



Veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma

**Mācību un metodiskais līdzeklis
pirmsskolas mācību programmas īstenošanai**

Veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma. Mācību un metodiskais līdzeklis pirmsskolas mācību programmas īstenošanai

Mācību un metodiskais līdzeklis ir izstrādāts Eiropas Sociālā fonda projekta "Kompetenču pieeja mācību saturā" (turpmāk – Projekts) ietvaros.

Mācību un metodisko līdzekli izstrādāja **Latvijas Universitāte**.

Mācību un metodiskā līdzekļa izstrādi Latvijas Universitātē vadīja **Ilze Briška**.

Mācību saturu

izstrādāja **Inta Bula-Biteniece, Linda Ummere-Tillberga, Agrita Tauriņa**;

izstrādē un pilnveidē piedalījās arī **Ilze Briška**;

ilustrēja **Ilze Briška** un **Inguna Irbe**;

izvērtēja ārējie eksperti: mācību satura recenzente **Ineta Kromane** un zinātniskais recenzents **Uldis Švinks**.

Mācību un metodiskā līdzekļa sagatavošanu publicēšanai Projektā vadīja **Agrita Miesniece**.

Projekts izsaka pateicību visām Latvijas izglītības iestādēm, kas piedalījās mācību satura aprobācijā.

ISBN **978-9934-540-33-2**

Saturs

IEVADS	5
1. FIZISKĀS AKTIVITĀTES. PĀRVIETOŠANĀS	6
1.1. Sasniedzamā rezultāta apguves līmeņi	6
1.2. Ieteicamais vārdu krājums	6
1.3. Mācību process	7
1.4. Mācību līdzekļi	7
1.5. Pirmsskolas izglītības 1. posms	10
1.6. Pirmsskolas izglītības 2. posms	11
1.7. Pirmsskolas izglītības 3. posms	12
2. FIZISKĀS AKTIVITĀTES. ŠĶĒRŠĻU PĀRVARĒŠANA	14
2.1. Sasniedzamā rezultāta apguves līmeņi	14
2.2. Ieteicamais vārdu krājums	14
2.3. Mācību process	15
2.4. Mācību līdzekļi	15
2.5. Pirmsskolas izglītības 1. posms	17
2.6. Pirmsskolas izglītības 2. posms	18
2.7. Pirmsskolas izglītības 3. posms	19
3. FIZISKĀS AKTIVITĀTES. PRIEKŠMETU PĀRVIETOŠANA	22
3.1. Sasniedzamā rezultāta apguves līmeņi	22
3.2. Ieteicamais vārdu krājums	23
3.3. Mācību process	23
3.4. Mācību līdzekļi	23
3.5. Pirmsskolas izglītības 1. posms	24
3.6. Pirmsskolas izglītības 2. posms	24
3.7. Pirmsskolas izglītības 3. posms	25
4. DROŠĪBA UN VESELĪBA. VESELĪGS DZĪVESVEIDS	28
4.1. Sasniedzamā rezultāta apguves līmeņi	28

4.2. Ieteicamais vārdu krājums	29
4.3. Mācību process	29
4.4. Mācību līdzekļi	30
4.5. Pirmsskolas izglītības 1. posms	30
4.6. Pirmsskolas izglītības 2. posms	31
4.7. Pirmsskolas izglītības 3. posms	33
5. DROŠĪBA UN VESELĪBA. IZVAIRĪŠANĀS NO TRAUMATISMA	35
5.1. Sasniedzamā rezultāta apguves līmeņi	35
5.2. Ieteicamais vārdu krājums	36
5.3. Mācību process	36
5.4. Mācību līdzekļi	36
5.5. Pirmsskolas izglītības 2. posms	41
5.6. Pirmsskolas izglītības 3. posms	42
6. DROŠĪBA UN VESELĪBA. ĶERMEŅA NEAIZSKARAMĪBA	44
6.1. Sasniedzamā rezultāta apguves līmeņi	44
6.2. Ieteicamais vārdu krājums	44
6.3. Mācību process	44
6.4. Mācību līdzekļi	45
6.5. Pirmsskolas izglītības 2. posms	45
6.6. Pirmsskolas izglītības 3. posms	46
7. DROŠĪBA UN VESELĪBA. HIGIĒNA	48
7.1. Sasniedzamā rezultāta apguves līmeņi	48
7.2. Ieteicamais vārdu krājums	48
7.3. Mācību process	48
7.4. Mācību līdzekļi	49
7.5. Pirmsskolas izglītības 1. posms	50
7.6. Pirmsskolas izglītības 2. posms	51
7.7. Pirmsskolas izglītības 3. posms	52

IEVADS

Mācību un metodiskais līdzeklis ir veidots, lai palīdzētu pirmsskolas skolotājam plānot un organizēt mācību procesu, kas virzīts uz plānoto bērnam sasniedzamo rezultātu apguvi veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā. Katrs skolotājs to var izmantot pēc saviem ieskatiem.

Mācību un metodisko līdzekli veido 7 temati. Katra temata izklāstu veido šādas sadaļas.

1. Sasniedzamā rezultāta apguves līmeņi

Sadaļas tabulā ietverti tematā apgūstamie bērnam sasniedzamie rezultāti pirmsskolas izglītības 1., 2., un 3. posmā. Katrā posmā ir iekļauts bērna snieguma apraksts, kas parāda pakāpenisku bērna izaugsmi attiecībā pret sasniedzamo rezultātu 4 līmeņos: sācis apgūt, turpina apgūt, apguvis, apguvis padziļināti. Tie apraksta bērna izaugsmi no spontānas, intuitīvas darbības uz apzinātu, no vienkāršas darbības uz sarežģītāku, no individuālas darbības pieaugušā vadībā uz patstāvīgu darbību individuāli un sadarbībā ar citiem.

2. Ieteicamais vārdu krājums

Sadaļā trīs kategorijās sagrupēti vārdi, kas aptver tematā apgūstamos nozīmīgākos jēdzienus, darbības, satura nozīmīgumu. Tie ir gan mācību jomas jēdzieni, gan arī piemēroti sadzīvē lietojami vārdi, kuri palīdz nosaukt un aprakstīt priekšmetus, dzīvas būtnes, darbības, īpašības un parādības, paplašinot bērna vārdu krājumu.

Sadaļā *Jēdzieni* sagrupēti vārdi, kuri nosauc, paplašina un apliecina bērna zināšanas attiecīgajā tematā. Ja tie netiek lietoti, darbības, notikumi un sakarības netiek apjēgtas.

Vārdi sadaļā *Darbības* nosauc darbības, kuras veic, apgūstot tematu. Darbību nosaukšana palīdz bērnam apzinātāk apgūt prasmes un paplašina vārdu krājumu.

Sadaļā *Nozīmīgums* piedāvātie valodas līdzekļi atklāj temata nozīmību bērna personīgās jēgas, sabiedrības un kultūras kontekstā. Šie vārdi bērnam (un skolotājam) palīdzēs pateikt, kāda jēga ir darīt un mācīties to, ko es daru un mācos.

3. Mācību process

Sadaļā ir iekļautas bērna darbības, kas palīdz apgūt plānoto sasniedzamo rezultātu katrā pirmsskolas izglītības posmā, un skolotāja darbības, kas nepieciešamas, lai ierosinātu un atbalstītu bērna darbību. Darbības atklāj bērna aktīvu iesaisti mācību procesā – gan nodarbinot ķermeni un sīko motoriku, gan rosinot izziņas, jaunrades un saziņas procesus, darbības plānošanu un vadību, iesaistot katru bērnu atbilstoši viņa spējam un dodot iespēju gūt pieredzi. Bez darbības nav iespējama bērna prasmju, t.sk. caurviju prasmju pilnveide.

4. Mācību līdzekļi

Sadaļā nosaukti plānotā bērnam sasniedzamā rezultāta apguvei piemēroti mācību līdzekļi, mācību vide un papildu informācijas avotu piemēri. Sarakstam ir ieteikuma raksturs.

5, 6., 7. Pirmsskolas izglītības posmi. Idejas bērna darbībai. Integrēta mācību procesa piemērs

Šajā sadaļā katram pirmsskolas izglītības posmam ir piedāvātas papildu idejas plānotā bērnam sasniedzamā rezultāta apguvei un viens rotaļdarbības piemērs. Rotaļdarbības piemērs veidots, lai atklātu, ka integrācija un caurviju prasmes ir klātesošas katrā ar dzīvi saistītā, dziļi un organiski uztvertā un vadītā situācijā. Katrai bērna un skolotāja darbībai pretī ir fiksēta caurviju prasme, bez kuras plānotā darbība nevar būt kvalitatīva.

1. FIZISKĀS AKTIVITĀTES. PĀRVIETOŠANĀS

1.1. Sasniedzamā rezultāta apguves līmeņi

Sasniedzamais rezultāts: Sev un citiem drošā veidā pārvietojas pa dažādām šķēršļu joslām un piedalās kustību rotaļās, apvienojot soļošanu, skriešanu, rāpošanu, rāpšanos, notur līdzsvaru.

Pirmsskolas izglītības posmi	Sasniedzamā rezultāta apguves līmeņu apraksti			
	Sācis apgūt	Turpina apgūt	Apgūvis*	Apgūvis padziļināti
1.	Soļo, skrien, rāpo, rāpjas, pieaugušā rosināts un fiziski atbalstīts.	Soļo, skrien, rāpo, rāpjas, pieaugušā rosināts.	Pārvietojas vidē sev pieņemamā veidā, izmantojot vides un pieaugušā piedāvātās iespējas: soļo, skrien, rāpo, lien, veļas, lec, mācās noturēt līdzsvaru.	Pārvietojas vidē sev pieņemamā veidā, izmantojot vides un pieaugušā piedāvātās iespējas: soļo, skrien, rāpo, lien, veļas, lec, piedalās kustību rotaļās; ievēro atsevišķus drošības noteikumus.
2.	Soļo, skrien, rāpo, rāpjas, lien, veļas, lec, mācās noturēt līdzsvaru.	Soļo, skrien, rāpo, lien, veļas, lec, rāpjas taisnā virzienā pa iezīmētu ceļu – taisnām līnijām un joslām.	Pārvietojas dažādās vidēs pēc nosacījuma: soļo, skrien, rāpo, lien, veļas, lec, mācās noturēt līdzsvaru.	Dažādās vidēs izvēlas piemērotus pārvietošanās veidus; piedalās kustību rotaļās ar noteikumiem, apvienojot soļošanu, skriešanu, rāpošanu, rāpšanos, velšanos, lēkšanu; nosauc veiktās kustības; ievēro drošības noteikumus.
3.	Patstāvīgi soļo, skrien, lec, rāpo, lien, veļas, rāpjas, notur līdzsvaru.	Soļo, skrien, lec, rāpo, lien, veļas, rāpjas pa iezīmētu ceļu – taisnām un liektām līnijām, joslām.	Pārvietojas sev un citiem drošā veidā dažādās šķēršļu joslās un kustību rotaļās; apvieno soļošanu, skriešanu, rāpošanu, rāpšanos, notur līdzsvaru, izvēlas pārvietošanās veidu atbilstoši situācijai.	Izvēlas videi piemērotu pārvietošanās veidu; kustību rotaļās un trasēs patstāvīgi apvieno soļošanu, skriešanu, rāpošanu, rāpšanos, velšanos, lēkšanu; saviem vārdiem raksturo dažādas kustības; patstāvīgi pievērš uzmanību drošībai.

1.2. Ieteicamais vārdu krājums

Jēdzieni: skriešana, lēkšana, rāpošana, rāpšanās, velšanās, trase, kustība.

Darbības: iet, skriet, velties, rāpot, rāpties, iet pa pāriem, sadoties rokās u. c.

Nozīmīgums: prieks, veselība, drošība, uzmanība, piesardzība, spēks, veiklība, līdzsvars.

* Pirmsskolas mācību programmas sasniedzamais rezultāts.

1.3. Mācību process

Bērna darbība	Skolotāja darbība
Iesaistās daudzveidīgās kustību aktivitātēs telpās un ārā. Vēro un atdarina citu kustības. Pārvietojoties izvairās no citiem. Rāpo un veļas pa dažādām virsmām (arī slīpām). Izmanto vides un pieaugušā piedāvātās iespējas (dažādas konstrukcijas, dabas resursi). Vingrinājumus izpilda taisnvirzienā uz priekšu. Izrāda prieku par kustību aktivitātēm.	Atbalsta bērna iniciatīvu kustēties telpā un ārā. Piedalās kustību aktivitātēs kopā ar bērnu, demonstrē paraugu, iedrošina un atbalsta bērnu. Pārrauga bērna darbību bez organizatoriskas iejaukšanās. Ļauj risināt kustību uzdevumus bērnam pieņemamā tempā. Piedāvā kustību uzdevumus telpā un ārā atbilstoši sezonai. Rosina bērnu izvērtēt situāciju un izvēlēties situācijai atbilstošu un drošu darbības veidu.
Pārvietojas dažādā tempā un ar virziena maiņu. Lec ar abām kājām uz priekšu, uz augšu. Lec uz vadošās kājas. Rāpo uz priekšu, atpakaļ, sānis. Pārvietojas pa dažāda augstuma šķēršļiem un virsmām (taisna, slīpa, šaura, plata). Pārvietojas pa vertikāliem šķēršļiem (vingrošanas siena). Pārvietojas pa līniju, joslu iezīmētā laukumā. Zina, kādi drošības noteikumi jāievēro pārvietojoties, un mācās tos ievērot.	
Pārvietojas, vienlaikus izpildot dažādas kustības ar rokām. Apvieno kustības nepārtrauktā ritmiskā darbībā, pārejot no vienas kustības nākamajā (skrien – lec, skrien – pārkāpj šķērslim, rāpo – izlien). Pārvietojas, turoties ar rokām (karājoties), no viena posma uz nākamo. Pārvietojas dažādos veidos šķēršļu joslās un kustību rotaļās ar noteikumiem. Izvēlas sev interesējošu aktivitāti. Kopā ar citiem piedalās kustību rotaļās.	

1.4. Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Dažādas horizontālas un slīpas, mīkstas un cietas virsmas dabas vidē un telpās, piemēram, smiltis, zāliens, sniegs, paugurs, bedre, čiekuri, akmeņi, paklājs, grīda u. c.

Inventārs

Bumbas, vingrošanas konstrukcijas, konusi, vingrošanas soli, līdzsvara akmeņi, līdzsvara čūska, vingrošanas siena, dažādu krāsu un dažāda platuma līmlentes.

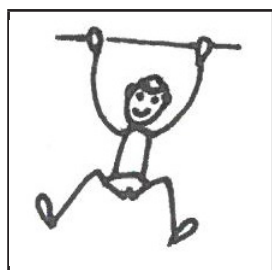
Individuālie personiskās lietošanas piederumi

Ērts, kustību rotaļām un laikpārkāpēm piemērots apģērbs un apavi.

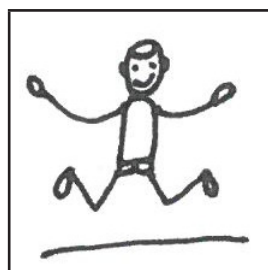
Mācību tehniskie līdzekļi

Atskaņotājs, dators ar interneta pieslēgumu.

Attēli



Karāties rokās,
aizskaitot no 1 līdz
3, 5, vai 7.



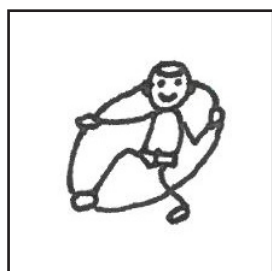
Ar abām kājām
palēkties no zemes
un izsaukties *Urrā!*



Lēkāt vispirms
uz vienas kājas,
pēc tam – uz otras.



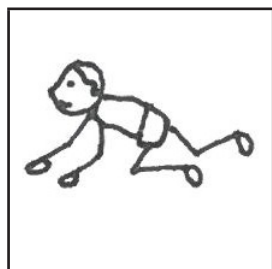
Lēkt ar lielo
lecamo bumbu.



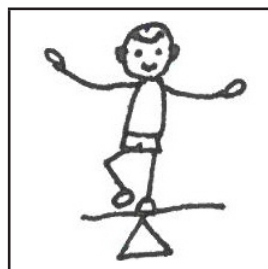
Vairākkārt izkāpt
caur vingrošanas
apli.



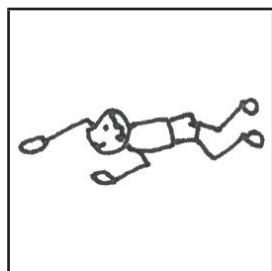
Padejot.



Rāpot.

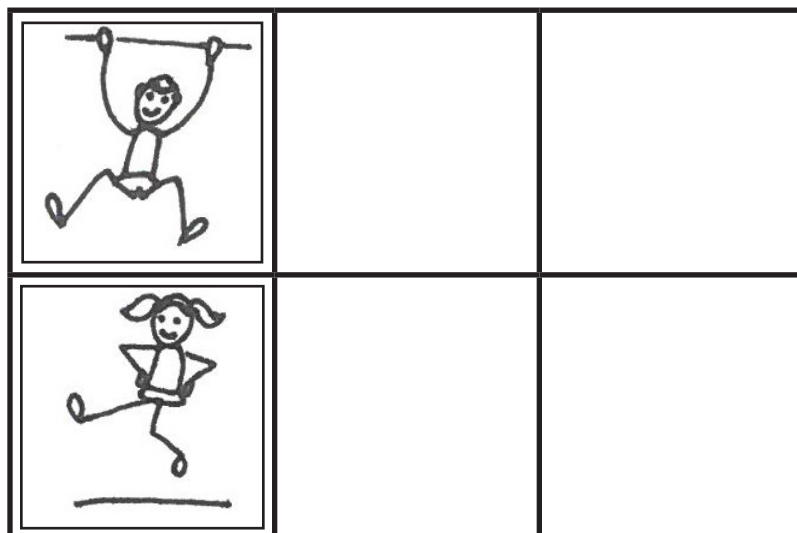


Noturēt līdzsvaru.



Līst.

1.–9. attēls. Kustību kartītes spēlei "Bingo". Kartītes priekšpusē ir zīmējums, aizmugurē – attēlotās kustības paskaidrojums.
(I. Briškas zīmējumi)



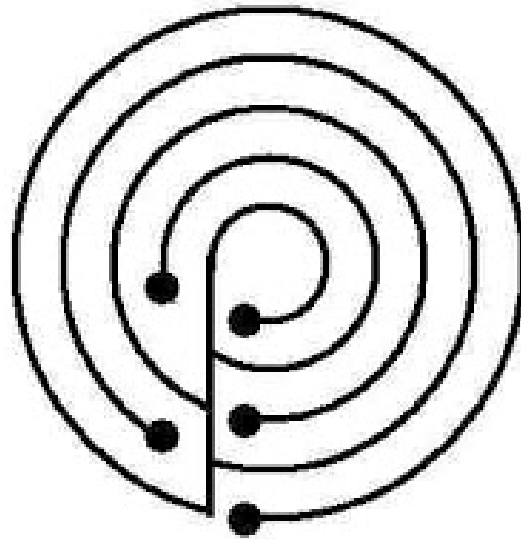
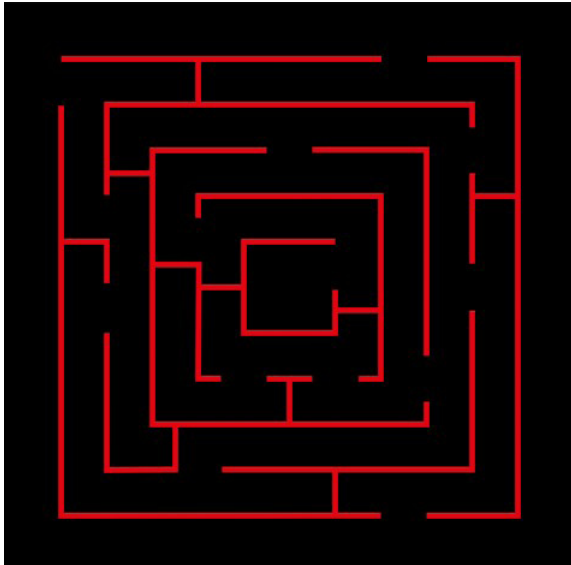
10. attēls. Spēles "Bingo" karte ar daļēji aizpildītiem lauciņiem. (I. Briškas zīmējumi)



11., 12. attēls. Uz asfalta ar krītu uzzīmētas pārvietošanās trases piemēri. (I. Bulas-Bitenieces foto)



13., 14. attēls. No krāsainas līmlentes izgatavotas trases telpās. (I. Bulas-Bitenieces foto)



15., 16. attēls. Labirintu piemēri pārvietošanās vingrinājumiem. (I. Bulas-Bitenieces foto)

Papildu informācijas avotu piemēri

1. Karlovska, R. *Līdzsvara attīstība pirmsskolas un jaunākā skolas vecuma bērniem pamatkustībās*. Rīga : Zvaigzne ABC, 2017. 142 lpp. ISBN 9789934065774.
2. Valsts ugunsdrošības un glābšanas dienests. Par evakuācijas izejām [tiešsaiste]. [Skatīts 2019. g. 5. septembrī]. Pieejams: https://vugd.gov.lv/lat/Kontakti/faq/par_ugunsdrošības_noteikumiem/18927-par-evakuācijas-izejam

1.5. Pirmsskolas izglītības 1. posms

IDEJAS BĒRNA DARBĪBAI

Līdzsvara vingrinājums

Pastaigas laikā skolotājs aicina bērnu iet pa zālienā novietotu līdzsvara celiņu, piemēram, 10 cm platu dēli. Ejot pa līdzsvara celiņu, bērns vingrinās noturēt līdzsvaru. Ja bērnam tas neizdodas, skolotājs vai grupas biedrs var palīdzēt, pasniedzot roku.

Variants. Telpā līdzsvara celiņu skolotājs var izveidot no krāsainas līmlentes.

Lejā no kalna

Ja bērnudārza teritorijā ir lēzena paugura nogāze ar līdzenu virsmu, bez šķēršļiem, kuras lejasdaļā virsma ir horizontāla, tad skolotājs aicina bērnu skriet lejup pa nogāzi, lai bērns varētu izjust prieku par skrējiena vieglumu un straujumu. Svarīgi ievērot drošību – bērni skrien pa vienam.

Variants. Sausā laikā vai ziemā, kad ir sniegs, bērni var velties lejā pa nogāzi.

Mana mājiņa

Skolotājs piedāvā bērnam kartona iepakojuma kastes, kuras viņš var izmantot kā mājiņu – ielīst tajā un saritināties.

INTEGRĒTA MĀCĪBU PROCESA PIEMĒRS. KUSTĪBAS MŪZIKAS PAVADĪJUMĀ

Bērna darbība	Skolotāja darbība	Caurviju prasmes
Iesaistās rotaļā un izpilda piedāvātās kustības: lec uz vietas vai uz priekšu, soļo, šūpo rokas, stiepjas uz pirkstgaliem, vēcina lakatiņu u. c.	Vienojas par rotaļas noteikumiem. Vadītājs parāda kādu kustību. Skanot mūzikai, bērni izpilda parādīto kustību; kad mūzika apklust, bērni apstājas (notupstas, apsēžas, paņem rokā kādu priekšmetu u. c.). <i>Variants.</i> Vienojas, kuras kustības veikt noteiktas mūzikas pavadībā.	Pilsoniskā līdzdalība Noteikumu ievērošana.
Klausās mūziku un izpilda norunātās kustības. <i>Variants.</i> Iztēlojas un atveido noteikta personāža kustību (varde lec, balodis vēcina spārnus, koks vējā šūpojas u. c.).	Atskaņo mūzikas ierakstu. Ik pa brīdim izslēdz mūziku vai maina mūzikas tempu. Piedalās rotaļā. Vēro un atbalsta bērna darbību, ja nepieciešams, iedrošina bērnu. <i>Variants.</i> Saista kustības ar dziesmas, pasakas vai literāra darba sižetu. Vēro bērna izaugsmi un ierosina nākamo grūtību pakāpi – piedāvā izpildīt sarežģītākas kustības vai vairāku veidu kustības secīgi.	Jaunrade un uzņēmējspēja Iesaistīšanās radošā rotaļā; prieks un aizrautība, ļaujoties procesam.
Pārdomā, kura kustība bija vispatīkamākā, un demonstrē to.	Aicina parādīt kustību, kura sagādāja visvairāk prieka.	Pašvadīta mācīšanās Savas intereses vai prasmju apzināšanās.

1.6. Pirmsskolas izglītības 2. posms

IDEJAS BĒRNA DARBĪBAI

Atrodi pāri!

Skolotājs iekārto vidi, ņemot vērā reljefu un izmantojot dabas objektus. Teritorijā izliek konusus un zem katra konusa paliek nelielu noteiktas krāsas, formas vai materiāla priekšmetu (korķi, zīli, kastani u. c.).

Aicina bērnu izlozēt vienu priekšmetu un sameklēt tam pāri, kas palēpts zem viena no konusiem. Bērns soļos vai skriešus dodas pie konusiem un meklē atbilstošo priekšmetu.

Variants. Bērns pats novieto priekšmetus zem konusiem.

INTEGRĒTA MĀCĪBU PROCESA PIEMĒRS. SPĒLE “BINGO”

Bērna darbība	Skolotāja darbība	Caurviju prasmes
	Iekārto vidi. Atbilstoši bērnu prasmēm sagatavo kustību uzdevumus, kurus var veikt individuāli, pāros vai grupās. Sagatavo “Bingo” spēles kustību kartītes (sk. 1.–9. att.) un spēles karti (sk. 10. att.). Spēles karti var veidot ar dažādu lauciņu skaitu.	
Izvēlas vai izlozē kustību kartīti un izpilda attēloto vingrinājumu. Ja tas izdodas, tad novieto kartīti uz “Bingo” spēles kartes lauciņa. Spēle turpinās, līdz ir aizpildīti visi kartes lauciņi. <i>Variants.</i> Bērns izvēlas vai izlozē kartīti ar noteiktu burtu un izdomā kustību, kuras nosaukums sākas ar šo burtu.	Aicina bērnu izvēlēties vai izlozēt kustību kartīti. Iedrošina bērnu darbībai – izpildīt kartītē attēloto kustību. Ja nepieciešams, palīdz bērnam izpildīt kustību uzdevumu.	Jaunrade un uzņēmējspēja Patstāvīga izvēle. Pašvadīta mācīšanās Savu prasmju novērtēšana.
Stāsta par savu pieredzi. Salīdzina dažādu pārvietošanās veidu ātrumu. Stāsta, kas jāievēro, lai izvairītos no traumām. Novērtē savas prasmes.	Rosina refleksiju. Jautā: <i>Kura kustība tev palīdz ātrāk tikt uz priekšu? Kā ir visvieglāk pārvietoties? Kas tev vislabāk izdevās?</i> Pārrunā ar bērnu, kas būtu jādara, lai izvairītos no traumām.	Kritiskā domāšana un problēmrisināšana Vienkāršu sakarību formulēšana. Pašvadīta mācīšanās Savas pieredzes un prasmju izvērtēšana.
	Vēro bērna izaugsmi un piedāvā nākamās grūtību pakāpes uzdevumu.	

1.7. Pirmsskolas izglītības 3. posms

IDEJAS BĒRNA DARBĪBAI

Pārvietošanās pa trasi

Skolotājs vai kāds no bērniem izveido trasi – ar krītu uzzīmē uz asfalta, uzlīmē līmlenti uz grīdas seguma, iemin sniegā taciņu utt. (sk. 11.–14. att.). Vienojas, ar kādām kustībām pārvietosies pa trasi – ies, skries, lēks uz vienas kājas u. c. Bērni pārvietojas trasē pa vienam cits aiz cita vai vairāki reizē katrs pa savu trasi.

Variants. Atkarībā no gadalaika, vēlmēm un iespējām skolotājs bērnam var piedāvāt pārvietošanos pa dažādām virsmām, piemēram, paklāju, smiltīm, sniegu, horizontālām vai slīpām virsmām.

Kā tikt ārā no ēkas?

Skolotājs kopā ar bērniem iziet tuvāko evakuācijas ceļu no grupas telpas. Bērni aplūko un nosauc norādes, noskaidro to nozīmi. Veic evakuāciju no dažādām PII telpām.

Kopā ar skolotāju noskaidro, kuros evakuācijas gadījumos ir jāpārvietojas rāpus ar zemu noliektu galvu (piemēram, ja ir ugunsgrēks un parādās dūmi). Izspēlē dažādas situācijas, kurās nepieciešams izlīst zem kāda šķēršļa. Pa evakuācijas ceļu skolotājs var novilkt auklu, kurai ir piesieti zvaniņi. Tie nedrīkst iezvanīties, bērnam lienot zem šķēršļa. Pārrunā, kā izdevās tikt ārā no labirinta (sk. 15., 16. att.), telpas, iestādes; kuras norādes bērns bija redzējis jau agrāk un kur; ko nozīmē katra norāde, kad un kāpēc šādas norādes jāievēro.



17., 18. attēls. Evakuācijas norāžu piemēri.

INTEGRĒTA MĀCĪBU PROCESA PIEMĒRS. PĀRVIETOŠANĀS PA LĪNIJU

Bērna darbība	Skolotāja darbība	Caurviju prasmes
Ar krītu velk līnijas uz asfalta (sk. 11., 12. att.).	Organizē pastaigu, piedāvā materiālus zīmēšanai – dažādu krāsu krītus.	Jaunrade un uzņēmējspēja Patstāvīga trases veidošana saskaņā ar savu ieceri.
Vienojas par spēles noteikumiem. Pārvietojas (lēni vai ātri, soļojot, skrienot, rāpojot, veicot vienu kustību vai tās mainot u. c.) pa līniju cits aiz cita vai vairāki bērni vienlaikus katrs pa savu līniju; katras krāsas līnijai atbilst savs pārvietošanās veids (pārvietojas kā zvirbulis, pile vai stārķis; kā lidmašīna, kuģis vai autobuss; mierīgi, jautri vai dusmīgi). Ja vadītājs nosauc vārdu <i>jūra</i> , dalībnieki pārvietojas pa līnijām jūras krāsā; ja nosauc vārdu <i>zeme</i> , pārvietojas pa līnijām zemes krāsā. Variants. No vienas līnijas galapunktiem divi bērni vienlaikus uzsāk kustību viens otram pretim. Pievērš uzmanību drošībai, novērtē attālumu; satiekoties paspiež viens otram roku un turpina kustību.	Piedāvā pārvietoties pa līnijām, ņemot vērā spēles noteikumus, piemēram, noteiktu pārvietošanās veidu, kustību, ātrumu, raksturu vai līnijas krāsu; noteikumus ieteicams saistīt ar dienas tematu vai aktuālo situāciju. Rūpējas, lai bērniem būtu iespēja izvēlēties dažādus pārvietošanās veidus. Aicina kādu bērnu izvirzīt noteikumus.	Sadarbība Kopīga vienošanās par spēles noteikumiem. Pilsoniskā līdzdalība Spēles noteikumu ievērošana. Pašvadīta mācīšanās Koncentrēšanās un uzmanība, dažādu veidu kustību vingrinājumi.
Spriež par dažādu pārvietošanās veidu pielietojumu un nozīmi.	Rosina refleksiju. <i>Jautā: Kādos gadījumos cilvēki skrien, iet, lec, rāpo...? Kurš pārvietošanās veids ir ātrākais, kurš – ērtākais?</i>	Pašvadīta mācīšanās Savas mācību pieredzes izvērtēšana.

2. FIZISKĀS AKTIVITĀTES. ŠĶĒRŠĻU PĀRVARĒŠANA

2.1. Sasniedzamā rezultāta apguves līmeņi

Sasniedzamais rezultāts: Pārvar šķēršļus, izvēloties darbības veidu atbilstoši situācijai.

Pirmsskolas izglītības posmi	Sasniedzamā rezultāta apguves līmeņu apraksti			
	Sācis apgūt	Turpina apgūt	Apguvis*	Apguvis padziļināti
1.	Ar skolotāja fizisku atbalstu (turoties pie rokas) pārvietojas nelielos laukumos un distancēs.	Pēc skolotāja mutiska aicinājuma pārvietojas dažādos laukumos un distancēs; pārvar šķēršļus.	Pārvar šķēršļus sev pieņemamā veidā: kāpj, rāpjas, izlien, karājas rokās.	Pārvar šķēršļus, darbojoties ar rokām un kājām, saglabā līdzsvaru.
2.	Izpilda atsevišķus skolotāja noteiktos šķēršļu pārvarēšanas veidus; pārvarot šķērslī, izvairās cits no cita.	Izpilda skolotāja noteiktos šķēršļu pārvarēšanas veidus; pārvarot šķērslī, izvairās cits no cita.	Pārvar šķēršļus dažādos veidos pēc paša un/ vai skolotāja izvirzītiem nosacījumiem sev piemērotā tempā.	Patstāvīgi pārvar šķēršļus dažādās vidēs ar skolotāja noteiktajiem norādījumiem, saglabā līdzsvaru.
3.	Ievēro šķēršļus un pārvar tos dažādās vidēs; pirms šķēršļa pārtrauc kustību, novērtē situāciju un savas spējas.	Pārvietojas dažādās vidēs, izvēlas šķēršļu pārvarēšanas veidus atbilstoši situācijai; vienlaikus izpilda kustības ar kājām un rokām.	Pārvar šķēršļus sev un citiem drošā veidā, izvēlas darbības veidu atbilstoši situācijai.	Pārvietojas dažādās vidēs, patstāvīgi izvēlas, variē un apvieno šķēršļu pārvarēšanas veidus dažādās situācijās, saglabā līdzsvaru, turpina darbību.

2.2. Ieteicamais vārdu krājums

Jēdzieni: atbalsts, šķērslis, virsma, bedre, kāpnes, konuss, noteikumi, atvēziens, atspēriens u. c.

Darbības: skriet, iet, kāpt, pārkāpt, pārlēkt, apiet, izlīst zem, lēkt, rāpties, karāties, līst, velties, soļot, izvairīties, pieņemt lēmumu, pārvarēt, nolikt rokas gar sāniem u. c.

Nozīmīgums: veiklība, drošība, daudzveidība, izdoma.

* Pirmsskolas mācību programmas sasniegtais rezultāts.

2.3. Mācību process

Bērna darbība	Skolotāja darbība
Izmanto vides un pieaugušā piedāvātās iespējas (dažādas konstrukcijas, dabas resursi).	Izmanto apkārtnē esošo vidi. Piedāvā kustību uzdevumus telpā un ārā atbilstoši sezonai. Atbalsta bērna iniciatīvu kustēties telpā un ārā.
Saskata šķērslī un izvēlas tā pārvarēšanas veidu. Mēģina pārvarēt šķērslī dažādos veidos. Pārvietojas pa dažādu veidu un jebkāda augstuma šķēršļiem un virsmām. Iepazīst sava ķermeņa kustību spējas, priecājas par paveikto.	Piedalās kustību aktivitātēs kopā ar bērnu, demonstrē paraugu, iedrošina un atbalsta bērnu. Veido šķēršļu joslas ar vienu vai diviem kustību uzdevumiem. Rosina bērnu izvērtēt situāciju un izvēlēties situācijai atbilstošu darbības veidu.
Ievēro drošības noteikumus, pārvarot šķēršļus. Pārvietojas dažādos veidos šķēršļu joslās, kustību rotaļās ar noteikumiem. Izvērtē savas šķēršļu pārvarēšanas prasmes.	Pārbauda bērna darbību bez organizatoriskas iejaukšanās. Ļauj veikt kustību uzdevumus bērnam pieņemamā tempā. Aicina izmantot palīgmateriālus kustību dažādošanai un priekam. Rosina piedalīties organizētās kustību aktivitātēs.

2.4. Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Aukliņas, smilšu maisiņi, klucīši, līdzsvara pussfēras "eziņi", akmeņi, spainiņi, krīts, aerosola vai citas ārā lietojamās krāsas, norobežojuma lentes, piktogrammas.

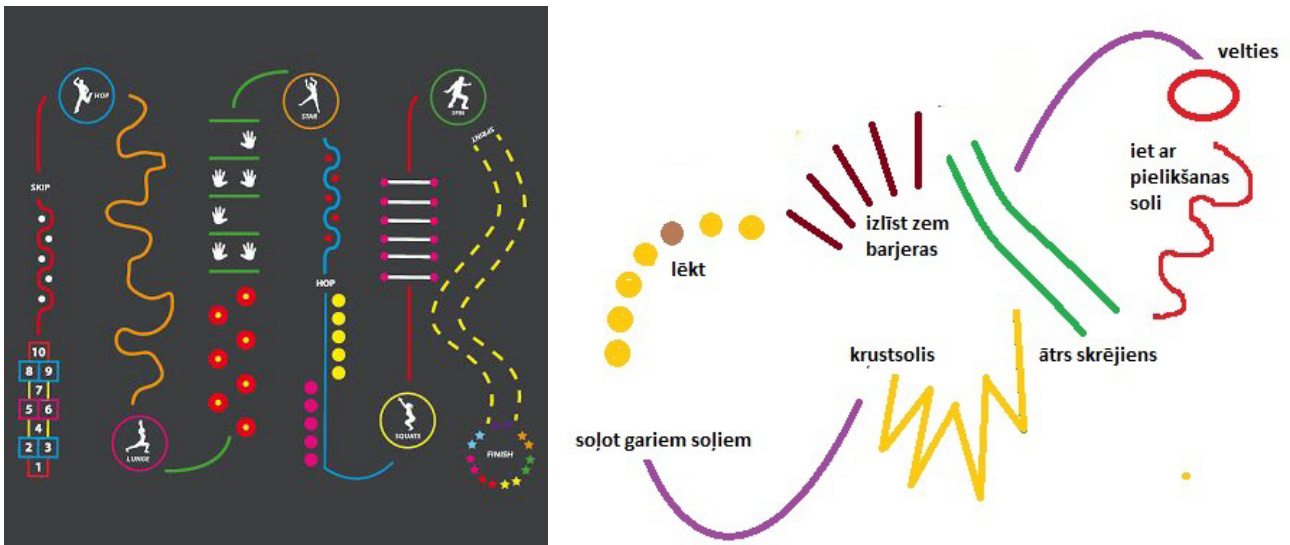
Inventārs

Vingrošanas rīku konstrukcijas, tunelis, vārtiņi, vingrošanas sols, krēsli, galdi, barjeras, vingrošanas kastes, vingrošanas aplī, konusi, krāsaini aplīši, kustīgais balķis, virves, virvju trepes.

Vides resursi

Rotaļlaukums, apkārtnes reljefs, piemēram, paugurs, bedres, apmales, nogāze, ūdenstilpe, peļķes, sniega kupenas, grāvis, akmentiņi, koki u. c.; dažādas virsmas telpās un ārā (mīkstas, cietas, līdzenas, nelīdzenas, smilšainas, akmeņainas).

Attēli



1., 2. attēls. Šķēršļotas trases shēmas. (I. Bulas-Bitenieces foto)



3. attēls. Šķēršļota trase. (I. Bulas-Bitenieces foto)

Papildu informācijas avotu piemēri

1. Karlovska, R. *Rāpošanas vingrojumi*. Rīga : Zvaigzne ABC, 2010. 64 lpp. ISBN 9789934016479.
2. Karlovska, R., Mārtiņšone, U. *Vingrojumi iztēles un fizisko spēju attīstībai*. Rīga : Zvaigzne ABC, 2011. 112 lpp. ISBN 9789934018619.
3. Sporta apgāda fonds. Bērna kustību prieka sekmēšana. Sporto.lv, Nr 242, 2011 [tiešsaiste]. 2011, sept. [skatīts 2019. g. 16. jūnijā]. Pieejams: <https://www.sporto.lv/sporta-veidi/dazadi/berna-kustibu-prieka-sekmesana/>
4. Glover, S. 8 movement games for kids [tiešsaiste]. 2015, maijs [skatīts 2019. g. 16. jūnijā]. Pieejams: <https://www.care.com/c/stories/3981/8-movement-games-for-little-kids/>
5. SBS Dataline, Denmark's Forest Kindergartens [tiešsaiste]. 2016, febr. [skatīts 2019. g. 16. jūnijā]. Pieejams: <https://www.youtube.com/watch?v=Jkii9dJfcw>

2.5. Pirmsskolas izglītības 1. posms

IDEJAS BĒRŅA DARBĪBAI

Ikdienas situācijas

Skolotājs vēro bērna darbību, pievērš uzmanību situācijām, kad bērns sastopas ar šķērslī vai patstāvīgi pārvar to, atbalsta un jautā vai komentē bērna darbību (*tu apstājies, apskatījies, pārkāpi, apgāji apkārt* u. c.).

Pārkāpšana pāri uz grīdas novietotam šķērslim.

Uzkāpšana uz paaugstinājuma un nokāpšana no tā, piemēram, uz/no ielas apmales, uz/no sliekšņa.

Kāpšana pa kāpnēm uz augšu un uz leju ar turēšanos un bez tās.

Pārvietošanās pa ietves apmalēm.

Izlišana zem šķēršļa, piemēram, zem galda vai gultas, nolīkuša koka zariem.

Vingrinājumi

Pārrāpties pāri šķērslim (ķermeņa viduslīnijas augstumā), piemēram, pāri solam.

Rāpošana un velšanās pa dažādām horizontālām un slīpām virsmām, piemēram, pa kalna nogāzi.

Lēkt no neliela paaugstinājuma, piemēram, no apmales.

Velšanās pāri lielajai vingrošanas bumbai, izstiepjot rokas uz priekšu krišanas brīdī.

INTEGRĒTA MĀCĪBU PROCESA PIEMĒRS. PASTAIGĀ

Bērna darbība	Skolotāja darbība	Caurviju prasmes
Dodas pastaigā pa noteiktu maršrutu. Ievēro šķēršļus – apmali, zālienu, puķu dobi, soliņu, koku, krūmus, grāvi, pelķi, bedri, akmeni, kupenu u. c. Raksturo šķēršļus ar kustībām vai vārdiem <i>liels, mazs, augsts, zems, dziļš, sekls</i> u. c. Pēc savas iniciatīvas parāda, kā pārvarēt šķērslī.	Organizē pastaigu pa šķēršļotu maršrutu. Pastaigas laikā pievērš bērna uzmanību apkārtējai videi – līdznam ceļam un šķēršļiem. Komentē redzēto. Atkarībā no situācijas jautā: <i>Ko darīsim, lai pārvarētu šķērslī? Kāpsim pāri puķudobei vai iesim tai apkārt? Iesim apkārt kupenai, bridīsim tai cauri vai lēksim pāri? Iesim apkārt garajam solam, kāpsim tam pāri vai līdīsim pa apakšu?</i> Ja nepieciešams, ar kustībām parāda iespējamo šķēršļa pārvarēšanas veidu.	Kritiskā domāšana un problēmrisināšana Vērošana, salīdzināšana, vērtēšana no dažādiem skatpunktiem.
Eksperimentē, mēģinot pārvarēt šķērslī dažādos veidos – apejot apkārt, pārkāpjot, izlienot pa apakšu utt. Atkārto kustību, kura izdodas vislabāk. Mēģina pārvarēt pēc kārtas vairākus šķēršļus, pārkāpjot vai izlienot tiem pa apakšu.	Rosina izmēģināt dažādus viena šķēršļa pārvarēšanas veidus. Rosina atkārtoti izpildīt izvēlēto kustību. Iedrošina bērnu, atbalsta un palīdz, ja nepieciešams. Vēro bērna darbību un ierosina pārvietošanās veidam nākamo grūtuma pakāpi.	Jaunrade un uzņēmējspēja Vairāku variantu izmēģināšana. Pašvadīta mācīšanās Uzmanība, koncentrēšanās, savu kustību kontrole.

2.6. Pirmsskolas izglītības 2. posms

IDEJAS BĒRŅA DARBĪBAI

Ikdienas situācijas

Skolotājs vēro bērna darbību, pievērš uzmanību situācijām, kad bērns sastopas ar šķērslī vai patstāvīgi pārvar to, atbalsta bērna darbību, seko, vai bērns rīkojas saskaņā ar drošības noteikumiem. Jautā: *Vai tu apskatījies? Pārkāpi? Pārlēci? Vai stingri turējies ar abām rokām?* U. tml.

Pārvietošanās pa dažāda augstuma šķēršļiem un virsmām (taisna, slīpa, šaura, plata), piemēram, apmalēm, kāpnēm, slīdkalniņu, izvēloties piemērotu ātrumu un mainot to atbilstoši situācijai.

Pārvietošanās pa vertikāliem šķēršļiem (vingrošanas siena).

Izvairīšanās no šķēršļiem

Skolotājs kopā ar bērnu izveido šķēršļu joslu, izvietojot konusus, spainišus ar smiltīm, kastaņus, rotaļlietas vai citus priekšmetus. Kopīgi vienojas par spēles noteikumiem – pārvietoties, pamīšus apskrienot šķēršļus vispirms no vienas, pēc tam no otras puses (vingrinājumu var veikt arī dabas vidē, iezīmējot maršrutu, piemēram, starp kokiem). Bērni pa vienam veic distanci, izvairoties no šķēršļiem. Kopā ar skolotāju secina: jo šķēršļi ir tuvāk cits citam, jo pārvietošanās ir lēnāka un tā prasa vairāk uzmanības.

INTEGRĒTA MĀCĪBU PROCESA PIEMĒRS. KĀ TIKT PĀRĪ?

Bērna darbība	Skolotāja darbība	Caurviju prasmes
	levēro problēmsituāciju, piemēram, uz grīdas ir novietotas rotaļlietas, somas, ūdensspainis, no klučiem izveidota konstrukcija, un pievērš tai bērna uzmanību. <i>Variants.</i> Iekārto vidi, izvietojot horizontālus vai vertikālus šķēršļus.	
Vēro, nosaka šķēršļa lielumu pēc acumēra. Saviem vārdiem stāsta, kā var tikt šķērslim pāri, apkārt vai garām (skriet, lēkt, pārkāpt, apiet). Apdomā vairākus variantus.	Jautā: <i>Kā lai tiek šķērslim pāri vai garām? Kā tikt garām priekšmetam, nesabojājot to? Kā droši var tikt pāri šķērslim? Kādam šķērslim labāk pārkāpt, kādam – lēkt pāri? Kā var ērtāk, ātrāk, drošāk pārvarēt šķērslī?</i>	Kritiskā domāšana un problēmrisināšana Situācijas izvērtēšana. Jaunrade un uzņēmējspēja Vairāku variantu efektivitātes salīdzināšana.
Kāpj vai lec pāri uz grīdas novietotam horizontālam šķērslim. Patstāvīgi ar abām kājām pārlec pāri šķērslim, nezaudējot līdzsvaru. Saviem vārdiem pamato kustības izvēli, saistot šķēršļa platumu un augstumu ar savām spējām to pārvarēt.	Aicina izmēģināt vairākus variantus. Ar savu klātbūtni nodrošina bērnam drošu darbošanos. Ja bērnam nepieciešams atbalsts, palīdz izpildīt iesākto kustību uzdevumu. Vēro bērna darbību un ierosina šķēršļa pārvarēšanas veidam nākamo grūtuma pakāpi.	Pašvadīta mācīšanās Fizisko spēju vingrināšana un pārvietošanās prasmju pilnveide jaunās, vēl nebijušās situācijās, patstāvīga kustību kontrole.
Stāsta par veiktajām darbībām, savu izvēli, pārliecību par savu prasmī. <i>Es labi varu...</i> <i>Es vēl vingrināšos...</i>	Rosina refleksiju. Jautā: <i>Kas tev izdevās ļoti labi? Ko tu vēl vingrināsies?</i>	Pašvadīta mācīšanās Savu spēju apzināšanās.

2.7. Pirmsskolas izglītības 3. posms

IDEJAS BĒRNA DARBĪBAI

Vingrinājumi

Lēkšana no dažāda augstuma virsmām, piemēram, no kāpņu otrā vai trešā pakāpiena, no krēsla.

Rāpšanās augšā un lejā, piemēram, pa vingrošanas konstrukcijām vai koka apakšējiem zariem.

Pārvietošanās un rāpšanās, pieturoties pie kustīgām, nestabilām virsmām (datorkrēsls, virve, virvē iekārts balķis, virvju kāpnes u. c.).

Pārvietošanās kustību rotaļās ar noteikumiem.

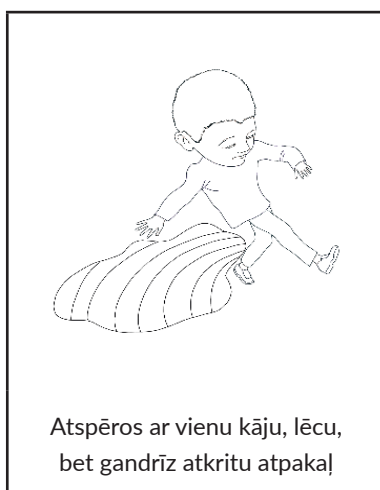
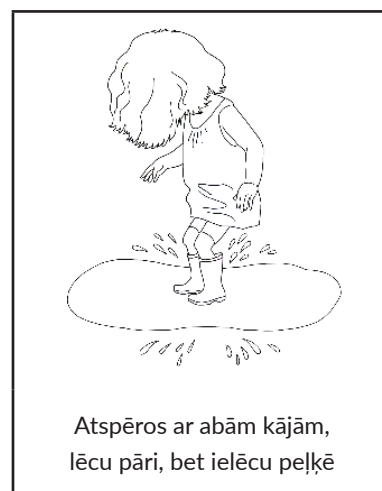
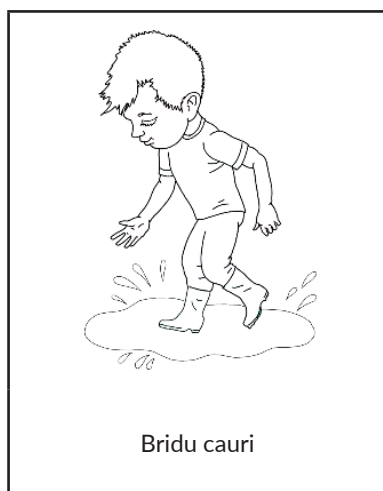
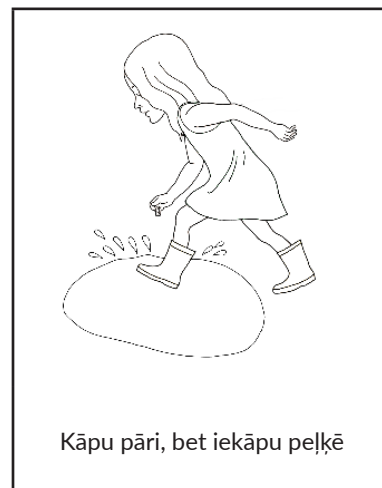
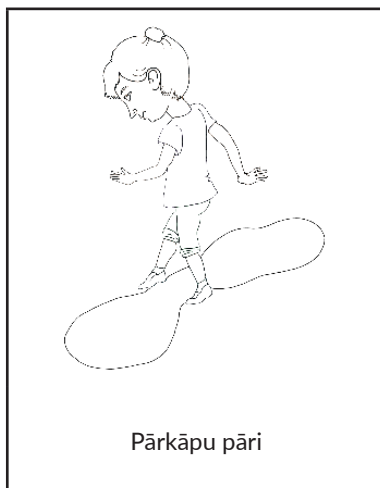
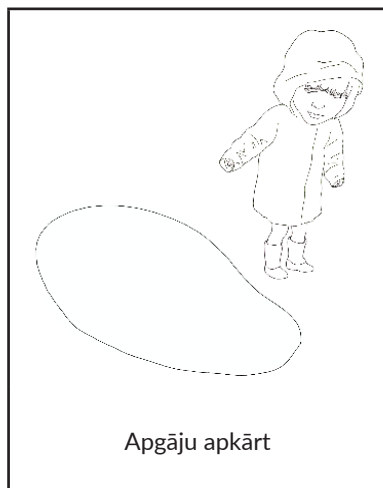
Pārvietošanās pa skolotāja veidotu šķēršļu joslu (sk. 1.–3. att.).

Rotaļlaukumā

Skolotājs kopā ar bērnu izpēta vingrošanas rīkus un secina, kuri no tiem ir piemēroti, lai kāptu, rāptos, līstu, karātos rokās, šūpotos u. c. Kopīgi vienojas par noteikumiem – ievērot, lai grupas biedri ir drošā attālumā; pārbaudīt, vai šķērslis ir stabils; rāpjoties izmantot vismaz trīs atbalsta punktus (pārceļot kāju, turēties ar abām rokām, pārceļot roku, abas kājas ir uz stabilas pamatnes); šūpojoties stingri turēties ar abām rokām; rāpojot un lienot sargāt galvu. Bērns pēc savas iniciatīvas izvēlas vingrošanas konstrukciju un darbību. Skolotājs vēro bērna darbību un, ja nepieciešams, atbalsta bērnu. Seko drošībai.

Pašizvērtēšana

Pēc pastaigas skolotājs aicina bērnu pārdomāt, kā viņš ir pārvarējis šķērslī, piemēram, peļķi. Aicina izvēlēties atbilstošu kartīti (sk. 4.–11. att.) un rosina pastāstīt, ko viņš darīja, izvērtēja, izvēlējās, lai pārvarētu šķērslī. Bērns izvēlas atbilstošu kartīti un pastāsta, kā ir pārvarējis šķērslī (*gāju apkārt, bridu cauri, pārkāpu, lēcu pāri* u. c.), ko izvērtēja (*peļķes lielumu, savas spējas* u. c.), kuras kustības izvēlējās (*ieskrējos, atspēros ar vienu kāju vai ar abām kājām, lēcu, šļakstījos* u. c.), kas izdevās sekmīgi (*pārlēcu, tiku garām, jutos droši* u. c.), ko vajadzētu darīt citādi (*nesteigties, izvērtēt peļķes lielumu, labāk brist* u. c.). Līdzīgi var veikt pašizvērtēšanu par lēkšanu pāri šķērslim.



4.–11. attēls. Šķēršļu pārvarēšanas pašizvērtēšana. Kartīšu piemēri. (I. Irbes zīmējumi)

INTEGRĒTA MĀCĪBU PROCESA PIEMĒRS. PAŠU VEIDOTA ŠĶĒRŠĻU JOSLA

Bērna darbība	Skolotāja darbība	Caurviju prasmes
Spriež par pasakas sižetu un tēliem. Konstatē, ka pasakas varoņi kāpj uz jumta; slēpjas, palienot zem galda; bēg, skrienot starp kokiem; lien pa skursteni, pūš utt. Kopīgi noskaidro, kādi šķēršļi ir jāpārvar pasakas tēliem.	Stāsta vai lasa pasaku, piemēram, "Trīs sivēntiņi". Jautā: <i>Kā pasakas tēli pārvietojās, un kādus šķēršļus tie pārvarēja?</i> Rosina izveidot pārvietošanās trasi pasakas sižeta atveidošanai. <i>Variants.</i> Pasaku izvēlas saskaņā ar bērnu ieteikumiem.	Kritiskā domāšana un problēmrisināšana Situācijas analīze.
Pāros vai mazās grupās veido šķēršļu joslu, lai varētu attēlot visas pasakā minētās darbības: - izvēlas šķēršļu veidus un atbilstošu inventāru, piemēram, konusus (koki mežā, starp kuriem skriet), galdu (skurstenis) u. c.; - plāno šķēršļu izvietošanu telpā, lai būtu vieta skriešanai; - patstāvīgi veido pārvietošanās šķēršļu joslu, lai izskatītos pēc mājiņas, meža, skursteņa u. c.; - pārvietošanās trasē eksperimentē ar inventāra augstumu, smagumu un formu, lai šķēršļus varētu pārvarēt viegli vai ar piepūli; - pārbauda izveidoto šķēršļu stabilitāti; - izvieto telpā vai ārā piktogrammas (bultas, kustību attēlus, ciparus), lai norādītu pārvietošanās virzienu, veidu vai darbību secību.	Sagatavo dažādu veidu inventāru. Aicina bērnus darboties pa pāriem un izvēlēties pārvietošanās veidus trasē. Atbalsta bērnu, konsultē, palīdz izvēlēties inventāru. Ja nepieciešams, piedalās trases veidošanā.	Jaunrade un uzņēmējspēja Piemērotu materiālu izvēle, dažādu variantu izmēģināšana. Sadarbība Kopīga lēmumu pieņemšana. Sadarbība Saziņa, piktogrammu atpazīšana, lasīšana; darbošanās ar kopīgu mērķi.
Iztēlojas un demonstrē pasakas varoņu kustības un radītās skaņas. <i>Vilks skrien, pūš, kāpj, krīt utt.</i> <i>Sivēntiņi lien, skrien starp kokiem utt.</i>	Jautā: <i>Ar kādu kustību un ar kādu skaņu var attēlot katru pasakas varoni?</i> Piedāvā idejas tēlus raksturojošām kustībām.	Jaunrade un uzņēmējspēja Iztēle, iejušanās, fantāzija, ideju radīšana un īstenošana.
Pa vienam cits aiz cita veic šķēršļu joslu, iejūtas dažādos tēlos un izvēlas tiem atbilstošas kustības, piemēram, <i>vilks pūš, sivēntiņš mūk</i>. Ievēro sižeta notikumu secību.	Aicina attēlot pasakas sižetu, bērnam iejūtoties kāda pasakas varoņa lomā. Vēro bērna prasmes un spēju veikt šķēršļu joslu. Atbalsta bērnu, komentē viņa kustības.	Pašvadīta mācīšanās Fizisko spēju vingrināšana un pārvietošanās prasmju pilnveide jaunās, vēl nebijušās situācijās, patstāvīga kustību kontrole. Pilsoniskā līdzdalība Noteikumu ievērošana.
Pārdomā savas darbības. <i>Man vislabāk izdevās...</i> <i>Es to zinu, jo...</i> <i>Es labprāt vēlreiz...</i> Kopīgi spriež par piktogrammu nozīmi un lietderību.	Rosina refleksiju, jautā un piedāvā atslēgvārdus.	Pašvadīta mācīšanās Savu spēju apzināšanās.

3. FIZISKĀS AKTIVITĀTES. PRIEKŠMETU PĀRVIETOŠANA

3.1. Sasniedzamā rezultāta apguves līmeņi

Sasniedzamais rezultāts: Pārvieto priekšmetus, izvēloties darbības veidu atbilstoši situācijai, daudzveidīgi izmanto sīkās motorikas prasmes.

Pirmsskolas izglītības posmi	Sasniedzamā rezultāta apguves līmeņu apraksti			
	Sācis apgūt	Turpina apgūt	Apguvīs*	Apguvīs padziļināti
1.	Padod, ripina ar abām rokām, pavel, pastumj priekšmetu; priekšmetu padod un tver, aptverot to ar rokām.	Stāvēt uz vietas, padod, tver, ripina ar abām rokām, pavel un pastumj priekšmetu, seko tam; tver paša mestu bumbu, aptverot to ar rokām no apakšas.	Pārvieto dažādus priekšmetus sev pieņemamā veidā: tver, padod, ripina, velk, stumj, met.	Patstāvīgi pārvieto priekšmetus: padod, vel, stumj, sper, ripina ar abām rokām, met ar abām rokām uz augšu un uz priekšu; tver ar plaukstām paša vai pieaugušā mestu bumbu.
2.	Stāvēt uz vietas, ar abām rokām met priekšmetu noteiktā virzienā, ripina priekšmetu, vada to ar roku; ar abām rokām tver tieši pretī mestu priekšmetu.	Pārvieto priekšmetu spēlēs un kustību rotaļās: met uz augšu un uz priekšu noteiktā virzienā, vada ar roku, dažreiz ar skatienu seko priekšmetam; tver priekšmetu ar abām rokām, veido "kausiņu".	Pārvieto priekšmetus dažādos veidos pēc paša un/ vai skolotāja izvirzītiem nosacījumiem: tver, padod, ripina, velk, stumj, met, sper.	Patstāvīgi pārvieto priekšmetu sev pieņemamā veidā: met ar vienu roku uz augšu un uz priekšu noteiktā virzienā, ripina, velk, vel, vada ar roku taisnā virzienā, tver ar abām rokām, veidojot "kausiņu"; metot priekšmetu, izpilda kustību uz priekšu; nosauc veiktās darbības.
3.	Met priekšmetu ar vienu roku noteiktā virzienā uz augšu un uz priekšu, ripina, vada ap šķēršļiem, tver ar abām rokām; veic atsevišķas manipulatīvas darbības ar priekšmetiem šķēršļu joslās un kustību rotaļās.	Pārvieto priekšmetu: met no apakšas, no krūtīm, turot rokas virs galvas, mērķi un tālumā ar vienu roku no izstieptas rokas attāluma, vada, ripina starp šķēršļiem, tver tieši pretī mestu bumbu izstieptās rokās; veic manipulatīvas darbības ar priekšmetiem šķēršļu joslās un kustību rotaļās; sadarbojas ar citiem.	Pārvieto priekšmetus sev un citiem drošā veidā, izvēloties darbības veidu atbilstoši situācijai: tver, padod, ripina, velk, stumj, met, sper.	Pārvieto priekšmetus, izvēloties darbības veidu atbilstoši situācijai: met ar vienu roku uz priekšu, uz augšu, pāri, mērķi, partnerim, padod, ripina, sper, tver izstieptās rokās, vada ar roku vai kādu priekšmetu taisni un starp šķēršļiem; kombinē mešanu un pārvietošanu; vingrinājumos un kustību rotaļās sadarbojas ar citiem; raksturo veiktās darbības.

* Pirmsskolas mācību programmas sasniegtais rezultāts.

3.2. Ieteicamais vārdu krājums

Jēdzieni: mērķis, virziens, šķērslis, bumba, metiens u. c.

Darbības: padot, tvert, ripināt, velt, pastumt, nest, mest (iekšā, pāri, garām, zem, cauri, pa, no augšas, no apakšas, tālu), vadīt (ar plaukstu, roku, kāju, nūju u. c.), spert bumbu u. c.

Nozīmīgums: aizrautība, prieks, precizitāte, tālums, spēks, augstums, drošība u. c.

3.3. Mācību process

Bērna darbība	Skolotāja darbība
Izrāda prieku par priekšmetu pārvietošanas fiziskajām aktivitātēm telpās un ārā. Vēro un atdarina citu bērnu kustības. Kopā ar citiem piedalās kustību rotaļās ar mešanas uzdevumiem. Izmanto vides un skolotāja piedāvātās iespējas (dažādas konstrukcijas, dabas resursi, inventārs).	Iekārto vidi, nodrošinot bērnam iespēju pārvietot priekšmetus dažādos veidos. Piedalās fiziskajās aktivitātēs kopā ar bērnu, demonstrē paraugu, iedrošina un atbalsta bērnu. Piedāvā jaunus risinājumus priekšmetu pārvietošanai. Vēro un piedāvā nākamo grūtību pakāpi. Ar savu klātbūtni nodrošina bērnam drošu darbošanos. Ja bērnam nepieciešams atbalsts, palīdz izpildīt iesākto kustību uzdevumu. Seko, lai bērns, pārvietojot priekšmetus, ievēro drošības noteikumus. Nesteidzina, ļauj veikt kustību uzdevumu bērnam pieņemamā tempā. Rosina iesaistīties bērna izvēlētajā organizētās fiziskajās aktivitātēs (3. posmā). Piedāvā izmantot inventāru un vides resursus kustību dažādošanai un priekam. Rosina bērnu izvērtēt situāciju, izvēloties piemērotu un drošu darbības veidu. Rosina refleksiju, jautā par bērna darbību, emocijām un mācīšanos. Ieklausās, apstiprina bērna idejas. Atsaucas bērna iniciatīvai pārrunāt sabiedriski nozīmīgus sporta pasākumus.
Izdomā fiziskās aktivitātes, kombinējot zināmas kustības un nosacījumus, piemēram, vienlaikus rāpo un ripina priekšmetu. Pārrunā, kādi drošības noteikumi jāievēro, pārvietojot dažādus priekšmetus, un mācās tos ievērot. Izmēģina dažādus mešanas un ripināšanas veidus, inventāru un vides resursus.	
Iesaistās daudzveidīgās kustību aktivitātēs ar noteikumiem. Izvēlas sev interesējošu fizisko aktivitāti – kustību rotaļu, vingrinājumu, šķēršļu joslu. Izvērtē situāciju un izvēlas piemērotu darbības veidu. Nosauc veiktās kustības un saviem vārdiem raksturo to virzienu, ātrumu, mērķtiecību, aizrautību un prieku. Kopā ar skolotāju plāno turpmāko darbību. Pārvieto priekšmetus sev un citiem drošā veidā – skatās uz priekšu un sev apkārt, lai nesaskrietos ar citiem grupas biedriem, neuzkāptu virsū ripojošam priekšmetam utt. Nosauc un raksturo pats savas kustību prasmes.	

3.4. Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Dažāda lieluma, smaguma, faktūras priekšmeti mešanai, tveršanai, ripināšanai un speršanai; dažādi dabas objekti, piemēram, zīles, kastaņi, čiekuri, koku lapas; cilvēka veidoti objekti, piemēram, sniega pikas; dažādu krāsu, dažāda lieluma, materiāla un faktūras bumbas (jo mazāks bērns, jo lielāka un vieglāka bumba), emociju bumbas, reakcijas bumbas, antistresa bumbas, žonglēšanas bumbas u. c.; pielāgots inventārs (vienreiz lietojamie papīra šķīvīši u. c.); smilšu maisiņi; piederumi vides iekārtošanai, piemēram, konusi, vārtiņi, nūjas, kastes, sadzīves priekšmeti (krēsli, spilveni, ūdens pudeles u. c.); krīts, kociņi vai cits materiāls, ar ko iezīmēt laukuma robežas; burtu un ciparu kartītes (sk. valodu un matemātikas mācību jomu materiālus).

3.5. Pirmsskolas izglītības 1. posms

IDEJAS BĒRNA DARBĪBAI

- Vada rotaļu auto, velkot to saitē, stumjot, iestumjot un palaižot vaļā.
- Paceļ no grīdas plastmasas bumbas un liek tās vai met lielā kartona kastē vai veļas grozā. Pakāpeniski palielina attālumu līdz mērķim. Ja netrāpa mērķī, paceļ bumbu un met atkal.
- Pārvieto lielu, tukšu kartona kasti, velkot to, stumjot vai nesot, turot ar vienu roku vai abām. Izmēģina dažādus satvērienus.
- Skolotājs piedāvā bērnam lielu, mīkstu bumbu. Bērns pēc savas iniciatīvas to grūž, ripina, sper, ceļ, met. Skolotājs vēro bērna darbību, aicina bumbu pārvietot noteiktā virzienā (piemēram, ripināt vai mest skolotājam vai citam bērnam), nosauc bērna darbības, pievērš uzmanību tam, kas labi veicies.

INTEGRĒTA MĀCĪBU PROCESA PIEMĒRS. PLUNKŠĶ VAI NEPLUNKŠĶ?

Bērna darbība	Skolotāja darbība	Caurviju prasmes
Pastaigas laikā salasa apkārtnē dabas objektus, piemēram, čiekurus, zariņus, lapas, kurus var ērti satvert plaukstā. Met priekšmetus ūdenī sev pieņemamā veidā. Vēro, kas notiek, kad čiekurs, lapa vai cits priekšmets iekrīt ūdenī (dzird skaņu, redz viļņus un nosaka – grimst vai negrimst). Eksperimentē ar priekšmetu mešanu mērķī no dažāda attāluma; vispirms met priekšmetu no neliela attāluma, tad met atkārtoti, pakāpeniski atkāpjoties. Norāda vistālāk "lidojošos" priekšmetus un nostājas vietā, no kuras vislabāk varēja trāpīt mērķī.	Aicina bērnu sameklēt dabas objektus, kurus var ērti satvert plaukstā. Rosina bērnu mest salasītos priekšmetus blodā ar ūdeni, pelķē vai citā ūdenstilpē, ja tai var droši piekļūt un netiek traucēti dzīvnieki; iepazīstina bērnu ar drošības noteikumiem – cik tuvu ūdenstilpei drīkst pieiet, kā nostāties, lai cits citam netraucētu. Nosauc bērna darbības, pievērš uzmanību rezultātam – meta tālu, tuvu, augstu, zemu, priekšmets iekrita, neiekrita, trāpīja, netrāpīja, peld, grimst, ūdenī veidojas riņķi utt. Aicina bērnu izvēlēties attālumu līdz pelķei, blodai vai spainim ar ūdeni, no kura ir visērtāk mest priekšmetu. Rosina refleksiju. Jautā: <i>Kuru priekšmetu bija visvieglāk iemest pelķē, spainī vai citā mērķī? Cik tālu no mērķa var atkāpties, lai varētu tajā trāpīt?</i>	Jaunrade un uzņēmējspēja Dabas objektu izvēle saskaņā ar personīgo nozīmību. Pašvadīta mācīšanās Patstāvīga attāluma noteikšana, lai trāpītu mērķī. Kritiskā domāšana un problēmrisināšana Vienkāršu sakarību formulēšana.

3.6. Pirmsskolas izglītības 2. posms

IDEJAS BĒRNA DARBĪBAI

Esi precīzs!

Skolotājs kopā ar bērnu veido papīra bumbu, piemēram, no avīzes. Katrs savu bumbu cenšas iemest uz grīdas novietotā grozā.

Bumbas ripināšana

Bērni pāros ripina priekšmetu viens otram.

Lidojošie baloni

Spēli spēlē grupā. Gaisā tiek pamests viens vai vairāki baloni. Bērns vēro, kā balons lido, un, kad tas tuvojas zemei, ar roku vai kāju uzsit to uz augšu.

INTEGRĒTA MĀCĪBU PROCESA PIEMĒRS. KĀ PĀRMEST PĀRI?

Bērna darbība	Skolotāja darbība	Caurviju prasmes
Izvēlas kādu no skolotāja piedāvātajiem priekšmetiem, piemēram, bumbu, spilvenu. Eksperimentē ar mešanu no dažādiem attālumiem pāri kādam šķērslim – sētai, krūmam, koka zaram u. c. Eksperimentē ar mešanas paņēmieniem – ar vienu roku, ar abām rokām, no apakšas, no augšas. Vēro un stāsta, ar kuru paņēmieni meta priekšmetu, ar kuru paņēmieni bija vieglāk priekšmetu pārmest pāri šķērslim, ar kuru paņēmieni jāpatērē vairāk spēka.	Aicina bērnu izvēlēties kādu priekšmetu, ko mest, un dažādus šķēršļus, kuriem metīs pāri priekšmetu. Rosina no dažādiem attālumiem mest priekšmetu pāri šķērslim. Vēro bērnu, palīdz noteikt, kura roka – labā vai kreisā – ir stiprāka. Rosina mainīt satvērienu. Diferencē uzdevumus.	Pašvadīta mācīšanās Strukturē savu pieredzi un pastāsta par to, vingrina kustību koordināciju, novērtē mērķtiecības nozīmi. Kritiskā domāšana un problēmrisināšana Salīdzināšana, analīze, cēloņsakarību formulēšana. Jaunrade un uzņēmējspēja Dažādu variantu izmēģināšana.
Kopīgi secina, ka, metot smagāku priekšmetu, jāpieliek vairāk spēka. Pastāsta, kas vislabāk izdevās, raksturo savas izjūtas.	Rosina refleksiju. Jautā: <i>Cik tālu no šķēršļa jāstāv, lai var tam pārmest? Kā tu meti priekšmetu pāri šķērslim – no augšas, no apakšas, uz priekšu, uz augšu? Kurš no priekšmetiem vistālāk lidoja? Kuru priekšmetu bija visvieglāk pārmest? Kā tev bija vieglāk mest? Kurā brīdī tev bija jautri?</i>	Sadarbība Iepazīstina citus ar sev zināmām aktivitātēm, pamāca un atbalsta grupas biedrus. Pašvadīta mācīšanās Savu spēju apzināšanās.
Pārdomā savu pieredzi, izvērtē mešanas prasmju lietderību ikdienā, spriež, kurās dzīves situācijās ir vajadzība kaut ko mest, tvert, padot citam.	Aicina dalīties pieredzē – kuros gadījumos ir svarīga prasme kaut ko pārmest pāri, kā to vislabāk izdarīt; kuros gadījumos un ko nedrīkst mest, kāpēc to nedrīkst darīt.	Kritiskā domāšana un problēmrisināšana Drošības un efektīvas rīcības izvērtēšana. Pilsoniskā līdzdalība Savas atbildības apzināšanās.

3.7. Pirmsskolas izglītības 3. posms

IDEJAS BĒRNA DARBĪBAI

Spēles ar bumbu

Bērni pāros met viens otram bumbu un tver to. Skolotājs piedāvā spēles nosacījumus – mest bumbu no dažādiem sākuma stāvokļiem; izmantot dažādus mešanas paņēmienus (mest uz augšu, taisni uz priekšu vai ar atsitienu pret zemi u. c.); pirms katra metiena izrunāt noteiktus vārdus (kuri sākas ar noteiktu skaņu, nosaukt meža dzīvnieku u. c.), frāzes vai dzejoļa rindu, veikt kādu kustību (palēkties, pietupesties u. c.).

Variants. Bērns met bumbu pret vertikālu sienu un tver to pēc atsitiena. Bumbu var mest ar atsitienu pret zemi.

Variants. Bērns ar kāju vada bumbu pa trasi, izmēģinot dažādus vadīšanas un pieturēšanas paņēmienus taisnos trases posmos, līkumos, kā arī vadot bumbu ap šķērslī.

Līdzsvara vingrinājumi

Bērns nes karotē olu (cieti vārītu vai plastmasas), uz galvas nolīdzsvarotu grāmatu, krūzīti ar ūdeni, saskaņojot kustības tā, lai ola vai grāmata nenokristu, lai ūdens neizšļakstītos.

Lidmašīnas

Bērns lidina papīra lidmašīnas, izmēģina dažādus satvērienus un mešanas virzienus – uz augšu, tālumā, mērķī, piemēram, caur vingrošanas riņķi. Kopīgi pārrunā, kā to mest, lai lidmašīna lidotu vienmērīgi, iespējami augstu vai tālu.

Pašizvērtēšana

Skolotājs iekārto vidi, kurā iespējams veikt dažādas mešanas kustības, un sagatavo piemērotus piederumus. Bērns izvēlas kartīti un izpilda tajā attēloto kustību. Pēc vingrinājuma pastāsta, kā tas izdevās, aprakstot situāciju un savas kustības (veids, virziens, spēks, pārliecība u. c.). Ja neizdevās sekmīgi izpildīt kustību, spriež, ko darīt citādi (pieiet tuvāk grozam, izvēlēties zemāku grozu, paņemt mazāku bumbu u. c.). Skolotājs iesaistās sarunā, uzklausa, iedrošina, aicina vēlreiz izpildīt kustību.



1.–4. attēls. Pašizvērtēšanas kartīšu piemēri. (I. Briškas zīmējumi)

INTEGRĒTA MĀCĪBU PROCESA PIEMĒRS. KĀ VISĒRTĀK VADĪT BUMBU?

Bērna darbība	Skolotāja darbība	Caurviju prasmes
Izveido burta vai cipara formas trasi – saliek no klucīšiem vai kociņiem (sk. 5. att.), uzzīmē ar krītu uz asfalta vai izveido no auklas (lentes); trasei jābūt pietiekami platai, lai pa to varētu vadīt bumbu.  5. attēls. Bumbas vadīšana ar nūju. (I. Bulas-Bitenieces foto)	Sagatavo vidi un sagādā burtu, ciparu vai formu kartītes (sk. valodu un matemātikas mācību jomu materiālus). Aicina bērnus individuāli vai pāros uzzīmēt vai salikt uz lapas burta vai cipara formas trasi; pēc tam salikt to uz grīdas vai uzzīmēt uz asfalta.	Pašvadīta mācīšanās Zināšanu pielietošana jaunā situācijā. Sadarbība Kopīga trases veidošana. Jaunrade un uzņēmējspēja Radoša trases veidošana, dažādu priekšmetu pārvietošanas prasmju kombinēšana un pilnveidošana.
Izvēlas savām spējām atbilstošo priekšmeta pārvietošanas veidu – ripināt, vadīt ar kāju vai ar kādu priekšmetu. Vada bumbu pa iezīmēto joslu.	Aicina izmēģināt arī tos priekšmeta pārvietošanas veidus, kuri iepriekš netika izmantoti. Aicina izpildīt citu bērnu izdomātos uzdevumus.	Pašvadīta mācīšanās Dažādu priekšmetu pārvietošanas prasmju patstāvīga nostiprināšana.
Nosauc un izvērtē savas darbības. Stāsta, pa kādu trases posmu (taisnu, liektu, stūrainu) priekšmetu bija vieglāk vadīt, pa kādu – grūtāk. Konstatē, kas jādara, lai sekmīgi varētu vadīt priekšmetu (jākoncentrējas, jāiepazīst trase, jādomā, jāmaina satvēriens u. c.).	Rosina refleksiju. Jautā: <i>Vai izdevās aizvadīt bumbu līdz galam? Pa kuru formu bija visvieglāk vadīt bumbu? Kurš no priekšmeta pārvietošanas veidiem bija vienkāršākais, kurš tev izdevās vislabāk, kurā – vēl jāvingrinās? Kura no trasēm bija visinteresantākā?</i>	Pašvadīta mācīšanās Savas darbības un mācību pieredzes izvērtēšana. Kritiskā domāšana un problēmrisināšana Vērošana, analizēšana, secināšana.

4. DROŠĪBA UN VESELĪBA. VESELĪGS DZĪVESVEIDS

4.1. Sasniedzamā rezultāta apguves līmeņi

Sasniedzamais rezultāts: Ar prieku iesaistās nodarbībās telpās un ārā un veido veselīga dzīvesveida ieradumus.

Pirmsskolas izglītības posmi	Sasniedzamā rezultāta apguves līmeņu apraksti			
	Sācis apgūt	Turpina apgūt	Apguvis*	Apguvis padziļināti
1.	Seko dienas ritmam – organizēta un brīva rotaļdarbība, pastaigas, fiziskās aktivitātes, diendusa, ēdienreizes.	Iekļaujas dienas ritmā – organizēta un brīva rotaļdarbība, pastaigas, fiziskās aktivitātes, diendusa, ēdienreizes.	Ar prieku iesaistās fiziskajās aktivitātēs telpās un ārā, ievēro dienas režīmu.	Patstāvīgi iekļaujas dienas ritmā – organizēta un brīva rotaļdarbība, pastaigas, fiziskās aktivitātes, diendusa, ēdienreizes.
2.	Iesaistās atsevišķās fiziskajās aktivitātēs, pievērš uzmanību savām sajūtām.	Iesaistās fiziskajās aktivitātēs dienas gaitā, nosauc savas sajūtas un darbības, raksturo atsevišķus veselīga dzīvesveida ieradumus.	Ar prieku iesaistās fiziskajās aktivitātēs telpās un ārā un stāsta, ka veselīgi dzīvot nozīmē lietot veselīgu uzturu, ievērot dienas režīmu, gērbties atbilstoši laikapstākļiem, regulāri iesaistīties fiziskajās aktivitātēs; mācās ievērot veselīga dzīvesveida principus.	Patstāvīgi iesaistās fiziskajās aktivitātēs telpās un ārā, raksturo savas sajūtas un darbības, raksturo veselīga dzīvesveida ieradumus.
3.	Iesaistās fiziskajās aktivitātēs, ievēro dienas režīmu, nosauc savas sajūtas, kas saistītas ar kustību aktivitāti, ēdiena kvalitāti, atbilstošu apģērbu.	Iesaistās fiziskajās aktivitātēs, nosauc savas sajūtas un saista tās ar veselīga dzīvesveida ieradumiem – kustību aktivitāti, ēdiena kvalitāti, laikapstākļiem atbilstošu apģērbu.	Ar prieku iesaistās fiziskajās aktivitātēs un veido veselīga dzīvesveida ieradumus.	Patstāvīgi iesaistās daudzveidīgās fiziskajās aktivitātēs telpās un ārā, raksturo savas sajūtas, saista tās ar dienas režīma ievērošanu un veselīga dzīvesveida ieradumiem.

* Pirmsskolas mācību programmas sasniedzamais rezultāts.

4.2. Ieteicamais vārdu krājums

Jēdzieni: veselīgs dzīvesveids, ieradumi, sajūtas (možs, spirts, nāk/nenāk miegs, izgulējies, atpūties, enerģisks, spēcīgs, noguris, gribas/negribas ēst, silti, karsti, auksti, salst u. c.), pastaiga, pārgājiens, ēdiens (salds, skābs, sāļš, svaigs, rūgts, stiprs, kraukšķīgs, mīksts, karsts, auksts u. c.), brokastis, pusdienas, vakariņas, ēstgriba, zupa, putra, gaļa, piens, maize, mērce, otrais ēdiens, saldaiss ēdiens, sula, tēja, limonāde, saldumi, augļi, ūdens, apavi, apģērbs (plāns, biezs, ūdensnecaurļaidīgs, sauss, mitrs, ziemas, vingrošanas u. c.).

Darbības: pamosties, ģērbties, pārgērbties, mazgāties, rotaļāties, skriet, lēkt, kāpt, spēlēt, gulēt, pastaigāties, ēst, dzert, padzerties, nogaršot, izgaršot u. c.

Nozīmīgums: veselība, labsajūta, kustība, atpūta, kārtība, tīrība u. c.

4.3. Mācību process

Bērna darbība	Skolotāja darbība
Ieklausās skolotāja skaidrojumā par ikdienā paredzētajām darbībām. Iesaistās dienas režīmā paredzētajās darbībās. Cenšas bez atgādinājuma iekļauties dienas režīmā. Patstāvīgi, bez atgādinājuma ievēro dienas režīmu.	Organizē sarunu, lai noskaidrotu, kuras ir ikdienas darbības, piemēram, ēdienreizes, atpūta, un kāpēc tās nepieciešamas. Var kopīgi izveidot dienas režīma karti ar zīmējumiem vai simboliem. Aicina veikt dienas režīmā plānoto darbību. Uzslavē par dienas režīma ievērošanu.
Stāsta, ka jālieto daudzveidīgs uzturs (augļi, dārzeņi, graudaugi, piena produkti). Stāsta, ka jāievēro dienas režīms (laikus jāiet gulēt, jāēd regulāri – noteiktās ēdienreizēs). Stāsta, ka jāģērbjas atbilstoši laikapstākļiem. Stāsta, ka regulāri jāpiedalās fiziskajās aktivitātēs. Stāsta par veselīga dzīvesveida ieradumiem.	Piedāvā attēlus vai stāsta par problēmsituāciju, kurā netiek ievērots kāds no veselīga dzīvesveida pamatprincipiem. Rosina izteikt savas domas par iespējamām sekām. Jautā: <i>Kas jāievēro, lai labi justos?</i> Piedāvā attēlus vai video par veselīgu dzīvesveidu. Jautā: <i>Ko tu ievēro? Kas vēl ir jāievēro?</i>
Atbild uz jautājumiem par veselīga dzīvesveida ieradumiem. Ikdienā veido veselīga dzīvesveida ieradumus – izvēlas veselīgu uzturu, ievēro dienas režīmu, regulāri piedalās fiziskajās aktivitātēs un ģērbjas atbilstoši laikapstākļiem.	Jautā par veselīga dzīvesveida ieradumiem. Ikdienā patstāvīgi ievēro veselīgu dzīvesveidu un komentē savu rīcību. Rosina stāstīt, kā bērns veido veselīga dzīvesveida ieradumus. Aicina bērnu vērtēt, kurus ieradumus veidot izdodas viegli, kuri – sagādā grūtības. Uzslavē par veselīga dzīvesveida ieradumiem ikdienā.

4.4. Mācību līdzekļi

Mācību vide

Labiekārtotas grupas telpas un āra vide.

Individuālie personiskās lietošanas piederumi

Gadalaikam un bērna augumam piemērots, ērti uzvelkams un novelkams apģērbs un apavi.

Papildu informācijas avotu piemēri

1. Tauriņa, A. *Vēro, vērtē, rīkojies*. Rīga : RaKa, 2019. 26 lpp. ISBN 9789984463964.
2. Liepiņa, I., Strazdiņa, I., Strazdiņš, Ģ., red. Ekoskolu metodiskais materiāls. 06. Vides izglītības fonds [tiešsaiste]. 2008 [skatīts 2019. g. 20. jūnijā]. Pieejams: <http://www.videsfonds.lv/documents/ekoskolu-metodiskais-materi-ls-pii.pdf>
3. Pienaugliskolai.lv. Metodisks materiāls "Veselīga uztura paradumi" pirmsskolas izglītības iestādes pedagogiem [tiešsaiste]. 2018 [skatīts 2019. g. 20. jūnijā]. Pieejams: http://piensaugliskolai.lv/wp-content/uploads/2018/10/PII_3gadi_Veseli%CC%84ga-uztura-paradumi-FF.pdf

4.5. Pirmsskolas izglītības 1. posms

IDEJAS BĒRNA DARBĪBAI

Ikdienas situācijās skolotājs komentē savu un bērna darbību, nosaucot priekšmetus un darbības, skaidro, kāpēc tās jāveic noteiktā secībā. Aicina aplūkot bērnu vecumam piemērotas grāmatu ilustrācijas un sižetiskos zīmējumus, video ierakstus un animācijas filmas, kurās attēlota gulētiešana, celšanās, mazgāšanās, ēdienreizes, fiziskās aktivitātes.

Pastaigas

Bērni dažādos laikapstākļos iet ārā, pievērš uzmanību nepieciešamajam apģērbam un piederumiem (karstā saulainā laikā – cepurīte, aukstā laikā – vējjaka, cimdi u. tml.). Skolotājs rosina sarunu, pievēršot uzmanību gaisa temperatūrai, nokrišņiem, vējam un bērna sajūtām.

Ūdens

Skolotājs rūpējas, lai dzeramais ūdens ir bērniem pieejamā vietā. Bērni izmēģina ūdeni ieliet glāzē vai krūzē. Skolotājs rosina vecākus katram bērnam sagādāt pudeli ūdenim. Ejot pastaigā karstā laikā, bērni katrs savu ūdens pudeli nes līdzī. Laiku pa laiku skolotājs atgādina, ka jāpadzeras. Atgriežoties telpās, salīdzina, cik kurš ir izdzēris.

INTEGRĒTA MĀCĪBU PROCESA PIEMĒRS. DIENA BĒRNU DĀRZĀ

Bērna darbība	Skolotāja darbība	Caurviju prasmes
Ieklausās, ko skaidro skolotājs; vēro, iesaistās darbībā.	Organizē bērna darbības dienas gaitā; nosauc paredzamās darbības, rūpējas, lai bērnam būtu saprotami nosacījumi.	
Atsaucas skolotāja aicinājumam, iesaistās darbībā: mazgā rokas pirms ēšanas, apsēžas pie galda, patstāvīgi ietur maltīti, padzeras, pārgērbjas pirms un pēc pastaigas un diendusas, pievienojas pārējiem, piedaloties mūzikas un fiziskās aktivitātes nodarbībās u. c.	Veido ikdienas rituālus, kas sagatavo bērnu ēdienreizēm, pastaigai, diendusai, fiziskajām aktivitātēm u. c.	Pašvadīta mācīšanās Pašorganizācija, priekšstats par dienas gaitā veicamo darbību secību, norises vietām un noteikumiem katrā no tām.
Iesaistās rotaļā. Pirms ēdienreizes "pabaro" rotaļu dzīvniekus un lelles, pirms diendusas liek tos gulēt u. c.	Rosina ar rotaļlietām izspēlēt ikdienas situācijas.	Jaunrade un uzņēmējspēja Iesaistīšanās mērķtiecīgā rotaļā, radoša situāciju izspēlēšana saskaņā ar savu pieredzi.
Nosauc savas darbības dienas gaitā (brokastis, pastaiga, rotaļāšanās, gērbšanās, diendusa u. c.)	Komentē savu un bērna darbību, vēro bērnu, iedrošina un palīdz. Atbalsta un uzslavē bērnu.	Sadarbība Iekļaušanās kopīgā dienas rītmā.

4.6. Pirmsskolas izglītības 2. posms

IDEJAS BĒRNA DARBĪBAI

Manas sajūtas

Ikdienā skolotājs pievērš bērna uzmanību sajūtām. Jautā un uzrunā bērnu: *Vai tev ir silti (auksti, karsti)? Vai tu vēlies padzerties? Sajūti, kad sirds pukst ātri, kad – lēni! Kā var zināt, kur ir sirds? Kā tu zini, kad nāk miegs? Kā tu elpo, kad skrien (guli, izej ārā aukstā laikā)?* Uzklauša un papildina bērna teikto; palīdz apkopot secinājumu – svaigs gaiss, ūdens, veselīgs ēdiens un kustības palīdz būt spēcīgam un veselīgam.

Kas man garšo?

Skolotājs aicina bērnu uz sarunu. Jautā: *Kas tev garšo? Ko tu ēd daudz, ko – maz, ko gribas vēl vairāk, ko – negribas nemaz?* Spriež par pārtikas produktiem – tiem ir dažāda garša un konsistence (saldi, stipri, svaigi, vārīti, cepti, liesi, trekni, mīksti, kraukšķīgi u. c.), katram cilvēkam garšo kaut kas cits. Skolotājs piedāvā salīdzināt bērna teikto ar veselīga uztura piramīdu un kopīgi secina, kuri no bērna nosauktajiem produktiem ir īpaši veselīgi.

Variants. Bērns zīmē vai veido kolāžu no poligrāfijas materiāliem par pārtikas produktiem, kuri viņam vislabāk garšo ("Ko ēd katru dienu, ko – svētkos", "Ēdieni un našķi", "Augļi un dārzeņi", "Saldie, skābie un svaigie produkti", "Ikdienas un svētku maize" u. c. temati).

INTEGRĒTA MĀCĪBU PROCESA PIEMĒRS. KĀ SASILDĪTIES?

Bērna darbība	Skolotāja darbība	Caurviju prasmes
Stāsta, kā ģērbties aukstā laikā, nosauc ziemas apģērba gabalus, kas katram ir skapītī, – kombinezons, mētelis, cimdi, ziemas zābak, cepure u. c. Pastāsta, kā rūpīgi aizpogāt pogas, aplikt šalli, ievietot bikšu galus zābakos, lai nebūtu auksti.	Ziemā pirms pastaigas rosina sarunu. Jautā: <i>Ko darīt, lai ziemā ārā būtu silti? Varbūt nevajag iet ārā? Varbūt silti saģērbties?</i> Aicina bērnu pārbaudīt, vai apģērbs ir kārtīgi aizpogāts, vai rokās ir cimdi.	Kritiskā domāšana un problēmrisināšana Novērošana, salīdzināšana, secināšana, pieņēmuma izteikšana.
Kopīgi vēro, no kuras puses pūš vējš, sameklē vietu, kur ir aizvējš. Pārbauda, kā mainās sajūtas, kad vējš pūš sejā un kad pagriež vējam muguru. Iesaistās rotaļās vai citās kustību aktivitātēs: skrien, brien un veļas pa sniegu, pikojas, tīra sniegu no celiņa u. c. Stāsta par savām sajūtām. Kopīgi secina, ka kustoties ir siltāk nekā stāvēt vai sēžot.	Pastaigas laikā pievērš bērna uzmanību sajūtām,icina pateikt, ja salst. Jautā: <i>Ko darīt, lai nebūtu auksti?</i> Pievērš uzmanību vēja virzienam, piedāvā iespējas, kā patverties no vēja. Rosina kustību aktivitātes, raugās, lai tajās piedalās visi bērni. Pievērš uzmanību bērna sajūtām. Jautā: <i>Vai tev ir silti? Vai vaigi ir sārti? Vai nesalst deguns? Vai cimdi un apavi ir sausi?</i>	Pašvadīta mācīšanās Savu sajūtu un to iemeslu apzināšanās. Jaunrade un uzņēmējspēja Daudzveidīga iesaistīšanās darbībā atbilstoši situācijai. Sadarbība Kopīga rotaļāšanās un kustību aktivitātes.
Kopā ar skolotāju sakārto apģērbus, uzvelk sausas zeķes; ja nepieciešams, izliek žāvēties cimdus un zeķes, dzer siltu tēju.	Atgriežoties no pastaigas,icina bērnu nogērbties, pārbaudīt, vai apģērbs ir sauss, un nolikt to vietā; ja nepieciešams, izliek apģērbus žāvēties. Piedāvā sasildīties, dzerot siltu tēju.	Pašvadīta mācīšanās Savu sajūtu apzināšanās.
Pastāsta par veiktajām darbībām, kuras palīdzēja sasildīties. Kopīgi secina, ka aukstums nav šķērslis, lai labi justos.	Rosina refleksiju. Jautā: <i>Kas jādara, lai aukstā laikā būtu silti?</i>	Pašvadīta mācīšanās Savas mācību pieredzes izvērtēšana.

4.7. Pirmsskolas izglītības 3. posms

IDEJAS BĒRNA DARBĪBAI

Nogaršo dažādus produktus, uz papīra šķīvja aplicē tiem atbilstošus attēlus, iet rotaļās ar dziedāšanu, klausās un lasa literārus tekstus par veselīgu dzīvesveidu un tam atbilstošu ieradumu veidošanu. Piedalās veselīgu ēdienu pagatavošanā.

Plakāts “Veselīgs dzīvesveids”

Skolotājs ar bērniem pārrunā, kas ir vajadzīgs, lai cilvēks būtu vesels un spēcīgs. Bērni saviem vārdiem stāsta par fiziskajām aktivitātēm, veselīgu ēdienu, miegu, svaigu gaisu u. c. Skolotājs pieraksta un grupē bērnu teikto. Aicina izveidot plakātu (zīmējums vai kolāža), kas atspoguļo veselīgu dzīvesveidu.

Variants. Katra bērnu grupa veido plakātu par kādu veselīga dzīvesveida komponentu – miegu, ēdienu, kustībām u. c.



1., 2. attēls. Bērnu kopīgi veidoti plakāti “Veselīgs dzīvesveids”. (PII Austrīņa. I. Briškas foto)

INTEGRĒTA MĀCĪBU PROCESA PIEMĒRS. ESI VESELS!

Bērna darbība	Skolotāja darbība	Caurviju prasmes
Saviem vārdiem stāsta, kā jūtas vesels cilvēks. Secina, ka cilvēks ir vesels, ja tas labi jūtas – tam pietiek spēka, lai skrietu un veiktu dažādus darbus, labi nāk miegs, viegli var pamosties un piecelties, nekas nesāp, jūtas tīrs, ir viegli elpot u. c.	Rosina sarunu par bērna pieredzi. Jautā: <i>Kā tu zini, ka esi vesels?</i>	Kritiskā domāšana un problēmrisināšana Novērošana, salīdzināšana, secināšana, pieņēmuma izteikšana.
Saviem vārdiem stāsta, ko ģimenē un bērnudārzā ikdienā dara, lai būtu vesels un labi justos.	Rosina sarunu par veselīgu dzīvesveidu. Jautā: <i>Ko cilvēki dara, lai būtu veseli?</i> Uzklausa bērnu teikto un grupē atbildes pa tematiem: svaigs gaiss, kustības, miegs, ūdens, siltums, ēdiens, tīrība.	Pilsoniskā līdzdalība Cilvēka vajadzību un atbildības par savu veselību apspriešana.
Veido grupas, katra grupa izvēlas vienu veselīga dzīvesveida komponentu. Rada plakātu, attēlojot izvēlētajam tematam atbilstošus priekšmetus, darbības, cilvēku sejas izteiksmes u. c. Izvēlas tematam piemērotas krāsas pamatni un attēlus, piemēram, miegam – mierīgi toņi, kustībām – kontrastaini, ūdenim – vēsi, svaigi, veselīgam uzturam – dažādi toņi.	Aicina grupās izveidot plakātus par veselīgu dzīvesveidu. Piedāvā materiālus plakāta zīmēšanai vai kolāžas veidošanai. Variants. Piedāvā izvēlēties tematam piemērotus vizuālās izteiksmes līdzekļus. Atbalsta bērna darbību. Ja nepieciešams, iesaistās darbībā un palīdz.	Jaunrade un uzņēmējspēja Plakāta idejas un risinājuma īstenošana. Sadarbība Darbošanās ar kopīgu mērķi, viedokļu saskaņošana, pienākumu sadale.
Kad darbs pabeigts, katras grupas bērni stāsta par plakātā attēlotajiem veselīga dzīvesveida ieradumiem, skaidro, kādi piederumi nepieciešami un kādas darbības veicamas, lai ikdienā ievērotu veselīgu dzīvesveidu.	Rosina refleksiju. Jautā: <i>Ko tu dari, lai labi nāktu miegs, lai tev būtu silti, lai būtu viegli elpot, lai tu būtu tīrs un paēdis, lai pietiktu spēka kustēties un darboties?</i>	Pašvadīta mācīšanās Darbību secības apzināšanās un patstāvīga kontrole.
Pārdomā savus veselīga dzīvesveida ieradumus un atbildību, dalās pieredzē, kuras darbības izdodas paveikt viegli, kuros gadījumos ir jāpiepūlas.	Jautā: <i>Kurus veselīga dzīvesveida ieradumus tu ievēro patstāvīgi, kurus – tikai tad, ja par tiem atgādina pieaugušais?</i>	Kritiskā domāšana un problēmrisināšana Savu ieradumu izvērtēšana no veselīga dzīvesveida un atbildības skatpunktiem.

5. DROŠĪBA UN VESELĪBA. IZVAIRĪŠANĀS NO TRAUMATISMA

5.1. Sasniedzamā rezultāta apguves līmeņi

Sasniedzamais rezultāts: Ar prieku iesaistās nodarbībās telpās un ārā un veido veselīga dzīvesveida ieradumus, apzinoties riskus veselībai un mācoties tos novērst; stāsta, kādi individuālie aizsardzības līdzekļi jālieto dažādās kustību aktivitātēs, piemēram, pārvietojoties ar velosipēdu.

Pirmsskolas izglītības posmi	Sasniedzamā rezultāta apguves līmeņu apraksti			
	Sācis apgūt	Turpina apgūt	Apguvī*	Apguvī padziļināti
1.				
2.	levēro drošības norādījumus kustību aktivitātēs, pārvietojoties ar velosipēdu un skrejriteni, lieto individuālos aizsardzības līdzekļus.	Nosauca iespējamus riskus dažādās kustību aktivitātēs, ievēro norādījumus, lieto individuālos aizsardzības līdzekļus, nosauca tos.	Mācās saskatīt iespējamus traumu gūšanas veidus (sasitumi, zilumi, nobrāzumi) un rīkojas atbilstoši norādījumiem, kas saistīti ar drošību; stāsta, kādi individuālie aizsardzības līdzekļi jālieto, pārvietojoties ar velosipēdu un skrejriteni.	Saskata situācijas, kurās jābūt piesardzīgam kustību aktivitātēs, ievēro drošības noteikumus, nosauca iespējamus traumu gūšanas veidus (sasitumi, zilumi, nobrāzumi), lieto individuālos aizsardzības līdzekļus, pārvietojoties ar velosipēdu un skrejriteni.
3.	levēro drošības noteikumus kustību aktivitātēs, nosauca iespējamus traumatisma riskus, pārvietojoties ar velosipēdu un skrejriteni, lieto individuālos aizsardzības līdzekļus.	levēro drošas pārvietošanās, šķēršļu pārvarēšanas un priekšmetu pārvietošanas noteikumus; raksturo iespējamus riskus dažādās kustību aktivitātēs; pārvietojoties ar velosipēdu un skrejriteni, patstāvīgi lieto individuālos aizsardzības līdzekļus.	Saskata iespējamus traumu gūšanas veidus un ievēro drošības noteikumus, pārvietojoties, pārvarot šķēršļu joslu, pārvietojot priekšmetus; stāsta, kādi individuālie aizsardzības līdzekļi jālieto dažādās kustību aktivitātēs, piemēram, pārvietojoties ar velosipēdu.	Patstāvīgi ievēro piesardzību un drošības noteikumus kustību aktivitātēs, pamato to nozīmi, raksturo iespējamus traumu gūšanas veidus, patstāvīgi lieto individuālos aizsardzības līdzekļus, pārvietojoties ar velosipēdu un skrejriteni.

* Pirmsskolas mācību programmas sasniedzamais rezultāts.

5.2. Ieteicamais vārdu krājums

Jēdzieni: ātrums, pagrieziens, nogāze, kāpnes, apmale, bedre, distance, drošs attālums, apstāšanās, kritiens, trauma, risks, zīme, aizsardzības līdzekļi, ķivere, roku un elkoņu sargi, ceļu sargi, cimdi, atstarotājs, atstarojošā veste, velosipēds, skrejritenis, bīstami, nedroši, droši u. c.

Darbības: uzmanīties, vērot (citus bērnus, virsmu, objektus, pagriezienus, slīpumu), pasargāt, aizsargāt, būt uzmanīgam, pasniegt roku.

Nozīmīgums: veselība, uzmanība, piesardzība, drošība, drošības noteikumi u. c.

5.3. Mācību process

Bērna darbība	Skolotāja darbība
Stāsta par savu pieredzi saistībā ar traumu gūšanu. Stāsta, kas jāievēro, lai izvairītos no traumām.	Rosina dalīties pieredzē par traumu gūšanu un to sekām. Jautā: <i>Kāpēc konkrētajā gadījumā radās trauma?</i> Kopā secina, kas jāievēro, lai izvairītos no traumatisma.
Mācās ikdienā apzināties traumu gūšanas iespējas un izvairīties no tām. Nosauc iespējamus riskus, veicot konkrētas kustības un aktivitātes. Ieklausās pieaugušā skaidrojumā par riskiem, veicot konkrētas kustības un aktivitātes.	Atgādina par traumu gūšanas iespēju konkrētā situācijā. Uzslavē bērna apzinātu, drošu rīcību. Seko, lai bērns regulāri ievērotu drošības noteikumus.
Iepazīstas ar individuālajiem aizsardzības līdzekļiem (ķivere, ceļu sargi, roku un elkoņu sargi), kas jālieto, pārvietojoties ar velosipēdu un skrejriteni. Mācās uzvilkt individuālos aizsardzības līdzekļus.	Skaidro un demonstrē, kādi individuālie aizsardzības līdzekļi jālieto, pārvietojoties ar velosipēdu un skrejriteni; kāpēc ir jāievēro drošības noteikumi.
Ievēro distanci, pārvietojoties ar velosipēdu vai skrejriteni sev un citiem drošā veidā. Lieto individuālos aizsardzības līdzekļus. Skaidro, kāpēc tie ir nepieciešami.	Nodrošina bērnam drošu vidi telpās un ārā. Vienkārši un saprotami, ar piemēriem un uzskates līdzekļiem skaidro bērnam drošības noteikumus. Organizē interaktīvas simulācijas spēles. Uzrauga, lai bērns lietotu individuālos aizsardzības līdzekļus, pārvietojoties ar skrejriteni un velosipēdu. Ar bērna vecākiem/aizbildņiem pārrunā drošības noteikumus, vienojas par vienotām prasībām to ievērošanā.

5.4. Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Ceļa zīmes; pārejas, dzelzceļa pārbrauktuves, luksofora modeļi; trafareti; braukšanas un slidošanas trases ar ceļa zīmēm, attēlu kartītes, kustību uzdevumu kartītes.

Individuālie personiskās lietošanas piederumi

Velosipēds, skrejriteņi, individuālie aizsardzības līdzekļi – ķivere, ceļu sargi, roku un elkoņu sargi, atstarotāji, atstarojošā veste.

Attēli



Gājēju pāreja



Gājējiem iet aizliegts



Velosipēdiem braukt
aizliegts



Neapstājoties tālāk
braukt aizliegts



Braukt taisni



Kopīgs gājēju un
velosipēdu ceļš



Velosipēdu ceļš

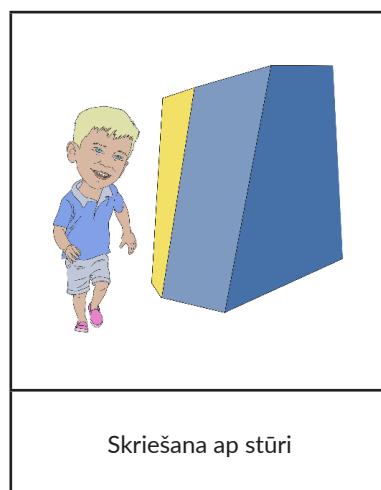
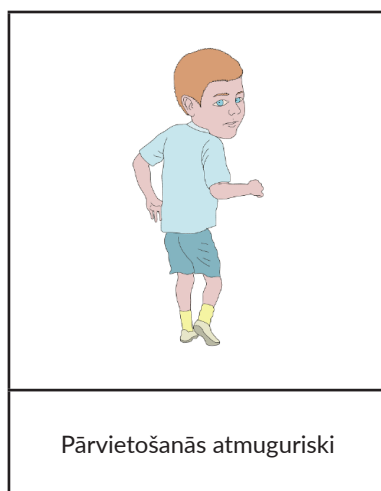
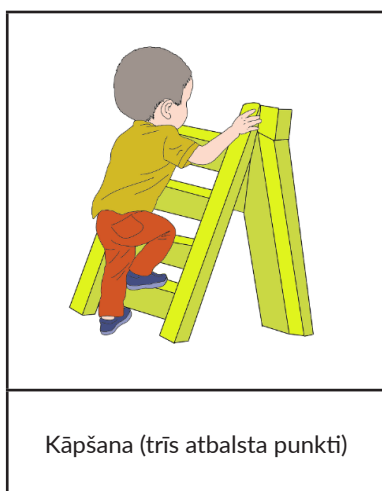
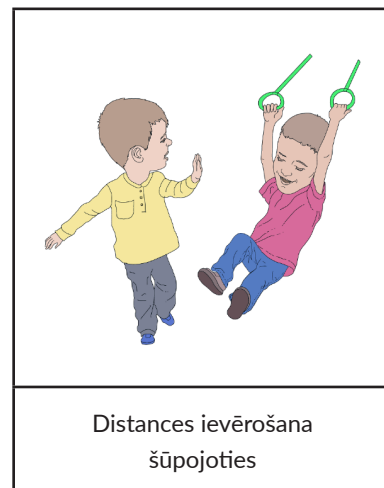
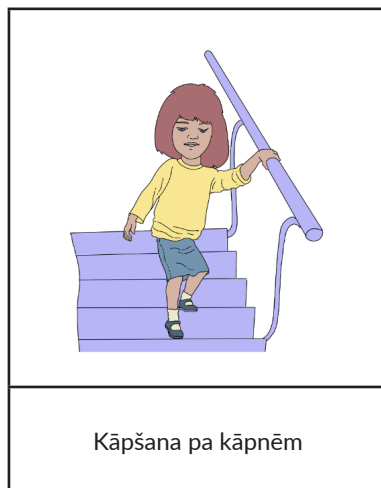
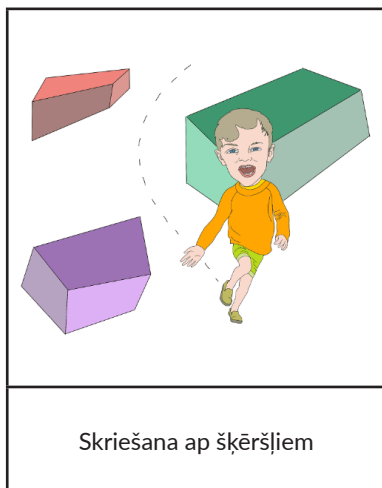


Gājēju ceļš

1.–8. attēls. Ceļa zīmju piemēri. (Ceļu satiksmes noteikumi. <https://likumi.lv/doc.php?id=274865>)



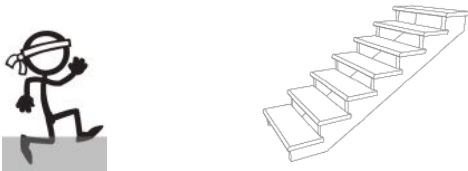
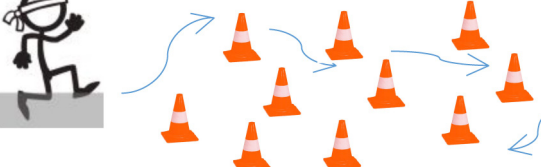
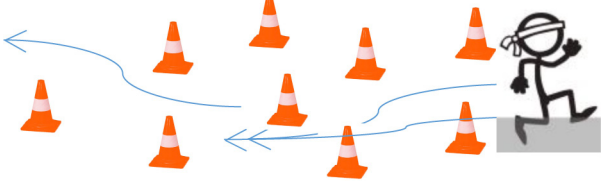
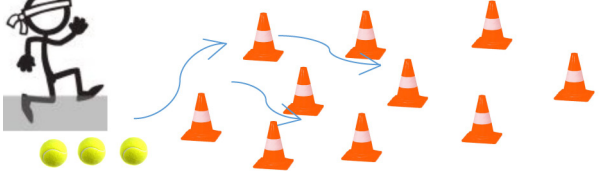
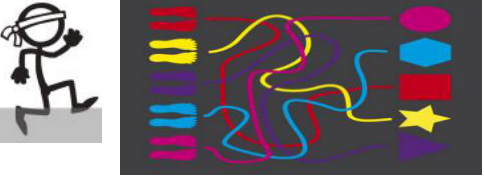
9.–12. attēls. Pārvietošanās trases ar ceļa zīmēm telpās un mācību iestādes teritorijā. (I. Bulas-Bitenieces foto)



13.-20. attēls. Situāciju piemēri traumatisma risku analīzei. (I. Irbes zīmējumi)



21. attēls. Rotaļlaukums. (I. Irbes kolāža)

	Skriet no koka līdz kokam (var skriet un pieskarties trim vai četriem kokiem, tas atkarīgs no apkārtnes vides).
	Uzskriet un noskriet pa kāpnēm (līdz pusei, izlaižot pakāpienus, līdz 4. vai 5. pakāpienam).
	Apskriet apkārt kādai ēkai (garāžai, bērnudārzam).
	Apskriet vismaz piecus vai sešus konusus.
	Skrējiens ar pielikšanas soļiem vai skrējiens at muguriski.
	Atrast zem trim konusiem paslēptos dārgumus (rotaļlietas, bumbiņas) vai paslēpt pa vienai rotaļlietai, skrienot atspoles skrējieni.
	Skriet pa labirinta noteiktas krāsas joslu.
	Skrējiens pārī līdz kopīgi izdomātam mērķim; kurš pirmais nokļūst pie mērķa, tas saņem šo kartīti.

22.–29. attēls. Kustību uzdevumi drošas pārvietošanās pārbaudei. Kartīšu piemēri. (I. Bulas-Bitenieces kolāža)

Papildu informācijas avotu piemērs

Slimību profilakses un kontroles centrs. Animācijas filma par traumatisma profilaksi "Lielais noslēpums" [tiešsaiste]. 2017. janv. [skatīts 2019. g. 30. jūnijā]. Pieejams: <https://www.youtube.com/watch?v=PhGsQycbBMg>

5.5. Pirmsskolas izglītības 2. posms

IDEJAS BĒRNA DARBĪBAI

Vides izpēte

Skolotājs kopā ar bērnu ikdienā vēro apkārtējo vidi telpās un ārā, rosina novērtēt drošības riskus, pievērš bērna uzmanību virsmas slīpumam, segumam (līdzens, grumbuļains, sauss, slapjš, ciets, mīksts; smiltis, ledus, asfalts, parkets, paklājs u. c.) un šķēršļiem (ceļa apmale, kāpnes, akmeņi, bedres, stabi, koki, ēku vai mēbeļu stūri, priekšmeti, kuri atrodas uz grīdas, u. c.). Bērns saviem vārdiem stāsta, kāda piesardzība jāievēro (kur skriet ir droši, kur jāpārvietojas nesteidzoties). Kopīgi secina, ka pa līdzenu virsmu skriet ir droši, bet, pārvietojoties pa kāpnēm, apmalēm, nogāzēm, grupas telpu, ap mājas stūri, skriet nedrīkst. Pārrunā, kāpēc ir jāpaceļ uz grīdas nokritis priekšmets.

Variants. Aplūko attēlu (sk. 21. att.) un spriež par attēlā redzamo vidi un iespējamiem traumatisma riskiem šajā vidē.

Kā skriet droši

Skolotājs ar bērniem apspriež drošas skriešanas nosacījumus, vienojas par noteikumiem: vērot ceļu priekšā un uz abām malām; izņemt rokas no kabatām; noliekt nost asus priekšmetus, piemēram, zīmuļus, šķēres; pievērst uzmanību zemes virsmai un šķēršļiem; nekāpt virsū uz zemes nokritušiem priekšmetiem; pievērst uzmanību grupas biedriem; ja nav pārliecības par drošību, apstāties un pagaidīt, līdz ceļš ir brīvs.

Mācāmies krist

Skolotājs piedāvā daudzveidīgus sagatavojošos vingrinājumus ķermeņa pārvaldīšanai tā dažādos stāvokļos, lai krītot negūtu traumas – kustības ar rotāciju, velšanos uz sāniem vai muguras visos virzienos, kūlenis, slidināšanās, virpulgriezieni (skrienu, lecu, apgriežos un piezemējos). Bērns iesaistās darbībā savu spēju robežās, kopā ar skolotāju pārrunā situācijas, kurās kustību prasmes ir palīdzējušas izvairīties no savainošanās.

INTEGRĒTA MĀCĪBU PROCESA PIEMĒRS. KĀ KRĪTOT NESAVAINOTIES

Bērna darbība	Skolotāja darbība	Caurviju prasmes
Bērns stāsta par situāciju un spriež par kritiena cēloņiem, vai iepriekš ir apskatījis un izvērtējis vietu, kur skriet, vai ir pievērsis uzmanību slidenai virsmai, zemē nokritušam priekšmetam, atraisītai apavu auklai vai pretī skrienošam cilvēkam.	Piedāvā apspriest reālu situāciju (redzētu animācijas filmu vai attēlu), kad kāds ir pakritis. Jautā: <i>Kas notika? Kāpēc tā notika?</i>	Kritiskā domāšana un problēmrisināšana Vienkāršu sakarību formulēšana.
Skaidro, kā krītot var savainoties (nobražt ceļgalus, sasist galvu) un kā krītot izvairīties no traumas (krītot izstiept priekšā rokas, pagriezties, lai kristu uz sāniem, noliekt galvu pie krūtīm, pietupties, savilkties kamoliņā). Kopīgi secina, ka jāpārbauda, vai apavu auklas ir labi sasietas, vai rokas ir brīvas, vai ceļā nav šķēršļu; ir jābūt uzmanīgam un vēriģam. <i>Variants.</i> Vēro dabā, kā dzīvnieki rāpjas, veļas un ceļas.	Rosina sarunu, kā sevi pasargāt krītot. Jautā: <i>Kā rīkoties, lai krītot nesavainotos vai gūtu pēc iespējas sīkāku traumu? Ko darīt, lai nepakristu?</i> <i>Variants.</i> Vai nu āra nodarbībās, vai skatoties videoierakstu, aicina bērnu vērot, kā dzīvnieki skrien, veļas un rāpo. Jautā: <i>Kāpēc kukaiņi nesasitas? Kā tie krīt? Kā krīt kaķis?</i>	Kritiskā domāšana un problēmrisināšana Pieredzes izzināšana un apzinātības par darbības bīstamību veidošanās.
Stāsta par savu pieredzi, kā ir gadījies nokrist, kādiem noteikumiem vienmēr pievērš uzmanību, kuri noteikumi dažreiz piemirstas.	Rosina refleksiju. Jautā: <i>Vai tu ikdienā rīkojies droši? Kā tu to zini? Kas jāievēro, lai pārvietošanās būtu droša?</i>	Pašvadīta mācīšanās Savu spēju un darbību apzināšanās.

5.6. Pirmsskolas izglītības 3. posms

IDEJAS BĒRŅA DARBĪBAI

Ikdienas situācijās skolotājs komentē savu un bērna darbību, nosaucot priekšmetus, skaidrojot noteikumus, savstarpējās attiecības, atbildību u. c. Jautā: *Kas tas ir? Ko tu dari? Kā ir droši pārvietoties? Kas jādara, lai visiem būtu droši?* Uzklauša bērna teikto un, ja nepieciešams, papildina. Skolotājs aicina bērnu aplūkot attēlus (sk. 13.–20. att.) un apspriest traumatisma riskus attēlos redzamajās situācijās.

Spēle “Droša pārvietošanās”

Bērns izvēlas vienu no astoņām kartītēm ar dažādām pārvietošanās aktivitātēm (kartītes vienā pusē zīmējums, otrā – vārds skaidrojums par iespējamiem riskiem; sk. 22.–29. att.). Bērns pastāsta, kāda ir kartītē attēlotā kustību aktivitāte un kā to izpildīt droši, kādi ir iespējamie traumatisma riski. Izpilda izvēlēto fizisko aktivitāti. Ja uzdevums izpildīts sekmīgi, kartīte paliek pie bērna.

Variants. Ja bērns visus kustību uzdevumus ir apguvis, tad kartīti var izlozēt.

INTEGRĒTA MĀCĪBU PROCESA PIEMĒRS. PĀRVIETOŠANĀS PA TRASI

Bērna darbība	Skolotāja darbība	Caurviju prasmes
	Sporta zālē vai pagalmā izveido dažādas trases (sk. 9.–12. att.), pa kurām var braukt ar līdzsvara riteni, skrejriteni, velosipēdu, skrituļslidām, ziemā – slēpot. Trāsēs izvieto ceļa zīmes (sk. 1.–8. att.).	
Vienojas, ka pārvietošanās notiek pa trases labo pusi. Iziet trasi kājām pa labo pusi, ievēro taisnos posmus, līkumus, virsmas slīpumu, ceļa zīmes. Norāda bīstamās vietas, spriež par braukšanas ātrumu taisnā ceļa posmā un līkumā.	Aicina bērnu trasi izstaigāt kājām. Jautā: <i>Pa kuru ceļa pusi ir jābrauc/jāiet? Pa kuru trases posmu var braukt ātri, pa kuru – jābrauc lēnāk? Kāpēc tu tā domā? Kura ceļa zīme to norāda? Kā var samazināt ātrumu taisnā ceļa posmā, kā – līkumā?</i>	Kritiskā domāšana un problēmrisināšana Cēloņu un seku apzināšanās, sakarību formulēšana. Sadarbība Dažādu viedokļu apzināšana, kopīga lēmuma pieņemšana.
Izvēlas pārvietošanās līdzekli, uzvelk individuālos aizsardzības līdzekļus – ķiveri, ceļu sargus, roku un elkoņu sargus.	Rosina sagatavoties braukšanai.	Pašvadīta mācīšanās Drošas pārvietošanās paradums – regulāri izmantot individuālos aizsardzības līdzekļus.
Izmēģina vairākus bremzēšanas variantus, izmēra bremzēšanas ceļa garumu. Atbilstoši savām prasmēm izvēlas tehniskos pārvietošanās līdzekļus un, ievērojot drošības noteikumus, pa vienam lēnām izbrauc trasi.	Rosina izmēģināt, cik garā ceļa posmā skrejritenis apstājas pats no sevis un cik garā posmā – bremzējot. Aicina izmēģināt arī citus pārvietošanās līdzekļus.	Pašvadīta mācīšanās Savu prasmju izvērtējums; braukšanas uzsākšana un bremzēšanas prasmju nostiprināšana.

Bērna darbība	Skolotāja darbība	Caurviju prasmes
Bremzē un apstājas, ievērojot ceļa zīmes un luksoforu, citus braucējus un gājējus.	Iepriekš aprunājoties ar bērniem par drošību pārvietošanās laikā, īpaši uzsver par iespējamu negaidītu šķērsli uz ceļa.	Kritiskā domāšana un problēmrisināšana Lēmuma pieņemšana negaidītā situācijā; uzmanības un reakcijas ātruma sekmēšana.
Pa vienam izbrauc trasī vairākas reizes, katru reizi pa citu ceļu. Stāsta par saviem novērojumiem (virziens, ātrums, reljefs, satikšanās ar citiem braucējiem) un izjūtām. Secina, kuros trases posmos ir vairāk vai mazāk risku (likumu, kuros nepieciešams bremzēt, krustojumu, kuros ir risks saskrieties ar citiem braucējiem, virsmas slīpuma, kas izmaina braukšanas ātrumu u. c.) un kurās vietās nepieciešams samazināt ātrumu.	Aicina pastāstīt par braukšanu trasē no drošības viedokļa. Jautā: <i>Kam jāpievērš uzmanība, lai pārvietošanās trasē būtu droša?</i>	Jaunrade un uzņēmējspēja Jaunas vēl nebijušas situācijas pieredze, patstāvīga domāšana, ideju radīšana. Kritiskā domāšana un problēmrisināšana Sakarību konstatēšana.
Spriež, ka visiem būs drošāk pārvietoties, ja vietās, kurās jāsamazina ātrums, tiks izliktas ceļa zīmes.	Jautā: <i>Ko varētu darīt, lai trasē būtu droši pārvietoties? Kā norādīt, ka ir jābrauc taisni, ka nedrīkst braukt, ka jāsamazina ātrums, jāapstājas, jāpalaiž gājējs?</i>	Pilsoniskā līdzdalība Rūpes par cilvēku drošību.
Stāsta par savu mācīšanās pieredzi, nosauc un izvērtē dažādas darbības.	Rosina refleksiju. Jautā: <i>Kura no aktivitātēm tev izdevās vislabāk? Kā tu to zini? Ko tu ievēroji, lai pārvietošanās uz ceļa būtu droša? Kāpēc?</i>	Pašvadīta mācīšanās Savu spēju un darbību apzināšanās.

6. DROŠĪBA UN VESELĪBA. ĶERMEŅA NEAIZSKARAMĪBA

6.1. Sasniedzamā rezultāta apguves līmeņi

Sasniedzamais rezultāts: *Apzinās savu dzimumu un ķermeņa neaizskaramību.*

Pirmsskolas izglītības posmi	Sasniedzamā rezultāta apguves līmeņu apraksti			
	Sācis apgūt	Turpina apgūt	Apguvī*	Apguvī padziļināti
1.				
2.	Nepatīkamā situācijā vēršas pie pieaugušā.	Pievērš pieaugušā uzmanību savām nepatīkamajām sajūtām un izjūtām.	Stāsta par savām nepatīkamajām sajūtām un izjūtām.	Stāsta par savām personīgajām lietām, ķermeni un izjūtām; saka: <i>Nē! Stop!</i> sev nepieņemamās situācijās.
3.	Atbilstoši rīkojas nepatīkamā situācijā; saka: <i>Nē!</i> ; vēršas pie uzticama pieaugušā.	Demonstrē trīs soļu metodi sava ķermeņa neaizskaramībai (Saka: <i>Nē! Saka: Ej projām! Runā ar kādu, kuram uzticas.</i>).	Apzinās savu dzimumu un ķermeņa neaizskaramību.	Stāsta par uzticamiem pieaugušajiem, nedrošas situācijas atpazīšanu un atbilstošu rīcību; patstāvīgi izmanto trīs soļu metodi sava ķermeņa neaizskaramībai.

6.2. Ieteicamais vārdu krājums

Jēdzieni: es, citi, svešinieks, vīrietis, sieviete, meitene, zēns, ķermenis, pieskāriens, labie un sliktie pieskārieni, izjūtas (uzticēšanās, mīlums, miers, nedrošība, bailes, kauns, uztraukums, slikti), palīdzība, noslēpums, manas (personīgās) lietas, personīgā telpa.

Darbības: sarunāties, pieskarties, samīļot, pasniegt roku, lūgt palīdzību, teikt *Nē!, Stop!*.

Nozīmīgums: uzticība, labsajūta, cieņa, drošība, drosme, aizsardzība u. c.

6.3. Mācību process

Bērna darbība	Skolotāja darbība
Vēro un nosauc dažādas citu cilvēku darbības, piemēram, mazgāšanās dušā, atrašanās aukstā telpā, sadošanās rokās rotaļas laikā. Stāsta par patīkamām un nepatīkamām sajūtām un izjūtām.	Ikdienu situācijās pievērš bērna uzmanību viņa sajūtām un izjūtām. Jautā: <i>Kā tu jūties? Kas tev ir patīkami, kas – nepatīkami?</i>
Saprot, kāpēc nedrīkst atļaut sevi aiztikt svešiem cilvēkiem. Saprot, ka jāparāda sava attieksme pret nepatīkamiem citu pieskārieniem. Mācās izmantot trīs soļu metodi sava ķermeņa neaizskaramībai.	Pārrunā ar bērniem, kāpēc katram jābūt par savu ķermeni, tā neaizskaramību. Skaidro, ka ir cilvēki, kuri vēlas pieskarties bērna ķermenim. Rosina apgūt trīs soļu metodi sava ķermeņa neaizskaramībai.

* Pirmsskolas mācību programmas sasniedzamais rezultāts.

6.4. Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Rotaļlietas un atribūti lomu rotaļām, zīmēšanai, kolāžai.

Papildu informācijas avotu piemēri

1. Stouns, D., Petons, B. & Hīna, Š. *Sarežģītās sarunas. Kā pārrunāt vissvarīgāko*. Rīga : Trīs, 2003. 223 lpp. ISBN 9984972208.
2. Nodibinājums "Centrs Dardedze". Mans ķermenis ir tikai mans [tiešsaiste]. 2011 [skatīts 2019. g. 30. augustā]. Pieejams: http://www.dzimba.lv/skolotaju_stundina/pielikums_nr_4.pdf
3. Portāls par drošu bērnību. Dzimba [tiešsaiste]. [skatīts 2019. g. 30. augustā]. Pieejams: www.dzimba.lv

6.5. Pirmsskolas izglītības 2. posms

IDEJAS BĒRNA DARBĪBAI

Ikdienas saskarsme

Skolotājs saskarsmē ar bērnu vēro viņa reakciju uz pieskārienu, rokasspiedienu, glāstu, apkampiem un konsekventi ievēro bērna intīmās drošības zonu. Komentē savu darbību: *Labi, ka tu pateici vai parādīji, ka tev tā nepatīk, es to ņemšu vērā*. Pārrunājot sarežģītās situācijas, nodrošina, ka uzticības saruna notiek divatā, bez citu bērnu klātbūtnes.

Skolotājs ikdienas situācijās vēro bērnu, ievēro trauksmi, nedrošību, nepamatotu agresiju; vajadzības gadījumā vēršas pie psihologa.

Kā atpazīt nedrošu situāciju?

Skolotājs rosina sarunu par drošības izjūtu saskarsmē ar citiem cilvēkiem. Jautā: *Kā var zināt, ka situācija nav droša?* Kopā ar bērnu noskaidro, ka to nosaka tas, kā bērns jūtas. Situācijā, kad bērns ir apmulsis vai nobijies, piecas sekundes (īsu brīdi) vajadzētu ieklausīties savā iekšējā balsī un, ja bērns jūt, ka nav droši, tad ir jārikojas.

Kā rīkoties nedrošā situācijā?

Skolotājs iepazīstina bērnu ar galvenajiem likumiem, kas vienmēr darbojas, ja kaut kas vai kāds liek mums justies nedroši.

1. Saki: *Stop, tas nav droši!*

2. Saki to skaļā balsī, lai var labi dzirdēt!

Skolotājs aicina bērnu izteikt ar balsi savas izjūtas nedrošā situācijā. Bērni individuāli un kopā saka: *Nē!* vai *Stop!* dažādās intonācijās un kopīgi secina, kura no tām izklausās pārliecinoši un apņēmīgi.

INTEGRĒTA MĀCĪBU PROCESA PIEMĒRS. KAS IR MANS?

Bērna darbība	Skolotāja darbība	Caurviju prasme
Bērns stāsta par savu pieredzi – kuras lietas viņam pieder, ar kurām lietām viņš dalās ar citiem un ar kurām – ne. Kopīgi secina, ka savus personīgās higiēnas piederumus (ķemmi, zobu suku, dvieļi u. c.), apģērbus un apavus (arī somu, maku un mīļāko rotaļlietu) lieto tikai pats savām vajadzībām; nedod tos citiem un neaiztiek citam piederošās lietas. <i>Variants.</i> Zīmē sevi un savas personīgās lietas.	Piedāvā apspriest, kas pieder tikai pašam, ar kurām lietām var dalīties, ar kurām – ne. Ieklausās, pieņem un atbalsta bērna teikto. <i>Variants.</i> Aicina uzzīmēt savas lietas.	Pašvadīta mācīšanās Savas pieredzes strukturēšana. Kritiskā domāšana un problēmrisināšana Vienkāršu sakarību formulēšana.
Stāsta par savu pieredzi. Pēc sarunas secina, ka mazgāšanos dušā, tualetes apmeklējumu, apakšveļas pārgērbšanu cilvēks veic pats, tādos brīžos viņu nedrīkst traucēt (ja nejauši iznāk iztraucēt, tad jāatvainojas un jānovēršas). Ja bērns vēlas, lai viņu netraucē, jāaizver istabas durvis; ja cilvēks ir iegājis savā istabā un aizvēris durvis, bez klauvēšanas iet iekšā nedrīkst.	Rosina sarunu par darbībām, kuras cilvēks veic vienatnē, un par to, ko darīt, lai neviens netraucētu. <i>Jautā: Ko darīt, ja vēlos, lai mani netraucē?</i>	Pilsoniskā līdzdalība Savu tiesību un privātuma un citu cilvēku privātuma ievērošana.
Bērni stāv vai sēž aplī un pieskaras nosauktajām ķermeņa daļām, sakot: <i>manas acis, mans deguns</i> utt.	Aicina iesaistīties rotaļā. <i>Jautā: Kas ir tavš? Tavas acis, deguns, mati? Tavas rokas, kājas, kakls? Tavs vēders, mugura, pleci? Tava sirds? Tavs ķermenis?</i>	Jaunrade un uzņēmējspēja Iesaistīšanās spēlē, atraisīšanās, uzdrīkstēšanās, pozitīvu emociju gūšana.
Stāsta par savu pieredzi. Drīkst pieskarties mamma, tētis, auklīte, ārsts ar mammas atļauju, lai samīlotu, pakutinātu, sabužinātu, panestu, rotaļātos, nomazgātu muguru, ārstētu u. c. Kopā ar skolotāju pārrunā, ka ķermeņa daļas aiz biksītēm vai peldkostīma nevienam nav jāredz un tās neviens nedrīkst aiztikt.	<i>Jautā: Kurš drīkst pieskarties tavam ķermenim? Kurās situācijās? Kurām ķermeņa daļām neviens nedrīkst pieskarties?</i>	Kritiskā domāšana un problēmrisināšana Situācijas analīze no dažādiem skatpunktiem.

6.6. Pirmsskolas izglītības 3. posms

IDEJAS BĒRNA DARBĪBAI

Noslēpums

Skolotājs rosina sarunu par noslēpumu. Bērns saviem vārdiem pastāsta, kas ir noslēpums un kuros gadījumos kāda lieta vai notikums ir noslēpums. Skolotājs jautā: *Kā atšķirt labu noslēpumu no slikta?* Kopīgi ar bērnu secina, ka noslēpums ir labs, ja tā mērķis ir sagādāt kādam prieku vai pārsteigumu. Ja noslēpums rada nepatīkamas izjūtas, piemēram, ja kāds dara to, kas tev ir nepatīkami, un sauc to par noslēpumu, bērnam nav pienākums klusēt. Tad ir svarīgi izstāstīt par situāciju uzticamam cilvēkam. Aicina bērnu pastāstīt par cilvēkiem, kuriem viņš uzticas.

Rotaļa ar pieskārieniem

Skolotājs aicina iesaistīties rotaļā, kurā bērniem ir jāsaskaras. Izstāsta noteikumus – veikt skolotāja nosauktās darbības, saudzīgi pieskarties citam un pārtraukt rotaļu, ja kādam ir nepatīkami. Bērni iesaistās rotaļā, izpilda kustības atbilstoši rotaļas nosacījumiem.

Sadodas rokās, izveido apli, pieskaras blakus stāvētāja degunam, ausij, matiem.

Nostājas cits aiz cita aplī, uzliek rokas priekšā stāvošajam uz pleciem vai zīmē uz muguras burtus.

Pēc rotaļas pārrunā izjūtas. Kopā ar skolotāju secina, ka citam var pieskarties saudzīgi, draudzīgi, lai palīdzētu, pasniegtu roku, pamasētu, un vienojas ievērot cita noraidījumu.

INTEGRĒTA MĀCĪBU PROCESA PIEMĒRS. LABIE UN SLIKTIE PIESKĀRIENI

Bērna darbība	Skolotāja darbība	Caurviju prasmes
	Nodrošina attiecības, kurās bērns var skolotājam uzticēties – pieņemt bērna uzvedības izpausmes, nenosoda.	
Dalās pieredzē (kam labprāt sēž klēpī, kam ļauj sevi samīļot, pakutināt, pamasēt vēderiņu, ko pats samīļo u. tml.). Raksturo patīkamās izjūtas.	Aicina padomāt par labiem pieskārieniem un sliktiem pieskārieniem. Jautā: <i>Kā pieskārieni tev ir patīkami? Ko tu labprāt samīļo? Kā var zināt, ka pieskāriens ir patīkams? Kā var zināt, ka citam patīk mani pieskārieni?</i>	Pašvadīta mācīšanās Izjūtu atpazīšana un nosaukšana. Kritiskā domāšana un problēmrisināšana Vienkāršu sakarību formulēšana.
Ja vēlas, dalās pieredzē. Izspēlē dažādas situācijas ar rotaļlietām, kā droši rīkoties (pelei, cālim, lācītim), ja kāds dara to, kas viņam nepatīk. Rotaļā izmanto frāzes <i>Stop!</i> , <i>Nekliedz!</i> , <i>Nedari man tā!</i> , <i>Man tā nepatīk!</i> .	Jautā: <i>Ko iesākt, ja kāda cilvēka pieskāriens ir nepatīkams?</i> Stāsta par trīs soļu metodi sava ķermeņa neaizskaramībai (Saka: <i>Nē!</i> Saka: <i>Ej projām!</i> Runā ar kādu, kuram uzticas.). Skaidro, ka bērnam nav aiz pieklājības vai bailēm jāpacieš cita cilvēka vardarbīga vai pazemojoša uzvedība.	Jaunrade un uzņēmējspēja Pieņem lēmumu, izspēlē uzdrīkstēšanos un atbildības uzņemšanos.
Pārdomā un nosauc tuvinieku vai kādu citu pieaugušo, kam var izstāstīt, ja saskarsme ar kādu cilvēku – svešu vai pazīstamu – bērnam liek justies nepatīkami.	Jautā: <i>Kuram cilvēkam tu uzticies?</i> Aicina bērnu vērsties pie skolotāja nepatīkamā vai vardarbīgā situācijā.	Pilsoniskā līdzdalība Ieklausīšanās, uzticēšanās, kopīga darbošanās.
Stāsta par trīs soļu metodi sava ķermeņa neaizskaramībai.	Rosina refleksiju. Jautā: <i>Kā rīkoties, ja kāda pieskāriens tev liek justies nepatīkami?</i>	Pašvadīta mācīšanās Zināšanu atkārtošana un nostiprināšana.

7. DROŠĪBA UN VESELĪBA. HIGIĒNA

7.1. Sasniedzamā rezultāta apguves līmeņi

Sasniedzamais rezultāts: *Ikdienā regulāri ievēro personīgo higiēnu.*

Pirmsskolas izglītības posmi	Sasniedzamā rezultāta apguves līmeņu apraksti			
	Sācis apgūt	Turpina apgūt	Apguvis*	Apguvis padziļināti
1.	Mācās lietot tualeti; mazgā rokas ar pieaugušā palīdzību.	Lieto tualeti; mazgā rokas.	Veic ar personīgo higiēnu saistītās darbības pieaugušo uzraudzībā.	Patstāvīgi lieto tualeti, mazgā rokas.
2.	Ievēro higiēnas prasības ar pieaugušā atgādinājumu.	Patstāvīgi ievēro atsevišķas higiēnas procedūras.	Ikdienā ievēro personīgo higiēnu.	Ikdienā patstāvīgi ievēro personīgo higiēnu.
3.	Ikdienā patstāvīgi ievēro personīgo higiēnu.	Ikdienā apzināti ievēro personīgo higiēnu.	Ikdienā regulāri ievēro personīgo higiēnu.	Ikdienā patstāvīgi ievēro personīgo higiēnu; izskaidro, kad un kāpēc jāmazgā rokas un jātīra zobi.

7.2. Ieteicamais vārdu krājums

Jēdzieni: zobu suka, ziepes, dvieļis, izlietne, pods, tualetes papīrs, salvēte, ķemme u. c.

Darbības: mazgāt, skalot, tīrīt, slaucīt rokas (muti, degunu), tīrīt zobus, iet uz tualeti, ķemmēt matus u. c.

Nozīmīgums: tīrība, svaigums, veselība, labsajūta u. c.

7.3. Mācību process

Bērna darbība	Skolotāja darbība
Vēro pieaugušā demonstrētās ar personīgo higiēnu saistītās darbības. Veic ar personīgo higiēnu saistītās darbības sev pieņemamā tempā. Patstāvīgi nomazgā rokas pirms ēšanas un pēc tualetes apmeklējuma, atgriežoties no pastaigas; iztīra zobus, saķemmē matus, noslauka degunu un muti. Patstāvīgi tiek galā ar higiēnas darbībām, apmeklējot tualeti. Izdara secinājumus, prognozē, kas varētu notikt, ja nemazgātu rokas, nesakārtotu rotaļlietas utt. Skaidro, kāpēc ir svarīga tīrība un kārtība.	Iepazīstina vecākus ar vēlamajām bērna higiēnas prasmēm. Rūpējas, lai vide un piederumi būtu pieejami. Demonstrē un aicina veikt ar personīgo higiēnu saistītās darbības. Sniedz īsas norādes. Seko, lai bērns ikdienā ievērotu personīgo higiēnu, vajadzības gadījumā sniedz palīdzību. Lūdz izskaidrot, kāpēc jāievēro tīrība.

* Pirmsskolas mācību programmas sasniedzamais rezultāts.

7.4. Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Atgādinājumi par roku mazgāšanu (zobu tīrīšanu). Tiem jābūt novietotiem bērna acu augstumā, lai atgādinājumi būtu labi pamanāmi pirms sēšanās pie galda un pēc tualetes apmeklējuma. Mazākiem bērniem piemērotāki ir vienkārši, grafiski attēli, lielākiem bērniem – pašu veidoti zīmējumi, uzraksti, kolāžas.

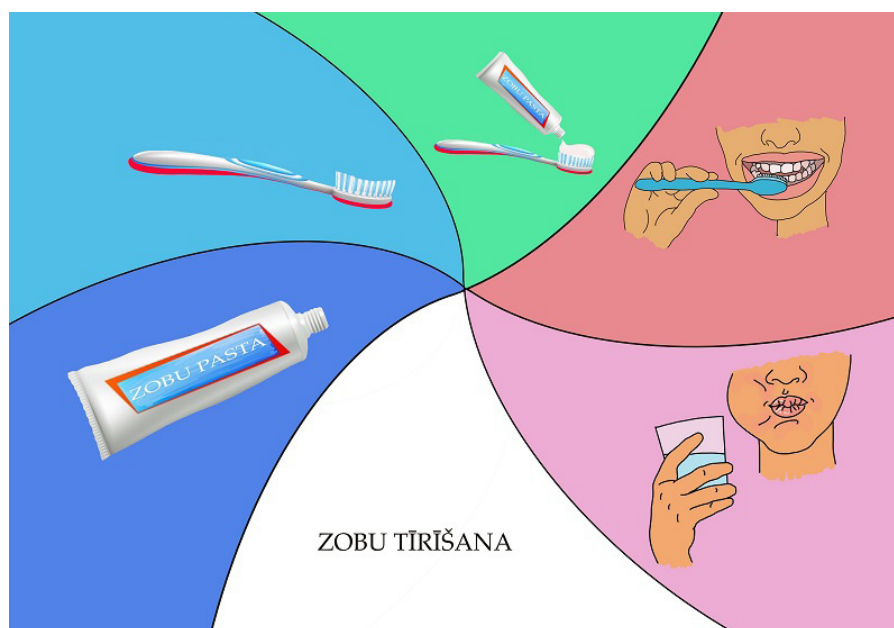
Individuālie personiskās lietošanas piederumi

Ērti iekārtotā vidē pieejami higiēnas piederumi.

Attēli



1. attēls. Individuālie higiēnas piederumi – katram sava krūzīte. (Pli Austrija. I. Briškas foto)



2. attēls. Zobu tīrīšanas secība. (I. Irbes zīmējums)

Papildu informācijas avotu piemēri

1. Ross, T. *Es negribu mazgāt rokas!* Rīga : Zvaigzne ABC, 2013. 24 lpp. ISBN 9789934040351.
2. Bērnu slimnīcas roku mazgāšanas deja [tiešsaiste]. 2013, okt. [skatīts 2019. g. 30. augustā]. Pieejams: <https://www.youtube.com/watch?v=oLG1tSt4xSg>
3. Cēsu 4. PII. Par tīrām rociņām [tiešsaiste]. [Skatīts 2019. g. 13. septembrī]. Pieejams: <http://c4pii.lv/pedagogiski-metodiskie-ieteikumi>
4. Nacionālais kino centrs. Kā lupatiņi mazgājās. Atom Art, 2010 [tiešsaiste]. [Skatīts 2019. g. 30. augustā]. Pieejams: <https://www.filmas.lv/movie/3112/>
(Animācijas filma.)
5. Nacionālais kino centrs. Zaķīšu pirtiņa. Telefilma Rīga, 1979 [tiešsaiste]. [Skatīts 2019. gada 30. augustā] Pieejams: <https://www.filmas.lv/movie/3981/>
(Animācijas filma.)
6. Slimību profilakses un kontroles centrs. Par Janča puncu un tīrām rokām [tiešsaiste]. 2016, janv. [skatīts 2019. g. 30. augustā]. Pieejams: <https://www.youtube.com/watch?v=vDIFPEoCnRo> (Animācijas filma.)

7.5. Pirmsskolas izglītības 1. posms

IDEJAS BĒRNA DARBĪBAI

Tīrība ikdienā

Skolotājs iepazīstina bērnu ar tualetes telpām un higiēnas piederumiem. Pārliecinās, ka katrs bērns atceras, kur atrodas tualete, tualetes papīrs, izlietne, dvieļi, ziepes, ķemme, kabatlakatiņš u. c. piederumi.

Ikdienas situācijās komentē savu un bērna darbību, nosauc priekšmetus un darbības, skaidro to ietekmi uz tīrību.

Rotaļa "Tīrās rociņas"

Skolotājs piemērotā situācijā, piemēram, kad bērni mazgā rokas, dzied roku mazgāšanas dziesmu un aicina bērnus pievienoties.

Par tīrām rociņām

Saziepējam rociņas,
Čakli, čakli putojam,
Ātri, ātri berzējam
Plaukstiņu pret plaukstiņu.
Arī plaukstu virsiņas
Neaizmirstam noberzēt.
Plaukstu virsmas mazgājam,
Pirkstu starpas iztīrām.
Kārta arī īkšķīšiem
Un tad pirkstu galiņiem.
Čakli, čakli mazgājam,
Tā, lai bail ir mikrobiem.

(Cēsu 4. PII)

Bērni izpilda dziesmā minētās kustības. Skolotājs kopā ar bērniem atkārtoti rotaļu, līdz bērni ir iemācījušies roku mazgāšanas secību.

INTEGRĒTA MĀCĪBU PROCESA PIEMĒRS. KĀ MAZGĀTIES BĒRNU DĀRZĀ?

Bērna darbība	Skolotāja darbība	Caurviju prasmes
Darbojas grupās (4–5 bērni katrā). Kopīgi dodas uz tualetes telpu vai citu telpu, kurā var nomazgāt rokas.	Iepazīstina bērnu ar mazgāšanās iespējām bērnudārzā. Jautā: <i>Kur tu dodies, lai mazgātos?</i>	Sadarbība Iekļaušanās kopīgā darbībā.
Bērns norāda higiēnas piederumus vai nosauc tos. Bērni pa vienam izmēģina visas ierīces un higiēnas piederumus (atgriezt un aizgriezt ūdens krānu, izspiest no dozatora šķidrās ziepes, saziņpēt un noskalot rokas, noslaucīt tās auduma dvielī vai noplēst nepieciešamo daudzumu papīra dvieļa un izmest izlietoto dvielī tam paredzētajā vietā). Parāda citiem tīri nomazgātās rokas un noliek vietā higiēnas piederumus.	Rosina izpētīt tualetes telpas iekārtas un higiēnas piederumus. Iedod katram bērnam savu dvielī un vienojas par dvieļu atrašanās vietu. Ja tiek izmantoti papīra dvieļi, demonstrē to ērtu un ekonomisku lietošanu. Jautā: <i>Ko tu dari?</i> Komentē bērna darbību, nosauc rūpīgas mazgāšanās kritērijus (atgriezts vai aizgriezts ūdens krāns; ūdens strūkļa ir maza vai spēcīga; ziepes put, smaržo, ir labi noskalotas; rokas ir sasalpinātas, saziņpētas, noskalotas, noslaucītas, sausas, tīras, baltas, smaržīgas; dvielis nolikts vietā u. c.). Atbalsta un uzslavē bērnu.	Pilsoniskā līdzdalība Higiēnas un kārtības noteikumu ievērošana. Pašvadīta mācīšanās Pozitīvas emocijas, mērķtiecīga vingrināšanās.
Patstāvīgi mazgā rokas un novieto tiem paredzētajās vietās higiēnas piederumus.	Rosina bērnu turpmāk rokas mazgāt patstāvīgi, ievērojot kārtību.	Pašvadīta mācīšanās Patstāvīga zināšanu lietošana jaunā situācijā.
Skatās videoierakstu, norāda vai nosauc atpazītos higiēnas piederumus un darbības.	Rosina refleksiju. Demonstrē animācijas filmu, aicina pastāstīt par filmā redzamo mazgāšanos.	Jaunrade un uzņēmējspēja Radošums – interpretācija saskaņā ar savu pieredzi.

7.6. Pirmsskolas izglītības 2. posms

IDEJAS BĒRNA DARBĪBAI

Skolotājs ikdienas situācijās komentē savu un bērna darbību, ievērojot higiēnas prasības, uzklausa un, ja nepieciešams, papildina bērna sacīto.

Skolotājs aicina mazgāt rokas pirms ēšanas, pēc pastaigas, pēc tualetes apmeklējuma un citās situācijās, kad tas ir nepieciešams.

Bērns izspēlē rotaļas, piemēram, "Lellei jāmazgājas", mācās dziesmas, runā dzejoļus par tīrību un veselību.

Bērns no savas pieredzes stāsta par to, kāpēc ir jāmazgājas, kas jādara, lai ķermenis būtu tīrs, u. c.

INTEGRĒTA MĀCĪBU PROCESA PIEMĒRS. ROKU MAZGĀŠANAS DEJA

Bērna darbība	Skolotāja darbība	Caurviju prasmes
Skatās videoierakstu, iesaistās roku mazgāšanas dejā, veicot redzētās kustības.	Atskaņo "Bērnu slimnīcas roku mazgāšanas deju", dejo pats un aicina bērnus pievienoties.	Sadarbība Iekļaušanās kopīgā dejas ritmā.
Patstāvīgi atkārto kustības, nosauc plaukstas daļas, darbības un to secību. Atkārto deju, līdz ir iemācījis visas kustības.	Rosina pa vienai atkārtot videoierakstā redzētās kustības, pievērš uzmanību, kuras plaukstas daļas ir grūtāk nomazgāt, kuras jāmazgā rūpīgāk. Atskaņo ierakstu vairākas reizes.	Pašvadīta mācīšanās Pozitīvas emocijas, mērķtiecīga vingrināšanās.
Saviem vārdiem stāsta par tīrības ievērošanu, noteikumiem, patīkamu sajūtu, svaigumu, cik svarīgas cilvēkam ir rokas, cik dažādās nodarbēs tās piedalās, ar kādām vielām un priekšmetiem saskaras.	Rosina novērtēt roku mazgāšanas nozīmību. Jautā: <i>Kāpēc rokas jāmazgā rūpīgi?</i>	Kritiskā domāšana un problēmrisināšana Vienkāršu sakarību formulēšana.

7.7. Pirmsskolas izglītības 3. posms

IDEJAS BĒRNA DARBĪBAI

Skolotājs ikdienas situācijās rūpējas, lai bērnam veidotos atbildīga attieksme pret tīrību un savu veselību; rosina bērnu pastāstīt par higiēnas ievērošanas nepieciešamību, uzklausa bērna sacīto, atbild uz viņa jautājumiem, paskaidro.

Skolotājs kopā ar bērnu aplūko un analizē attēlus (grāmatu ilustrācijas un sižetiskos zīmējumus) un videoierakstus, kuros redzamas dažādas ar higiēnu saistītas situācijas. Bērns salīdzina redzēto ar savu pieredzi, komentē, izsaka attieksmi, saviem vārdiem pamato higiēnas nepieciešamību.

Bērni kopā gatavo plakātus un norādes, kas atgādina, kurās situācijās un kā jāmazgā rokas, jātīra zobi u. c.

Mācās un izspēlē rotaļas, dzied dziesmas, runā dzejoļus par tīrību un higiēnas prasmēm.

INTEGRĒTA MĀCĪBU PROCESA PIEMĒRS. KĀ ZINĀT, KA ROKAS IR TĪRAS?

Bērna darbība	Skolotāja darbība	Caurviju prasmes
Stāsta par savu pieredzi – kad, cik bieži un kuros gadījumos ikdienā viņš mazgā rokas, kur tās visvairāk nosmērējas, kurus netīrumus ir viegli vai grūti nomazgāt utt.	Jautā: <i>Kad tu mazgā rokas? Kā var zināt, ka rokas ir netīras? Vai to vienmēr var redzēt?</i>	Pašvadīta mācīšanās Savas pieredzes strukturēšana.
Klausās pasaku, vēro ilustrācijas. Saviem vārdiem pamato roku mazgāšanas nepieciešamību, pastāsta, kas notiek, ja rokas nemazgā. Uzklauša citu domas. Pēc savas iniciatīvas stāsta pasaku vai tās fragmentu citiem.	Stāsta pasaku, piemēram, par Mazo Princesi, kas nemazgāja rokas (T. Ross “Es negribu mazgāt rokas”). Jautā: <i>Ko tu teiktu Mazajai Princesei? Vai rokas jāmazgā tikai Mazajai Princesei?</i> Aicina kādu no bērniem izstāstīt pasaku vēlreiz (ja ir piemērota situācija un bērns ir gatavs stāstīt); rosina pārējos klausīties.	Sadarbība Saziņas kultūras ievērošana – uzmanīga klausīšanās, skaidra domas formulēšana. Pilsoniskā līdzdalība Izpratne par pareizas un regulāras roku mazgāšanas nozīmīgumu.
Domā, spriež, stāsta, pamato savu viedokli.	Jautā: <i>Kad grīda ir netīra, kad – tīra? Kad ūdens ir netīrs, kad – tīrs? Kad domas ir tīras, kad – netīras? Kā to var zināt?</i>	Kritiskā domāšana un problēmrisināšana Parādības raksturošana no dažādiem skatpunktiem.

**DOMĀT.
DARĪT.
ZINĀT.**

Valsts izglītības satura centra īstenotā projekta "Kompetenču pieeja mācību saturā" mērķis ir izstrādāt, aprobēt un pēctecīgi ieviest Latvijā tādu vispārējās izglītības saturu un pieeju mācīšanai, lai skolēni gūtu dzīvei 21. gadsimtā nepieciešamās zināšanas, prasmes un attieksmes.

Projekts Nr. 8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ