

Ziņa bērnam (ko bērns sapratīs): iztēlē radušos stāstu varu nodot citiem (pastāstīt, attēlot, parādīt) ar dažādiem materiāliem un priekšmetiem.

Bērnam sasniedzamais rezultāts (ko bērns pratīs): prot realizēt un nodot savu radošo ideju citiem.

Tāpat kā pirms nedēļas publicētajā plānā, ieteiktās bērna mācību darbības paredzētas vienai nedēļai. Tās plānotas tā, lai turpinātu iepriekšējā nedēļā iesāktās mācības. Atgādinām: lai arī plānā rotaļdarbības piedāvātas noteikta vecuma bērniem, jāatceras, ka katrs bērns attīstās individuāli un viena vecuma bērniem var būt dažādas mācību vajadzības. Ierosiniet bērnam tās darbības, kuras, jūsuprāt, atbilst jūsu bērna attīstībai un vajadzībām.

Pirmajā nedēļā bērni ir iekārtojuši vidi daudzveidīgām mācību darbībām, izpētījuši pieejamos materiālus un izmēģinājuši dažādus veidus, kā tos pielietot drošā veidā. Ļaujiet bērnam turpināt pētīt, eksperimentēt un radoši izmantot gan jau atrastos, gan jaunus materiālus. Papildus varat rosināt bērnus veikt konkrētākus šajā nedēļas plānā piedāvātus uzdevumus.

Bērna mācību darbības	Ko bērns mācās	Pieaugušo atbalsts
<p>Rīta rosme. Pagājušajā nedēļā radoši veidojāt stāstu un tam atbilstoši izmēģinājāt dažādas kustības un kustību kombinācijas. Šajā nedēļā pielāgojiet stāstu un vingrojumus, ievērojot fizioterapeites Zanes Pušilovas ieteikumus, kurus var atrast šīs nedēļas plāna beigās daļā. Līdz nedēļas beigām izveidojiet savu vingrojumu secību, ko atkārtot katru rītu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pārvietoties sev un citiem drošā veidā. ● Stiepties, soļot, skriet, rāpot, līst, velties. ● Noturēt līdzsvaru. ● Klausīties tekstu un reaģēt uz to ar darbībām. ● Saskaņot vārdus teikumā. ● Veidot secīgu stāstījumu. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Vingro kopā ar bērnu. ● Kopā ar bērnu izveido stāstu, atbilstoši vingrojumu secībai. <p><i>Piezīme: Izkustieties arī dienas vidū, ja jūs, pieaugušie, esat jau labu laiku strādājuši pie datora.</i></p>
<p>Bērna darbības temata izziņai Bērni līdz apmēram 3 gadu vecumam turpina patstāvīgi darboties ar būvniecības materiāliem un rotaļlietām, sarunājas ar tām, runā to balsīs. Lai veicinātu bērna mācīšanos, pieaugušais jautā par bērna rotaļu. Piemēram:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pastāsti man par lācīti/ mašīnu/ māju/ pirātu! ● Ko bērna rotaļlieta dara?! Kas uzbūvētajā mājā dzīvo? Uz kuriem brauc uzbūvētais vilciens? ● Vai bērna rotaļlietai ir draugi? Kur viņi 	<ul style="list-style-type: none"> ● Radīt konstrukciju, savietojot vienkāršus telpiskus objektus. ● Veidot taisnas rindas no priekšmetiem. ● Atšķirt apaļas un stūrainas formas. ● Atšķirt jēdzienus <i>viens, daudz, īss, garš, plats, šaurs, uz, zem, pie, aiz.</i> ● Atbildēt uz jautājumu ar darbību vai ar vārdiem. ● Nosaukt darbības, ko veic pats un citi. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Lai bērns sāktu veidot stāstus, pieaugušais iesaistās bērna rotaļā. Piemēram, paņem rotaļlietu un iztēlojas, ka tā uzsāk sarunu ar bērna rokās esošo rotaļlietu. ● Aicina bērnu pastāstīt par to, ko rotaļlietas dara, kā jūtas. ● Uzdod jautājumus, kas rosina bērnu domāt, kā viņa rotaļa varētu attīstīties: ar jautājumu palīdzību rosina bērnu papildināt savu rotaļu ar citām rotaļlietām, konstrukcijām.

<p>dzīvo/ dodas? Ko viņi kopā dara?</p> <p>Bērns turpina patstāvīgi mīcīt, veltnēt, staipīt, spiest mīklu.</p> <p>Aiciniet bērnu veidot dažāda lieluma bumbiņas un rullīšus. Piemēram, izveidot bumbiņu ģimeni, tārpiņu vai čūsku ģimeni.</p> <p>Bērns turpina švīkāt, burzīt, griezt papīru. Papildus piedāvāriet papīra vai kartona loksni un līmes zīmuli, lai bērns var pielīmēt sagrieztos papīra gabalus. Kopā ar bērnu iztēlojieties, ka salīmētie papīra gabaliņi kopā veido kādu pazīstamu priekšmetu vai dzīvu būtni, piemēram, spilvenu, puķi, ezi vai ko citu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Veltnēt starp plauksām plastisku materiālu, lai iegūtu apaļu vai garenu formu. • Attīstīt pirkstu sīko muskulatūru. • Atpazīt kopīgas un atšķirīgas priekšmetu pazīmes. • Atšķirt jēdzienus <i>liels, mazs, īss garš</i>. • Griezt, līmēt, plēst, burzīt papīru. • Izmantot līnijas un laukumus radošajā darbā. • Pielīmēt papīru pie pamatnes. • Nosaukt pazīstamus priekšmetus un dzīvas būtnes. • Saudzīgi lietot materiālus un darba rīkus (līmi, šķēres). 	<ul style="list-style-type: none"> • Darbojas kopā ar bērnu, veido dažāda lieluma bumbiņas un rullīšus. • Uzdod bērnam jautājumus par viņa izveidotajām bumbiņu un rullīšu ģimenēm, lai rosinātu bērnu papildināt jau izveidoto: jautā par vecvecākiem, draugiem, dzīvesvietu. • Uzklusa un pieraksta bērna komentārus. • Sagriež papīru šaurās sloksnēs, lai bērns to varētu pārgriezt ar vienu kustību/griezienu. • Atgādina bērnam par drošības noteikumiem, lietojot šķēres. • Atgādina uzlikt līmes zīmuliem vāciņu, kad to nelieto.
<p>Bērna darbības temata izziņai 4 un 5 gadus veci bērni turpina patstāvīgi izspēlēt dažādus rotaļu sižetus.</p> <p>Aiciniet bērnu izveidot rotaļu sižetus: uzbūvēt vidi (ainavu) un atrast nepieciešamos tēlus (rotaļlietas), rotaļāties ar tēliem, sarunāties ar tiem un runāt to balsīs.</p> <p>Rosiniet bērnu izveidot kādu tēlu, izvelkot detaļas (ausis, degunu, asti) no vienas pikas, iespējot acis.</p> <p>Bērns rotaļājas ar izveidotajiem tēliem, iztēlojoties, ka tie pārvietojas un sarunājas. Pārveido iepriekš izveidotos tēlus par jauniem tēliem un stāsta, kā tie izmainījušies.</p> <p>Aiciniet bērnu attēlot savu ar klučiem un citiem būvniecības materiāliem izveidoto ainavu, rotaļlietas, ar kurām bērns rotaļājās. Aiciniet bērnu pastāstīt un uzrakstīt (bērns imitēs rakstīšanu,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pārvietot priekšmetus - stumt, vilkt, celt. • Izzināt un raksturot telpiskus ķermeņus. • Nosaukt objekta atrašanās vietu, lietojot jēdzienus <i>virš, zem, pie, aiz, blakus</i>. • Izmantot dažādas runas intonācijas. • Veidot regulāras un neregulāras formas no platiskajiem materiāliem. • Noapaļot, izvilkot un formēt atsevišķas detaļas, veidot iespaidumus. • Savienot detaļas, lai izveidotu jaunu formu. • Variēt līnijas, krāsas, tekstūras un formas radošajā darbā. • Stāstīt par radošajā mākslas darbā attēlotajiem notikumiem, tēliem, izteiktajām 	<ul style="list-style-type: none"> • Rosina bērnu stāstīt par izspēlēto rotaļu sižetu, uzdod jautājumus, lai palīdzētu bērnam precizēt atbildes vai arī pastāstīt vairāk par rotaļā atveidotajiem tēliem, to darbībām un emocijām. • Iesaistās bērna rotaļā kā līdzvērtīgs dalībnieks. • Fotografē izveidotos rotaļu sižetus, lai par tiem sarunātos un salīdzinātu ar citiem. • Kopā ar bērnu stāsta stāstu, izveidojot kādu tēlu, pēc tam to pārveidojot vai izveidojot jaunus tēlus. • Kopā ar bērnu rotaļājas ar izveidotajiem tēliem, sarunājas to balsīs. • Pieraksta bērna stāstījumu, uzdod jautājumus, lai rosinātu bērnu iedziļināties detaļās gan stāstot, gan zīmējot.

<p>velkot dažādas līnijas, burtu elementus vai atsviņškus burtus), kas attēlotajā rotaļu sižetā notiek.</p>	<p>emocijām un idejām.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pareizi turēt un lietot rakstāmpiederumus un darbarīkus. • Rakstīt burtu elementus neierobežotā laukumā. 	
<p>Bērna darbības temata izziņai 5 un 6 gadus vecs bērns turpina būvēt vidi (ainavu) un veidot stāstiem nepieciešamos tēlus (rotallietas), rotaļājas ar tēliem, izspēlējot stāstus. Aiciniet bērnu sagatavot izrādi/ leļļu teātri, ko vakarā parādīt ģimenei: iekārtot skatuvi (vieta uz galda, grīdas) ar dekorācijām, sagatavot sēdvietas katram skatītājam.</p> <p>Turpina veidot tēlus, ar tiem izspēlē un stāsta stāstus, veido sižetiskus attēlus plaknē uz kartona vai kāda cita materiāla.</p> <p>Papildus plastiskajiem materiāliem piedāvā zobu bakstāmos, irbulišus, materiālus dažādu faktūru iespiešanai, piemēram, rupja auduma atgriezumus, smilšpapīru, čiekurus, raupju koka mizu.</p> <p>Izgatavo dekorācijas izrādei no dažādiem materiāliem (kastēm, kartona), tās dekorē. Izgatavo biļetes vai ielūgumus ar sēdvietu numuriem, afišu izrādei.</p> <p>Zīmē, glezno, aplicē savu stāstu vai stāstu sēriju, pieraksta nosaukumus, teikumus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lietot runas intonācijas atbilstoši tēliem un attēlotajai situācijai. • Izspēlē paša izdomātu sižetu. • Savienot detaļas veidot un iegūt sev vēlamu formu. • Nosaukt objektu atrašanās vietu telpā un plaknē, lietojot jēdzienus <i>virš, zem, pie, aiz, blakus, pa labi, pa kreisi</i>. • Veidot dažādu fakturētu virsmu nospiedumus plastiskā materiālā. • Izvilkt detaļas no pikas, savienot atsevišķas detaļas, fakturēt, iespiest iedobumu, nolīdzināt virsmu. • Radīt konstrukcijas, papildinot ar citām detaļām, pašaizgatavotiem priekšmetiem. • Mērķtiecīgi variēt un kombinēt krāsas, līnijas, laukumus, tekstūras un materiālus, lai panāktu vēlamu rezultātu. • Izvēlēties atbilstoši līmi un līmēšanas paņēmieni. • Izgriezt objektu siluetus. • Rakstīt burtus, ciparus neierobežotā laukumā. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kā skatītāji piedalās bērna izrādē, modelē, kā uzvedas publika uzmanīgi klausoties, applaudējot. • Fotografē vai filmē bērna izrādes, lai pārrunātu. • Rosina bērnu pastāstīt par to, ko izveidojis, jautā, lai uzzinātu vairāk detaļu. • Piedāvā papildus materiālus. • Palīdz atrast vietu, kur uz sienas drīkst pielikt afišu. • Palīdz rakstīt ielūgumus.
<p>Lasīšana Bērnam ir svarīgi atrast laiku, kad viņš pats var šķīstīt grāmatas, skatīties attēlus un iedziļināties vizuālajā informācijā.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Klausīties tekstu, izprast darbību, atpazīt darbojošās personas, to emocijas. • Salīdzināt dzirdēto ar savu pieredzi. • Jautāt par neskaidro un atbildēt uz 	<ul style="list-style-type: none"> • Pārrunā, kādēļ bērns izvēlējās tieši šo grāmatu, kas viņam šajā grāmatā īpaši patīk. • Pārrunā grāmatas saturu: kā tā sākās, kādi

<p>Aiciniet bērnu izvēlēties mīļāko no nesen lasītajām grāmatām. Atkārtoti lasiet šo grāmatu, līdz bērns labi atceras saturu.</p>	<p>jautājumiem.</p>	<p>tēli bija grāmatā, vai viņi risināja kādu problēmu, kā viņi jutās dažādās aprakstītajās situācijās, kā atrisināja problēmu un kā grāmata beidzās.</p>
<p>Refleksija Katras dienas beigās vai arī vairākas reizes dienā, piemēram, pirms katras ēdienreizes vai ēdienreīžu laikā, ir svarīgi atskatīties uz to, kas ir paveikts līdz šim, izvērtēt veiksmes un neveiksmes, meklēt risinājumus un plānot, ko darīs turpmāk.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Novērtēt ieceres īstenošanas procesu un rezultātu. • Stāstīt par savām darbībām. • Atpazīt un stāstīt par savām emocijām dažādās situācijās. • Apzināties savas stiprās puses un ko nepieciešams apgūt vai vingrināt. • Plānot nākamās darbības. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jautājot palīdz atcerēties, kas paveikts un kādā veidā tika sasniegts rezultāts. • Jautājot rosina domāt par dažādiem veidiem, kā izmantot pieejamos materiālus, risināt radušās problēmas. • Norāda uz bērna veiksmēm, to, kas labi padarīts, izdevies. • Jautājot rosina domāt par to, ko vajadzētu uzlabot un kādā veidā to izdarīt. <p><i>Piezīme: Pārrunā ne tikai bērna veikumu, bet arī savu veikumu mājās un/ vai darbā.</i></p>

Fizioterapeite Zane Pušilova

Ieteikumi rīta rosmei

! Ja no paša rīta nav ēstgribas, vērtīgi rīta rosme ieplānot pirms brokastīm – labs pamošanās rituāls, būs mundrums un parādīsies apetīte. Ja bez brokastīm nevar dienu iesākt, jāvingro vismaz 1h pēc ēšanas, bet tad tā varbūt vairs nesanāk kā RĪTA rosme. Pilnīgi pietiks ar 10 – 15 minūtēm daudzpusīgas izkustēšanās!

- Sākumā elpošana – stāvus kājās veic 4-5 dziļas ieelpas un izelpas. Var papildus pielikt klāt kustības ar rokām.
- Tad veic nelielu pastiepšanos. Piemēram, stāvot kājās, rokas virs galvas, pastiepj uz augšu – nedaudz noliecas uz vienu pusi – tad uz otru pusi.
- Ritmiskāki, aktīvāki vingrojumi – soļošana, paskriešana uz vietas vai pa lielāku māju to var arī plašākā mērogā īstenot. Ja tas ir iespējams, vingro laukā.
- Iesaista mājās pieejamos rīkus – neliela bumba, kāda bērnam mīļa rotaļlieta vai kas cits. Noteikti jāiesaistās arī vecākiem vai brāļiem un māsām, piemēram, ar bumbu rokās veic pietupienu – nodod pāriniekam – pārinieks veic darbību. Var ietvert arī, piemēram, vakardienas nesavākto mantu salikšanu pa vietām – kurš ātrāk šo vai to paņems, aiznesīs, uzliks, ieliks. Katram šeit būs sava pieeja.
- Iekļauj līdzsvaru vingrojumus.
- Beigās veic līdzīgus pastiepšanās un elpošanas vingrojumus kā sākumā, var arī guļus pozīcijā.