KLKI domāšanas darbnīca

27. -28.jūlijs 2012.g.

Drabešu pagasts, Amatas novads, „Kalniņi”.

**Solvita Lodiņa**

rītarosme

**"Vingro ar dainām"**

Šī metodika ir piemērs tam, kā tradicionālā kultūra ir izmantojama radoši-inovatīvā, mūsdienu cilvēkam saprotamā formā. Domājot par latvisku izglītību, šī metodika ir paredzēta ieviešanai sporta stundās. Taču tajā ir integrējami gan mūzikas, gan dabas zinību elementi.  
„Vingro ar dainām” sērijā ietilpst vairāki kompleksi ar dažādu funkcionalitāti, dinamismu:

**Visiem kompleksiem raksturīgās galvenās  sastāvdaļas:**  
1) ritmiskas kustības (stiepšanās, līdzsvara elementi, relaksācija)  
2) ritmiska elpošana ( dažādi veidi)  
3) iztēles vigrinājumi (dainu tēlu, simbolu vizualizācijas)  
4) mentāla dziedāšana (līdzdziedāšana ierakstā dzirdamajām dziesmām)

5) fiziska dziedāšana

**1.Rīta tūre**. /izpildāma no rīta, satur rīta lūgšanas, Saules simbolus-zīmes, Dieva simbolu-zīmi un visbūtiskākās dainas, kas šodienas latvietim noteikti būtu jāzin, jo tajās ir vissvarīgākie simboli, kas palīdz apzināties savu esību saistībā un līdzībās ar Dabu, tās tēliem.

**2. Dzīvnieku tūres:**

**a) putnu vingrošana – ir prezentējama**

b) rāpuļu vingrošana

c) kukaiņu vingrošana

d) mājdzīvnieku vingrošana

e) meža dzīvnieku vingrošana

Visas dzīvnieku tūres ir veidotas, balstoties uz reālajā dabā safilmēto dzīvnieku kustību, uzvedības vērojumiem. Bērniem tiek piedāvāts video materiālā redzamos dzīvniekus no sākuma vienkārši atdarināt, brīvi improvizējot un iejūtoties tēlā. Vēlāk bērni var dzirdēt/ dziedāt dainas par šiem dzīvniekiem, iemācīties jau fizioloģiski harmoniskas, nedaudz stilizētas kustības un atdarināt viņu balsis, pareizi elpojot.

**3.Stihiju tūre.**

Veidota kā maigu, plūstošu, dejisku kustību secība, kuru vizuāli-estētiskajā pamatā tiek izmantotas latviskās zīmes un dainas par attiecīgo elementu.

Kompleksu galvenie efekti - harmonizēta smadzeņu darbība ar elpošanas vigrinājumu palīdzību, gūtas pozitīvas emocijas, prāts līdzsvarots, ķermenis  iesildīts, izvingrināts, enerģetizēts.

Bērniem šāda veida vingrošana piedāvā garīgās higiēnas metodes, kuras var palīdzēt tikt galā ar emocionālo, mentālo spriedzi, to izvadot no savas psihes sistēmas ar elpošanas palīdzību, kā arī bērni var pakāpeniski apgūt dziļo elpošanu, kas viņiem var palīdzēt uzlabot koncentrēšanās spējas un disciplīnu jeb sevis paškontroli kopumā.

Vingrošanas laikā bērni ir dialogā ar tradicionālo kultūru, Dabu, sevi.