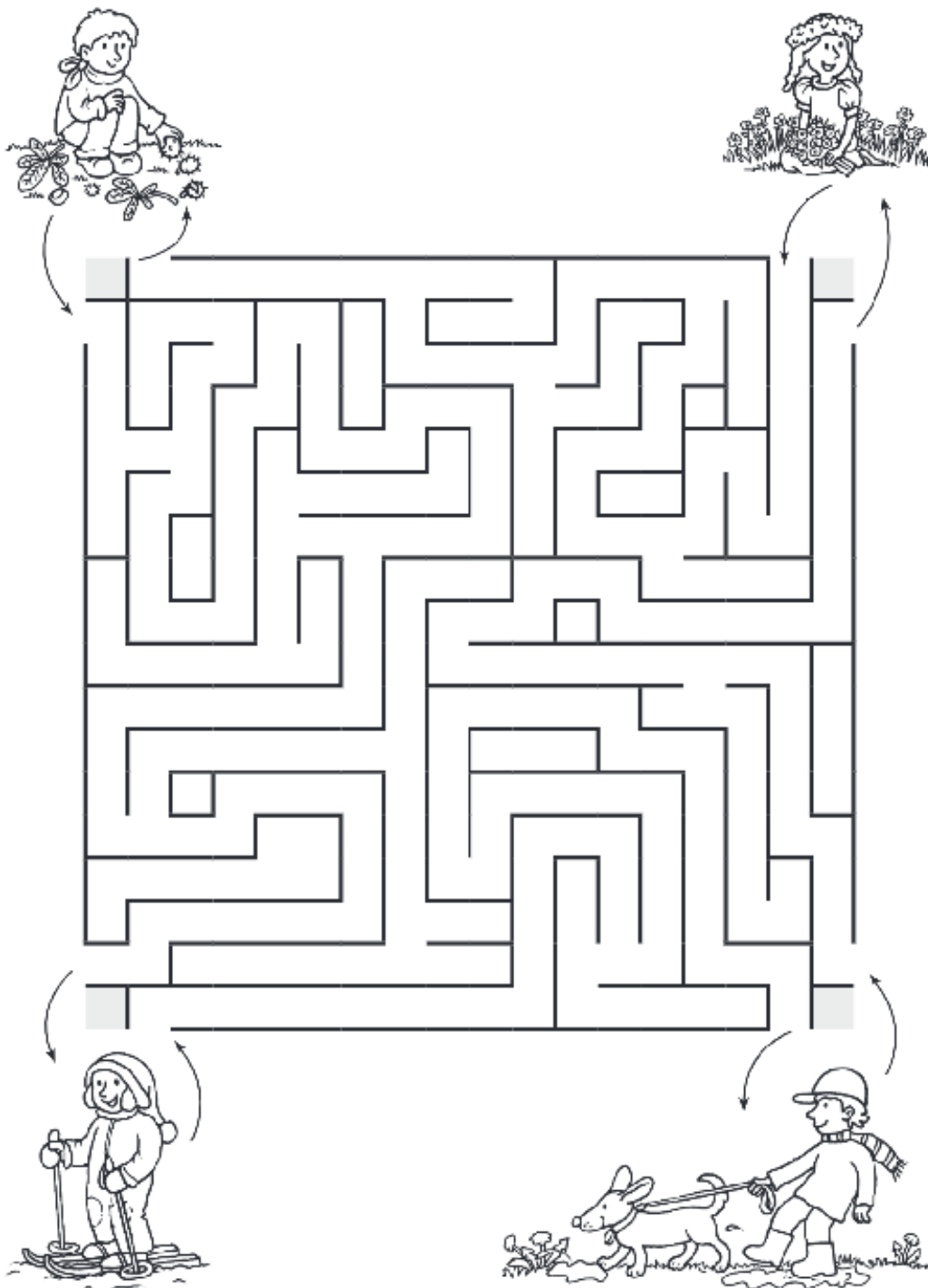


Gadalaiki

Atrodi ceļu! Nosauc gadalaikus!



Divi

Pārvelc!



Raksti!





Rīta vingrošanas komplekss 5-7 gadus veciem bērniem

“Vingrinājumi ar plastmasas mazgājamo bļodu”

1. Soļot parastajā solī un uz pirkstgaliem apkārt telpai, bļodu turēt abās rokās aiz galvas, elkoņi izvērsti (20-30 s).
2. Nolikt bļodu zemē un skriet tai apkārt, augstu ceļot ceļgalus, rokas uz gurniem (15-20 s).
3. S. st.: stāvus, kājas plecu platumā, bļodu tur abās rokās lejā. 1,2 – pacelt bļodu augšā, pastiepties uz augšu; 3,4 – nolaist bļodu lejā. Atkārtot 6-8 reizes.
4. S. st.: stāvus, turēt bļodu abās rokās virs galvas. 1 – pietuptions un pieskarties ar bļodu grīdai; 2 - iztaisnoties un pacelt bļodu augšā. Atkārtot 6-8 reizes.
5. S. st.: balsts sēdus, bļoda zemē starp kāju pēdām. 1 – pacelt labo kāju, saliekt un ielikt bļodā (var uzlikt virsū bļodai); 2 – pacelt kreiso kāju, saliekt un ielikt bļodā; 3 – izcelt labo kāju, iztaisnot un nolikt uz grīdas; 4 – izcelt kreiso kāju no bļodas un nolikt uz grīdas. Atkārtot 4-6 reizes ar katru kāju.
6. S. st.: sēdus, kājas plati, bļoda satverta abās rokās priekšā. 1 – noliekties uz priekšu un pieskarties ar bļodu grīdai; 2 – iztaisnoties. Atkārtot 10-12 reizes.
7. S. st. tas pats, kājas kopā. 1, 2 – lēni atgulties; 3, 4 – piecelties sēdus. Atkārtot 4-6 reizes. (Censties kājas neatraut no grīdas).
8. S. st.: stāvēt bļodā, rokas uz gurniem. Izlēkt no bļodas, iekāpt tajā un atkal izlēkt (8-12 reizes).
9. Soļot, turot bļodu abās rokās lejā.



No grāmatas *S.Lazdāne, G.Eigima*

Rīta vingrošana pirmsskolas vecuma bērniem.