

# SAISTOŠIE NOTEIKUMI, VESELĪBA

## Rūpes par bērnu veselību

**Rasa Siliņa**  
**Cēsu pilsētas 3.pirmsskolas**  
**izglītības iestādes fiziskās**  
**attīstības skolotāja**

Jau sesto gadu Cēsu pilsētas 3. Pirmsskolas izglītības iestādē pēc medicīnas māsu Ivetas Šilinskas iniciatīvas sadarbojas ar Sporta medicīnas valsts aģentūru, veicot sešgadīgo bērnu Eurofitu testu. EUROFIT metode ir standartizēta, zinātniski pamatota bērnu un jauniešu fiziskās attīstības, fizisko un funkcionālo spēju noteikšanas metode, ko Eiropas dalībvalstīm ieteikusi Eiropas Padomes Sporta attīstības

komiteja, lai nodrošinātu augošās paaudzes veselību un sagatavotību dzīvei. Tās mērķis ir noteikt un izvērtēt bērnu un jauniešu fizisko attīstību, fiziskās un funkcionālās spējas, stāju, dot ieteikumus fiziskās sagatavotības līmeņa paaugstināšanai, pareizas stājas veidošanai saistībā ar speciāliem un vispārattīstošiem vingrinājumiem veselības profilaksei. Jāpiebilst, ka šī ir lieliska iespēja visiem pirmsskolas un skolas vecuma bērniem pārbaudīt stāju pie kvalificētiem speciālistiem bez maksas, kas mūdienu grūtājos finansālajos apstākļos ir ļoti nozīmīgi.

Pirmsskolas vecumā bērnu fiziskā un garīgā attīstība norit gandrīz paralēli. Viens no bērnu gatavības skolai kritērijiem ir arī bērnu fiziskā attīstība, jo tikai fiziski vesels bērns var pilnībā izmantot savus resursus, sasniedzot savu maksimālo attīstības līmeni.

Jāatzīmē, ka valstī kopumā pēc bērnu stājas pārbaudēm nākas konstatēt, ka tikai retajam bērnam ir pareiza stāja. Visbiežāk sastopamais stājas traucējums ir asimetriska stāja. Pirmsskolas un sākumskolas vecumā stājas novirzes ir iespējams daudz vieglāk labot nekā pēc pubertātes vecuma. Bērnu stājas veidošanos ietekmē

apkārtējā vide un apstākļi, kuros bērns attīstās. Bieži nepareiza stāja veidojas no nepareiziem ieradumiem – sēdēšanas pie nepareiza augstuma galda gan ēdot, gan darbojoties, izmainītas gaitas (piemēram, pēdu griešana uz iekšu), bērna emocionālā stāvokļa, kad bērns iet ar noliektu galvu u.tml., pārāk mīksta gultas ar augstu spilvenu un daudziem citiem faktoriem.

Pozitīvam iznākamam pareizas bērnu stājas attīstībā jāsadarbojas pedagoģiem un vecākiem, nodrošinot piemērotu attīstošo vidi gan izglītības iestādēs, gan mājās, kā arī mudināt bērnus pašiem

kontrolēt savu stāju un gaitu.

Cēsu pilsētas 3.pirmsskolas izglītības iestādē šogad stāju tika pārbaudīta 42 sešgadīgiem bērniem, no tiem koriģējošā vingrošana nav nepieciešama tikai 9 bērniem. Iestādē 2x nedēļā notiek koriģējošās vingrošanas nodarbības. Uz nodarbībām aicināti arī vecāki, lai apgūtu vingrojumu kompleksus un varētu vingrot kopā ar bērnu mājās. Pirmsskolas izglītības programma paredz piecas sporta nodarbības nedēļā, no kurām viena notiek Cēsu pilsētas 5. pirmsskolas izglītības iestādes peldbaseinā pieredzējuša sporta pedagoga vadībā.