

# LATVIJAS UNIVERSITĀTE

Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

Pirmā līmeņa profesionālās augstākās izglītības studiju programma

“Pirmsskolas skolotājs”

**MĀRA JĒKABSONE**

## **2-3 GADUS VECU BĒRNU PAŠAPKALPOŠANĀS PRASMJU VEICINĀŠANA ROTAĻDARBĪBĀ**

### **Kvalifikācijas darbs**

**Darba vadītājs**

Lektore p.i

Akadēmiskais  
amats

Mg.paed

Zinātniskais/ akadēmiskais  
grāds

**Daiga Goba**

Vārds, uzvārds

Paraksts

TUKUMS 2022

## Anotācija

**Kvalifikācijas darba temats:** 2-3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju veicināšana rotaļdarbībā

**Darba autore:** Māra Jēkabsone

**Pētījuma mērķis** - Izzināt, 2-3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju veicināšanas iespējas rotaļdarbībā, pirmsskolas izglītības iestādē.

**Atslēgas vārdi:** Pašapkalpošanās prasmes, 2-3 gadi, rotaļa, mazgāt rokas, ēst, noģērbties.

Darbs sastāv no teorētiskās un pētījumu daļas, secinājumiem un izmantotās literatūras saraksta.

Autore darba teorētiskajā daļā, pēta, analizē un apkopo dažādu autoru pedagoģisko un psiholoģisko literatūru un viedokļus par bērnu pašapkalpošanās prasmju nozīmi vecumā no 2-3 gadiem, kā arī analizē pašapkalpošanās prasmju apguves metodes un to izmantošanu rotaļdarbībā.

Darba pētījumu daļā, autore novēro un analizē bērnu roku mazgāšanas un slaucīšanas, ēšanas, apavu un apģērba novilkšanas prasmes 2-3 gadus veciem bērniem. Veido un piedāvā piemērotu mācību vidi, bērnu vecumam un spējām atbilstošu jēgpilnu pedagoģisko mācību procesu, rotaļu izmantojot kā mācību līdzekli, lai sekmētu un attīstītu izvēlēto pašapkalpošanās prasmju apguvi.

Izvirzītā hipotēze par to, ka bērnu pašapkalpošanās prasmju apguve rotaļdarbībā būs sekmīga, ja pedagogs radīs piemērotu vidi, organizēs un vadīs atbilstošas rotaļdarbības sekmējot bērna iesaistīšanos, kā arī ikdienā pielietos dažādas pedagoģiski pamatotas metodes un paņēmienus pašapkalpošanās apguvei, praktiskajā pētījumā tika pierādīta.

Kvalifikācijas darba apjoms sastāv no 53 lapaspuses, 3 tabulām, 9 attēliem, 4 pielikumiem, 46 literatūras un citiem informācijas avotiem latviešu un svešvalodās.

## **Annotation**

**Subject of Qualification Work:** Developing self-care skills through play action in children 2-3 year old.

**Author of the work:** Māra Jēkabsone

The aim of the study is to explore the possibilities for promoting self-serving skills of 2-3-year-olds in a playing field in a pre-primary education institution.

**Keywords:** Self-serving skills, 2-3 years, playing, washing hands, eating, undressing.

The work consists of a theoretical and study part, conclusions and a list of authorities used.

The author, in the theoretical part of the work, studies, analyses and compiles pedagogical and psychological literature from different authors and views on the role of children's self-service skills aged 2-3, as well as on self-service skills learning methods and their use in the workplace.

In the section of the work study, the author observes and analyzes children's hand-washing and sweeping, eating, footwear and clothing skills in children 2-3 years old. Develop and offer an appropriate learning environment, a meaningful pedagogical learning process appropriate to children's age and abilities, using the game as a learning tool to promote and develop the learning of selected self-service skills.

The proposed hypothesis that child self-service skills will be successful in playing if the teacher creates an appropriate environment, organised and managed appropriate playing practices to promote the child's involvement, as well as the daily application of a variety of pedagogical-based methods and techniques for self-service learning was demonstrated in the practical study.

The scope of the qualification work consists of 53 pages, 3 tables, 9 images, 4 annexes, 46 sources of literature and other information in Latvian and foreign languages.

## Saturs

IEVADS.....	5
1. Pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieku atziņas par pašapkalpošanās prasmju veidošanos....	7
1.1. Pašapkalpošanās prasmju attīstība agrās bērnības vecumposmā.....	7
1.2. Pedagoģiskās iespējas 2-3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju veicināšanai pirmsskolas izglītības iestādē.....	12
1.3. Rotaļdarbība- pašapkalpošanās prasmju sekmētāja 2-3 gadīgiem bērniem.....	17
2. Praktiskais pētījums- bērna pašapkalpošanās prasmju veicināšana pirmsskolā.....	23
2.1. Pētījuma metodes pamatojums.....	23
2.2. Pētījuma grupas pašapkalpošanās prasmju izvērtējums pētījuma sākumposmā.....	25
2.3. Rotaļdarbības pašapkalpošanās prasmju veicināšanai.....	28
2.4. Pētījuma iegūto rezultātu analīze un salīdzinājums.....	37
Secinājumi.....	42
Priekšlikumi.....	43
Literatūras un citu avotu saraksts.....	44
Pielikumi.....	47

## IEVADS

2 - 3 gadi ir vecums, kad bērns uzsāk apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi. Bērnam šis ir pārmaiņu laiks, tādēļ tam ir jāveltī vislielākā uzmanība. Šajā posmā bērnam sāk veidoties personība - sevis apzināšanās, pašvērtējums un pašapziņa, saskarsmes prasmes, kas ir sākumposms socializācijai. Bērns attīstās gan fiziski, gan emocionāli. Šajā periodā bērns sāk aktīvi iepazīt apkārtējo pasauli. Bērns sācis patstāvīgi staigāt un viņa uzmanību saista nepazīstami priekšmeti kurus viņš vēlas izziņāt aptaustot un darbojoties ar tiem. Bērna smadzenēs notiek kvalitatīvas izmaiņas un strauja garīgā attīstība. Bērns informāciju par esošo un apkārtni sāk iegūt arī ar valodas starpniecību.

Mācību satura programmu pirmsskolas izglītības iestādē veido dažādas integrētas mācību jomas kuras ir cieši saistītas ar dažādām pašapkalpošanās un sociālajām prasmēm, jo šīs prasmes ir bērna attīstības pamatā. Kā nosaka MK noteikumi Nr. 716 , galvenā mācību organizācijas forma, ir rotaļnodarbība (MK Nr. 716,11.2), kas ietver bērna brīvu un patstāvīgu rotaļāšanos un pedagoga mērķtiecīgi organizētu un netieši vadītu mācīšanos rotaļdarbībā visas dienas garumā (MK Nr. 716 11.2.1, 11.2.3).

Pirmsskolā pašapkalpošanās prasmes un iemaņas ir ļoti nozīmīgas. Pirmsskolas izglītības pedagogu uzdevums ir ikdienā pievērst uzmanību šo prasmju izziņāšanai un apgūšanai. Pirmsskolas izglītības iestādē, gan rādot ar savu paraugu, jo bērni atdarina, gan mudinot bērnu patstāvīgi darboties, ir iespējams veicināt šo prasmju apguvi un izziņāšanu.

Bērns vispirms vēro un atdarina pieaugušos ģimenē, tāpēc ģimenei ir liela loma pašapkalpošanās prasmju veicināšanā. Autore uzskata, ka pirmsskolas pedagogam sadarbojoties ar vecākiem, tiek panākti vislabākie un ātrākie rezultāti. Svarīgi ir pievērst uzmanību, lai šīs prasmes ikdienas dzīvē gan pirmsskolā, gan mājās tiktu ievērotas patstāvīgi un tiktu izkoptas kā rituāls. Ar pacietību, atbalstu un sapratni, bērns gūst pozitīvu pieredzi tādejādi tiek virzīta pozitīva bērna gribas attīstība.

Kvalifikācijas darba autore ir novērojusi, ka 1 vecumposmā šī tēma ir aktuāla, tādēļ izvēlējās par to rakstīt. 2-3 gadus veciem bērniem, sākot apmeklēt pirmsskolu , pašapkalpošanās prasmes ir vājas, pat ļoti vājas. Lai bērns justos emocionāli labi un būtu pašpārliecināts, bērnam ir ļoti svarīgi apgūt šīs pašapkalpošanās prasmes. Pēc pedagoģiskās pieredzes, darba autore atzīst, ka ikdienā pirmsskolā ir nepietiekami pievērstā uzmanība rotaļdarbībai, kas ir viens no veidiem, kā veicināt pašapkalpošanās prasmju apguvi 1 vecumposmā. Svarīgi ir iepazīt katru bērnu individuāli, pielāgot materiālus un rotaļas atbilstoši vecumposmam un bērnu attīstības līmenim, pieaugušajam piedalīties bērnu rotaļās, gan kā vērotājam, gan līdzvērtīgam dalībniekam.

**Pētījuma objekts.** Pedagoģiskais process pirmsskolas izglītības iestādē.

**Pētījuma priekšmets.** 2-3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju veicināšanas iespējas rotaļdarbībā, pirmsskolas izglītības iestādē.

**Pētījuma mērķis.** Izzināt, 2-3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju veicināšanas iespējas rotaļdarbībā, pirmsskolas izglītības iestādē.

**Hipotēze:** Bērnu pašapkalpošanās prasmju apguve rotaļdarbībā būs sekmīga, ja:

- pedagogs radīs piemērotu mācību vidi;
- pedagogs organizēs un vadīs atbilstošas rotaļdarbības sekmējot bērnu iesaistīšanos;
- ikdienā sistemātiski pielietos dažādas pedagoģiski pamatotas metodes un paņēmienus pašapkalpošanās apguvei.

**Pētījuma uzdevumi.**

1. Analizēt pedagoģisko un psiholoģisko literatūru par bērna pašapkalpošanās prasmju attīstību agrās bērnības vecumposmā.
2. Analizēt pedagoģisko un psiholoģisko literatūru par pašapkalpošanās prasmju apguves iespējām un metodēm pirmsskolas izglītības iestādē.
3. Rotaļdarbības un pedagoga loma bērnu pašapkalpošanās prasmju veicināšanā ikdienā.
4. Veikt 2-3 gadus vecu bērnu novērošanu un diagnosticēšanu sešām pašapkalpošanās prasmēm.
5. Novēroto datu un rezultātu apstrāde un analīze.

**Pētījuma metodes.**

1. Teorētiskā metode - zinātniskās literatūras analīze
2. Empīriskā metode - bērnu darbību novērošana, pedagoģiskie vērojumi, iegūto rezultātu apstrāde un analīze

**Pētījuma bāze-** Jūrmalas pirmsskolas izglītības iestāde X jaunākā vecumposma bērni 2-3 gadi, 10 bērni.

# 1. Pedagoģijas un psiholoģijas zinātnieku atziņas par pašapkalpošanās prasmju veidošanos

## 1.1. Pašapkalpošanās prasmju attīstība agrās bērnības vecumposmā

Bērns savu dzīvi sāk kā augsti organizēta bioloģiska būtne."Bērna personība nepārtraukti turpina attīstīties atbilstoši tai informācijai, kas viņā ir uzkrāta ģenētiski, jeb pārmantota no vecākiem, iegūta grūtniecības un dzemdību laikā, kā arī informācijai, ko bērns iegūst augot un attīstoties", (Puškarevs, Golubeva 1999,6).

Bērna attīstībā jebkurā vecumposmā

- par nozīmīgu jāuzskata viņa vajadzību apmierināšana;
- nenovērtējama loma ir emocionālajam kontaktam ar vecākiem;
- jārada iespējas bērna aktivitātēm, viņa izvēles realizācijai, tā veicinot un attīstot neatkarību, patstāvību un pašcieņu (Puškarevs, Golubeva 1999).

Bērns, kā personība attīstās, apmierinot savas vajadzības. Bērna normālu psihisko un fizisko attīstību nodrošina viņa pamatvajadzību apmierināšana- uzturs, miegs, siltums un elementāra aprūpe. Kopš pirmā dzīves brīža, reizē ar minēto pamatvajadzību apmierināšanu, bērnam ir vajadzīga saskarsme ar cilvēkiem, vajadzīga informācijas uztvere, iespējas darboties, svarīgs ir emocionālais kontakts ar māti (Puškarevs, Golubeva 1999, Puškarevs 2001, Vecgrāve 1996). Jebkura tikko dzimušam bērna vajadzība ir vajadzība pēc saskarsmes ar pieaugušo, tāpēc pirmais dzīves gads ir arī sākums bērna socializācijai. Fiziskais un emocionālais kontakts ar māti rada bērnam uzticēšanos un paļāvību, savukārt, ja tā nav, bērns kļūst nedrošs un bailīgs.

Pirmsskolas izglītības mērķis ir zinātkārs, radošs un dzīvespriecīgs bērns, kas dzīvo veselīgi, droši un aktīvi, patstāvīgi darbojas, ieinteresēti un ar prieku mācās, gūstot pieredzi par sevi, citiem, apkārtējo pasauli un savstarpējo mijiedarbību tajā (Skola 2030, Kompetenču pieeja mācību saturā).

Pašapkalpošanās prasmju veidošana ir viens no pirmsskolas izglītības programmas pamatuzdevumiem un ietilpst sociālo prasmju grupā. Šīs prasmes ir cilvēka dzīvē vitāli nepieciešamas, jo cilvēks tās pielieto ik dienu. Pirmajos dzīves gados tās ir primārās prasmes un veido pamatu citām prasmēm. Neattīstot pilnvērtīgi pašapkalpošanās prasmes, bērnam var rasties socializēšanās grūtības ar vienaudžiem, aizkavēta rotaļāšanās prasme, grūtības mācīties no citu piemēra, slikta sapratne un uzmanība, grūtības ar norādījumiem un noteikumu ievērošanu, grūtības izteikt savas vēlmes un domas.

Pašapkalpošanās prasmes ir lielākā ikdienas dzīves iemaņu apakškopa un attiecas uz šādām neatkarīgās uzvedības jomām:

- Ēšanas un dzeršanas prasmes:
  - kārtīgi turēt un lietot galda piederumus,
  - dzert no krūzes bez izšļakstīšanās,
  - galda manieres.
- Kopšanas prasmes:
  - matu sukāšana,
  - ģērbšanās ( apģērba izvēle, uzvilšana, novilkšana).
- Personīgā higiēna:
  - mazgāšanās, roku mazgāšana,
  - zobu mazgāšana,
  - tualetes prasmes (Hester, Porr, 2013).

Arī K. Goode un P.K. Smith un O. Čerenkova norāda, ka pašapkalpošanās prasmju definīcija ietver prasmes, uzdevumus, spējas vai zināšanas, kas nepieciešamas, lai indivīds rūpētos par sevi un patstāvīgi pārvaldītu savas vajadzības. Pašaprūpe attiecas uz ikdienas uzdevumiem, kas tiek veikti, lai būtu gatavs piedalīties dzīves aktivitātēs, tieši ietekmē bērna pašvērtējumu un ir svarīgs solis uz bērna socializāciju (Goode 2022, Smith 2013, Черенкова 2017).

Pašapkalpošanās prasmes iedalās:

- fiziskajās- ietver tādas darbības, kā mazgāšanās, ģērbšanās;
- kognitīvajās- ietver informāciju, kad lietot tualeti, vai kad laiks ēst;
- emocionālajās- reakcija uz citiem cilvēkiem, palīdzība mājās, laipnība pret citiem. Emocionālo reakciju arī uzskata par pašapkalpošanās prasmi, jo tā izrāda patstāvīgu izpratni par savu apkārtni (Goode, 2022).

Līdzīgas prasmes tiek uzskaitītas pirmsskolas mācību programmā Skola 2030:

- mācās ievērot vienotus, vienkāršus kārtības un drošības noteikumus;
- novelk apģērbu un apavus ar pieaugušā palīdzību;
- mācās pareizi turēt un lietot karoti (Pirmsskolas mācību programma Skola 2030 2019,45).

“Pašapkalpošanās prasmes ir bērnu darbs, kas ir vērsts uz sevi pašu. Šis darba veids ir ļoti svarīgs, jo māca bērnu iztikt bez pieaugušā palīdzības, māca apģērbties un noģērbties, patstāvīgi ēst, veikt personīgās higiēnas procedūras, patstāvīgi sekot līdzi tīrībai un kārtībai”, (Черенкова 2017). Pieaugušo pienākums ir papildināt un pilnveidot šīs bērnu prasmes un

zināšanas, būt par piemēru un paraugu bērnam. Tikai kopīgā pieaugušā un bērna sadarbībā, bērns vieglāk un produktīvāk apgūst darba un pašapkalpošanās prasmes. Pirmo pašapkalpošanas prasmju apguve sākas ģimenē un turpinās pirmsskolas izglītības iestādē, tādejādi mūsdienās pirmsskolas un ģimeņu funkcijas kļūst līdzvērtīgas.

Laika posmu no pirmā līdz trešajam dzīves gadam sauc par mazbērna vecumu, jeb dažkārt agrīnās bērnības vecumposmu (Jurgena 2002, Zelmenis 1991, Svence 1999). Šim periodam jāvelta vislielākā uzmanība, jo sāk attīstīties bērna pašvērtējums, saskarsmes prasmes un iemaņas, sociālās lomas uz atdarināšanas un empātiju pamata, "Es" koncepcija, egocentriskā runas apguve (Svence 1999).

Montesori, Romenkova un Svence atzīmē, ka bērns savā attīstība iziet cauri vairākiem sensitīviem periodiem un katram apmācības veidam ir savs sensitīvais periods. Galvenais uzdevums pirmsskolā ir personības audzināšana, tāpēc, kā norāda Romenkova, zināšanas par bērna jūtīgajiem, jeb sensitīvajiem periodiem palīdz labāk izprast bērna interesi par noteiktu darbības veidu (Svence 1999, Romenkova 2008, Deivisa 2020). Montesori identificēja sešus sensitīvos periodus :

- Jūtība pret lietu kārtību - 1 gads - 3.5 gadi. Kārtības periods, bērnam ir vēlme pēc noteiktas kārtības un atkārtotības. Izveidotā kārtība, vide un pamatnoteikumi palīdz bērnam ikdienas rutīnā un bērnam rada drošības sajūtu.
- Jūtība pret valodu, runas attīstība - 7 mēneši - 3 gadi. Šeit vecumā domas dalās, jo Romenkova ir minējusi, ka šī runas attīstība notiek no 9 mēnešu līdz 2, 6 mēnešu vecumam. Bērns sāk saprast valodu (vai vairākas), apgūst vārdu krājumu, vēro vecāku runu, intonāciju, lūpu un mēles kustības. Šajā laikā ir svarīgi ar bērnu runāt skaidrā valodā, stāstīt visu ko dara, ļaut un mudināt bērnam atkārtot vārdus.
- Lielās un smalkās muskuļu grupas attīstīšana - no dzimšanas - 2,5 gadiem. Bērns mācās pārvaldīt, koordinēt un saskaņot kustības. Attīsta līdzsvaru, iemācās staigāt bez pieaugušo palīdzības. Darbojoties ar rotaļlietām bērnam attīstās roku pirkstiem smalkie muskulīši, roku un acu koordinācija.
- Jūtība pret sociālajiem kontaktiem – 2,5 gadi – 5 gadi. Arī šajā jautājumā domas dalās, jo Romenkova šo sensitīvo periodu minējusi no 2,5gadiem - 2,8 gadiem meitenēm, vai līdz 3,2 gadiem zēniem. Šajā vecumā bērns uzzina, ka bez bērna un viņa ģimenes uz pasaules ir vēl daudz citu cilvēku. Bērns sāk apzināties, ka ietilpst grupā, iemācās nodibināt pirmos kontaktus. Šis būtu labākais laiks, lai uzsāktu apmeklēt pirmsskolu (Romenkova 2008, 14).

- Jūtība pret maziem objektiem - no dzimšanas - 5 gadi. Bērns ir sīkumains un viņa uzmanību šajā periodā piesaista mazas lietas, mazi priekšmeti, piemēram, akmeņi, kukaiņi, smiltis utt. Bērns lietas ne tikai cītīgi apskatīs un izpētīs, bet ieliks to mutē, ja ir pavisam mazs, jo šajā laikā pasaules uztvere notiek orāli, noskaidrojot kā tas garšo. Šādi bērns cenšas izprast pasauli.
- Jūtība uz mācīšanos ar maņu iesaistīšanu - 2 gadi - 6 gadi. Šajā periodā bērns priecājas par dažādu mācīšanās pieredzi, tāpēc svarīgi, lai pieaugušais atbalstītu šo bērna vajadzību nodrošinot atbilstošu vidi un materiālus, vadot mācību procesu caur iespēju izgaršot, dzirdēt un pieskarties (Deivisa 2020, 25).

Katrā no šiem periodiem bērns ir izteikti jūtīgs uz kādu noteiktu ārējās vides ietekmi un šī dabiskā ievirze ir jāizmanto bērna audzināšanā un izglītošanā. Tomēr jāatceras, kā uzsver Romenkova, ka sensitīvo periodu iestāšanās nav atkarīga no bērna kalendārā vecuma, bet gan katra bērna individuālās attīstības (Romenkova 2008, 13).

No dzimšanas līdz trīs gadu vecumam, bērni informāciju uztver bez īpašas piepūles un dara visu pilnīgi neapzināti, tāpēc Montesori to dēvēja par absorbējošo prātu (Deivisa 2020, Demitere 2020). Šajā laikā bērns aktīvi iepazīst apkārtējo pasauli ar redzi, dzirdi, tausti. No divu gadu vecuma, bērnam ir dabiska interese par visu. Viņš visu grib zināt, darīt, piedalīties, dot savu ieguldījumu un būt daļa no ģimenes, grupas un sabiedrības. Bērns viegli un ātri, bez apzinātas piepūles mācās no savas vides un pieaugušo parauga. Līdz ar to pieaugušajiem ir gan izdevības, gan milzīga atbildība. Izdevības tāpēc, ka bērns bez grūtībām uzsūc un veido bagātu vārdu krājumu un izpratni klausoties pieaugušajos un viņu valodā, to, kā mēs izturamies ar cieņu un laipnību pret citiem, kā mēs izturamies pret lietām un kur novietojam lietas radot kārtību. Savukārt atbildību, jo bērns negatīvo pieredzi tik pat viegli uzsūks kā pozitīvo, tāpēc pieaugušajam ir svarīgi un nozīmīgi, iespēju robežās kalpot par pozitīvu paraugu bērniem.

2 - 3 gadu vecumā, bērnam par vadošo kļūst vēlēšanās paust patstāvīgumu, parādās pirmās apņēmīguma darīt pašam, kauna un šaubu izjūtu pazīmes. Bērns vēlas darboties pats, lai arī viņam tas ne vienmēr izdodas, vai izdodas lēni, bet kā norāda Špona, prasmes var apgūt tikai darbībā (Špona 2006). Bērnu aktivitātes ar vien biežāk nonāk pretrunā ar pieaugušo vēlmēm un izvirzītajām prasībām. Bērns sāk protestēt pret pieaugušā palīdzību un vēlas darīt visu pats - vilkt apģērbu, apavus, mazgāties, ēst pats, kāpt pa kāpnēm, slaucīt grīdu vai galdu. Bērnam ir dabiska tieksme visu darīt pašam, tikai bieži vien pieaugušie to nesaprot, neatbalsta un cenšas izdarīt bērna vietā, lai gan šī ir pilnīgi dabiska katra bērna attīstības sastāvdaļa, kas norāda uz bērna neatkarības veidošanos. Mūsdienās daudzi vecāki uzskata, ka bērni ir pārāk

mazi, lai darītu paši, neizprotot, kāda nozīme pašapkalpošanās prasmju veidošanai ir bērna garīgai attīstībai kopumā. Citi, kaut arī saprot patstāvīgas audzināšanas nozīmi, tomēr laika un pacietības trūkuma dēļ izdara bērna vietā. Cenšoties izdarīt lietas bērnu vietā, bērnam zūd vēlme un nepieciešamība pēc patstāvības. Bērnu pašapkalpošanās prasmes ir pirmais solis uz patstāvību. “Mums ir jādara viss iespējamais, lai atbalstītu bērna vēlmi darboties; mums viņš nav jāapkalpo, bet jā māca būt patstāvīgam”, (Montesori 2019, 108). Savukārt patstāvība ļauj bērnam justies pieaugušam, prasmīgam un pašpārliecinātam. Līdz ar pašapkalpošanās prasmju apguvi, bērns apgūst tādas rakstura iezīmes kā griba, pārliecība par sevi, neatlaidību mērķa sasniegšanā, sākas bērna ceļš uz neatkarību.

“Prasme- māka veikt kādu darbību atbilstoši nepieciešamajai kvalitātei un apjomam; darbības izpildes priekšnosacījums. Tāda zināšanu, darbības paņēmieni apguves pakāpe, kas ļauj apgūto izmantot mērķtiecīgā darbībā. Daļu prasmju cilvēks apgūst dabiskā pieredzes procesā, citas - apzināti vingrinoties pats, vai speciālista vadībā”, (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca 2000,134).

Pašapkalpošanās darbs ir ne tikai kā sevis aprūpe, bet kā savstarpējas rūpes citam par citu, rūpes par saviem tuviniekiem. Nepietiek ar to, ka bērns apkopj tikai sevi pats, ģērbjas, sakārto mantas. Bērnam jāradinās rūpēties arī par citiem ģimenes locekļiem (Zelmenis 1991, Черенкова 2017). Pirmsskolas izglītības iestādē bērns mācās rūpēties par savām un kopējām grupas mantām, ievērot ne tikai savas vajadzības, bet arī citu vajadzības, tā izveidojoties par sociāli atbildīgu personu.

Svarīgi, lai viselementārākās un potenciāli svarīgākās pašapkalpošanās prasmes bērns apgūtu līdz trīs gadu vecumam. K. Goode savā darbā ir uzskaitījusi psihologu un pediatru atskaites punktus pēc kuriem vadīties nosakot 2-3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmes:

- spēj paēst bez nekārtības;
- veiksmīgi dzer no glāzes, vai krūzes;
- spēj rīkoties ar liela izmēra rāvējslēdži, vai lielām pogām;
- spēj iztikt bez autiņbikšītēm un izmanto tualeti;
- cenšas pats novilkt vai uzvilkt apģērba gabalus (piemēram - zeķes, bikses, kreklu utt.);
- spēj paveikt vienkāršus darbus (piemēram - rotaļlietu savākšana un nolikšana);
- dalās ar citiem, kad tiek lūgts;
- spēj spēlēties patstāvīgi vienu stundu ar mazāku uzraudzību, vai pieaugušā līdzdalību (Goode 2022).

K. Goode norāda, ka trīs gadu vecumā vairums bērnu ir progresējuši pēc dabiskā attīstības spektra līdz tādām līmenim, kad viņi jau spēj patstāvīgi veikt vissvarīgākās aprūpes funkcijas, tomēr ikdienā novērojot bērnus pirmsskolas izglītības iestādē, darba autore konstatēja, ka lielākā daļa bērnu vēl 3 gados paši negērbjas, neiet uz tualeti, bet izmanto autiņbiksītes, daļai bērnu grūtības sagādā ēšana ar karoti, vai dakšiņu, roku mazgāšana.

V. Krinkele atzīmē, ka garīgi un fizioloģiski bērns visintensīvāk attīstās pirmsskolas vecumā un šajā laika posmā tiek ielikti pamati visai turpmākai bērna attīstībai, tāpēc ir būtiski zināt bērna personības īpatnības un ievērot individuālu pieeju mācībās un audzināšanā, jau agrīnās bērnības vecumposmā (Krinkele 2002, 16).

*Secinājumi. Agrīnās bērnības vecumposmā pašapkalpošanās prasmes ir primāri apgūstamās prasmes, kas veido pamatu citām prasmēm, veicina bērna patstāvību, neatlaidību, pašapziņas attīstību. 2-3 gadus vecam bērnam ir dabīga vēlme darboties pašam, tikai pieaugušajam ir jābūt viedam, pacietīgam un atbalstošam. Nedrīkst bērnu rāt, steidzināt un darīt viņa vietā, jo tas var sagraut bērna pašapziņu un vēlmi darboties, toties iegūt bailes kļūdīties.*

*Ievērojot bērnu sensitīvos periodus, pieaugušajam ir iespējams bērnam piedāvāt piemērotas aktivitātes un darbības konkrētās prasmes apguvei un stimulēšanai. Kādā posmā nepilnīgi izmantotas sensitivitātes iespējas, vēlāk var radīt grūtības veidot kādu darbību vai personības īpašību.*

## **1.2. Pedagoģiskās iespējas 2-3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju veicināšanai pirmsskolas izglītības iestādē**

Izglītība, sociālā vide un dzīves apstākļi nevar nodrošināt cilvēka vispusīgu attīstību, tam nepieciešama mērķtiecīgi organizēta audzināšanas sistēma. Visa mācīšana, audzināšana un izglītība pamatā tiek virzīta uz harmoniskas, vispusīgi attīstītas cilvēka personības veidošanos, kam raksturīga brīva apziņa, atbildība, progresīva vērtību orientācija, un patstāvība (Špona 2006, 15).

Pirmsskolas izglītības mācību programmu sastāda septiņas atsevišķas mācību jomas: valodu, matemātikas, tehnoloģiju, kultūras izpratnes un pašizpaušme mākslā, veselības un fiziskās aktivitātes, dabaszinātņu, sociāli un pilsoniskās mācību jomas, pēc kurām vadoties pedagogs veido mācību procesu. Tomēr svarīgi ir atcerēties, ka pirmsskolas prioritāte, kā norāda I. P. Samuelson no Zviedrijas, ir visa bērna attīstīšana kopveselumā, nevis katru konkrētu mācību jomu attīstīšana (P.K. Smith, I.P. Samuelson 2013). Arī Lieģeniece uzsver

kopveseluma nozīmīgumu bērna audzināšanā un attīstībā. Bērniem vispirms būtu jāattīsta sociālās, emocionālās, motorās un kognitīvās prasmes (Lieģeniece, 1999).

Izglītības pamatprincips ir tas, ka pedagogs nedrīkst būt par šķērslī bērna attīstībā (Montesori 2019). Pedagogam ir jābūt pietiekoši jūtīgam, zinošam un vērīgam, lai pazītu visas bērnu vajadzības, redzētu kādas ir bērna intereses un kāda ir bērna individuālā attīstība. Ikvienam bērnam ir savs individuāls attīstības grafiks, atšķirīgs enerģijas līmenis un atšķirīga mācīšanās pieeja - taustes, vizuālā, akustiskā vai to apvienojums (Deivisa 2020). Dažiem bērniem patīk aktīvi pašiem darboties, atkārtējot vēl un vēl, līdz viņi apgūst kādu prasmi. Turpretim citi bērni, lielākoties mācās vērojot apkārtējos, līdz paši sadūšojas izmēģināt.

Pirmsskolas izglītību bērns iegūst jau savā ģimenē un līdztekus arī pirmsskolas izglītības iestādē. Kā norāda Krinkele, pirmsskolas izglītības uzdevums:

- ir nodrošināt cieņu un pietāti pret bērnu, viņa "Es" attīstību;
- palīdzēt vecākiem bērna audzināšanā un izglītošanā, sniedzot zināšanas vienlaikus bērniem un vecākiem;
- sekmēt bērna sagatavošanu nākamajam izglītības posmam - skolai, (Krinkele 2002,11).

Bērni jau no agrā vecumposma, pirmsskolā tiek radināti pie noteiktas kārtības un režīma, vienkāršām uzvedības normām. Noteikts dienas režīms nodrošina ikdienas higiēnas procedūru, arī ēšanu un ģērbšanās, atkārtējos vienā un tajā pašā laikā, tādejādi veicinot pakāpenisku iemaņu veidošanos. Turklāt, paredzams un zināms dienas režīms un lietu kārtība, mazina bērnos stresu, neizraisa nervu sistēmas pārgurumu, jo bērna organisms pielāgojas un pakārtojas noteiktam ritmam. Bieži vien gadās, ka pirmsskolā pedagogi palīdz veidot un apgūt bērnam patstāvības prasmes, bet mājās vecāki to neturpina. Tas rada bērnam grūtības pielāgoties dažādām pieaugušo prasībām un rodas sarežģījumi bērna un pieaugušo attiecībās.

Izzināt apkārtējo pasauli, ir iedzimta bērna vajadzība. Bērns pats grib nepārtraukti praktiski darboties un ir patiesi priecīgs par saviem sasniegumiem un atklājumiem, bet ne vienmēr vecāki atrod laiku un vēlmi atbalstīt bērna pasaules izzināšanā, tāpēc pirmsskolas pedagoga uzdevums ir radīt tādu vidi un apstākļus, lai bērna dabiskā tieksme pēc attīstības varētu realizēties. Montesori norāda, jebkuras izglītības sistēmas ieviešana jāsāk ar bērniem piemērotas vides radīšanu. Bērna videi jābūt drošai, izzinošai un bērnam viegli lietojamai : bērna augumam piemērots galdiņš un krēsls, izlietne piemērotā augstumā, lai bērns pats varētu nomazgāt rokas, divielis roku noslaucīšanai, plaukti kurus bērns pats var aizsniegt. Vide kurā viņš var dzīvot un spēlēties, un tad bērns ar lielu prieku darbosies, kārtos mantas, pats

vēlēsies ēst, ģērbties, mazgāt rokas un būs laipns un mierīgs (Montesori 2019, Demitere 2020, Deivisa 2020). Arī Lieģeniece norāda, ka bērna attīstības pakāpe ir saistīta ar to, vai bērnam ir piemērota vide un bērnu ietekmē tā vide, kurā gūta pieredze iepriekšējos periodos. Vides mijiedarbībā ar atbilstošu pedagoģisko vadību, bērns iegūst pats savu personīgo pieredzi (Lieģeniece 1999).

Vadoties pēc jaunās kompetenču izglītības, pedagogs ir tas cilvēks, kas rada bērnam šo drošo un izzinošo vidi, kas rosina bērnu darboties un paralēli, pedagogam dod iespēju, bērnu novērot un atpazīt viņa tā brīža vajadzības, tiklīdz tās sāk izpausties. Tas dod pedagogam iespēju mērķtiecīgi virzīt bērna prasmju attīstību pilnveidošanu, netieši veidot bērna vērtības un veicināt sava "Es" apzināšanos. Novērojot bērnu viņam piemērotā vidē, vidē, kas bērnu rosina darboties, mēs redzam, kā bērns patstāvīgi strādā pie savu prasmju pilnveidošanas. Tomēr, lai bērns patstāvīgi strādātu, ir svarīgi, lai pedagogs būtu sagatavojis noteiktajiem mērķiem paredzētus mācību materiālus un iepazīstinājis bērnu, kā ar tiem darboties. No dzimšanas bērna prāta, jūtu, gribas - Es pats, attīstības līdzsvars ir dabisks.

Ar nepareizu audzināšanas un izglītības līdzekļu izvēli un lietošanu bieži šis līdzsvars tiek izjaukts. Jau agrīnajā mācību posmā, pedagogam jāorganizē darbs un jāveido uzdevumi, kas palīdz bērnam apgūt dažādas prasmes un attieksmi, kas savukārt radīs noturīgu zināšanu bāzi. No pedagoga ir atkarīgs, kā tiks organizēta pašapkalpošanās prasmju apguve pirmsskolā un, vai visi bērni to sekmīgi apgūs, tāpēc pedagogam svarīgi ir organizēt sistemātiskus un secīgus pašapkalpošanās vingrinājumus ikdienā un ievērot, lai prasmju apguvē piedalītos visi bērni. Mācot pašapkalpošanās prasmes bērniem, noderīgi ņemt vērā Montesori un Čerenkovas atziņas, ka bērnam ir nepieciešama noteikta, nemainīga lietu kārtība, tāpēc mazgājot rokas, velkot apģērbu, ēdot pie galda, vai kārtojot rotaļlietas, ir svarīgi saglabāt nemainīgu darbību secību (Montesori 2019, Черенкова 2017). Apkopojot dažādu autoru, Čerenkova (2017), Demitere (2020), Deivisa (2020) Zelmenis (1991) ieteikumus, darba autore ir izdalījusi šādas metodes pašapkalpošanās prasmju apguvei pirmsskolā:

- Uzskates metodes:
  - katra darbības veida norise un to secība;
  - pašapkalpošanās procesu algoritmi redzamās vietās (shēmas, piktogrammas);
  - pieaugušā darbības novērošana (pieaugušais kā paraugs);
  - atbilstošu animācijas filmiņu un attēlu skatīšanās.
- Vārdiskās metodes:
  - skaidrojumi par pieaugušā darbību demonstrācijas gaitā;
  - detalizēts vārdisks skaidrojums, bez demonstrācijas;

- vispārīgs, vai individuāls atgādinājums;
- atbilstoša bērnu literatūras lasīšana;
- bērnu darbības kontrole un bērnu darbības novērtējums.
  - Praktiskās spēles:
    - spēles ar rotaļlietām un lellēm;
    - pārsteiguma momenti.
      - Uzdevumi un vingrinājumi pašaprūpes iemaņu apguvei:
        - vēršanas aktivitātes;
        - ievietošanas aktivitātes (piemēram figūru ievietošanas tām paredzētos atvērumos);
        - atvēršanas un aizvēršanas aktivitātes;
        - šķirošanas aktivitātes.

Motorika (lielā un smalkā), pašaprūpe un rotaļu prasme savstarpēji cieši saistītas bērnu attīstībā. Attīstības atskaites punktos tās gan tiek nodalītas atsevišķos punktos, bet bērnu attīstībā tās darbojas kopā un to iedarbība ir savstarpēji saistīta. Motorikas attīstība ir pakāpeniska un to attīsta apkārtējā vide mijiedarbībā ar motorikas uzdevumiem. Vispirms bērns apgūst lielās motorikas prasmes, kas attiecas uz darbībām, kur nepieciešams muskuļu spēks, ķermeņa kustības, kas ietver acu koordinācijas prasmes. Pirmsskolā to attīstība, papildus dienas aktivitātēm, tiek veicināta veselības un fizisko aktivitāšu mācību jomas rotaļdarbībās. Apgūvis lielās motorikas prasmes, bērns ir gatavs apgūt smalkās motorikas prasmes, kas ir saistītas ar sīko muskuļu darbību - spēju veikt mazas kustības ar rokām un pirkstiem, un ir cieši saistīta ar pašapkalpošanās prasmēm tādām, kā pogu atpogāšanu, aizpogāšanu, zeķu uzvilkšanu, novilkšanu, kurpju uzvilkšanu un aiztaisīšanu, karotes turēšanu, utt. Šternfelde norāda, ka sīkā pirkstu muskulatūra ne tikai veicina bērna garīgo attīstību, stimulējot runas centra darbību, bet bērni kļūst veiklāki pašapkalpošanās iemaņu veikšanā (Šternfelde 2017). Savukārt Deivisa raksta, ka darbs ar smalko motoriku smadzenēs veido tādus savienojumus, kas atbalsta kognitīvo spēju (spēju mācīties).

2019. gada pavasarī Emel Sezici un Deniz Döne Akkaya Turcijā veica pētījumu, lai pārbaudītu saistību starp pašapkalpošanās prasmēm un bērnu motorikas prasmēm. Pētījumā tika pierādīts, ka pirmsskolas izglītības iestādēm ir svarīga loma bērna attīstībā un pirmsskolā veiktās darbības uzlabo bērna motorikas prasmes, savukārt pieaugot motorikas prasmēm, pieaug pašapkalpošanās prasmes. Līdz ar to pētījumā secināja, ka pirmsskolā motorikas un pašapkalpošanās prasmes ir cieši saistītas (Emel Sezici & Deniz Döne Akkaya 2020).

Arī Daryl Niko 2021. gada pavasarī veiktajā pētījumā tika pierādīta likumsakarība un ciešā saistība smalkajām motorikas prasmēm ar pašapkalpošanās prasmju attīstību,

pedagoga nozīmi to veicināšanā, pedagoga darbībām un rotaļām. Pētījumā tika pētītas pašapkalpošanās prasmes, motorikas prasmes un spēlēšanās prasmes (Daryl Niko 2021).

Krinkele un Puškarevs norāda, ka bērnam, jau no dzimšanas, piemīt tieksme atdarināt, kas sevišķi raksturīgi un spilgti izpaužas 2 - 4 gadu vecumā, kad bērnam vēl nav loģiskās domāšanas, tāpēc pedagoga un bērna sadarbība jābalsta uz šo bērna tieksmi. Bērns atdarina redzēto, dzirdēto un sev tuvo cilvēku uzvedību, domāšanas un pat runas veidu. Krinkele uzsver, ka garīgums, tikumiskās vērtības un īpašības, kuras bērns pārņem no saviem pedagogiem, kļūst noteicošas viņa dzīvē (Krinkele 2002, Puškarevs 2001). Arī Bjūzens, Dzintere un Stangaine norāda uz bērnu iedzimtās tieksmes atdarināt, sekmīgu izmantošanu mācību procesā (Bjūzens 2008, Dzintere, Stangaine 2005). Ar savu rīcību un piemēru pieaugušais palīdz bērnam apgūt pašapkalpošanās prasmes un citas prasmes un iemaņas. Pirmsskolā bērns vēro, kā pedagogs mazgā un slauka rokas, ēdot sēž pie galda, nerunā ēšanas laikā, pirms pastaigas novelk kurpes, uzvelk zābakus un cenšas atdarināt.

Nozīmīga attīstības daļa ir vingrināšanās. Neviena prasme neizveidojas uzreiz, tam ir vajadzīgs laiks, neskaitāmas atkārtotās reizes un vingrinājumi, uz to savās atziņās norāda Zelmenis (1991), Jurgena (2002) un Montesori (2019). Regulāri un daudzkārt atkārtojot vienas un tās pašas darbības noteiktā secībā, mēs veicinām ātrāku pašapkalpošanās prasmju apguvi bērnam. Atvēlot pietiekami daudz laika un upurējot tīrību, par labu bērna impulsiem darboties, pieaugušais tūlīt pamanīs, ka bērna roka sniedzas pēc karotes un viņš to cenšas patstāvīgi iedabūt mutē. Protams, bērns, kas tikko sācis patstāvīgi ēst, vēl nezina, kā tas darāms un rezultātā nosmērējas pats un nosmērē visu sev apkārt, taču attīstības gaitā bērna kustības pilnveidosies un viņš iemācīsies ēst nenotraipoties. Kā norāda Montesori, ja bērnam nedod iespēju pietiekoši vingrināties un darīt pašiem, bērna intelekts paliek zemākā līmenī un tiek kavēta bērna attīstība (Montesori 2019).

Būtiska nozīme bērnu attīstībā un pašapkalpošanās prasmju apgūvē ir pieaugušā atbalsts un novērtējums, tas ceļ bērna pašapziņu un stimulē bērna vēlmi un prieku darboties. Dodot atgriezenisko saiti, mēs veicinām bērna saprašanu, ka viņš apgūst un dara sev un sabiedrībai noderīgu lietu. Pamazām bērns sāk izprast likumsakarības starp lietām, piemēram, ja lēnāk ģērbjas, mazāk laika atliek lai spēlētos, izšļakstot ēdienu, vai dzērienu, galds un drēbes paliek netīras un slapjas, tādejādi bērnam pamazām tiek ieaudzināta arī rūpība, centība un atbildības sajūta. Nesniedzot bērnam atgriezenisko saiti, bērns ātri zaudē interesi, jo saprot, ka pedagogam neinteresē bērna panākumi un darba rezultāti. Bērnam ir svarīgi saņemt vērtējumu par viņa darbībām, tik pat svarīgi, kā saņemt atbalstu, atzinību, pacietību, sirsnību

un iejūtību izvirzītā mērķa sasniegšanā. Tas rosina bērnu pārvarēt grūtības un nepārliecinātību par sevi.

2 gadu vecumā bērns jau sāk apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi un pedagoga uzdevums, sadarbojoties ar vecākiem, ir palīdzēt apgūt bērnam nepieciešamās pašapkalpošanās prasmes. Apgūstot pašapkalpošanās prasmes, ir svarīgi atcerēties, ka katrs bērns ir individualitāte un mācās atšķirīgā veidā un tempā, tāpēc prasmes jāapgūst secīgi, ievērojot katra bērna individuālās īpatnības un intereses. Lai bērns sekmīgi apgūtu prasmes, pedagogam ir jābūt zinošam gan bērna attīstībā, gan metožu izvēlē un pielietošanā ikdienā pašapkalpošanās prasmju apguvei.

*Secinājumi. Cilvēka vispusīgu attīstību var nodrošināt tikai mērķtiecīgi organizēta audzināšanas sistēma. Lai organizētu audzināšanas sistēmu, pedagogam jābūt zinošam, vērīgam, jāatpazīst un jāievēro visas bērna vajadzības, un jāpārzina katra bērna individuālā attīstība.*

*Apkopojot dažādu autoru viedokļus, darba autore secina, noteikta dienas kārtība, regulāri vingrinājumi un nemainīga lietu secība veicina ātrāku pašapkalpošanās prasmju apguvi.*

*Pareizi iekārtota vide, bērnam piemēroti apstākļi, pareizi izvēlēti mācību līdzekļi un metodes, un cieša sadarbība ar vecākiem, veicina bērna pašapkalpošanās prasmju apguvi. Sniedzot atgriezenisko saiti, bērnam rodas motivācija censties, pārvarēt grūtības un bērnam tiek veicināta saprašana par viņa paveiktā darba nozīmīgumu.*

### **1.3. Rotaļdarbība- pašapkalpošanās prasmju sekmētāja 2-3 gadīgiem bērniem**

ANO konvencija uz bērnu tiesībām nosaka, ka visiem bērniem ir tiesības uz spēlēšanos. Pirmsskolas izglītības programmas Skola 2030 vadlīnijās norādīts, ka mācību process pirmsskolā organizējams rotaļnodarbībā visas dienas garumā, integrējot vairākas mācību jomas un izvirzot bērnam saprotamus un sasniedzamus sasniedzamos rezultātus, tāpēc pedagogs jebkuru prasmju apguvi organizē bērnam saprotamā un patīkama veidā, caur spēli, rotaļu (<https://mape.skola2030.lv/resources/10>). Pedagoga uzdevums ir prast plānot un piedāvāt bērnam daudzveidīgus un piemērotus uzdevumus un mācību līdzekļus, kas ļauj bērnam, izzināt, vingrināties, kļūdīties, pašam veidot un regulēt savu darbību.

Kas tad ir rotaļa, kā tā rodas? V. Romenkova atzīst, ka pedagogi un psihologi vēl nav noskaidrojuši un definējuši vienu vienotu rotaļas definējumu. F. Frēbels ir bērnodarza, kā

rotaļu skolas, ideju autors. F. Frēbels uzskata, ka rotaļājoties bērns vispirms atdarina to, kas ir bērna atmiņā, ko redzējis, dzirdējis utt. Bērnu rotaļu pamats ir viņu iztēle un fantāzija (Beļickis 2001). Savā rotaļā bērns pats izdomā un piešķir rotaļu priekšmetiem un tēliem tās īpašības, kādas viņam uz konkrēto brīdi rotaļā nepieciešamas. Rotaļa ir bērna brīvības izpausmes forma un rotaļājoties bērns kļūst par patstāvīgu personību.

V. Zelmenis rotaļu definē, kā īstenības izziņas un atdarināšanas veidu, kas nav tikai izklaidēšanās veids, bet tai ir arī attīstoša un audzinoša nozīme (Zelmenis 1981,59). Zelmenis, tāpat kā Montesori (Montesori 2019) un psihoterapeite Perija (Perija 2020) rotaļu pielīdzina, kā līdzvērtīgu un vienlīdz nozīmīgu, darbam pieaugušo dzīvē, pret kuru jāizturas ar cieņu. Šis bērna darba raksturojums sakrīt ar F. Frēbela rotaļu raksturojumu, atšķirības ir tikai terminos, arī Montesori un Perija atzīst, ka bērnam nepieciešama brīvība, jeb brīva spontāna rīcība, lai attīstītos bērnam radošums..

Pretēju viedokli paudis franču psihologs A. Vallons norādot, ka rotaļa bērnam nevar būt darbs, jo bērns vēl nestrādā, tās ir tikai darbības, kas izpaužas rotaļā (Dzintere, Stangaine 2005,44). Šim apgalvojumam gan nepiekrīst daudzi citi zinātnieki, psihologi un pedagogi, jo ja pavērojam bērnu darbības rotaļu laikā, tad skaidri redzams cik reizēm lielu piepūli, koncentrēšanos un pacietību tas prasa no bērna.

Savukārt angļu zinātnieks H. Spensers uzskata, ka bērna ķermenī ar barību un miegu tiek uzkrāta lieka enerģija no kuras var atbrīvoties izmantojot rotaļu, tajā pat laikā apgalvo, ka bērnam nerotaļājoties nebūtu ne apetītes, ne miega (Dzintere, Stangaine 2005,38).

I. Stangaine un I. Pučere atzīst, ka rotaļa ir bērniņas valoda, caur kuru bērns izdzīvo savas jūtas, problēmas, mācās komunicēt ar vienaudžiem, vecākiem, pauž savu tieksmi, vēlmis, vērtības un vingrinās nākotnes darbībai (Špona 2015, Dzintere 2000).

Salīdzinot rotaļu skaidrojumus, tajās var pamanīt nelielas atšķirības, bet galvenā būtība ir viena - bērnam tā ir brīvība, pašizpausmes veids, socializācija, kustības, speciālistiem un pedagogiem diagnostikas instruments bērna attīstības noteikšanai, savukārt vecākiem, brīvs brīdis sev.

Neskatoties, ka rotaļa bieži tiek definēta kā darbība, kas veikta paša labad, reizēm tā tiek raksturota ar līdzekļiem un pašu procesu nevis rotaļas beigām. P. Smith (2013), Montesori (2019), Dzintere, Stangaine (2005) uzsver, ka process ir svarīgāks par jebkuru beigu punktu vai mērķi, elastīgumu-objektus var izspēlēt visdažādākajās, ikreiz jaunās kombinācijās, jo procesā rotaļas pozitīvi ietekmē bērnu - bērns smejas, smaida. Rotaļu prasmes attiecas uz brīvprātīgu iesaistīšanos pašmotivētā darbībā un parasti ir saistīta ar baudu un prieku. Neskatoties uz to, ka visiem bērniem vajadzētu rotaļāties, P. Smith savā pētījumā atklāja, ka

bērni, kas nāk no sociāli nelabvēlīgām ģimenēm, vai bērni ar smagu invaliditāti tikai 3% - 20% rotaļājas (Smith 2013).

Pētot literatūru, darba autore secināja, ka autori dažādi klasificē un iedala rotaļas. Aplūkojot Stangaine I. (2014) un P Smiht (2013) rotaļu iedalījumu, izdalījās divas lielas grupas un vairākas apakšgrupas:

- Strukturētās rotaļas, tās ir pieaugušo veidotas un vadītas rotaļas ar noteikumiem. Šāda veida rotaļas strukturē pirmsskolas pedagogi un piešķir tām izglītojošas vērtības. Zem strukturētajām rotaļām ietilpst:
  - spēles kurās ir svarīgi ievērot noteikumus;
  - didaktiskās spēles, kas palīdz nostiprināt zināšanas un apgūt kognitīvās darbības metodes;
  - kustību rotaļas;
  - rotaļas ar dziedāšanu, pirkstiņrotaļas.
- Bērnsstrukturētas rotaļas (bez noteikumiem), ko sauc arī par “brīvajām rotaļām”, dažkārt par paralēlajām rotaļām :
  - manipulatīvās;
  - lomu rotaļas, iztēlošanās rotaļas;
  - celtniecības, objektu rotaļas;
  - teatrālās, sižeta lomu rotaļas,

Psihologi norāda, ka līdz 2 gadu vecumam bērnu rotaļas notiek mijiedarbībā ar pieaugušo, bet ne ar saviem vienaudžiem, un tikai pēc divu gadu vecuma bērni pamazām rotaļājas viens otram līdzās. 2-3 gadu vecumā bērnu rotaļu darbība pilnveidojas, parādās bērnu pašu izdomātas radošās lomu rotaļas, kas pilnveidojas un attīstās ar katru dienu. Bērnam augot un attīstoties, viņš sāk saprast, ka citiem bērniem ir tādas pašas jūtas, emocijas un vajadzības, kā viņam, un tad bērns jau izrāda vēlmi dalīties ar rotaļlietām un rotaļāties kopā (Gazala 2009, Hohmane 2018).

Bieži rotaļas izvēli nosaka rotaļlieta, kas nonākusi bērna rokās, tāpēc tā nav iepriekš plānota. Bērni sarunājas ar rotaļlietām, kā ar spēļu partneriem, draugiem un bērnam augot un attīstoties, pamazām šī loma tiek nodota vienaudžiem. Parasti šādās rotaļās bērni atdarina pieaugušo darbības, kuras ir iepazinusi ikdienā. Šajās rotaļās var iesaistīties pieaugušais apspēlējot rotaļlietu, tomēr Montgomerija (2019) un psiholoģe L.Hofmane (elektroniskais žurnāls Vecākiem 2018) norāda, ka pieaugušajam nevajadzētu pārāk iejaukties bērna brīvajās rotaļās, tādi traucējot bērnam apgūt un iemācīties tās zināšanas, kas bērnam piedzimstot jau no dabas ieprogrammētas. Pieaugušajam piedaloties bērna brīvajā rotaļā, galvenais ir ieklausīties un pieņemt bērnu izjūtas, nekritizēt, netraucēt rotaļu, nedomāt bērnu un

neuzspiest savu rotaļu gaitu, bet sekojot kā bērns vada rotaļu un bagātināt spēles tēmu. Savukārt Amanda (2020) vērs uzmanību, ka bērna brīvā rotaļāšanās dod bērnam iespēju būt neatkarīgam un brīvam, mēģināt pašam izdomāt lietas un savus noteikumus tādejādi vairojot pārliecību par savām spējām, kam piekrīt arī psiholoģe L. Hofmane. Bērnam rotaļa ir pašrealizācijas veids, jo viņš rotaļā var kļūt par ko vien vēlas un sapņo, būt drosmīgs, stiprs utt.

Pētījumi pierāda, ka vienlaicīgi rotaļā pilnveidojas dažādas bērna attīstības jomas (Dzintere, Stangaine 2005, Lieģeniece 1999, ECCM 2019).

- Kognitīvā/ izziņas joma:
  - bērns izzina un izprot pasauli;
  - spēj garīgi apstrādāt informāciju, domāt daudzveidīgi, saprast un pamatot to, kas notiek;
  - rotaļa sniedz iespējas paredzēt un risināt reālas problēmas.
- Sociālā joma:
  - bērns attīsta prasmi sadarboties ar vienaudžiem un pieaugušajiem;
  - bērnā sāk rasties izpratne par kultūru.
- Emocionālā joma:
  - saprot citu domas;
  - pauž situācijai atbilstošas jūtas, mācās regulēt savu emocionālo stāvokli.
- Motorā/ kustību joma:
  - aktīvi iesaistās rotaļā pilnveidojot lielo muskuļu precīzas kustības;
  - spēj saņemt rokā un precīzi darboties ar sīkiem priekšmetiem, tā attīstot sīko muskuļu precīzas kustību prasmes, roku plaukstu un pirkstu, kāju un kāju pirkstiem strādāt kopā, veikt precīzas kustības (Molly Y. Zhou , David Brown 2017).

Arī Amanda norāda, ka bērnam aktīvi darbojoties un iesaistoties rotaļā, attīstās viņa spējas - kognitīvās, sociāli emocionālās, fiziskās (Amanda, 2020).

Pašapkalpošanās prasmju veicināšanai pirmsskolā, pedagogs izmanto strukturētās rotaļas: sociālās, sižetiskās lomu, kustību, pirkstiņu un didaktiskās rotaļas. Kā jau iepriekš darba autore minēja, 2 - 3 gadi ir vecums, kad bērni labprāt atdarina un kopē pieaugušos. Pedagogs, ņemot vērā šo iezīmi, var veiksmīgi organizēt bērniem rotaļas.

Rotaļas ar lellēm ir pastāvējušas visos laikos un joprojām pastāv gan mājās, gan pirmsskolā. Apgūstot pašapkalpošanās prasmes caur sižetiskām lomu rotaļām, pedagogam ir jāklūst par tiešo rotaļu dalībnieku un jāpiedomā arī pie piemērotas vides radīšanas. Piemēram, ja mazgājam lelli, tad jānoliek vanniņa un dvielis, ja lelli barojam - tad liekam uz galda traukus un sēdinām lelli uz krēsla, ja lelli gērbjam, tad jābūt attiecīgi leļļu apģērbam. Tā kopā

rotaļājoties ar pedagogu, bērns redz, pats piedalās un pamazām pats individuāli rotaļājas, ka arī paralēli gūst priekšstatu un iemaņas pašapkalpošanās prasmēs. Meitenēm patīk būt mammām un tas ir pilnīgi dabiski, jo ģimenē bērnam rodas pirmie iespaidi par apkārtējo dzīvi, tāpēc bērns labprāt to izvēlas atdarināt. Montesori audzināšana balstās uz dzimuma neitrālu pieeju (Demitere 2020) un to var novērot arī pirmsskolā, jo arī zēni labprāt spēlējas ar lellēm. Turklāt, kā norāda Demitere, zēni visu labāk apgūst praktiski darot, nevis klausoties. Tā caur lomu rotaļām pedagogs veicina ne tikai pašapkalpošanās prasmju apguvi, bet paralēli sociālo atbildību, rūpes, bērnu valodas un runas attīstību.

Bērna pirmās praktiskās dzīves aktivitātes pirmsskolā, kas saistītas ar lielajiem muskuļiem ir staigāšana pa grupas telpu pie mācību materiāliem, ņemot materiālus un pēc darba tos noliekot atpakaļ, krēsla pievilksana sēžoties pie galda (Demitere 2020). Pirmsskolā dodot iespēju bērnam pašam sevi apkalpot pie galda, mēs bērnam veicinām koordināciju attīstību, kas nepieciešama, lai apsēstos pie galda, pats aiznestu savu šķīvi ar ēdienu, krūzi ar dzērienu un pēc ēšanas aiznestu savus netīros traukus.

Tāpēc, lai attīstītu lielo muskuļu darbību ne mazāk svarīga loma ir kustību rotaļām, jo bērni ir fiziski aktīvi un kustīgi. ”Kustību attīstībā sensitīvā fāze sākas aptuveni no viena gada vecuma, bet kulminācija ir 2-3 gadu vecumā, kad bērnu kustības kļūst koordinētas un gaita stabila”, (Brice 2010,10). Bērnu dabiska vajadzība ir skriet, ķert, mest, rāpties, tāpēc pieaugušo uzdevums ir nodrošināt bērnam kustību iespējas un organizēt bērniem rotaļas lielo muskuļu nostiprināšanai. Lai bērni ar prieku un noturīgu interesi piedalītos rotaļās un vingrinājumu izpildē, Brice un Bajarune (2011) aicina kustības papildināt ar mūziku un bērniem interesantiem tēliem.

Pirkstiņrotaļas veicina sīko motorikas attīstību. Psihologe B. Blomniece- Jurāne (Avotiņa 2018), fizioterapeite J. Bovtramoviča (medicine lv 2022) un vairāku metodisko līdzekļu autore, pedagoge B. Brice (Brice 2017) uzsver, sīkās motorikas nozīmi un nozīmīgumu pirmsskolas vecuma un jaunākiem bērniem. Šiem muskuļiem ir liela nozīme bērna pašapkalpošanās prasmju apgūvē un pielietošanā, valodas apgūvē, rakstīšanas un zīmēšanas prasmju apgūvē, bērnu atmiņas, uzmanības un koncentrēšanās spēju attīstībā. Kustinot pirkstus, tiek kustinātas smadzenes, bērns kļūst aktīvāks un bērnam pieaug koncentrēšanās spējas darba veikšanai. Pirkstiņrotaļās, bērnam ir jādarbojas ar abām rokām un abu roku pirkstiem, bērnu rokas un pirksti kļūst veiklāki, bērnam padodas vieglāk darboties ar sīkiem priekšmetiem, kas ir viens no priekšnosacījumiem, lai bērns pats vilktu apģērbu, vai apavus. Psihologe B. Blomniece- Jurkāne norāda, ka pirkstu un roku krustošanai, ritmizēšanai ar pirkstiem, ir liela loma intelekta attīstībā, jo šīs krusteniskās kustības rada vairāk

savienojumu starp neironiem un veido labāku piekļuvi prasmēm abās smadzeņu puslodēs (Avotiņa 2018).

*Secinājumi. Rotaļas ir bērnu darbs un pašrealizācijas veids. Tajās bērns mēdz atdarināt ikdienā redzētās pieaugušo darbības. Novērojot un iesaistoties bērna brīvajās rotaļās, pieaugušais var novērot bērna intereses, emocionālo stāvokli un attīstības līmeni.*

*Bērniem pirmsskolas izglītības iestādē jebkuras jomas apgūvē, mācīšanās notiek caur rotaļu. Šīs rotaļas dēvē par pieaugušo strukturētām rotaļām. Tās tiek izstrādātas, plānotas un organizētas secīgi, lai vadītu jēgpilnu mācību procesu un bērns apgūtu prasmes ar prieku un bez piespiešanās. Pašapkalpošanās prasmju veidošanās process un apguve ir atkarīga no pieaugušā.*

*Pētījumi pierāda, ka rotaļā vienlaicīgi pilnveidojas dažādas bērna attīstības jomas un bērnam aktīvi iesaistoties un darbojoties, attīstās viņa kognitīvās, sociālās, sociāli emocionālās un fiziskās spējas.*

*Lai bērns spētu apgūt tādas pašapkalpošanās prasmes, kā roku mazgāšana, slaucīšana, patstāvīga ēšana, apavu un apģērbu novilkšana, svarīgi ir attīstīt bērnu lielo motoriku, koordināciju un sīko motoriku. Motorikas attīstību veicina kustību rotaļas, pirkstiņrotaļas un piemēroti izstrādāti didaktiskie materiāli.*

*Sekmīgas rotaļnodarbības pamatā ir pareizi iekārtota attīstoša, bērnam droša un piemērota vide, materiālā bāze (didaktiskās spēles, piemērotas rotaļlietas), uzskates līdzekļi (attēli, piktogrammas), lai bērnam rotaļājoties būtu iespēja pašam izmantot vajadzīgos materiālus.*

*Rotaļājoties bērns kļūst par personību, un no pieaugušā ir atkarīgs, kāda būs šī personība, labestīga, līdzietīga, izpalīdzīga, vai agresīva. Pieaugušā runa, atbalsts, uzmundrinājums, iedrošinājums un pozitīvas emocijas ir tās, kas ļauj bērnam veidoties par labestīgu sabiedrības locekli.*

## 2. Praktiskais pētījums- bērna pašapkalpošanās prasmju veicināšana pirmsskolā

### 2.1. Pētījuma metodes pamatojums

Pētījums tika veikts Jūrmalas pilsētas pašvaldības pirmsskolas izglītības iestādē "X" laika posmā no 2022. gada 1. septembra līdz 2022. gada 30. novembrim. Pētījums tika veikts par 2-3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju apguvi rotaļdarbībā un ikdienas darbībām.

Pētījuma veikšanai tika izstrādāts uzdevumu plāns:

- Pētījuma metodes izvēle;
- Pašapkalpošanās prasmju izvērtēšanas kritēriju izstrāde;
- Izmantojot izstrādātos kritērijus, veikt bērnu pašapkalpošanās prasmju izvērtēšanu pētījuma sākumposmā;
- Izmantojot rotaļdarbību un individuālas aktivitātes, veicināt bērna pašapkalpošanās prasmju apguvi un pilnveidošanu.
- Apkopot pētījuma rezultātā iegūtos datus, veikt analīzi un salīdzinājumu, izdarīt secinājumus.

Pētījuma veikšanai darba autore izmanto empīrisko metodi:

- bērnu darbību novērošana un pašapkalpošanās prasmju izvērtēšana pētījuma sākumā;
- pedagoģiskie vērojumi;
- iegūto rezultātu analīze un salīdzinājums.

Bērna darbību novērošanu un pašapkalpošanās prasmju izvērtēšanu pētījuma sākumā, darba autore veica novērojot bērnus septembra sākumā un iegūtos datus apkopojot izvērtējuma tabulā, lai gūtu priekšstatu par bērna pašapkalpošanās prasmēm pētījuma sākumā.

Kā norāda Geske un Grīnfelds (Geske, Grīnfelds 2006), Špona un Jermolajeva (Špona 2015), novērošana ir viena no pētījumu datu ieguves metodēm un atkarībā no pētījuma mērķiem, novērojumi var būt sistemātiski vai epizodiski. Lūciņa norāda, ka tikai sistemātiski, ilgstoši un atkārtoti vērojot bērnus ir iespējams uzzināt un secināt, kam bērnu attīstībā un izaugsmē pievērst uzmanību, lai pedagogs varētu izvirzīt uzdevumus bērna tālākai attīstībai (Lūciņa, 2002).

**Novērošana** - "mērķtiecīgs izziņas process, kurā, ilgstoši vai atkārtoti vērojot, uzzina, secina, izseko, uzmana, lai iegūtu informāciju, pārbaudītu hipotēzi un teorētisko pētījumu patiesumu", (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca 2000, 111).

**Analīze** -”pētīšanas metode, kuras pamatā ir domāšanas darbība, kas loģiskas abstrakcijas ceļā sadala ideālo vai materiālo objektu sastāvdaļās, pēta katru no tām atsevišķi, nosaka sastāvu, konstatē līdzīgo un atšķirīgo. Analīze notiek ciešā saistībā ar sintēzi, jo izziņas procesā jēdzienu sadalīšana un apvienošana norisinās savstarpējā mijiedarbībā” (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca 2000, 13).

“Novērošanu, kā empīriskās pētniecības metodi lieto, lai iegūtu informāciju un pārbaudītu izvirzītās hipotēzes “, (Lūciņa 2002, 46).

Darba autore pētnieciskā darba hipotēzes - bērnu pašapkalpošanās prasmju apguve rotaļdarbībā būs sekmīga, ja :

- pedagogs radīs piemērotu vidi;
- pedagogs organizēs un vadīs atbilstošas rotaļdarbības sekmējot bērna piedalīšanos;
- ikdienā pielietos dažādas pedagoģiski pamatotas metodes un paņēmienus pašapkalpošanās prasmju apguvei.

Tā, kā darba autore pētījumu veica pirmsskolas izglītības iestādē X, 1 vecumposma grupā kurā pati strādā, tad izmantoja tiešo novērošanu, kas, kā norāda Jurgena ir piemērota, ja “starp pētnieku un objektu ir tiešas attiecības, kā arī pētnieks ir procesa vadītājs un dalībnieks”, (Jurgena 2002,46).

Lai veiktu bērnu pašapkalpošanās prasmju izvērtējumu, darba autore izstrādāja kritērijus pēc kuriem veiks analīzi (sk.1. tabulu).

**Kritērijs** -“noteicošs, būtisks rādītājs, pēc kura vērtē, definē, klasificē. Kritēriju noteikšana sekmē parādību precīzu izpēti”, (Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca 2000, 88).

***1.tabula. Kritēriji pašapkalpošanās prasmju izvērtējumam.***

Nr.	Kritērijs
1.	Patstāvīgi ēd izmantojot karoti.
2.	Prot patstāvīgi dzert no krūzes.
3.	Mazgā rokas izmantojot ziepes.
4.	Slauka rokas pats savā dvielī.
6.	Novelk apavus.
7.	Novelk vienkāršus apģērba gabalus.

Pašapkalpošanās prasmju vērtējums:

**3 - labi**, bērns darbību veic patstāvīgi, pieaugušā palīdzība nepieciešama dažreiz.

**2 – daļēji**, bērns darbību ir sācis tikai apgūt, kā tas pareizi jādara un veic ar pieaugušā palīdzību.

**1 – neprot**, bērns darbību neveic.

## 2.2. Pētījuma grupas pašapkalpošanās prasmju izvērtējums pētījuma sākumposmā

Darba autore pētījumu veica pirmsskolas izglītības iestādē X jaunākā vecumposma bērnu grupā, kurā pati strādā. Pētījums tika veikts trīs mēnešus un darba autore vēroja 10 bērnu, vecumā no 2 līdz 3 gadi, pašapkalpošanās prasmju iemaņu - mazgāšanās, ēšanas un ģērbšanās līmeni.

Sākumposmā bērni tika novēroti septembra sākumā, kad tikko uzsāka apmeklēt pirmsskolas izglītības iestādi. Pētījuma autore vēlas norādīt, ka pētījumā iesaistīto bērnu vārdi ir mainīti saglabājot bērnu patieso vecumu un četri bērni nāk no cittautību ģimenēm.

*2.tabula. Pašapkalpošanās prasmju izvērtējums pētījuma sākumā 2022. gada septembrī.*

	Patstāvīgi ēd izmantojot karoti	Prot patstāvīgi dzert no krūzes	Mazgā rokas izmantojot ziepes	Slauka rokas pats savā dvielī	Novelk apavus	Novelk vienkāršus apģērba gabalus
<b>Tomass (2g. 5m.)</b>	2	2	2	1	2	1
<b>Olīvijs (2g.4m.)</b>	3	3	2	2	2	1
<b>Pēteris (2g.2m.)</b>	2	2	1	1	1	1
<b>Arina (2g.4m.)</b>	3	3	2	2	1	1
<b>Roberts (2g.3m.)</b>	2	2	1	1	1	1
<b>Kārlis (2g.4m.)</b>	1	1	1	1	1	1
<b>Gustavs (2g.1m.)</b>	2	2	1	1	2	1
<b>Markuss (2g.5m.)</b>	1	1	1	1	1	1
<b>Emins (2g.4m.)</b>	3	3	2	2	1	1
<b>Vanesa (2g.1m.)</b>	2	2	1	1	1	1

Apkopojot un izvērtējot sākotnēji iegūtos datus par bērnu pašapkalpošanās prasmēm ir redzams, ka bērnu pašapkalpošanās prasmes ir daļēji pat vāji apgūtas.

Tomass (2.g.5.m.) - smaidīgs, komunikabls zēns kurš ātri adaptējās pirmsskolas izglītības iestādē. Prot pateikt ar vārdiem, ko vēlas. Zin, ka ēdienreizēs ēd pie galda. Ēdot izmanto gan karoti, gan pirkstus. Dzerot no krūzes, bieži dzēriens izlīst uz galda, vai priekšautā, jo dzeršanas laikā kustības ir straujas. Labprāt mazgā rokas izmantojot ziepes, bet neprot pareizi nomazgāt, mazgā tikai plaukstas. Pēc roku mazgāšanas, tās nenoslauka dvielī. Ģērbjoties vienmēr aicina un gaida, lai pieaugušais to darītu viņa vietā tikai dažreiz ar pieaugušā palīdzību un pamudinājumu novelk sandales.

Olīvija (2.g.4.m.) - meitenei jau ir ļoti bagāts vārdu krājums. Runā skaidri, izsaka savas vēlmes, vai protestu. Patstāvīgi ēd ar karoti un dzer no krūzes. Vienmēr prasa salveti, ja ēšanas laikā vajag noslaucīt muti, vai galdu. Pie roku mazgāšanas tiek saziņētas un noskalotas tikai roku plaukstas un slaukot rokas, plaukstu virsas netiek noslaucītas, tāpēc ir nepieciešama pieaugušā palīdzība. Pati apģērbu nenovelk, vienmēr gaida, kad to izdarīs pieaugušais. Reizēm pati novelk sandales, bet nevēlas pat pamēģināt novilkt zābaciņus.

Pēteris (2g.2m.) - ļoti nedrošs, sākuma periodā vairāk grupā uzturas savrup kā vērotājs, nerunā. Grūtības sagādā zupas ēšana ar karoti, tāpēc ir jāpalīdz, lai bērns varētu paēst. Reizēm izvēlas zupas biežumus izēst ar pirkstiem. Lai padzertos bērnam nepieciešama pieaugušā palīdzība pieturot krūzīti. Bērns neprot rokas mazgāt, tikai tur tās zem atvērta ūdens krāna. Arī pie roku slaucīšanas gaida, līdz pieaugušais noslaucīs viņa rokas. Par apģērba un apavu novilkšanu neizrāda interesi, vai vēlmi to darīt pašam.

Arina (2g.4m.) - meitene nāk no krievvalodīgas ģimenes. Latviešu valodu saprot, bet pati pārsvarā runā krievu valodā. Pati patstāvīgi ēd un dzer, lai gan reizēm, no rītiem, slikta noskaņojuma dēļ atsakās ēst brokastis. Roku mazgāšanā nepieciešams atgādinājums izmantot ziepes un nepieciešama pieaugušā palīdzība roku noskalošanā (paliek ziepju putas uz roku virspusēm). Arī slaukot rokas nepieciešams atgādinājums noslaucīt plaukstu virspuses. Vēlme meitenei pašai novilkt apģērbu vai apavus netika novērota.

Roberts (2g.3.m.) - zēns labprāt nāk uz pirmsskolas izglītības iestādi, bet nevēlas grupā palikt bez mammas. Pirmo nedēļu raud un visus dzen prom, līdz darba autorei izdodas kļūt par zēna uzticības personu un zēns ir gatavs uz komunikāciju un sadarbību. Zēnam grūtības sagādā ēšana, jo grozoties uz krēsla un kustinot kājas zem galda, ēdiens ne vienmēr nonāk mutē. Bieži tas ir uz galda un zem galda. Aktīvās kustēšanās dēļ, katrā ēdienreizē zēns vai nu nejauši izlej dzērienu uz galda, vai drēbēm. Patīk taisīt troksni ēšanas laikā, dauzot ar karoti pa galdu. Zēns pats nenovelk apģērbu vai apavus, bet vienmēr skaļi kliedz, lai viņu pirmo saģērbj.

Kārlis (2.g.4.m.) - zēns nav radis pie noteiktas kārtības un noteikumiem. Savu protestu pret visu izsaka krītot zemē un skaļi kliedzot. Tā kā zēns nāk no jauktas ģimenes, mamma ukraiņu, bet tēvs krievu tautības, tad zēns latviešu valodu praktiski nesaprot. Ģimenē tiek lietotas trīs valodas - latviešu, ukraiņu un krievu. Zēns nerunā nemaz, savas vēlmes izsaka rādot ar pirkstu. Pēc sarunas ar vecākiem, tiek noskaidrots, ka zēnu mājās pabaro kamēr viņš skatās telefonā animācijas filmiņas, tāpēc zēns neprot lietot karoti pats, neprot dzert no krūzes, neēd pie galda un nevēlas ēšanas laikā likt priekšautu. No roku mazgāšanas un slaucīšanas zēns izvairās slēpjoties kādā stūrī un kliedzot. Zēnam ir vāji attīstīta roku un pirkstu muskulatūra.

Gustavs (2.g.1.m.) - zēns vēl nerunā, ir kluss, pārsvarā darbojas viens pats savā nodabā. Cenšas ēst ar karoti patstāvīgi, bet vēl ir vajadzīga pieaugušā palīdzība, lai paēstu. Dzerot no krūzes pieaugušajam ir jāpalīdz pieturot krūzi. Labprāt roku mazgāšanas reizēs spēlējas ar ūdeni izlietnē, bet rokas nemazgā. Ikreiz, kamēr citi mazgā rokas, noņem no āķīšiem visus dvieļus un nomet uz grīdas. Ģērbjoties pastaigai, dažreiz pats novelk kurpes, tomēr gatavojoties diendusai gultā iekāpj ar visām korpēm. Apģērbu pats nenoelk, bet rāda, ka vajag, lai pieaugušais to novelk.

Markuss (2.g.5.m.) - zēns nerunā nemaz, sazinās tikai ar atsevišķu skaņu palīdzību. Ļoti kustīgs un aktīvs, patīk pārvietoties skrienot pa grupu. Tā kā muskulatūra un koordinācija ir samērā vāji attīstīta, bieži krīt vai uzskrien virsū šķēršļiem. Neprot patstāvīgi ēst, jo mājās vecāki pabaro, ēd ar pirkstiem. Dzer no krūzes neprot, jo mājās dzeršanai tiek izmantota zīdaiņu pudelīte. Zēnam ēšanas grūtības sagādā priekšzobu trūkums ( bojājumu dēļ nodrupuši visi priekšējie augšzobi). Rokas zēns nemazgā un neslauka, kā arī sākotnēji neļauj arī to izdarīt pieaugušajam. Vienmēr gaida, kad pieaugušais viņu noģērbs neizrādot vēlmi mēģināt pašam.

Emins (2.g.4.m.) - zēnam mamma ir ukraiņu, bet tēvs latviešu tautības, tomēr zēns saprot un runā tikai krievu valodā. Zēns patstāvīgi ēd pareizi turot karoti, dzer no krūzes un praktiski nekad pie galda nenosmērējas. Rokas mazgājot zēnam vajadzīgs pamudinājums, jo noskaņojuma dēļ ne vienmēr vēlas to darīt. Jāatgādina arī par ziepju lietošanu un jāpalīdz roku noskalošanā. Rokas tiek noslaucītas daļēji, palīdzība vajadzīga norādot, ka roku virspuse ir slapja. Apavus un apģērbu pats nenoelk un pie pamudinājuma un uzaicinājuma, atbild, ka neprot un negrib.

Vanesa (2.g.1.m.) - meitene nāk no krievu tautības ģimenes. Tā kā mamma nedaudz runā arī latviešu valodā, arī bērns nedaudz saprot latviski. Bērns runā krievu valodā saprotami un pilniem teikumiem. Meitenei ēdot vajadzīga atgādinājums izmantot karoti, reizēm

nosmērējas, jo ēdot kustina kājas, vai cenšas kājas uzlikt uz krēsla. Dzerot vienmēr šķidrums notek uz galda vai priekšautā. Ēdot patīk runāt. Rokas neprot nomazgāt, saslapina zem ūdens un ir gatava doties arī nenoslaukot. Uz aicinājumu nomazgāt rokas, jautā - “kāpēc, man rokas tīras?!” Meitene rāda un saka, kuras drēbes jānovelk, bet pati vēl neģērbj ne apavus, ne drēbes.

Izvērtējot bērnu pašapkalpošanās prasmes, skatīt 2.tabulu, redzam, ka tikai trijiem bērniem ēšanas un dzeršanas prasmes nesagādā grūtības, pārējiem bērniem pie šo prasmju attīstīšanas vēl ir jāstrādā. Diviem bērniem šie rādītāji ir zemi, kas norāda, ka šiem bērniem ir jāpievērš īpaši pastiprināta uzmanība un papildus izstrādātas individuālas darbības, lai bērni tās apgūtu. Roku mazgāšanās prasmju rezultātu apkopojumā redzam, ka lielākā daļa bērnu neprot mazgāt rokas. Rokas tiek tikai saslapinātas, vai bērns tiekot pie ūdens spēlējas ar to. Tikai divi bērni, zin, ka rokas mazgājot nepieciešams izmantot ziepes. Lielākā daļa bērnu arī neizmanto dvieli roku slaucīšanai, bet pēc roku mazgāšanas ir gatavi doties prom no mazgātuves ar slapjām rokām. Izvaicājot vecākus par roku mazgāšanas un slaucīšanas paradumiem mājās, tika noskaidrots, ka vecāki paši nomazgā un noslauka bērniem rokas, neļaujot darīt to bērnam patstāvīgi, lai bērns nenaslapinātu drēbes.

Kā redzam pēc iegūtajiem rezultātiem, tad ģērbšanās prasmes apgērba novilkšanā, bērni neveic nemaz, trīs bērni izrāda vēlmi un centienus paši novilkt apavus. Pētījuma laikā tika novērots, ka visus bērnus vecāki paši noģērbj, neļaujot un nemudinot bērnam to darīt patstāvīgi, līdz ar to veicinot bērnam izpratni, ka kāds to paveiks viņa vietā un nemudinot uz patstāvību un apziņu, ka viņš pats to spēj un var.

### **2.3.Rotaļdarbības pašapkalpošanās prasmju veicināšanai**

Svarīga ir pareizas vides iekārtošana un atbilstoša materiālās bāzes izveide, pirms bērnus sākt radināt pie patstāvīgas pašapkalpošanās, tāpēc autore sākumā izvērtējot vides iekārtojumu un materiālo bāzi to izveidoja, lai tā veicinātu bērnu pašapkalpošanās prasmju apguvi. Sagatavojot telpu, tika noņemts viss liekais un sagatavotas rūpīgi izraudzītas aktivitātes, kas veicinātu bērnu pašapkalpošanās prasmju apguvi un bērni ar tām varētu darboties patstāvīgi. Tajā pat laikā piedomājot, lai vide būtu omulīga un mājīga, grupas spēļu zonu iekārtojumā mīkstais grīdas segums, ērts bērnu augumam piemērots dīvāniņš, sēžamie pufi, mīkstās rotaļlietas, leļļu stūris. Bērnam svarīga ir ne tikai fiziski droša vide, kur viņš var darboties un justies droši nesavainojoties, bet tik pat nozīmīga ir emocionālā drošība, stabilitāte un piederības sajūta.

Autore, bērnus no rīta sagaida ar sirsnīgu smaidu un sasveicinoties uzrunā katru bērnu vārdā, samīļo, tā radot bērnam sajūtu, ka viņa ierašanās grupā ir svarīga un gaidīta, ne tikai viņam, bet arī visiem pārējiem. Bērna skapis, dvielis, krēsls, gulta ir marķēts ar bērna izvēlētu attēla simbolu un bērna vārdu. Bērnam netiek liegts ņemt grupā savu mīļmantu no mājām, ņemot vērā, ka dažiem bērniem ir nepieciešama šī drošības un aizsardzības izjūta, ko dod viņa personīgā manta.

Lai bērns iemācītos kādu prasmi, piemēram **mazgāt rokas ar ziepēm**, vispirms ir jāparāda kā to darīt un jādod laiks trenīnam pirms no bērna prasa rezultātu, kā arī būtiski ir bērniem izskaidrot, kāpēc un kad ir jāmazgā rokas. Lai bērniem radītu priekšstatu par nepieciešamību mazgāt rokas, autore ierosināja noskatīties Slimības profilakses un kontroles centra animācijas filmiņu (turpmāk SPKC) “Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa” (<https://www.youtube.com/watch?v=T6iR7LG33tw>). Lai bērni varētu redzēt un labāk atcerētos roku mazgāšanas secību pretī izlietnēm tika piestiprinātas piktogrammas, kuras roku mazgāšanas laikā tika skatītas un pārrunātas (skatīt 1. attēlu).



*1. attēls. Roku mazgāšanas secība.*

Autore lēnām, precīzām kustībām, pa soļiem demonstrē roku mazgāšanas secību, tā lai bērni skaidri redzētu un spētu izsekot. Pēc demonstrējuma autore mazgā rokas otru reizi, bet nu jau kopā ar bērniem. Demonstrējumus autore pavada ne tikai ar paskaidrojumiem, bet uzdod arī jautājumus, kas vērš bērna uzmanību uz nepieciešamību rīkoties noteiktā veidā, tā palīdzot, bērnam ātrāk apgūt veidu, kā to izdarīt, un saprast, kāpēc tas jā dara. Turpmākos divus mēnešus, autore katru roku mazgāšanas reizi veic kopā ar bērniem, cenšoties visu procesu rādīt vienādi, lai bērns atcerētos secību un spētu vieglāk apgūt roku mazgāšanas

prasmes. Lai bērniem process raisītu pozitīvas emocijas, pēc pirmās nedēļas, mutiska darbību komentēšana, tiek aizstāta ar dziesmiņu kuru autore izteiksmīgi dzied roku mazgāšanas laikā:

Mazgājam, mazgājam, rociņas mēs mazgājam, 2x  
Kamēr rokas mazgājam, dziesmiņu mēs uzdziedam, 2x  
Skalojam, skalojam, rociņas mēs skalojam; 2x  
Kamēr rokas skalojam, dziesmiņu mēs uzdziedam, 2x  
Noslaukām, noslaukām, rociņas mēs noslaukām,  
Noslaukām, noslaukām, rociņas mēs noslaukām;  
Kamēr rokas noslaukām, dziesmiņa jau beidzas.

Rokas tīras, urrā!

(Vineta Vītola <https://www.youtube.com/watch?v=Eyyqo3h26YI>)

**Rotaļdarbībā “Krāsainais rudens”** bērniem tika piedāvāts radošs darbs ar pirkstiņkrāsām. Bērni ar krāsainu plaukstiņu lika nospiedumu (koks) un pirkstiem punktoja krāsainas lapas. Pēc darba beigšanas bērni tika aicināti mazgāt rokas. Autore rosināja bērnus pārbaudīt, vai rokas nomazgājas no krāsas mazgājot tikai ar ūdeni un mazgājot kā ierasts. Rādot, ka krāsa uz rokām paliek tomēr pirkstu starpās un uz īkšķa, tādejādi ar rotaļas palīdzību norādot, ka, lai arī rokas mazgājam, tomēr nepareizi mazgājot, tās tomēr joprojām ir netīras.

**Rīta sasveicināšanās aplī,** autore nosmērējusi plaukstu ar krāsu, saka: “saku Tev labrīt un rociņu Tev paspiežu”, tā bērniem uzskatāmi parādot, kā no nemazgātām rokām netīrumi nonāk pie citiem cilvēkiem un kā mēs paši uz tīrām rokām varam saņemt netīrumus un mikrobus no kuriem var sākt sāpēt puncis. Kopā ar bērniem tiek noskatīta animācijas filma “Par Janča puncu un tīrām rokām” (SPKC, 2016).

Individuāli bērniem tiek piedāvāta spēle - **Notīri rociņu.**

**Nepieciešamie materiāli:** zip plēves maisiņš kurā ir iepildītas caurspīdīgas bezkrāsainas ziepes un krāsainas neliela izmēra pērlītes. Maisiņa aizmugurē ir piestiprināta uz papīra lapas uzzīmēta plauksta. Tas viss ar līmlenti piestiprināts pie paplātes.

**Nodarbības gaita:** bērns tiek aicināts notīrīt roku ar pirkstiem pērlītes nobīdot malās, tā veicinot sīkās motorikas, kā arī pirkstu un acu koordināciju.

Uzskatāmi eksperimenti palīdz bērnam labāk izprast parādības, kas notiek apkārtējā pasaulē, noskaidrot lietu savstarpējās sakarības. Eksperimentos bērns attīsta novērošanu, spēju salīdzināt, izdarīt secinājumus, tāpēc bērniem tika piedāvāts eksperiments ar ziepēm.

**Eksperiments ar ziepēm.**

**Nepieciešamie materiāli:** sekls caurspīdīgs trauks ar plakanu apakšu, ūdens, spīdīgi krāsaini gliteri, šķidrās ziepes, uz baltas lapas uzzīmēta bērna rokas kontūra.

**Nodarbības gaita:** lapa ar bērna rokas kontūru tiek novietota zem caurspīdīgā trauka kurā ir ieliets ūdens un peld krāsainie gliteri (mikrobi). Bērns pirkstu ar ziepēm iemērc ūdens traukā un novēro kā mikrobi (spīdīgie gliteri) mūk uz malām. Traukā redzams, kā rokas kontūra liek tīra.

Plastilīns ir lieliski piemērots sīkās motorikas attīstīšanai, bet novērojot bērnus un konstatējot, ka bērniem pirkstu muskulatūra ir vāji attīstīta, autore bērniem piedāvāja vieglāk veidojamu materiālu - ziepju plastilīnu, rosinot izgatavot sev tīkamas ziepes ar kurām vēlāk bērns pats var nomazgāt rokas.

**Manas ziepītes** (šī aktivitāte tiek piedāvāta reizi nedēļā).

**Nepieciešamie materiāli:** ziepju plastilīns (trīs krāsas, sarkans, zaļš dzeltens).

**Nodarbību gaita:** bērniem tiek iedots gabaliņš ziepju plastilīna viņa izvēlētajā krāsā. Autore kopā ar bērniem, veido ar pirkstiem, apļo plaukstās, saplacina plastilīna gabaliņu. Nodemonstrē, kā no plastilīna masas ir iespējams pagatavot ziepes jeb kādā formā. Bērniem pašiem tiek dota iespēja radoši darboties - veidojot ar pirkstiem.

Sākumā pie roku mazgāšanas bērniem vēl bija nepieciešama pieaugušo palīdzība, lai iemanītos cik stipri jāspiež dozators, lai paņemtu ziepes un jāatgādina par īkšķīša nomazgāšanu, bet pamazām tika novērots pozitīvs progress.

Pēc roku noskalošanas, autore atgādināja, ka rokas arī ir **jānoslauka katram savā dvielī**, tā vēršot uzmanību, ka roku noslaucīšana pēc mazgāšanas, ir tik pat svarīga, cik roku mazgāšana. Dvieļi bērniem stāv uzkarināti uz āķīšiem pie kuriem ir piestiprināts bērna vārds un viņa izvēlēts simbols. Svarīgi, lai dvielis būtu košā krāsā, lai bērnam būtu prieks to izmantot, tas atrastos bērna acu augstumā, tam būtu uzšūta marķējuma zīme, kā arī ērta cilpiņa, lai bērns to viegli varētu noņemt un uzkarināt. Roku noslaucīšanas kārtību, autore nodemonstrē secīgā kārtībā: noņem dvielī noslauka plaukstas un tad katras rokas virspusi, dvielī uzkarina atpakaļ uz sev piederošā āķīša. Ikreiz veicot darbību, svarīgi pievērst uzmanību, lai bērns darbības veiktu pareizi, kā arī pašapkalpošanās prasmju apguves laikā, bērnam ļoti svarīgs ir pieaugušā atbalsts un novērtējums, tāpēc bērns tiek uzslavēts par katru sasniegumu. Saņemot pozitīvu atbalstu, bērnam tiek veicināta motivācija pārvarēt grūtības un nedrošību. Lai nostiprinātu sava dvielī atpazīšanu, tiek izspēlēta sižetiska rotaļa:

**Lelles bēdas.**

**Nepieciešamie materiāli:** bērnu dvielī, lelle, bļoda.

**Nodarbības gaita:** Lelle stāsta, ka spēlējoties smilšu kastē nosmērējusi rokas, tad nu zinot, ka rokas jāmazgā, gāja tās rūpīgi nomazgāt. Nu rokas tīras, vajadzētu noslaucīt, meklēja savu dvieli, nevarēja atrast. Tā meklējot noāķējusi visus bērnu dvieļus un nu nezina, kur tie jāsakarina atpakaļ. Bērni tiek aicināti atrast ar savu simbolu apzīmēto dvieli un uzkarināt uz āķīša zem sava simbola.

Lai bērniem labāk nostiprinātu roku mazgāšanas un slaucīšanas prasmes, regulāri tika izspēlētas sižetiskas rotaļas ar lelli, ka grupas lelei pirms ēšanas, pēc spēlēšanās vajadzētu nomazgāt un noslaucīt rokas. Šim nolūkam leļļu stūra virtuvē ir izlietne, sagatavota leļļu vanniņa kur lelli mazgāt, dažādu košu krāsu dvieļi lelles slaucīšanai.

Dienas gaitā, autore izmantoja dažādus pirkstiņpantiņus saistītus ar ķermeņa daļām, ģērbšanos un ēšanu, tā veicinot sīkās pirkstu muskulatūras attīstību (skatīt 1.pielikumu).

Balstoties uz teorētiskajām atziņām, būtiski ir attīstīt bērnu lielo un sīko motoriku, lai bērni tālāk spētu apgūt pašapkalpošanās prasmes, kur nepieciešama redzes, roku un pirkstu koordinācija, atmiņa, pacietība un koncentrēšanās spējas. Šim nolūkam bērnam ikdienā tika piedāvāti dažādi materiāli un aktivitātes - makaronu vēršana uz kociņa vai stieplītes, priekšmetu ievietošana trauka atvērumā, griķu pārbēršana ar karoti, pūkainu bumbiņu ievietošana un izņemšana no putojamās slotiņas, zīmēšana ar pirkstiņkrāsām, veidošana no sāls mīklas (skatīt 2. pielikumu).

**Patstāvīga spēja ēst ar karoti un dzert no krūzes** ir liels solis uz bērna patstāvību. Ēšana ar karoti bērnam nav vienkāršs process, jo karote ir ne tikai pareizi jāpaņem rokā, bet jāprot karote ar ēdienu pareizā leņķī nogādāt līdz mutei, lai ēdiens neizšļakstītos, bet nonāktu mutē. Šo procesu apguvi var veicināt pareizi organizētas rotaļdarbības un aktivitātes ar dažādiem darbarīkiem, piemēram dažāda izmēra karotēm, standziņām utt.

**Rotaļdarbība - Pabarosim sunīšus** (skatīt 2.attēlu ).

**Nepieciešamie materiāli:** paplāte, karote, liels trauks ar beramo materiālu, mazi sunīši, sunīšu skaitam atbilstošs mazu trauciņu skaits.

**Nodarbības gaita:** bērns satver karoti savā vadošajā rokā un ņemot beramo materiālu no lielā trauka, piepilda katra sunīša mazo trauciņu. Autore vēro, lai bērns izmanto pareizu karotes satvērienu un vajadzības gadījumā palabo.

Šī aktivitāte tika piedāvāta darbojoties individuāli ar bērniem, lai būtu iespējams sekot līdz bērna pareizam karotes satvērienam, vajadzības gadījumā pakoriģējot to un drošības apsvērumu dēļ - mazus bērnus nekādā gadījumā nedrīkst atstāt vienus darboties ar sīkiem priekšmetiem.



*2.attēls Pabarosim sunīšus*

### **Rotaļdarbība - Lelle pie galda.**

**Nepieciešamie materiāli:** katliņš, šķīvji, karotes, lelle.

**Nodarbības gaita:** Lelle ierodas pie bērna ciemos paspēlēties. Bērns rāda lellei kādas mantas ir grupā. Lelle saka, ka ir izsalkusi un vēlas paēst. Bērns paņem katliņu un maisot tajā, kopā ar autori skaita skaitāmpantiņu (skatīt 1.pielikumu). Putra gatava, bet lai sēstos pie galda, jānomazgā rokas. Bērns palīdz lellei nomazgāt un noslaucīt rokas un visi apsēžas pie galda uz kura ir šķīvīši un karotes. Lelle mēģina visādos veidos paņemt karoti, lai paēstu, bet viņai neizdodas, tāpēc aicina bērnu parādīt, kā pareizi jāņem karote un jāēd.

Mācot patstāvīgi bērnam dzert no krūzes, bērnam tiek piedāvātas rotaļdarbības ar ūdeni, kas attīsta acu un roku koordināciju, precizitāti.

### **Rotaļdarbība - Tējas dzeršana (skatīt 3. attēlu).**

**Nepieciešamie materiāli:** paplāte, maza izmēra tējkanna ar ūdeni un trīs krūzes, lelle.

**Nodarbības gaita:** autore stāsta, ka kopā ar lelli ir atnākusi pie bērna ciemos. Aicina bērnu visus pacienāt ar tēju. Bērns no tējkannas salej trijās krūzēs ūdeni.

Ēdot pie galda, autore seko, lai bērniem būtu piemērota augstuma krēsls un galds, lai bērns justos ērti un stabili apgūstot ēšanas prasmes. Tiek pievērsta uzmanība pareizam karotes satvērienam, kā arī, lai krūzi padzeroties, bērns saņemtu ar abām rokām. Ēšanas laikā, pieaugušie sēž un ēd kopā ar bērniem, tā rādot uzskatāmu piemēru.



### ***3. attēls Tējas dzeršana***

Viszemākie rādītāji pētījuma sākumposmā bērniem ir **apgērba un apavu novilkšanas prasmēm** un tas ir pilnīgi pašsaprotami, jo, ja vecāki bērnus noģērbj un neļauj to darīt bērnam pašam, bērns to nedara, jo neprot. Praktiski jau 1,5 gadus vecs bērns sāk piedalīties noģērbšanās un ģērbšanās procesā - izstiepjot roku cimdu novilkšanai vai uzvilšanai, paceļot kāju kurpju vilkšanai un bērnam kļūstot vecākam, viņa līdzdalība ģērbšanās procesā kļūst daudzveidīgāka un redzamāka - pieaugušajam pieturot apģērbu, bērns jau pats cenšas izņemt roku no piedurknes, vai kājas no biksēm. Ievērojot šo dabisko bērna vēlmi un centienus, un attīstot, bērns līdz trīs gadu vecumam spēs ne tikai noģērbties, bet arī saģērbties. Būtiski ģērbšanās prasmju apguvi sākt ar vienkāršākiem apģērba gabaliem - bikses, zeķes, cepuri (bez šņorēm), cimdiem (dūrainīšiem), pamazām paplašinot uz sarežģītākām darbībām, kā T- krekla un džemperu novilkšanu.

Pieaugušie vairs nedomā par ģērbšanās procesu, bet visu dara automātiski, savukārt bērns šo procesu vēl tikai apgūst, tāpēc bērnam viss ir jāparāda secīgi pa soļiem. Vispirms jāiemāca izģērbšanās secība, kas tiek izspēlēta noģērbjot lelli, paralēli nosaucot apģērba gabalu kuru novelk un blakus noliekot nosauktā apģērba attēlu kartīti. Ģērbšanās vietās, ģērbtuvē un guļamistabā, bērnu acu līmenī, labi redzamā vietā tiek piestiprinātas attēlu kartītes, kas skaidri parāda darbību secību, lai bērns tās jebkurā laikā varētu apskatīt.

Lai veicinātu bērnu noģērbšanās prasmi, autore noģērbšanās procesu kopā ar bērniem izspēlēja ar attēlu kartītēm, vienlaikus rosinot bērnam apgūt apģērba nosaukumus (skatīt 3.pielikumu). Ar bērniem tika izspēlētas sižetiskas rotaļas ar lelles noģērbšanu aicinot bērnus

lelli noģērbt pēc pastaigas, noģērbt uz mazgāšanos utt. Vienlaikus, bērniem tiek piedāvātas aktivitātes - pogu atpogāšana, rāvējslēdža attaisīšana utt., kas veicina pirkstu veiklību (skatīt 4. pielikumu). Pirkstu veiklības treniņi ir svarīgi, lai bērns vieglāk apgūtu ģērbšanās prasmes, tāpēc tiek piedāvāti ģērbšanās rāmji ar dažādu krāsu un veidu aizdarēm - ar pogām, rāvējslēdžiem un līplentēm.

#### **Rotaļdarbība - Zaķīši dodas mazgāties.**

**Nepieciešamie materiāli:** drēbēs saģērbti zaķi- zaķu mamma un zaķu bērni, vanniņa, dvielis.

**Nodarbības gaita:** zaķu mamma ar zaķu bērniem dārzā cītīgi strādājuši un salasījuši daudz burkānu. Bērniem tiek ierosināts, ka zaķiem ienākot mājās jānovelk zābaki un mētelis. Visi strādājot nosmērējušies tāpēc nepieciešams nomazgāties. Lai nomazgātos, vispirms jānovelk drēbes. Bērni tiek aicināti zaķiem novilkt drēbes - zeķes, bikses, kreklus. Zaķi kopīgi tiek vanniņā nomazgāti, pedagogam nosaucot ķermeņa daļas kuras tiek mazgātas (kājas, rokas utt.) un pēc tam noslaucīti. Pedagoģs zaķus saģērbj atpakaļ drēbēs un nu zaķi var grupā spēlēties. Ar šo rotaļu bērni ne tikai vingrinās drēbju noģērbšanā, bet iegūst zināšanas, kad nepieciešams novilkt visas drēbes, piemēram mazgājoties, bet kad, tikai daļu drēbes, piemēram pēc pastaigas.

#### **Rotaļdarbība - Lellei laiks gulēt.**

**Nepieciešamie materiāli:** lelle, leļļu gulta.

**Nodarbības gaita:** lelle ar bērniem rotaļājoties nogurusi, laiks doties gulēt, tāpēc bērni tiek aicināti sagatavot lelli gulētiesanai. Bērni lelli noģērbj un saliek plauktā drēbes. Lelle tiek ielikta gultā un apsegta. Šī rotaļas laikā bērni vingrinās drēbju novilkšanā un bērniem tiek sniegts ieskats likumsakarībās - drēbes novelk, kad dodas gulēt.

Lai bērniem būtu vieglāk apgūt ģērbšanās prasmes, autore ar vecākiem vienojās par bērnam piemērotu apģērba izvēli un vecāku iesaisti procesā, ļaujot bērnam pašam novilkt kurpes un virsdrēbes. Bērnam vieglāk ir iemācīties noģērbties, ja apavi ir aiztaisāmi ar līplenti, bet apģērbs ērts ar kuru paši var viegli tikt galā - bikses ar gumiju, sporta kreklis ar lielu kakla izgriezumu. Pareiza apģērba un apavu izvēle dod iespēju bērnam pašam bez lielas piepūles un satraukumiem ātrāk apgūt ģērbšanās prasmes, savukārt pārlietu liela piepūle bieži vien mazina bērnam vēlmi mēģināt pašam, bet veicina ģērbšanos atstāt pieaugušo ziņā. Veicinot katras jaunas prasmes apgūšanu, svarīgi to darīt pa soļiem, nesteidzinot, katram bērnam piemērotā tempā, vērojot bērnu, saglabājot pacietību, bet sistemātiski. Sadalot procesu pa posmiem, kas izriet cits no cita, bērns vieglāk iemācās un turpmākā laika gaitā, un treniņa rezultātā, bērns ar vien vairāk spēj izdarīt pats. Vispirms bērniem tiek ierādīta līplentes

attaisīšana kurpēm un kurpju novilkšana un tad bērni tiek rosināti uz sarežģītākām darbībām - bikšu un zeķu novilkšanu.

Kā novilkt kurpes:

- bērns apsēžas uz savam augumam piemērota krēsla, noliecas un attaisa kurpju līplenti;
- pa vienai izņem kājas no kurpēm un noliek kurpēm blakus tā, lai kurpes paliek kājām pa vidu;
- paliek kurpes zem krēsla, vai skapī, bet obligāts nosacījums, kurpes noliek kopā pārī.

Ja bērns nevēlas patstāvīgi darboties, motivējam bērnu dalot darbus uz pusēm - pieaugušais novelk vienu kurpi un bērns novelk pats otru kurpi. Slavējam bērnu par paveikto un tas savukārt motivēs bērnu cēsties nākamreiz novilkt abas kurpes.

Lai bērns apgūtu podiņmācību, bērnam vispirms ir jāiemācās novilkt bikses.

Kā novilkt bikses:

- bērns stāv blakus krēslam, satver ar abām rokām bikšu gumiju un nolaiž bikses zem celiņiem;
- apsēžas uz krēsla un ar rokām piepalīdzot, izņem vienu kāju, tad otru kāju no bikšu staras;
- ar abām rokām paņem bikses aiz gumijas un pārliet pār krēsla atzveltni.

Pie noģērbšanās svarīgi ir iemācīt drēbes nolikt uz krēslīņa, nevis izkaisīt pa visu telpu. Protams, sākotnēji bērns drēbes tikai samet uz krēsla, bet arī tas jau ir bērna sasniegums, jo tās vairs netiek izmētātas.

Noģērbšanās ir visu locītavu darbs - plecu, elkoņu, ceļu, gūžu, roku un kāju muskuļu attīstība, kustību koordināciju attīstība. Tā prasa fizisku piepūli un fizisko attīstību kuru veicina visas kustību rotaļas un fiziskās aktivitātes.

Katru dienu, noģērbjoties pēc pastaigas, vai uz gulētiešanu, autore bērnus iedrošina un mudina cēsties paveikt pašam, tajā pašā laikā atgādinot, ka ir tepat un palīdzēs, ja būs nepieciešams. Kurpju novilkšana, bērniem padodas vieglāk, daži bērni paši jau izrāda interesi un kurpes arī uzvelk. Grūtāk padodas apģērba novilkšana, jo daļa bērnu joprojām vispirms gaida, lai viņu pieaugušais noģērbj un tikai pēc vairākkārtējiem uzmundrinošiem un atbalstošiem pasākumiem mēģina paši. To varētu izskaidrot ar autores novērojumu, ka no rītiem vecāki, tomēr joprojām steigas dēļ, paši bērnu noģērbj.

Lai bērniem vieglāk būtu apgūt pašapkalpošanās prasmes, tika piedāvātas aktivitātes bērnu sensorai attīstībai - dažādas tekstūras materiāli taustei, sajūtu celiņš veidots no dažādiem materiāliem staigāšanai ar kailām pēdām, gumijas adatainās bumbiņas plaukstu un pirkstu masāžai.

Apgūstot pašapkalpošanās prasmes, bērns sastopas ar to, ka lai atrisinātu problēmu un sasniegtu mērķi, ir jāpieliek zināmas pūles, tāpēc bērnu ir nepieciešams atbalstīt, iedrošināt un pamudināt, lai bērns šo mērķi sasniegtu. Ja bērnam neizdodas, iedrošiniet mēģināt atkal un atkal, bet bērnu nedrīkst nekādā gadījumā kaunināt, nosodīt, pārmet vai kritizēt.

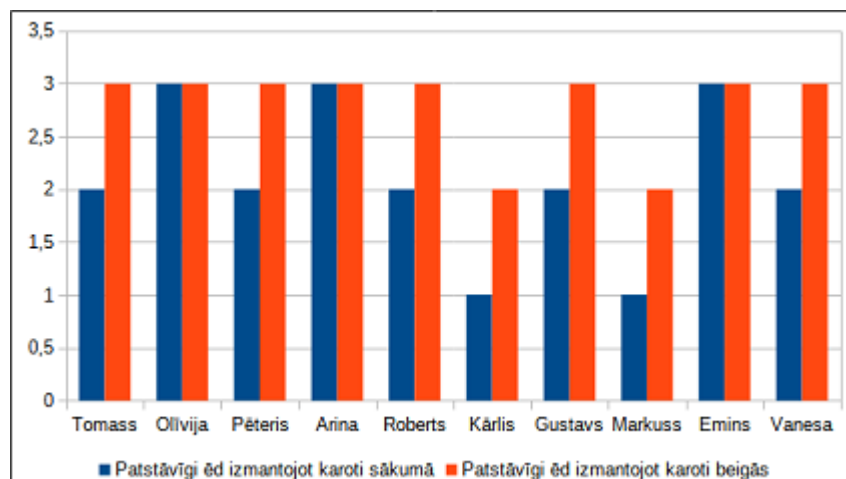
## 2.4. Pētījuma iegūto rezultātu analīze un salīdzinājums.

Pētījuma noslēgumā, novembra beigās, bērni tika atkārtoti novēroti un izvērtēti pēc iepriekšminētiem kritērijiem, lai varētu izanalizēt, vai pētījumā izmantotās rotaļdarbības un metodes ir veicinājušas bērnu pašapkalpošanās prasmju apguvi (skatīt 3.tabulu).

*3.tabula. Pašapkalpošanās prasmju izvērtējums pētījuma noslēgumā 2022. gada 30.novembrī.*

	Patstāvīgi ēd izmantojot karoti	Prot patstāvīgi dzert no krūzes	Mazgā rokas izmantojot ziepes	Slauka rokas pats savā dvielī	Novelk apavus	Novelk vienkāršus apģērba gabalus
<b>Tomass</b>	3	3	3	2	3	2
<b>Olīvijs</b>	3	3	3	3	3	2
<b>Pēteris</b>	3	3	2	2	3	3
<b>Arina</b>	3	3	3	3	3	2
<b>Roberts</b>	3	3	3	2	3	2
<b>Kārlis</b>	2	3	2	2	3	2
<b>Gustavs</b>	3	3	2	2	3	2
<b>Markuss</b>	2	2	2	2	2	2
<b>Emins</b>	3	3	3	2	3	2
<b>Vanesa</b>	3	3	3	3	3	2

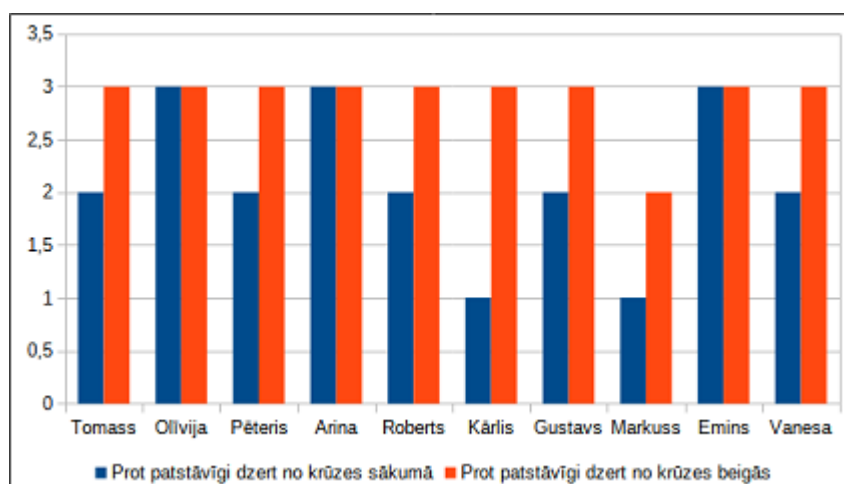
Iegūtie dati tika vizuāli attēloti diagrammās, ērtākai rezultātu apkopošanai un salīdzināšanai. Bērnu prasmju atveidošana diagrammā, pedagogam dod vizuālu ieskatu, kā bērns ir konkrēto prasmi apguvis un izvērtēt, kuram no bērniem ir vajadzīgi papildus individuāli uzdevumi un vingrinājumi.



**4.attēls Patstāvīgi ēd izmantojot karoti**

Aplūkojot rezultātus, redzam, ka gandrīz visiem bērniem prasmi patstāvīgi ēst ar karoti ir izdevies veiksmīgi apgūt. Kārlim un Markusam šī prasme ir apgūta daļēji, tomēr arī šiem bērniem ir redzama tendence uz izaugsmi, ņemot vērā, ka sākotnēji bērni šo darbību neveica (skatīt 4. attēlu). Vienojoties ar Kārļa vecākiem, arī mājās bērnam tika ļauts ēst pašam, pie galda un bez animācijas filmu skatīšanās. Līdz ar to, bērna uzmanība koncentrējās uz ēdienu, kas ir šķīvī un darbībām, kas veicamas, lai pats ēstu ar karoti. Ņemot par piemēru citus grupas biedrus, pētījuma noslēgumā, Kārlis jau pats rādīja, ka vēlas, lai tiktu uzlikts priekšauts ēšanas laikā.

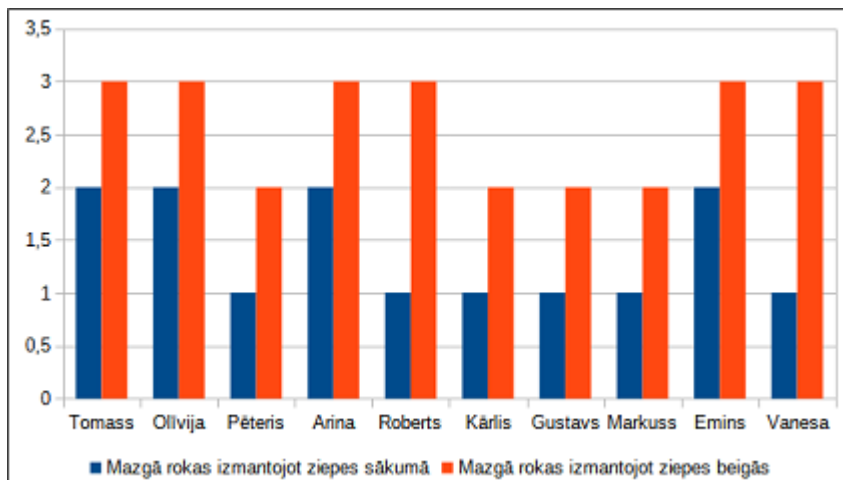
Markuss biežāk ēd ar karoti un tikai retu reizi izmanto pirkstu palīdzību, tomēr zēnam bieži ēdiens nonāk priekšautā un uz galda, tāpēc nepieciešami papildus vingrinājumi un treniņi pirkstu un roku veiklībai.



**5. attēls Prot patstāvīgi dzert no krūzes**

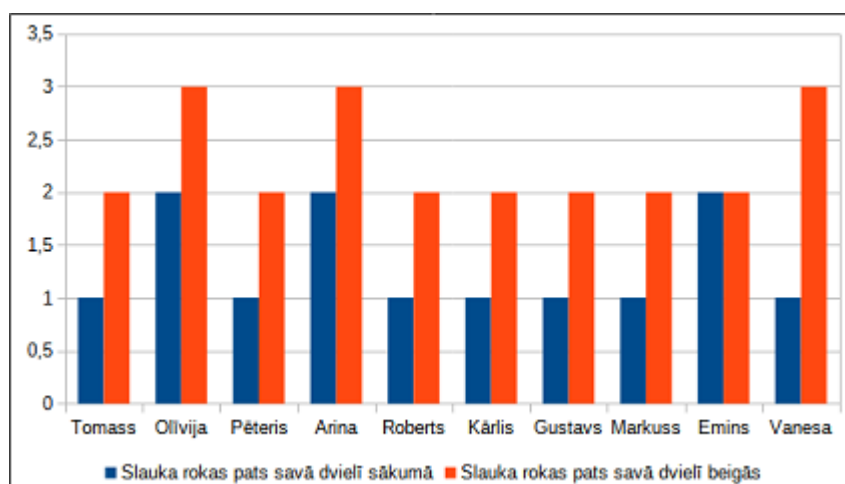
Prasmi patstāvīgi padzerties no krūzes, bērniem ir izdevies apgūt ar panākumiem (skatīt 5.attēlu). Tā kā Markuss iepriekš mājās dzēra tikai no pudelītes, viņam šīs prasmes apguve neiet tik raiti, bet kopīgā sadarbībā ar vecākiem bērna dzeršanas prasmei ir manāms

progress. Lai gan bērnam ir joprojām vajadzīga regulāra pieaugušā palīdzība, bet bērns ir sācis dzert no krūzes norijot dzērienu (tas vairs neizlīst no neizvērtas mutes). Autore novēro, ka Markuss ļoti cenšas un ar vien biežāk mēģina padzerties patstāvīgi. Uzslavas par viņa panākumiem, bērnu iepriecina un motivē turpmākai darbībai. Bērnam šo prasmi jāturpina apgūt.



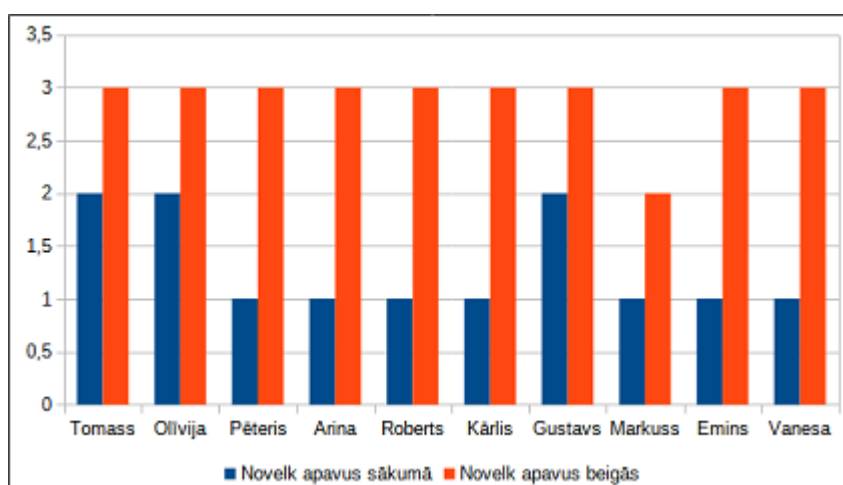
### 6. attēls *Mazgā rokas izmantojot ziepes*

Analizējot roku mazgāšanas prasmes, redzam, ka Tomass, Olivija, Arina, Roberts, Emīns un Vanesa šīs prasmes ir apguvuši, veic patstāvīgi un tikai dažreiz ir nepieciešama pieaugušā palīdzība, piemēram kādreiz steidzoties piemirstas pareizais roku mazgāšanas algoritms, bet tad arī pietiek ar atgādinājumu paskatīties piktogrammu. Kārlim un Gustavam prasmes ir uzlabojušās, bet joprojām nepieciešams atgādināt par roku mazgāšanu pēc ēšanas, vai pēc darbošanās, piemēram ar sāls mīklu. Savukārt Markusam un Pēterim nepieciešams atgādinājums paņemt ziepes, dažkārt rokas netiek kārtīgi noskalotas, tāpēc bieži nepieciešama pieaugušā palīdzība.



### 7. attēls *Slauka rokas pats savā dvielī*

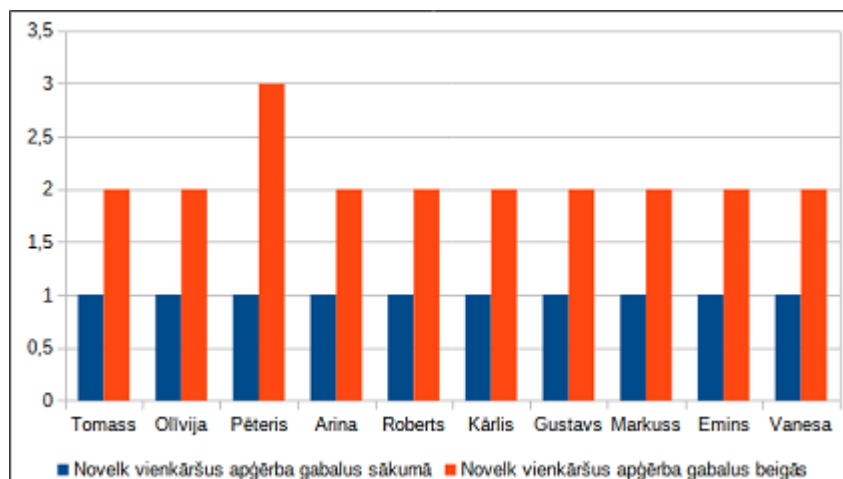
Olīvija, Arina un Vanesa, roku slaucīšanas prasmi ir apguvuši. Pārējiem bērniem nepieciešams turpināt uzlabot šīs prasmes. Gustavs, Roberts un Tomass savus dvieļšus atpazīst, bet grūtības sagādā roku kārtīga noslaucīšana, bieži plaukstu virspuses joprojām netiek noslaucītas, vai arī tiek noslaucītas tikai pēc pieaugušā atgādinājuma. Kārlim un Markusam nepieciešama pieaugušā palīdzība regulāri, gan sava dvieļa atpazīšanā, gan arī roku noslaucīšanā. Attēlā redzam (skatīt 7. attēlu), ka vērtējumā Emina prasmes joprojām ir tikai daļējas, lai gan roku virspuses tiek patstāvīgi noslaucītas biežāk, tomēr regulāri nepieciešams joprojām atgādinājums. Autore domā, ka tas varētu būt latviešu valodas neizpratnes dēļ, kā arī grūtības sagādā pārliecināt vecākus, ka bērnam patstāvību vajadzētu piekopt arī mājās. Lai bērns šo prasmi apgūtu pilnībā, ar bērnu tiek turpināts individuālais darbs.



**8.attēls Novelk apavus**

Ar labiem rezultātiem bērni ir apguvuši apavu novilkšanu. Visvieglāk bērniem padevās kurpju novilkšana un viņi labprāt to darīja, kas liecina par to, ka bērni šo prasmi bija gatavi apgūt, tikai vajadzēja dot iespēju darīt pašiem. Olīvija, Tomass, Pēteris un Vanesa reizēm paši jau uzvilka kurpes, jautājot, kurā kājā jāvelk. Mazliet vairāk vingrinājumu vajadzēja, lai apgūtu zābaku novilkšanu, jo dažkārt bērnam zābaki ir pārāk cieši. Vieglāk padevās gumijas zābaku novilkšana. Prasmi joprojām jāturpina apgūt Markusam, veicinot motorikas un koordinācijas attīstību. Ņemot vērā, ka pētījuma sākumā Markusam tika novērota samērā vāji attīstīta muskulatūra un koordinācija, ar bērnu tika veikts individuālais darbs, kas joprojām ir jāturpina, lai bērns spētu pašapkalpoties.

Bērnus patstāvīgai kurpju novilkšanai, piemēram pirms pārgērbšanās uz pastaigu, motivēja autore, kura komentēja un rādīja kurpju novilkšanas darbības pati novelkot kurpes. Arī kolektīvs ir bērna motivācija ātrāk apgūt apavu novilkšanu, jo bērniem ir tieksme uz sāncensību, katrs vēlas parādīt, ka viņš to spēj izdarīt pats.



### ***9.attēls Novelk vienkāršus apģērba gabalus***

Nedaudz grūtāk bērniem veicas ar apģērba novilkšanas prasmi un to varētu skaidrot ar vecāku pieradumu bērnu noģērbt un bērnu pieradumu, gaidīt pieaugušā darbību. Tomass, Olivija, Roberts un Emīns cenšas ģērbties paši tikai pēc vairākkārtējiem pamudinājumiem un ar pieaugušā palīdzību, lai gan dažreiz paši patstāvīgi novelk bikses un zeķes. Arina un Vanesa labi tiek galā ar bikšu un zeķu novilkšanu, toties grūtības sagādā džemperu novilkšana. Autore novēroja, ka meitenēm nepatīk apģērbs, kas jāvelk pār galvu. Savukārt Markuss, Gustavs un Kārlis novelk āra virsdrēbes, bet bikses, zeķes un džemperu necenšas paši vilkt. Ar virsdrēbju novilkšanu pēc pastaigas, visiem bērniem veicas visvieglāk, jo bērns vēlas pēc iespējas ātrāk noģērbties un tā kā pieaugušie ir tikai divi, un nespēj vienlaicīgi visiem palīdzēt, tā ir laba motivācija bērnam noģērbties pašam. Savukārt ģērbjoties uz diendusas laiku, bērni nevēlas paši noģērbties un gaida pieaugušā palīdzību, vēloties iet spēlēt nevis atpūsties. Kā redzams, (skatīt 9.attēlu) bērniem noģērbšanās prasme jāturpina apgūt. Noģērbties prasmi ir apguvis Pēteris un zēns arī izrāda centienus pats apģērbties - pats uzvelk bikses.

Apskatot septembrī un novembra beigās veiktos pētījuma rezultātus, autore secina, ka izvēlētās rotaļdarbības un aktivitātes ir veicinājušas bērnu pašapkalpošanās prasmju iemaņas. Bērni kļuvuši drošāki, pārliecinātāki par saviem spēkiem un spējām, lepni par saviem panākumiem, tomēr līdz pilnīgai pašapkalpošanās prasmju apguvei darbs vēl ir jāturpina.

## Secinājumi

**Kvalifikācijas darbā “2-3 gadus vecu bērnu pašapkalpošanās prasmju veicināšana rotaļdarbībā”** izvirzītā **pētījuma hipotēze:** bērnu pašapkalpošanās prasmju apguve rotaļdarbībā būs sekmīga, ja pedagogs radīs piemērotu vidi, pedagogs organizēs un vadīs atbilstošas rotaļdarbības sekmējot bērnu iesaistīšanos, ikdienā pielietos dažādas pedagoģiski pamatotas metodes un paņēmienus pašapkalpošanās apguvei apstiprinājās un tika pierādīta. Pētījumā izvirzītais mērķis un uzdevumi tika sasniegti.

1. Bērnam ir svarīgi apgūt pašapkalpošanās prasmes agrīnās bērnības vecumposmā, jo to apguve sekmē bērna pašapziņu, patstāvību un neatkarību, kas ir personības veidošanās pamatā.
2. Pareizi iekārtota, droša un izzinoša vide rosina bērnus patstāvīgi darboties un veicina patstāvību, kas ir pamatā pašapkalpošanās prasmēm.
3. Pašapkalpošanās prasmes veidojas lēni un pakāpeniski, tāpēc ievērojot katra bērna individuālās spējas un attīstības līmeni, prasmju apguvi bērnam veicinām secīgi pa posmiem, no vienkāršākām uz sarežģītākām darbībām.
4. Bērns pašapkalpošanās prasmes nespēj apgūt, ja viņam ir nepietiekami attīstīta roku motorika, tāpēc svarīgi ikdienā piedāvāt aktivitātes, kas veicina lielo un sīko motoriku.
5. Rotaļa ir neaizstājams audzināšanas un mācības līdzeklis pirmsskolas izglītības iestādē, jo tā rada bērnam pozitīvas emocijas, attīsta domāšanu, praktisko darbību, socializēšanās prasmes.
6. Rotaļāties ir bērnu darbs un ikdiena, tāpēc pedagoga organizētām sižetiskām lomu rotaļām pašapkalpošanās iemaņu apguvē un nostiprināšanā ir būtiska nozīme. Galvenais priekšnosacījums - bērna aktīva un praktiska līdzdalība.
7. Pašapkalpošanās organizēšanā svarīga ir stingra dienas režīma ievērošana un sistemātiskums.
8. Bieži vien nepieciešams individuālais darbs ar bērnu kādas prasmes apguvei, nepietiekami ir ar grupai kopīgi organizētām rotaļdarbībām.
9. Ar sistemātisku, mērķtiecīgu un kompetentu pedagoģisko vadību un darbību, pašapkalpošanās prasmju attīstīšanas procesā, bērni sasniedz labus rezultātus.
10. Darbs pie pašapkalpošanās prasmju veidošanas jāveic pirmsskolas izglītības iestādei mijiedarbībā ar vecākiem.

## Priekšlikumi

1. Pacietība, mierīgums un draudzīgums ar bērnu, tajā pat laikā neatlaidība garantē panākumus bērna patstāvības apgūvē.
2. Slavējiet bērnu jau par vismazākajiem sasniegumiem un vēlmi darīt pašam, tas bērnu motivēs uz patstāvību.
3. Nesteidzieties un nesteidziniet bērnu, organizējiet uzdevumus no vienkāršākā uz sarežģītāko pakāpeniski, vērojot bērna spējas un prasmes.
4. Iesaistiet vecākus bērna pašapkalpošanās prasmju veicināšanā, jo tā ir galvenā pašapkalpošanās prasmju panākumu garantija.
5. Sniedziet palīdzību bērnam, tikai tad, kad redzat, ka viņš pats netiks galā un bērns jau tuvu izmisumam, citos gadījumos labāk pagaidīt, kamēr bērns pats lūgs palīdzību.
6. Pieaugušajam jābūt par piemēru bērnam ar savām darbībām ikdienā, jo bērni atdarina pieaugušo darbības.
7. Tikai jēgpilnas un bērnu vecumposmam atbilstošas rotaļas bērnus ieinteresē un bērns no tām gūst labumu.
8. Attīstot bērna lielo un smalko motoriku, bērna roku un pirkstu kustības kļūst veiklākas, un bērnam vieglāk apgūt pašapkalpošanos.

## Literatūras un citu avotu saraksts

1. Beļickis I.( 2001) *Izglītības alternatīvās teorijas*. Rīga:RaKa
2. Bjūzens T. (2008) *Gudrais bērns. Kā gudriem vecākiem izaudzināt gudru bērnu*. Rīga: Izdevniecība Avots
3. Bovtramoviča J.(2022) *Radoši uzdevumi, lai bērna rokas stiprinātu rakstīšanai un citiem skolas darbiem*. Pieejams : <https://medicine.lv/raksti/radosi-uzdevumi-lai-berna-rokas-stiprinatu-rakstisanai-un-citiem-skolas-darbiem>
4. Brice B. (2010) *Tipu tapu dziesmiņa*. Rīga: RaKa
5. Brice B. ( 2016) *Pirkstiņu rotaļas*. Rīga: RaKa
6. Brice B. (2017) *Visi desmit spēlējas*. Rīga: Zvaigzne ABC
7. Brice B., Bajarune I. (2011) *Vingrosim ar dziesmiņu*. Rīga:RaKa
8. Deivisa S. ( 2020) *Montesori mazulis*. Rīga: Latvijas mediji
9. Demitere D. (2020) *Atver sirdi Montesori*. Jelgavas tipogrāfija
10. Dzintere D. ( 2000) *Bērns kā vērtība ģimenē un pirmsskolā*. Rīga: SIA Jumi
11. Dzintere D., Stangaine I.( 2005) *Rotaļa bērna dzīvesveids*. Rīga: RaKa
12. Emel Sezici & Deniz Döne Akkaya (2020) *The effect of preschool children's motor skills on self-care skills*. Retrieved from: [https://www.researchgate.net/publication/339985942\\_The\\_effect\\_of\\_preschool\\_childrens\\_motor\\_skills\\_on\\_self-care\\_skills](https://www.researchgate.net/publication/339985942_The_effect_of_preschool_childrens_motor_skills_on_self-care_skills)
13. Expert Community Care Management ( ECCM) ( 2019) Retrieved from:<https://www.eccm.org/blog/understanding-the-five-domains-of-early-childhood-development>
14. Gazala Š.(2009) *Laimīgais mazulis*. Rīga: Zvaigzne ABC
15. Geske A., Grīnfelds A. ( 2006) *Izglītības pētniecība*. LU Akadēmiskais apgāds.
16. Hofmane L.,Avotiņa L.,(2018) *Elektroniskais žurnāls "Vecākiem"*. Pieejams: [http://www.lubana.lv/images/Dokumenti/PII\\_Rukisi/Zurnals/VEC\\_19\\_12-11-2018.pdf](http://www.lubana.lv/images/Dokumenti/PII_Rukisi/Zurnals/VEC_19_12-11-2018.pdf)
17. Hester, A. D., Porr, S. (2013). *Self-help Skills*. Retrieved from:[https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4419-1698-3\\_943](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4419-1698-3_943)
18. Jakobs Amanda ( 2020) *The value of learning through play*.Retrieved from: <https://skoolzy.com/blogs/news/the-value-of-learning-through-play>
19. Jurgena I. ( 2002) *Vispārīgā pedagoģija*. Rīga: Izglītības soli.
20. Krinkele V., Lūciņa Z.( 2002) *Bērns kā individualitāte pirmsskolas izglītības iestādē*. Rīga: Izglītības soli
21. Lieģeniece D. ( 1999) *Kopveseluma pieeja audzināšanā*. Rīga: RaKa

22. Kristen Goode(2022) *Self - Help Skills: Concept & Milestones*. Retrieved from:<https://study.com/academy/lesson/developmental-milestones-in-self-help-skills-for-young-children.html>
23. Molly Y. Zhou , David Brown, (2017)Retrieved from:  
<https://oer.galileo.usg.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1000&context=education-textbooks>
24. Montessori M., (2019) *Bērns ģimenē*. Apgāds Jumava
25. Montgomerija H. (2019) *Vecāku maģija*. Rīga: ZvaigzneABC
26. MK noteikumi Nr. 716, *Noteikumi par valsts pirmsskolas izglītības vadlīnijām*( 2018).  
Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/303371-noteikumi-par-valsts-pirmsskolas-izglitibas-vadlinijam-un-pirmsskolas-izglitibas-programmu-paraugiem>
27. Niko Daryl (2001) *Motor, play and self-care skills: an index of childrens pre-indications*.Retrieved from:  
[https://www.researchgate.net/publication/352018350\\_MOTOR\\_PLAY\\_AND\\_SELF-CARE\\_SKILLS\\_AN\\_INDEX\\_OF\\_CHILDREN%27S\\_PRE-INDICATIONS](https://www.researchgate.net/publication/352018350_MOTOR_PLAY_AND_SELF-CARE_SKILLS_AN_INDEX_OF_CHILDREN%27S_PRE-INDICATIONS)
28. *Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca*.( 2000) Rīga: ZvaigzneABC
29. Peter K. Smith (2013) *Enciklopedia on Early Childhood Developent*. Pley. Pieejams:  
<https://www.child-encyclopedia.com/pdf/complet/play>
30. Perija F. (2020) *Jūs vēlēšities, kaut šo grāmatu būtu izlasījuši jūsu vecāki*.  
Izdevniecība Helios.
31. Puškarevs I. ( 2001) *Attīstības psiholoģija*. Rīga: RaKa
32. Puškarevs I., Golubeva A., ( 1999) *Bērna attīstība*. Lielvārde: Lielvārds
33. Romenkova V. ( 2008) *Bērns ģimenē un sabiedrībā*. Jēkabpils drukātava.
34. Skola 2030 <https://mape.skola2030.lv/resources/10>
35. Stangaine I.(2014) *Pirmsskolas vecuma bērna dialogrunas attīstība rotaļās*.  
(Promocijas darbs, Rīgas pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija, Rīga).  
Pieejams:[https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/45275/i\\_stangaines\\_disertacija.pdf?sequence=1](https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/45275/i_stangaines_disertacija.pdf?sequence=1)
36. SPKC ( 2020)*Mistera Ziepiņa roku mazgāšanas dziesmiņa*.Pieejams:  
<https://www.youtube.com/watch?v=T6iR7LG33tw>
37. SPKC ( 2016) *Par Janča punci un tīrām rokām*. Pieejams:  
<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Jancim+s%C4%81p+v%C4%93ders#fpstate=ive&vld=cid:3dc2499d,vid:vDIFPEoCnRo>
38. Svence G. ( 1999) *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Zvaigzne ABC

39. Špona A. ( 2006) *Audzināšanas process teorijā un praksē*. Rīga: RaKa
40. Špona A. (2015) *Bērna sasniegumu veicināšana pirmsskolā*. Rīga: RaKa
41. Šternfelde I. ( 2017) *Sīkās motorikas attīstīšana pirmsskolas vecuma bērniem*.  
Izdevniecība Pētergailis.
42. Vecgrāve A. ( 1996) *Kā man saprast savu bērnu*. Rīga: Zvaigzne ABC
43. Vītola V. *Roku mazgāšanas dziesma*. Pieejams: <https://www.youtube.com/watch?v=Eyyqo3h26YI>
44. Zelmenis V. (1981) *Pedagoģija ģimenē*. Rīga: Zvaigzne
45. Zelmenis V. (1991) *Īss pedagoģijas kurss*. Rīga: Zvaigzne
46. Черенкова О.А. (11.03.2017). *Самообслуживание и его роль в развитии детей дошкольного возраста*.

Pieejams : <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/03/11/samoobsluzhivanie-i-ego-rol-v-razvitii-detey-doshkolnogo-vozhrasta>

## Pielikumi

### 1. pielikums *Pirkstiņpantiņi.*

Pirms pie galda sēdies- *Ejot pie izlietnes, ritmiski sit plaukstas.*  
Rokas jāmazgā!  
Saziepē tās kārtīgi, *Saziepē plaukstas.*  
Saberzē tās rūpīgi; *Berzē rokas.*  
Pirksti danco plaukstiņās- *Ar saliektu pirkstu kauliņiem masē vienu,*  
Ai, cik tīras drīz būs tās! *tad otru plaukstu.*  
Saliec abas plaukstas kopā, *Saliek plaukstas kopā, sakrusto pirkstus*  
Pirkstiņus liec katrā robā, *un mazgājot berzē vietas starp pirkstiņiem.*  
Beidzot rokas noskalo; *Noskalo rokas.*  
Mikrobus un kaites  
Aizden prom! *Ritmiski sit mitrās plaukstas.*

(Brice, 2017, 28)

Mani roku pirkstiņi *Grozot rāda izplestus*  
Ir kā mammai bērniņi- *abu roku pirkstus.*  
Sastrīdas un draudzējas, *Pirkstus izpleš plati,*  
Sastrīdas un draudzējas. *tad savelk kopā.*

(Brice, 2016,11)

Kājas dzīvo zābaciņos,  
Kas pa sniegu skrien. *Runas ritmā dipina ar kājām.*  
Galva dzīvo cepurītē,  
Katru aukstu dien. *Ar rokām rāda cepurīti virs galvas.*

(Brice, (Zandere) 2016, 16)

Viena pupa, otra pupa, *Uz grīdas izbērtas lielas pupas, bērni tupot uz celīšiem*  
Cita resna, cita strupa, *ritmiski pa vienai liek saujā un skandē tekstu.*  
Viena pupa, otra pupa, *Ar rādītājpirkstu maisa saujā pupas, tad*  
Kopā iznāk pupu zupa. *ieber tās traukā. Darbības atkārtoti, kamēr visas pupas salasītas*

(Brice, 2007, 19)

*(Latviešu tautasdziesma)*

Vāru, vāru pelei putru, *Plaukstā ar rādītājpirkstu veic apļveida kustības.*  
Ar astīti pamaisīju,  
Ar degunu pasmeķēju, *Pieliek pirkstiņu pie deguntiņa.*

Atskrēja runcītis,  
Apēda putru!

*Pirkstiņi "skrien" pa kājiņām.  
Ar plaukstu veic apļveida kustības pa vēderu.*

(Brice, 2010, 48)

Re, kur manas rokas  
Re, kur manas kājas  
Re, kur mani vaidziņi,  
Gaida mammas bučiņu.  
Re, kur manas lūpas,  
Re, kur mani zobīņi,  
Re, kur deguntiņš- pī, pī,  
Ļoti ziņkārīgs ir viņš- pī, pī, pī!

*Rāda un plaukšķina rociņas.  
Dipina kājiņas.  
Pieliek rādītājpirkstus pie vaidziņiem.  
Ar lūpām atdarina buču.  
Pieliek rādītājpirkstu pie lūpām.  
Trīsreiz klabina zobus.  
Pieliek rādītājpirkstu pie deguna.*

(Brice, 2017, 50)

Te ir pirkstu mājīņa,  
Tajā dzīvo pirkstiņi.  
Mājai priekšā durtiņas,  
Durvis veras vaļā ciet,  
vaļā ciet  
Kad pa durtiņām kāds iet.

*Saliek kopā plaukstas kā jumtiņu.  
Paceļ rokas un kustina pirkstus.  
Sasit plaukstas un atstāj tās sakļautas kopā.  
Turot sakļautas plaukstu ārmalas ar īkšķiem,  
"atver" un "aizver" plaukstu durtiņas.*

(Brice, 2017, 45)

Vāru , vāru putriņu, ēdīs mazi bērniņi,  
Putriņa būs garda, tūlīt celšu galdā.  
Pieniņš, sviestiņš, cukuriņš,  
Ai, cik gards būs virumiņš!

(Brice, 2017, 11)

2. pielikums *Aktivitātes sīkās motorikas attīstībai*



*Priekšmetu ievietošana trauka atvērumā*



*Makaronu vēršana*



4. pielikums *Aktivitātes noģērbšanās prasmju apguvei*



*Lelles noģērbšana pēc pastaigas*



*Pogāšanas vingrinājumiem*



*Rāvējslēdža attaisīšana, zirņiņu noņemšana no līplentes*



*Pirkstu veiklības vingrinājumiem*

Kvalifikācijas darbs

**„2-3 GADUS VECU BĒRNU PAŠAPKALPOŠANĀS PRASMJU  
VEICINĀŠANA ROTALDARBĪBĀ”**

\_\_\_\_\_” izstrādāts  
Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē.

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

Autors: Māra Jēkabsone  
*(vārds, uzvārds)*

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Darba zinātniskais vadītājs/a: Lektore p.i. Mg.paed. Daiga Goba  
\_\_\_\_\_  
*(zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)*

2022. gada rudens semestris