

LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Izglītības zinātņu un psiholoģijas fakultāte

Pirmsskolas skolotājs

NORA ČOMIKOVA

**2 - 3 gadus vecu bērnu līdzdalības sekmēšana pirmsskolā veselības
un fiziskās aktivitātes mācību jomā rīta cēlienā.**

Kvalifikācijas darbs

Darba vadītājs:

Pasniedzēja
Akadēmiskais amats

Mg. izgl. zin.
Zinātniskais/
akadēmiskais grāds

Agita Klempere Sipjagina
Vārds, uzvārds

_____ Paraksts

TUKUMS

2025

Anotācija

Darba autors: Nora Čomikova

Darba tēma: 2 - 3 gadus vecu bērnu līdzdalības sekmēšana pirmsskolā veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā rīta cēlienā.

Darba vadītāja: Agita Klempere - Sipjagina

Pētījuma mērķis: teorētiski un praktiski pētīt 2 - 3 gadus vecu bērnu līdzdalību veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā rīta cēlienā.

Pētījuma jautājums: Kā iespējams sekmēt jaunākā pirmsskolas vecuma bērnu līdzdalību rīta cēlienā veselības un fiziskās aktivitātes jomā?

Pētījuma uzdevumi:

1. Analizēt teorētisko literatūru par veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomu 2 - 3 gadus veciem bērniem pirmsskolā.
2. Izzināt metodes, kā bērnus ieinteresēt līdzdalībai fizisko aktivitāšu procesos rīta cēlienā.
3. Praktiski pārbaudīt dažādu metožu efektivitāti 2 - 3 gadus vecu bērnu līdzdalības sekmēšanai veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā rīta cēlienā.

Atslēgas vārdi: līdzdalība, interese, veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma, pirmsskola.

Darba apjoms: 30 lpp, 26 literatūras avoti.

Darba teorētiskajā daļā tiek dots līdzdalības būtības raksturojums. Tiek analizēta līdzdalības sekmēšana jaunākā vecuma posma bērniem, kā arī tiek analizēta līdzdalības sekmēšana veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā.

Darba praktiskajā daļā tiek izstrādāti bērnu vērošanas kritēriji veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā. Tiek veikta bērnu sākotnēja vērošana, lai noskaidrotu bērnu līdzdalību veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā. Tiek izstrādāti vairāki rīta cēlienu plāni un novadītas plānotās aktivitātes, tiek veikta atkārtota bērnu novērošana veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomas aktivitāšu laikā un salīdzināti iegūtie rezultāti.

Uz pētījuma jautājumu ir atbildēts. Ja pedagogs veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā rīta cēlienā izmanto dažādas metodes, bērniem tās neapnīk, veicina interesi un veicina bērnu līdzdalību tajās. Kā arī sekmē uzmanības noturību. Pedagogam, izmantojot dažādas metodes, ir iespējams sekmēt jaunākā pirmsskolas vecuma bērnu līdzdalību veselības un fiziskās aktivitātes jomā rīta cēlienā.

Annotation

Author of the work: Nora Chomikova

Qualification work theme: Promoting the participation of 2 - 3 year old preschool children in the field of health and physical activity during morning hours.

Supervisor: Agita Klempere - Sipjagina

Aim of study: to investigate theoretically and practically the participation of 2 - 3 year old children in health and physical activity in the morning.

Research question: How can the participation of younger preschool children in health and physical activity in the morning be promoted?

Research objectives:

4. To analyse the theoretical literature on health and physical activity education for 2 - 3 year olds in preschool.
5. To explore methods to engage children in physical activity in the morning.
6. To test in practice the effectiveness of different methods for promoting participation in health and physical activity learning in the morning for children aged 2 - 3 years.

Keywords: participation, interest, health and physical activity curriculum area, preschool.

Volume of work: 30 pages, 26 references.

The theoretical part of the paper gives an overview of the nature of participation. It analyses the promotion of participation in young children and the promotion of participation in health and physical activity education.

In the practical part of the work, criteria for observing children in health and physical activity education are developed. A baseline observation of children is carried out to ascertain their participation in health and physical activity education. Several morning plans and planned activities are developed, children are observing again during health and physical activity learning activities and the results are compared.

The research question has been answered. When teachers use a variety of methods to teach health and physical activity in the morning, children do not get bored of it, and it stimulates their interest and participation. It also contributes to sustained attention. It is possible for the teacher to encourage the participation of younger preschool children in health and physical activity in the morning by using a variety of methods.

Saturs

Ievads	5
1. Agrīnā bērnu vecumposma raksturojums	8
1.2. Bērna personības veidošanās	9
2. Fiziskās aktivitātes pirmsskolā	12
2.1. Pedagoģs kā fizisko aktivitāšu sekmētājs pirmsskolas izglītības iestādē	14
2.2. Interese kā līdzdalības sekmētāja	15
3. Empīriskais pētījums par 2 - 3 gadus vecu bērnu līdzdalības sekmēšanu pirmsskolā veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā rīta cēlienā	18
3.1. Pētījuma organizācija un metožu pielietojums	18
3.2. Bērnu fiziskās aktivitātes raksturojums pētījuma sākumā	19
3.3. Praktiskais darbs ar bērniem	21
3.4. Pētījuma rezultātu analīze	24
Secinājumi	27
Literatūras avotu saraksts	29
Pielikumi	31

Ievads

Vispirms noskaidrosim, kas ir līdzdalība. Līdzdalībai ir vairākas nozīmes, ņemot vērā attiecīgo jomu, kad tiek skaidrots, kas ir līdzdalība. Šajā gadījumā tiks skaidrots, kas ir līdzdalība atbilstoši darba autores izvirzītajam tematam.

Līdzdalība ir iesaistīšanās, piedalīšanās, darbošanās (kādā notikumā, pasākumā u.tml.). Arī aktīva ieinteresētība (kādā notikumā, pasākumā).

Darba autore mēģinās rast atbildi, kā vislabāk panākt to, lai bērnam rastos ieinteresētība līdzdarboties pašam bez pieaugušā iesaistes pamudināt viņu iesaistīties rīta cēlienā fiziskajās aktivitātēs. Mēģinās noskaidrot, vai tā ir atmosfēra grupiņā, vai tie ir cilvēki bērnam apkārt, vai varbūt tas nemaz nav iespējams, jo bērns vēl ir pavisam mazs un viņam nav pieredzes piedalīties, būt aktīvam, nav drosmes izzināt visu jauno, bet varbūt gluži pretēji, ir vajadzīgs laiks, kura galarezultātā bērns gūst priekšstatu, ko no viņa prasa un gaida, gūs drošības sajūtu un būs pilnvērtīgi ieinteresēts pats līdzdarboties, un bez jebkāda pamudinājuma no pedagoga vai jebkura cita pieaugušā puses piedalīties skolotāja piedāvātajās aktivitātēs. Divu gadu vecumā bērnam sāk parādīties vēlme būt mijiedarbībā ar citiem. Tā arī viņi kļūst drošāki, skatoties un mācoties cits no cita. Varētu teikt, ka tā ir netieša fizisko aktivitāšu līdzdalības sekmētāja. Iespējams, ka bērni ir sekmētāji līdzdarboties viens otram paši.

Darba autore mēģinās rast teorētiskas, kā arī praktiskas atziņas par bērnu iesaistīšanos veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomas rīta cēliena piedāvātajās aktivitātēs. Darba autore mēģinās noskaidrot, vai ir kādas metodes, kā pedagogs šo procesu var uzlabot, piedāvājot metodes līdzdalības sekmēšanai.

Šis temats darba autorei ir nozīmīgs, jo uzskata, ka veselīgam dzīvesveidam ir ļoti svarīga loma kā bērna, tā arī pieaugušā dzīvē, lai sniegtu gandarījumu, pozitīvas emocijas un labsajūtu. Kvalifikācijas darba autore uzskata, ka svarīgi ielikt pašu pamatu šim dzīvesstilam vajadzētu agrā bērnībā, lai jau vēlāk tas ir pašsaprotami un noris organiski dabīgi, kā nepieciešamība visas dzīves garumā. Nepieciešamību būt kustībā, vingrot, ēst veselīgi un domāt veselīgi. Un jau agrīnā vecumā par to var gūt priekšstatu, ja arī vidē, kurā bērns pavada dienas lielāko daļu, notiek ar veselīgu dzīvesveidu saistītas darbības. Mājās piemērs ir vecāki, bet bērnudārzā pedagogs un pedagoga palīgs. Kustībai ar veselīgu uzturu jāiet roku rokā, taču šeit uzsvars būs tieši uz aktivitātēm, rīta vingrošanu, vingrinājumiem, pedagoga rādītu kustību atkārtošānu.

Ir svarīgi gan pirmsskolā, gan ģimenē integrēt fizisko aktivitāti bērnos jau no agrīna vecuma, lai tas veidotu pamatu veselīga dzīvesveida veicināšanai un uzturēšanai pieaugušā vecumā (Cragg&Cameron, 2006, Stolley et.al., 2003).

Jau kopš seniem laikiem ir pierādījies uzskats, ka cilvēka psihe ir cieši saistīta ar veselību un jebkuras emocijas cilvēkam atsaucas ar fizisku atbalsi ķermenī (Hadaņonoka, 2003).

Tā kā fiziskas nodarbes laikā cilvēka organismā izstrādājas laimes hormons, tad arī šī šķietami nenovērtētā ikdienas rutīna, varētu būt kā klusais ārsts, kurš sadziedē vēl pirms slimības uzliesmojuma. Raksta autore uzskata, ja piekopj regulāru fiziski aktīvu dzīvesveidu, tad prāts un ķermenis pats sevi uztur tonusā un nepielaiž sev klāt nevienu slimību. Raksta autore daudzkārt ir aizdomājusies, kāpēc vieniem pielīp teju visi vīrusi un baktērijas, bet kādam citam, atrodoties tajos pašos apstākļos, vietā un laikā, nekas no nevēlamā nepielīp. Šeit, protams, varētu iedziļināties arī no ezotērikas un psihosomatikas viedokļa, kā arī no medicīnas, bet fakts ir viens, pozitīvi noskaņots, fiziski aktīvs cilvēks, kurš ir laimīgs gan prātā, gan miesā un šos labumus gūst no sava dzīvesveida, ir diezgan imūns pret ārēji nelabvēlīgajiem faktoriem. Tāpēc šo pamatu pavisam nemanāmā veidā būtu vēlams nodot mūsu jaunākajām paaudzēm kā pašsaprotamu ikdienas rutīnas sastāvdaļu. Turpretim šo nodarbi var padarīt vēl jo pievilcīgāku ar metodēm, kā vingrošana un fiziskās aktivitātes tiek pasniegtas.

Mazi bērni ir neapzinātu cerību un brīnumu gaidās, līdzšinējās gaitas bērnudārzos raksta autorei šo domu graudu jau ir likušas saprast. Jo aktīvāks un ieinteresētāks ir pats pieaugušais, jo lielāks izbrīns un mazs kārdinājums bērnam iesaistīties, ir garantēts. Nav teikts, ka bērns uzreiz leks iekša un darīs, bet vismaz vēlamais virziens un process būs sācies.

Vēl viens aspekts, kāpēc ikdienā būtiski būtu iekļaut jebkādas no sportiskām aktivitātēm ir aptaukošanās problēma sabiedrībā jeb liekais ķermeņa svara pieaugums. Ļoti aktuāla problēma mūsdienās ir aptaukošanās, kas jau ir arī izplatīta starp bērniem. SPKC dati liecina, ka katrs ceturtais bērns uzsākot sākumskolas gaitas, ir ar lieko svaru (Ism.lv, 2024).

Citi pētījumi liecina, ka kopš Covid 19 pandēmijas bērniem no 2 - 19 gadu vecumam ķermeņa masas indekss ir dubultojies (ACSM, 2024).

Šie ir daži no darba autores argumentiem par labu izvēlētajam tematam. Jo agrāk no mazotnes bērni tiks radināti vingrot, kustēties, augs ar fiziskām aktivitātēm pieejamā vidē, jo lielāka iespēja izvairīties no mazkustīga dzīvesveida izraisītām komplikācijām un aptaukošanās, protams, ja aptaukošanās nav saistīta ar dziļākām veselības problēmām.

Jaunākie pētījumi liecina, ka pastiprināta līdzdalība fiziskajās aktivitātēs pozitīvi ietekmē bērnu kognitīvās funkcijas, piemēram, atmiņu. (NIH, 2008).

Ir gana daudz labu iemeslu, kāpēc darba autore ir izvēlējusies rakstīt kvalifikācijas darbu tieši par šo tematu.

Pētījuma aktualitāte: bērnu līdzdalība fizisko aktivitāšu laikā.

Pētījuma objekts un pētījuma priekšmets: 2 - 3 gadus veci bērni, veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma.

Pētījuma mērķis: teorētiski un praktiski pētīt 2-3 gadus vecu bērnu līdzdalību veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā rīta cēlienā.

Pētījuma jautājums: Kā iespējams sekmēt jaunākā pirmsskolas vecuma bērnu līdzdalību rīta cēlienā veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā?

Pētījuma uzdevumi:

- 1) Analizēt teorētisko literatūru par veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomu 2-3 gadus veciem bērniem pirmsskolas izglītības iestādē.
- 2) Izzināt metodes kā bērnus ieinteresēt līdzdalībai fizisko aktivitāšu procesos rīta cēlienā.
- 3) Praktiski pārbaudīt dažādu metožu efektivitāti 2 - 3 gadus vecu bērnu līdzdalības sekmēšanai veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā rīta cēlienā.

Izvēlētās teorētiskās un empīriskās pētīšanas metodes: pedagoģiski psiholoģiskās literatūras analīze; praktiskais darbs ar bērniem un pedagoģiskais novērojums.

Pētījuma bāze: Pirmsskolas izglītības iestāde X, piedalās 10 izglītojamie.

1. Agrīnā bērnu vecumposma raksturojums

Agrā bērnība 1 - 3 gadi. Šajā vecumposma iedalījumā vadošā darbība bērnam ir manipulēt ar dažāda veida priekšmetiem, kad bērns iepazīst un apgūst to formas, krāsas, lielumu. Parādās arī runa un ļoti aktīva domāšana. Šajā periodā bērns pirmo reizi pasaka vārdus "Es!", "Es, pats!". Laika posmā no dzimšanas līdz trīs gadu vecumam, bērns iepazīst apkārtējo pasauli. To viņš dara, aktīvi kustoties. Mācās noturēt galvu, rāpot, staigāt, runāt. Bērns šajā laikā apgūst saskarsmes prasmes ar apkārtējiem cilvēkiem, arī dzīvniekiem, visu, visu, kas bērnam ir apkārt, ar visu apkārtējo vidi un pasauli.

Šajā periodā norisinās aktīva un dinamiska motoro iemaņu attīstība, tādēļ bērnam it īpaši ir nepieciešams nodrošināt iespējas kustībai un dažādos veidos jāsekmē bērna iesaistīšanās aktīvās spēlēs un rotaļās.

Jāņem vērā, ka reizē ar jaunu iemaņu apguvi, kuras vēl nav pilnībā nostiprinājušās, pastāv liels traumatisma risks (Kalniņa, 2011). Tieši tāpēc ir tik ļoti svarīgi pārdomāt katru sīkāko niansi darbā ar mazajiem bērniem, protams, ar visiem bērniem tā ir jādara, taču īpašs uzsvars būtu jāattiecinā tieši uz paša jaunākā vecumposma bērniņiem, viņi ir trausli, nenobrieduši un nepieredzējuši. Pieaugušais ir atbildīgs par šo lauciņu. Tieši tāpēc, ne tikai mammām un tētiem, opjiem un omītēm gan mājās, gan sabiedrībā ir tam jāseko līdzi, bet arī pedagogam bērnudārzā organizējot jebkuras aktīvās darbības bērnam, jāizvērtē vide un jāizslēdz riska faktori. Jānodrošina atbilstoša, brīvām kustībām un aktīvām fiziskām darbībām atbilstoša telpa.

Pirmajos dzīves gados bērniem ir vāji attīstīta līdzsvara izjūta. Nervu sistēma tikai sāk integrēt radītās redzes, līdzsvara un kustību sajūtas. Nespecifiskās acu kustības ierobežo bērnu spējas novērtēt kustīgu objektu pārvietošanās trajektoriju un ātrumu. To nevar uzskatīt par koordinācijas spēju trūkumu, bet tas jāņem vērā, domājot par bērna drošību fizisko aktivitāšu laikā. No tā izriet nepieciešamība mērķtiecīgi attīstīt līdzsvaru, koordināciju un izturību (Kalniņa, 2011).

Pedagogam svarīgi ir iedziļināties katra vecumposma specifiskā, lai sekmīgi vadītu un organizētu bērnus nodarbībās un ikdienā. Videi jābūt drošai un ērtai. Šīs īpašības pedagogs attīsta pieredzē, ne pa velti par skolotājiem saka, ka viņiem ir acis pakausī, skolotāji ir tik ļoti avancēti, ka spēj just, ieraudzīt, pamanīt un varētu pat teikt, noskenēt visu apkārtējo, pamanot briesmošos draudus un tos novērst. Nevarētu to diemžēl gan teikt un apgalvot par visiem pedagogiem, bet ļoti gribētos, lai tā būtu gan.

Turpinot par svarīgo pedagoga lomu bērnu dzīvē, tieši 3 gadu vecumā bērnam sāk pieaugt tieksme darīt pašam un savas kustību iemaņas bērns veido, atdarinot un skatoties no pedagoga.

Viņus maz interesē darbības rezultāts, tomēr bērni šajā vecumā jau atkārtoti kustības pēc pedagoga norādījuma (Kalniņa, 2011).

Pārsvarā 2 - 3 gadus veci bērni ir emocionāli, kustīgi, nesavaldīgi, spontāni. Bērnu emocionalitātes izskaidrojums ir tāds, ka par emocijām atbildīgie zemgarozas rajoni smadzeņu hipotalāmā bērnam nobriest ātrāk nekā prāta darbību noteicošie rajoni smadzeņu lielo pusložu garozā. Bērnam ir raksturīga vienu emociju nomaina pret citām, strauji kāpumi no priekiem līdz bēdām un otrādāk. Uzmanība ir diezgan nenoturīga (Puškarevs, Golubeva, 1999). Bērnam pieaugot šis nervu procesu īpatnības kļūst mazāk izteiktas.

Ņemot vērā bērna vecumposma īpatnības, ir jāpievērš uzmanība arī katra bērna individualitātei. Tomēr katrs bērns ir savādāks, ir aktīvie, emocionālie un nesavaldīgie bērni, kā arī ir lēnīgie, mierīgie bērni. Nevar vadīties pēc standarta vecumposma raksturojuma, katrs bērns ir īpašs un ar kaut ko atšķiras un izceļas.

Laika posmā no 2 līdz 4 gadu vecumam, bērnam galvenā darbība ir spēle jeb rotaļa. Bērnu aizrauj atdarināt pieaugušo. Šajā laika periodā bērns sāk mācīties darbošanos ar priekšmetiem no pieaugušā, atdarinot un vēlas, lai savukārt nu jau pieaugušais piedalās bērna darbībās. Bērnam ir izteikts egocentrisms, bērns saprot tikai savas intereses, tāpēc arī spēlēšanās ar citiem bērniem nav izteikta vai arī ir izteikti konfliktējoša. Bērns vēl nav iemācījies dalīties. Viņa vēlmes ir ļoti nepastāvīgas un nenoturīgas.

1.2. Bērna personības veidošanās

Līdz ar bērna otrā dzīves gada sākšanos, sākas arī bērna pārmaiņas emocionālajās izpausmēs un sociālajās izpausmēs. Bērnam rodas vēlme būt neatkarīgam. Bērnam sāk veidoties arī izpratne pašam par sevi, bērns sevi sāk uztvert kā indivīdu, kā atsevišķu personu. Bērns sāk izrādīt, ka viņš var pats un grib darīt pats, bērnam parādās "Nē!" periods. Bērnam šajā periodā ir nepastāvīga neatkarība, tāpēc pieaugušajam ir jābūt līdzās vienmēr un visur, jo nekad nevar paredzēt, kad bērns spontāni un neprognozējami pienāks vai pieskries kā un apķers. Bērnam šajā laikā it sevišķi ir nepieciešams atbalsts un sapratne, lai ieliktu stabilus stipras un neatkarīgas, pašpārlicinātas personības pamatus. Tas nebūt nenozīmē, ka bērnam ir jāatļauj darīt pilnīgi visu, šeit ir darbs pieaugušajam par robežu nolikšanu, bet liekot uzsvāru tieši uz šo specifisko labā agrīnā principa metodi, ka pieaugušajam ir jābūt līdzās dēļ iemesla vien, lai atbalstītu bērnu – tā ir drošība.

Lai bērns vispār pareizi attīstītos, viņam ir jājūt, ka blakus ir pieaugušais, kurš vienmēr palīdzēs, ja būs nepieciešams (Laitmans, Jakoviča, Vinokurs, 2013).

Vajadzība pēc sociālā kontakta bērnam rodas jau pavisam agri no pirmā līdz otrā dzīves mēneša laika periodā. Bērns stiepj rociņas pretim pieaugušajam, sniedzas pretim, smaida. Visa bērna rīcība tiecas pēc pozitīva, emocionāla kontakta (Avotiņš, Prindule, Upmane, 1981). Tā arī tas pavada turpmāk visas dzīves garumā. Ir svarīgi saņemt šo emocionālo saikni, tā arī ir drošība bērnam. Šis svarīgais aspekts bērnu sekmīgi ievirza veidoties par pilnvērtīgu, attīstītu, sevī pārliecinātu personību.

Mijiedarbība ar sociālo vidi, viņa aktīva iesaistīšanās kopīgā darbībā ar pieaugušajiem cilvēkiem ir galvenais bērna psihiskās attīstības cēlonis, bet sociālā vide specifiski cilvēcisko īpašību attīstības avots (Avotiņš, Prindule, Upmane, 1981).

Vecākiem jāapzinās, ka šajā vecumposmā bērns uz pasauli galvenokārt skatās caur savām vajadzībām un vēlmēm, un uzskata, ka citi jūtas un domā tāpat kā viņš. Tikai pieaugot, bērns spēs apzināties, ka citiem cilvēkiem ir savas jūtas. Šī iemesla dēļ vecākiem nevajag bērnu nosodīt par viņa uzvedību, bet gan censties mācīt spēlēt un dalīties ar citiem bērniem, lai veicinātu veselīgu sociālo attīstību (SPKC, 2024).

Priekšstats pašam par sevi bērnam attīstās visas savas dzīves laikā, pats pamats tiek likts jau agrīnā bērnībā, tāpēc ļoti svarīgi ir augt veselīgā psihoemocionālā un fiziski attīstošā vidē.

Visi agrīnie attīstības periodi (zīdaiņa, mazbērna un pirmsskolas vecumposma) veido bērnību. Veidojas savdabīgs kognitīvo procesu un personības skelets, kas pilnveidojas vēlākos attīstības posmos (Kalvāns, 2018).

Divgadīgam bērnam sāk veidoties pašapziņa. Bērns sāk saprast, ka var būt fiziska šķiršanās no tēva vai mātes uz ilgāku laiku, tāpēc arī izjūt bailes vai nedrošību un sāk uz to emocionāli reaģēt, jo nevēlas šķirties ne uz mirkli.

Bērns sāk veidot savu pašidentitāti ap savu vārdu. Bērns sāk apzināties sevi kā individu līdz ar kustībām, jo bērns sāk saprast, ka viņa kustības ir viņš pats. Tādēļ ļoti svarīga ir tālākā kustību attīstība bērna personības neatkarības un pašapziņas veidošanā.

2 līdz 3 gadu vecumā bērns par sevi var sākt runāt 1. personā. Šo dēvē par pašcieņas veidošanās vecumu. Bērns sāk izjust ierobežojumus un prasības. Bērns izkopj pašapkalpošanās prasmes, tīrību un kārtību (Valsts Bērnu tiesību aizsardzības inspekcija, 2024).

Bērnam jārada sajūta, ka viņš pats pārvalda savas kustības un sevi, un ir spējīgs visu izdarīt pats, tāpēc ir svarīgi bērnu nesteidzināt, neizteikt nekāda veida kritiku. Bērns ir jāatbalsta, jāiedrošina, jāstimulē gribēt darīt pašam. Ja šajā attīstības laikā bērns ir iemācījies

sevi kontrolēt, tad vēlāk prot dzīvot ievērojot noteikumus, neuztverot tos kā kaut ko uzspiestu un personību ierobežojošu.

Bērnām jāļauj darīt to, ko viņš jau prot darīt, bet nenosodīt, ja viņam nesanāk. Pieaugušajam ļoti bieži vien gribas izdarīt bērna vietā, dažādu apsvērumu dēļ, bet lai vai kā, arī to darīt nevajadzētu. Un viss bērna sekmīgai augšanai par pilnvērtīgu un veiksmīgu personību savā dzīvē.

2. Fiziskās aktivitātes pirmsskolā

Tā kā divu līdz trīs gadu vecumā bērns ar savām kustībām izjūt un apzinās sevi kā indivīdu un personību, fiziskajai aktivitātei pirmsskolā ir ļoti svarīga loma bērna attīstības veidošanā gan kā personībai, gan veselumā kopumā.

Pārsvarā lielāko dienas daļu bērns pavada bērnudārzā. 2 - 3 gadus vecu bērnu tālāka kustību attīstība veicina bērna neatkarības veidošanos un pašapziņas veidošanos. Tātad šo lielo un nozīmīgo darbu bērna attīstībā ļoti nodrošina bērnudārza pedagogi. Tā kā bērnudārzā ir noteikts dienas ritējums, tad šīs aktivitātes ir kā neatņemama ikdienas rutīnas sastāvdaļa.

Rutīnai ir svarīga loma bērna ikdienas ritmā, jo rutīna ir kā palīgs. Tā palīdz sagatavoties un zināt katru nākošo darbību, tas nomierina bērnu un veicina bērna labsajūtu, kā arī veicina saprašanos starp bērnu un pedagogu. Šis ikdienas ieradumu kopums palīdz bērnam orientēties laikā, jo bērnam nav vēl izveidojusies laika izjūta. Rutīna bērnam palīdz paredzēt katru nākošo soli un tas dod drošības sajūtu. Netieši tiek arī sekmēta pulksteņa apguve. Rutīna ir arī viens no veicinošajiem faktoriem veselīgam dienas ritmam. Bērnam pieaugot, rutīna palīdz uzņemties atbildību, jo ir zināms konkrēts laiks, kad būs pusdienas vai kāds notikums, tam var attiecīgi laikus sagatavoties. Taču atgriežoties pie darba autores tematam atbilstošā agrīnā vecumposmā, rutīnas galvenais uzdevums šajā gadījumā ir drošības sajūtas radīšana bērnam un izpratnes veidošanās par orientāciju laikā.

Veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma pirmsskolā sevī ietver kustību un fizisko prasmju apguvi un attīstīšanu. Sabalansēts uzturs, ko nodrošina pirmsskolas ēdinātājs un pietiekama fiziskā aktivitāte veicina bērna personības attīstību. Šie ir pamati bērna augšanai un attīstībai.

Fiziskās aktivitātes pirmsskolā nodrošina pedagogi, sporta skolotājs un grupas audzinātājs, sadarbojoties arī ar citiem pedagogiem. Šo mācību jomas saturu veido četras lielas idejas, tās ir:

- pamatkustību apguve;
- daudzveidīgas fiziskās aktivitātes;
- fizisko aktivitāšu priekšnosacījums labai fiziskajai un garīgajai veselībai;
- drošības jautājumu apguve.

Ar veselības jautājumiem saistīts saturs ir iekļauts arī citās mācību jomās, tās ir, sociālajā un pilsoniskajā mācību jomā, dabaszinātņu mācību jomā un tehnoloģiju mācību jomā (Skola2030, 2019).

Jau noslēdzot pirmā vecumposma gaitas bērnudārzā, bērnam būtu jābūt apguvušam iesaistīšanos ar prieku fiziskajās aktivitātēs gan telpās un ārā, kā arī jābūt apguvušam ievērot dienas režīmu.

Fiziskās aktivitātes ir galvenais priekšnoteikums bērna veselībai. Ģimenē tās būtu jāuzsāk jau pēc dzimšanas, mazuli vingrinot, masējot, norūdot, rūpējoties par augoša organisma piemērošanos mainīgajiem vides apstākļiem (Puškarevs, Golubeva, 1999).

Fiziskās aktivitātes ir neatņemama sastāvdaļa bērnudārza rutīnā, tā ir iekļauta gan ikrīta nodarbību cēlienā, gan nodarbībās ar sporta skolotāju un pedagoga vadītās rotaļās un fiziskās aktivitātēs āra laukumā, gan bērnu pašvadītās fiziskajās aktivitātēs āra laukumā, kā arī ar mūzikas skolotāju tiek sekmētas fiziskās aktivitātes, arī pareizas elpošanas vingrinājumu laikā, dejojot un kustoties pie dziesmām.

Pirmsskolā fiziskajās aktivitātēs galvenie līdzekļi, kā arī metodes, lai bērns apgūtu pamatprasmes ir fiziskie vingrinājumi, dažādas kustību rotaļas un šķēršļu joslas. Fiziskie vingrinājumi ir darbības mācību procesa ietvaros, tie ir plānoti, strukturēti un atkārtojas, lai to rezultātā bērnam uzlabojas, pilnveidojas un nostiprinās ķermeņa un spēju fiziskā sagatavotība. Savukārt rotaļas sekmē un attīsta verbālās un neverbālās prasmes, kā galveno akcentējot pamatprasmju apgūšanu, tās ir skriešana, rāpošana, lekšana, mešana. Kustības nav iedzimtas, tās tiek iemācītas visas dzīves laikā, pirmsskola ir labākais laiks, kad tās sākt sekmēt. Interesantākā ir šķēršļu josla, šī aktivitātes forma ne tikai sekmē dažādo kustību variāciju pilnveidi, bet arī attīsta motivāciju to darīt, lai bērns būtu varošs pārvarēt un iziet jebkuru šķērslī tā priekšā (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013).

Pirmsskolas pats galvenais uzdevums fiziskās un veselības mācību jomā ir palīdzēt bērnam apgūt bērnam nepieciešamās iemaņas dzīvē, apgūt pamatprasmes. Šīs visas pamatprasmes soļošana, skriešana, lekšana, mešana, tveršana, rāpošana un rāpšanās, ripināšana un vilkšana, ir nepieciešamība pilnvērtīgai eksistences nodrošināšanai. Izveidojot un turpinot attīstīt šīs pamatprasmes tiek sekmētas arī biomotorās spējas. Tās ir spējas, kas atbild par kustību koordināciju un reakciju, līdzsvaru, orientāciju laikā un telpā, reakcijas ātrumu, kustību biežumu, spēku, izturību un lokanību. Regulāras, mērķtiecīgas fiziskās aktivitātes šo visu sekmē, attīsta, uzlabo un nostiprina.

Sporta stundu pamatnostādņēs īpaši tiek akcentēts uzsvars uz pareizu stāju veidojošiem vingrinājumiem un līdzsvara vingrinājumiem (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013). Lai vai kā, darba autore uzskata, ka jebkurš fizisks vingrinājums ir sekmētājs labākai fiziskajai sagatavotībai un staltai stājai, viss atkarīgs no tā, cik centīgi un cik regulāri tas tiek darīts. Tā kā uzsākot skolas gaitas, bērnam pietiekoši ilgstoši jāatrodas sēdus pozā un arī ir jānes smagas skolas somas, pirmsskolā stājas nostiprināšanai ir būtiska loma. Cilvēkam

apmēram ir 600 muskuļu. Dodot jebkuru vingrinājumu un vingrojumu ir svarīgi, lai uzsvars ir uz abām ķermeņa pusēm vienlīdz vienmērīgi un simetriski, tad arī visa ķermeņa muskulatūra, visi šie apmēram 600 muskuļi, tiktu noslogoti. Tas veicinātu un sekmētu to nostiprināšanu.

Savukārt izdalīt atsevišķi līdzsvara vingrinājumus, nav nepieciešams, jo jebkurā vingrinājumā, tos izpildot, ir jāsaglabā stabils stāvoklis starp ķermeņa pozu un zemes pievilksnās spēku. Tādējādi jebkuru vingrinājumu var uzskatīt par līdzsvara vingrinājumu (Bula-Biteniece, Jansone, Piech, 2013).

Fiziskās aktivitātes pirmsskolā, kā arī dažāda veida klāsts dažnedažādo kustību rotaļu ir ne vien attīstošas, bet arī prieku nesošas. Un kas gan var būt vēl labāk par to, ja ar noderīgu tiek iegūts gan tik ļoti vajadzīgais, gan patīkamais. Autores prāt, daudz vairāk tiek sasniegts darot ar prieku. Ja bērns jau no mazotnes iemācās darīt ar prieku, tad arī visās turpmākajās bērna dzīves gaitās, notikumi ritēs gan patīkamāk, gan sekmīgāk.

Nesenos pētījumos noskaidrots, ka fizisko aktivitāšu vingrinājumi palielina smadzeņu ātrumu gandrīz par 20%. Fiziskās labklājības atbalstīšana veicina bērna garīgo labklājību (Imoves, 2024). Kā arī ir pētījumi, kuros noskaidrots, ka tieši bērna pirmās 2000 dienas (tie ir bērna pirmie 5-6 gadi) ir noteicošās laimīgas nākotnes veidošanā. Šajā agrīnajā periodā ir jāiekļauj rūpes par fizisko un garīgo bērna labsajūtu, kas iet roku rokā (The Karma Class, 2024).

2.1. Pedagoģis kā fizisko aktivitāšu sekmētājs pirmsskolas izglītības iestādē

Kādi būtu galvenie priekšnosacījumi, lai bērns iesaistītos un būtu apguvis iesaistīšanos fiziskajās aktivitātēs pirmsskolā un to visu darītu ar prieku? Nepārprotami šajā prasmju apguvē, kā arī, protams, visās pārējās, kuras apgūstamas pirmsskolas izglītības iestādes mācību programmas ietvaros, galveno noteicošo lomu sekmīgai apguvei vada pedagoģis.

Tieši pedagoģis ir tas, kurš māca un ir sirds motivēts iemācīt, tāpēc arī pedagoģis ir līdzdalības veicinātājs veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā pirmsskolā. Šeit varētu atdurties pie teiciena "Dots devējam atdodas." Ja pedagoģis pats pie katra uzdevuma, kas veicams kopā ar bērniem, pieies ar lielu entuziasmu un deģsmi, tad netrūkst ne līdzdarboties gribētāju, ne patiesa prieka un smaidu pilni bērni. Galvenais veicinātājs ir visa grupiņas atmosfēra kopsummā. Tātad jau pirmām kārtām ir jā rūpējas par mikroklīmatu.

Bērni pat nenojauš un neizprot, pat nemaz nesaprot, ka labs garastāvoklis pielīp. Par to ir atbildīgs tikai pieaugušais. Ja pedagoģis uzskata, ka vajadzētu ieviest labāku, omulīgāku atmosfēru, par to atbildību var uzņemt tikai viņš pats (Templers, 2009).

Pedagoga darbs nodrošina sekmīgu jaunās paaudzes attīstību. Katram skolotājam, audzinātājam ir daudz pienākumu un ļoti augstas prasības pret sevi kā pret profesionāli (Špona, Čamane, 2009).

Jo augstāka ir pedagoga iesaiste darbā, viņa dzīvesspēks, degsme par to, ko dara un māca bērniem, jo augstāki ir arī prognozējamie audzēkņu sasniegumi, kā arī zemāki pedagoga izdegšanas riski saskarsmē ar audzēkņiem (Svence, 2020). Mazi bērni ir neprognozējami un vadāmi, tas nozīmē arī to, ka pedagogam vienmēr ir jābūt sagatavotam gan nodarbībai, gan visas dienas ritējumam. Grupiņā patiens līdzsvars un miers valda tad, ja katrs zina savu lomu tajā un ir nodarbināts vai vismaz zina, kā to izdarīt arī brīvo rotaļu laikā.

Runājot tieši par agrīno vecumposmu, lielu lomu un īpaši jutīgu attieksmi prasa adaptācijas periods, bet kad tas ir apgūts, pieaugušie un bērni ir iepazinusi viens otru un bērni sāk nojaust par dienas ritmu, aizvien vairāk var pieķerties pie dažādības veicamo uzdevumu klāstā.

Pedagogs veido vidi, kurā atrodas bērns, un šajā vidē visas dienas garumā notiek arī saskarsme un socializēšanās, kuras laikā veidojas bērna savs ‘es’ koncepts. Lai šīs dažādās pieredzes apgūtu un bērns turpinātu būvēt savu labāko ‘es’ versiju, pieaugušajam jābūt līdzās un jāpalīdz, jāatbalsta un jāievada ikdienas darbībās. Šajā vecumposmā divu līdz trīs gadu vecumā ieteicamās fiziskās aktivitātes bērnam ir iet un skriet, mainot ritmu, atdarināt dzīvnieku kustības, spēlēties ar bumbām (dažāda lieluma un smaguma), iet dažādos virzienos, arī atmuguriski, kustēties mūzikas pavadījumā.

Vieni no galvenajiem pedagoga mērķiem ir apmierināt bērna dabisko fizisko tieksmi būt aktīvam, palīdzēt bērnam apzināties savu personību un ticību saviem spēkiem, un veicināt bērna kustību prieku.

Pedagogam būtu jāstimulē bērna līdzdalība fiziskajās aktivitātēs, iespējams to vislabāk izdarīt var rosinot interesi piedalīties, no kā izriet, ka bērnam būtu jārada interese līdzdalībai veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā. Pedagogam būtu jārada apstākļi, lai bērns būtu aizrāvēs un ieinteresēts. Bērns atdarina to, ko redz, arī to, ko dzird (Readingrockets, 2024).

2.2. Interese kā līdzdalības sekmētāja

Noskaidrosim, kas ir interese un kā to var sasaistīt ar līdzdalību.

Daži no vārda ‘interese’ skaidrojumiem:

- Aktīva attieksme pret īstenības objektu, vērsot uzmanību pret to, vēloties uzzināt par to.
- Tas, kas ir vajadzīgs, nepieciešams, izdevīgs, sniedz kādu labumu.

- Nodarbošanās, nozare, kam pievērš sevišķu uzmanību.

No latīņu valodas – būt klāt piedalīties.

Pēc šī ņemot interese un līdzdalība ir cieši sasaistītas.

Savukārt no Pedagoģijas terminu skaidrojošās vārdnīcas vārds ‘‘interese’’ tulkojams šādi:

- Vajadzības, pieredzes, un izvēles nosacīta aktīva attieksme pret darbībām, objektiem un parādībām. Interese var būt aktīva, mērķtiecīga un arī pasīva. Interese par mūziku, interese par sportu...
- Vajadzības, tieksmes; aizraušanās, objektīvi vai subjektīvi nozīmīgais, kas nodrošina fizisko eksistēšanu, garīgo izaugsmi un/ vai vietu sabiedrībā u. tml.; arī labums, izdevīgums. Garīgās intereses, sabiedrības intereses... (Autoru kolektīvs V.Skujiņas vadībā, 2000).

Varētu teikt, ka abas, gan līdzdalība, gan interese ir aktīva un apzināta iesaistīšanās kādā darbībā vai procesā. Tās papildina viena otru. Līdzdalība jau nozīmē, ka netieši vai tieši interese ir un notiek piedalīšanās, kaut gan līdzdarboties var arī bez intereses. Interese ir stimulators procesā piedalīties aizraujošāk. Aktīvi līdzdarbojoties, arī bērni var paaugstināt savu personības attīstību.

Pētījumi liecina, ka jauniešu līdzdalība paaugstina arī paša pašpārliecinātību, mērķtiecību, sevis prezentēšanas un pasniegšanas prasmes, kā arī lietderības prasmes (Garjāne, Žubule, Gudakovska, 2013).

Ļoti liela nozīme bērnu audzināšanā ir pasniegšanas emocionālajam veidam. Spilgtu un emocijām bagātu informāciju bērns uztver vieglāk un arī spēj iegaumēt vieglāk, šādi pasniegta informācija, iespējams pat saglabājas visu mūžu. Arī ievirzot fiziskajās aktivitātēs, pedagogam vienmēr vajadzētu ietvert emocionālo sfēru (Āboltiņa, 1998). Šādi arī pedagogs veicina un attīsta mazā bērna emocionālo un sociālo attīstību, veicina bērna kognitīvo spēju attīstību (Plaude, 2001).

Pozitīvām emocijām bagātas dienas pirmsskolas iesādē ir sekmētājs bērna labsajūtai, kaut gan ne tikai bērna, arī pieaugušo, gan pedagogu, pedagoga palīgu, gan vecāku labsajūtai. Jo visi šie cilvēki savā starpā mijiedarbojas. Ja bērns ar sajūsmu sagaida vecāku bērnudārzā atnākam viņam pakaļ un sāk stāstīt, cik jauki ir bijis darīt to un vēl šo, arī vecākam automātiski aiziet pozitīvais emociju lādiņš un vecāks ir gandarīts par bērna prieku, līdz ar to pateicīgs un novērtē pedagoga iesaisti viņa bērna labsajūtā, izglītošanā un attīstībā.

Jo interesantākas nodarbības, jo vairāk iespēju bērnam būt nodarbinātam, būt ieinteresētam darboties, izzināt, līdzdarboties. Tas neattiecas tikai uz veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomu, bet uz pirmsskolas mācību jomām veselumā. Kā primārais avots

pirmsskolā, kas veicina bērnu emocionālo un sociālo attīstību ir pedagogs ar savu degsmi un atdevi, un paraugu. Tāpēc jo dabīgāk pedagogs pats pasniegs apgūstamo, piemēram, rādīs un vadīs fizisko aktivitāšu rīta cēlienā izveidoto nodarbību emocionālā veidolā, jo veiksmīgāk izvērtīsies nodarbības gaita, sagaidot vēlamos rezultātus no mazajiem audzēkņiem ar to līdzdalību un ieinteresētību līdzdalībai.

3. Empīriskais pētījums par 2 - 3 gadus vecu bērnu līdzdalības sekmēšanu pirmsskolā veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā rīta cēlienā

3.1. Pētījuma organizācija un metožu pielietojums

Pētījuma uzdevums: teorētiski un praktiski pētīt 2-3 gadus vecu bērnu līdzdalību veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā rīta cēlienā.

Pētījuma posmi:

- Izstrādāt bērnu novērošanas kritērijus;
- Veikt bērnu sākotnēju vērošanu;
- Izstrādāt fizisko aktivitāšu rīta cēlienus bērniem;
- Veikt praktisko izmēģinājuma darbību;
- Veikt atkārtotu bērnu novērošanu;
- Salīdzināt iegūtos rezultātus.

Pētījuma metodes:

1. Pedagoģiskā novērošana.

Novērošana tiek izmantota jau sen, ar to var diezgan sīki izanalizēt personību. Lai novērošana tiktu sekmīgi izmantota kā viena no pētījuma metodēm, ir konkrēti un mērķtiecīgi jāsaprot un jāuzskaita, kas tieši tiks novērots. Jāsastāda novērošanas plāns. Tāpēc ir svarīgi izstrādāt atbilstošus bērnu novērošanas kritērijus. Novērošanas rezultāti jāfiksē novērošanas protokolā. Ir jābūt vairākiem protokoliem, kuros fiksēti rezultāti. Tikai no vairāku protokolu apkopošanas – to izrietošo rezultātu apkopošanas, var izdarīt secinājumus un izanalizēt atbildes, lai atbildētu uz izvirzīto interesējošo novērošanas jautājumu. Raksta autore pirmajā reizē bērnus vēros pēc principa pētnieks – liecinieks, jo pati vēros cita pedagoga nodarbību, savukārt visās nākošajās reizēs, pēc principa pētnieks – vadītājs, kad pedagogs pats ir novērotājs un nodarbības, šajā gadījumā rīta cēliena vadītājs.

2. Izmēģinājuma darbība.

Darba autore bērniem organizēs vairākus fizisko aktivitāšu rīta cēlienus, kuros pārbaudīt bērnu līdzdalību veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā. Izaicinājums ir bērnu vecums un dažādie bērnu raksturi, ieradumi un temperaments. Kā arī izaicinājums ir izdomāt dažādas metodes dažādiem atšķirīgiem fizisko aktivitāšu rīta cēlieniem.

3. Bērnu darbības rezultātu izpēte.

Katra darbība sniedz rezultātus, kurus ir iespējams izvērtēt. Pateicoties iegūtajiem rezultātiem ir iespējams izdarīt secinājumus pēc to kvalitatīvajiem un kvantitatīvajiem rādītājiem. Pētīta tiek ne tikai pati darbība, bet arī tās rezultāts, kurš iegūts vērojot konkrēto darbību. Pēc vairāku rīta cēlienu novērošanas, kur tiek vērota 2 - 3 gadus vecu bērnu līdzdalība veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā rīta cēlienā, var secināt, kāda ir uzrādīto rezultātu stabilitāte un pašu audzēkņu attieksme pret uzrādītajiem rezultātiem.

3.2. Bērnu fiziskās aktivitātes raksturojums pētījuma sākumā

Sākotnēji bērni tika vēroti šā gada oktobrī sporta nodarbību laikā pie sporta skolotājas. Bērnu vārdi ir mainīti ētisku apsvērumu dēļ. (Skatīt. 1. tabulu).

Tika vēroti 2 - 3 gadīgu bērnu grupas 10 bērni pēc nejaušības principa. Grupiņā ir bērni, kuri bērnudārza gaitas jau bija uzsākuši pagājušajā gadā, gan tādi, kuri tikai uzsāk iet bērnudārzā.

Bērni ir dažādi, katrs ar savu raksturu, kāds mierīgāks, cits dumpīgāks. Dažiem ir izteiktas vēl nenobrieduša bērna pazīmes, kad ir grūti novaldīt un kaut ko izskaidrot. Ir bērni, kuri izrāda apdomību un koncentrēšanos, vēlmi līdzdarboties un iesaistīties pieaugušā piedāvātajās aktivitātēs.

Novērošanas kritēriji:

1. Bērns izrāda interesi līdzdarboties fiziskās un veselības mācību jomā.
 - ir interese, seko skolotājas norādījumiem – 3
 - daļēja interese – 2
 - neizrāda interesi – 1
2. Bērns pēc uzaicinājuma piedalās skolotājas piedāvātajās aktivitātēs.
 - piedalās uzreiz – 3
 - ir jāuzrunā piedalīties – 2
 - nevēlas piedalīties – 1
3. Bērnam ir noturība visu nodarbības ilgumu.
 - ir ilgstoša uzmanības noturība – 3
 - ir daļēja noturība – 2

- nav noturības – 1
4. Bērns ar prieku gaida un dodas uz fiziskās aktivitātes nodarbību.
- ir sajūsmā – 3
 - neitrāli – 2
 - nevēlas doties – 1

Maksimālais punktu skaits – 12, minimālais punktu skaits – 4.

Līdzdalības līmenis veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā:

Augsts līmenis ir 10-12 punkti;

Vidējs līmenis ir 7-9 punkti;

Zems līmenis ir 4-6 punkti.

1. tabula Sākotnējā bērnu novērošanas tabula
(bērnu vārdi ir mainīti anonimitātes saglabāšanai)

Bērna vārds	1. kritērijs	2. kritērijs	3. kritērijs	4. kritērijs	Punkti/ līmenis
Harijs	1	1	1	1	4 - zems
Arnolds	3	2	2	2	9 - vidējs
Reinis	2	2	2	3	9 - vidējs
Kārlis	1	1	1	2	5 - zems
Marta	3	3	3	3	12 - augsts
Megija	1	2	2	2	7 - vidējs
Anna	2	2	2	2	8 - vidējs
Līna	1	1	1	1	4 - zems
Zanda	2	2	1	2	7 - vidējs
Anda	2	2	1	2	7 - vidējs

Bērnu līdzdalība fiziskajās aktivitātēs ir atšķirīga. Kārlis, Līna un Harijs nav ieinteresēti līdzdalībai fiziskajās aktivitātēs rīta cēlienā. Viņi ir jāņem pie rokas un jāved uz konkrēto vietu, kur sporta skolotāja ir norādījusi vietu, taču arī tad, piemēram, Harijs, aizskrien projām un atpakaļ nevēlas iet, nokrīt uz zemes un sāk spārdīties. Pārsvārā vienīgais, kas Hariju nomierina ir paņemšana klēpī un apsēšanās uz soliņa, tad nodarbību arī Harijs vēro no malas, pamazām novēršoties un spēlējoties ar savu saviem apaviem tupus pozā turpat pie soliņa.

Ir bērni, kuriem var redzēt, ka interese līdzdalībai būtu, bet ir bijība, taču arī tas ir izskaidrojams, jo tikai septembra beigās sākās nodarbības pie sporta pedagoga un bērniem,

kuri pirmo gadu sāka iet bērnudārzā, tas ir kas nepierasts un ir vajadzīgs, laiks, lai saprastu, kas ir šajās nodarbībās un pierastu pie sporta skolotājas.

Tikai viens bērns ir ieinteresēts paaugstināti, kuram pēc kritērijiem jau ir maksimālais punktu skaits. Pārējiem bērniem tiek novērots vidējs līmenis.

Marta iet bērnudārzā jau otro gadu, ir iepazinusi sporta skolotāju, labprāt piedalās sporta nodarbībās, visus skolotājas lūgumus izpilda uzreiz, seko skolotājas dotajiem uzdevumiem, nebaidās izmēģināt vēl nebijušas spēles un vingrinājumus. Meitene cenšas un izrāda patiku.

Anda, Zanda, Anna, Megija, Reinis un Arnolds iesaistās piedāvātajās aktivitātēs. Kāds ir arī jāpakoriģē ar orientēšanos telpā un mazu novēršanos un jāpamudina pāriet no vienas darbības uz otru, ievērot secību stafetes veikšanā, taču bērniem tas padodas ļoti labi un pedagoga aizrādījumiem atsaucas, mēģina darīt pareizi. Bērni izrāda prieku līdzdalībai fiziskajās aktivitātēs.

Līna, Kārlis un Harijs ir tie bērni, kuriem blakus vajadzētu katram pa pieaugušajam, tad arī viņi iespējams veiktu norādītos uzdevumus, taču tā kā tas diemžēl nav iespējams, tad bieži vien viņi aizklīst un ir jau zāles otrā galā, tāpēc labi, ka klātesoša ir arī grupas skolotāja, kura sporta skolotājam palīdz noturēt kārtību sporta pedagoga vadītajās nodarbībās.

3.3. Praktiskais darbs ar bērniem

Pirmā nodarbība rīta cēlienam izmantojot mīkstās rotaļlietas, dziesma "Olimpiskā diena 2021" vingrojumu komplekss mazajiem. 3,22min.

Nodarbības gaita: pēc brokastīm un pēc ar personīgo higiēnu saistītām darbībām pieaugušo uzraudzībā, skolotāja uzrunā bērnus doties uz grupiņu rīta vingrošanai. Bērni, kuri uz bērnudārzu ir atnākuši ar savām mīkstajām mīļrotāļlietām, ņem tās, bet bērni, kuriem līdzī nav savu rotaļlietu, ņem vienu no skolotājas piedāvātajām. Kad mīkstās rotaļlietas ir katram bērnam rokās, skolotāja palīdz nostāties un izretināties bērniem tā, lai tie viens otram netraucētu. Tā kā bērnu ikdienas apmeklētības skaits nav pārāk liels, telpas vieta un izmērs to atļauj tā, lai visiem būtu gana ērti.

Skolotāja uzslēdz mūziku un sāk rādīt kustības, bērni mēģina atdarināt. Ir bērni, kuri vairāk aizrāvušies ar savām rotaļlietām un pedagoga rādītajām kustībām nepievērš uzmanību, cits jau savu rotaļlietu atstājis novārtā un novērsies spēlēties, vēl kāds cits skraida apkārt. Ir arī ieinteresēti bērni.

Otrā nodarbība rīta cēlienam vingrošana pie aktīvas, dinamiskas dziesmas "Crazy frog", izpildītājs Axel F. 2,52min. Nodarbības gaita: pēc brokastīm un pēc ar personīgo

higiēnu saistītām darbībām pieaugušo uzraudzībā, skolotāja uzrunā bērnus sagatavoties doties uz zāli rīta vingrošanai. Šoreiz izvēlēta sporta zāle nodarbībai, jo dziesma ir dinamiska un tajā tiks virzīta skriešana pa visu zāli, mainot virzienus. Vingrošanas ritmiskums, kad skan mūzika un darbība, kad mūzika neskan, tad bērni pārvietojas lēnām. Procesu skriet ātri un iet lēnām salīdzināšana un mācīšanās.

Bērni izrāda ieinteresētu, emocionālu līdzdalību.

Trešā izstrādātā nodarbība un tās norises gaita. Rīta cēliens fiziskās un veselības mācību jomā izmantojot projektoru, dziesma "Laiks kustībai. Rīta rosme." 2,21min.

Nodarbības gaita: pēc brokastīm un pēc ar personīgo higiēnu saistītām darbībām pieaugušo uzraudzībā, skolotāja uzrunā bērnus doties uz grupiņu rīta vingrošanai. Šajā reizē tiek izmantots dators un projektors, un tiek uzlikts video, kurā vingrojumu rāda animācijas zaķis. Bērni vairāk ieinteresēti skatās, kā vingro. Bet ir arī tādi bērni, kuri labprāt līdzdarbojas un atkārti zaķa rādītās kustības.

Ceturrtā nodarbība balstīta uz iepriekš jau redzēto un dzirdēto, bet šoreiz skolotāja pārgērbjas par zaķi. Dziesma : "Laiks kustībai. Rīta rosme." 2,21min.

Nodarbības gaita: pēc brokastīm un pēc ar personīgo higiēnu saistītām darbībām pieaugušo uzraudzībā, skolotāja uzrunā bērnus doties uz grupiņu rīta vingrošanai. Turpmāko bērnu nostāšanās un izretināšanos palīdz vadīt pedagoga palīgs. Kamēr bērni pedagoga palīga vadīti nostājas un gaida rīta vingrošanu, skolotāja pārgērbjas par zaķi.

Skolotāja parādās zaķa izskatā, bērni ir ļoti emocionāli un sajūsmā spiedz. Sāk skanēt mūzika un skolotāja jeb zaķis rāda kustības, bērni sajūsmināti atdarina kustības vai mēģina to darīt. Daži no bērniem vienkārši ir ieinteresēti un tikai izbrīnīti skatās. Nav tādu, kurš būtu novērsies vai nebūtu ieinteresēts rīta vingrošanā vai tās vērošanā.

Piektā rīta fizisko aktivitāšu cēliena nodarbība ir vingrošana klusumā, skolotāja rāda kustības. 2-3min.

Nodarbības gaita: pēc brokastīm un pēc ar personīgo higiēnu saistītām darbībām pieaugušo uzraudzībā, skolotāja uzrunā bērnus doties uz sporta zāli rīta vingrošanai. Izvēlēta vieta ir sporta zāle, jo vajadzīgs gana vietas, lai visi nosēstos aplī. Pedagogam palīdz arī pedagoga palīgs. Pedagoģs kā svarīgāko šajā rīta cēliena fizisko nodarbību laikā min klusumu, runā ļoti pieklusinātā balsī. Bērni uzmanīgi klausās un vēro skolotāju, atdarina skolotāja rādītās kustības. Mazākajiem bērniem noturība nav ļoti izteikta, bet ieinteresētība līdzdarboties bija un noturība arī tomēr bija pietiekoši ilgi. Liels atbalsts ir pedagoga palīga iesaiste, kas palīdz saglabāt un uzturēt bērnu līdzdalību. Tā kā nodarbību vada pedagogs pats, tad pedagoga palīgs ir tas, kurš var laicīgi pamanīt un novērst jebkādas traucēkļus, lai neizjauktu nodarbības norises gaitu. Pašvaldības bērnu dārzos pedagoga palīgam ir vairāk ar

saimniecisko pusi saistīti pienākumi un veicamie darbi noteiktos laikos, taču, ja pedagoga palīgs būtu brīvi pieejams un varētu vienmēr rēķināties, ka pēc brokastīm rīta cēlienā var iesaistīt arī pedagoga palīgu, tad tas ļoti uzlabotu darba kvalitāti ar bērniem.

Vadot dažādas rīta cēliena fizisko aktivitāšu nodarbības, otrs pieaugušais ir neatsverams palīgs. Kā lieliem, tā maziem bērniem, jo visiem bērniem ik pa laikam ir nepieciešams atgādināt, ka notiek nodarbība un ir jābūt vērīgam. Kamēr pedagogs vada nodarbību, pedagoga palīgs novērš strīdus, pakoriģē, kur katram bērnam būtu jāstāv, palīdz bērniem vingrinājumu ieteicamā pareizā izpildīšanā, pamana un aptur, ja kāds no bērniem ir sadomājis sākt skriet projām. Šie visi nosauktie piemēri ir traucēkļi, lai kvalitatīvi novadītu katru konkrēto nodarbību. Ja pedagogs nodarbības laikā ir viens, tad viņam ir jāpaveic viss vienam, apvienojot ar nodarbības vadīšanu, tas rada dažādas problēmas, kā, piemēram, ir jāaptur nodarbība, tas paildzina visa procesa gaitu kā rezultātā arī pārējiem bērniem sāk parādīties uzmanības novēršanās. Taču pedagoga palīga iesaiste nodrošina bērnu līdzdalības dinamikas saglabāšanos.

Pēc šīm nodarbībām, vēlreiz tika veikta atkārtota bērnu novērošana pēc tādiem pašiem kritērijiem kā iepriekš. Jaunie rezultāti un iepriekšējie rezultāti ir apkopoti vienā tabulā. Ar S atzīmēti iepriekšējie jeb sākotnējie rezultāti, ar A – atkārtotie jeb patreizējie rezultāti. (Skatīt 2. tabulu).

2. tabula Atkārtotā bērnu novērošanas tabula, apkopota ar sākotnējiem rezultātiem

Bērna vārds	1. k.		2. k.		3. k.		4. k.		Punkti - līmenis	
	S	A	S	A	S	A	S	A	S	A
Harijs	1	2	1	2	1	2	1	3	4 - zems	9 - vidējs
Arnolds	3	3	2	3	2	2	2	3	9 - vidējs	11 - augsts
Reinis	2	3	2	2	2	3	3	3	9 - vidējs	11 - augsts
Kārlis	1	2	1	2	1	2	2	2	5 - zems	8 - vidējs
Marta	3	3	3	3	3	3	3	3	12 - augsts	12 - augsts
Megija	1	2	2	2	2	2	2	2	7 - vidējs	8 - vidējs
Anna	2	2	2	2	2	2	2	2	8 - vidējs	8 - vidējs
Līna	1	2	1	2	1	2	1	2	4 - zems	8 - vidējs
Zanda	2	2	2	2	1	2	2	3	7 - vidējs	9 - vidējs
Anda	2	3	2	3	1	2	2	3	7 - vidējs	11 - augsts

Ir augusi līdzdalības intensitāte veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā rīta cēlienā. Ir novērota paaugstināta dinamika tiem bērniem, kuriem sākotnēji nebija vēlmes iesaistīties pieaugušā piedāvātās fiziskās aktivitātēs rīta cēlienā.

Bērniem, kuriem jau sākotnēji tika novērota līdzdalība fiziskajās aktivitātēs, ir pozitīvo emociju atvērtība, bērni ar sajūsmu izrāda prieku.

3.4. Pētījuma rezultātu analīze.

Pēc pirmā novērojuma grupiņā bija trīs bērni ar zemu līdzdalību veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā. Savukārt ar vidēju līdzdalības līmeni varēja novērot sešus bērnus. Ar augstu līmeni vēlme līdzdarboties fiziskajās aktivitātēs tika novērots viens bērns.

Savukārt atkārtotajā novērošanā zems līdzdalības aktivitātes līmenis netika novērots nevienam no novērotajiem bērniem. Seši bērni ar vidēju līmeni, bet četri bērni ar augstu līmeni. Salīdzinoši šis ir ļoti liels kāpums 2 - 3 gadus vecu bērnu līdzdalības sekmēšanai veselības un fiziskās aktivitātes jomā rīta cēlienā. Fizisko aktivitāšu cēlieni tika izstrādāti īsi un kodolīgi, jo maziem bērniem noturība pati par sevi ir zema līmeņa un garas nodarbības bērniem netiek ieteikts vadīt. Tāpēc darba autore izvēlējās šādu konceptu rīta cēlienu nodarbības veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā.

Harijs – bērns, kuram ļoti grūti noturēt uzmanību. Pēc dabas kaprīzs un niķīgs. Prasa daudz individuālu pieeju ikdienas problēmu novēršanā, jo regulāri negrib ne sēdēt pie pusdienu galda, ne kārtot mantas, ne ģērbties, grib spēlēt un visu sev vienam, tiklīdz kaut kas nav pa prātam, tā viss kas pa rokai tiek sviests projām un arī fiziski tie bērniņi, kuri tajā mirklī atrodas Harijam blakus, cieš no viņa dusmu izvirduma, tiek pagrūsti, mēģināts iemest ar kādu mantu. Tiklīdz kā Harijam kaut kas nepatīk, tiek vilkti nost apavi un pats noguļas uz zemes un spārdās. Novērojuma sākumā Harijs pat atteicās piedalīties, sākumā vēroja no malas, pēc tam jau novērsās un spēlējās. Pēc atkārtotās novērošanas tika novēroti uzlabojumi, arī šim zēnam tika uzlabota uzmanības pievēršanās veicamajam uzdevumam. Zēns sāka izrādīt vēlmi līdzdarboties un pat veica atsevišķus fiziskās aktivitātes vingrojumus vai vismaz vēroja skolotāju un neskrēja projām spēlēt. No zema līmeņa pārgājis uz vidējo, kas šim puisim ir ļoti liels sasniegums.

Arnolds – aktīvs, jau sākotnēji ieinteresēts audzēknis līdzdalībai fiziskajās aktivitātēs. Uzrunājot uzreiz dodas un ieņem vietu vingrošanai. Pēc otrās novērošanas, zēnam ir uzlabojusies uzmanības noturība un ar lielu prieku gaida katras dienas rīta cēliena nodarbību. Arnolds no vidēja līmeņa pacēlies uz augsta līmeņa līdzdalību fiziskajās aktivitātēs.

Reinis – ļoti kluss, tramīgs, mierīgs un emocionāls zēns. Ilgs adaptācijas periods. Ļoti raudulīgs. Taču ir apzinīgs un gudrs. Ja ir komfortā ar apstākļiem, zēns ir pat ļoti ieinteresēts līdzdalībai veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā rīta cēlienā, vienīgais, kas traucē ir emocionālā nestabilitāte, jo ļoti ilgojas pēc mammas un mājām, tiklīdz atceras par to. Ar

Robertu daudz jārūnā, jābūt līdzās, bieži nāk klēpī vai vēlas būt pie rociņas. Fiziskajās aktivitātēs piedalās, izrāda pacilājumu un prieku, kad kaut kas ir izvedies īpaši labi. Roberts no vidēja līdzdalības līmeņa pacēlies uz augstu līdzdalības līmeni.

Kārlis – viens no pašiem mazākajiem audzēkņiem šajā grupiņā. Vāja noturības pakāpe. Taču pēc atkārtotās novērošanas Kārlis pakāpies uz vidēja līmeņa līdzdalību fiziskajās aktivitātēs rīta cēlienā. Pedagogam ir izdevies panākt uzlabojumus un uzmanības noturību no Kārļa.

Marta – meitene, kura jau sākotnējā novērošanā uzrādīja maksimālo punktu skaitu visos izvirzītajos kritērijos. Meitene ir ļoti ieinteresēta līdzdarboties veselības un fiziskās aktivitātes jomā rīta cēlienā visos skolotājas piedāvātajos uzdevumos un vingrinājumos, izrāda emocionālu pacilājumu un sajūsmu. Meitene saglabā augsta līmeņa līdzdalību fiziskajās aktivitātēs.

Megija – meitene jau otro gadu iet bērnudārzā, taču vēl aizvien ir ļoti vāja uzmanības noturība. Mazākais kairinātājs apkārtējā vidē un meitene ir novērsusies vai aizskrējusi projām. Taču pēc atkārtotās novērošanas, uzlabojumi tomēr ir. Megija saglabā vidējo līmeni līdzdalībā, taču izrāda lielāku vēmi piedalīties rīta cēlienā.

Anna – gan sākotnēji, gan atkārtoti, meitenei ir saglabājies vidējs līdzdalības līmenis veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā rīta cēlienā. Meitenei nepatīk iziet no savas komforta zonas, pie kā viņa pierod, ir lielas problēmas ieviest jauninājumus, jo viņai ir atmiņā palicis iepriekšējais modelis kā vajadzētu darīt, tāpēc dažreiz sanāk emocionāls pārdzīvojums pielāgoties citiem apstākļiem un veikt jaunus vingrinājumus. Meitene piedalās, bet neizrāda īpašu ieinteresētību.

Līna – pēc atkārtotās novērošanas meitenei ir uzlabojušies līdzdalības rādītāji. Meitene no zema līmeņa pārgājusi uz vidēju. Līnai tas ir liels sasniegums, lai arī Līna dārziņu jau apmeklē, meitenei ir izteikta vēlme nedarīt neko citu kā tikai pie katras iespējas rotaļāties.

Zanda – meitenei saglabājusies līdzdalība vidējā līmenī. Labprāt piedalās, bet emocionāli atturīga, vairāk kā vērotāja. Jaunas darbībās ir jāievada lēnām un rāmi. Pielāgojas tikai pēc kāda laiciņa. Šai meitenei rutīna ir izteikti vajadzīga, lai iejustos un sāktu līdzdarboties.

Anda – audzēknei novērots progress, meitene pakāpusies no vidēja līmeņa uz augsto līmeni veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā rīta cēlienā. Izrāda emocionālu sajūsmu, ir ļoti pacilāta un priecīga par iespēju piedalīties fiziskās aktivitātēs un gaida rīta cēlienus ar izteiktu prieku.

Novērojot vairākas nodarbības garākā laika posmā tika secināts, ka bērniem ir saglabājusies novēroto rezultātu stabilitāte. Iegūtie rezultāti bērnu līdzdalībai saglabā

uzlabotos rezultātus. Nevienam no bērniem nav novērota lejupslīde vai sarucis līdzdalības līmenis.

Bērni gaida fizisko aktivitāšu rīta cēlienus, izrāda prieku. Ļoti patīk, ja ir kas tāds, kas vēl nav bijis, taču ir arī iemīļotas nodarbības, kuras gaida un kuras neapnīk.

Dažreiz mazāka līdzdalības interese ir tiem bērniem, kuri jau sākotnēji uzrādīja zemu līmeni, taču to ietekmē atsevišķi faktori. Piemēram, ja uz bērnudārzu jau no paša rīta atnāk kašķīgs un niķīgs Harijs, kurš pie tam tiek atvests brokastu laikā vai neilgi pirms tam, tad process līdz rīta cēlienam ir pagarināts, jo Hariju nav tik viegli ievadīt ikdienas bērnudārza gaitā, ja viņš ir noskaņots nepaklausībai un niķiem.

Pēc novērotajām nodarbībām veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā rīta cēlienos, darba autore secina, ka būtiska loma ir arī izvēlētajām dziesmām, mūzikas izvēlei pie katras konkrētās fizisko aktivitāšu nodarbes. Jautras, dinamiskas mūzikas izvēle ir ļoti tīkama bērniem.

Secinājumi

1. Fiziskās aktivitātes attīsta un uzlabo kustību koordināciju un līdzsvaru. Palīdz iegūt un uzturēt normālu ķermeņa masu. Veido spēcīgus kaulus un muskuļus. Nostiprina visas muskuļu grupas. Veicina smadzeņu attīstību. Vairo pašapziņu un neatkarību. Veicina sociālo prasmju veidošanos. Veicina fizisko un garīgo labsajūtu.
2. Lai agrīnā vecuma bērni būtu veselīgi un attiecīgi attīstīti, ir svarīgi, lai tie ir aktīvi katru dienu. Tās var būt jebkāda veida aktivitātes gan iekštelpās, gan ārā.
3. Regulāras fiziskās aktivitātes ir viena no svarīgajām lietām, ko darīt savas veselības labā (CDC, 2024).
4. Regulāras fiziskās aktivitātes bērniem uzlabo veselību, nostiprina fiziskās prasmes un fizisko sagatavotību, uzlabo kognitīvās prasmes un rezultātus, sekmē garīgo veselību un samazina ķermeņa tauku daudzumu (PVO, 2024).
5. Līdzdalība fiziskās un veselības mācību jomā rīta cēlienā sekmē un pozitīvi ietekmē bērnu kognitīvās funkcijas, piemēram, atmiņu.
6. Fiziskās aktivitātes ir lielisks veids enerģijas izlādei pozitīvā veidā, tādējādi sekmējot prieku un labu noskaņojumu.
7. Fiziskās aktivitātes rīta cēlienā iedarbina visu organismu turpmākās dienas aktivitātēm, tās ļauj ķermenim pamosties un iesilda visas muskuļu grupas.
8. Pedagoģa jābūt atraktīvam, tas piesaista bērna uzmanību un noturību, kā arī sekmē bērna līdzdalību fizisko aktivitāšu laikā rīta cēlienā.
9. Mīkstās rotaļlietas sekmē bērnu līdzdalību veselības un fizisko aktivitāšu laikā rīta cēlienā.
10. Agrīnā vecuma bērnu līdzdalību sekmē pedagoga palīga iesaiste fizisko aktivitāšu laikā. Ir vieglāk noturēt bērna uzmanību, jo dara arī pedagoga palīgs, nevis tikai pedagogs, jo pedagogs ir vadītājs, taču pedagoga palīgs var būtiski sekmēt bērnu līdzdalību, palīdzot tiem izpildīt kustības, pakoriģēt un noturēt, atvest atpakaļ, ja bērns sāk aizklīst projām no aktivitātes vai kā savādāk novērsties.
11. Bērni skatās viens uz otru un tas arī sekmē līdzdalību, redzot kā vingro pārējie.
12. Rīta fizisko aktivitāšu ilgumam jābūt dinamiskam un nevajadzētu ieilgt, lai bērniem neapniktu.
13. Jaukas un jautras dziesmas bērniem rada interesi līdzdarboties.
14. Pedagoģam ir jāinteresējas un jāmeklē dažādu tēlu un veidolu iespējas izmantošanai rīta cēlienā fizisko aktivitāšu nodarbībās, lai pārsteigtu bērnus, tā viņus ieinteresējot nepārstāt gaidīt šīs nodarbības.

Uz pētījuma jautājumu: Kā iespējams sekmēt jaunākā pirmsskolas vecuma bērnu līdzdalību rīta cēlienā veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā? – ir atbildēts.

Literatūras avotu saraksts

1. A.Špona, I.Čamane, Audzināšana Pašaudzināšana (2009). Rīga: Izdevniecība RaKa.
2. American College of Sports Medicine (2024). USA: ACSM. <https://www.acsm.org/blog-detail/fitness-index-blog/2024/06/12/physical-activity-school-aged-children>
3. Autoru kolektīvs V.Skuiņas vadībā, Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca; I.Beļickis, D.Blūma, T.Koķe, D.Markus, V.Skuiņa, A.Šalme, A.Blinkena, S.Anderovica, Z.Kronbergere, M.Žitareva, S.Lomovceva, M.Alševska, I.Klotiņa, M.Polkmanis, A.Poļakovska, E.Burova (2000). Rīga: Apgāds Zvaigzne ABC.
4. Bērna psihoemocionālā un sociālā audzināšana pirmsskolas vecumā (2024). Rīga: Slimību profilakses un kontroles centrs.
5. Ē.Kalvāns, Attīstības psiholoģija (2018). Rēzekne: Tehnoloģiju akadēmija.
6. G.Svence (2020). Rīga: LU Akadēmiskais apgāds.
7. I.Bula-Biteniece, R.Jansone, K.Piech, Bērns un sports pirmsskolā (2013). Rīga: Izdevniecība Raka.
8. I.Garjāne, L.Žubule, N.Gudakovska, Re, kur formula! (2013). Rīga: Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra.
9. I.Hadaņonoka, Ieskats holistisko terapiju formās (2003). Rīgā: Izglītības soļi.
10. I.Plaude, Sociālā pedagoģija (2001). Rīga: RaKa.
11. I.Puškarevs, A.Golubeva, Bērna attīstība (1999). Lielvārde: Lielvārds.
12. Imoves (2024). Anglija: Imoves. <https://imoves.com>
13. L.Kalniņa, Vingrinājumi pirmsskolas vecuma bērniem sporta stundu nodarbībām (2011). Rīga: Sporta medicīnas valsts aģentūra.
14. LSM (2024). Rīga: Latvijas Televīzija, Latvijas Radio. <https://lsm.lv>
15. M.Āboltiņa, Kā aug mūsu bērns (1998). Rīga: Datorzinību Centrs.
16. M.Laitmanis, I.Jakoviča, I.Vinokurs, Mūsdienų bērni: kā augt kopā? (2013). Rīga: Jumava.
17. National Library of Medicine (2018). USA: PMC. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6036844/>
18. R.Templers, Bērnu audzināšanas likumi (2009). Rīga: Zvaigzne ABC.
19. Readingrockets (2024). Washington: Weta. <https://www.readingrockets.org/topics/preschool-and-child-care/articles/physical-and-mental-well-being>

20. ScienceDirect, (2008). Anglija: Elsevier BV. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0885200608000719>
21. Skola2030 (2019). Rīga: Valsts izglītības satura centrs. <https://skola2030.lv>
22. Tezaurs (2009-2024). Rīga: LU MII Mākslīgā intelekta laboratorija. <https://tezaurs.lv>
23. The Karma Class (2024). Austrālija: The Karma Class. <https://thekarmaclass.com/well-being-activities-for-pre-and-primary-school-classrooms/>
24. U.S. Centers for Disease Control and Prevention (2024). USA: CDC. <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/children.html>
25. VBTAI (2006-2024). Rīga: Valsts Bērnu tiesību aizsardzības inspekcija. <https://vbtai.lv>
26. World Health Organization (2024). USA: PVO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Pielikumi

Novērojuma protokola veidlapa

Novērojuma datums:
Novērojuma laiks:
Novērojuma vieta:
Audzēkņu skaits:
Nodarbība, ilgums:

Novērošanas kritēriji:

1. Bērns izrāda interesi līdzdarboties fiziskās un veselības mācību jomā.
 - ir interese, seko skolotājas norādījumiem – 3
 - daļēja interese – 2
 - neizrāda interesi – 1
2. Bērns pēc uzaicinājuma piedalās skolotājas piedāvātajās aktivitātēs.
 - piedalās uzreiz – 3
 - ir jāuzrunā piedalīties – 2
 - nevēlas piedalīties – 1
3. Bērnam ir noturība visu nodarbības ilgumu.
 - ir ilgstoša uzmanības noturība – 3
 - ir daļēja noturība – 2
 - nav noturības – 1
4. Bērns ar prieku gaida un dodas uz fiziskās aktivitātes nodarbību.
 - ir sajūsmā – 3
 - neitrāli – 2
 - nevēlas doties – 1

Maksimālais punktu skaits – 12, minimālais punktu skaits – 4.

Līdzdalības līmenis veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā:

Augsts līmenis ir 10-12 punkti;

Vidējs līmenis ir 7-9 punkti;

Zems līmenis ir 4-6 punkti.

Bērna vārds	1. kritērijs	2. kritērijs	3. kritērijs	4. kritērijs	Punkti/ līmenis

Piezīmes:

GALVOJUMS

Es, Nora Čomikova

apliecinu, ka darbs izstrādāts atbilstoši zinātniskās ētikas principiem.

Darbā izmantotā literatūra u. c. avoti norādīti literatūras u. c. avotu sarakstā.

Dažāda veida informācijai (atziņām, citātiem, attēliem, tabulām u. c.), kas iegūta no minētajiem avotiem, pētnieciskajā darbā un tā pielikumos norādītas atsauces.

Darba autors

Nora Čomikova

(vārds, uzvārds)

(paraksts)

Datums: 19.12.2024
