

# • VINGROJUMU KOMPLEKSS • 7 LĪDZ 12 GADUS VECIEM BĒRNIEM MATERIĀLS PEDAGOGIEM UN 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. Iesildāmieš **7 līdz 10 minūtes**, ātri soļojot vai lēni skrienot ar pulsu 120 līdz 130 sitieni minūtē. Katrs vingrojums **jāveic 12 reizes**, taču ar laiku atkārtojumu skaitu var palielināt **līdz 24 reizēm**. Neprasiet pārāk daudz un izvērtējiet bērna fiziskās spējas – jūsu rīcībā ir vingrojumi ar **trīs grūtības pakāpēm**. Lai kustība bērnam radītu prieku, veiciet vingrojumus kā spēli, kas aicina doties kosmosā ar “Kustinācijas” kosmosa kuģi! **Pēc vingrojumu izpildes jāvelta 7 līdz 10 minūtes, lai atsildītos un izstaiptu muskuļus.**

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



KustiNacija



kusti\_nacija



kustinacija



Veselības ministrija

**LABU VESELĪBU!**  
**JŪSU VESELĪBAS MINISTRIJA**

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020

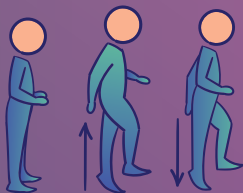


**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

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

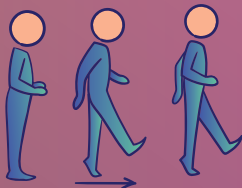
# 1. JAUTRAIS KOSMONAUTS

## Pareizas skriešanas tehnikas attīstīšanai



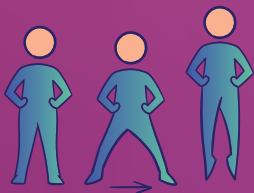
### Viegls

1. Sākuma stāvoklis – žāklstāja\*, mugura taisna\*\*. Rokas saliektas elkoņu locītavās.
2. Ar labo kāju no papēža solis uz priekšu, palēciens, kustību beidz uz pirkstgala. Atkārto kustību ar kreiso kāju.
3. Pamīšus kustas elkonī saliekta pretējā roka un kāja. Elpošana vienmērīga, mierīga.



### Vidējs

1. Sākuma stāvoklis – kājas kopā, mugura taisna. Rokas saliektas elkoņu locītavās.
2. Skrējieni uz priekšu ar taisnām kājām uz pēdas priekšējās daļas, stiepjot kājas uz priekšu.
3. Pamīšus kustas elkonī saliekta pretējā roka un kāja. Elpošana vienmērīga, ritmiska.



### Grūts

1. Sākuma stāvoklis – žāklstāja, mugura taisna. Rokas uz gurniem.
2. Pielikšanas solis sānis – “galops”, piezemēties uz pēdas priekšējās daļas. “Galopu” pildīt vienā virzienā ar vienu sānu, atpakaļ – ar otru sānu.
- Elpošana vienmērīga, ritmiska.

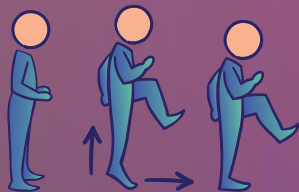
## 2. PIRMOREIZ UZ MĒNESS

### Skriešanai



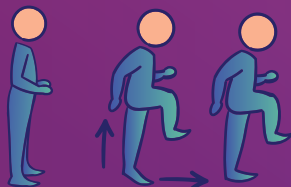
### Viegls

1. Sākuma stāvoklis – žāklstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs\*\*\*. Rokas saliektas elkoņu locītavās.
2. Labo kāju ceļ uz augšu aptuveni 90 grādu leņķī, ar kreiso kāju 2 reizes nedaudz palecas uz priekšu uz pēdas priekšējās daļas. Kustību atkārto ar kreiso kāju.
3. Pamīšus kustas elkonī saliekta pretējā roka un kāja. Elpošana vienmērīga, ritmiska.



### Vidējs

1. Sākuma stāvoklis – žāklstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs. Rokas saliektas elkoņu locītavās.
2. Ar labo kāju 1 reizi nedaudz palecas uz priekšu uz pēdas priekšējās daļas, kreiso kāju ceļot tuvāk krūtīm. Kustību atkārto ar kreiso kāju.
3. Pamīšus kustas elkonī saliekta pretējā roka un kāja. Elpošana vienmērīga, ritmiska.



### Grūts

1. Sākuma stāvoklis – žāklstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs. Rokas saliektas elkoņu locītavās.
2. Pamīšus strauji ceļ uz augšu labo un tad kreiso kāju aptuveni 90 grādu leņķī, lecot uz priekšu uz pēdas priekšējās daļas.
3. Pamīšus kustas elkonī saliekta pretējā roka un kāja. Elpošana vienmērīga, ritmiska.

\* Žāklstāja – kājas plecu platumā. \*\* Taisna mugura – sasprindzināta gan muguras, gan vēdera muskulatūra.

### 3. CIETAIS MARSS

#### Ķermeņa nostiprināšanai



##### Viegls

1. Sākuma stāvoklis - balstā guļus uz apakšdelmiem, ķermeņa taisns, sasprindzināta vēdera preses lejasdaļa, atbrīvoti sēžas muskuļi. Kājas plecu platumā balstās uz pirkstgaliem.
2. Turēties 10 līdz 20 sekundes atbilstoši bērna fiziskajām spējām. Elpošana vienmērīga, rītmiska.



##### Vidējs

1. Sākuma stāvoklis - balstā guļus uz apakšdelmiem, ķermeņa taisns, sasprindzināta vēdera preses lejasdaļa, atbrīvoti sēžas muskuļi. Kājas plecu platumā balstās uz pirkstgaliem.
2. Secīgi pievilkt labo celi, tad kreiso celi pie krūtīm. Izelpa, celi velkot pie krūtīm.



##### Grūts

1. Sākuma stāvoklis - balstā guļus uz apakšdelmiem, ķermeņa taisns, sasprindzināta vēdera preses lejasdaļa, atbrīvoti sēžas muskuļi. Kājas plecu platumā balstās uz pirkstgaliem.
2. Pievilkt labo celi pie kreisā elkoņa. Kustību atkārto ar kreiso celi un labo elkonī. Izelpa, celi velkot pie elkoņa.

### 4. SAMĪĻO ZEMESLODI

#### Plecu un roku nostiprināšanai



##### Viegls

1. Sākuma stāvoklis - balstā guļus uz ceļiem (ceļi plecu platumā) un plaukstām (rokas platāk par pleciem). Roku pirksti vērsti uz priekšu, plaukstas atrodas taisnā līnijā zem pleciem.
2. Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus uz ceļiem, sasprindzinot vēdera preses lejasdaļu. Izelpa, rokas saliecot, izelpa, rokas iztaisnojot.



##### Vidējs

1. Sākuma stāvoklis - balstā guļus uz ceļiem (ceļi plecu platumā) un plaukstām (rokas šaurāk par pleciem). Roku pirksti vērsti uz priekšu, plaukstas atrodas taisnā līnijā zem pleciem.
2. Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus uz ceļiem, sasprindzinot vēdera preses lejasdaļu. Izelpa, rokas saliecot, izelpa, rokas iztaisnojot.

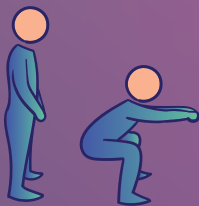


##### Grūts

1. Sākuma stāvoklis - balstā guļus uz ceļiem (ceļi plecu platumā) un plaukstām (rokas šaurāk par pleciem). Roku pirksti veido dimanta formu (abu plaukstu īkšķi un rādītājpirksti saskaras). Plaukstas atrodas taisnā līnijā zem pleciem.
2. Roku saliekšana un iztaisnošana balstā guļus uz ceļiem, sasprindzinot vēdera preses lejasdaļu. Izelpa, rokas saliecot, izelpa, rokas iztaisnojot.

## 5. RAĶETE

### Kāju muskuļu nostiprināšanai



#### Viegls

1. Sākuma stāvoklis – žāklstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs. Rokas gar sāniem, piespiestas pie ķermeņa, roku pirksti sakrustoti kopā, ceļi nedaudz vērsti uz āru.
  2. Veic pietupieni ar taisnu muguru. Ceļi nedrīkst iet pāri kāju pirkstgaliem.
  3. Pietupieni laikā rokas ar sakrustotiem pirkstiem stiepj uz priekšu, ceļoties augšup – pievelk atpakaļ pie ķermeņa.
- Izelpa, veicot pietupieni, ieelpa – pie kustības augšup.



#### Vidējs

1. Sākuma stāvoklis – žāklstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs. Rokas saliektas elkoņu locītavās, piespiestas pie ķermeņa.
  2. Veic izklupieni uz priekšu ar labo kāju (celis 90 grādu leņķī), celis nedrīkst iet pāri kāju pirkstgaliem. Kreisās kājas celis pieskaras zemei. Izklupieni atkārti ar kreiso kāju.
- Izelpa, veicot izklupieni, ieelpa – pie kustības augšup.

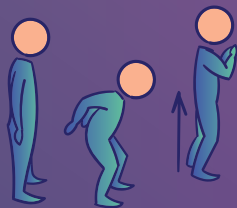


#### Grūts

1. Sākuma stāvoklis – žāklstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs. Rokas saliektas elkoņu locītavās, piespiestas pie ķermeņa.
  2. Veic izklupieni uz aizmuguri ar labo kāju (celis 90 grādu leņķī), celim pieskaroties zemei. Priekšējās kreisās kājas celis 90 grādu leņķī, nedrīkst iet pāri kāju pirkstgaliem. Izklupieni atkārti ar kreiso kāju.
- Izelpa, veicot izklupieni, ieelpa – pie kustības augšup.

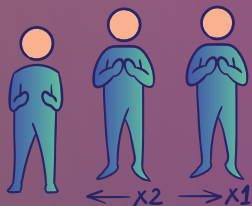
## 6. ZVAIGZNES LĒCIENS

### Kustību koordinācijas un veiklības attīstīšanai



#### Viegls

1. Sākuma stāvoklis – žāklstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs, rokas gar sāniem.
  2. Veic 2 lēcienus uz priekšu, 1 – atpakaļ. Piezemēšanos veic uz abām kājām vienlaicīgi.
  3. Lēciena laikā elkoņos ieliektas rokas vērē uz priekšu, roku pirkstiem saskaroties.
- Ieelpa, veicot lēcieni, izelpa – piezemējoties.



#### Vidējs

1. Sākuma stāvoklis – žāklstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs. Rokas saliektas elkoņu locītavās.
  2. Veic 2 lēcienus sāniski uz labo pusi un 1 lēcieni uz kreiso pusi, turot kājas plecu platumā. Piezemēšanos veic vienlaicīgi uz abām kājām un pilnām pēdām, ceļi nedrīkst iet pāri kāju pirkstgaliem.
  3. Lēciena laikā elkoņos ieliektas rokas vērē uz priekšu, roku pirkstiem saskaroties.
  4. Vingrojumu izpilda abos virzienos.
- Ieelpa, veicot lēcieni, izelpa – piezemējoties.



#### Grūts

1. Sākuma stāvoklis – žāklstāja, mugura taisna, iegurnis stingrs. Rokas gar sāniem, ceļi un pēdas nedaudz vērtas uz āru.
  2. Veic pietupieni, ar plaukstām starp kājām pieskaroties zemei. Ceļi nedrīkst iet pāri kāju pirkstgaliem.
  3. Veic lēcieni uz augšu, lēcienā vienlaicīgi sakļauj kājas un sasit plaukostas virs galvas.
  4. Piezemējas uz pilnām pēdām, nedaudz ieliecieties ceļos.
- Ieelpa, veicot lēcieni, izelpa – piezemējoties.