



Kokneses pamatskola - attīstības centrs

Metodisko darbu skate

Ideju tirgus 2023

Dinamiskā pauze izglītības procesā





Dalāmies pieredzē - dinamiskā pauze izglītības procesā

Jebkuram cilvēkam ir svarīgs veselību veicinošs dzīvesveids, un it īpaši tas ir nozīmīgs skolas vecumposma bērniem. Katra izglītības iestāde var veicināt ikviena iesaistīšanos dažādās fiziskās aktivitātēs un sportā, organizējot daudzveidīgus, skolēnu interesēm atbilstošus pasākumus, kā piemēram, aktīvos starpbrīžus vai dinamiskās pauzes.

2022./ 2023.mācību gadā Kokneses pamatskolas - attīstības centra skolotāji kā vienu no veidiem, kas uzlabotu izglītojamo fizisko veselību un pozitīvi ietekmētu viņu personības veidošanos, aktualizēja dinamisko paužu organizēšanas, jo tās padara mācību procesu aktīvāku un interesantāku, samazina nogurumu, palielina koncentrēšanās spējas skolēniem, uzlabo fizisko sagatavotību, uzmanību, rada pozitīvas emocijas, attīsta koordināciju, kā arī veicina pozitīvu attieksmi pret fiziskajām aktivitātēm. Aktīvās pauzes ir īsas, strukturētas fiziskās aktivitātes, ko izmanto, lai sadalītu garākus periodus, kas pavadīti sēžot, savukārt, dinamiskās pauzes ir 2 - 3 minūšu aktivitātes, kas tiek īstenotas mācību stundas laikā.

Lai izvērtētu ikviena skolotāja veikumu, radošumu un noskaidrotu uzvarētājus, izglītības iestādes pedagogiskais personāls 2023.gada jūnijā pulcējās uz kārtējo metodisko darbu skates “Ideju tirgus 2023” “Dinamiskā pauze izglītības procesā” noslēgumu. Pasākumā tika prezentēti izstrādātie materiāli un labās prakses piemēri, jo, mācoties vienam no otra, aizgūstot kolēģu inovatīvas idejas vai diskutējot, ikviens skates dalībnieks varēja papildināt savu pedagogisko meistarību kvalitatīva izglītības procesa organizēšanā bērniem ar speciālām vajadzībām.

Ineta Gerasimova, Kokneses pamatskolas - attīstības centra metodiķe



Skates «Ideju tirgus 2023» uzvarētāji

Elektroniskās balsošanas
rezultātā tika noskaidroti
uzvarētāji:

- 1.vieta Elīnai Māliņai,
- 2.vieta Maldai Sokolovskai,
- 3.vieta Ligitai Muižniecei.





Dejas pauze

Autors: Līga Ziemele

Vecumposms: sākumskola

Sasniedzamais rezultāts:

Spēj pārvarēt nogurumu, atbrīvojot ķermeni no saspringuma, radot pozitīvas emocijas un uzlabojot domāšanu.





Skaitāmpants

Autors: Līga Ziemele

Vecumposms: sākumskola

Sasniedzamais rezultāts:

**Uzlabo koncentrēšanās spējas,
fiziski izvingrinot ķermeni.**





Mēles mežģis

Autors: Līga Ziemele

Vecumposms: sākumskola

Sasniedzamais rezultāts:

**Vingrina noteiktu skaņu izrunu,
attīstot uzmanības spējas un
kustību prasmes.**





Gleznojām gaisā

Autors: Elīna Māliņa

Vecumposms: 1. - 9. klase

Sasniedzamais rezultāts:

Atpūtina un izkustina abas rokas, kaklu un acis pēc darba vizuālās mākslas stundās.





Dinamiskās kustību pauzes

Autors: Svetlana Gžibovska

Vecumposms: 1. - 9. klase

Sasniedzamais rezultāts:

Aktivizēti muskuļi un palielinātas uztveršanas spējas.

Roku saliekšana - iztaisnošana





Kustīgie

Autors: Sandra Auzenberga

Vecumposms: sākumskola

Sasniedzamais rezultāts:

Uzlabotas skolēnu spējas koncentrēties un labāk apgūt mācību saturu, uzlabota stāja.

Noteikumi

- Skolēni met metamo kauliņu! Ja uzmet ...
- ✓ 1 – Palekt taisni uz augšu 5 reizes.
- ✓ 2 – Palekties uz kreisās kājas 3 reizes.
- ✓ 3 – Noliekties uz priekšu 2 reizes.
- ✓ 4 – Pietupties 2 reizes.
- ✓ 5 – Izstiep rokas priekšā, plaukstu apļošana 2 reizes uz katru pusi.
- ✓ 6 – Palēkties uz labās kājas 3 reizes.





Kusties līdzi!

Autors: Aija Venškevica

Vecumposms: 1. - 9. klase

Sasniedzamais rezultāts:

Uzlabotas skolēnu spējas koncentrēties un labāk apgūt mācību saturu, uzlabota stāja.





Stresa bummbiņa kā palīgs mācību procesā

Autors: Ilze Džigune

Vecumposms: 1. - 9. klase

Sasniedzamais rezultāts:

Mazināt mācību procesā radušos spriedzi un stresu, sekmēt skolēnu uzmanību un koncentrēšanos.





Laiks kustībai

Autors: **Ligita Muižniece**

Vecumposms: pirmsskola

Sasniedzamais rezultāts:
Uzlabot bērna fizisko un
emocionālo pašsajūtu, mazināt
paaugstināto tonusu.





Noķer, vērtē izpildi!

Autors: Dace Bernāne

Vecumposms: 1. - 9. klase

Sasniedzamais rezultāts:

Noķert mīksto kubu, izpildīt doto uzdevumu.





Bize

Autors: Sandra Riekstiņa

Vecumposms: 5. - 9. klase

Sasniedzamais rezultāts:

Sapin bizi no lentām.





Noturi mani

Autors: **Vija Popoviča**

Vecumposms: 6. - 9. klase

Sasniedzamais rezultāts:

Attīstīt koncentrēšanās un fiziskās spējas.





Pirkstainītis

Autors: Ints Miķelsons

Vecumposms: 5. - 9. klase

**Sasniedzamais rezultāts:
Atslābina un stiprina roku
muskulatūru.**





1, 2, 3

Autors: Elita Feodorova

**Vecumposms: pirmsskola,
1. - 9. klase**

**Sasniedzamais rezultāts:
Uzlabotas koncentrēšanās spējas.**

*Ideju tirgus 2023. Dinamiskā
pauze izglītības procesā.*

Elita Feodorova



Heisā, hopsā!

Autors: Ilona Vītola

**Vecumposms: pirmsskola,
sākumskola**

Sasniedzamais rezultāts:

Atbilstoši izpilda fiziskās attīstības vingrinājumus, gūst pozitīvu emocionālu noskaņojumu, turpina iesākto uzdevumu.





Mākonis

Autors: Inta Balode

Vecumposms: sākumskola

Sasniedzamais rezultāts:

Veicina pozitīvu attieksmi pret fiziskām aktivitātēm, uzlabo uzmanību, mazina nogurumu, palielina koncentrēšanās spējas, rada pozitīvas emocijas.





Ritmizēt ir prieks!

Autors: Sandra Paļčevska

Vecumposms: 1. - 9. klase

Sasniedzamais rezultāts:

Izmanto skanošos žestus mācību satura apguves un koncentrēšanās spēju palielināšanai.





Spēle ar metamo kauliņu

Autors: Aija Kārkliņa

Vecumposms: 5. - 6. klase

Sasniedzamais rezultāts:

Veido deminutīvus no dotajiem vārdiem. Nosauc vārdus - deminutīvus un īpašības vārdus.





Pirkstiņrotaļas

Autors: Velga Gredzena

Vecumposms: 4.klase

Sasniedzamais rezultāts:

Atslābina pirkstu muskulatūru,
vingrina sīko pirkstu motoriku,
aktivizē labās un kreisās smadzeņu
puslodes darbību.





Dari kā es!

Autors: Inese Svence

Vecumposms: pirmsskola, sākumskola

Sasniedzamais rezultāts:

Radītas pozitīvas emocijas, veicināta uzmanības noturība, nostiprinātas zināšanas par ķermeņa daļām.





Klausies, kusties, runā!

Autors: Ineta Gerasimova

Vecumposms: sākumskola

Sasniedzamais rezultāts:

Samazināts nogurums, palielinātas koncentrēšanās spējas, nostiprināts vārdu krājums angļu valodā.





Sociālās spēles ar zīmēšanas elementiem

Autors: Daina Logina

Vecumposms: 1. - 9. klase

Sasniedzamais rezultāts:

**Sadarbojas ar klases biedriem,
koordinē kustības, veicot dažādus
uzdevumus.**





Rotaļas «Milži un pundurīši», «Lūdzu!»

Autors: Laimdota Stepēna

Vecumposms: 6. - 7. klase

**Sasniedzamais rezultāts:
Pārslēdz uzmanību no viena
darbības veida uz citu,
koncentrējas.**





Lūdzu

Autors: Agita Lindenberg

Vecumposms: 1. - 9. klase

Sasniedzamais rezultāts:

**Aktīvi darbojas mācību stundā,
gūstot pozitīvas emocijas.**





Piepūšamās lelles

Autors: Malda Sokolovska

Vecumposms: sākumskola

Sasniedzamais rezultāts:

**Izrunā skaņu «š» aktīvā darbībā,
gūstot pozitīvas emocijas,
samazinot nogurumu.**





Ragi

Autors: Malda Sokolovska

Vecumposms: sākumskola

Sasniedzamais rezultāts:

**Radītas pozitīvas emocijas,
samazināts nogurums,
palielinātas koncentrēšanās
spējas, uzmanība.**





Vienoti kustību ritmā

Autors: Nellija Bāliņa

Vecumposms: pirmsskola, sākumskola

Sasniedzamais rezultāts:

Izpilda plaukstu vai pēdu kustības,
atbilstoši dotajām norādēm,
vienlaicīgi ar klasesbiedru.





Skaņu pasaule

Autors: Nellija Bāliņa

Vecumposms: pirmsskola, 1. - 9. klase

Sasniedzamais rezultāts:

**Ritmiski izpilda plaukstu kustības,
vienlaicīgi vērojot izmaiņas uzdevuma
nosacījumos.**





Dinamisko paužu režģis

Autors: Maija Zeilāne

Vecumposms: sākumskola

Sasniedzamais rezultāts:

Izpilda dažādus kustību, līdzsvara vingrinājumus, kas aktivizē abas smadzeņu puslodes.





Datorputniņi

Autors: Elīna Ivanāne

Vecumposms: 1. - 9. klase

Sasniedzamais rezultāts:

Izvingrina un atslābina ķermeni pēc nodarbībām pie datora, atjaunojot koncentrēšanās spējas.





Es - mācos un vingroju

Autors: Dace Ūdre

Vecumposms: 1. - 9. klase

Sasniedzamais rezultāts:

Veic īsas fiziskās aktivitātes, atceras skaitāmos pantus, precīzi un koordinēti atkārtoto kustības.

Kokneses pamatskola – attīstības centrs

Metodiskā darba autors: Dace Ūdre

Vingrojumu komplekta krājums "Es- mācos un vingroju "

Izglītības programma: 21015911

Klase/ vecumposms: jebkura vecuma skolēniem

Sasniedzamais rezultāts:

1. Veic īsas fiziskās aktivitātes mācību stundas laikā.
2. Ir pozitīva attieksme pret fiziskajām aktivitātēm.
3. Atceras skaitāmos pantus, dzejoļus, tautasdziesmas, min miklas, iet rotaļās.
4. Var atkārtot precīzi un koordinēti kustības.

Krājumā "Es- mācos un vingroju" (8 daļas) sakārtotais vingrojumu kopums noderēs visām mācību stundām un papildinās mācību un metodisko līdzekli mācību satura integrētai apguvei (1.-9.klasei) skolēniem ar smagiem garīgās attīstības traucējumiem. Vingrojumi, kustību uzdevumi, rotaļas, teksta runāšana sekmēs skolēnu fizisko un runas attīstību, savstarpējo komunikāciju, toleranci.

Attēli no interneta resursiem





Ugi bugi

Autors: Jolanta Rotkāja

Vecumposms: sākumskola

Sasniedzamais rezultāts:

Veicināta skolēnu kognitīvo spēju attīstība.



