

LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Nepilnā laika studijas

1.līmeņa profesionālā izglītības studiju programma

“Pirmsskolas izglītības skolotājs”

JUDĪTE KELE

Kustību rotaļas rīta cēlienā fiziskās aktivitātes nodrošināšanai bērniem pirmsskolas izglītības 3.posmā

Kvalifikācijas darbs

Darba vadītājs

Akadēmiskais amats

Mg.izgl.zin.

Zinātniskais /
akadēmiskais grāds

Agita Klempere-Sipjagina

Vārds, uzvārds

Paraksts

TUKUMS 2023

Anotācija

Kvalifikācijas darba nosaukums “Kustību rotaļas rīta cēlienā fiziskās aktivitātes nodrošināšanai bērniem pirmsskolas izglītības 3.posmā” darbu izstrādāja Judīte Kele.

Kvalifikācijas darbs sastāv:

1.) teorētiskās daļas, kur darba autore pēta un analizē pedagogijas un psiholoģijas literatūru par kustību rotaļām un fiziskās aktivitātes attīstību un nostiprināšanu.

2.) empīriskās daļas, kura sastāv no izmēģinājuma darba izstrādes īstenošanas, kur ar kustību rotaļas palīdzību, rīta cēlienā, nodrošina bērniem fiziskās aktivitātes.

Kvalifikācijas darba apjoms 39 lapaspuses, 3 tabulas, 10 attēli, literatūras un avotu skaits kopā 31.

Atslēgas vārdi: pirmsskola, 3. posms, kustību rotaļas, fiziskās aktivitātes nodrošināšana, rīta cēliens.

Annotation

The title of the qualification work "Movement games in the morning routine to ensure physical activity for children in the 3rd stage of preschool education" was developed by Judīte Kele.

The qualification work consists of:

1.) the theoretical part, where the author of the work studies and analyzes the literature of pedagogy and psychology on movement games and the development and strengthening of physical activity.

2.) the empirical part, which consists of the implementation of the development of a trial work, where with the help of movement play, in the morning act, children are provided with physical activities.

The volume of the qualification work is 39 pages, 3 tables, 10 pictures, the total number of literature and sources is 31.

Key words: 3rd stage of preschool education, movement games, provision of physical activity, morning activity.

Saturs

Ievads	5
1. Fiziskās aktivitātes-nozīmīgs attīstības rādītājs pirmsskolas vecuma bērniem	7
1.1. Bērna attīstība pirmsskolas 3. posmā	7
1.2. Fizisko aktivitātīšu nepieciešamība, to raksturojums	9
1.3. Kustību rotaļa kā viens no fiziskās aktivitātes nodrošināšanas veidiem	13
2. Kustību rotaļas rīta cēlienā fiziskās aktivitātes nodrošināšanai bērniem pirmsskolas izglītības 3. posmā	16
2.1. Pētījuma pamatojums	16
2.2. Pedagoģiskā novērojumā iegūto datu analīze	18
2.3. Pedagoģiskās darbības īstenošana un norises analīze	22
Secinājumi	36
Izmantotās literatūras saraksts	38

Ievads

Šajā digitālajā un vecāku aizņemtības pilnajā laikmetā bērni lielu daļu sava brīvā laika pavada pie dažādām viedierīcēm. Fiziskās aktivitātes, kas būtiski ietekmē bērna attīstību, veselību, komunikācijas prasmes, arvien biežāk tiek atstātas novārtā. Pirmsskolas pedagogam, ir svarīgi, lai bērni augtu veseli, fiziski aktīvi un dzīvespriecīgi. Fiziskās aktivitātes ne tikai labvēlīgi ietekmē bērnu fizisko veselību, bet arī uzlabo koncentrēšanās spējas, uzlabo miega kvalitāti, vairo enerģiju, nostiprina kaulus un muskuļus, pareizu stāju, attīsta un uzlabo līdzsvaru (Slimību profilakses un kontroles centrs, 17.03.2021). Tāpēc pirmsskolas izglītības iestādēs bērnu kustību attīstīšanā liela uzmanība jāpievērš fiziskajām aktivitātēm par ko raksta S. Laizāne, R. Karlovska, Konstantinova, U. Mārtiņšone, D. Dzintare, I. Stangaine, uc. Bērniem ir aktīvi jākustas – jālec, jārāpo, jālien, jāpāpjas. Bērniem ir jābūt norūdotiem, fiziski attīstītiem – tas būs pamats viņu labai pašsajūtai un veiksmīgai attīstībai.

Mācību programma paredz regulāras fiziskās aktivitātes katru dienu sporta skolotāja vai pirmsskolas skolotāja vadībā. Pirmsskolas izglītības iestādē, kurā strādā kvalifikācijas darba autore, sporta nodarbības divas reizes nedēļā bērni apmeklē pie sporta skolotājas. Nodarbības tiek vadītas sporta zālē vai āra vidē- sporta laukumā. Pirmsskolas skolotājas fiziskās aktivitātes galvenokārt vada pastaigas laikā pirms pusdienām un pēc launaga. Iepazīstoties ar dienas ritu 3. posmā, darba autore pamana, ka rīta cēlienā, bērni lielāko daļu laika pavada mācību procesā un viņiem pietrūkst fizisko aktivitāšu.

Lai nodrošinātu bērniem fiziskās aktivitātes rīta cēlienā, darba autore vēlas izzināt, kādas kustību rotaļas un cik bieži tiek piedāvātas bērniem pirmsskolas izglītības iestādē, kurā pētījums tiek veikts. Rotaļā izpaužas bērna dabiskā vajadzība rotaļāties un kustēties. Tieši tāpēc kustību rotaļu var uzskatīt par pozitīvas bērnu darbības veidu. Rotaļās bērni fiziski norūdas, iepazīs tās ar apkārtējo pasauli, izjūt savu vietu, kļūst veiklāki, stiprāki un drosmīgāki. Vesels ķermenis ir arī garīgās audzināšanas pamats. Varam droši apgalvot, ka kustību rotaļas ir neaizstājams kustību aktivitātes veids. Bērns tajās piedalās ar lielu aizrautību un prieku, nemanot pilnveido to kustību iemaņas, kuras ir pamats katra cilvēka dzīvē, – soļošanas, skriešanas, lēkšanas, līdzsvara noturēšanas iemaņas. (Karlovska, Mārtiņšone, 2011).

Pētījuma objekts: kustību rotaļas pedagoģiskajā procesā pirmsskolā rīta cēlienā.

Pētījuma priekšmets: fiziskās aktivitātes nodrošināšana caur kustību rotaļām

Mērķis: noskaidrot kustību rotaļu īstenošanas iespējas rīta cēlienā, fiziskās aktivitātes nodrošināšanu, bērniem pirmsskolā pirmsskolas izglītības 3.posmā.

Uzdevumi:

1. Analizēt pedagogijas un psiholoģijas literatūru par kustību rotaļām un fiziskās aktivitātes attīstību un nostiprināšanu.
2. Atklāt pirmsskolas izglītības 3. posma bērnu fiziskās aktivitātes nodrošināšanas nosacījumus, pedagogiskajā procesā pirmsskolā.
3. Teorētiski un praktiski pētīt kustību rotaļas izmantošanas iespējas fiziskās aktivitātes nodrošināšanai rīta cēlienā.

Kvalifikācijas darba pētījuma jautājums – kādas ir kustību rotaļu īstenošanas iespējas rīta cēlienā, fiziskās aktivitātes nodrošināšanai, bērniem pirmsskolā pirmsskolas izglītības 3.posmā?

Pētījuma metodes:

Teorētiskā metode - literatūras analīze.

Empīriskās metodes:

- pedagogiskā novērošana,
- pedagogiskais darbs ar bērniem.

1.Fiziskās aktivitātes-nozīmīgs attīstības rādītājs pirmsskolas vecuma bērniem

1.1.Bērna attīstība pirmsskolas 3.posmā

Attīstība- tas ir kvalitatīvs process, kas saistīts ar organisma strukturālām pārmaiņām- ķermeņa šūnu specializēšanos un jaunu šūnu grupu un audu veidošanos (Špona,2001). Savukārt, D. Lieģiniece piekrīt E. Ēriksona domām, ka attīstība ir, evolucionārs process, kuru raksturo indivīda bioloģiskā, sociālā daba. Cilvēka attīstība ir nepārtraukts process, kas norit visas dzīves garumā. Augšana un attīstība ir savstarpēji saistītas. Fiziskā un psihiskā attīstība norit vienoti (Lieģiniece, 1999). Bērnā šajā vecumā raksturīgas fiziskas aktivitātes un arī agresivitāte. Ar enerģiskām kustībām viņš ieņem telpu, var fiziski uzbrukt, ir skaļš un uzmācīgs runāšanā. Zēniem labāk attīstīti ir lieli muskuļi un līdz ar to viņi ir spēcīgāki par meitenēm, kurām ir labāk attīstīta sīkā pirkstu muskulatūra. Meitenes šajā vecumā ir mierīgākas un precīzākas par zēniem (Svence,1999). Bērna organisma fizisko un arī psihisko attīstību nosaka bioloģiskie un sociālie faktori. Fiziskā attīstība ir cieši saistīta ar bērna veselību un ar bērna psihisko attīstību. Kustību, muskuļu un līdzsvara sajūtas rada bērnā drošību par savu ķermeni un atsevišķiem locekļiem, šīm sajūtām ir lielāka precizitāte nekā redzei (Stangaine, 2012).

Pirmsskolas izglītības skolēns ik dienu nonāk dažādās pretrunās, jo viņa nelielā dzīves pieredze ir neatbilstoša ikdienas izvirzītajām prasībām, viņa interesēm un vajadzībai izprast, novērtēt citus un sevi, kā arī notiekošo apkārtējā vidē. I. Mangule piekrīt Ž. Piažē domām, ka bērni ir fiziski aktīvi, bet psihiskie procesi vēl tikai veidojas (Mangule, 2012). Sāk veidoties pāreja no netīšās uzmanības uz tīšo uzmanību, kam liela nozīme būs bērnam uzsākot skolas gaitas. 4-5 gadus veci bērni uzmanību spēj koncentrēt apmēram 6-8 sekundes, 6-7 gadus veci 12-20 sekundes (Svence,1999). Bērna vārdu krājums ir 500-2000 vārdu. Vecākajā pirmsskolas vecumā bērna runa kļūst raitāka, izteiksmīgāka, dažiem arī radošāka. Bērni runā pilnos teikumus, izsaka savas domas un darbības sākumā skaļi, bet vēlāk jau domās. Bērns strauji stiepjas garumā, kājas aug ātrāk par ķermeni, aktīvi veidojas kauli un muskuļi. Sāk saprast kas ir labi un kas slikti, veidojas morāles izpratne. Pievērš lielāku uzmanību dzimumam, zēni sāk spēlēties ar zēniem, meitenes ar meitenēm. Attiecībās ar vienaudžiem

vēlas būt īpašs, pats labākais, gudrākais, patīk būt uzmanības centrā. Ir izveidojies priekšstats par sevi un vēlas būt neatkarīgs. Bērns ir kā sūklis, ātri apgūst visu jauno un nezināmo. Bērniem šajā vecumā jānācās saskaņot divus principus "Es gribu!" un "Man vajag!" Bērns ir sasniedzis tādu fiziskā un garīgā brieduma pakāpi, kas nodrošina iespēju sistemātiski mācīties (Lieģiniece, 1999). Pirmsskolas vecuma beigās bērnam rodas arī jauna motivācija, kura jau ir saistīta ar pašvērtējuma veidošanās sākumu, tieksme pēc panākumiem, sacensību gara (Kaņepēja, Gaugere, 2012).

Šajā vecumā bērniem spilgtāk sāk izpausties individuālās īpatnības, arī zēnu un meiteņu spēju atšķirības. Zēniem ir lielāks ātrums un spēks, savukārt meitenes ir izveicīgākas un izturīgākas. Viņi prot saskaņot kustības un darboties atbilstoši apstākļiem. Pieaug spēja novērtēt attālumu, citu bērnu pārvietošanās virzienu, ātrumu. Kustības sāk izdarīt apzināti, prot tās aprakstīt un izpildīt noteiktā secībā, ritmā. Kustību prasmes pakāpeniski kļūst automātiskas, pārvēršas par iemaņām (Karlovskā, 2010).

5 – 6 gadu vecumā bērni jau māk patstāvīgi apgērbties un noģērbties, rotaļāties viens ar otru vai nelielās grupiņās, grib iepriecināt draugus, izrāda lielāku patstāvību, piemēram, izlemj kādas drēbes uzģērbt. Sadarbojoties ieklausās citā, uzklausa citu domas. Ir bērni, kuriem patīk rotaļāties individuāli liekot lietā savu fantāziju, izdomu – spēlēties ar klučiem, likt puzzles, lasīt grāmatas. Ir bērni, kuriem ir labi izteikta tehniskā domāšana, viņi konstruē no klučiem mājas, mašīnas u.t.t. Daudzi bērni atspoguļo pieauguša cilvēka darbības, piemēram: klāj galdu, mazgā traukus, "spēlē veikalus", remontē mašīnas u.t.t. Bērni spēj atšķirt realitāti no fantāzijas, saskatīt un analizēt savu grupas bērnu labās un sliktās rīcības. Runā, stāsta par savām un cita emocijām, izjūtām, pauž emocijas. Prot paust attieksmi par novēroto, stāsta par sev aktuālo. Bērni māk sadarboties grupā (Pirmsskolas mācību programma, 2019, 83 – 112).

Darba autore uzskata, ka šajā vecumposmā bērni ir pietiekoši attīstījušies un nobrieduši, lai viņiem piemistu prasme izpildīt daudzveidīgas kustības. Bērniem ir novērojama nepieciešamība pēc papildus fiziskām aktivitātēm. Tālāk darba autore aplūkos fizisko aktivitātīšu nepieciešamību un to raksturojumu.

1.2. Fizisko aktivitāšu nepieciešamība, to raksturojums

„Fiziskā aktivitāte” parasti tiek definēta, kā muskuļu nodrošinātas ķermeņa kustības, kas palielina enerģijas patēriņu, salīdzinot ar miera stāvokli (EU Physical Activity Guidelines, 2008). Šī plašā definīcija ietver visus fiziskās aktivitātes aspektus, proti fiziskās aktivitātes brīvajā laikā (tostarp lielāko daļu sporta disciplīnu un dejošanu), fiziskās aktivitātes darbā, fiziskās aktivitātes mājās (Bula-Biteniece, 2016,15-16). Vēl fiziskā aktivitāte tiek definēta kā jebkura fiziska kustība, kas noslēdzas ar skeleta muskuļu kontrakciju (Zacevic, Tremblay, 2010). Fiziskā aktivitāte ir katra cilvēka normāla funkcionālā stāvokļa un veselības priekšnosacījums. Pasaules Veselības organizācija (PVO) fiziskās aktivitātes definē kā jebkura veida ķermeņa kustības, ko rada skeleta muskuļi un kuru laikā tiek patērēta enerģija (World health organization, 2022)

Fiziologi kustības uzskata par iedzimtu, cilvēka dzīvei nepieciešamu vajadzību. Kustības veicina visu organisma sistēmu attīstību un funkcijas. Jo agrāk bērniem sāk mācīt kustības, jo vieglāk veidojas noturīgas kustību iemaņas. Bērniem tās ir nepieciešamas gan rotaļās, gan patstāvīgajā darbībā (Karlovskā, 2010). Kustību daudzveidīgās aktivitātes nodrošina bērna fizisko attīstību. I. Puškarevs un A.Golubeva akcentēja izcilā viduslaiku domātāja Avicenna uzskatus, ka fiziskie vingrinājumi un spēles ir nozīmīgs līdzeklis veselības saglabāšanai, nostiprināšanai un kopšanai. Viņš uzsvēra, ka kustības nepieciešamas bērna pilnvērtīgai augšanai, ka bērns jāieinteresē fiziskām nodarbēm (Puškarevs, Golubeva,1999). I Pučure minējusi, ka līdzīgās domās ir arī psihologs R. Bērns un antropofozi E. Kristi un F. Boks, kuri uzsver, ka savu ķermeni bērnam palīdz izzināt ķermeniskas sajūtas. Tieši kustībā bērns apzinās savu esamību: ja es kustos esmu dzīvs, jo brīvākas un radošākas ir kustības, jo pilnīgāk bērns spēj izzināt apkārtējo pasauli un darboties tajā (Pučure, 2003). D.Dzintare un I.Stangaine akcentē psihologa N. Picka teikto, ka kustības bērnam rada spēka pieplūdumu, enerģiju un prieku (Dzintare, Stangaine,2007). Kustības ir svarīgs priekšnoteikums un līdzeklis gan bērna vispārīgai attīstībai, gan psihes, spēju, iztēles un kustību atdarināšanai – imitācijās. Kustības bagātina bērnu ar jaunām izjūtām un priekšstatiem. (Karlovskā, Mārtinsons, 2011). Fiziskajām aktivitātēm grupā un arī spēlēs ir arī sociāls ieguvums, jo tās piedāvā bērniem apgūt jaunas prasmes vienlaikus veidojot draudzību (Zacevic, Tremblay, 2010). Pirmsskolas vecuma bērniem, lai nodrošinātu organisma fizioloģiskās funkcijas, katru dienu jādod iespēja ne mazāk kā 3 līdz 4 stundas pavadīt kustībās svaigā gaisā (Bula-Biteniece, Jansone, 2011).

Kustības nepieciešamas bērna veiksmīgai attīstībai. Tās sekmē bērna balsta un kustību aparāta attīstību. Šis process maina organisma formas un funkcijas. Kustību vajadzību apmierināšana saistīta ar emocionālo pārdzīvojuma pieredzi. Kustoties un darbojoties bērns iepazīst savus vājos un stipros punktus, izvērtē sevi, savas spējas, darbības rezultātus, vienlaikus veidojot pamatu psihosomatiskajai attīstībai (Karlovskā, Mārtiņšone, 2011).

Kustību iemaņas veidojas, pakāpeniski tās tiek pilnveidotas un uzlabotas, pārejot no vienkāršākas uz sarežģītāku kustību ar augstāku līdzsvara, koordinācijas un spēju līdzdalību. Pamatojoties uz bērnu pedagoģiskajām, psiholoģiskajām un bioloģiskajām attīstības īpatnībām, šajā dzīves posmā jātrūpina mācīt un nostiprināt dzīvē nepieciešamās pamatkustības soļošanā, skriešanā, lekšanā, mešanā, rāpšanās, bumbu spēles, rotaļās un dejās (Valsts izglītības satura centrs, 2011). Slimību profilakses un kontroles centrs iesaka bērniem un pusaudžiem (5-17gadi), tajā skaitā ar invaliditāti būt fiziski aktīviem:

- katru dienu vismaz 60 minūtes, veicot dažādas fiziskās aktivitātes;
- vismaz 3 dienas nedēļā ieteicams veikt augstas intensitātes, tostarp, muskuļus un kaulus stiprinošas fiziskās aktivitātes;
- jāierobežo mazkustīgi pavadītais laiks, īpaši ekrānlaiks atpūtas periodos (Slimību profilakses un kontroles centrs, 17.03.2021).

Cilvēka ķermenis ir radīts kustībām, un tāpēc, lai pienācīgi funkcionētu un izvairītos no slimībām, tam nepieciešama regulāra fiziskā aktivitāte (EU Physical Activity Guidelines, 10.10.2008). Jo vairāk laika tiks veltīts fiziskajām aktivitātēm, jo lielāks būs ieguvums veselībai. Lai bērns pilnvērtīgi attīstītos, tam jārada iespēja piedalīties dažādās aktivitātēs, kuras ir interesantas un atbilstošas bērna vecumam, interesēm, prasmēm un iemaņām. Fiziskās aktivitātes vismaz 60 minūtes dienā:

- veicina veselīgu augšanu un attīstību;
- veido spēcīgus kaulus un muskuļus;
- uzlabo līdzsvaru un attīsta prasmes;
- uzlabo elastību;
- palīdz iegūt un uzturēt veselīgu ķermeņa masu;
- palīdz atslābināties;

- rūpējas un uzlabo bērna stāju;
- laba iespēja iegūt jaunus draugus;
- veicina bērna pašapziņas veidošanos (eVeselībaPunkts, 19.10.2020).

Lai mazinātu bērniem saspringumu, stresu un uzkrāto enerģiju, bērniem ir jābūt fiziski aktīviem. D.Dzintare un I.Stangaine vērš uzmanību uz G. Kurma, M. Pļavnieces, A.Vecgrāves teikto, ka pirmsskolas vecuma bērnam rotaļa ir vispiemērotākais veids, kā atbrīvoties no negatīvās enerģijas, iekšējā uzbudinājuma (Dzintare. Stangaine.2007). Fiziskas slodzes laikā stresa vadītās emocijas "sadeģ" kopā ar patērēto enerģiju, bet organismā veidojas pozitīvas bioķīmiskas pārmaiņas. Asinīs cirkulē palielināts hormona endorfīna daudzums, kurš samazina diskomforta, trauksmes un sāpju sajūtas, rada eiforisku stāvokli, pacilātu garastāvokli, labvēlības un komforta izjūtas (Jansone,1999).

Fizisko aktivitāšu apguve pirmsskolas izglītības iestādē saistās ar sportu un fiziskajām aktivitātēm. Šīm jomām būtu jāpievērš lielāka uzmanība, jo tas ietekmē ne tikai bērna attīstību un veselību, bet arī adaptāciju un izglītības līmeni sabiedrībā.. Mācību satura sadaļā, Fiziskā izglītība un veselība, galvenais mērķis ir sekmēt bērna veselības nostiprināšanu un daudzpusīgas personības veidošanos (Skola 2030). Lai sasniegtu šo mērķi – tiek izvirzīti galvenie uzdevumi – apgūt bērniem prasmes pārvaldīt ķermeni, sekmējot dabisko kustību aktivitāti, attīstīt biomotorās spējas kopveselumā ar kustību apguvi un veicināt personības emocionālo un sociālo attīstību ar fiziskajām aktivitātē. Fiziskās aktivitātes ir jāintegrē mazu bērnu dzīvē, lai radītu pamatu kustībai un aktivitātēm, kas tiks nestas līdz visu atlikušo mūžu. Bērni, kuriem bērnībā ir augstāks fiziskās aktivitātes līmenis, visticamāk, būs aktīvāki pat pēc nobriešanas. Tas ir svarīgi labākai veselībai un labklājībai (Mahaseth, 2017).

Pēc jaunajām kompetencēm bērna mācīšanās rezultāts veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā ir ne tikai konkrēta mācību materiāla apguve, bet svarīgāk ir prasmju, iemaņu, un zināšanu apguves un attīstības process ilgtermiņā.

Pirmsskolas mācību programma ir veidota, lai palīdzētu pirmsskolas skolotājiem īstenot Ministru kabineta 2018. gada 21. novembra noteikumos Nr. 716 “Noteikumi par valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijām un pirmsskolas izglītības programmu paraugiem” noteikto pirmsskolas izglītības mērķi, uzdevumus, obligāto saturu un pirmsskolas izglītības īstenošanas principus. Programmā iekļauts pirmsskolas izglītības satura īstenošanas mērķis, uzdevumi, mācību saturs, mācību satura apguves norise, mācību sasniegumu vērtēšanas

formas un metodiskie paņēmieni un mācību satura apguvei izmantojamie mācību līdzekļi (Skola 2030).

Latvijā likumdošana (Ministru kabineta noteikumi Nr.716; 21.11.2018.) nosaka, ka fiziskās izglītības un veselības mācību satura apguve pirmsskolas izglītības iestādēs rotaļnodarbībās jāplāno katru dienu - telpās vai dabā (Ministru kabineta noteikumi Nr.716; 21.11.2018.).

“Pirmsskolā mācību saturu bērns apgūst integrētā mācību procesā – rotaļnodarbībā visas dienas garumā, ietverot vairākās mācību jomās plānotos bērnam sasniedzamos rezultātus. Skolotājs sadarbībā ar kolēģiem plāno mācību satura īstenošanu kā integrētu mācību procesu, izvēloties bērnam aktuālu tematu, kas saistīts ar bērna interesēm, notikumiem sabiedrībā vai norisēm dabā. Lai bērns varētu iedziļināties un nesteidzoties apgūtu sasniedzamos rezultātus, tematu plāno laikposmam, kas nav īsāks par vienu mēnesi. Sasniedzamie rezultāti ietver pamatprasmes mācību jomā, vērtībās balstītus tikumus, caurviju prasmes un ir apgūstami mācību priekšmetos(Skola 2030,15).

Pirmsskolas mācību programma veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā pirmsskolas 3. izglītības posmam paredz, ka bērnu sasniedzamais rezultāts ir:

- Pārvietojas sev un citiem drošā veidā dažādās šķēršļu joslās un kustību rotaļās; apvieno pamatkustības (soļošanu, skriešanu, rāpošanu, rāpšanos, notur līdzsvaru), izvēlas pārvietošanās veidu atbilstoši situācijai.
- Pārvar dažādus šķēršļus sev un citiem drošā veidā, izvēlas darbības veidu atbilstoši situācijai.
- Pārvieto priekšmetus (tver, padod, ripina, velk, stumj, met, sper), sev un citiem drošā veidā, izvēloties darbības veidu atbilstoši situācijai.
- Ar prieku iesaistās fiziskajās aktivitātēs gan telpās, gan āra vidē un veido veselīga dzīvesveida ieradumus.
- Saskata iespējamās traumu gūšanas veidus un ievēro drošības noteikumus pārvietojoties, pārvarot šķēršļu joslu un pārvietojot priekšmetus; stāsta, kādi individuālie aizsardzības līdzekļi jālieto dažādās kustību aktivitātēs, piemēram, pārvietojoties ar velosipēdu.
- Apzinās savu dzimumu un ķermeņa neaizskaramību.

- Ikdienā regulāri ievēro personīgo higiēnu (Skola 2030, 6-48)

Darba autore uzskata, ka fiziskajām aktivitātēm bērna dzīvē ir liela nozīme un būtiska loma, jo tās sniedz bērnam daudz priekšrocību un iespēju, tādēļ ikvienam ir svarīgi saprast, kas ir fiziskās aktivitātes un ko mēs varam darīt, lai tās uzlabotu un pilnveidotu. Ja bērnu pieradina pie fiziskajām aktivitātēm jau bērnībā, tad ir lielāka iespējamība, kad arī būdams skolnieks un pieaugušais viņš turpinās būt fiziski aktīvs. Fiziskās aktivitātes palīdz augt un attīstīties veselam, fiziski aktīvam un laimīgam bērnam. Darba autore tālāk aplūkos, kā fiziskās aktivitātes nodrošināšanai var izmantot kustību rotaļas.

1.3. Kustību rotaļa kā viens no fiziskās aktivitātes nodrošināšanas veidiem

Kustību rotaļas – rotaļas, kuru pamatā ir aktīvas dabiskās kustības. Terminu „kustību rotaļas” pieņemts lietot attiecībā uz tām rotaļām, kam ir noteikumi un kas ir stingri reglamentētas (Konstantinova, 2011). Kustību rotaļas veicina bērnu kustību aktivitāti, palīdz pilnveidot jau apgūtās kustības un veidot jaunas kustību iemaņas. Kustību rotaļās ir iekļautas tās pamatkustības, kuras bērni attiecīgā vecuma periodā jau ir labi apguvuši un labprāt izmanto. (Laizāne, 1981). Rotaļa ir pirmsskolas vecuma bērnu pamatdarbošanās veids, kurā bērni gan izmanto apgūtās kustības, gan sevi apliecina, gan apgūst jaunas kustības, izkopjot fiziskās un tikumiskās jūtas – gribu, drosmi, neatlaidību (Karlovskā.2010). V. Golubeva akcentē F. Frēbeļa uzskatus, ka bērna pirmsskolas attīstība ir vissvarīgākais posms kopīgajai attīstībai. Liela nozīme ir idejai par bērna attīstību rotaļājoties. Rotaļas sekmē bērna fizisko un psihisko attīstību (Golubeva,2007). Savukārt B.Brīce piekrīt A. Bakisam, ka rotaļa liecina par bērna fizisko, psihisko un intelektuālo veselību, attīsta humora izjūtu, sniedz prieku un apmierinājumu(Brīce,2013). D.Dzintare un I.Stangaine akcentēja M. Džeimsas atziņu, ka rotaļa nozīmē fizisku un garīgu aktivitāti, kas vajadzīga, lai izklaidētos, uzjautrinātos, kas nepieciešama izaugsmei. Rotaļa ir veids, kā bērns izmēģina dzīvi, kāda tā ir, un atklāj sev pasauli (Dzintare,Stangaine,2007). Savukārt I. Konstantinova piekrīt Čehu pedagoga J. A. Komenskā jau 17. gs. izteiktajai domai, ka ikvienam skolēnam vajadzētu pievērsties lietderīgām kustību rotaļām (Konstantinova, 2011).

Kustību rotaļās bērnam paveras daudzkrāsaina tēlu pasaule dažādās situācijās, kurās viņam pašam jāizlemj, kā rīkoties un ko darīt. Līdz ar to rodas iespēja veidot un attīstīt bērna atmiņu, domāšanu un iztēli (Karlovskā, Mārtiņšone, 2011). D.Dzintare un I.Stangaine piekrīt

psihologa N. Picka uzskatam, ka rotaļa ir bērna garīgās eksistences līdzeklis (Dzintare, Stangaine, 2007). Kustību rotaļām ir ne tikai kustību attīstošs, bet arī audzinošs raksturs, tās sevī ietver plaša spektra pozitīvas iezīmes bērna attīstībā:

- Kustību rotaļas veicina bērnu fizisko attīstību.
- Kustību rotaļa veido bērnu psihiskos procesus – gribu, drosmi, izpalīdzību u.c.
- Kustību rotaļa ir bērnu saskarsmes prasmju veicinātāja, bērns mācās rotaļāties ar grupas biedriem, vingrinās labvēlīgi uztvert vienaudžu aizrādījumus un pats izteikt aizrādījumus neaizskarot citus, strīdīgās situācijās mācās piekāpties.
- Kustību rotaļai piemīt arī darbaudzinātāja funkcija, tā veidojot vienkāršas praktiskā darba iemaņas un prasmes.
- Kustību rotaļa ir kā estētiskās audzināšanas līdzeklis – ar tekstu, ar estētisku noformējumu, atribūtiem, skaistiem pārdzīvojumiem un plastiskām kustībām.
- Kustību rotaļas izmantojamas arī tikumiskajā audzināšanā, ar rotaļas palīdzību veido bērnos godīgumu, attīsta gribu, drosmi, kolektīvismu, rīcības saskaņotību.
- Kustību rotaļa mēdz būt bērna pašizpaušmes veids. Tā ceļ bērna pašapziņu un pašvērtējumu. Bērni arī savu radošo izdomu, izdomā jaunus rotaļas noteikumus, kurus ievēro. Līdz ar to rotaļas ir kā prieka avots.
- Kustību rotaļa attīsta bērnu intelektu, dod zināšanas par krāsām, dzīvniekiem, putniem, dabas parādībām (Konstantinova, 2011).

Kustību rotaļām tā pat kā fiziskajām aktivitātēm ir jāatbilst bērna vecumam, vajadzībām un interesēm. Piedāvājot bērnam kustību rotaļu ir jāizvērtē grūtības pakāpe, pie pārāk vienkāršas vai sarežģītas rotaļas bērns ātri zaudēs interesi (Skola 2030). Jāpadomā arī par fizisko slodzi, vai rotaļa būs mierīga (ar rāpošanu, rāpšanos, lišanu u.c.), vidēji strauja (ar dažādiem uzdevumiem bērnu apakšgrupām), vai arī strauja (ar skriešanu, lekšanu, ķeršanu u.c.) Tāpat jāņem vērā kādi pamatkustību veidi tiks izmantoti- lēcieni, mešana, lekšana, skriešana ātrā tempā vai izklaidus u.c. Vēl jāpievērš uzmanība bērnu vecumam, fiziskajai attīstībai, dalībnieku skaitam un rotaļas norises vietai. Lielam bērnu skaitam un straujām kustību rotaļām vispiemērotākais būtu sporta zāle, sporta vai rotaļu laukums, šādas rotaļas ar lielu bērnu skaitu grupas telpā īstenot nebūs iespējams (Karlovskā, 2010).

Kustību rotaļās tiek nodarbināta muskulatūra, kura ietekmē visas orgānu sistēmas. Intensīva organisma darbība veicina muskuļu attīstību. Attīstoties muskuļiem, aug un nostiprinās kauli, pie kuriem tie ir piesaistīti, kā arī veidojas pareiza stāja (Karlovskā.2010). Pareiza stāja labvēlīgi ietekmē sirdsdarbību un elpošanu. Pareizas stājas veidošanā nozīmīgas ir ne tikai kustības, bet arī to koordinācija. Tā kā fiziskā attīstība ir cieši saistīta ar psihisko attīstību, tad ir jāpiemin, ka emocijas ietekmē gan stāju, gan kustības, līdz ar to gan fiziskie, gan emocionālie faktori- prieks, bailes, nomāktība izpaužas ķermeņa stājā (Ļesņičija.2012).

Darba autore uzskata, ka kustību rotaļas ir efektīvs līdzeklis bērnu fiziskās aktivitātes nodrošināšanai. Kustību rotaļas skolotāja var organizēt jebkurā laikā un vietā, tik jāievēro bērnu intereses, vajadzības un spējas, kā arī jāpievērš uzmanība apkārtējai videi- telpai, rotaļu laukumam. Tālāk darba autore pielietos iegūtās zināšanas pētījuma darbā ar bērniem.

2. Kustību rotaļas rīta cēlienā fiziskās aktivitātes nodrošināšanai bērniem pirmsskolas izglītības 3.posmā

2.1. Pētījuma pamatojums

Darba pētījuma mērķis ir noskaidrot bērnu fiziskās aktivitātes nodrošināšanu, rīta cēlienā, izmantojot kustību rotaļas. Apkopot iegūtos datus un atrast veidu kā uzlabot bērnu fiziskās aktivitātes nodrošināšanu rīta cēlienā. Empīriskajā pētījuma laikā mērķis ir noskaidrot kā nodrošināt bērniem fiziskās aktivitātes rīta cēlienā, kādas kustību rotaļas un cik bieži tiek piedāvātas bērniem pirmsskolas izglītības iestādē, kurā pētījums tiek veikts.

Lai tiktu sasniegts mērķis tika veiktas šādas darbības:

1. No pirmsskolas izglītības iestādes X tika izvēlēti vienas grupas bērni vecumā no 5-6. gadiem, lai nodrošinātu fiziskās aktivitātes rīta cēlienā
2. Teorētiskās literatūras analīzē noskaidrot par fiziskās aktivitātes nepieciešamību pirmsskolas vecuma bērniem
3. Atlasīt kustību rotaļas un iesaistīt tajās bērnus katru rītu pētījuma laikā
4. Novērot sākotnējo bērnu iesaistīšanos fiziskās aktivitātēs rīta cēlienā
5. Veikt atkārtotu bērnu novērošanu pēc kustību rotaļu izmantošanas,
7. Apkopot iegūtos datus,
8. Secinājumu izdarīšana

Novērošana- ir viena no visaktuālākajām un visizplatītākajām pedagoģisko pētījumu metodēm, ko plaši pielieto pedagoģiskajā praksē. Bērnu novērošanai tika sastādīti un apkopoti kritēriji, lai labāk spētu novērtēt bērnus . Darba autore, pētījuma sākumā, sadarbībā ar sporta skolotāju veica novērojumus, kuru laikā tika veikta pamatkustību elementu novērtēšana.

Veicot pamatkustību vingrinājumus bērni tika vērtēti pēc šādiem kritērijiem:

*Pārvietošanās

*Šķēršļu pārvarēšana

*Priekšmetu pārvietošana

Bērni tika vērtēti pēc vērtēšanas sistēmas, kuru ir izstrādājusi “Kompetenču pieeja mācību saturā” -Skola2030, kur:

1) **sācis apgūt (S)** – bērns ir uzsācis sasniedzamā rezultāta apguvi, bet viņam ir nepieciešams atbalsts un regulāri skolotāja apstiprinājumi uzdevuma izpildei;

2) **turpina apgūt (T)**– bērns plānoto sasniedzamo rezultātu ir apguvis daļēji, un tas nav

noturīgs, dažkārt vēl nepieciešami atbalsta materiāli vai skolotāja pamudinājums;

3) **apguvis (A)** – bērns plānoto sasniedzamo rezultātu ir apguvis pilnībā, un tas ir noturīgs,

spēj to lietot patstāvīgi pazīstamās un nepazīstamās situācijās;

4) **apguvis padziļināti (P)** – bērns plānoto sasniedzamo rezultātu ir apguvis pilnībā, un tas

ir noturīgs, spēj to lietot patstāvīgi daudzveidīgās situācijās un pamatot pielietoto stratēģiju

izvēli (Skola, 2030)

Pēc bērnu prasmju novērtēšanas, rezultāti tika apkopoti tabulā un tika veikta pētījuma analīze, pēc kuras, tika izstrādāts plāns turpmākajam darbam ar bērniem.

Bērnu novērošanai darba autore sastādīja un apkopoja kritērijus, pēc kuriem tika vērtēts fiziskais aktivitāšu līmenis kustību rotaļu laikā:

1) **Zems (Z)**- Iesaistās atsevišķās fiziskās aktivitātēs,

2) **Vidēji (V)** - Ar prieku iesaistās fiziskās aktivitātēs

3) **Augsts (A)**- Patstāvīgi iesaistās fiziskās aktivitātēs

Astoņu nedēļu garumā bērni kopā ar skolotāju, rīta cēlienā, piedalījās dažādās kustību rotaļās. Pētījuma noslēgumā tika veikta pētījuma analīze- kā katru rītu veicot kustību rotaļas

būs sasniegts rezultāts- tiks nodrošinātas bērniem fiziskās aktivitātes rīta cēlienā. Pēc šiem kritērijiem darba autore bērnus vērtēja divas reizes- pirmā reize pētījuma sākumā, nodrošināšanai rīta cēlienā, otrā reize pētījuma beigās.

2.2. Pedagoģiskā novērojumā iegūto datu analīze

Darba autore ar pētāmās grupas bērniem strādā jau trešo gadu. Darba autore novēroja, ka bērniem pietrūkst fiziskās aktivitātes rīta cēlienā. Liela daļa rīta cēliena bērniem pāriet aktīvi darbojas pie galdiem, bērni zīmē, līmē, krāso utt. līdz ar to fiziskajām aktivitātēm pietrūkst laika, jo rīta cēliens ir saspringts. Bērni ilgstoši un vienmērīgi darbojoties kļūst nemierīgi, nespēj koncentrēties, ir noguruši. Pēc darba autores domām kustību rotaļas pauze šo situāciju varētu vērst uz labo pusi.

Pētījumā piedalījās 15 bērni- 7 zēni un 8 meitenes. Pilnīgāka priekšstata veidošanai par bērnu psihisko, sociālo un fizisko attīstību, darba autore ir izveidojusi īsu bērnu raksturojumu.

Adrija, 5 gadi – smaidīga, enerģiska meitene. Meitenei ir liekais svars, bet tas viņai netraucē būt fiziski aktīvai. Labprāt piedalās visās fiziskajās aktivitātēs, grūtības sagādā kādu brītiņu būt mierīgai, ievērot noteikumus.

Otto, 5 gadi- maza auguma, ļoti enerģisks un skaļš zēns. Zēnam sagādā grūtības atvadīties no vecākiem, bet kad ienāk grupā ātri nomierinās un atveras. Patīk piedalīties sporta nodarbībās, bet grūtības sagādā noteikumu ievērošana, neieklausās citos, ar savu skaļo uzvedību traucē citus. Ar savu skaļo uzvedību uzvelk visu grupu. Bērnu vārdi datu aizsardzības ietvaros ir mainīti.

Marika, 5,5 gadi -meitene ir aktīva un sabiedriska, starp meitenēm grupas līdere. Nepatīk konkurence, dēļ tā mēdz izcelties strīdi ar zēniem. Vienmēr visiem palīdzēs, zina kur un kas atrodas. Prot iesaistīt bērnus rotaļās. Patīk fiziskās aktivitātes rotaļu laukumā, kur var brīvi izpausties.

Elīza, 5,5gadi- patīk darboties, spēlēties vienatnē, sagādā grūtības ievērot dažādus rotaļu noteikumus vai grupas kārtības noteikumus, piemēram, sakārtot savu darba vietu. Sporta un

mūzikas nodarbībās neiesaistās, staigā apkārt pa zāli, lien zem krēsliem. Meitenei ir novērotas uzvedības problēmas, ko risinām kopā ar vecākiem.

Dace, 5,3 gadi – mierīga, smaidīga un gudra meitene. Meitene nāk no krievvalodīgas ģimenes, līdz ar to grupā mēdz runāt abās valodās. Ar prieku piedalās mūzikas un sporta nodarbībās, vienmēr visu grib zināt- kas, kur un kāpēc?

Raivis, 5,4 gadi – pēc vecāku teiktā- viņš ir mūsu luteklītis, mēs viņam atļaujam visu. Atnākot uz grupu, kurā ir sava kārtība un noteikumi zēns ir neapmierināts, bieži pārkāpj noteikumus, strīdas ar bērniem, ja kas nav pa prātam dusmojas un raud. Nodarbībās neizrāda interesi. Zēnam patīk darboties ar lego. Sporta nodarbībās grib būt līderis.

Pauls, 5,6 gadi – zēns ir ļoti aktīvs, ļoti patīk kustības, skriešana, lēkšana. Nezin robežas, kad apstāties, līdz ar to pavēl līdz visu grupu. Vecāki zēnu ved uz karatē nodarbībām, jauniegūtās iemaņas mēdz izmēģināt uz grupas bērniem. Zēna uzvedībā un runas veidā var just vecākā brāļa ietekmi, kura nav no tām labākajām.

Maija, 5,2 gadi – trausla un smalka meitene, bet ar savu raksturu. Meitenei ir savi uzskati visur un par visu, vienmēr cenšas gūt virsroku, līdz ar to grūtības sagādā saskarsme ar citiem bērniem. Nepatīk iesaistīties fiziskās aktivitātēs.

Artis, 5,4 gadi – zēns ir maza auguma ar neskaidru valodu, brīžiem ir grūti saprast, ko viņš saka. Bērns apmeklē logopēdu gan iestādē, gan privāti. Zēnam patīk krāsot, to dara rūpīgi, ievērojot līnijas. Labprāt iesaistās fiziskās aktivitātēs un sporta nodarbībās.

Ēriks, 5,4gadi - kad ienāk grupā, viņu var dzirdēt un redzēt. Grūtības sagādā pievērsties kādai konkrētai darbībai, nekur nevar atrast sev vietu, grib visu un uzreiz. Sagādā grūtības sadarboties ar bērniem, jo visiem traucē. Nodarbībās piedalās negribīgi, ir vairākkārt jāaicina darboties. Sporta nodarbībās un rotaļu laukumā neievēro noteikumus, skrien, lec, nepievērš uzmanību apkārtējiem.

Matilde, 5,3 gadi – meitene ir ārkārtīgi spītīga, ja ieņem ko galvā, ir grūti mainīt viņas domas. Tajā pat laikā meitene ir radoša un ar interesi iesaistās visās radošajās aktivitātes. Patīk dziedāt, bet nelabprāt iesaistās rotaļās un sporta nodarbībās. Viņas darbi izceļas citu darbu vidū.

Enija, 5gadi – bieži slimo, atnākot uz dārziņu ir klusa, kautrīga. Grūtības sagādā atvadišanās no vecākiem. Labprāt zīmē un kraso. Rotaļās ar citiem bērniem neizrāda iniciatīvu. Mūzikas un sporta nodarbībās piedalās daļēji, dara tikai to ko zina, jauno apgūt nevēlas.

Paula, 5,7 gadi – apzinīga un centīga meitene, uz viņu var paļauties, vienmēr izpildīs visus uzticētos uzdevumus un pienākumus ar lielu atbildību. Meitene ir draudzīga, labi saprotas ar citiem bērniem. Patīk izdomāt pašai rotaļas un iesaistīt tajās citus. Ar prieku dodas uz sporta nodarbībām.

Renārs, 5,6 gadi – grupas līderis zēnu vidū un meiteņu mīlulis, ko ļoti labi māk izmantot. Zēns ir straujas dabas, ar skaļu balsi un saviem uzskatiem. Patīk rotaļāties ar robotiem un mašīnām. Nodarbībās ir paviršs, visu sasteidz, nav pacietības pabeigt iesākto. Sporta nodarbībās grib būt pirmais un noteicošais.

Marks, 5,6 gadi – zēns nāk no krievvalodīgas ģimenes, grupā runā latviski, bet mājās krieviski. Zēns grib būt visur pirmais un vadošais, ja nav pa viņa prātam, paliek dusmīgs un reizēm arī agresīvs. Sporta nodarbībās un rotaļās piedalās tikai tad, ja ir vadošais. Bērnam nepatīk, ja viņam kāds aizrāda, par to arī dusmojas. Nodarbībās ir izklaidīgs, traucē citus.

Balstoties uz novērojumiem, darba autore pamana cik atšķirīgs ir katrs bērns, katram bērnam ir savas intereses, vajadzības un savs viedoklis. Ir bērni, kuri labprāt iesaistās fiziskās aktivitātēs, ir bērni, kuriem patīk novērot un ir bērni, kuri par fiziskajām aktivitātēm neliekas ne zinīs, bet kopumā grupa ir aktīva. Bērni ir atvērti, komunikabli, ieinteresēti jaunām lietām un iespējām.

Septembra sākumā, darba autore kopā ar sporta skolotāju veica bērnu pamatkustību novērtēšanu, lai varētu piemeklēt atbilstošas kustību rotaļas rīta cēlienam, fiziskās aktivitātes nodrošināšanai. Darba autore pirms nodarbības informēja bērnus, ka nodarbības laikā viņa kopā ar sporta skolotāju novērtēs bērnu pamatkustības. Bērni šo ziņu uztvēra mierīgi, daži teica, ka būšot eksperimenti.

1.tabula. Pamatkustību novērtēšana pētījuma sākumā

	Pārvietošanās	Šķēršļu pārvarēšana	Priekšmetu pārvietošana
Adrija	A	A	A
Otto	A	A	A
Marika	A	A	A

Elīza	A	T	T
Dace	A	A	A
Raivis	A	A	A
Pauls	A	A	A
Maija	A	T	T
Artis	A	T	T
Ēriks	A	T	T
Matilde	A	T	T
Enija	A	T	T
Paula	A	A	A
Renārs	A	A	A
Marks	A	A	T

S-sācis apgūt

T- turpina apgūt

A-apguvis

P-apguvis padziļināti

Analizējot iegūtos rezultātus, darba autore secina, ka tie bērni, kuri ar prieku iesaistās sporta nodarbībās visus uzdotos vingrojumus izpilda precīzāk un nav nepieciešams demonstrējums, pietika izskaidrot uzdevumu mutiski. Savukārt tiem bērniem, kuriem nepatīk iesaistīties fiziskajās aktivitātēs, bija nepieciešams demonstrējums vingrojumu izpildei.

Pēc darba autores domām, lai nodrošinātu bērniem fiziskās aktivitātes rīta cēlienā, ir nepieciešamas kustību rotaļas, tās ne tikai nodrošinās fizisko aktivitāti, bet arī sekmēs uzmanības noturību nodarbību laikā. Turpmākajā darbā darba autore piemeklēs kustību rotaļas, izveidos praktiskā pētījuma laika grafiku, iesaistīs bērnus rotaļās un pētījuma beigās, analizēs iegūtos rezultātus.

2.3. Pedagoģiskās darbības īstenošana un norises analīze

Lai veiksmīgi veiktu pētījumu un labāk spētu noskaidrot, vai kustību rotaļas spēj nodrošināt fizisko aktivitāti rīta cēlienā, darba autore rūpīgi piemeklēja kustību rotaļas un izveidoja laika grafiku. Sākumā tika piemeklētas kustību rotaļas, kuras atbilst šādiem darba autores izvirzītiem kritērijiem:

- 1) Rotaļām jāatbilst bērnu vecumposmam
- 2) Rotaļām jāatbilst telpas platībai un bērnu skaitam
- 3) Rotaļām jāatbilst bērnu interesēm un spējām
- 4) Rotaļām jāsekmē bērna attīstību

Pēc noteiktajiem kritērijiem tika atlasītas piecas kustību rotaļas, kuras tika piedāvātas bērniem pētījuma ietvaros. Rotaļas tika īstenotas rīta cēlienā, rotaļnodarbību laikos, kā nelielas kustību pauzes. Sākumā bērniem tika izskaidrots, ka turpmāk katru rītu nodarbību laikā bērni piedalīsies kustību rotaļā un pēc rotaļas turpinās iesākto darbu. Bērniem tas likās interesanti un bija priecīgi par izkustēšanos.

Izmēģinājuma darbā rotaļas tika veiktas sešas nedēļas no 05.09.2022. līdz 28.10.2021. Rotaļas norise tiek atspoguļota 2. tabulā izmēģinājuma darba rotaļu grafiks.

2. tabula. Izmēģinājuma darba rotaļu grafiks.

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
05.09.-09.09.	Ādamam bij' septiņ' dēl'	Jautrie cilvēciņi	Mēs ejam, mēs ejam pār kalniem un pār lejām	Taurenīši balli rīkoja	Karstais kartupelis
12.09.-16.09.	Karstais kartupelis	Ādamam bij' septiņ' dēl'	Jautrie cilvēciņi	Mēs ejam, mēs ejam pār kalniem un pār lejām	Taurenīši balli rīkoja
19.09.-23.09.	Taurenīši balli rīkoja	Karstais kartupelis	Ādamam bij' septiņ' dēl'	Jautrie cilvēciņi	Mēs ejam, mēs ejam pār kalniem un pār lejām
26.09.-30.09.	Mēs ejam, mēs ejam pār kalniem	Taurenīši balli rīkoja	Karstais kartupelis	Ādamam bij' septiņ' dēl'	Jautrie cilvēciņi

	un pār lejām				
03.10.-07.10.	Jautrie cīvēciņi	Mēs ejam, mēs ejam pār kalniem un pār lejām	Taurenīši balli rīkoja	Karstais kartupelis	Ādamam bij' septiņ' dēl'
10.10.-14.10.	Ādamam bij' septiņ' dēl'	Jautrie cīvēciņi	Mēs ejam, mēs ejam pār kalniem un pār lejām	Taurenīši balli rīkoja	Karstais kartupelis
17.10.-21.10.	Karstais kartupelis	Ādamam bij' septiņ' dēl'	Jautrie cīvēciņi	Mēs ejam, mēs ejam pār kalniem un pār lejām	Taurenīši balli rīkoja
24.10.-28.10	Taurenīši balli rīkoja	Karstais kartupelis	Ādamam bij' septiņ' dēl'	Jautrie cīvēciņi	Mēs ejam, mēs ejam pār kalniem un pār lejām

Pirmajā nedēļā darba autore pirms katras rotaļas veltīja tam, lai iepazīstinātu bērnus ar rotaļām un rotaļu noteikumiem. Atlikušajās nedēļās bērni rotaļas jau bija zināmas un nebija vairs nepieciešams tās izskaidrot.

“Karstais kartupelis”

Bērni nostājas aplī viens otram blakus. Rotaļas vadītājs padod bumbu uz vienu pusi. Bumba ātri jāsatver, jāpadod precīzi rokās nākamajam dalībniekam. Tas, kuram bumba izkrīt, ir nometis kartupeli zemē. Nākamajā reizē padod kartupeli uz otru pusi. Turpinot rotaļu bumbu var padot: pāri galvai, pāri labajam vai kreisajam plecam, starp kājām utt. (Ļesņičija, 2012).

Šī rotaļa bērniem jau bija zināma un viņi paši varēja pastāstīt rotaļas noteikumus. Lai rotaļa būtu bērniem interesantāka un neapniktu, darba autore piedāvāja bērniem bumbu padot mainīt pozas- tupus uz ceļiem vai sēžot. Vērojot bērnus rotaļā, pilnībā var piekrist, ka rotaļa bērnam ir kā pavadonis, tā bērnam rada prieku, enerģiju, kā arī attīsta viņu. Taču bieži vien mēs, pieaugušie, to neatbalstām un nenovērtējam. Ar rotaļas un spēles palīdzību bērnam tiek dota iespēja izpausties, uzlādēt, atklāt pozitīvās un negatīvās īpašības, gūt prieku un veicināt iztēli, atmiņu un pašrealizāciju, kā arī paust savas emocijas (Sīle, Volkova, 2011).

Pētījuma sākumā rotaļai “Karstais kartupelis” bērnu fiziskais aktivitāšu līmenis kustību rotaļas laikā bija sekojošs: pieciem bērniem šie rādītāji bija zemi, astoņiem bērni rotaļā iesaistījās ar prieku, bet trīs bērni rotaļā iesaistījās patstāvīgi. Šie trīs bērni šo rotaļu organizēja patstāvīgi arī citos brīvos brīžos, gan grupas telpā iesaistot citus grupas biedrus,

gan rotaļu laukumā iesaistot draugus no citām grupiņām. Visas fiziskās aktivitātes līmenis kustību rotaļās tika vērtēts pēc šiem darba autores izstrādātiem kritērijiem:

- 1) Zems (Z)- Iesaistās atsevišķās fiziskās aktivitātēs
- 2) Vidēji (V) - Ar prieku iesaistās fiziskās aktivitātēs
- 3) Augsts (A)- Patstāvīgi iesaistās fiziskās aktivitātēs

Lai būtu uzskatāmāk, darba autore šos rezultātus apkopoja tabulā 1.attēlā- Kustību rotaļas „Karstais kartupelis” vērtējums pētījuma sākumā.



1.attēls. Kustību rotaļas „Karstais kartupelis” vērtējums pētījuma sākumā

“Ādamam bij’ septiņ’ dēļ”

Bērni nostājas aplī, sadodas rokās. Rotaļas vadītājs nostājas apļa vidū. Bērni dzied dziesmu un virzās pa dejas ceļu:

Ādamam bij’ septiņ’ dēļ’, septiņ’ dēļ’

Ne tie ēda, ne tie dzēra, ne tie zina, kas jādara, 2x

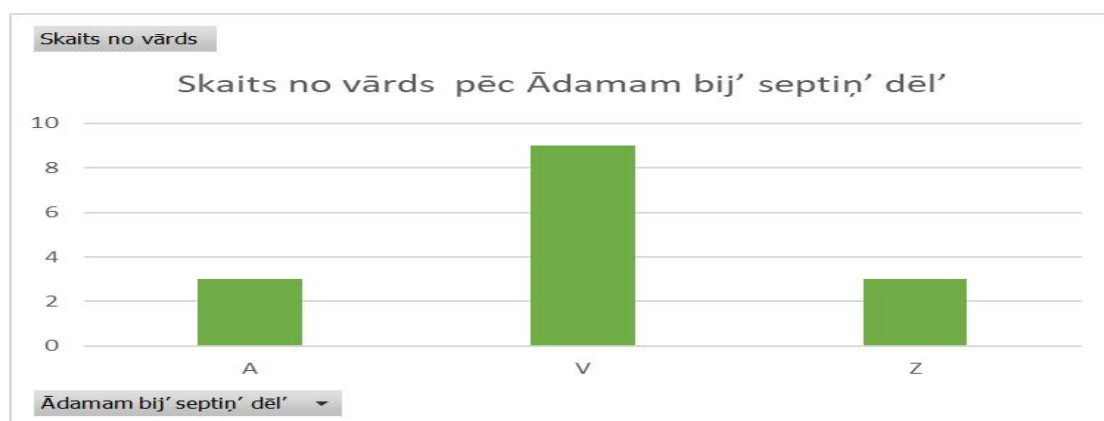
Visi dara tā!

Pēc šiem vārdiem rotaļas vadītājs rāda kustību, visi dalībnieki to atkārto. Tas, kura kustība nav izdevusies, stājas apļa vidū un rotaļa turpinās (Ļešņičija, 2012).

Šī rotaļa bērniem bija jauna, sākumā tika izskaidroti rotaļas noteikumi un kopīgi apgūti rotaļas dziesmas vārdi. Rotaļa bērniem patika, vienīgi Marks dusmojās, ka nevar visu laiku būt vadošais. Sākumā grūtības sagādāja katram vadošajam izdomāt savu kustību, ko rādīt citiem, bērni ilgi domāja, ko rādīt. Sākumā darba autore par to satraucās, domāja, ka

rotaļa nav piemērota šiem bērniem, bet tad kad aktīvākie bērni bija apguvuši jauno rotaļu un palīdzēja to apgūt pārējiem bērniem, darba autore nomierinājās un priecājās par katra bērna panākumiem. Šīs rotaļas laikā varēja novērot, ka rotaļa un spēle attīsta bērnu ne tikai emocionāli un iemāca veidot pozitīvas attiecības ar vienaudžiem, bet arī veido prasmi regulēt savu uzvedību un audzina gribu. (Sīle, Volkova, 2011).

Kustību rotaļas laikā var novērot to, ka ar prieku rotaļā iesaistījās astoņi bērni, trijiem šī rotaļa ļoti patika, viņi to ātri apguva un palīdzēja to apgūt citiem, bet trīs bērni šajā rotaļā iesaistījās atsevišķos brīžos. Pārskatāmu tabulu var aplūkot - 2. attēlā - Kustību rotaļas “Ādamam bij’ septiņ’ dēļ” vērtējums pētījuma sākumā.



2.attēls. Kustību rotaļas “Ādamam bij’ septiņ’ dēļ”vērtējums pētījuma sākumā.

“Jautrie cilvēciņi ”

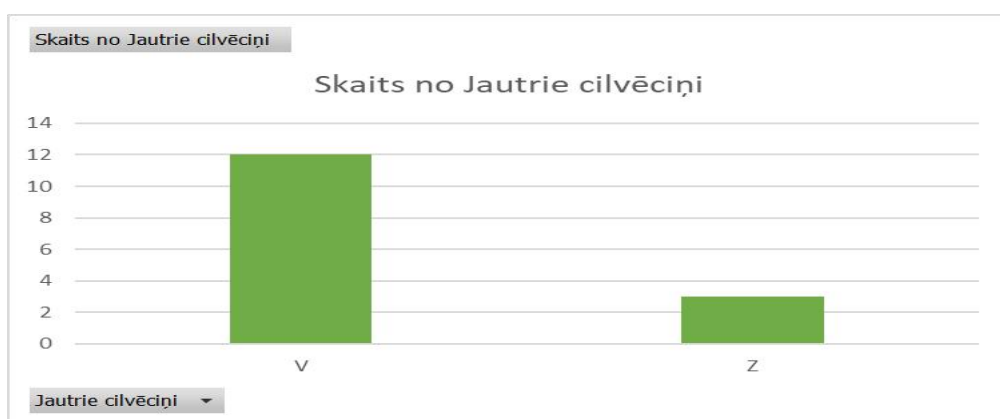
Nepieciešams: jautrs mūzikas ieraksts, zīmējumi ar jautro cilvēciņu dažādās pozās.

Rotaļas dalībnieki, skatot jautrai un kustīgai mūzikai, dejo, kā katram patīk. Mūzikai iepauzējot, rotaļas vadītājs parāda kādu no attēliem ar *jautro cilvēciņu*. Bērni cenšas nostāties *jautrā cilvēciņa* pozā. Rotaļu atkārtoto kamēr skaņdarbs izskanējis (Brice,2013).

Kustību rotaļa “Jautrie cilvēciņi” bērniem bija jauna. Pirms rotaļas darba autore iedeva bērniem apskatīt attēlus ar Jautrajiem cilvēciņiem, mudināja bērnus izmēģināt katru Jautrā cilvēciņa pozu. Kad bērni bija apskatījuši un izmēģinājuši visus Jautros cilvēciņus rotaļa varēja sākties. Rotaļa bērniem bija interesanta un saistoša, pētījuma sākumā varēja manīt, ka

bērni ir ieinteresēti un vēlas darboties. Grūtības sagādāja ievērot noteikumus, ka mūzikai apstājoties ir jāieņem noteikta poza, bērni gribēja turpināt dejot. Darba autore pilnīgi piekrīt S. Sīles un L. Volkovas rakstītajam, ka rotaļa un spēle rada bērnam emocionālo komfortu, līdzsvaru, apmierinājumu, prieka, brīvības un drošuma izjūtu, kas ļauj realizēt sevi, apjaust savas intelektuālās iespējas un veiklību (Sīle, Volkova, 2011).

Darba autore novēroja, ka šai rotaļai nebija izteiktu līderu, divpadsmit bērni rotaļā iesaistījās ar prieku. Tie trīs bērniem, kuri neiesaistās fiziskās aktivitātēs, šo rotaļu sākumā arī negribēja spēlēt, bet ar laiku viss mainījās. 3.attēls. Kustību rotaļas “Jautrie cilvēciņi” vērtējums pētījuma sākumā var redzēt, ka divpadsmit bērni pētījuma sākumā rotaļā piedalās ar prieku, bet trīs iesaistās tikai atsevišķos gadījumos.



3.attēls. Kustību rotaļas “Jautrie cilvēciņi” vērtējums pētījuma sākumā.

“Mēs ejam, mēs ejam pār kalniem un pār lejām”

Nepieciešams: lieli kluči vai plastmasa spainīši

Bērni nostājas aplī pa dejas ceļu. Atskatot dziesmai:

Mēs ejam, mēs ejam pār kalniem un pār lejām, (rotaļas dalībnieki soļo uz pirkstgaliem apkārt šķēršļiem (pār kalniem))

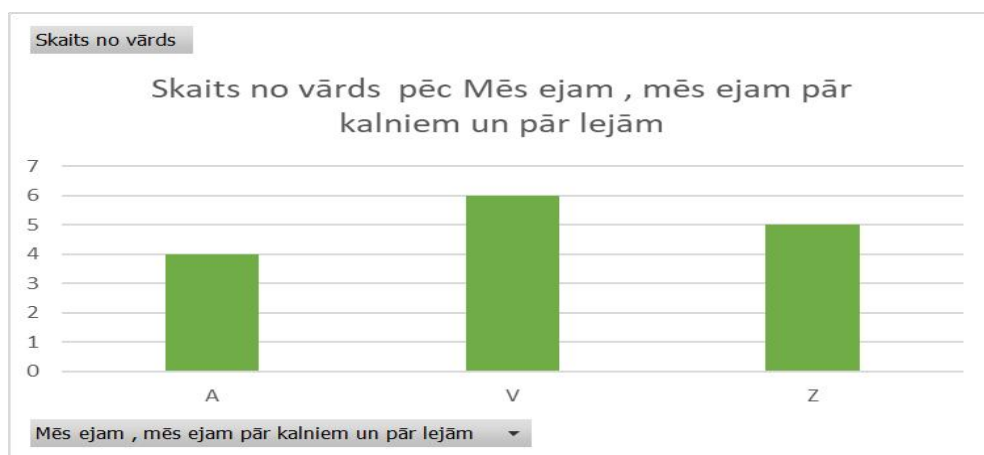
Mēs ejam, mēs ejam pār kalniem un pār lejām, (Rotaļas dalībnieki soļo uz papēžiem apkārt šķēršļiem (pār lejām)).

Mēs ejam, mēs ejam pār grāvjiem un pār krūmiem, (rotaļas dalībnieki soļo gariem soļiem (pār grāvjiem)).

Mēs ejam, mēs ejam pār grāvjiem un pār krūmiem, (rotaļas dalībnieki pārkāpj šķēršļus (pār krūmiem)) (Ļesņičija, 2012).

Bērniem dzirdēta, bet ne pēc šī apraksta spēlēta rotaļa. Sākumā bērnus izbrīnīja, kāpēc tiek izlikti pa lielo paklāju kluči, bet tad darba autore bērnus iepazīstināja ar rotaļu, tās noteikumiem un tekstu. Pirmo reizi izejot rotaļu ar bērniem, darba autore paskaidroja un parādīja kā pareizi veicamas kustības. Renārs, Paula, Marika un Pauls rotaļu ātri uztvēra un precīzi izpildīja rotaļas noteikumus. Vērojot bērnus rotaļā varēja pamanīt, ka Elīza, Maija, Artis, Enija un Marks rotaļā negribēja iesaistīties, šie bērni kustības izdarīja pavirši, vai arī vispār neizpildīja. Mareks sadusmojās, ka nevar būt vadošais un no rotaļas izstājās. Šeit var piekrist S. Sīles un L. Volkovas rakstītajam, ka rotaļādamies bērns attīsta uzmanību, uztveri, domāšanu, maņas, atmiņu, zinātkāri, patstāvību, iniciatīvu, darbīgumu, prasmi domāt un pašizteikties, jaunradi, gūst plašu pārdzīvojumu spektru un pilnveido kustības (Sīle, Volkova, 2011).

4.attēlā - Kustību rotaļas “Mēs ejam, mēs ejam pār kalniem un pār lejām” vērtējums pētījuma sākumā var redzēt, ka četri bērni šajā rotaļā piedalījās ar augstu vērtējumu, seši bērni parādīja vidēju vērtējumu, bet pieciem bērniem šis vērtējums bija zems.



4.attēls. Kustību rotaļas “Mēs ejam, mēs ejam pār kalniem un pār lejām” vērtējums pētījuma sākumā.

Taurenīši balli rīkoja

Bērni nostājas puslokā un kopā ar rotaļas vadītāju dzied dziesmu un rāda kustības:

Taurenīši balli rīkoja, Taurenīši ballē dejoja 2x (nedaudz ieliecas ceļos un šūpo rokas gar sāniem),

Spārniņi pa labi, spārniņi pa kreisi, Vēderiņu, opā, opā, šūpoja 2x (virza rokas pa labi, pa kreisi),

Zirneklīši balli rīkoja, Zirneklīši ballē dejoja 2x (nedaudz ieliecas ceļos un šūpo rokas gar sāniem),

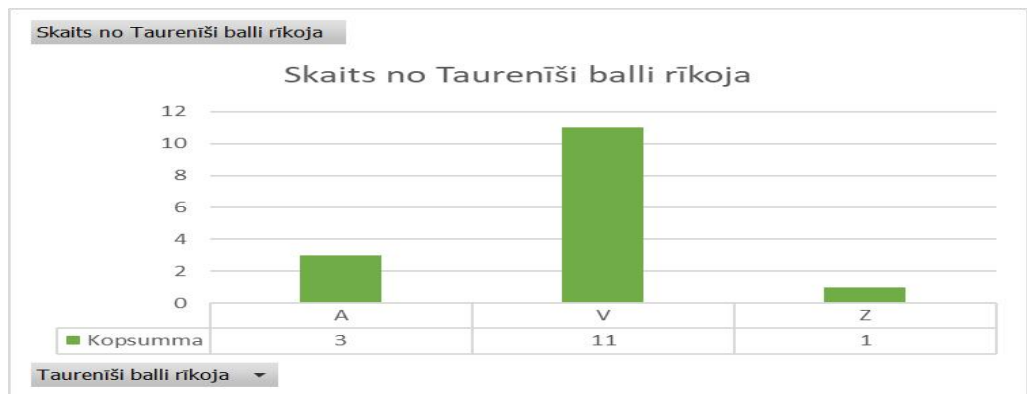
Kājiņas pa labi, kājiņas pa kreisi, Vēderiņu, opā, opā, šūpoja 2x (rokas un kājas virza uz labo pusi un kreiso pusi),

Gliemezīši balli rīkoja, Gliemezīši ballē dejoja: (nedaudz ieliecas ceļos un šūpo rokas gar sāniem),

Radziņi pa labi, radziņi pa kreisi, Vēderiņu, opā, opā, šūpoja 2x (ar rokām rāda radziņus, noliecas uz priekšu, uz labo pusi, uz kreiso pusi) (Brice, 2013).

Šī rotaļa bērniem bija zināma un patika. Īpaši izcēlās Otto, Paula un Renārs, kuri izdzirdot pirmos dziesmas vārdus, jau paši dziedāja un dejoja. Vienīgā, kas pētījuma sākumā, par šo rotaļu neizrādīja interesi bija Maija, meitene nostājās malā un visus uzmanīgi vēroja. Bērni aicināja Maiju pievienoties rotaļai, bet meitene nepievienojās. Piecus un sešus gadus veciem bērniem kustību rotaļas kopā ar vienaudžiem ir īpaši nozīmīgs pašapliecināšanās veids. Bērna pašapziņa aug līdz ar viņa ķermeņa panākumiem (Sīle, Volkova, 2011). Darba autore ar lielu prieku novēroja, ka brīvajā laikā bērni labprāt rotaļas organizē paši. Šo rotaļu bērni organizēja gan grupas telpā, kopā ar saviem grupas biedriem, gan arī pastaigas laikā, aicinot pievienoties draugus no citām grupām. Ar savu aizrautību bērni piesaistīja ne tikai lielo grupu bērnu uzmanību, bet arī pašus mazākos, kuri centās līdz ar lielajiem bērniem atdarināt taurenīša, zirneklīša un gliemezīša kustības.

5.attēlā - Kustību rotaļas "Taurenīši balli rīkoja" vērtējums pētījuma sākumā labi var redzēt, ka vienpadsmit bērni pētījuma sākumā šajā rotaļā iesaistās ar vidējiem rādītājiem, trīs ar augstiem, bet tikai viens ar zemiem aktivitātes rādītājiem.



5.attēls. Kustību rotaļas “Taurenīši balli rīkoja” vērtējums pētījuma sākumā.

Astoņu nedēļu garumā, katru rītu, darba autore kopā ar bērniem iesaistījās pētījumā par kustību rotaļas nepieciešamību rīta cēlienā, fiziskās aktivitātes nodrošināšanai. Pētījuma sākumā, kā var redzēt tabulās un attēlos, bērni rotaļās iesaistījās dažādi, bija tādi, kas ar prieku pieņēma visu jauno un, bija tādi bērni, kuriem fiziskās aktivitātes nepatīk un viņi cenšas no tām izvairīties. Pētījuma beigās, darba autore atkal novērtēja bērnus un apkopoja pētījuma rezultātus.

Darba autore, lai noskaidrotu vai bērniem kustību rotaļas ir spējušas sniegt pozitīvus sasniegumus, atkārtoti veica bērna novērošanu kopā ar sporta skolotāju pēc kritērijiem, kādus darba autore ir sastādījusi. Veicot atkārtoto pedagoģisko novērojumu pēc izmēģinājuma darba ar kustību rotaļām rīta cēlienā, tika secināts, ka grupas kopējais rezultāts ir mainījies, bērni ir kļuvuši fiziski aktīvāki, ar vēl lielāku prieku iesaistās rotaļās, vai arī vada tās paši. Visiem bērniem ir uzlabojušās pamatkustību prasmes. Pamatkustību novērtēšana pētījuma beigās, kur ar sarkanu krāsu izceltas tās prasmes, kuras ir uzlabojušās. Darba autore un arī sporta skolotāja bija patīkami pārsteigtas par sasniegtajiem rezultātiem. Šie novērojumi liecina, ka kustību rotaļas ne tikai palielina fizisko aktivitāti, bet arī uzlabo pamatkustības, sadarbības prasmes un vairo pozitīvo enerģiju. Šeit pilnīgi var piekrist R. Karlovskas un U. Mārtiņsones teorijai, ka kustību rotaļās bērns ne tikai vingrina kustību iemaņas, bet attīsta domāšanu, uzmanību, gribu, drosmi, veiklību, izturību un prasmi darboties kolektīvā (Karlovska, Mārtiņsons, 2011). Šo izaugsmi labāk varēs aplūkot 3.tabulā.

3.tabula. Pamatkustību novērtēšana pētījuma beigās

	Pārvietošanās	Šķēršļu pārvarēšana	Priekšmetu pārvietošana
Adrija	P	A	A
Otto	P	P	A
Marika	P	P	P
Elīza	A	A	A
Dace	P	P	A
Raivis	A	P	A
Pauls	P	P	P
Maija	A	A	T
Artis	A	A	T
Ēriks	A	A	A
Matilde	A	A	T
Enija	A	A	T
Paula	P	P	P
Renārs	P	P	P
Marks	A	A	A

Pētījuma laikā ir ne tikai uzlabojušās bērnu pamatkustības un fiziskā aktivitāte, bet ir mainījušies arī paši bērni. Bērni ir kļuvuši atvērtāki, vairāk spēj koncentrēties nodarbībām, piedomā pie savas uzvedības. Darba autore jūtas gandarīta par bērnu sasniegumiem.

Adrija – kļuvusi mierīgāka, nodarbībās koncentrējas uz uzdoto. Pievērš uzmanību un ievēro noteikumus gan grupā, gan rotaļās. Adrijai šo nedēļu laikā ir uzlabojušās pārvietošanās prasmes, meitene šīs prasmes ir apguvusi padziļināti.

Otto – grupā nāk ar prieku, pārvarējis savas grūtības atvadīties no vecākiem. Katru rītu interesējas, kāda rotaļa būs šodien. Cenšas ievērot noteikumus, netraucēt citus. Otto ir pilnveidojušās pārvietošanās un šķēršļu pārvarēšanas prasmes, zēns ir kļuvis patstāvīgāks.

Marika – iesaistās un pati organizē kustību rotaļas gan telpā, gan pastaigas laikā. Prot rotaļās iesaistīt visus bērnus, arī tos, kuri nepievērš kustību rotaļām uzmanību. Marika šo nedēļu laikā ir pilnveidojusi visas pamatkustību prasmes, līdz ar to meitene ir kļuvusi vēl pārliecinātāka par sevi.

Elīza – meitene kļuvusi nedaudz atvērtāka, draudzīgāka, sāk piedalīties kustību rotaļās, mūzikas un sporta nodarbībās, par ko priecājas darba autore. Elīzai ir uzlabojušās tādas prasmes kā šķēršļu pārvarēšana un priekšmetu pārvietošana, kas ir pozitīvs ieguvums meitenes pašapziņai.

Dace – meitene ir tikpat smaidīga un atvērta ka iepriekš. Ar lielu prieku piedalās fiziskās aktivitātēs gan grupā, gan mūzikas un sporta nodarbībās. Dace ir kļuvusi pārliecinātāka par sevi un savām spējām, uzlabojusi pārvietošanās un šķēršļu pārvarēšanas prasmes.

Raivis – zēns ir sācis ievērot noteikumus gan grupā, gan mūzikas un sporta nodarbībās. Piedaloties kustību rotaļās un sporta nodarbībās apzinās, ka ne vienmēr būs vadošais. Zēnam ir uzlabojušās šķēršļu pārvietošanas prasmes.

Pauls – zēna aktivitāte nav mazinājusies, bet zēns cenšas ievērot grupas noteikumus. Sāk apzināties, ka visu ko apgūst karatē nodarbībās uz grupas biedriem izmēģināt nedrīkst. Pievēršot uzmanību un kontrolējot savu uzvedību zēns ir uzlabojis visas pamatkustību prasmes, kas pozitīvi ietekmē arī pašu zēnu.

Maija – meitene ir kļuvusi atvērta, draudzīgāka. Sāk piedalīties kustību rotaļās un uz sporta nodarbībām iet ar prieku. Meitenei ir uzlabojušās šķēršļu pārvarēšanas prasmes, kas ļauj meitenei kustību aktivitātēs justies brīvākai un pārliecinātākai par sevi.

Artis – zēns ir kļuvis drošāks, par sevi pārliecinātāks. Fiziskās aktivitātēs iesaistās ar prieku, rotaļas un kustību vingrinājumus izpilda precīzi un ar lielu atbildību.

Ēriks – Zēnam ir uzlabojušās šķēršļu pārvarēšanas un priekšmetu pārvietošanas prasmes, darba autore domā, ka tas ir tādēļ, ka sporta nodarbībās un rotaļu laukumā Ēriks sāk pievērst uzmanību noteikumiem un cenšas tos ievērot, bet ne vienmēr tas sanāk. Vairāk iesaistās nodarbībās, cenšas padarīt darbiņus līdz galam.

Matilde – meitenes spītība nav mazinājusies, bet darba autore ar prieku novēroja, ka meitene ar prieku ir sākusi apmeklēt sporta nodarbības un ar smaidu piedalās kustību rotaļās, kas pozitīvi ir sekmējušas meitenes šķēršļu pārvarēšanas prasmes.

Enija – meitene ir paaugusies, grūtības vairs nesagādā atvadas no vecākiem. Labprāt iesaistās kustību rotaļās un citās fiziskās aktivitātēs. Enija ir uzlabojusi šķēršļu pārvarēšanas prasmes, meitene ir kļuvusi atvērta, pārliecinātāka par sevi un daudz smaidīgāka.

Paula – meitenei sagādā prieku palīdzēt citiem, ir draudzīga, izpalīdzīga un kļuvusi par sevi pārliecinātāka. Organizē un vada dažādas kustību rotaļas iesaistot visus bērnus. Ar prieku un atbildību piedaloties fiziskajās aktivitātēs, meitene ir padziļināti apguvusi visas pamatkustību prasmes, kas labvēlīgi ietekmē Paulas pašapziņu.

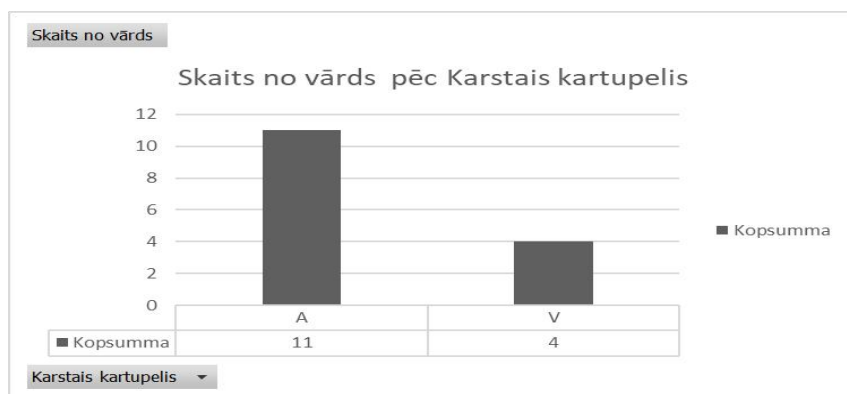
Renārs – zēns ir kļuvis pacietīgāks, uzmanīgāks, cenšas iesākt pabeigt līdz galam, bet ne vienmēr tas izdodas. Grib uzņemties līdera lomu rotaļās un sporta nodarbībās. Ar prieku un atbildību piedaloties fiziskajās aktivitātēs, meitene ir padziļināti apguvusi visas pamatkustību prasmes, kas dod Renāram lielāku pārliecību par sevi.

Marks –zēns ir sācis vairāk iesaistīties rotaļās, kustību aktivitātēs, sporta nodarbībās. Cenšas ievērot, ka ne vienmēr būs vadošais, bet tas zēnam sagādā grūtības. Markam ir uzlabojušās priekšmetu pārvietošanas prasmes, ar ko zēns ļoti lepojas.

Darba autore novēroja, ka pētījuma laikā grupas bērni ir pozitīvi auguši, ir vērojama bērnu attīstība un izaugsme. Tāpat darba autore apzinās, ka pētījuma laiks ir salīdzinoši īss, lai varētu iegūt augstus rezultātus. Pētījuma noslēgumā visu bērnu fiziskās aktivitātes līmenis kustību rotaļās tika vērtēts pēc šiem darba autores izstrādātiem kritērijiem:

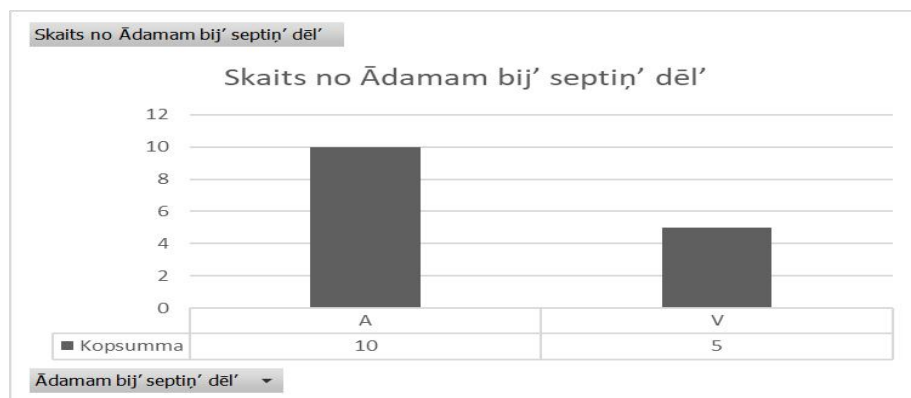
- 1) Zems (Z)- Iesaistās atsevišķās fiziskās aktivitātēs
- 2) Vidēji (V) - Ar prieku iesaistās fiziskās aktivitātēs
- 3) Augsts (A)- Patstāvīgi iesaistās fiziskās aktivitātēs

Darba autore salīdzināja katru kustību rotaļu pētījuma sākumā un pētījuma noslēgumā.



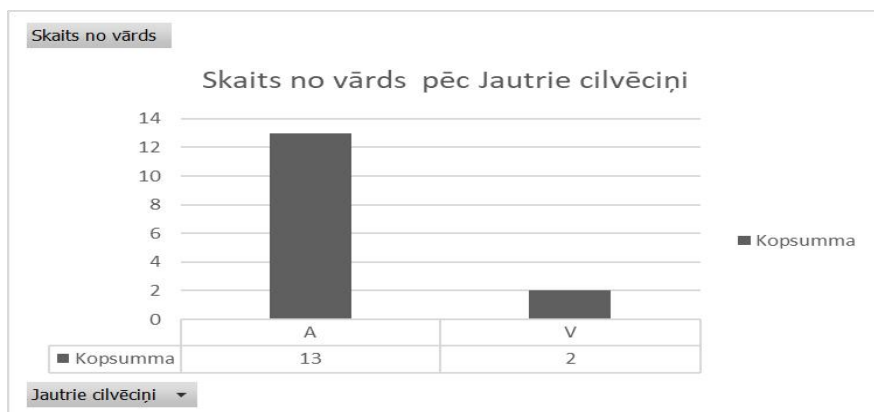
6.attēls. Kustību rotaļas „Karstais kartupelis” izaugsmes rādītāji

6.attēlā var aplūkot kustību rotaļas „Karstais kartupelis” izaugsmes rādītājus. Pētījuma sākumā rotaļai augstu fiziskās aktivitātes līmeni uzrādīja trīs bērni, bet pētījuma noslēgumā vienpadsmit bērni. Vidēju fiziskās aktivitātes līmeni pētījuma sākumā uzrādīja septiņi bērni, bet pētījuma noslēgumā četri bērni. Zemu fiziskās aktivitātes līmeni pētījuma sākumā uzrādīja pieci bērni, bet pētījuma noslēgumā šādu bērnu nebija. Pētījuma laikā bērnu fiziskā aktivitāte šajā rotaļā ir pozitīva un ir iespējams novērtēt bērnu prasmes augstākā līmenī.



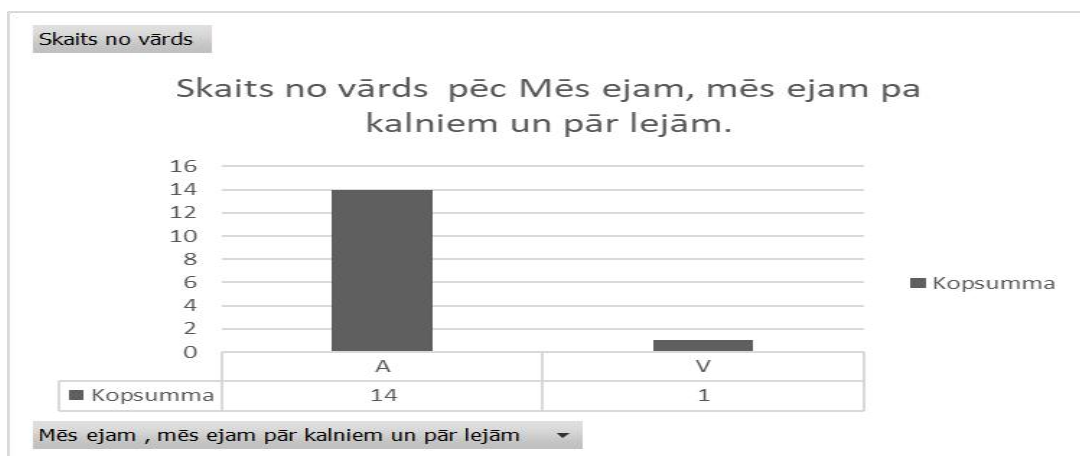
7.attēls. Kustību rotaļas „Ādamam bij’ septiņ’ dēļ” izaugsmes rādītāji

7.attēlā atspoguļo bērnu izaugsmes rādītājus kustību rotaļai „Ādamam bij’ septiņ’ dēļ” pētījuma noslēgumā. Pētījuma sākumā rotaļai augstu fiziskās aktivitātes līmeni uzrādīja trīs bērni, bet pētījuma noslēgumā desmit bērni. Vidēju fiziskās aktivitātes līmeni pētījuma sākumā uzrādīja deviņi bērni, bet pētījuma noslēgumā pieci bērni. Zemu fiziskās aktivitātes līmeni pētījuma sākumā uzrādīja trīs bērni, bet pētījuma noslēgumā šādu bērnu nebija. Šai rotaļai darba autore novēroja, ka divi bērni neuzrādīja fiziskās aktivitātes līmeņa paaugstināšanos.



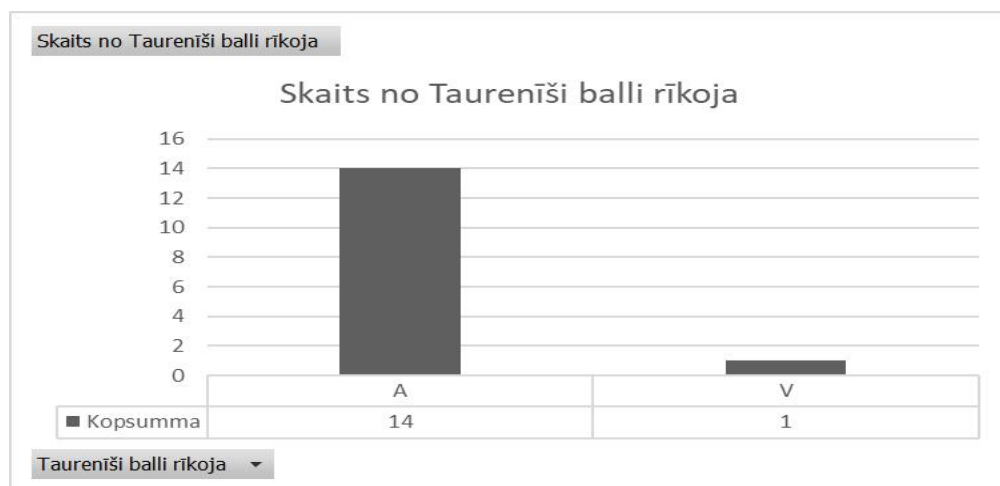
8.attēls. Kustību rotaļas „Jautrie cilvēciņi” izaugsmes rādītāji

8.attēlā parāda bērnu izaugsmes rādītājus kustību rotaļai „Jautrie cilvēciņi” pētījuma noslēgumā. Pētījuma sākumā šī rotaļa bija jauna un bērniem nācās to apgūt. Rotaļa tika ātri apgūta, bet augstu fiziskās aktivitātes līmeni pētījuma sākumā neuzrādīja neviens bērns, bet pētījuma noslēgumā tie bija trīspadsmit bērni. Vidēju fiziskās aktivitātes līmeni pētījuma sākumā uzrādīja divpadsmit bērni, bet pētījuma noslēgumā divi bērni. Zemu fiziskās aktivitātes līmeni pētījuma sākumā uzrādīja trīs bērni, bet pētījuma noslēgumā šādu bērnu nebija. Šī rotaļa bērniem patika, viņi tajā iesaistījās ar prieku un aizrautību.



9.attēls. Kustību rotaļas “Mēs ejam, mēs ejam pār kalniem un pār lejām” izaugsmes rādītāji

9.attēlā var aplūkot bērnu izaugsmes rādītājus kustību rotaļai “Mēs ejam, mēs ejam pār kalniem un pār lejām” pētījuma noslēgumā. Pētījuma sākumā šī rotaļa bērniem bija zināma. Rotaļā augstu fiziskās aktivitātes līmeni pētījuma sākumā uzrādīja četri bērni, bet pētījuma noslēgumā tie bija četrpadsmit bērni. Vidēju fiziskās aktivitātes līmeni pētījuma sākumā uzrādīja seši bērni, bet pētījuma noslēgumā viens bērns. Zemu fiziskās aktivitātes līmeni pētījuma sākumā uzrādīja pieci bērni, bet pētījuma noslēgumā šādu bērnu nebija. Darba autore novēroja, ka šī rotaļa bērniem bija interesanta, viņi tajā piedalījās ar aizrautību. Rotaļa ne tikai labvēlīgi ietekmē fizisko aktivitāti, bet arī attīsta un nostiprina pamatkustības.



10.attēls. Kustību rotaļas „Taurenīši balli rīkoja” izaugsmes rādītāji

10.attēls parāda bērnu izaugsmes rādītājus kustību rotaļai „Taurenīši balli rīkoja” pētījuma noslēgumā. Augstu fiziskās aktivitātes līmeni pētījuma sākumā uzrādīja 3 bērni, bet pētījuma noslēgumā tie bija četrpadsmit bērni. Vidēju fiziskās aktivitātes līmeni pētījuma sākumā uzrādīja vienpadsmit bērni, bet pētījuma noslēgumā tāds bija viens bērns. Zemu

fiziskās aktivitātes līmeni pētījuma sākumā uzrādīja viens bērns, bet pētījuma noslēgumā šādu bērnu nebija. Šī rotaļa bērniem bija favorīts, ar lielu aizrautību un entuziasmu viņi gāja šajā rotaļā.

Pētījuma noslēgumā ir vērojama pozitīva attīstības dinamika, kas apstiprina darba autores izvirzīto hipotēzi –fiziskās aktivitātes nodrošināšana bērniem, rīta cēlienā, izmantojot kustību rotaļas, būs sekmīga, ja pedagogs ievēros kustību rotaļu organizēšanas nosacījumus un bērni aktīvi iesaistīsies kustību rotaļās katru rītu.

Secinājumi

1. Kustību rotaļas ir lielisks veids, kā rīta cēlienā nodrošināt bērniem fiziskās aktivitātes.
2. Pedagogam ir jāpārzina bērnu vecumposma īpatnības, lai sekmētu bērnu fizisko aktivitāti.
3. Rotaļu laikā bērni iegūst jaunu pieredzi, kas balstoties uz jau zināmo un apgūto attīsta viņos vērtības un tikumus.
4. Regulāras kustību rotaļas uzlabo bērnu pamatkustību prasmes.
5. Kustību rotaļās bērniem attīstās tādas fiziskās īpašības kā kustību koordinācija, ritma izjūta, līdzsvars, veiklība, spēks, izturība, kas labvēlīgi ietekmē bērna vispārējo attīstību.
6. Pēc darba autores novērojumiem, kustību rotaļās galvenie priekšnosacījumi ir ievērot bērnu intereses, vecumposma īpatnības un fizisko sagatavotību.
7. Kustību rotaļas veicina bērniem sadarbības un komunikācijas prasmes.
8. Ieviešot īsas kustību rotaļu pauzes nodarbību laikā, bērns atpūšas un atjauno enerģiju, lai varētu pilnvērtīgi turpināt iesākto darbu.
9. Kustību rotaļas ir labs veids, ieradumu veidošanai, lai nodrošinātu bērniem fizisko aktivitāti
10. Fiziskās aktivitātes nodrošināšana bērniem rīta cēlienā, izmantojot kustību rotaļas būs sekmīga, ja pedagogs ievēros kustību rotaļu organizēšanas nosacījumus un bērni aktīvi iesaistīsies kustību rotaļās katru rītu.
11. Bērni ar prieku iesaistījās visās rotaļās, ko darba autore bija izvēlējusies. Turpmākajā darbā tiks turpināts iesāktais- katru rītu bērniem tiks piedāvāts iet kustību rotaļās un tiks piemeklētas jaunas rotaļas.

12. Pēc darba autores domām šādas kustību rotaļu pauzes vajadzētu ieviest visās pirmsskolās, jo tās labvēlīgi ietekmē ne tikai bērna fizisko attīstību, bet arī visu bērna attīstību kopumā. Izkustoties bērni iegūst enerģiju, lai turpinātu iesākto darbu.

13. Kustību rotaļas vajadzētu mainīt un pieskaņot mēneša tēmai, gadalaikam, pamainīt rotaļu noteikumus, lai bērni ar interesi tajās iesaistītos.

14. Darba autore vēlētos izpētīt, kā kustību rotaļas un fiziskās aktivitātes bērniem tiek nodrošinātas sākumskolā.

Izmantotās literatūras saraksts

1. Brice, B. (2013). *Viss sākas ar rotaļu*. Rīga: RaKa
2. Bula-Biteniece, I., Jansone, R. (2011). *Bērna kustību prieka sekmēšana*. Pieejams: http://www.sporto.lv/raksts/berna_kustibu_prieka_sekme_ana
3. Dzintare, D., Stangaine, I. (2007). *Rotaļa- bērna dzīvesveids*. Rīga: RaKa
4. Dzintare, D., Stangaine, I. (2007). *Rotaļa- bērna dzīves prasmju sekmētājā*. Rīga: RaKa
5. EU Physical Activity Guidelines (2008). *Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity*. Pieejams: https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf Skatīts:15.06.2022.
6. eVeselībaPunkts. (2020). *"Fiziskās aktivitātes"*. Pieejams: <https://eveselibaspunkts.lv/lv/Article/Read/fiziskas-aktivitates> Skatīts:16.06.2022.
7. Golubeva, V. (2007) *Pirmsskolas pedagoga rokasgrāmata*. Rīga: SIA Izglītības soļi
8. Jansone, R. (1999). *Sporta izglītība skolā*. Rīga: RaKa. 26.lpp
9. Jansone, R., Fernāte, A., Bula-Biteniece, I. (2016). *Sporta pedagogija vakar, šodien, rīt*. Rīga: RaKa. 8-16 lpp.
10. Kaņepāja, R. Gaugere, Z.(2012). Pirmsskolas vecuma bērnu sociālās prasmes. *Ceļā uz skolu. Bērnu sagatavošana pamatizglītības ieguvei*. Apgāds Zvaigzne ABC, SIA , 66-76.lpp
11. Karlovska, R. (2010). *Kustību aktivitātes rāpošanas vingrojumi*. Apgāds Zvaigzne ABC,
12. Karlovska, R.,Mārtiņšone, U.(2011). *Vingrojumi iztēles un fizisko spēju attīstībai*. Apgāds Zvaigzne ABC, SIA,
13. Konstantinova, I. (2011). *Kustību prieks dienai. Metodiskais materiāls pirmsskolas izglītības pedagogiem*. Rundāle

14. Laizāne, S. (1981). *Kustību rotaļas*. R.:Zvaigzne
15. Ļešņičija, R.(2012). *Sporta nodarbības pirmsskolā*. Rīga: RaKa
16. Lieģiniece, D. (1999).*Kopveseluma ieeja audzināšanā*. Rīga: RaKa
17. Mangule, I. (2012) Veselības mācība pirmsskolas izglītības programmā. *Ceļā uz skolu. Bērnu sagatavošana pamatizglītības ieguvei*. Apgāds Zvaigzne ABC, SIA , 77-108.lpp.
18. Mahaseth, H. (2017). *Early Childhood Development: Physical Activity in Early Childhood*. Pieejams: <https://novakdjokovicfoundation.org/early-childhood-development-physical-activity-early-childhood/> Skatīts:17.06.2022.
19. Metodiskais materiāls (2011).„*Vingro kopā ar mani!*” Valsts izglītības satura centrs. Pieejams: https://www.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vingro_kopa_ar_mani.pdf Skatīts: 17.06.2022.
20. Ministru kabineta 2018. gada 21. novembra noteikumi Nr. 716 "Noteikumi par valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijām un pirmsskolas izglītības programmu paraugiem". Latvijas Vēstnesis, 236, 30.11.2018. Iegūts no: <https://likumi.lv/ta/id/303371> (skatīts 17.06.2022.)
21. *Pirmsskolas mācību programma*. (2019). Pieejams: <https://mape.skola2030.lv/resources/10>
22. *Pirmsskolas mācību programma*. (2019). Pieejams: <https://mape.skola2030.lv/resources/96>
23. Pučure, I. (2003). 5 – 6 gadus vecu bērnu fiziskās aktivitātes. *Es gribu iet skolā. Rokasgrāmata skolotājiem*. Rīga: SIA Puse Plus, 93. – 103. lpp.
24. Puškarevs, I. (2001). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: RaKa ???
25. Puškarevs,I.,Golubeva,A.(1999) *Bērna attīstība* Lielvārds 55.lpp
26. Sīle,S., Volkova,L. (2011) *Pirmsskolas izglītība. Vērtību vēcelīte pasakās, rotaļās un spēlēs 5–6 gadus veciem bērniem*. Apgāds Zvaigzne ABC, SIA
27. Slimību profilakses un kontroles centrs (2021).”*Fiziskās aktivitātes*”. Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/fiziskas-aktivitates> Skatīts:17.06.2022.

28. Stangaine, I. (2012). Bērna fizisko aktivitāšu sekmēšana. *Ceļā uz skolu. Bērnu sagatavošana pamatizglītības ieguvei*. Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, 2001-219.lpp
29. Svence, G. (1999). *Attīstības psiholoģija*. Apgāds Zvaigzne ABC, SIA
30. Zacevic, C., Tremblay L., Lovsin, T., Michel, L. (2010). *Parental influence on Young ChildrensPhysical Activity*. Pieejams: <https://www.hindawi.com/journals/ijpedi/2010/468526> 17.06.2022.
31. World health organization, 2022. Pieejams: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Skatīts: 01.11.2022

Pielikumi

1. PIELIKUMS. Galvojums

Galvojums

Kvalifikācijas darbs

„Kustību rotaļas rīta cēlienā fiziskās aktivitātes nodrošināšanai bērniem pirmsskolas izglītības 3.posmā”

izstrādāts Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē.

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

Autors: Judīte Kele

(vārds, uzvārds)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Darba zinātniskais vadītājs/a: Mg.izgl.zin. Agita Klempere-Sipjagina

(zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)

2022. gada rudens semestris