

VINGROJUMU CIKLS KUSTĪBAS, LĪDZSVARA UN SPĒKA ATTĪSTĪŠANAI BĒRNIEM VECUMĀ NO 5 LĪDZ 6 GADIEM

MATERIĀLS PIRMSSKOLAS IZGLĪTĪBAS
IESTĀŽU PEDAGOGIEM UN BĒRNU VECĀKIEM

Vingrojumus izstrādāja kampaņas “Kustinācija” eksperti: treneris Viktors Lācis, fizioterapeits Mareks Osovskis un sporta ārste Sandra Rozenštoka.

Pirms vingrojumiem vienmēr ieteicams iesildīties, kā arī ievērot pareizu vingrojumu secību, tehniku un elpošanu. Neprasiet no bērniem pārāk daudz – vingrojumi ir izpildāmi katra spēju robežās.

Lai kustība bērnam radītu prieku, veiciet uzdevumus kā spēli, kas ļauj iegūt kāda dzīvnieciņa superspējas!

Aicinām sekot līdzi, lai bērns izkustētos vismaz vienu stundu katru dienu.



LABU VESELĪBU!
JŪSU VESELĪBAS MINISTRIJA

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



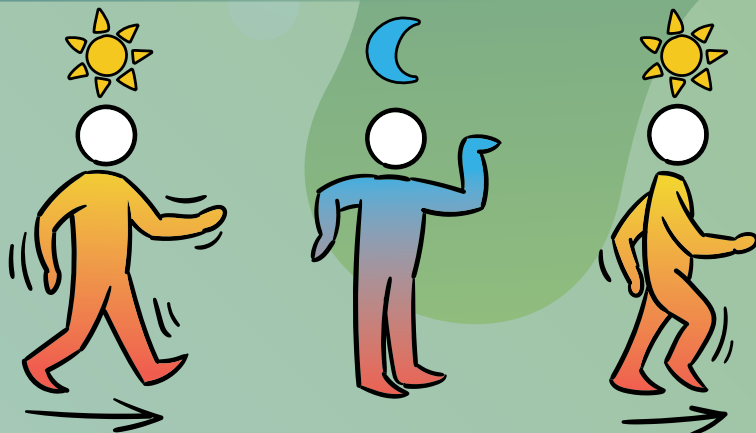
EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

ESF projekts „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (Identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001)

Pūcers

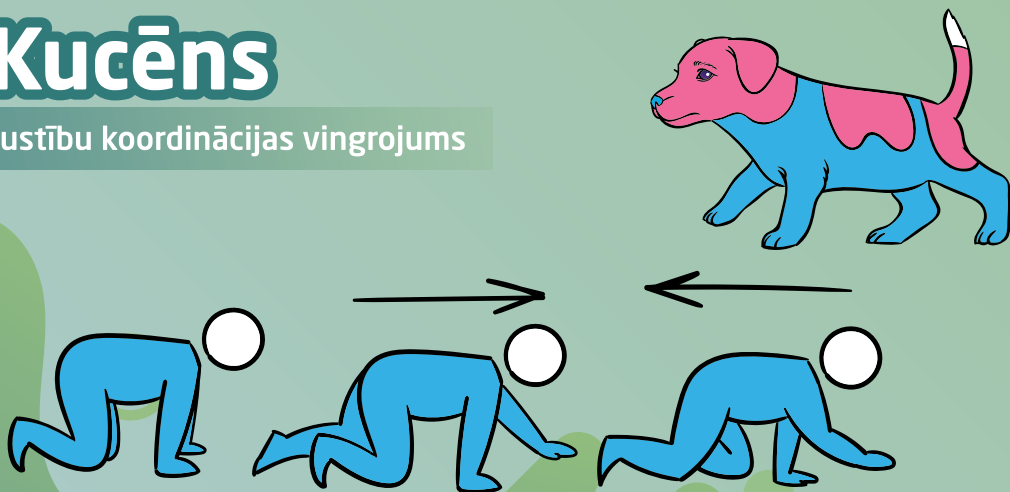
Kustību, skriešanas, līdzsvara vingrojums



1. Kad spēles vadītājs saka DIENA, bērni brīvi kustās.
2. Kad spēles vadītājs saka NAKTS, bērni apklust un sastingst.
3. Atkal ir DIENA – bērni brīvi kustas.

Kucēns

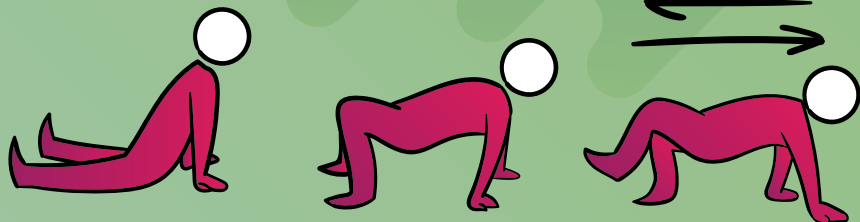
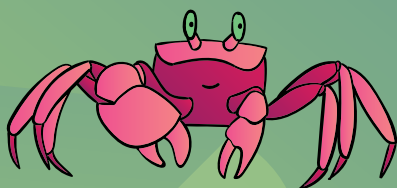
Kustību koordinācijas vingrojums



1. Vingrojums sākas balstā četrpāpus ar skatu uz leju, kājas un rokas plecu platumā.
2. Jāveic kustība uz priekšu (rāpošana).
3. Jāveic kustība atpakaļ.

Vēzijs

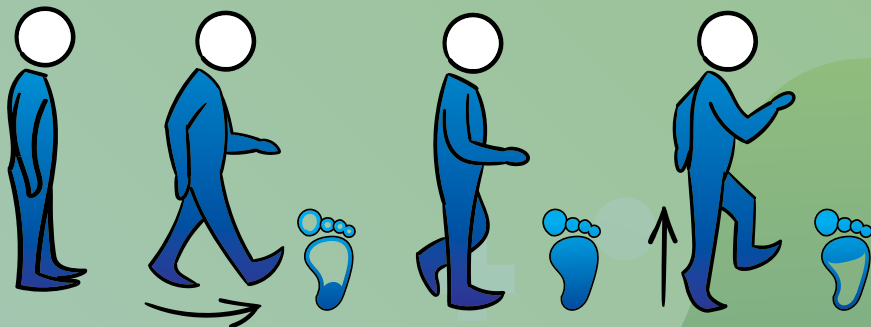
Ķermeņa spēka vingrojums



1. Vingrojums sākas sēdus uz grīdas, rokas aiz muguras, plaukstas atbalstītas uz grīdas, pirksti vērsti prom no ķermeņa.
2. Ievilkāt vēderu, atcelt iegurni no grīdas, balstoties uz plaukstām un pēdām.
3. Soļot ar plaukstām un pēdām dažus soļus uz priekšu un pēc tam dažus soļus atpakaļ.

Superlācis

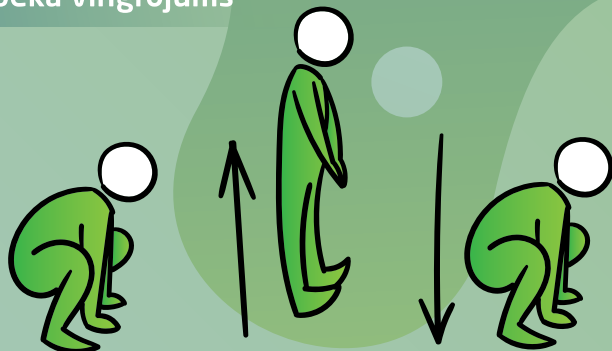
Pareizas soļošanas kustības vingrojums



1. Vingrojums sākas taisnā stājā.
2. Jāspers solis uz priekšu, ievērojot pēdas kustību no papēža uz pirkstgalu.
3. Brīdī, kad pirkstgals ir pie zemes, jāveic viegla pacelšanās uz pirkstgala, viegli jāatceļ otra kāja no zemes un jātuvina tās papēdis zemei.

Ultravarde

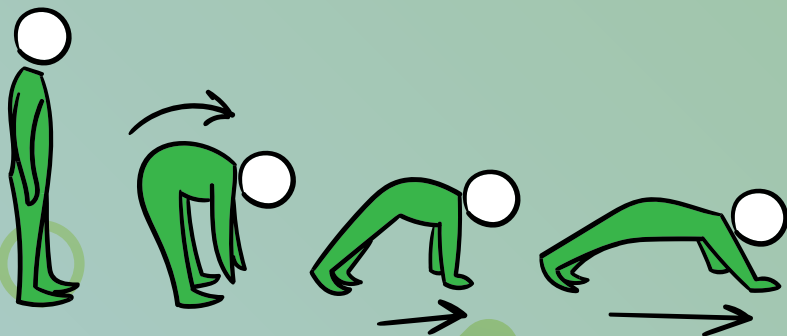
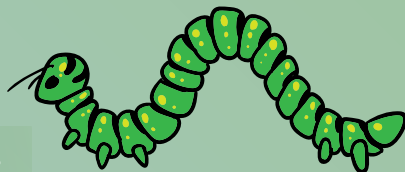
Muskuļu spēka vingrojums



1. Vingrojums sākas ar pietupieni uz pilnas pēdas, ceļgali izvērsti uz āru, plaukstas atbalstītas uz grīdas starp kājām.
2. Jāveic viegls palēciens uz augšu no pilnas pēdas.
3. Piezemšanās notiek ar vieglu amortizāciju kustībā uz priekšu, plaukstas atbalstītas uz grīdas starp kājām.

Tārpinātors

Roku, kāju un ķermeņa kustību vingrojums



1. Vingrojums sākas stāvus kājās uz pilnas pēdas.
2. Jānoliecas ar rokām uz leju pie kāju pirkstgaliem, kājas paliek taisnas uz pilnas pēdas.
3. Ar plaukstām balstoties uz grīdas, jāveic soļojoša kustība ar plaukstām uz priekšu, kājas paliek uz vietas.
4. Jāsoļo, līdz ķermenis ir paralēli grīdai un atrodas balstā guļus uz taisnām rokām un kāju pirkstgaliem.
5. Tad sāk lēnām virzīties ar pēdām tuvāk rokām, plaukstas paliek uz vietas.
6. Jāturpina kustība ar kājām līdz sākuma stājai.