

RĪGAS BĒRNU UN JAUNIEŠU CENTRS “DAUGMALE”



Methodiskais darbs

**IZGLĪTOJOŠAS SPĒLES, KURAS PIELIETOT
KĀPŠANAS SPORTA TRENĪŅOS AR BĒRNIEM
DAŽĀDOS VECUMOS, BET ORIENTĒTAS UZ
BĒRNIEM LĪDZ 8 GADU VECUMAM**

Darba autore:

RBJC “Daugmale” interešu izglītības pedagoģe

Elza Elizabete Baraka

Rīga, 2024

SATURA RĀDĪTĀJS

IEVADS	3
SATURA IZKLĀSTS	4
1. Mērķauditorija	5
1.1. Mācību saturs bērniem vecumā 3 – 4 gadi	5
1.2. Mācību saturs bērniem vecumā 5 – 6 gadi	5
1.3. Mācību saturs bērniem vecumā 7 – 8 gadi	5
2. Spēles 3-4 gadu vecuma bērniem	6
3. Spēle 5-6 gadu vecuma bērniem	8
4. Spēle 7-8 gadu vecuma bērniem	10
SECINĀJUMI	12
IZMANTOTO AVOTU UN LITERATŪRAS SARAKSTS	13
ANOTĀCIJA	14

IEVADS

Lai ikkatrs bērns līdz 7 gadu vecumam spētu iemīlēt fiziskas aktivitātes un nepazaudētu interesi par attiecīgo sporta veidu, pedagogiem strādājot ar bērniem pirmsskolas vecumā, nodarbību procesam ir jāpieiet ar lielu radošumu. Kāpšanas sports jau pēdējo 5 gadu garumā ir bērnu īpaši iemīļots sporta veids, jo reti kuram šajā vecumā negribas pakāpties tur, kur citi netiek. Lielākā daļa sabiedrības zina un saprot, ka kāpšanas sports no citiem sporta veidiem atšķiras ar spēju, kāpjot, vienmērīgi un simetriski attīstīt visas cilvēka ķermeņa muskuļu grupas; taču autore ir atradusi pieeju, kā **kāpšanas nodarbībās var ne tikai attīstīt fiziskās īpašības (spēku, līdzsvaru, izturību, lokanību u.c.), bet arī veicināt bērnu domāšanu**, uzzinot ko jaunu vai atkārtot jau zināmo. Izglītojošu spēļu integrēšana nodarbībās palīdzēs bērniem ne tikai attīstīt fiziskās prasmes, bet arī veidot sociālās attiecības un sadarbības prasmes, kas ir īpaši svarīgas pirmsskolas vecumā. Spēles, kas liek bērniem domāt un atrisināt problēmas, iedvesmos viņus nebaidīties no izaicinājumiem un attiecīgi sekmēt viņu pašpārlicinātību. To izmantošana kā daļa no kāpšanas sporta nodarbību struktūras ir ne tikai kaut kas jauns, bet arī nepieciešams solis, lai nodrošinātu, ka bērni atklāj prieku un apmierinājumu fiziskajās aktivitātēs, kā arī veido ilgtermiņa saikni ar sportu.

Mērķis: Izstrādāt un pielāgot izglītojošas spēles, kas veicina sporta kāpēju fizisko attīstību, domāšanas spējas un komandas darbu, ņemot vērā dalībnieku vecuma īpatnības un prasmes, ar mērķi uzlabot viņu sportisko sniegumu un veicināt veselīgu dzīvesveidu.

Uzdevumi:

1. Izpētīt pirmsskolas vecuma bērnu prasmes un pirmsskolas iestāžu mācību saturu, katrai vecuma grupai.
2. Izstrādāt izglītojošu spēļu kopumu fizisko īpašību un prāta spēju uzlabošanai kāpšanas nodarbībā.

SATURA IZKLĀSTS

Kopā ir izstrādātas 9 izglītojošas spēles izmantošanai kāpšanas sporta nodarbībās. Trīs no tām ir paredzētas vecuma posmam 3-4 gadi, trīs ir paredzētas vecuma posmam 5-6 gadi un trīs 7-8 gadus veciem kāpšanas sporta audzēkņiem.

Spēles 3-4 gadi vecuma posmam:

- Saskaiti objektus!
- Pazudusī krāsa!
- Novērtē lielumu!

Spēles 5-6 gadi vecuma posmam:

- Alfabēts!
- Iztrūkstošais burts!
- Saliec puzli Nr.1 un Nr.2!

Spēles 7-8 gadi vecuma posmam:

- Iepazīsti kāpšanas sportu!
- Nosaki kur atrodas pelīte!
- Atmiņas spēle ar simboliem!

Izglītojošās spēles jau tiek izmantotas praksē, kāpšanas sporta nodarbībās.

1. MĒRĶAUDITORIJA

Pirmsskolas periods (4–7 gadi) bērna personības attīstībā ir pats nozīmīgākais. Šajā periodā turpinās visu bērna orgānu attīstība. Kustību koordinācija ir pilnveidojusies, plaukstas muskuļu attīstība un koordinācija ļauj pareizi turēt zīmuli, sasiet mezglu un veikt citas precīzas darbības. Turpinās bērna nervu sistēmas attīstība. 5–6 gadu vecumā bērns pareizi izrunā visas skaņas. Šajā laikā attīstās viņa runa, strauji pieaug vārdu krājums. Bērns intensīvi apgūst runas gramatiskās formas un jaunus, abstraktus jēdzienus. Notiek **strauja intelektuālā attīstība, attīstās bērna domāšana**, iztēle. Bērna interese virzīta uz cilvēku attiecību, lietu un parādību izziņāšanu, tādejādi attīstot arī savus izziņas procesus. Pieaug interese par citiem bērniem, tieksme sadarboties ar viņiem, komunikācija ar pieaugušajiem un vienaudžiem. Bērns cenšas realizēt savu „Es” un nereti komunikācijā ar citiem cilvēkiem izmanto manipulācijas (Miesniece, 2016). Ar spēļu palīdzību bērniem būs iespēja fizisku treniņu pārvērt radošā mācību procesā. Arī praksē ir pierādījies, ka bērniem ļoti patīk savas iegūtās zināšanas pielietot praktiski pirmsskolas izglītības iestādē, tas ir, sporta nodarbībās, novērojama liela bērna gandarījuma sajūta.

1.1. *Mācību saturs bērniem vecumā 3 – 4 gadi*

Bērni 3-4 gadu vecumā sāk saprast pamata loģikas jēdzienus, piemēram, lielums, forma un krāsa. Autore, apskatot dažādus mācību materiālus bērniem attiecīgajā vecuma posmā, novēroja, ka bērni apgūst arī tādas lietas, kā skaitīšana līdz 10, spēj noteikt jēdzienus “lielāks, mazāks, vienāds (>,<=), mācās klasificēt lietas, piemēram, dārzeņus, augļus, ogas, kā arī spēj atrast priekšmetus pēc to ēnas.

1.2. *Mācību saturs bērniem vecumā 5 – 6 gadi*

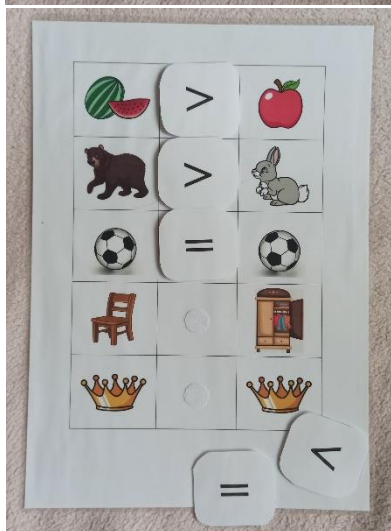
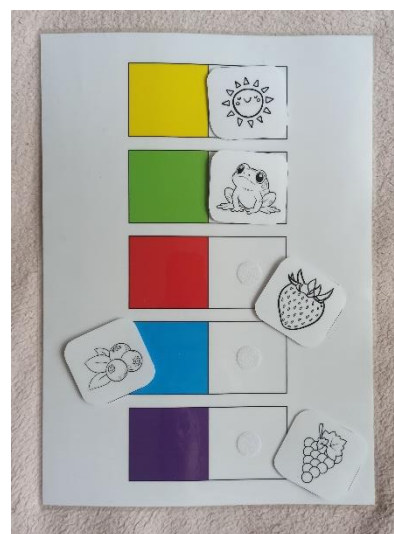
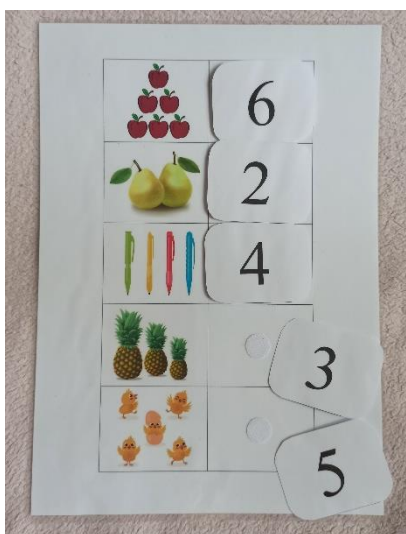
Izpētot mācību materiālus 5-6 gadu vecuma bērniem, šajā vecumā bērni jau apgūst tādas loģikas un domāšanas prasmes kā saskaitīšanu ar viencipara skaitļiem, ir apguvuši alfabētu un mācās veidot vārdus. Spēj atrast un noteikt iztrūkstošo burtu vārdā, kā arī papildināt skaitļu virknes ar iztrūkstošajiem cipariem.

1.3. *Mācību saturs bērniem vecumā 7 – 8 gadi*

Bērni šajā vecumā apgūst lasīšanu, mācās atšķirt patskaņus no līdzskaņiem, pārzin kas ir antonīmi un sinonīmi, veido teikumus iekļaujot konkrētus vārdus. Ļoti labi attīstās smadzeņu atmiņa, tāpēc nereti atmiņas spēlēs spēj uzvarēt pat pieaugšos cilvēkus. Šajā vecumā jau spēj veikt matemātiskos vienādojumus ar vairāk nekā diviem saskaitāmajiem, kā arī vienādojuma izteiksmē spēj noteikt iztrūkstošo atņemamo vai saskaitāmo skaitli.

2. SPĒLES 3-4 GADU VECUMA BĒRNIEM

Spēles 3-4 gadu vecumam iekļauj tādas loģiskās domāšanas prasmes, kā skaitīšana, krāsu atpazīšana un lielāks, mazāks, vienāds noteikšana (skat.1.att., 2.att., 3.att.). Visi spēļu elementi ir izgatavoti no pēc iespējas lielākām detaļām un noapaļotiem stūriem, lai izvairītos to jebkādām traumām, kas varētu rasties spēlēšanas laikā.



1.att. **Saskaiti objektus!**

2.att. **Pazudusī krāsa!**

3.att. **Novērtē lielumu!**

Foto no Elzas Elizabetes Barakas personīgā arhīva

Saskaiti objektus! – spēles mērķis ir ciparu pielipināt pretī bildītei ar attiecīgā skaita priekšmetiem tajā. Piemēram, bildītē ir redzami 6 āboli, tātad pretī, izmantojot lipekli, pielipina ciparu 6.

Pazudusī krāsa! – spēles mērķis ir atpazīt bildītēs redzamos attēlus un noteikt kādā krāsā tiem ir jābūt. Attiecīgi paņemot saulīti bērnam ir jāspēj noteikt, ka tā ir dzeltenā krāsā un, izmantojot lipekli, jāpielipina pretī dzeltenajai krāsai.

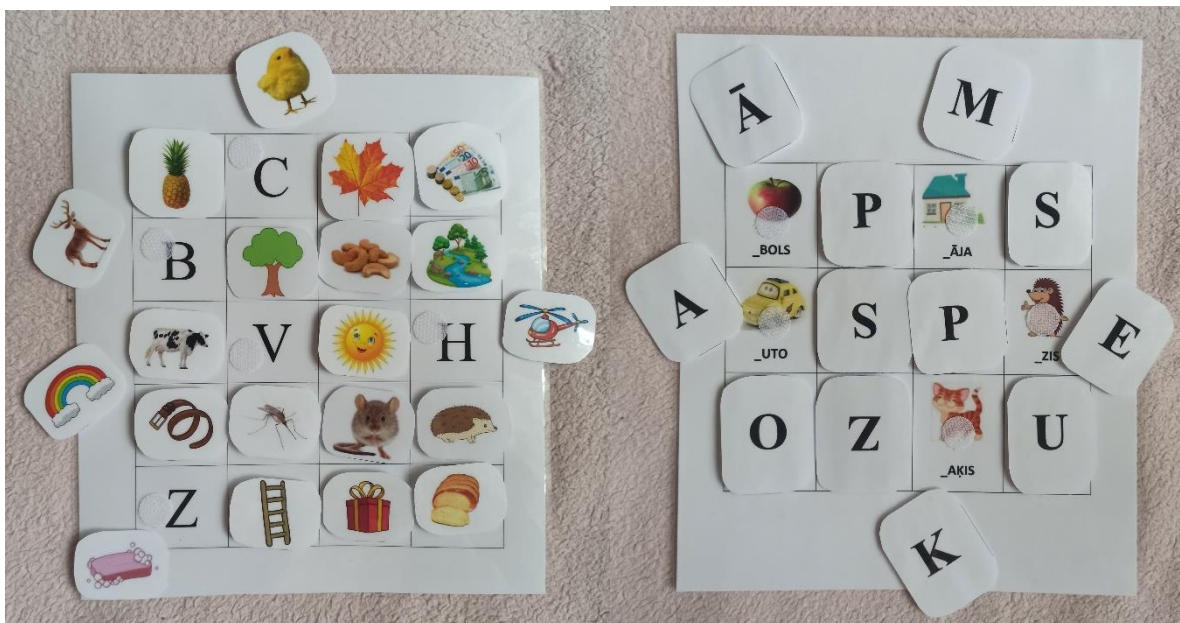
Novērtē lielumu! – spēles mērķis noteikt, kurš priekšmets, dzīvnieks vai ēdiens ir lielāks, kurš mazāks un kuri ir vienādi. Piemēram paņemot vienādības zīmi, bērnam lielajā bildē ir jāatrod, kuri priekšmeti ir savstarpēji vienādi un, izmantojot lipekli, jāielipina vienādības zīme tiem pa vidu.

Katrai spēlei ir vairāki varianti kā to pielietot praksē, lūk būs daži autores piedāvāti spēļu varianti:

1. Novieto kartiņas (ciparus, priekšmetus, “<, >, =”zīmes) uz kāpšanas sienas, katru novietojot uz kādas no aizķerēm. Bērnu uzdevums ir uzkāpt un paņemt vienu kartiņu, tad doties to novietot uz lielās lapas tam paredzētajā vietā. Kad tas izdarīts, bērns dodas pakaļ nākamajai kartiņai. Kartiņas var salikt gan vienā dziļā aizķerē, gan uz dažādām aizķerēm, gan kādā spainītī, kas ar karabīni piestiprināts pie sienas.
2. Pašu lapu, nedaudz atskrūvējot aizķeri, piestiprināt pie sienas, kā rezultātā bērns uz zemes atrodoties paņem vienu kartiņu un turot to rokā, dodas kartiņu pielipināt pareizajā vietā uz lapas, kura atrodas jau uz kāpšanas sienas. Apgrūtināt šo variantu var, novietojot kartiņas uz citas sienas, taču lapu uz citas, tas liks bērniem vispirms aizkāpt pakaļ kartiņai un pēc tam kāpt nolikt to vietā.
3. Lai saņemtu kartiņu bērnam var likt izpildīt arī kādu citu fizisku uzdevumu bez kāpšanas sienas, piemēram, iziet līdzsvara šķēršļu trasi, vai likt veikt distanci pakaļ kartiņai ar ķermeni atrodoties “vēzīša” pozīcijā u.tml.

3. SPĒLES 5-6 GADU VECUMA BĒRNIEM

Spēles 5-6 gadu vecumam iekļauj loģiskās domāšanas prasmes, kas ietver visu par un ap drukātajiem burtiem, pārbauda alfabēta zināšanas un prasmi salikt sagraizītus attēla gabaliņus vienā bildē, jeb kas tautā pazīstama, kā puzzle (skat.1.att., 2.att., 3.att.). Šajā vecumā spēļu elementi jau ir no mazākām detaļām, taču arī ar noapaļotiem stūriem, lai izvairītos no nevajadzīgām traumām, spēles laikā.



4.att. Alfabēts!

5.att. Iztrūkstošais burts!



6.att. Saliec puzzle Nr.1



7.att. Saliec puzzle Nr.2

Foto no Elzas Elizabetes Barakas personīgā arhīva

Alfabēts! – spēles mērķis, paņemot bildīti, vispirms ir noteikt kas tur ir attēlots, pēc tam noteikt ar kādu burtu sākas tas vārds un visbeidzot izmantojot lipekli, pielipināt uz attiecīgā burta. Atkārtot šo darbību kamēr visi burti uz lapas ir noklāti ar bildītēm.

Iztrūkstošais burts! – spēles mērķis, paņemot kartiņu ar burtu, ir lapā atrast pareizo vārdu, kuram trūkst konkrētais pirmais burtiņš. Kad vārds atrasts, izmantojot lipekli, pielipināt burtu virsū vārdam. Atkārtot šo darbību, kamēr visi vārdi ir noklāti ar pareizajiem burtiem.

Saliec puzzle Nr.1 un Nr.2 – spēles mērķis ir salikt kartiņas vienu otrai cieši blakus tā, lai beigās izveidotos loģisks attēls. Bērniem tiek piedāvātas divas dažādas puzzles, gan dažādībai, gan lai varētu spēlēt komandās, sacenšoties vienai pret otru.

Līdzīgi, kā spēlēm, kas paredzētas 3-4 gadu vecuma bērniem, arī šīm spēlēm katrai ir vairāki varianti kā tās pielietot praksē. Katru no šīm spēlēm ir iespējams spēlēt pēc tādiem pašiem noteikumiem kā spēles 3-4 gadu vecuma grupai, taču šeit tiks piedāvātas jau grūtākas versijas palēnām apgūstot arī boulderinga, kas ir viena no kāpšanas disciplīnām, noteikumus. Lūk daži no autores piedāvātajiem spēļu variantiem:

1. Novieto kartiņas ar bildītēm, burtiem vai puzzles gabaliņus uz kāpšanas sienas, vienā vietā vai sadalot piemēram pa 3-5 vietām. Liek vai nu kādā ērtā dziļā aizķerē vai spainītī, kas piestiprināts pie sienas ar karabīni. Ar krītu apvilkt starta aizķeri, tā būs aizķere, kura ir jānofiksē ar abām rokām un abām kājām atrodoties uz sienas 3 sek. un tad var doties ceļā pēc kartiņas. Paņemot kartiņu un nokāpjot no sienas, lai tiktu līdz lielajai lapai, kur uzlikt attiecīgo kartiņu, bērniem var likt iziet vēl šķēršļu taku, padarot spēles procesu arvien interesantāku un aizraujošāku. Atkārtot darbības līdz visas kartiņas vai puzzles gabaliņi ir paņemti.
2. Šis spēļu variants derēs tikai spēlēm “Alfabēts!” un “Iztrūkstošais burts!”, jo pašu spēles lapu, nedaudz atskrūvējot aizķeri, piestiprina pie sienas, un, šoreiz bērns uz zemes saņem kartiņu, kura viņam ir jānogādā uz sienas, kāpjot ar kartiņu rokā. Atkal tiek apvilka ar krītu vai kādā citā veidā atzīmēta starta aizķere, no kuras obligāti ir jāsāk kāpt. Atkārtot darbības līdz visas kartiņas ir salipinātas uz lielās lapas tām paredzētajās vietās.

4. SPĒLES 7-8 GADU VECUMA BĒRNIEM

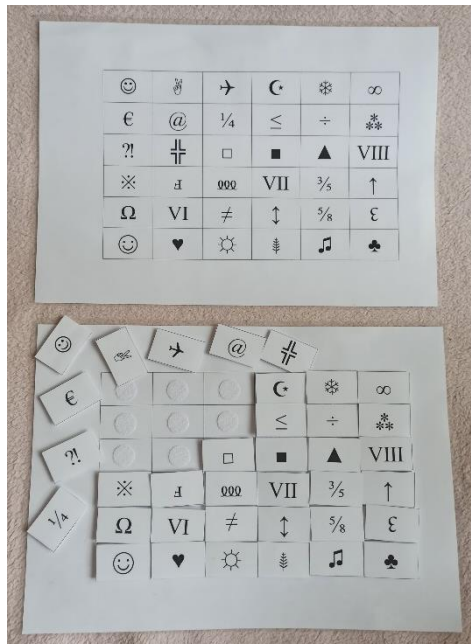
Spēles 7-8 gadu vecuma bērniem iekļauj loģiskās domāšanas prasmes, kas ietver visu par un lasīšanu un izlasītā teksta izpratni, kā arī atmiņas un taktisko spēju nostabilizēšanu, strādājot individuāli un komandās (skat.1.att., 2.att., 3.att.).



8.att. Iepazīsti kāpšanas sportu!



9.att. Nosaki kur atrodas pelīte!



10.att. Atmiņas spēle ar simboliem!

Foto no Elzas Elizabetes Barakas personīgā arhīva

Iepazīsti kāpšanas sportu! – spēles mērķis ir kartiņas ar dažādiem vārdiem, pielipināt uz attiecīgā attēla, konkrētajā lodziņā. Spēle iekļauj arī vairākus uzmanības elementus, piemēram ir divi attēli, kur vienā ir attēlota birstīte, taču otrā 2 birstītes. Vienīgā atšķirība uz kartītēm ir -s burts galā vārdam birstītes. Neizlasot vārdu līdz galam, vai lasot neuzmanīgi, ir viegli kļūdīties. Spēle ir pabeigta, kad visi vārdi ir pielipināti uz attiecīgā attēla.

Nosaki kur atrodas pelīte! – spēles mērķis attiecīgos palīgvārdiņus (zem, virs, priekšā u.c.), izmantojot lipekli, pielipināt blakus attēlam, nosakot kur atrodas pelīte. Spēle ir pabeigta, kad visi vārdi ir pielipināti blakus attiecīgajam attēlam.

Atmiņas spēle ar simboliem! – šī spēle tiek spēlēta komandās. Attēls ar simboliem atrodas vienā vietā, taču tukšā lapa citā vietā, spēles mērķis ir apskatīt lapu ar simboliem, ne tikai komandā stratēģiski izdomāt, kurš skatās kurus lodziņus, bet arī spēt atcerēties pareizo simbolu un tā vietu, kamēr ir nonācis līdz tukšajai lapai, kur ir jānovieto tikai viens simbols. Apskatīt lapu ar simboliem dodas tikai viens cilvēks. Viņš arī patstāvīgi dodas nolikt simbolu vietā.

Līdzīgi, kā spēlēm, kas paredzētas 5-6 gadu vecuma bērniem, arī šīm spēlēm katrai ir vairāki varianti kā tās pielietot praksē. Katru no šīm spēlēm ir iespējams spēlēt pēc tādiem pašiem noteikumiem kā spēles 5-6 gadu vecuma grupai, taču šeit tiks piedāvātas jau grūtākas versijas palēnām apgūstot arī boulderinga, kas ir viena no kāpšanas disciplīnām, noteikumus. Lūk daži no autores piedāvātajiem spēļu variantiem:

1. Novieto kartiņas vārdiem uz kāpšanas sienas, vienā vietā vai sadalot piemēram pa 3-5 vietām. Liek vai nu kādā ērtā dziļā aizķerē vai spainītī, kas piestiprināts pie sienas ar karabīni. Ar krītu apvilkt aizķeres, veidojot maršrutu. Audzēknis drīkst tikt līdz kartiņām tikai izkāpjot maršrutu un izmantojot apvilktās aizķeres. Paņemot kartiņu un nokāpjot no sienas, lai tiktu līdz lielajai lapai, kur uzlikt attiecīgo kartiņu, audzēknim var likt iziet vēl šķēršļu taku, padarot spēles procesu arvien interesantāku un aizraujošāku. Atkārtu darbības līdz visas kartiņas vai puzzles gabaliņi ir paņemti.
2. Spēles lapu, nedaudz atskrūvējot aizķeri, piestiprina pie sienas, un šoreiz audzēknis uz zemes saņem kartiņu, kura viņam ir jānogādā uz sienas, kāpjot ar kartiņu rokā. Atmiņas spēles gadījumā simbolu lapa atrodas lejā, taču tukšā lapa uz sienas. Atkal parādīts, apvilktas vai kādā citā veidā atzīmēts maršruts, pa kuru ir jātiek līdz lapai. Atkārtu darbības līdz visas kartiņas ir salipinātas uz lielās lapas tām paredzētajās vietās.

SECINĀJUMI

Pedagogiem, strādājot ar pirmsskolas vecuma bērniem dažādos sporta veidos, nepieciešams pieiet treniņu procesam radoši, lai stimulētu bērnu interesi un attīstību. Kāpšanas sports ir viens no tiem sporta veidiem, kurā radošumam nav robežu, jo pedagogam tiek dota brīvība izmantot daudzveidīgu sienas struktūru ar dažādiem krāsainiem kāpšļiem. Tas ļauj trenerim pašam veidot treniņu procesu, pielāgojot to bērnu vajadzībām un spējām.

Kāpšanas sporta unikalitāte slēpjas tajā, ka tas prasa gan fizisku spēku, gan intelektuālu pieeju. Lai veiksmīgi pārvarētu kāpšanas maršrutu, kāpējam ir jāizprot sava ķermeņa kustības un jāspēj analizēt maršruta veidotāja ieceres. Šāda kombinācija veicina ne tikai fizisko attīstību, bet arī stratēģisko un loģisko domāšanu. Maršruta izkāpšana ar pirmo mēģinājumu tiek uzskatīta par augstu sasniegumu, kas prasa gan prātu, gan ķermeņa spēju pilnīgu saskaņotību.

Izglītojošas spēles kā treniņa metode palīdz ne tikai padarīt fiziskās aktivitātes aizraujošākas, bet arī veicina bērnu loģiskās domāšanas un problēmu risināšanas prasmes. Šādas spēles ļauj bērniem mācīties viņu vecumam atbilstošu mācību saturu vai nostiprināt jau zināmo, vienlaikus attīstot kritisko domāšanu un sadarbības prasmes komandā. Svarīgi ir tas, ka agrīnā vecumā, aktīvi stimulējot bērna smadzenes un fizisko attīstību, viņiem ir daudz vieglāk apgūt sarežģītākas kustības un tehnikas nākotnē. Tādējādi, šāda metodoloģija sekmē gan fizisko, gan intelektuālo attīstību, sagatavojot bērnus veiksmīgai tālākai izaugsmei sportā un ikdienas dzīvē.

IZMANTOTO AVOTU UN LITERATŪRAS SARAKSTS

1. Miesniece A. (2016). *Metodiskie ieteikumi pirmsskolas mācību programmu īstenošanai*, VISC, 75 lpp. [tiešsaiste]. [skatīts 2024.g. 21.sept.]. Pieejams: https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/met_iet_pirm_sk_prog_ist.pdf
2. Ventspils izglītības pārvalde (2021./2022 m.g.) *Mācību materiāli darba mājas apstākļos*. [tiešsaiste]. [skatīts 2024.g. 25.sept.]. Pieejams: <https://vip.ventspils.lv/pirmsskolas-izglitiba/macibu-materiali-darbam-majas-apstaklos/>

ANOTĀCIJA

Elzas Elizabetes Barakas metodiskais darbs “Izglītojošas spēles, kuras pielietot kāpšanas sporta treniņos ar bērniem dažādos vecumos, bet orientētas uz bērniem līdz 8 gadu vecumam” piedāvā 9 dažādas spēles, kas ir pielāgotas un praktiski izmantojamas kāpšanas sporta nodarbībās. Darbā iekļautās spēles ir sadalītas pa vecuma grupām: trīs spēles ir paredzētas bērniem vecumā no 3 līdz 4 gadiem, trīs – bērniem vecumā no 5 līdz 6 gadiem, un trīs – 7 līdz 8 gadus veciem bērniem.

Metodiskā darba mērķis ir veicināt bērnu interesi par kāpšanas sportu, padarot nodarbības gan izglītojošas, gan aizraujošas, īpaši pielāgojot saturu pirmsskolas vecuma bērniem. Spēles palīdz attīstīt bērnu fiziskās spējas, līdzsvaru, koordināciju un stratēģisko domāšanu, vienlaikus sniedzot iespēju bērniem izklaidējošā veidā iepazīt un apgūt pamatus kāpšanas sportā. Katru spēli iespējams pielāgot dažādām grupām atkarībā no bērnu prasmju līmeņa un kāpšanas nodarbību mērķiem.

Šis metodiskais darbs var kalpot kā vērtīgs palīgmateriāls gan sporta treneriem, gan pedagogiem, kuri vēlas paplašināt kāpšanas sporta aktivitāšu spektru, padarot tās vēl aizraujošākas un izglītojošākas.