

ANDA DĒLIŅA
Pirkstiņi gaisā!

Pirkstiņrotaļas un ķermeņa
kustību rotaļas



793.4:373

De 370

Autore un Apgāds sirsnīgi pateicas burvīgajiem fotomodeļiem
Selinai Mildai Kalvānei un **Robertam Rožkalnam** un viņu vecākiem.

Vitas Lēnertes grāmatas un vāka dizains
Eduarda Groševa fotogrāfijas

Anda Dēliņa
PIRKSTIŅI GAISĀ!
Pirkstiņrotaļas un ķermeņa kustību rotaļas

Apgāda vadītāja *Vija Kilbloka*
Redaktore *Guna Pitkevica*
Mākslinieciskā redaktore *Vita Lēnerte*
Korektore *Patrīcija Šteinberga*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.
Red. nr. SPG-2442.
PNB Print

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Teksts, Anda Dēliņa, 2023
© Literārā apdare, mākslinieciskais noformējums, izdevums,
Apgāds Zvaigzne ABC, 2023
ISBN 978-9934-31-817-7

IEVADS

Cilvēkam, nākot pasaulē, Dievs līdzi iedod sauju ar talantu sēkliņām. Kā tās audzēsim, ar ko barosim – tādus augļus pēc laika varēsim baudīt. Bet dārznieka amats – katra paša ziņā. Katru dienu vingrinoties, cītīgs darbs sākotnēji grūtas, šķietami neiespējamās lietas ar laiku pārvērs pilnīgi ikdienišķās.

Padomājiet, cik nedroši mazulis sper pirmos soliņus, cik neveikli var izrādīties pirmie mēģinājumi instrumenta spēlē; lasīšana, rakstīšana, raita runāšana – viss pirmsākumos liekas grūti.

Vai zināt, kas šo sarežģīto mācīšanās procesu var padarīt vieglāku?

Mana atbilde: rotaļāšanās prieks!

Rotaļā labprāt iesaistās ne tikai pirmsskolas vecumā, bet arī skolā un vēlāk – pieaugušo dzīvē. Tiklīdz mācību elementu nosauc par spēli vai rotaļu, rodas azarts, interese, vieglums, pacēlums, pārsteigums, sacensības gars, personiskais izaicinājums.

Pirkstiņrotaļas ir daļa no vispusīgu un pilnvērtīgu cilvēka attīstību veicinošu darbību kopuma. Tas ir viegls veids, kā vingrināt pirkstu sīko muskulatūru un reizē tīri fiziski un mehāniski attīstīt reakciju, koordināciju, palielināt pirkstu veiklību, bet, dziļāk paraugoties, pirksti ir kā tiešs kanāls uz smadzenēm. Caur pirkstu galu piešķārieniem un sajūtām bērns apgūst jēdzienus: kas ir karsts, auksts, mitrs, ass, ciets, rievains utt.

Maza bērna pirkstiņi ir tik zinātkāri, visu grib satvert, sataustīt. Grūti tos noturēt mierā. Bet vai vajag turēt mierā?

Esmu pārliecināta, ka vislabāk ir ļaut rociņām čakli darboties, iepazīstot pasauli; trenēties, bet nepiespiestā, jautrā, vadītas rotaļas veidā – izmantojot pirkstiņrotaļas.

Pirkstu muskulatūras stiprināšana palīdz noturēt priekšmetus stabilāk, kā arī prasīgāk veikt pašaprūpi. Turklāt pirkstiņrotaļas parasti darbojas tandēmā ar ritmisku dzejoli, īsstāstiņu, skaitāmpantu, tautasdziesmu vai logopēdisku runas vingrinājumu, attīstot valodas uztveri, veicinot pareizu un raitu skaņu izrunu, stimulējot tēlaino domāšanu.

Tātad **pirkstiņrotaļas** ir mehāniska pirkstu vingrināšana apvienojumā ar ritmiska teksta runāšanu (vai dziedāšanu).

Šis ir veids, kā mācīties patīkami, viegli, ar prieku. Tieši prieks vairo hormonu – dopamīna un endorfīna – līmeni asinīs, savukārt šie hormoni uzlabo cilvēka vispārējo fiziskās un garīgās veselības stāvokli. Pirkstiņrotaļas ir kā mazas, dziedējošas labo

hormonu “tabletītes”, ko var piedāvāt arī pieaugušajiem – pēc ilgstošas slimošanas, cilvēkiem ar fiziska vai garīga rakstura traucējumiem, autiskā spektra traucējumu gadījumos, pēc operācijas vai insulta –, lai atjaunotu roku veiklību. Praksē esmu pārliecinājies, ka pirkstiņrotaļām nav nevēlamu blakusparādību, ja nu vienīgi pozitīvā “atkarība” – vēlme rotaļāties atkal un atkal.

Pirkstu vingrināšana ir neatdalāma no ķermeņa kopējā fiziskās attīstības procesa, tāpēc, papildinot pirkstu sīkās muskulatūras vingrinājumus ar ķermeņa lielo muskuļu kustībām, izveidojas **ķermeņa kustību rotaļa**: – runājot ritmisku tekstu, tiek izvingrināti gan pirksti, gan abas rokas kopumā, tāpat arī kājas, mugura un citas ķermeņa daļas.

Savā krājumā esmu apkopojusi gan pirkstiņrotaļas, gan ķermeņa kustību rotaļas.

Esmu sapratusi, ka viss, kas cilvēkam piemīt, ir dots ar gudru ziņu: balss, lai saziņātos un muzicētu, kājas, lai pārvietotos, galva, lai domātu, un pirksti, lai satvertu un veiktu simtiem sīku vai lielu darbību. Šis kopums rit saskanīgā ansamblī. Ikdienā mēs pat nedomājam, kā tas viss darbojas, vienkārši rīkojamies automātiski. Taču bez īpaša treniņa cilvēks uzreiz nevar, piemēram, vienlaikus dziedāt tautasdziesmu “Kur tu teci, gailīti?”, dejojot valsī, ar vienu roku veikt apļveida maisīšanas kustības, bet ar otru roku – ritmiski spēlēt knipjus. Pamēģiniet! Labā ziņa ir tāda, ka, cītīgi vingrinoties, teju viss kļūst iespējams.

Šāds pirkstu sīkās un visa ķermeņa lielās muskulatūras vingrinājums, vienlaikus runājot tekstu, prasa ļoti lielu koncentrēšanos un māku pārvaldīt ķermeni, spēju atdalīt katru darbību atsevišķi un prasmi salikt visas kopā. Tas ir milzu treniņš “vadības centram” – smadzenēm. Tātad, jo vairāk uzmanības pievēršam pirkstu sīkās muskulatūras attīstībai, jo jaudīgāk strādā smadzenes, dāvinot virkni labumu: bagātinās valoda, kļūst stabilāka koordinācija, attīstās domāšana, vizualizēšana, arī matemātiskās prasmes.

Un vēl – kurš gan teicis, ka pirkstiņrotaļas nevarētu būt kā izaicinājums viesībās? Noteikti ir vērts pamēģināt, vai mēs, pieaugušie, spējam sevi koordinēt tā, lai reizē izteiksmīgi runātu dzejoli un kustinātu pirkstus atbilstoši tekstam. Jautrība būs garantēta! Tāda darbošanās var saliedēt un atspriegot arī darba kolektīvu, piemēram, sapulcē pirms kafijas pauzes vai varbūt seminārā, kad uzmanība un koncentrēšanās jau lēnām izslīd no kontroles zonas, pirkstiņrotaļa liks pasmaidīt, apzināties savu ķermeni, mobilizēties, reizēm – atmosties. Bērnišķīgi? Varbūt, bet kurš no mums nav bijis bērns? Ir lieliski, ja pieaugot vismaz reizēm atceramies saglabāt rotaļīgumu un atjaunot bērna vieglo dzīves uztveri.

Vairāk nekā 20 gadus strādāju par mūzikas pedagoģi ar dažāda vecuma bērniem – no mazuļu skoliņas posma, kad bērniņam ļoti vajadzīga pieaugušo palīdzība, klātbūtne, iesaiste, atbalsts, līdz spurainu jauniešu periodam. Ik dienas redzu katra audzēkņa izaugsmi un priecājos par ikvienu panākumu un bērna personiskajām uzvarām pār iekšējo nedrošību, neveiklību, liksmoju par iedegto prieka uguntiņu, radīto interesi pilnveidoties, uzzināt vēl un vēl.

Ritmiski dzejoļi ar pirkstiņu vingrinājumiem mācību procesā ir kā pilnvērtīgas ēdienkartes sastāvdaļa. Manā praksē pirkstiņrotaļas mūzikas stundās ir viens no bērnu atzītākajiem mācīšanās formātiem. Tiek “iedarbināta” redze, dzirde, tauste, motorika un atraisīta emociju gamma, rasts rotaļāšanās prieks.

Agrāk, dodoties uz kursiem, es tāpat kā daudzi skolotāji galvenokārt vēlējos saņemt gatavas idejas, scenārijus, deju un rotaļu aprakstus. Tas viss darbā ar bērniem lieti noderēja. Bet laika gaitā radās savi dzejoliši, dziesmas, pirkstiņrotaļas. Dažas no tām plašāk pavēra manu fantāziju – pamanīju iespējas, kā piesaistīt nākamo tēmu vai citu darbības veidu ikdienas ritējumā bērnudārzā, kā arī bagātināt kvalitatīvas bērnu attīstošas aktivitātes mājas apstākļos.

Mācīties nemācoties – tā varētu sacīt par pirkstiņrotaļu lietošanu ikdienā; apgūt jaunas prasmes viegli, ar smaidu, vingrināties ar sirsnību un mīlestību, kļūstot prasmīgākiem, veiklākiem, laimīgākiem.

Ja vēl kādam rodas šaubas par pirkstiņrotaļu nepieciešamību un lietošanu ikdienā, rezervēšu iepriekšminēto, izceļot būtiskākos jautājumus.

KO ATTĪSTA PIRKSTIŅROTAĻAS?

Bērnam svarīga ir rotaļāšanās – galvenais, lai būtu interesanti! Tikai mums, pieaugušajiem, ir zināma šīs darbošanās jēga: jo vairāk bērns vingrinās pirkstus, jo vairāk tiks stimulēti attiecīgie smadzeņu centri, kas atbild par dažādām maņām, spējām un prasmju veidošanu:

- valodas uztveri;
- runu;
- dzirdi;
- domāšanu;
- ritma izjūtu;
- muzikalitāti;

- fantāziju, radošumu;
- koordināciju;
- emocionalitāti.

VAI VISAS PIRKSTIŅROTAĻAS DERĒS JEBKURAM?

Protams, zīdaiņiem un mazuļiem, kā arī bērniem ar dažādiem attīstības traucējumiem pirkstu muskulatūra var būt vāji attīstīta, un tad ir jāsāk ar pašām vienkāršākajām rociņu glaudīšanas, pirkstiņu atliekšanas, plaukstu masāžas kustībām: paijāšanu, ritmiski runājot un šupojot bērnu. Šādos gadījumos der jebkurš pirkstiņrotaļu pantiņš pēc pieaugušā izvēles atbilstoši bērna noskaņojumam. Galvenais, lai ir vēlme darboties kopā ar bērnu, veidot emocionālo saikni, dāvāt mīlestību.

Izvēloties pirkstiņrotaļas, jāņem vērā:

- vispārējās attīstības stadija;
- veselības stāvoklis;
- noskaņojums;
- intereses;
- motivācija;
- spēja koncentrēties;
- iepriekšējā pieredze;
- vēlme un ieinteresētība;
- demonstrējuma un iesaistīšanās kvalitāte.

Mājās pirkstiņrotaļas var noderēt kā jauks kopā būšanas mirklis, aizvietojot vakara pasaciņu, vai rīta mundrumam, gatavojoties ikdienas gaitām, tāpat var kļiedēt garlaicību ilgāka brauciena laikā automašīnā.

Vienu un to pašu “putriņas vārīšanas” rotaļu var spēlēt vairākos veidos, piemēram:

- ar pirkstu masējot plaukstu, vārīt putriņu pelītei;
- ar pirkstu masējot pēdu, vārīt putriņu skudriņai;
- atdarinot maisīšanas kustības lielā katlā, rokā it kā turot karoti, vārīt putru lācim;
- atdarinot maisīšanas kustības ar kāju, vārīt putru Ačgārnajā zemē vai pazemē dziļojošam kurmītim.

Atgādināšu, ka mazs bērns spēj koncentrēt uzmanību daudz īsāku laiku nekā pieaugušais, bet mūsdienu steidzīgajā laikmetā, kad viss jāpaspēj un pieaugušie bieži vien

lasa tikai ziņu virsrakstus, lai pagūtu uzzināt daudz vairāk, pirkstiņrotaļas bērnam savā veidā ir kā īss, koncentrēts stāsts pāris teikumos ar domu, ritmu, bieži arī ar humoru; tas ir stāsts par norisēm dabā, cilvēku dzīvē, par lietām, sajūtām un emocijām.

KO DARĪT, JA NEIZDODAS?

Jāatceras, ka pat vienāda vecuma bērniem ir dažādi individuālās attīstības līmeņi un ne katram, pat ne pieaugušajam, viss vienmēr izdosies ar pirmo mēģinājumu. Šādos gadījumos, lai bērns lieki nepārdzīvotu un viņam nerastos nepatika un pretestība pret valodu, dzeju, mūziku, ir svarīgi:


- iedrošināt;
- uzslavēt par to, kas izdevies;
- nekonzentrēties uz kļūdām;
- nesteigties, rotaļas izpildīt lēnām, īpaši pirmajās reizēs;
- izveidot emocionālo kontaktu;
- pārrunāt, kā bērns pats domā, vai viņam veicas labi un ko varētu darīt, ja tā nav, un kas varētu palīdzēt;
- atļaut bērnam kļūdīties;
- rosināt pašu bērnu mācīt citiem – bērns var būt skolotājs lellēm, vienaudžiem vai ieinteresētiem pieaugušajiem, piemēram, vecvecākiem;
- atcerēties, ka arī mēs, pieaugušie, reiz bijām bērni;
- pasmaidīt.


Bērniem raksturīgs dzīvesprieks un liela vēlme mācīties. Grūtāk ir, ja pieaugušajam neizdodas, ja grūti saprast aprakstus, iegaumēt dzejoli vai koordinēt savu ķermeni, lai demonstrētu pirkstiņrotaļu bērnam. Arī šādā gadījumā jāizlasa iepriekšminētie punkti, attiecinot uz sevi (ar uzsvaru uz pēdējo), un jāmēģina vēl!

KĀ LIETOT GRĀMATU?

Katrai rotaļai ir nosaukums, un tās ir apvienotas pa tēmām. Pie katras rotaļas redzēsiet norādes.

Ikona  apzīmē **pirkstiņrotaļu**.


Ikona  apzīmē **ķermeņa kustību rotaļu**. Šīs rotaļas paredzētas lielās muskulatūras vingrināšanai un izkustināšanai.

Ikona  apzīmē **pāru rotaļu**. Šīs rotaļas veicamas kopā ar otru dalībnieku – tas var būt bērnudārza grupas biedrs, brālis, māsa, kāds no vecākiem, vecvecākiem utt.

Ar burtu **A** apzīmēta rotaļa ar vienkāršāku kustību risinājumu, paredzēta bērniem apmēram līdz 4 gadu vecumam.

Ar burtu **B** apzīmēts papildināts A rotaļas atvasinājums – nedaudz sarežģītāks, vairāk piemērots 5–7 gadus veciem bērniem.

Piedāvātajiem kustību aprakstiem ir vairāk informatīva un iztēli raisoša funkcija. Daudzas pirkstiņrotaļas (pamatā izmantojot doto tekstu) radoši skolotāji un izdomas bagāti vecāki varēs pārveidot par ķermeņa kustību vai pāru rotaļām, kad darbosies ne vien bērna pirkstiņi, bet mazais ķipars iekustinās arī visu ķermeni, soļos, pietupsies, izstaipīsies. Šādi vingrinājumi noderēs arī dinamiskajām pauzēm jaunākā skolas vecuma bērniem, atbilstoši bērna individuālajām spējām un interesēm, kā arī tā brīža nepieciešamībai.

Ar ikonu  apzīmētie norādījumi pirkstiņrotaļu beigās jāuztver kā ieteikumi, un katrs rotaļas vadītājs pats lems, vai noslēgumā vēlas aicināt bērnu zīmēt, līmēt vai nedaudz paskraidīt.

Radošiem vecākiem un skolotājiem reizēm pietiek izlasīt četrus rindus, lai galvā rastos vesels scenārijs vai darbību plāns. Tas ir lieliski! Ja pieaugušais spēj aizraut ar vārdiem un darbību, uzburt ainas, radīt pasaku, stundas un nodarbības būs interesantas, bērnam tās sagādās prieku, un rezultāts būs veiksmīgāks.

Lai abas smadzeņu puslodes strādātu līdzvērtīgi, atgādināšu: kad izpilda ķermeņa kustību rotaļas, ļoti svarīgi ir tās vairākkārt atkārtot, izkustinot **abas** rokas un **abas** ķermeņa puses.

Atliek izaicināt katram savu radošumu, kā arī mudināt bērnu radīt pašam jaunus variantus. Tagad laiks iepazīt pirkstiņrotaļu jauko pasauli un kopā rotaļāties!

SATIKŠANĀS

Rīts



Pamodusies saulīte,

Pamodina bērniņus.

Skriesim vingrot aši,

Muti mazgāt – braši!

– Kādi jauki bērniņi! –
Saulīte smeļ priecīgi.

Kustina izstieptus pirkstus – saules stariņus.

Pakutina sev vaigus.

Skrien uz vietas.

Atdarina mutes mazgāšanu.

Ar vienu roku paijā otru vai ritmiski sit plaukstas.



Saulīte

Saulīte mums logā
Raugās katru rīt',

Viens mazs pirkstiņš
Skrien viņu sagaidīt.

Saulīte mums logā
Raugās katru rīt',

Divi mazi pirkstiņi
Skrien viņu sagaidīt.

Bet, kad atpeld mākonis,

Var lietu sagaidīt.

Kustina visus pirkstus.

Ar rādītājpirkstu ritmiski bungo sev pa ceļiem vai galda virsmu.

Kustina visus pirkstus.

Ar rādītājpirkstu un vidējo pirkstu atdarina skriešanas kustības.

Apļo savilktu dūri.

Kustina visus pirkstus, rokas laiž no augšas uz leju, attēlojot lietus līšanu.



Saules zaķi

Mūsu dārziņā uz sienas
Saules zaķi blēņojas.

Ar pirkstiem izveido zaķīti.

Arī mūsu mazie pirksti
Šodien līksmi draiskojas.

Kustina, purina pirkstiņus.



Rotaļu atkārtojot, vadītājs nosauc ķermeņa daļu, pa kuru pirkstiņi kustēsies, piemēram: “Pakutinām vaidziņus!”



Saulītes diena

Rītos mostas saulīte,
Ceļas augstu, augstu,

Rokas izstiepj augstu virs galvas.

Silda saviem stariņiem

Kustina pirkstus.

Kā ar mīļu plaukstu.

Rokas sakrusto pār krūtīm, sevi apskaujot.

Vakaros gan saulīte
Laižas zemu, zemu.

Lēni apļojot dūrītes, nolaiž rokas gar sāniem, var lēni pietuities.

Saulīte iet pagulēt,
Paņem pārtraukumu.

Noliec galvu uz sāniem, plaukstas saliek kopā, paliek zem vaiga.



Var papildināt teksta skanējumu, mainot balsis intonāciju – augstāk un zemāk – atbilstoši tekstam.