



# «Aktīvs bērns - veselīga nākotne: fizisko aktivitāšu nozīme valodas apguvē pirmsskolā»

Sporta skolotāja - Linda Skuja  
Vadītāja - Sandra Ozola

2025. gada 25. aprīlis



# 136 bērni

Iestādē īstenojam 3 pirmsskolas izglītības programmas:

8 – 01015611 - PROGRAMMĀ

5 – 01015511 - PROGRAMMĀ

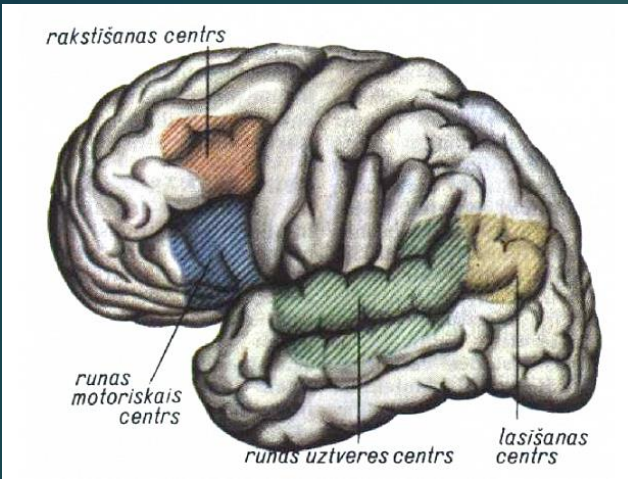
13 - INDIVIDUĀLIE PLĀNI

2 - IZGLĪTJAMAJIEM IR ASISTENTI

35 - KURIEM DZIMTĀ VALODA IR KRIEVU VALODA

29 - DARBINIEKI





## Kā darbojas smadzenes?

- Smadzenes sastāv no divām puslodēm - labās un kreisās, ko savieno lielā smadzeņu saite.

- Kreisā smadzeņu puslode atbild par loģisko domāšanu – valodu, lasīšanu, runāšanu, rakstīšanu, matemātiku un skaitīšanu.
- Labā puslode – radošumu, iztēli, telpisko uztveri, domāšanu.

- Pirmsskolas vecums ir periods, kad smadzenes ir ļoti plastiskas, tās ātri veido jaunas saiknes un dažādas aktivitātes var spēcīgi ietekmēt abas smadzeņu puslodes.

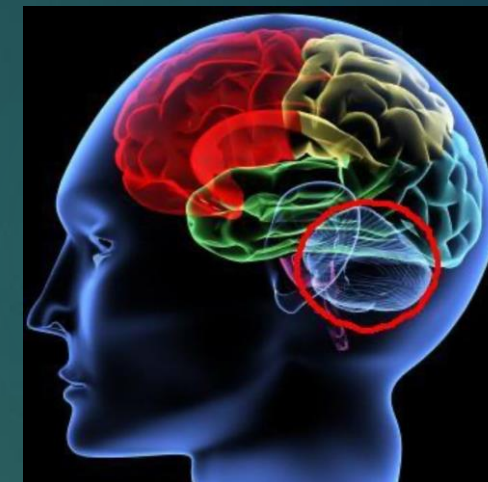
## Sporta nodarbībās bērni ir aktīvi, darbojas ar prieku un tiek aktivizētas abas smadzeņu puslodes:

- **Kreisā puslode** uztver detaļas verbālo informāciju, tādēļ svarīgi ir dot vienkāršas, konkrētas komandas.
- **Labā puslode:** ritms, mūzika, kustība, emocijas, telpas izjūta.
- **Kustību aktivitātes** - attīsta bērna sensorās un motorās prasmes, kas ir **svarīgas runas un valodas apguvē.**



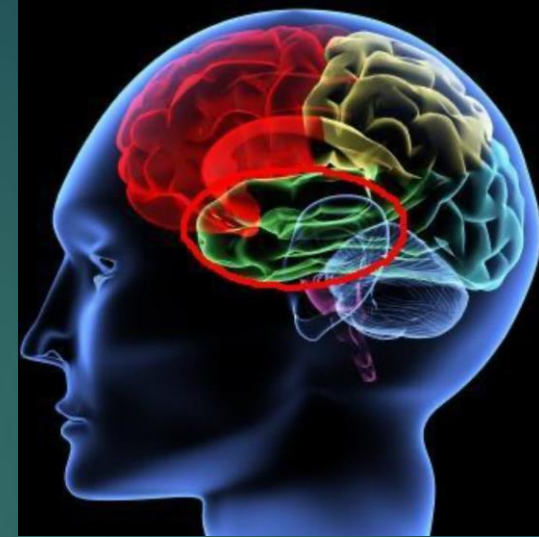
# Līdzsvara un koordinācijas vingrojumi

- Aktivizē smadzeņu kreisās puslodes centru, kas saistīti ar valodas un runas apstrādi.
- Trenē vestibulāro aparātu.
- Uzlabo ķermeņa kontroli.
- Uzmanību sasaisti, kas svarīga lasīšanai un rakstīšanai.
- Krustotās kustības veicina pusložu sadarbību.



# Komandu izpilde

- Vienkāršas komandas.
- Noteiktam skaņas signālam atbilstoša kustība - trenē spēju klausīties, atmiņu un izpratni par darbību.
- Uzdevuma izpilde balstoties uz redzēto, attīsta spēju uztvert vizuālo informāciju un saistīt to ar kustībām.



# Ritma un valodas spēles

- Fizisko aktivitāšu laikā organismā izdalās adrenalīns, paātrinās sirds darbība un elpošana, ķermenim jāpieliek lielākas pūles, lai vienlaikus veiktu 2 darbības.
- Soļojot ritmā bērni dala vārdus pa zilbēm un skaita skaitāmpantus. Tas veicina lasītprasmi un uzlabo vārdu izrunu.
- Rotaļa ar bumbu – ripinot, piespēlējot bumbu, bērni sauc dzīvniekus, ēdamas/ neēdamas u. c. Tas attīsta domāšanu un izpratni par vārdiem, to nozīmi.
- Burtu spēle – skolotāja sauc vārdu, bērni meklē attiecīgos burtus un izveido vārdu.
- Fiziskā aktivitāte + uzdevumu izpilde.
- Pretkustības aktivizē kr. smadzeņu puslodi un veicina koordināciju un uzmanības attīstību.



## Soļošana un citas ritmiskas darbības:

- attīsta lasītprasmi,
- ritma izjūtu,
- vārdu izrunu.



Šāda darbība palīdz bērniem apzināties zilbes vārdos un trenē **fonemātisko uztveri**.

# Rotaļas ar bumbu

- Ripinot vai piespēlējot bumbu, bērni nosauc, piemēram, dzīvniekus, ēdamas/ neēdamas lietas.
- Vārdus, kas sākas ar noteiktu skaņu.

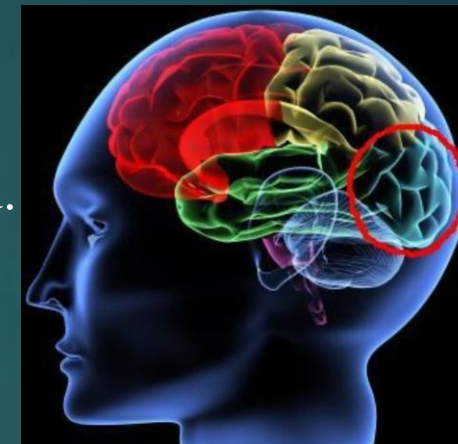
Šī aktivitāte veicina domāšanu, **vārdu krājuma** paplašināšanu un **izpratni par vārda nozīmi.**



# Burtu spēles un stafetes

- Skolotājs nosauc vārdu, bērni meklē tam atbilstošus burtus un veido vārdu.
- Bērni veic fizisku aktivitāti un atrod burtu, izveido vārdu vai teikumu.

Šādi attīsta valodas prasmes, uzmanību un spēju kombinēt kustību ar domāšanu.



# Specifiski vingrinājumi

**Pretkustību** vingrojumi (labā roka – kreisā kāja) **vai līdzsvara** uzdevumi ar papildus uzdevumu, piemēram, stāvēt uz vienas kājas un skaitīt līdz 10.

Šādi aktivizē smadzeņu kr. puslodi, kas ir atbildīga par **valodu**, uzmanību un loģisko domāšanu.



# Rotaļas



- Nosaucot ķermeņa daļas tām jāpieskaras - palīdz bērniem sasaistīt vārdus ar konkrētām ķermeņa daļām. Veicina uzmanību un domāšanu.
- Imitējošas rotaļas, atdarinot dzīvniekus (lēkā kā zaķis, rāpo kā kaķis, kustini asti kā suns - veicina izpratni par darbības un īpašības vārdiem).
- Sociālā mijiedarbība - kustību rotaļās bērni sadarbojas cits ar citu - veicina sarunvalodas prasmes, klausīšanos, noteikumu ievērošanu, jautājumu uzdošanu.
- Ritmiskas rotaļas (soļošana, lēkšana, klapēšana, skaitīšana, runāšana līdzi, uzlabo fonoloģisko uztveri - spēju atpazīt un lietot skaņas, kas ir būtiski valodas lietošanai un lasītprasmes veidošanai).
- Lomu rotaļas (pieaugušais stāsta pasaku, bērni izpilda dzirdēto, veicina klausīšanās prasmes, izpratni par darbību un vārdu nozīmi).

Pretkustība



Paldies par uzmanību!

