

**KUSTĪBU PAUZES SKOLĒNU VESELĪBAS UN FIZISKĀS AKTIVITĀTES  
KOMPETENCES ATTĪSTĪBAI PAMATSKOLĀ  
(6 stundas, A)  
25 EUR**

**Dalībnieku skaits:** 13- 30 cilv. grupā.

**Programmas mērķauditorija:** pamatskolas skolotāji (bez sporta izglītības).

**Tēmas:**

***Fiziskās aktivitātes nozīme skolēnu mācību procesa laikā.***

1. Bērna attīstības gaita - kustību balsta aparāts, centrālā nervu sistēma utt. Galvenie attīstības kvalitāti ietekmējošie faktori, kuri nepieciešami pilnvērtīgam mācību procesam - sensitīvie periodi, kustību nozīme centrālās nervu sistēmas nobriešanas procesā, kustību aktivitāšu ietekme uz uztveres kvalitāti mācību procesa laikā.
2. Praktiskie padomi un vingrinājumi.

***Kustību pauzes skolēniem.***

1. Kustība - bērna ikdiens.
2. Ieteicamās kustību rotaļas kustību pauzēm.
3. Netradicionāla inventāra izmantošana kustību pauzē.

***Kustību pauzes pedagogu veselībai un fiziskās aktivitātes kompetences pilnveidei.***

1. Bērni – pedagogu un vecāku fiziskās aktivitātes paradumu atspulgs.
2. Kustību pauzes pedagogu veselībai un fiziskās aktivitātes kompetences pilnveidei (kustību paužu saturā – acu aerobika, līdzsvara vingrojumi un to variācijas).

**Plānotie rezultāti:** zināšanas par bērna kustību attīstības likumsakarībām, kustību un smadzeņu darbības mijsakarībām un to saistību ar skolēna mācību procesu. Kustību kvalitātes pilnveide, ieteicamās kustību rotaļas sākumskolas vecuma bērniem, vingrinājumu kompleksi kustību pauzēm mācību stundās.

**Programmas vadītājs:** Helēna Vecenāne, pedagoģijas doktore (Dr.paed.), docente

Pieteikšanās, aizpildot anketu: <http://www.liepu.lv/lv/194/pieteikšanas-anketa-kursu-klausitajiem>