

# RITMIKA

(JEBKURA PULCIŅA AUDZĒKNIM)

autors SIĀRA VĪGANTE



## MĒRĶIS

Sekmēt dalībnieku emocionālo, intelektuālo un fizisko attīstību pilnveidošanos. Attīstīt muzikalitāti, ritma izjūtu, panākt ritmisku, izteismīgu, plastisku kustību izpildījumu. Attīstīt orientēšanos telpā, kustību ātru uztveri un reakciju, kustību koordināciju.

## UZDEVUMI

- Izritmizēt doto ritma vingrinājumu.
- Izpildīt ķermeņa vingrojumus kājām un rokām.
- Izpildīt stiepšanās un līdzsvara vingrojumus.
- Izpildīt ritma spēles – rotaļas.

## NEPIECIEŠAMIE MATERIĀLI

Mūzikas atskaņošanas aparatūra, video kamera, sēžambumba vingrojumu izpildei, A4 lapas vingrinājumu un rotaļu aprakstu veidošanai un printēšanai.

## MĒRĶAUDITORIJA

Jebkurš audzēknis vecumā no 1.- 5. klasei.

## **DARBA GAITAS APRAKSTS:**

**Izritmizēt ritma vingrinājumu – savu vārdu, pēc skolotājas dotā apraksta (aprakstu skatīt zemāk pielikumā Nr.1).**

**Izpildīt ķermeņa vingrojumus - roku un kāju vingrojumus, stiepšanās un līdzsvara vingrojumus:  
vingrinājumi kājām - video skatīt [šeit](#)  
vingrinājumi rokām - video skatīt [šeit](#)  
stiepšanās vingrinājumi - video skatīt [šeit](#)  
līdzsvara vingrinājumi- video skatīt [šeit](#)**

**Izspēlēt iztēles un uzmanības spēles – rotaļas pēc skolotājas dotā apraksta (aprakstu skatīt zemāk pielikumā Nr. 2).**

## Pielikums Nr.1

### Ritma vingrinājums (vārda izritmizēšana)

Kopā ar saviem ģimenes locekļiem nostājaties aplī (ja esat 2, varat stāvēt viens otram pretī). Katrs pēc kārtas izritmizē pa zilbēm saucot savu vārdu, sitot līdz plaukstas. Pēc tam darat to pašu, piesitot kājas uz katru zilbi. Tad ritmizējat vārdu kopā sitot gan plaukstas, gan piesitot kājas. Kad katrs to ir izdarījis, tad ritmizējat saucot katru vārdu visi kopā. Vispirms tikai sasitot plaukstas, tad tikai piesitot kājas, tad kopā sitot plaukstas un piesitot kājas.

## Pielikums Nr.2

### Iztēles vingrinājums ķermeņa darbībai „Darbīgā līnija”

Uz lapas uzrakstīt dažādas darbības: piemēram - kāpt pa trepēm, slidot slidotavā, slēpot, ložņāt kā čūskai, peldēt ezerā, uzvest kūkumu kā kaķim u.c. Bērnu uzdevums ir ar parasto zīmuli uzzīmēt līniju, kāda tā izskatītos, ja sadomātu kāpt pa trepēm, slidot slidotavā utt. Šo uzdevumu papildinām ar improvizētām kustībām (ja ģimenē vairāki bērni, tad var iesaistīt arī pārējos izdomāt vēl citas kustības un visiem kopā izpildīt).

### Uzmanības rotaļa „Ieklausies!”

Rotaļā iesaistām brāļus, māšas un vecākus. Rotaļas sākumā spēlētāji vienojas par spēles vadītāju, tad par skaņu, kurai būs jāpievērš uzmanība, piemēram, tā būs skaņa "S", un darbību, kas jāveic. Rotaļā bērni pārvietojas pa apli, spēles vadītājs sauc dažādus zvēru vārdus (nākamajās reizēs var izdomāt citus nosaukumus – piem. - pilsētu, putnu, cilvēku vārdu u.c. nosaukumus). Ja nosauktais vārds sākas ar skaņu "S", tad bērni, piemēram, pietupjās (darbības var variēt: apsēsties zemē, sasist plaukstas, palēkties, piesist kāju, atdarināt nosauktā dzīvnieka kustības). Tas, kurš kļūdās, kļūst par spēles vadītāju.