



Interesešu izglītības nodarbības apraksts

Interesešu izglītības joma	Tautas dejas
Interesešu izglītības pulciņš	Alsungas pamatskolas 1.-4.klašu tautas deju kolektīvs
Nodarbības tēma	Dejas zīmējums
Nodarbības mērķis	Kustību koordinācijas attīstīšana. Balsta-kustību orgānu stiprināšana. Izturības un elpošanas sistēmas funkcionalitātes attīstīšana.
Nodarbības apraksts (aprakstošajā daļā var pievienot attēlus/linkus u.c. uzskates materiālus)	Nostāšanās, sasveicināšanās, nodarbības SR noskaidrošana. Kopīgi ar pulciņa dalībniekiem noskaidro, ka deju var uzzīmēt zīmuļu vietā izmantojot kājas, rokas, ķermeni. Iesildīšanās – ritmikas vingrinājumi mūzikas pavadībā (galvas apļošana dažādos virzienos; kustības ar pleciem uz augšu-uz leju, pa kreisi-pa labi; kustības ar plaukstām, ar elkoņos saliektām rokām, ar rokām; liekšanās augšā-lejā, uz priekšu-atpakaļ, apļveida kustības ar augumu; vēzieni ar kājām, lēcieni: krustojot kājas, no vienas puses-uz otru pusi, uz katras kājas atsevišķi, mainot kājas, palēcieni u.c.). Pievērš uzmanību pareizai elpošanai vingrinājumu laikā. Bērni apsēžas uz paklājiņiem vai uz grīdas. Vingrinājums “Burvju nūjiņas” (kājas ir burvju nūjiņas). Gulus uz grīdas, rokas gar sāniem. Lēnām ceļ abas kājas augšā un lēnām nolaiž. Atkārto vairākas reizes. Vingrinājums “Cietie un mīkstie zīmuļi”. Gul uz grīdas, rokas izstieptas virs galvas. “Cietie zīmuļi” – stieptas, cik spēka, cieši stiepjot rokas un kājas. Šādā pozā paliek noteiktu laika sprīdi. “Mīkstie zīmuļi” – atslābina visus muskuļus. Atkārto vairākas reizes. Vingrinājums “Jauni un veci zīmuļi”. Sarunā vienojas, ka cilvēki aug, bet zīmuļi kļūst īsāki.

	Sēž taisnā leņķī, kājas pēdas nostieptas, rokas atbalstītas uz grīdas. Ceļ kājas vertikāli augšup, aiztur šādā pozā noteiktu laiku – jaunie zīmuļi. Nolaižas uz muguras, kājas ceļos saliektas, pēdas maksimāli pietuvinātas sēžamvietai. Ar rokām aptver ceļus, galvu piespiež pie ceļiem – vecie zīmuļi. Atgriežas sākuma stāvoklī. Atkāto vairākas reizes. Vingrinājums “Zīmuļu kastīte”. Sarunā vienojas, ka cilvēki dzīvo mājās, bet zīmuļi – kastītēs. Sēž uz grīdas taisnā leņķī. Rokas paceltas taisni virs galvas ar plaukstām uz priekšu. Nesaliecot ceļus, liecas uz priekšu, cenšoties ar taisnajām rokām aizskart kāju pirkstus. Krūtīm jāskar kājas. Saglabā pozu noteiktu laika sprīdi un lēnām atgriežas sākuma stāvoklī. Pedagogs stāsta, ka zīmulim patīk zīmēt dzīvniekus, bet vislabāk – kaķēnu. Vingrinājums “Kaķēns”. Notupstas uz ceļiem, ar rokām balstoties uz grīdas plecu līmenī. Paceļ galvu, maksimāli izliecot muguru – mīļš kaķēns. Saglabā pozu zināmu laiku. Noliec galvu, maksimāli izliecot muguru – dusmīgs kaķēns. Atkāto vairākas reizes. Pedagogs uzdod bērniem jautājumu: Kādas figūras iespējams uzzīmēt dejā? Sagaida atbildes: apli, diagonāli, kvadrātu, spirāli, kamolu u.c. Mūzikas pavadījumā kopīgi izpilda nosauktās figūras. Pedagogs uzaicina dalībniekus nodejot kādu no iestudētajām dejām; pievērš uzmanību dejas zīmējumiem. Ja nepieciešams atkāto vairākas reizes.
Sasniedzamais rezultāts (jāmin arī kāda būs atgriezeniskā saite no skolēniem)	SR: Ar kolektīva dejojāju kustībām zīmēt deju. AS: Mūzikas pavadījumā kopīgi izpildītie dejas zīmējumi (grupējumi statiski; grupējumi darbībā), kā arī dejas laikā izdejie zīmējumi.
Piezīmes/ ieteikumi/komentāri nodarbības organizēšanai	Nepieciešams mūzikas pavadījums. Vēlams: paklājiņš katram bērnam.

Nodarbības aprakstu izstrādāja:	Vārds: Gunta Uzvārds: Freiberga Kontaktinformācija: Alsungas pamatskola
---------------------------------	---