

„Augam lieli, stipri Latvijā!”

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskā centra projektu konkursā „Atbalsts kompetenču pieejas ieviešanai pirmsskolā” Rīgas 11.pirmsskolas izglītības iestāde pieteica projektu Veselība un fiziskās aktivitātes pirmsskolā „Augam lieli, stipri Latvijā!”

Projekta mērķis : Pilnveidot pedagogu profesionālo kompetenci veselības un fiziskās aktivitātes jomā, lai sniegtu izpratni bērniem un vecākiem par veselīgu dzīvesveidu.

Pirmās 6 stundas programmā „ Augam lieli, stipri Latvijā!” , ievadlekcija-konsultācija „ Aktīvs mācību process visas dienas garumā” notika 18.10.2019. Ar pirmsskolas pedagogiem strādāja Dr. paed. Asoc. Prof. Inta Bula Biteniece, Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija. Lekcijā tika akcentēta kustību aktivitātes nozīme un veselība.

Balstoties uz zinātniskiem pierādījumiem tika skaidrots, kāpēc bērniem nepieciešamas kustības. Tas ļāva labāk izprast kustību organizēšanas nozīmi un regularitāti ikdienas procesā.

Lektore iepazīstināja ar prāta vingrinājumu kopumu, kas tiek pielietots, lai sekmētu mācīšanās spējas un veicinātu pašpārliecinātību bērnos. Vingrinājumu izpilde aizņem dažas minūtes un var tikt veikta mācību procesā jebkurā brīdī un vietā, kad vien tas nepieciešams. Prāta vingrošanas pamatlicēji Dr. Pauls Denisons un viņa sieva Geila Denisone no Kalifornijas, ASV. Savus atklājumus viņi balstīja uz sakarību izpēti starp bērnu fizisko attīstību, runas apguvi un sasniegumiem mācībās. Prāta vingrošanas principi ir populāri visā pasaulē un tiek pielietoti gan bērniem, gan pieaugušajiem.

- Diskusijās pārrunājām, ko nozīmē aktīvs mācību process visas dienas garumā, akcentējot dinamiskās pauzes īpašo uzdevumu un vingrinājumus, kas aktivizē pilnvērtīgu prāta un ķermeņa darbību, palīdz pārvaldīt savas emocijas.

Dinamiskās pauzes ABC

- Iekļaut ik pēc 17 minūtēm
- Integrēt nodarbībā esošo tematu!
- Vingrinājumi vērsti uz stāju!
- Izmantot Prāta vingrošanu!
- Izmantot mūziku-ritmizēt!
- Izmantot inventāru!

Lektore rosināja saskatīt kustību organizēšanas iespējas apkārtējā vidē.

- Vide: grupa, kāpnes, gaitenis, āra teritorija....
- Izkārtojums grupā: galdī, krēsli, soli, tāfele, paklājs, spilveni, lielās bumbas.....
- Darba virsmas: galdī no augšas un apakšas, krēsli, grīda, sienas, palodzes....
- Darba formas: sēdus, stāvus, staigājot, guļot.....

Lektore Inta Bula-Biteniece uzsvēra, ka nepieciešams veidot aktīvu sadarbību ar vecākiem, lai bērni augtu veseli, kustīgi un dzīvespriecīgi. Ieteica arī konkrētas fiziskās aktivitātes vecākiem kopā ar bērniem, kuras var veikt ejot uz mājām, vai dodoties pastaigā.

Nākamais posms pedagogu profesionālās kvalifikācijas pilnveides programmā- praktiskā nodarbība 6 stundas „ Kustība- bērna fiziskās aktivitātes veidotāja. Tēlu imitācija kustībās.”

lektore Una Mārtiņšone notika 27.11.2019

Iepriekšējā lekcijā gūtās teorētiskās atziņas šoreiz tika iedzīvinātas praktiski, galveno akcentu liekot uz tēlu imitāciju kustībās. Viens no galvenajiem iztēles un imitāciju attīstības ceļiem ir kustības, kurās bērns jūtas atraisīts, brīvs, emocionāls, aktivizējot iztēli un fantāziju. Prieclīgs noskaņojums, joki, smieklī un pieaugušā aktīva līdzdalība patīk bērnam, izraisa pozitīvas emocijas un darbošanās prieku.

Pedagogi guva pozitīvas emocijas un kustību prieku, iesaistoties lektores piedāvātajās praktiskajās aktivitātēs. Lektore demonstrēja kā panākt bērnu kustību izpildi interesantu, aizraujošu, iekļaujot daudzveidīgu kustību imitāciju vingrojumus dažādu lomu kustību aktivitātēs.



Kursu norises laikā jūtama kolēģu ieinteresētība, vēlme piedalīties un praktiski iedzīvināt iegūto pieredzi ikdienas darbā ar bērniem.



Lai piedāvātu bērniem aizrautīgu, jēgpilnu mācīšanos pirmsskolā, pedagogam ir jāsaprot, kāpēc bērniem tas ir vajadzīgs, vai tas viņus interesē, kāda ir piedāvāto aktivitāšu jēga un kāds būs sasniedzamais rezultāts bērnam. Sportā bērniem jāpiedāvā dažādas jēgpilnas aktivitātes, kurās viņi paši domā, pieņem lēmumus, ātri reaģē un gūst milzīgu prieku no kustībām.

Rīgas 11.pirmsskolas izglītības iestādes 2019./2020. viens mācību gada galvenajiem uzdevumiem ir fiziskā aktivitāte –priekšnosacījums labai fiziskai un garīgai veselībai.

Mūsu iestādē pirmsskolas skolotāji organizē regulāras aktivitātes āra teritorijā. „Nāc un vingrot sāc! “ „Lecambumba aicina mūs vingrot! “Aktivitātes vadītājs ir bērns kas rāda vispārattīstošo vingrojumu, pārējie vingro līdz. Bērni ir apguvuši daudzveidīgas pamatkustības un ar prieku izpilda fiziskās aktivitātes āra laukumā. Galvenais ir stiprināt bērnu veselību, izjust kustību prieku un attīstīt fiziskās īpašības.



Informāciju sagatavoja Irēna Vjaterē

Rīgas 11. pirmsskolas izglītības iestādes vadītājas vietniece

