	A
Liene	A	A	TA	A	A	SA	TA	A	A	TA	TA	TA
Adele	TA	SA	TA	SA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA	TA
Maija	TA	A	A	TA	A	A	TA	A	A	TA	A	A
Kate	A	TA	TA	SA	A	TA	A	A	A	A	TA	A
Toms	SA	SA	TA	SA	TA	SA	TA	TA	TA	TA	TA	SA
Artūrs	SA	SA	TA	SA	TA	SA	TA	TA	TA	SA	TA	SA
Renārs	TA	TA	A	TA	A	TA	TA	A	A	TA	A	A
Kristers	TA	A	TA	TA	A	A	TA	A	A	A	A	A
Nauris	SA	SA	TA	SA	TA	SA	SA	TA	TA	TA	TA	SA
Konors	A	A	TA	TA	A	A	TA	A	A	A	A	A
Māris	A	A	TA	TA	A	TA	TA	A	A	A	A	A
Ragnars	A	TA	A	TA	A	TA	TA	A	A	TA	TA	TA
Gustavs	A	A	TA	TA	A	TA	A	A	A	TA	A	A

Aplūkojot iegūtos datus pēdējā novērošanas mēnesī Maijā, redzams, ka bērni šķēršļu joslas posmus ir (A)apguvuši, kāds turpina apgūt, jo vecuma ziņā jaunāks un grūtības pārvarēt kādu šķēršli, bērns, kas ir (AP) apguvis padziļināti izteica savas idejas un viedokli par šķēršļu joslu posmiem.

3.13. tabula

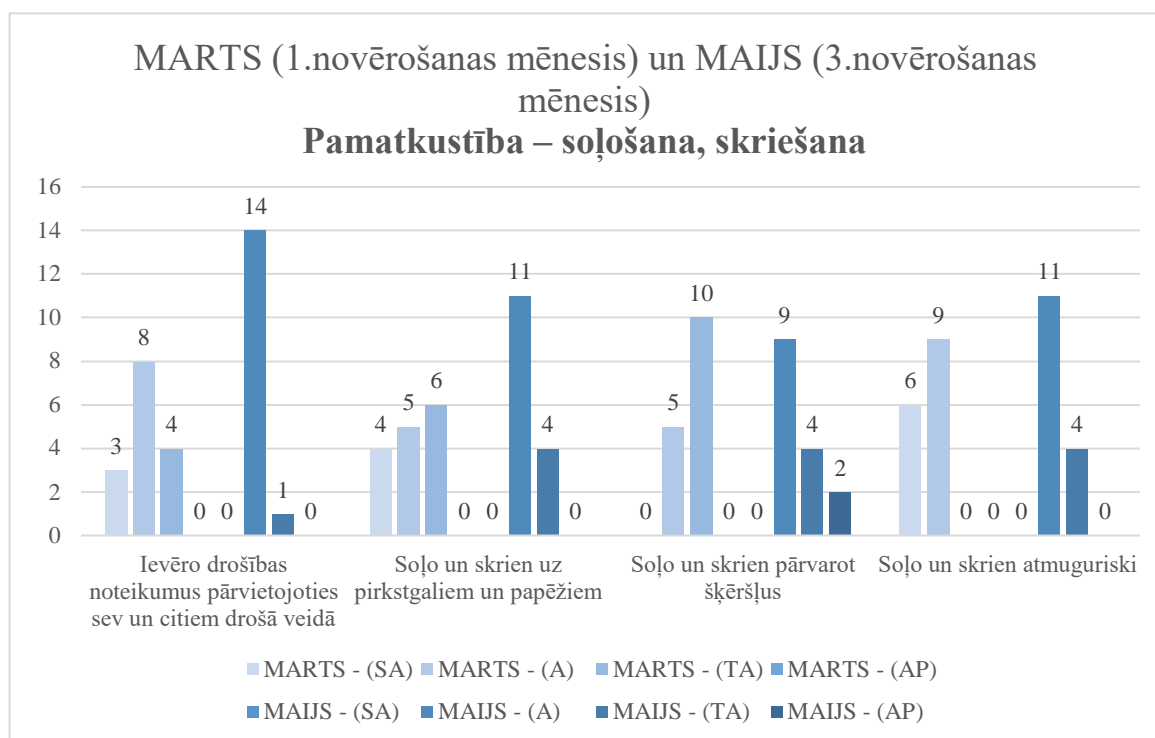
Pēdējais (3.) novērošanas mēnesis - MAIJS

Kopsavilkums

Bērna vārds Pamatkustības	Soļošana / skriešana				Lekšana				Mešana / ķeršana			
	Ksenija	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Līva	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Liene	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Adele	A	TA	TA	TA	A	TA	TA	A	A	A	TA	A
Maija	A	A	A	TA	A	A	A	A	A	A	A	A
Kate	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A

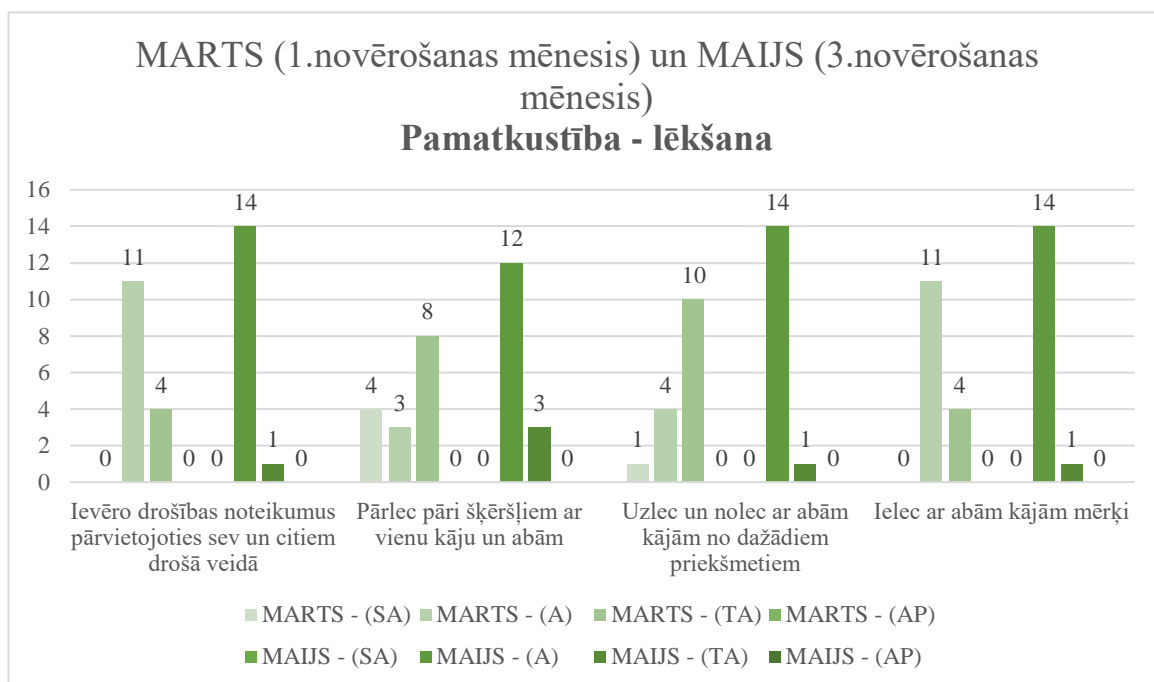
Toms	A	TA	TA	TA	A	TA	A	A	A	TA	TA	TA
Artūrs	A	TA	TA	TA	A	A	A	A	A	TA	TA	TA
Renārs	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Kristers	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Nauris	TA	TA	TA	TA	TA	TA	A	TA	TA	TA	TA	TA
Konors	A	A	AP	A	A	A	A	A	A	AP	A	A
Māris	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Ragnars	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
Gustavs	A	A	AP	A	A	A	A	A	A	A	A	A

Autore rezultātus izveidoja arī stabiņu diagrammā, lai labāk izprastu, salīdzinātu un redzētu bērnu izaugsmi. Pamatkustību soļošanu un skriešanu apzīmēju zilā krāsā, salīdzinot divus mēnešus izmantoju gaiši zilas, apzīmējot Marta mēnesī un tumši zilas krāsas apzīmējot Maija mēnesi. Redzams, ka tumši zilie stabiņi ir sasnieguši augstāku izaugsmi, secinot, ka bērni ir šķēršļu joslas pēdējā novērošanas mēnesī apguvuši.



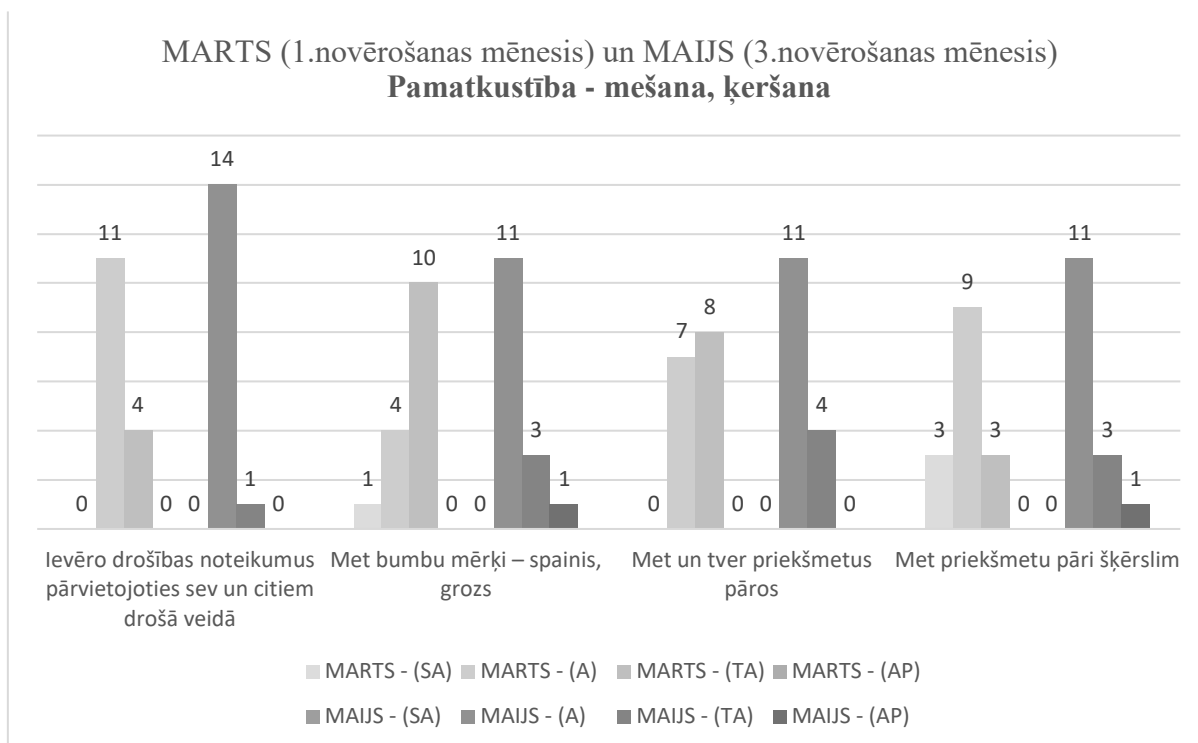
3.10.att. **MARTS (1.novērošanas mēnesis) un MAIJS (3.novērošanas mēnesis) / Pamatkustība – soļošana, skriešana**

Pamatkustību lēkšana apzīmēju zaļā krāsā, salīdzinot divus mēnešus izmantoju gaiši zaļo, apzīmējot Marta mēnesī un tumši zaļo krāsā apzīmējot Maija mēnesi. Redzams, ka tumši zilie stabiņi ir sasnieguši augstāku izaugsmi, secinot, ka bērni ir šķēršļu joslu pamakustības lēkšanas sekmēšanai pēdējā novērošanas mēnesī apguvuši.



3.12.att. **MARTS (1.novērošanas mēnesis) un MAIJS (3.novērošanas mēnesis) / Pamatkustība - lēkšana**

Pamatkustību mešana un ķeršana apzīmēju pelēkā krāsā, salīdzinot divus mēnešus izmantoju gaiši pelēku, apzīmējot Marta mēnesī un tumši pelēko krāsā apzīmējot Maija mēnesī. Redzams, ka tumši pelēkie stabiņi ir sasnieguši augstāku izaugsmi, secinot, ka bērni ir šķēršļu joslu pamatkustības mešana un ķeršana sekmēšanai pēdējā novērošanas mēnesī apguvuši.



3.13.att. **MARTS (1.novērošanas mēnesis) un MAIJS (3.novērošanas mēnesis) / Pamatkustība - mešana, ķeršana**

3.4. Intervija

Darba autore savā pētījumā iekļāva interviju ar bijušos latviešu kamanīnbraucēju, sporta pedagogu, skolas direktori un izbijušo politiķi Ingrīdu Amantovu. Intervijā uzdevu trīs jautājumus par šķēršļu joslu nozīmīgumu pirmsskolā, pirmsskolas izglītības iestādes inventāra nodrošinājumu un izvērtēt pēc kritērijiem manas izveidotās šķēršļu joslas.

1. Jautājums

Jūsaprāt, cik nozīmīgas ir šķēršļu joslas un konkrēti kuri no šķēršļu posmiem – rāpošana, skriešana, lekšana visefektīvāk sekmē bērna fizisko attīstību pirmsskolā?

Atbilde: Ja nodarbībās tiek izmantota šķēršļu josla, tad katrai vecuma grupai, tā tiek pielietota attiecīgi bērnu fiziskās sagatavotības līmenim un nozīmīgi ir visi pamat kustības elementu iekļaušana tajā, soļošana, skriešana, rāpošana, mešana, lekšana, līšana utt.

jo bērna fiziskā attīstība ir vispusīga, katrs bērns ir indivīds kas attīstās un apgūst visas pamat kustības individuāli. Pirms šķēršļu joslas noteikti ir jāveic ķermeņa sagatavošana šim darbam(iesildīšanās).

2. Jautājums

Kādas jūsaprāt ir iespējas pirmsskolas izglītības iestādēs nodrošināt dažādu šķēršļu joslu izveidi āra vidē un sporta zālē bērnu fiziskās aktivitātes nodrošināšanā – inventārs, vide, pedagoga profesionalitāte, ieinteresētība?

Atbilde: Vispirms tas ir atkarīgs no pedagoga profesionalitātes, pieredzes, būt savu uzdevumu augstumā , realizēt galveno mērķi, proti pareizi , interesanti, iejūtīgi un pakāpeniski veikt ikviena bērna fiziskās attīstības izaugsmi. Pedagogam jāveido savas nodarbības, atbilstoši izstrādātai programmai, ievērojot principu no vieglākā uz sarežģītāko, atbilstoši vecuma grupai, sadarbībā ar visiem šajā procesa iesaistītajiem pedagogiem un vecākiem. Izmantojot attiecīgā bērna vecuma posmam pareizu, drošu un uzdevuma veikšanai atbilstošu sporta, dabas vai izglītojošo inventāru, lai bērns gūtu apmierinājumu, prieku un laimes sajūtu darbojoties ar to. Ļoti daudz izmantot dabas elementu, vienkāršāko sporta inventāru un rotaļas, iesaistot šajā procesā pašus bērnus, jo pedagogam šis process ir jāvada izmantojot savas iegūtās jebkādas dzīves ziņas.

3. Jautājums

Kāds ir jūsu viedoklis par manām izveidotajām šķēršļu joslām pirmsskolā veiksmīgai bērna fiziskajai attīstībai? Skatīt attēlus.

Izvērtējiet pēc vērtēšanas kritērijiem:

- Atbilstība vecumposmam (5-6 gadi)
- Izmantotā inventāra atbilstība
- Piemērota videi
- Jūsu ieteikumi pilnveidei.

Atbilde: : Manuprāt ja šī šķēršļu josla ir uz bruģa, (tad sajūtu taka būtu veicama ar plikām kājām), kas nebūtu ieteicama, bet tālāk izkārtotā šķēršļu josla ar lekšanas, mešanas, līšanas elementiem ir ļoti laba. Sākumā varētu būt atspole (kāda viegla priekšmetu pārvešana no viena punkta līdz otram, vai līkloču skrējieni, "vilcieniņš"), un tālāk pāriet lekšanas, mešanas, izlīšanas staciju veikšanai. Būtu labi arī uzdevumi, kas veicina bērnu atmiņu un domāšanu, jo sportojot arī ir vajadzīgi inovatīvi un interesanti uzdevumi! Jūsu izvēlētajā šķēršļu ir ļoti piemērota izvēlētajam bērnu vecuma posmam, kurā bērni attīsta lekšanas prasmes un veiksmīgi izvēlēts inventārs, kas ir drošs, bērniem interesants, ir košs un arī daudzveidīgs. Tāpat izvēlētajā šķēršļu josla atbilst un ir piemērota videi, bet varētu arī mainīt seguma virsmu, izmantojot gan cietu, gan mīkstu, piemēram, zālīti.

Ļoti labi, ka šķēršļu joslā ir iekļautas arī citu pamat kustību prasmju attīstīšana, mešana, trupēšana mērķi un līdzsvara un orientēšanās vidē, kas papildina uzdevumu daudzveidību, bet tai pašā laikā nepārslogo bērnu, bet veic savu uzdevumu. Ieteikums sekot līdz katra bērna izpildītajam, darbam un slodzi regulēt ar atkārtojumiem individuāli, ievērojot katra bērna fizisko attīstību un noturību.

Darba autore veicot interviju ar bijušos latviešu kamaniņbraucēju, sporta pedagogu, skolas direktori un izbijušo politiķi Ingrīdu Amantovu ieguva ļoti daudz zināšanas un viedokli par bērna fizisko attīstību, kas noderēs veiksmīgai turpmākai darbībai ar bērniem. Ingrīda ar lielu interesi un aizrautību dalījās savā pieredzē, ieteica ieteikumus, kurus noteikti darba autore ņems vērā.

NOBEIGUMS

Mūsdienās pirmsskolas vecuma bērni labprāt iesaistās dažādās aktivitātēs ārā vidē, sadarbojas un rada idejas. Mūsdienās bērnus dzīvesveids pāriet tehnoloģiju vidē, tādēļ gan pedagogiem, gan vecākiem bērniem ir jācenšas aizraut un ieinteresēt ar dažādām aktivitātēm, kas saistītas ar kustību. Darba autore ikdienā strādā pirmsskolā, kas ir vērsta uz bērna fizisko attīstību, rada bērniem kustēšanās prieku nodarbībās, gan organizējot dažādus pasākumus, kas

saistīti ar kustību, gan āra vidē, gan iekštelpās. Bērni labprāt iesaistās, izrāda prieku un interesi. Pēc teorētiskās daļas darba autore secina, ka fiziskā attīstība ir cieši saistīta ar bērna psihisko attīstību, kas būtiski ietekmē bērna turpmāko dzīvi. Darba autore teorētiskajā daļā balstās uz vairākiem autoriem, bet mūsdienās par bērna fizisko attīstību plaši stāsta un raksta savās grāmatas autore Inta Bula- Biteniece kā arī ar autorēm Lindu Ummeri – Tillbergu un Agritu Tauriņu izstrādājušas mācību saturu veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomai pirmsskolā. Iepazinos arī ar ilustratīvajiem materiāliem mācību saturā, ko veidoja Ilze Briška un Inguna Irbe. Pētot un izzinot Skola2030 mācību saturu balstījos uz pirmsskolas mācību satura izstrādes vecākās ekspertes A. Miesnieces rakstiem. Autore A. Miesniece daudz raksta un atbalsta mācīšanos dabā, gan pirmsskolas vecuma bērniem, gan skolēniem. Atrodies dabā mēs varam gan mācīties, gan organizēt atpūtu.

Veicot praktisko bērnu pētījumu trīs mēnešu ietvaros darba autore secina, ka bērnu izaugsme pārvarot dažādus šķēršļus pielietojot pamatkustības ir novērojama, jo bērni ar aizrautību un interesi vēlējās uzlabot savu rezultātu. Darba autore darba ietveros intervēja Ingrīdu Amantovu bijušo latviešu kamaniņu braucēju, kas piedalījies divās olimpiskajās spēlēs, izcīnot medaļas, strādājusi pirmsskolas izglītības iestādē par sporta skolotāju, skolā un bijusi arī politikā. Darba autore izvēlējās intervēt Ingrīdu, jo strādā pirmsskolā, kurā Ingrīda pasniedza sporta nodarbībās bērniem, protams, ilgs laiks pagājis, jo darba autore pati ir kā bērns pirmsskolā piedalījies Ingrīdas organizētajās sporta nodarbībās. Darba autore ir ļoti pateicīga Ingrīdai Amantovai, ka labprāt atbildēja uz maniem uzdotajiem jautājumiem un dalījās pieredzē, kas noderēs man turpmākajai veiksmīgai darbībai ar bērniem.

Pētījuma sākuma darba autorē izvirzīja jautājumu “Kā sekmēt 5-6 gadus veca bērna fizisko attīstību pirmsskolā caur šķēršļu joslām?” Atbildes uz pētījuma jautājumu tika meklētas, gan teorētiski, gan praktiskā pētījumā. Apkopojot iegūto informāciju no dažādiem avotiem un personīgās pieredzes veidojot šķēršļu joslas uzskatu, ka 5-6 gadus veca bērna fizisko attīstību var sekmēt caur šķēršļu joslām, jo bērns atrodies jēgpilnā un interesantā kustībā gūst fizisku un emocionālu gandarījumu.

IZMANTOTĀS LITERATŪRAS SARAKSTS

1. **Ābele A.** *Sporta psiholoģija: teorija un prakse.* Rīga: RaKa, 2021.
2. **Augstkaln D.** Pirmsskolēna pamatkustību apguves nozīmīgākie aspekti. [tiešsaite] - [astauce 25.05.2022.] Pieejams: <http://journals.ru.lv/index.php/SIE/article/download/549/323>
3. Auziņš A., Sports un veselība pirmsskolā, SKOLA2030. [tiešsaite] – [atsauce –

- 17.01.2022] Pieejams: <https://skola2030.lv/lv/jaunumi/blogs/sports-un-veseliba-pirmsskola>.
4. Bērnu un pusaudžu trenere rokasgrāmata [tiešsaiste] – [atsauce 13.05.2022.] Pieejams: https://treneruizglitiba.lv/files/dokumenti/2014/2008_LTTC_gramata.pdf
5. **Bula Biteniece I., Jansone R., Piech K.** *Bērns un sports pirmsskolā*. Rīga: , 2013.
6. **Dzintare D. Stangaine I.** *Rotaļa – bērna dzīves prasmju sekmētājs*. Rīga: RaKa, 2007.
7. Fiziskos aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem [tiešsaiste] – [atsauce 23.05.2022.]
Pieejams: https://www.spkc.gov.lv/lv/fiziskas-aktivitates/fizisko_aktivitu_ieteikumi_latvijas_iedzivotjiem.pdf
8. **Golubina V.** Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata. Rīga: SIA Izglītības soļi., 2007.
9. https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vingro_kopa_ar_man_i.pdf (Skat. 2022.17.01.)
10. **Jansone R., Fernāte A., Bula – Biteniece I.** Sporta pedagogija vakar, šodien, rīt. Rīga: RaKa, 2016.
11. **Kalniņa L.** *Vingrinājumi pirmsskolas vecuma bērniem sporta stundu nodarbībām*. Rīga:2011
12. **Karlovska R., Martiņšone U.** *Vingrojumi iztēles un fizisko spēju attīstībai*. Rīga: 2011.
13. **Karlovska R.** *Rāpšanās vingrojumi*. Rīga: Zvaigzne ABC, 2010.
14. Kas jāzina vecākiem audzinot 5-6 gadus vecus bērnus [tiešsaiste] – [atsauce 12.05.2022.] Pieejams: <https://maminuklubs.lv/pirmsskola/kas-jazina-vecakiem-kas-audzina-5-lidz-6-gadus-vecus-bernus-284074/>
15. **Ļešņičija R.** *Sporta nodarbības pirmsskolā*. Rīga: RaKa, 2012.
16. Mācību un metodiskais līdzeklis pirmsskolas mācību programmas īstenošanai, SKOLA2030. [tiešsaiste] – [atsauce 17.01.2022] Pieejams: <https://mape.skola2030.lv/resources/96>.
17. **Ministru kabineta noteikumi Nr. 1338**, Rīga 2009. gada 24. novembris (prot Nr. 8412.) Kārtība kādā nodrošina izglītojamo drošību izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos. Izglītības likuma 14 panta 21 punkts. [tiešsaiste] Rīga: Ministru kabinets [atsauce 23.05.2022] Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/201106-kartiba-kada-nodrosinama-izglitojamodrosiba-izglitibas-iestades-un-to-organizetajos-pasakumos>
18. **Ministru kabineta noteikumi Nr. 662**, Rīga 2021. gada 28. septembris (prot Nr. 64 46) Epidemioloģiskās drošības pasākumi Covid19 infekcijas izplatības ierobežošanai., Rīga: Ministru kabinets [atsauce 23.05.2022] **Pieejams:**

<https://likumi.lv/ta/id/326513epidemiologiskas-drosibas-pasakumi-covid-19-infekcijas-izplatibas-ierobezosana>

19. **Ministru kabineta noteikumi Nr. 890**, Rīga 2013. gada 17. septembris (prot Nr. 49 85.) Higiēnas prasības bērnu uzraudzības pakalpojuma sniedzējiem un izglītības iestādēm, kas īsteno pirmsskolas izglītības programmu. [tiešsaite] Rīga: Ministru kabinets [atsauce 23.05.2022] **Pieejams:** <https://likumi.lv/ta/id/260057-higienas-prasibas-bernu-uzraudzibaspakalpojuma-sniezjejiem-un-izglitibas-iestadem-kas-isteno-pirmsskolas-izglitibasprogrammu>
20. **Ruta Kaņepēja.** *Es gribu iet skolā.* Rīga: Puse Plus, 2003.
21. Sporta apgādes fonds. Bērna kustību prieka sekmēšana. Sporto.lv, [tiešsaite] – [atsauce – 17.01.2022] **Pieejams:** <https://www.sporto.lv/sporta-veidi/dazadi/berna-kustibu-priekasekmesana/>.
22. Vecumposmu īpatnības no 3- 6 gadu vecumam emocijas sevi apzināšanās un draudzēšanās māksla. [tiešsaite] – [atsauce 23.05.2022]
Pieejams:
<https://www.mammamuntetiem.lv/berns/bernudarznieks/37137/vecumposmu-ipatnibas-no-3līdz-6-gadu-vecumam-emocijas-sevis-apzinanas-un-draudzesanas-maksla>.
23. **Vigule D. K.** *Dēķēns par pirmsskolas bērnu audzināšanu un attīstību.* Rīga: Izdevniecība “Vārti”, 1998.
24. Vingro kopā ar mani ! Stājas vingrinājumi pirmsskolas un sākumskolas bērniem. [tiešsaite] – [atsauce 23.05.2022] **Pieejams:**
https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vingro_kopa_ar_mani.pdf.
25. **Лескова Г.П., П.П. Бунинская, В.И. Васюкова,** *Общеразвивающие упражнения в детском саду.* Москва: "Просвещение"1981.

PIELIKUMI

1. pielikums

Bērnu novērošanas protokols

Vērtēšanas kritēriji Bērni	Skriešana, soļošana	Lēkšana	Mešana, ķeršana
Ksenija			
Līva			
Liene			
Adele			
Maija			
Kate			
Toms			
Artūrs			
Renārs			
Kristers			
Nauris			
Konors			
Māris			
Ragnars			
Gustavs			

2. pielikums

Šķēršļu joslu attēli

Šķēršļu josla pielietojot pamatkustības soļošana, skriešana





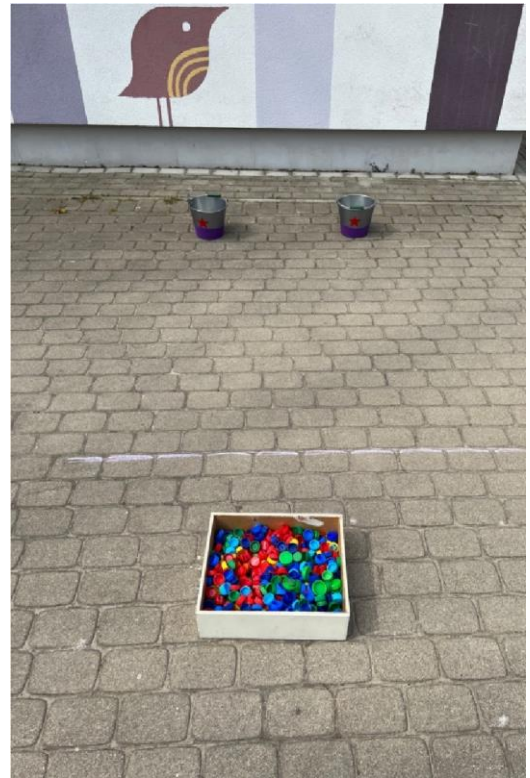
Šķēršļu josla pielietojot pamatkustību lēkšana





Šķēršļu josla pielietojot pamatkustības mešana un ķeršana





3. *pielikums*
Intervijas jautājumi

1. Jūsaprāt, cik nozīmīgas ir šķēršļu joslas un konkrēti kuri no šķēršļu posmiem – rāpošana, skriešana, lekšana visefektīvāk sekmē bērna fizisko attīstību pirmsskolā?

2. Kādas jūsaprāt ir iespējas pirmsskolas izglītības iestādēs nodrošināt dažādu šķēršļu joslu izveidi ārā vidē un sporta zālē bērnu fiziskās aktivitātes nodrošināšanā – inventārs, vide, pedagoga profesionalitāte, ieinteresētība?

3. Kāds ir jūsu viedoklis par manām izveidotajām šķēršļu joslām pirmsskolā veiksmīgai bērna fiziskajai attīstībai? *Skatīt attēlus.*

Izvērtējiet pēc vērtēšanas kritērijiem:

- Atbilstība vecumposmam (5-6 gadi)
- Izmantotā inventāra atbilstība
- Piemērota videi
- Jūsu ieteikumi pilnveidei.

Diplomdarbs “ Šķēršļu joslas ārā nodarbībās 5-6 gadus veca bērna fizisko attīstību sekmēšanai” izstrādāts Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē.

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

Autors: Laine Meņģelsone

(vārds, uzvārds)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Darba zinātniskais vadītājs/a: Mg.sc.edu Agita Klempere - Sipjagina

(zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)

ŠIS DARBS PARAKSTĪTS AR DROŠU ELEKTRONISKO PARAKSTU UN SATUR
LAIKA ZĪMOGU.