

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

ESF projekta „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei 14 pašvaldībās” ietvaros

Norise: Nodarbības ir vērstas uz veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu pieejamības veicināšanu izglītības iestādēs.

Pamatojums: Pirmsskolas un sākumskolas vecuma periodā norisinās pirmais intensīvais augšanas periods, kad bērns gada laikā izaug par 7 – 10 cm. Straujajam augšanas procesam nepieciešama enerģija un pietiekama fiziskā aktivitāte, ko bērnam var nodrošināt daudzveidīgas kustības un fizisko aktivitāšu nodarbības. Pēc Pasaules Veselības organizācijas rekomendācijām, bērniem no 5 līdz 17 gadu vecumam katru dienu nepieciešamas vismaz 60 min vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes, t.sk., dažādas aktīvas rotaļas un spēles, kas ir minimālais nepieciešamais daudzums, kas nodrošina bērna veselību, augšanu un attīstību.

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.

Ilgums: Nodarbību cikls sastāv no 8 nodarbībām 2 reizi nedēļā. Katras nodarbības ilgums būs 60 minūtes.

Nodarbību vadītājs: Sertificēts fizioterapeits vai sporta treneris.

Nodarbību kopuma plāns

Visas nodarbības sastāvēs no 3 daļām. Katrā nodarbībā akcents tiks likts vairāk uz kādu atsevišķu ķermeņa daļu/ muskuļu grupu.

Daļas	Plānotais ilgums (min)
1. Iesildīšanās	10 min
2. Galvenā daļa	35 min
3. Nobeigums	15 min

Visu nodarbību galveno daļu ietvaros vingrojumos tiks stiprināti vēdera, sēžas, muguras, starplāpstiņu muskuļi, jo tieši šie muskuļi ir svarīgi stājas un veselības veidošanai.

Visās nodarbībās tiks izpildīti elpošanas vingrojumi. Pareizai elpošanai uzmanība tiks pievērsta arī citu vingrojumu izpildes laikā.

Visās nodarbībās tiks izmantoti dažādi spēļu elementi, lai padarītu tās bērniem aizraujošākas un saistošākas.

Nodarbības Nr.	Nodarbības īss izklāsts
1. nodarbība	Ir vairāk informatīva, izglītojoša un teorētiska, taču tiks pildīti arī vingrojumi, pievērsta uzmanība iesildīšanās daļai, mācot vingrinājumus, kuri tiks izmantoti turpmāk.
2. nodarbība	Pastiprināti tiks vērsta uzmanība uz vēdera un sēžas muskulatūras vingrojumiem.
3. nodarbība	Tiks padziļinātāk apgūti starplāpstiņu un muguras muskuļu vingrojumi, kuri ir svarīgi, lai neveidotos apaļa mugura un “eņģeļa spārni” jeb izvirzītas lāpstiņas.
4. nodarbība	Akcents tiks likts uz “ <i>planking</i> ” vingrojumu, lai parādītu, cik daudz dažādos veidos tas ir izpildāms. Arī spēļu/rotaļu daļā tiks izmantoti šī vingrinājuma elementi, lai stiprinātu muguras dziļos muskuļus, kuri stabilizē mugurkaulu.
5. nodarbība	Tās mērķis būs koordinācijas un līdzsvara attīstīšana. Bērni pārsvarā darbosies pāros, izpildot dažādus vingrinājumus šo motorikas prasmju attīstīšanai.
6. nodarbība	Nodarbība būs veltīta dažādām spēlēm elpošanas un koordinācijas attīstīšanai. Pirms tām bērni veiks dažādus vingrinājumus vispārējās fiziskās sagatavotības stiprināšanai.
7. nodarbība	Pastiprināta uzmanība tiks veltīta elpošanai, pareizas elpošanas vingrojumus gan sasaistot ar spēlēm, gan arī mācot atsevišķi.
8. nodarbība	Pastiprināti tiks akcentēti dažādi uz atsildīšanos un stiepšanos vērsti vingrinājumi.