****

**Interešu izglītības nodarbības apraksts**

Autors **Dace Pūpoliņa**

|  |  |
| --- | --- |
| Interešu izglītības joma | **Kultūrizglītība/ Dejas** |
| Interešu izglītības pulciņš | **Tautas deju kolektīvs “Vilnītis”** |
| Mērķauditorija (vecuma grupa) | **Pirmsskolas bērni ( 5 – 7 gadi )** |
| Nodarbības tēma | **Deju nodarbība** |
| Nodarbības mērķis | * Veidot izpratni par latviešu tautas kultūru un sniegt teorētiskās un praktiskās zināšanas par latviešu tautas deju, kā kultūras neatņemamu sastāvdaļu * Veidot prasmes darboties kolektīvā * Attīstīt ritma izjūtu, mūzikas rakstura izpratni un spēju to attēlot kustībās, kustību koordināciju un orientēšanos telpā * Apgūt latviešu dejas vienkāršākos pamatelementus |
| Nodarbības uzdevumi | * Sagatavot dejotāju darbam (iesildīt visas ķermeņa daļas) * Apgūt/nostiprināt/atkārtot latviešu dejas pamatsoļu tehnisko izpildījumu * Attīstīt ritma izjūtu * Attīstīt kustību koordināciju |
| Nodarbības ilgums | 30 minūtes |
| Nodarbībai nepieciešamie mācību līdzekļi / izejmateriāli | Deju čībiņas - češkas |
| Sasniedzamais rezultāts  (minēt arī kāda būs atgriezeniskā saite no izglītojamajiem) | Piedalīšanās dažādos koncertos. |
| Piezīmes/ ieteikumi/komentāri nodarbības organizēšanai | Izvērtēt katra bērna individuālās spējas vingrinājuma izpildē. Ja nepieciešams, atkārto vingrinājumus vairākas reizes, līdz ir apgūts. |

**Pirmsskolas bērnu deju kolektīva deju nodarbības (treniņstundas) apraksts**

1. **Deju nodarbības temats:**

Pirmsskolas bērnu ( 5 – 7 gadi ) deju kolektīva deju nodarbība

1. **Deju nodarbības mērķis:**

* Veidot izpratni par latviešu tautas kultūru un sniegt teorētiskās un praktiskās zināšanas par latviešu tautas deju, kā kultūras neatņemamu sastāvdaļu
* Veidot prasmes darboties kolektīvā
* Attīstīt ritma izjūtu, mūzikas rakstura izpratni un spēju to attēlot kustībās, kustību koordināciju un orientēšanos telpā
* Apgūt latviešu dejas vienkāršākos pamatelementus
* Iemīlēt deju

1. **Deju nodarbības uzdevumi:**

* Sagatavot dejotāju darbam (iesildīt visas ķermeņa daļas)
* Apgūt/nostiprināt/atkārtot latviešu dejas pamatsoļu tehnisko izpildījumu
* Attīstīt ritma izjūtu
* Attīstīt kustību koordināciju

1. **Deju nodarbības struktūra un tematiskais plānojums:**

* Iesildīšanās daļa.
* Uzdevumu un kustību kombināciju daļa.
* Atsildīšanās rotaļas veidā daļ

***Iesildīšanās daļa***

***Sasveicināšanās*** – dejotāji nostājas VI kāju pozīcijā aplī*;* meitām rokas pie svārkiem, puišiem rokas sānos. Sākot ar labo kāju, dejotāji liek soli sānis - meitas izpilda puspietupienu uz labās kājas, kreiso kāju liek III kāju pozīcijā uz puspēdas aiz labās kājas; puiši pievelk kreiso kāju klāt pie labās kājas VI kāju pozīcijā. Sākot ar kreiso kāju, atkārto kustību pa kreisi *.*

|  |  |
| --- | --- |
| Sākuma stāvoklis - VI kāju pozīcija, rokas sānos. Mūzikas taktsmērs 2/4. Kustību sāk ar labo kāju, taktī 2 soļi. | |
| 1.-8.t. | - Izpilda sešpadsmit gājiena soļus no pirkstgala, celī un pēdā nostiepjot pacelto kāju. |
| 9.-16.t. | - izpilda sešpadsmit gājiena soļus puspietupienā. |
| 17.-24.t. | - izpilda sešpadsmit gājiena soļus no pirkstgala, celī un pēdā nostiepjot pacelto kāju. |
| 25.-32.t. | - izpilda sešpadsmit gājiena soļus uz puspēdām, nostiepjot ceļus. |
|  |  |

*Metodiskie norādījumi:*

* Auguma stāja jātur ar virzību uz augšu - pleci atbrīvoti, nolaisti un vienā ķermeņa plaknē; kakls pastiepts; ievilkti vēdera muskuļi, pastiepšanās gurnos; brīva elpošana.
* Rokas sānos jostas vietā – 4 pirksti kopā uz priekšu, īkšķis atpakaļ, elkoņi ar pleciem vienā plaknē;
* Gājiena soļus izpilda ritmiski un ievērojot latviešu dejas pamatsoļu metodiku.
* **Pēdu, kāju iesildīšana.** Aplī ar skatu uz apļa centru

|  |  |
| --- | --- |
| Sākuma stāvoklis - VI kāju pozīcija, rokas sānos. Muzikālais materiāls pēc izvēles. | |
| 1. | Kreisā kāja paliek uz pilnas pēdas VI kāju pozīcijā, ar labo paceļas uz puspirkstiem un virzienā uz āru izapļo potīti veicot 8 apļveida kustības ar papēdi, pēc tam veic 8 apļveida kustības ar papēdi virzienā uz iekšpusi. Atgriežas sākuma pozīcijā. Atkārto ar kreiso kāju. |
| 2. | Paceļas uz puspirkstiem un atgriežas sākuma pozīcijā atceļ pirkstgalus no zemes un atgriežas sākuma pozīcijā 4 reizes (izšūpo pēdas ) |
| 3. | Rokas noliek uz ceļgaliem un ar ceļgaliem zīmē apli. Sākuma pozīcijā ceļgals ir nostiepts. Vispirms uz labo pusi 4 apļus, tad uz kreiso pusi 4 apļus. Kustību atkārto vēlreiz. Pēc katra apļa ceļgali iztaisnojas (nostiepjas).Pēc kustību veikšanas atgriežas sākuma pozīcijā. |

*Metodiskie norādījumi:*

* Auguma stāja jātur ar virzību uz augšu - pleci atbrīvoti, nolaisti un vienā ķermeņa plaknē; kakls pastiepts; ievilkti vēdera muskuļi, pastiepšanās gurnos; brīva elpošana.
* Rokas sānos jostas vietā – 4 pirksti kopā uz priekšu, īkšķis atpakaļ, elkoņi ar pleciem vienā plaknē; rokas uz ceļiem brīvi uzliktas, neuzguļas uz ceļiem.
* **Gurnu, vidukļa iesildīšana.** Aplī ar skatu uz apļa centru.

|  |  |
| --- | --- |
| Sākuma stāvoklis – II paralēlā kāju pozīcija, rokas sānos. Muzikālais materiāls pēc izvēles. | |
| 1. | Labo roku pārceļ par galvu vienlaicīgi noliecoties sānis pa kreisi. 2 reizes pastiepjas. Atkārto uz otru pusi ar kreiso roku. Kustību veic 2 reizes uz katru pusi |
| 2. | Kustina gurnus uz labo pusi, tad kreiso. Kustību veic 2 reizes uz katru pusi |
| 3. | Veic 2 lēnas apļveida kustības ar muguru – noliecas pa labi, uz priekšu, pa kreisi un atpakaļ sākumstāvoklī. Un uz otru pusi – pa kreisi, uz priekšu, pa labi. |

*Metodiskie norādījumi:*

* Auguma stāja jātur ar virzību uz augšu - pleci atbrīvoti, nolaisti un vienā ķermeņa plaknē; kakls pastiepts; ievilkti vēdera muskuļi, pastiepšanās gurnos; brīva elpošana.
* Rokas sānos jostas vietā – 4 pirksti kopā uz priekšu, īkšķis atpakaļ, elkoņi ar pleciem vienā plaknē.
* **Roku, plecu, galvas iesildīšana.** Aplī ar skatu uz apļa centru.

|  |  |
| --- | --- |
| Sākuma stāvoklis – II paralēlā kāju pozīcija, rokas gar sāniem. Muzikālais materiāls pēc izvēles. | |
| 1. | Veic ar labo roku 1 apļveida kustību virzienā uz priekšu. Galva paliek nekustīga. To pašu veic ar kreiso roku. Kustību atkārto pamīšus vēl 3 reizes ar katru roku. It kā peldētu uz priekšu(kopā 4 reizes ar katru plecu) |
| 2. | Veic ar labo roku 1 apļveida kustību virzienā uz aizmuguri. Galva paliek nekustīga. To pašu veic ar kreiso roku. Kustību atkārto pamīšus vēl 3 reizes ar katru roku. It kā peldētu uz aizmuguri. (kopā 4 reizes ar katru roku) |
| 3. | Noliek rokas pirkstus uz pleciem. Veic ar elkoņiem apļveida kustības, neatraujot pirkstus no pleciem, virzienā uz priekšu 4 reizes. Un 4 reizes virzienā uz aizmuguri. Atgriežas sākuma pozīcijā |
| 4. | Paceļ abus plecus uz augšu (it kā galvu ierauj plecos) tad nolaiž plecus uz leju pastiepjot kaklu ar galvu uz augšu. Kustību atkārto 4 reizes. |
| *5.* | Galvu pagriež pa labi, iztaisno. Galvu pagriež pa kreisi, iztaisno. Kustību atkārto vēl 3 reizes. |
| 6. | Galvu noliec pa labi, iztaisno. Galvu noliec pa kreisi, iztaisno. Pleci savu pozīciju saglabā. Kustību atkārto vēl 3 reizes. |
| 7. | Galvu paceļ uz augšu, pastiepjot zodu uz augšu (jāstiepjas kakla muskuļiem), iztaisno. Galvu noliec uz leju, ar zodu cenšoties aizsniegt krūšu kaulu, iztaisno. Kustību atkārto vēl 3 reizes. |
| 8. | Lēnām noliec galvu uz sāniem pa labi, uz leju, uz sāniem pa kreisi un sākuma pozīcijā  *(apļveida kustība),* rokas gar sāniem. Atkārto uz kreiso pusi. |
| 9. | Paceļ abas rokas I roku pozīcijā ar delnām uz leju. Pirkstus ar spēcīgi nostieptām falangām ver vaļā un ciet 8 reizes. Atgriežas sākuma pozīcijā. |
| 10. | Saāķē pirkstus kopā un ar delnu locītavām zīmē bezgalības zīmi. |

*Metodiskie norādījumi:*

* Auguma stāja jātur ar virzību uz augšu - pleci atbrīvoti, nolaisti un vienā ķermeņa plaknē; kakls pastiepts; ievilkti vēdera muskuļi, pastiepšanās gurnos; brīva elpošana.
* Rokas brīvi nolaistas gar sāniem nedaudz atvirzītas no ķermeņa, elkonis mazliet vērsts uz āru no ķermeņa, pirksti brīvi
* Pleci un ķermenis galvas kustības laikā saglabā miera stāvokli un nekustas līdzi galvai
* Plecus paceļ un nolaiž ar enerģiju, izpildot kustību līdz galam

***Uzdevumu un kustību kombināciju daļa***

#### Uzdevumu un kustību kombināciju daļa ir veidota dejai “Sniedze prasa uz Stikulu” - Ilutas Mistres horeogrāfija, tautas mūzika Modra Krūmiņa apdarē

* **Demi plie** – kustība aplī ar skatu uz centru

|  |  |
| --- | --- |
| Sākuma stāvoklis - VI kāju pozīcija, rokas sānos. Mūzikas taktsmērs 2/4. Katrā taktī izpilda 1 demi plie | |
| 1.-8.t. | - 8 demi plie |
| 9.t. | - viens – iesēdiens un nedaudz noliec augumu pa labi  - divi - iztaisnojas |
| 10.t. | - viens – iesēdiens un nedaudz noliec augumu pa kreisi  - divi - iztaisnojas |
| 11. - 16.t | Atkārto 9 – 10. takts darbību |

*Metodiskie norādījumi:*

* Auguma stāja jātur ar virzību uz augšu - pleci atbrīvoti, nolaisti un vienā ķermeņa plaknē; kakls pastiepts; ievilkti vēdera muskuļi, pastiepšanās gurnos; brīva elpošana.
* Rokas sānos jostas vietā – 4 pirksti kopā uz priekšu, īkšķis atpakaļ, elkoņi ar pleciem vienā plaknē.
* Demi plie – neliels iesēdiens, neatraujot no zemes papēžus

**Kāju piesitieni.** – kustība aplī ar skatu uz centru

|  |  |
| --- | --- |
| Sākuma stāvoklis - VI kāju pozīcija, rokas sānos. Mūzikas taktsmērs 2/4. | |
| 1. t. | - izpilda 2 kāju piesitienus sākot ar labo kāju |
| 2. - 4.t. | - atkārto 1. takts darbību |
| 5.t. | - izpilda 4 kāju piesitienus sākot ar labo kāju |
| 6. - 8. t. | - atkārto 5. takts darbību |
| 9.t. | - izpilda 3 kāju piesitienus sākot ar labo kāju un pauze |
| 10. - 16.t | - atkārto 9. takts darbību |

*Metodiskie norādījumi:*

* Auguma stāja jātur ar virzību uz augšu - pleci atbrīvoti, nolaisti un vienā ķermeņa plaknē; kakls pastiepts; ievilkti vēdera muskuļi, pastiepšanās gurnos; brīva elpošana.
* Kustības izpilda ritmiski.
* Rokas sānos jostas vietā – 4 pirksti kopā uz priekšu, īkšķis atpakaļ, elkoņi ar pleciem vienā plaknē.
* **Palēciena solis** kustība brīvi pa visu zāli.

|  |  |
| --- | --- |
| Sākuma stāvoklis - VI kāju pozīcija, rokas brīvi gar sāniem. Mūzikas taktsmērs 2/4. Kustību sāk ar labo kāju. Taktī 2 palēciena soļi. | |
| 1. - 8.t | Brīvi vēzējot rokas lec pa visu zāli |
| 9 – 10.t | Ar 4 plēciena soļiem atgriežas aplī |

*Metodiskie norādījumi:*

* Iedomājas, ka lec gar jūru vai zaļu pļavu
* Auguma stāja jātur ar virzību uz augšu - pleci atbrīvoti, nolaisti un vienā ķermeņa plaknē; kakls pastiepts; ievilkti vēdera muskuļi, pastiepšanās gurnos; brīva elpošana.
* Rokas sānos jostas vietā – 4 pirksti kopā uz priekšu, īkšķis atpakaļ, elkoņi ar pleciem vienā plaknē.
* Palēciena soļus izpilda ritmiski un ievērojot latviešu dejas pamatsoļu metodiku.
* **Palēciena solis** kustība aplī.

|  |  |
| --- | --- |
| Sākuma stāvoklis - VI kāju pozīcija, rokas sānos. Mūzikas taktsmērs 2/4. Kustību sāk ar labo kāju. Taktī 2 palēciena soļi. | |
| 1. - 8.t | 16 palēciena soļi DCV |
| pauze | Pagriežas pret DCV |
| 9. - 16.t | 16 palēciena soļi pret DCV |

*Metodiskie norādījumi:*

* Iedomājas, ka lec gar jūru vai zaļu pļavu
* Auguma stāja jātur ar virzību uz augšu - pleci atbrīvoti, nolaisti un vienā ķermeņa plaknē; kakls pastiepts; ievilkti vēdera muskuļi, pastiepšanās gurnos; brīva elpošana.
* Rokas sānos jostas vietā – 4 pirksti kopā uz priekšu, īkšķis atpakaļ, elkoņi ar pleciem vienā plaknē.
* Palēciena soļus izpilda ritmiski un ievērojot latviešu dejas pamatsoļu metodiku.

* **Palēciena solis ar kāju piesitieniem** - kustība aplī

|  |  |
| --- | --- |
| Sākuma stāvoklis - VI kāju pozīcija, rokas sānos. Mūzikas taktsmērs 2/4. Kustību sāk ar labo kāju. Taktī 2 palēciena soļi | |
| 1. - 3. t | - 6 palēciena soļi DCV |
| 4.t | - izpilda 3 kāju piesitienus sākot ar labo kāju |
| 5. - 7.t | - atkārto 1. - 3. takts darbību |
| 8.t | - izpilda 3 kāju piesitienus sākot ar labo kāju apgriežoties caur apļa centru pret DCV |
| 9. - 16. t | - atkārto 1.- 8.t darbības pret DCV |
| 17. - 32.t | - atkārto 1 – 16. t darbību |

*Metodiskie norādījumi:*

* Auguma stāja jātur ar virzību uz augšu - pleci atbrīvoti, nolaisti un vienā ķermeņa plaknē; kakls pastiepts; ievilkti vēdera muskuļi, pastiepšanās gurnos; brīva elpošana.
* Palēciena soļus izpilda ritmiski un ievērojot latviešu dejas pamatsoļu metodiku.
* Rokas sānos jostas vietā – 4 pirksti kopā uz priekšu, īkšķis atpakaļ, elkoņi ar pleciem vienā plaknē.
* Svarīgi koncentrēties uzdevumam.
* **Pieliciena solis un galopa solis** – kustība aplī ar skatu pret apļa centru

|  |  |
| --- | --- |
| Sākuma stāvoklis - VI kāju pozīcija, rokas sānos. Mūzikas taktsmērs 2/4. Kustību sāk ar labo kāju uz pilnas pēdas. Galva pagriezta kustības virzienā. | |
| 1.-8.t | - izpilda 8 pieliciena soļus DCV |
| 9. - 16t . | - izpilda 8 pieliciena soļus pret DCV |
| 17.– 32.t | - atkārto 1. - 16.takts darbību |
| pauze |  |
| 1.-4.t | - izpilda 4 pieliciena soļus DCV |
| 5. - 8.t . | - izpilda 4 pieliciena soļus pret DCV |
| 9.– 16.t | - atkārto 1. - 8.takts darbību |
| pauze |  |
| 1. - 4. t. | - izpilda 4 pieliciena soļus virzienā uz apļa centru ar labo plecu |
| 5.- 8.t. | - izpilda 4 pieliciena soļus virzienā uz apļa ārpusi ar kreiso plecu |
| 9. - 16.t | - atkārto 1. - 8.takts darbību |
| pauze |  |
| 1. - 8.t | - izpilda 15 galopa soļus DCV solis klāt ar labo kāju VI kāju pozīcijā piesitiens |
| 9. - 16.t | - izpilda 15 galopa soļus pret DCV solis klāt ar kreiso kāju VI kāju pozīcijā piesitiens |
| pauze |  |
| 1. - 4.t | - izpilda 7 galopa soļus DCV solis klāt ar labo kāju VI kāju pozīcijā piesitiens |
| 5. - 8.t | - izpilda 7 galopa soļus pret DCV solis klāt ar kreiso kāju VI kāju pozīcijā piesitiens |
| 9. - 10.t | - izpilda 3 galopa soļus virzienā uz apļa centru ar labo plecu, solis klāt ar labo kāju VI kāju pozīcijā piesitiens |
| 11. - 12.t | - izpilda 3 galopa soļus virzienā uz apļa ārpusi ar kreiso plecu, solis klāt ar labo kāju VI kāju pozīcijā piesitiens |
| 13. - 16.t | - atkārto 9 – 12. takts darbību |
| pauze |  |
| 1.-16.t | -atkārto pēdējās 16 taktis |

*Metodiskie norādījumi:*

* Auguma stāja jātur ar virzību uz augšu - pleci atbrīvoti, nolaisti un vienā ķermeņa plaknē; kakls pastiepts; ievilkti vēdera muskuļi, pastiepšanās gurnos; brīva elpošana.
* Rokas sānos jostas vietā – 4 pirksti kopā uz priekšu, īkšķis atpakaļ, elkoņi ar pleciem vienā plaknē.
* Pievilciena un galopa soļus izpilda ritmiski un ievērojot latviešu dejas pamatsoļu metodiku.

***Atsildīšanās daļa***

***Rotaļa “ Vilks un kaza”***

Izvēlas kazu un vilku.

* Dziedot pirmo pantu (Adat, meitas, ko adat’i, Vilkam zeķes noadat), visi aplī soļo viens aiz otra pa dejas ceļu “adot” – pārmaiņus saliek kopā vienas rokas īkšķi ar otras rādītājpirkstu.
* Dziedot otro pantu (Vilkam kājas nosalušas, Purvus, mežus bradājot), rokas liek sānos un imitē brišanu, augstu ceļot kājas.
* Dziedot trešo pantu (Taisiet, brāļi, augstu sētu, Laidiet kazu dārziņā), pagriežas ar sejām uz centru un sadodas rokās, kaza iet dārziņa vidū.
* Dziedot ceturto pantu (Augstu, augstu, ne tik zemu, Vilks aiznesīs mūs’ kaziņ’), pie vārda augstu visi dalībnieki paceļ satvertās rokas uz augšu un palecas, tad rokas nolaiž un drusku pietupstas.
* Pie piektā panta (Nu guļ suņi, nu guļ lopi, Nu guļ paši ganītāj’) visi atlaiž rokas un notupstas, arī kaza – imitējot gulēšanu.
* Pie sestā panta (Nu ir laiks vilciņam Kazu ķert dārziņā ) dalībnieki veikli pieceļas un satver rokas. Vilks mēģina kazu noķert. Dārziņā stāvošie kazai ļauj brīvu ceļu, bet vilku nelaiž. Šo pantu dzied tik ilgi, līdz vilks kazu noķer.

Vārdi:

1.pants: Adat, meitas, ko adat’i, Vilkam zeķes noadat.

2.pants: Vilkam kājas nosalušas, Purvus, mežus bradājot.

3.pants: Taisiet, brāļi, augstu sētu, Laidiet kazu dārziņā.

4.pants: Augstu, augstu, ne tik zemu, Vilks aiznesīs mūs’ kaziņ’.

5.pants: Nu guļ suņi, nu guļ lopi, Nu guļ paši ganītāj’.

6.pants: Nu ir laiks vilciņam Kazu ķert dārziņā.

* Rotaļu atkārto 2 – 3 reizes, cik atļauj laiks līdz nodarbības beigām.

***Atsveicināšanās*** – dejotāji nostājušies VI kāju pozīcijā; meitām rokas pie svārkiem, puišiem rokas sānos (skat. ***Sasveicināšanās*** darbības).

Metodiskos ieteikumus sagatavoja

Dace Pūpoliņa