



**Mārupes novada pašvaldības
SALAS SĀKUMSKOLA**

Spunčiema iela 9, Spunčiems, Salas pagasts, Mārupes novads, LV-2105
Tālrunis 67934172 salasskola@marupe.lv salassakumskola.lv

Mārupes novads, Salas pagasts

Salas sākumskolas interešu izglītības programma

Vispārējā fiziskā sagatavotība
4-6 gadus veciem PII audzēkņiem

2025./2026. mācību gads, 2026./2027. mācību gads, 2027./2028. mācību gads

Informācija par pedagogu

Vārds, uzvārds	Kristīne Jēgere
Dzimšanas datums	29.01.1993.
Pedagoģiskais darba stāžs	3 gadi
Izglītība	Latvijas universitātes pedagoģiskais diploms
Papildizglītība, kursi	
Kontakttālrunis, e-pasts	28389413, k.jegere@gmail.com

1. Programmas apraksts

Vispārējās fiziskās sagatavotības nodarbību mērķis ir pareiza fiziskās veselības attīstīšana. Pirmsskolas vecuma bērniem jāpilnveido pamatprasmes – soļošana, skriešana, mešana, tveršana, lekšana, rāpošana. Pilnveidojot pamatprasmes, tiek attīstīts arī līdzsvars, koordinācija un lokanība. Vingrošanas laikā tiek normalizēts muskuļu tonuss. Regulāra vingrošana bērniem stimulē organisma augšanu, attīstību un veidošanos; veicina psihisko un emocionālo attīstību; aktivizē dzīvībai svarīgo orgānu un sistēmu darbību, uztur un attīsta tās; veicina organisma vispārējā tonusa paaugstināšanos. Tā ir domāta, lai nostiprinātu muskulatūru un ieliktu pamatus nākotnē.

2. Programmas īstenošanas mērķi

- Organizēt bērnu saturīgu brīvā laika pavadīšanu.
- Veicināt bērnu fizisko attīstību.
- Radīt padziļinātu interesi par savu ķermeni un stāju.

3. Programmas īstenošanas uzdevumi

Nodrošināt katram bērnam, iespēju papildus nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm.

Rast iespēju apgūt teorētiski un praktiski muskuļu grupas nostiprināšanu.

4. Programmas īstenošanas plāns:

Mērķauditorija: PII bērni vecumā no 4-6 gadiem

Plānotais dalībnieku skaits: 15 vienā grupā

Programmas īstenošanas vieta: Salas sākumskola, Spuņciema apkārtnē

Programmas īstenošanai nepieciešamās darba stundas nedēļā: 3 x 30min nedēļā

Programmas īstenošanas darba forma: interešu izglītības pulciņš

Programmas īstenošanas metodes: Metodes izmanto fizisko īpašību attīstīšanai un kustību iemaņu pilnveidošanai. Atkārtojuma metode un nepārtrauktā metode

Programmas galvenie virzieni:

Programmas atgriezeniskā saite: apmeklējums, skolēnu pašvērtējums, apgūtās prasmes.

5. Programmas īstenošanas sasniedzamie rezultāti

- Nodrošināta iespēja katram bērnam uzlabot savu fizisko veselību un pašsajūtu.
- Apgūtas teorētiskās un praktiskās zināšanas par muskuļu grupas nostiprināšanas metodēm.
- Pilnveidota bērna fiziskā un emocionālā attīstība.

6. Programmas īstenošanai nepieciešamie resursi

N.p.k.	Resursi	*Esošie resursi	*Plānotie resursi	2025./2026. m.g. Finansējums EUR	2026./2027. m.g. Finansējums EUR	2027./2028. m.g. finansējums EUR
1.	Sporta zāle	x				
2.	Inventārs	x				
9.	Cilvēkresursi Atalgojums pedagogam pēc spēkā esošajiem noteikumiem par pedagoga darba samaksu un saskaņoto tarifikāciju	x				
	Kopējais finansējums			0	0	0

7. Programmas tematiskais plānojums

Nr.p.k.	Tēma	Stundu skaits	
		Teorētiskās	Praktiskās
1.	Iekšējās kārtības un drošības noteikumi	1	
2.	Vispārējā fiziskā sagatavotība		8
3.	Vingrojumi mugurkaula muskuļiem		5
4.	Vingrojumi krūškurvja muskuļiem		3
5.	Spēka vingrinājumi		2
6.	Vingrojumi kāju muskuļiem		3
7.	Vingrojumi kakla muskuļiem		2
8.	Spēka vingrinājumi roku muskuļiem		2
9.	Vingrojumi muguras muskuļu stiepšanai un stiprināšanai		5
10.	Kustību aktivitātes		5
	KOPĀ		35

Programmu sagatavoja Kristīne Jēgere