Pirmsskola 5 gadi

Tēma: Mana veselība

3. nodarbība - Fiziskās aktivitātes

**Nodarbības atsegums**

**Plānotie bērnam sasniedzamie rezultāti**

***Bērnam veidojas priekšstats par to,***

* kādus ieguvumus garīgās un fiziskās veselības uzturēšanā sniedz fiziskās aktivitātes un aktīvs dzīvesveids;
* kā iekļaut fiziskās aktivitātes savā ikdienā;
* kādi ir ar mazkustīgu dzīvesveidu saistītie riski.

***Bērnam sāk veidoties morālais ieradums***

* rūpēties par savu garīgo un fizisko veselību;
* nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm ikdienā;
* apzinās mazkustīguma un neveselīga uztura negatīvo ietekmi uz veselību.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **No Pirmsskolas izglītības vadlīnijām** | **Papildus no programmas “e-TAP”** |
| **Vērtības** | Dzīvība, daba | Rūpes, atbildība, harmonija |
| **Tikumi** | Atbildība, gudrība, centība | Pašvadība, spēja sadarboties, neatlaidība |

**Atslēgvārdi:** fiziskās aktivitātes, sirds, plaušas, muskuļi, smadzenes, kauli, aktīvs.

**Mācību materiāli:**

* attēli ar kauliem, smadzenēm, sirdi (1. materiāls).

**Atslēgas jautājumi:**

1. Kās notiek mūsu ķermenī, kad mēs sportojam?
2. Kāpēc mums vajadzīgas fiziskās aktivitātes?
3. Kādus fizisko aktivitāšu veidus tu spēj izdarīt?
4. Kā fiziskās aktivitātes var palīdzēt attīstīt drosmi, pārliecinātību, prasmi strādāt komandā vai neatlaidību?

Bērna un skolotāja darbības plānotā rezultāta sasniegšanai

Ierosme. Fizisko aktivitāšu iedarbība

Izspēlējiet ātru spēli, kas ietver kustību. Piemēram, lūdziet bērniem pārvietoties pa telpu un pēc norādes sadalīties grupās, kur katrā ir noteikts skaits bērnu! Bērni, kas nav nevienā grupā, no spēles izstājas. Jūs varat spēlēt jebkuru citu grupu spēli, piemēram “Sasaldētie”. Tāpat jūs varat lūgt bērniem 40 sekundes veikt kādu noteiktu vingrinājumu (piemēram, lēcieni zvaigznītē).Lūdziet bērniem pievērst uzmanību un pēc tam izstāstīt, kas aktivitātes laikā mainījies viņu ķermenī (piemēram, sirds sitas ātrāk, trūkst elpas, kļūst karsti)!

1. aktivitāte. Kāpēc jāsporto?

Parādiet bērniem attēlu ar kauliem, muskuļiem, smadzenēm, sirdi un plaušām (*1. materiāls*)! Lūdziet bērniem nosaukt šīs ķermeņa daļas, pateikt, kur tās atrodas un kam tās vajadzīgas! Pastāstiet, kā fiziskās aktivitātes labvēlīgi ietekmē katru no tām! Fiziskās aktivitātes ir noderīgas ne tikai mūsu ķermenim — tās var palīdzēt arī attīstīt mūsu raksturu.

* Kādus tikumus var attīstīt fiziskās aktivitātes?
* Kā fiziskās aktivitātes var palīdzēt mums praktizēt komandas darbu, drosmi, neatlaidību, godīgumu?

Kolēģu komentāri:

"Runājot par orgāniem un kauliem, ieteicams izmantot “uzskates cilvēku”, kuram var izņemt orgānus."

"Laba grāmata, ko var izmantot pirmsskolā, ir "Faktivitātes: Tavs ķermenis. Uzlīmes un uzdevum."

2. aktivitāte. Fizisko aktivitāšu veidi

Atgādiniet bērniem, ka ar fiziskām aktivitātēm vēlams nodarboties apmēram 60 minūtes katru dienu! Tām nav jābūt 60 minūtēm pēc kārtas. Gana daudz aktivitāšu bērni dara, pat nedomājot — spēlējoties laukumiņā, dodoties uz bērnudārzu utt. Lūdziet bērniem pāros apmainīties ar idejām un nosaukt tik daudz fizisko aktivitāšu veidu, cik viņi var! Pēc tam apkopojiet idejas (“prāta vētru”) visā grupā! Jūs varat lūgt atsevišķiem bērniem pastāstīt vairāk par aktivitātēm, kurās tie iesaistās. Mudiniet bērnus domāt par tikumiem, ko šīs fiziskās aktivitātes varētu attīstīt!

Kopīgā noslēguma apspriede: cilvēki–etaloni

Izspēlējiet kopā vēl kādu bērnu iemīļotu kustību rotaļu!

Rīgā un citviet Latvijā tiek organizēts bezmaksas sporta nodarbības, kurās piedalīties var ikviens. Kāpēc, tavuprāt, organizatori rīko nodarbības bez maksas? Kādus tikumus tas atklāj? Vairāk par bezmaksas sporta nodarbībām varat izlasīt šeit: <https://sports.riga.lv/lv/sports?news_item=riga-tiek-uzsaktas-bezmaksas-sporta-nodarbibas-briva-daba-7193&target=news_item> , <https://www.rimi.lv/rimi-berniem/sports/bezmaksas-trenini-briva-daba-kas-tie-ir-un-ka-iesaistities>

Aiciniet arī sporta skolotāju bērniem pirms nodarbības vai tās gaitā pastāstīt par fizisko aktivitāšu nozīmīgumu!

Kolēģu komentāri:

"Fiziskās aktivitātes un komandu spēles var veiksmīgi īstenot ārā, iestādes laukumā!"

Kolēģu ieteiktie materiāli, kas noder nodarbības papildināšanai:

Džanetes O'Tūlas grāmatu ''Cilvēka ķermenis''.

YouTube - rīta vingrojumi bērniem.

Grāmata “Faktivitātes: Tavs ķermenis. Uzlīmes un uzdevum”.

Video materiāls "Veselība ir kustībā". Pieejams : <https://www.youtube.com/watch?v=2uNKxfe8dGk>

Bērnu ilustrētā enciklopēdija "Cilvēka ķermenis".