

## PIRMSSKOLĒNU PAMATKUSTĪBU APGUVES NOZĪMĪGĀKIE ASPEKTI *Different Aspects of Pre-schoolers' Movement Development*

Dace Augstkalne  
Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija

**Abstract.** *the psychical, physical and mental development of a pre-school pupil, cognition process of the surrounding world, improvement of body's functional abilities and development of physical characteristics is only possible through child's physical activity. In order for the child to be active, he/she needs to learn the basic movements essential for life. By learning these movements and the methods or techniques of their executions the movement experience of the child is enriched. And this movement experience is necessary for various situations in life as well as for independent functioning. Promotion of movements and activities in preschool is linked with the entire pedagogical process that is being realized during the whole day.*

**Keywords:** *basic moves (walking, running, jumping, throwing and crawl), motion games, pre-schooler's.*

Mūsdienu apstākļos mainās zināšanas, norāda V.Bikse (2011), to pielietojums un kompetences, kas ir nepieciešamas darba tirgū un sabiedrībā kopumā. Dzīves līmenis kļūst atkarīgs no zināšanu uzkrāšanas un cilvēkkapitāla attīstības. Zināšanu sabiedrībā par valsts attīstības virzītājspēku, nacionālās bagātības radītāju un konkurētspējas noteicošo faktoru kļūst cilvēks, kurš ir zināšanu radītājs un nesējs. Viņa kompetence, radošums, iniciatīva un spēja radīt ko jaunu, reaģēt uz vairākiem procesiem vienlaicīgi, adekvāti rīkoties stresa situācijās, būt elastīgam reakcijās un lēmumos, kā arī nepieciešamība turpināt savu izglītošanās procesu veicina sekmīgu pāreju uz zināšanu sabiedrību.

Lai to nodrošinātu, liela uzmanība ir pievēršama cilvēka attīstībai, kas ir nepārtraukts process, kurā izteiktas augšanas kvantitatīvās pārmaiņas periodiski nomainās ar straujākām kvalitatīvām organisma struktūras un funkciju pārmaiņām. Attīstība norit visas dzīves garumā. Tomēr visnozīmīgākais posms cilvēka attīstībā ir tieši pirmsskolas vecums, kad bērns aug, attīstās un veidojas atbilstoši savai ģenētiskajai programmai. Viņa attīstība notiek atbilstoši zināmām likumsakarībām, jo bērns kā individualitāte ietver sevī tās īpašības, kas izpaužas viņa personībā, pieredzē, patībā, līdz ar to pirmsskolas vecumu varētu dēvēt par cilvēka attīstībassākumposmu. Šajā laikā veidojas bērna personības, pasaules uzskata un veidola pamats, tiek likti pamati visām viņa turpmākajām zināšanām, prasmēm un attieksmēm (Lieģeniece, 1999; Крайг, Бокум, 2005).

Psihiskā, fiziskā un garīgā attīstība, apkārtējās pasaules izziņas process, organisma funkcionālo spēju pilnveidošana, fizisko īpašību veidošana iespējama tikai bērna aktīvas darbības laikā.

Tomēr cilvēce 21.gadsimtā iepazinusi izteiktu pretrunu starp garīgo un fizisko attīstību, īpaši jau bērniem. Moderno tehnoloģiju attīstība radījusi jaunus

brīvā laika pavadīšanas veidus, kas visbiežāk ir saistīti ar nepietiekami aktīvu dzīvesveidu. Tehnoloģiju attīstība rosina bērnu izmantot televīzijas, datora un interneta piedāvātas iespējas. Neskatoties uz šo informācijas avotu izmantošanas motīviem vai mērķiem, tas ir saistīts ar mazaktīvu dzīvesveidu. Ilglaicīga TV vai datora lietošana var negatīvi ietekmēt bērna veselību. Vairākos pētījumos, ko veikuši R.Krauts, M. Pattersons, P. Hakala, A.Rimpela u.c. ir konstatēta pārmērīgas TV un datora lietošanas negatīvā ietekme uz bērna balsta un kustību sistēmu un psiholoģisko labklājību (Kraut, et al., 1998; Hakala, et al., 2006), arī nepietiekama fiziska aktivitāte, kā norāda R.Andersens (1998) u.c. autori, samazina patērēto enerģijas daudzumu, kas palielina aptaukošanās varbūtību. Tas ietekmē bērna fizisko attīstību, jo šajā procesā nekas nav nejauši, viss pakļauts dabā pastāvošajam likumsakarībām.

Lai nodrošinātu organisma fizioloģiskās funkcijas, pirmsskolas vecuma bērnam nodrošināmas iespējas katru dienu 3 – 4 stundas pavadīt svaigā gaisā, aktīvi kustoties un darbojoties (Осокина, 1986). Regulāra fiziskā aktivitāte uzlabo fizisko sagatavotību un fizisko attīstību, kas ir cilvēka organisma morfoloģisko un funkcionālo īpašību izmaiņu process

Viens no pirmsskolas vecuma bērna fiziskās attīstības rādītājiem ir prasme izpildīt daudzveidīgas kustības. Tā ir ne tikai fiziska reakcija, kas saistīta ar balsta un kustību sistēmas (kaulu un muskuļu) darbību, to fizioloģija skatāma daudz plašāk. J.Bernšteins veica pētījumus par organisma dabiskajām kustībām, un, ja iepriekš pastāvēja viedoklis, ka pamatkustības būtībā ir refleksi, kas saistīti ar dabiskām komandām smadzenēs (motorās komandas no centra uz perifēriju), tad J.Bernšteins pierādīja, ka sarežģīti kustību akti saistīti ne tikai ar atsevišķu kustību refleksu pamāšu izmantošanu, bet arī ar virkni papildu faktoriem, kam piemīt apzināts raksturs, t.i, kustības ieplānotais mērķis var tikt sasniegts tikai tādā gadījumā, ja kustības gaitā tiek veiktas korekcijas. Tā jau ir mērķtiecīga nervu sistēmas darbība, kas balstīta uz noteiktu nervu sistēmas un galvas smadzeņu struktūru attīstības līmeni (*Бернштейн, 1990*). Jārada apstākļi, lai bērns pareizi apgūtu pamatkustības un tīktu nodrošināta atbilstošu kustību prasmju uzkrāšanās, neskatoties uz sabiedrībā pastāvošo viedokli, ka jebkurš vesels bērns pats iemācīsies staigāt un skriet, jo tas ir dabisks process.

Lai sekmīgi pārvaldītu kustības, bērnam jāprot novērtēt kustību telpiskos un spēka parametrus. Tāpēc, izpildot darbības ar mazu un lielu amplitūdu, ātri un lēnām, ar lielāku vai mazāku spēku, bērns ātrāk iegaumē daudzveidīgās un komplicētās kustības. Prasme diferencēt kustību parametrus ir motorisko kustību pamats, un tā nav atkarīga no fizisko īpašību attīstības pakāpes (*Вавилова, 1996*). Bērnam jāizprot kustību apguves secība, tāpēc vispirms viņš apgūst pamatkustības. Tās ir cilvēka dzīvei nepieciešamas kustības, kuras viņš izmanto savā daudzveidīgajā darbībā. Pie pamatkustību veidiem pieskaitāma soļošana, skriešana, rāpšanās, lēkšana un mešana. Visas šīs kustības var iedalīt cikliskajās un acikliskajās (*Давыдов, 2005*). Cikliskajām pamatkustībām raksturīga nepārtraukta vienveidīgu ciklu izpilde, kad viss ķermenis un atsevišķas tā daļas

nepārtraukti atgriežas sākumstāvoklī Starp cikliskajiem kustību veidiem jāmin soļošana, skriešana, rāpošana. Savukārt acikliskajās kustībās darbības cikli neatkārtojas, katrai kustībai ir sava secība. Šo kustību mācīšanā ir jāievēro pakāpeniska darbības fāžu apguve. No pamatkustībām acikliskās kustības ir mešana un lēkšana.

Analizējot autoru (Хухлаева, 1984; Вавилова, 1996; Фомина, 1984; Осокина, 1986) atziņas par pamatkustībām, var secināt, ka tām piemīt dinamisks raksturs, tās iesaista darbā daudz muskuļu un paaugstina organisma darbaspējas, aktivizējot visus fiziskos procesus.

Pamatkustības sekmē balsta un kustību aparāta attīstību, pastiprina vielmaiņas intensitāti organismā, sirds darbību, elpošanu un pārējās organisma funkcijas, sekmē fizisko īpašību attīstību, kā arī nostiprina muskulatūru, kas nosaka cilvēka stāju (skat. 1. tabulu).

Pirmsskolas vecumā bērns apgūst visas pamatkustības, jo tās ir nozīmīgas un svarīgas, dažas no tām tiek izmantotas ikdienā kā pārvietošanās veidi, citas izmantojamas, lai pārvarētu šķēršļus dabā, bet trešās - speciāli izmantojamas, lai iekļautu uzdevumos vai kombinācijās kā sarežģītu kustību sērijas sastāvdaļas. Pamatkustību apgūšana, attīstīšana un pilnveidošana prasa ievērojamu laika un enerģijas patēriņu. Kā norāda V. Krauksts (2006), ja šīs kustības netiek apgūtas bērnībā, tad tās nevar attīstīt un pilnveidot dzīves vēlākajos gados. Līdz ar to, kad cilvēks sasniedz brieduma vecumu, viņam ir grūti apgūt jaunas kustības, kuras nepieciešamas viņa aktīvai dzīvesdarbībai.

Lai bērns veiksmīgāk apgūtu pamatkustības, to apguvei ir jābūt mērķtiecīgai. Pirmsskolas dienas režīmā skolotājs, lai veicinātu bērna attīstību kopumā, var iekļaut dažādas darbības, kas sekmē gan bērna fizisko attīstību, gan pamatkustību apguvi - rīta vingrošana, veselības diena, tālā pastaiga, sporta izpriecās un svētki, kā arī sporta nodarbība.

Šajās darbībās galvenais uzdevums ir attīstīt dzīvei nepieciešamās kustību prasmes un nodrošināt tādu kustību apguvi, lai bērns tās spētu brīvi izmantot jebkurā dzīves situācijā.

R. Jansone un V. Krauksts raksta, ka kustību mācīšanās ir pastāvīga spēju uzlabošana praktiskas darbības rezultātā. Praktiska darbība, veiksmīgs izpildījums un kļūdīšanās ir jaunu zināšanu, sporta veidu elementu un vingrojumu apguves pamatā. Mācīšanās nav tieši novērtējama, to atspoguļo nemitīgas izmaiņas kustību prasmēs. Kustība nozīmē sasniegt svarīgus mērķus, kurus ietekmē morālās un sociālās vērtības, kā arī tā ir komunikācija un pašizteikšanās. Sākotnējās zināšanas un pieredze ir kā tramplīns nepieciešamo personīgo zināšanu veidošanai (Jansone, Krauksts, 2005; Puškarevs, 2001).

Tātad, lai mācīšanās būtu mērķtiecīga un kvalitatīva, uzdevumi jārisina kompleksi. Skolotājam labi jāpārzina mācāmās kustības pamati un detaļas, mācību posmi, kā arī fizisko īpašību attīstīšanas metodes un sporta nodarbībā iespējamo audzināšanas uzdevumu risināšanas likumsakarības.

**Pamatkustību raksturojums un ietekme uz bērnu organismu**  
*The movement characteristics and the effect on the child*

Pamatkustība		Pamatkustības īss raksturojums	Kustību ietekme uz bērna organismu
<i>Rāpošana</i>	<i>Cikliskās kustības</i>	Pārvietojoties četrrāpus, tiek mazināta slodze uz mugurkaulu, intensīvi strādā gan lielās ķermeņa muskuļu grupas (plecu, muguras, vēdera, roku, kāju), gan mazās (plaukstas, apakšdelmu, pēdas). Ar rāpošanas un līšanas palīdzību bērni apgūst prasmi pārvarēt šķēršļus.	Sekmē pareizas stājas veidošanos, attīsta koordināciju, līdzsvara sajūtu, drosmi, attapību, kā arī palīdz pārvarēt bailes no augstuma.
<i>Soļošana</i>		Soļošanai raksturīga vienveidīgu kustību atkārtotā, tomēr tā ir pietiekami sarežģīta kustība, kur uzmanība jāpievērš - roku un kāju saskaņošanai, taisna ķermeņa noturēšanai un soļošanas tempa ievērošanai. Soļošanas izpildē iesaistīti aptuveni 56% muskulatūras.	Padziļina elpošanu, uzlabo asinsriti, kā arī aktivizē vielmaiņas procesus. Ievērojot pareizu soļošanas tehniku, tiek nostiprināta ķermeņa un pēdas muskulatūra, kam ir labvēlīga ievirze stājas veidošanā.
<i>Skriešana</i>		Raksturīga ciklu atkārtotā, tāpat kā soļojot, tomēr skriešanā ir „lidojuma” fāze, kad abas kājas tiek atrautas no zemes. Lidošanas moments palielina soļa garumu, dodot iespēju pārvietoties uz priekšu pēc inerces ar atslābinātiem muskuļiem. Skrienot uzmanība jāpievērš ķermeņa stāvoklim, rokām (kustas brīvi, pleci nav sasprindzināti), pēdām (pirmajam pie zemes jāpieskaras papēdim, tad pirkstgalam).	Attīsta kustību koordināciju, ritmu, pareizu stāju un kāju mērķtiecīgu darbību. Tā attīsta tādas fiziskās īpašības kā izturība, ātrums, veiklība.
<i>Lēkšana</i>	<i>Acikliskās kustības</i>	Dinamiska kustība, kas ir grūti apgūstama un sastāv no trīs fāzēm – sagatavošanas (sākuma stāvoklis vai ieskrējiens), galvenās (atspēriens un lidojums) un noslēguma (piezemēšanās).	Sekmē balsta un kustību aparāta attīstību, kāju, muguras, vēdera muskuļu attīstību, kā arī vingrina ķermeņa kustību koordināciju.
<i>Mešana</i>		Šī pamatkustība ir tehniski sarežģīta, jo, izpildot metienu, tātūmā galvenā uzmanība tiek pievērsta metiena stiprumam, trajektorijai, virzienam. Izpildot metienus mērķī, bērni neveic pilnu atvērzienu, un metiena stiprums ir atkarīgs no mērķa attāluma.	Attīsta veiklību, acumēru, līdzsvaru, koordināciju, uzmanību, nostiprina kāju, roku un plecu joslas muskulatūru. Manipulācijas ar bumbu labvēlīgi ietekmē CNS, mazina muskuļu sasprindzinājumu.

Ja skolotājs ir pārliecinājies par bērna gatavību apgūt noteiktas kustības, var uzsākt to mācīšanu, kas atkarīga no apgūstamā vingrinājuma koordinācijas sarežģītības un prasībām bērnu fiziskajai un psihiskajai sagatavotībai. Bērnu darbu nodarbībā vada skolotājs, kurš organizē konkrētas darbības un mācību veidus, dozē slodzi, kā arī veido bērnu mijiedarbību un sekmē visu drošības noteikumu ievērošanu. Skolotājs ir kā starpnieks starp bērna iepriekšējām zināšanām un viņa pieredzes pasauli, radot tādu mācīšanās vidi, kas nodrošina bērnam iespēju darboties un darbojoties sevi attīstīt.

Kustību apguvei ir vairāki posmi norāda D.Huhlajeve, pirmajā mācību posmā vingrinājumu apgūst un nosaka tikai tā kvalitatīvos rādītājus, kas saistīti ar kustības tehnisko izpildījumu. Otrajā posmā nosaka arī kvantitatīvos rādītājus, kas atklājas uzrādītājā rezultātā, un tos vērtē kopsakarībā ar kustību izpildes kvalitatīvajiem parametriem (Хухлаева, 1984).

Sekmīgas kustību mācīšanās priekšnosacījumi ir bērna:

- fiziskā gatavība kustību apguvei – noteikta fizisko īpašību izpausme;
- kustību pieredze – iespēja pamatoties uz iepriekšējo kustību pieredzi. Jo lielāka iepriekš apgūto kustību prasmju bāze, jo ātrāk un bez īpašām grūtībām noritēs jaunu prasmju apguve;
- psihomotorā gatavība – motivācija apgūt kustības un vēlme izpildīt dotos uzdevumus (Jansone, Krauksts, 2005).

Kā norāda autori, kustību apguve būs veiksmīga, ja bērnam būs motivācija sasniegt mērķi. Galvenais priekšnoteikums motivācijas veidošanā ir iesaistīt bērnu darbībās, kas ir atbilstošas viņa spējām. Kustību apguves procesā skolotājs stimulē pozitīvus motīvus, ko panāk ar pārdomātu mācību procesa organizāciju, precīzu un izpildāmu prasību sistēmu, disciplinējot bērnu kustību apguves gaitā (*Lieģeniece, 1999; Krauksts, 2006*).

Kustību apvienošana ar pieaugušā paraugu, interesantu inventāru, ar atbilstošā intonācijā izrunātiem vārdiem un mīmiku, kas veicina bērna emocionalitāti un līdz ar to – intelektuālo attīstību, paātrina valodas apguvi, stimulē citus psihiskos procesus.

Īpaši veiksmīgibērni kustības apgūst tad, ja pamatkustības tiek apgūtas dažādos apstākļos un vietās (telpās, laukumā, pļavā, meža u. c.). Reālie dabiskie apstākļi piešķir pamatkustību apgūšanai lielāku praktisku nozīmi. Kustību apguvei labi noder pirmsskolas iestādes apkārtnē esošie dabas materiāli (čiekuri, lapas, akmentiņi u. c.), jo tie papildina inventāra klāstu, padara nodarbības interesantākas un saistošākas.

Tāpat svarīgi ir radīt apstākļus, kas dotu iespēju bērnam kustēties, un veicinātu viņa interesi par kustībām. To veiksmīgi var realizēt tad, ja ikdienā pirmsskolā izmanto rotaļas, jo, kā norādījis M.Štāls, „tieši rotaļā slēpjas svarīgi bērna attīstību veicinoši momenti” (Štāls, b.g.). Rotaļa ir interesanta un aizraujoša darbība, kuras mērķis nav radīt noteiktu darbības produktu, tai nav arī tieša mācību uzdevuma, bet rotaļas darbības rezultāts ir bērna attīstība.

Lai nostiprinātu kustību prasmes un attīstītu fiziskās īpašības, pirmsskolas vecuma bērniem, veiksmīgi var izmantot kustību rotaļas. Tās organizējamas gan sporta nodarbībās, rīta vingrošanas laikā, gan pastaigā un brīvajā laikā pēcpusdienas cēlienā, tās kā atsevišķus elementus var integrēt arī nodarbībā. Tieši kustību rotaļa ir vispusīgs audzināšanas līdzeklis, kurš ieņem svarīgu vietu pirmsskolas vecuma bērnu dzīvē.

Tās ir vērtīgs iegūto zināšanu, prasmju, īpašību un iemaņu pārbaudes, nostiprināšanas, pilnveidošanas līdzeklis, un kustību rotaļu laikā attīstās bērna aktivitāte, apzinīgums, patstāvība, iniciatīva. Tās ir arī kolektīva darbība, kuras laikā dalībnieki ir noteiktās savstarpējās attiecībās, jo viņiem jāprot darboties saskaņoti, organizēti, draudzīgi.

Bieži kustību rotaļā, mainoties situācijai, bērnam ir jāveic kustības īsā laika posmā, kas attīsta tādas fiziskās īpašības kā ātrums un lokanība, kas, savukārt, iedarbojas uz organismu un veicina izturības, kā arī spēka, ātruma, kustību koordinācijas, ritma un līdzsvara sajūtas attīstību (Хухлаева, 1984). Tā arī palīdz izveidot un nostiprināt kustību prasmes, kuras bērni attiecīgajā vecumposmā jau apguvuši un labprāt izmanto. Sakarā ar to šīs rotaļas stimulē bērna kustību aktivitāti, palīdz viņiem pilnveidot jau apgūtās kustības un veidot jaunas kustību iemaņas. Pateicoties plašajam kustību klāstam un rotaļu darbībai, tās daudzpusīgi ietekmē organismu un personību, veicinot fiziskās audzināšanas uzdevumu izpildi.

Tomēr jebkuru no pamatkustībām bērns veiksmīgi apgūs tikai tad, ja viņš tās izpildē vingrināsies sistemātiski, katru dienu, atkārtojot to dažādās situācijās. Ja bērnam tiek piedāvāta viena un tā pati kustību rotaļa bez izmaiņām, tad bērns neizbēgami agri vai vēlu zaudēs par to interesi un kustības tiks izpildītas pavirši, nepareizi, kas negatīvi ietekmēsto apguvi. Tāpēc, kā norāda A. Fomina, plaši izmantojami tādi metodiskie paņēmieni kā demonstrējums un paskaidrojums (Фомина, 1984). Ne mazāk svarīgs ir priekšmetiskais noformējums, kas palīdz bērniem realizēt rotaļu uzdevumus. Prasības pret kustību precizitāti un sarežģītību tiek izvirzītas, orientējoties uz bērnu attīstības likumsakarībām un individuālajām spējām. Pieņemot, ka grupā var būt bērni ar atšķirīgu kustību prasmju attīstības līmeni, lietderīgi ir virkni rotaļu organizēt apakšgrupās, variējot sarežģītības līmeni, pakāpeniski palielinot kustību dozējumu.

### Secinājumi

1. Daudzveidīgu kustību apguve veicina ne tikai pirmsskolēna fizisko attīstību, bet nodrošina attīstību veselumā.
2. Kustību apguve ir praktiskas darbības rezultāts, kas būs sekmīgs, ja bērns būs motivēts darboties, kustības tiks apgūtas dažādos apstākļos, izmantojot daudzveidīgu inventāru.

3. Kustību rotaļas - pirmsskolēna audzināšanas līdzeklis, kuras stimulē bērna aktivitāti, pilnveido apgūtās kustības un ir izmantojamas dažādos dienas režīma momentos.

## **Kopsavilkums** *Summary*

The most significant period of one's life is the pre-school age when the child is growing, developing and forming according to his genetic program. His development proceeds in conformity with known natural laws, because child, as individuality, carries in him/herself the characteristics that are expressed in his/her personality, experience and identity, therefore the pre-school age can be called the initial period of person's development. During this time the base of child's personality, world outlook and image is formed and foundations are set for all of his/her subsequent knowledge, skills and attitudes (Lieģeniece, 1999; Крайг, Бокум, 2005). However, it need to noted that the physical, physical and mental development, cognition process of the surrounding world, improvement of body's functional abilities and development of physical characteristics is only possible through child's physical activity.

Regular physical activity improves child's physical preparedness and development (Осокина, 1986). One of the indicators of the physical development of pre-school children is the ability to execute varied movements. In order to learn them it is necessary to create right conditions and ensure the accumulation of appropriate movement skills, also the child has to be able to evaluate the spatial and force parameters of the movements. The ability to differentiate movement parameters is at the base of motor movements, it does not depend on the level of physical abilities. The child has to comprehend the sequence of mastering movements, for that reason he/she begins with learning the basic movements. These movements are necessary for the whole life and are used in various activities. They include walking, running, climbing, jumping and throwing.

V. Krauksts (2006) states that if these movements are not mastered in childhood they cannot be developed and improved in later years. Therefore, when a person reaches maturity he/she is not able to acquire the movements necessary for the professional activity.

Learning, development and improvement of basic movements takes considerable time and energy. They have a dynamic nature, involve numerous muscles, enhance the operational capability and activate all physical processes. The movements aid in the development of musculoskeletal system, strengthen the metabolism intensity in organism, functioning of the heart, breathing and other bodily functions, as well as fix the muscles that determine the posture of a person (Graham, Holt, Hale, Parker, 2007). For the child to master the above-mentioned basic movements successfully, the learning has to be focused.

In the morning part of the pre-school day, to facilitate the overall development of the child, the teacher can include different activities that will stimulate child's physical development and mastering of basic movements in pre-school – morning exercises, health day, long walk, fun sport's activities and festivities, as well as physical education class.

The main goal of a physical education class is to develop movement skills necessary for life and to provide such mastering of movements so that the child can use them freely in any life situation. To ensure that, several preconditions for successful movement learning:

- physical preparedness of the child for learning movements;
- child's movement experience;
- child's psycho-motor preparedness (Jansone, Krauksts, 2005).

If the child will have motivation to achieve the goal, then the mastering of movements will be successful. The main prerequisite in the development of motivation is the involvement of the child in activities that fit his abilities. It can be achieved with a thought-out organization of learning process, precise and feasible system of demands, by disciplining the child during the learning of movements (Puškarevs, 2001; Krauksts, 2006) as well as by using movement games that suit child's interests. The movement game is a well-rounded device of physical education that holds an important part in pre-school children's lives. It is an interesting and exciting activity that does not aim for a particular activity results and it does not have a direct learning task. The outcome of carrying out the game is development of the child.

When organizing movement games such methodic techniques as demonstration and explanation should be widely used. The subject design is no less important as it helps children in the fulfillment of game tasks. Demands in movement precision and difficulty are established based on the age and individual abilities of the child. It is important that the game is neither too easy, nor too complex (Фомина, 1984). Presuming that the group can consist of children with varying levels of movement ability development, it would be useful to organize some of the games in subgroups, diversify the level of difficulty and gradually increase the quantity of movements.

If the child appropriate offer his ability and varied movements, will be included in its various parts of the daily rhythm, will motivate children to be active in many everyday situations, the movement of learning in children primary school will be more successful.

### **Literatūra** **Bibliography**

1. Andersen, R.E., et al. (1998, March). Relationship of physical activity and television watching with body weight and level of fatness among children. *JAMA*. Volume 279, Issue 12, Pp. 938-942. Downloaded from:  
<http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=187368> (access 15.09.2011.).
2. Bikse, V. (2011) *Uzņēmējspējas*. Rīga: Art&Design SIA.
3. Hakala P.T., et al. (2006, October). Frequent computer-related activities increase the risk of neck-shoulder and low back pain in adolescents. *European Journal of Public Health*. Volume 16, Issue 5, Pp. 536-541. Downloaded from  
<http://eurpub.oxfordjournals.org/content/16/5/536.full> (access 22.10.2011.).
4. Jansone, R., Krauksts, V. (2005). *Sporta izglītības didaktika skolā*. Rīga: RaKa.
5. Krauksts, V. (2006). *Bērnu un pusaudžu fiziskās aktivitātes un sports*. Rīga: SIA Drukātava.
6. Kraut, R., et al. (1998, September). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, Vol 53(9),



1017-1031. Downloaded from: <http://nms.sagepub.com/content/6/3/299.abstract> (access 02.10.2011.).

7. Lieģeniece, D. (1999). *Kopveseluma pieeja audzināšanā*. Rīga: Raka.
8. Puškarevs, I. (2001). *Attīstības psiholoģija*. Rīga: Raka.
9. Štāls, M. (b.g.). *Audzināšana ģimenē un skolā*. Rīga: Zemnieka Domas.
10. Бернштейн, Н.А. (1990). *Физиология движений и активность*. Учебное пособие. Москва: Медицина.
11. Вавилова, Е.Н. (1996). *Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость*. Москва: Просвещение.
12. Давыдов, С.Ю. (2005). Морфофункциональные показатели и развитие моторики у детей 3-6-летнего возраста различных типов конституций. *Теория и практика физической культуры*. №11.- с.39-43.
13. Крайг, Г., Бокум, Д. (2005). *Психология развития*. СПб: Питер.
14. Осокина, И. (1986). *Физическая культура в детском саду*. Москва: Просвещение.
15. Фомина, А. (1984). *Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду*. Москва: Просвещение.
16. Хухлаева, Д.В.(1984) *Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях*. Москва, Просвещение.

<b>Dace Augstkalne</b>	Rīgas Pedagoģijas un izglītības vadības akadēmija Imantas 7.līnija 1, Rīga, Latvija, LV-1083 E-pasts: <a href="mailto:dace.augstkalne@rpiva.lv">dace.augstkalne@rpiva.lv</a> Tel.: +371 67808122
------------------------	--