

ESF 9.2.4.2.pasākuma projekts „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei 14 pašvaldībās” (Nr. 9.2.4.2/16/I/106)

**NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020**



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

“Izglītojošu nodarbību (pasākumu) kopums bērniem fiziskās sagatavotības stiprināšanai un pareizas elpošanas tehnikas apguvei”

Izglītojošo nodarbību (pasākumu) kopuma mērķis ir sākumskolas 1. – 2. klašu skolēniem apgūt vingrojumus vispārējās fiziskās sagatavotības, t.sk. muguras muskulatūras stiprināšanai stājas problēmu profilaksei.

Izglītojošo nodarbību (pasākumu) kopums sastāv no 8 (astoņām) 60 minūšu garām nodarbībām 1 (vienu) reizi nedēļā; kopā 8 (astoņas) astronomiskās stundas jeb 480 minūtes.

Izglītojošo nodarbību (pasākumu) kopuma vadītājs bērnus iepazīstina ar pareizu un efektīvu vingrojumu izpildes tehniku, vienlaikus izvēlētos vingrojumus pielāgojot bērnu vecumam un attīstības īpatnībām. Papildus nodarbību laikā bērni apgūst pareizu elpošanas tehniku. Nodarbības vada sertificēts fizioterapeits vai sporta treneris.

Nepieciešamo aprīkojumu –vingrošanas paklājiņus nodrošinās pakalpojumu sniedzējs.

Informēšanā par iespējām piedalīties izglītojošajās nodarbībās plānots veidot sadarbību ar attiecīgā novada pašvaldību un izglītības iestādēm, lai nodrošinātu iespēju nodarbības apmeklēt atbilstošās mērķa grupas interesentiem.

Pareizas stājas un elpošanas vingrinājumu nodarbību kopuma programma bērniem. 8 nodarbību plāns.

Nodarbību kopuma mērķis:

Izglītojošo nodarbību kopuma mērķis ir vispārējās izglītības iestāžu 1.–2. klašu skolēniem apgūt vingrojumus vispārējās fiziskās sagatavotības uzlabošanai, tai skaitā, muguras muskulatūras stiprināšanai, stājas problēmu profilaksei un pareizas elpošanas tehnikas apguvei.

Galvenie uzdevumi:

- 1) informēt un izglītēt bērnus, kā arī viņu pedagogus, par elpošanas un stājas vingrojumu nozīmi un pareizu izpildi;
- 2) apmācīt pareizi veikt vingrojumus, kas paredzēti elpošanas uzlabošanai un pareizas stājas veidošanai;
- 3) praktiski pielietot iegūtās zināšanas, stiprinot stāju un elpošanas muskulatūru ;
- 4) parādīt, cik daudz dažādas iespējas ir vingrot un uzlabot vispārējo fizisko sagatavotību.

Visas nodarbības sastāvēs no 3 daļām: iesildīšanās (~ 10 min), galvenā daļa (~ 35 min) un nobeiguma daļa (~15min), bet katrā nodarbībā akcents tiks likts vairāk uz kādu atsevišķu daļu. Katra nodarbība ilgs 60 minūtes. Elpošanas vingrojumiem var tikt izmantoti viegli lidojoši un viegli aizpūšami priekšmeti, kā piemēram, spalvas, papīra lapiņas vai papīra salvetītes.

1. Nodarbība būs vairāk informatīva, izglītojoša un teorētiska, taču tiks pildīti arī vingrojumi, pievērsta uzmanība iesildīšanās daļai.
2. Nodarbības mērķis būs vērst uzmanību uz galvenās daļas vēdera un sēžas muskulatūras vingrojumiem.
3. Nodarbībā padziļinātāk tiks apgūti galvenās daļas starplāpstiņu un muguras muskuļu vingrojumi. 4. nodarbībā akcents tiks likts uz “planking” (no angļu val. *plank*-dēlis) vingrojumu, lai parādītu, cik daudz dažādos veidos tas ir izpildāms.
5. Nodarbības mērķis būs koordinācijas un līdzsvara attīstīšana.
6. Nodarbība būs veltīta spēlēm, taču atliks laiks arī kārtīgi un nopietni pavigrot.
7. Nodarbība būs elpošanas nodarbība, kurā elpošanas vingrojumi būs gan sasaistīti ar spēlēm, gan arī mācīti atsevišķi.
8. Nodarbībā akcents tiks likts uz atsildīšanos un stiepšanos, jo tā ir tikpat nozīmīga, kā iesildīšanās daļa.

Galvenās daļas vingrojumos tiks stiprināti, galvenokārt, vēdera, sēžas, muguras, starplāpstiņu muskuļi, jo tieši šie muskuļi ir svarīgi stājas un veselās muguras veidošanā.

Katrā nodarbībā bērniem būs pieejams ūdens.