

Rekomendācijas, idejas, aktivitātes vecākiem un bērniem veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā

Nepieciešamība realizēt fiziskās aktivitātes ir visiem cilvēkiem – sākot no bērniem līdz pat sirmgalvjiem. Regulāras fiziskās aktivitātes ir sevišķi nozīmīgas bērnu vecumā, jo regulē ķermeņa masu un kaulu mineralizācijas procesu. Ja fiziskās aktivitātes ir sāktas bērnībā, turpinātas pusaudžu gados, tad vēlāk pieaugušo statusā ir garantija labai veselībai.

Rīta vingrošana

Bērniem, kuri sistemātiski izpilda rīta vingrošanu, ātri pazūd miegainība, viņiem ir možs garastāvoklis, augstas intelektuālā un fiziskā darba spējas. Organizējot rīta vingrošanu mājas apstākļos, vecākiem jāseko bērna ārējam izskatam un uzvedībai. Paātrināta elpošana un sārtums sejā, aktīvs noskaņojums pēc vingrošanas ir normālas parādības, tāpat normāla ir arī zināma noguruma pakāpe. Rīta rosmi organizē tūlī pēc nakts miega. Vingrojumus bērns izpilda uz paklāja vai uz sedziņas.

Pirmsskolas izglītības 1. posms /pavasaris/

Vispārattīstošie vingrojumi bez priekšmeta

1. Sākuma stāvoklis – brīva stāja, kājas plecu platumā, rokas saliektas elkoņos, dūres pie krūtīm. Aplot vienu roku ap otru un pacelt sānis – “tinam, tinam kamoliņu” (3-4 reizes);
2. Sākuma stāvoklis – guļus uz vēdera, rokas saliektas elkoņos zem zoda. Virzīt rokas uz priekšu, cik vien tālu var, - “lūk cik mēs esam lieli” (3-4 reizes);
3. Sākuma stāvoklis – sēdus, kājas kopā, rokas atbalstītas aizmugurē pret grīdu. Pievilkt kājas pie krūtīm un iztaisnot (3-4 reizes);
4. Palēcieni uz vietas uz abām kājām (20-30 sek.);
5. Nomierinoša soļošana uz vietas (10 sek.).

Vispārattīstošie vingrojumi ar grabulīti

1. Sākuma stāvoklis – brīva stāja, grabulītis vienā rokā. Pietuities, piesist ar grabulīti pie grīdas, iztaisnoties un pacelt grabulīti augšā (3-4 reizes ar katru roku);
2. Sākuma stāvoklis – sēdus uz grīdas, grabulītis satverts abās rokās klēpī. Noliekties uz priekšu, piesist ar grabulīti pie grīdas vienā pusē kājām un iztaisnoties, to pašu atkārtot, tikai grabulīti piesist otrā pusē pie kājām (3-4 reizes uz katru pusi);
3. Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras (gulēt taisni, kājas kopā), grabulītis satverts abās rokās. Parādīt grabulīti mammai vai tētim un nolikt uz grīdas virs galvas, neizlaižot to no rokām (4-6 reizes);
4. Palēcieni uz vietas uz abām kājām (20-30 sek.);
5. Nomierinoša soļošana. Nolikt grabulīti.

Pirkstiņu rotaļas

Putni

Sīki putni, mazi putni (Vēzē rokas kā spārnus)

Koku zaros sasēduši

Čīvu, čīvu, čīvināja (Ar pirkstiem rāda “knābīšus”)

Rīta sauli ieraugot

B. Brice

Pirmsskolas izglītības 2. posms /pavasaris/

Vispārattīstošie vingrojumi “ Putnu pārlidojums”

1. Sākuma stāvoklis – kājas nedaudz plati, pēdas paralēli. Pacelt rokas augšā, pakustināt pirkstus (“Bērsim graudus putniem!”), nolaist rokas (6-8 reizes);
2. Sākuma stāvoklis – tas pats. Pietuptions, piesist ar pirkstiem pa ceļgaliem (“putni knābā graudus”), iztaisnoties (4 reizes);
3. Sākuma stāvoklis - balsts sēdus. Saliekt kājas, pievilkt pie ķermeņa, piesist ar dūrītēm pa ceļgaliem (“Būvēsim putniem būrīti- tuk-tuk”), iztaisnot kājas (4 reizes);
4. Sākuma stāvoklis – sēdus, kājas sakrustotas, rokas aiz galvas, delnas kopā, elkoņi atpakaļ. Pacelt rokas augšā, turot delnas kopā (“Kāds skaists putnu būrītis!”), nolaist rokas lejā (2 reizes);
5. Palēcieni ar abām kājām (“ zvirbuļi lēkā”) pārmaiņus ar soļošanu platiem soļiem (“ baloži staigā”);
6. Mierīga soļošana.

Vispārattīstošie vingrojumi ar krēsliem

1. Sākuma stāvoklis – sēdus uz krēsla. Rokas pie pleciem, augšā, pastiepties, rokas atpakaļ pie pleciem, tad aizlikt aiz krēsla atzveltnes (6-8 reizes);
2. Sākuma stāvoklis – stāvus, atbalstīties pret krēsla atzveltni. Pietuptions (ceļgali izvērsti, papēži kopā, mugura taisna), iztaisnoties (4-6 reizes);
3. Sākuma stāvoklis – tas pats. Neizkustinot kājas, pagriezt ķermeni pa labi (pa kreisi), labo (kreiso) roku sānis. Iztaisnoties (4-6 reizes);
4. Sākuma stāvoklis – sēdus uz krēsla. Piecelties, nostāties četrpāpus, rāpot apkārt krēslam, piecelties, apsēsties uz krēsla, pacelt rokas augšā, pastiepties (2- 3 reizes). Atkārtojot mainīt virzienu;
5. Sākuma stāvoklis – tas pats. Salikt labo (kreiso) kāju, nolikt uz krēsla sēdekļa, ieņemt sākuma stāvokli (4-6 reizes). Kāju nolikt uz grīdas;
6. Palēcieni apkārt krēslam pa labi un pa kreisi;
7. Mierīga soļošana.

Pirkstiņu rotaļas

Pavasara zvaniņš

Dili, dili, dili, din,

Atskan zvaniņš dzin, dzin, dzin! (Skandina iedomātu zvaniņu.)

Pamodina vabolīti (Saliektus labās rokas pirkstus kustina, atdarinot vabolīti.)

Pamodina taurenīti, (Kopā krusteniski saliek abu roku plaukstas kā tauriņa spārnus, kustina)

Mosties viss, kas liekas jauks, (Izpleš rokas)

Mosties, mosties, mīļais draugs! (Sit plaukstas)

B. Brice

Pirmsskolas izglītības 3. posms /pavasaris/

Vispārattīstošie vingrojumi bez priekšmeta

1. Sākuma stāvoklis – kājas nedaudz plati, rokas aiz galvas, elkoņi uz priekšu. 1- pastiepties pirkstgalos, vāzēt elkoņus atpakaļ; 2- sākuma stāvoklis (6-8 reizes);
2. Sākuma stāvoklis – stāvus, rokas uz gurniem. 1- pietuptions, ar rokām pieskarties grīdai; 2 – sākuma stāvoklis (8 reizes);
3. Sākuma stāvoklis – nostāties uz ceļgaliem, ceļgali nedaudz izvērsti. 1,2 – nolikties pa labi, ar labo roku censties aizskart grīdu; 3,4 – iztaisnoties. To pašu izpildīt pa kreisi (6-8 reizes);
4. Sākuma stāvoklis – kājas plecu platumā, rokas sānis. 1 – noliekties uz priekšu, sasist plaukstas zem labās kājas ceļgala; 2 – sākuma stāvoklis; 3,4 – to pašu izpildīt, sasitot plaukstas zem kreisās kājas ceļgala (4-6 reizes);
5. 4 soļi uz pirkstgaliem, rokas pie pleciem, 4 soļi uz papēžiem, rokas sānis, 8 parasti soļi;
6. Mierīga soļošana.

Vispārattīstošie vingrojumi pa pāriem (kopā ar vecākiem)

1. Sākuma stāvoklis – stāvēt pāri ar seju vienam pret otru, rokas sadotas. 1,2 – pacelt rokas sānis augšā, pastiepties pirkstgalos, paskatīties uz rokām; 3 – atlaižot rokas, sasist plaukstas virs galvas; 4 – rokas lejā (6- 8 reizes);
2. Sākuma stāvoklis – četrrāpus, ar seju viens pret otru. 1,2 – nostāties uz ceļgaliem, 2 reizes sasist plaukstas ar pretī stāvošo; 3 – sasist plaukstas aiz muguras; 4 – sākuma stāvoklis (6- 8 reizes);
3. Sākuma stāvoklis – sēdus, ar seju viens pret otro, kājas plati, pēdas saliktas kopā, rokas sadotas, 1,2 – bērns liecas uz priekšu, pieaugušais – atpakaļ; 3,4 – otrādi (6-8 reizes);
4. Sākuma stāvoklis – stāvus, muguras kopā, rokas sadotas, kājas plati. 1- vienam pagriezti ķermeni pa labi, otram – pa kreisi; 2 – iztaisnoties; 3 – to pašu izpildīt uz otru pusi; 4 – sākuma stāvoklis (6-8 reizes);
5. Sākuma stāvoklis – stāvēt ar seju vienam pret otru, rokas sadotas. 1,2 – 2 palēcieni uz labās kājas; 3,4 – 2 palēcieni uz kreisās kājas; 5 -8 – palēcieni uz abām kājām (30-45 sek.);
6. Mierīga soļošana.

Noderīgi:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=Lh2QQ2A9EVs> Kā vingrot kopā ar bērnu
2. https://www.youtube.com/watch?v=ju8W_SX_wy4 Vingrošana
3. <https://www.youtube.com/watch?v=ymigWt5TOV8> Zumba

Fiziskās aktivitātes

Pirmsskolas izglītības 1. posms /pavasaris/

Vecumposms: 1,5-3 gadi

Bērna mācību darbības	Ko bērns mācās	Pieaugušo atbalsts
<p>Rīta rosme Pirkstiņu rotaļa</p> <p>Rotaļa ar dziesmu https://www.youtube.com/watch?v=tri-Qvgt95U Rotaļa “Pāri strautiņam” Bērns stāv telpas vienā malā. Telpas vidū novilkta svītra vai nolikta aukliņa. Tā ir “strautiņš”. Telpas otrā malā ir “mežs”. Pēc signāla “Mežā” bērns iet norādītajā virzienā un pārkāp pāri strautiņam. Pēc signāla “Mājas!” bērns kāpj atkal pāri strautiņam un atgriežas savā vietā.</p>	<p>-Rīta vingrošana palīdz bērniem organizēti sākt dienu, pierast pie noteiktas kārtības dienas režīma;</p> <p>-Bērniem attīstās kustību koordinācija un ritma sajūtā</p> <p>- Bērniem attīstās līdzsvaru sajūta un veiklība, veidojas prasmi izpildīt doto uzdevumu tikai pēc signāla.</p>	<p>-Rīta vingrošanu organizētīrā, labi vēdinātā telpā vai svaigā gaisā;</p> <p>-Bērna apģērbs ērts, lai būtu brīvāka kustēšanās;</p> <p>- Vecāki vingro kopā ar bērnu;</p> <p>- Pārrunā kas bērnam patīka vingrošanas laikā.</p> <p>-Nepieciešams interneta pieslēgums, lai nodrošinātu mūziku kustību rotaļai;</p> <p>- Vecāki seko, lai bērns ietu uz “mežu” un atgriežas uz “mājam” tikai pēc signāla un neuzkāptu uz svītras.</p>

Pirmsskolas izglītības 2. posms /pavasaris/

Vecumposms: 3-4 gadi

Bērna mācību darbības	Ko bērns mācās	Pieaugušo atbalsts
<p>Rīta rosme Pirkstiņu rotaļa</p> <p>Rotaļa ar dziesmu https://www.youtube.com/watch?v=DeHGPNXHVAM</p> <p>Zaķīši pa mežu lec</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Soļot aiz pieaugušā; 2. Skriet aiz pieaugušā; 3. Lēkt uz vietas; 4. Rāpot aiz pieaugušā. <p>Rotaļa “Manas stiprās kājas” Pēc signāla “Mazas kājas tek pa ceļu bērns brīvi pārvietojas pa zāli, bet pēc signāla “Lieli kājas lec pa ceļu” kustību turpina, atsperoties ar abām kājām, lec uz priekšu.</p>	<p>-Rīta vingrošana palīdz bērniem organizēti sākt dienu, pierast pie noteiktas kārtības dienas režīma;</p> <p>-Bērniem attīstās kustību koordinācija un ritma sajūtā</p> <p>-Lēkt uz vietas (Zaķīši, lec mežā);</p> <p>-Rāpot aiz pieaugušā līkločos, (mežā celmi, koki);</p> <p>- Lekt uz priekšu, atsperoties ar abām kājām.</p> <p>-Bērniem attīstās drosmes, veiklība, izdoma, prasme valdīt pār savām kustībām;</p>	<p>- Rīta vingrošanu organizētīrā, labi vēdinātā telpā vai svaigā gaisā;</p> <p>- Vecāki vingro kopā ar bērnu;</p> <p>-Nepieciešams interneta pieslēgums, lai nodrošinātu mūziku kustību rotaļai;</p> <p>-Lai vingrojumi būtu interesantāki, nepieciešams izmantot mīkstās rotaļlietas;</p> <p>-Bērna apģērbs ir ērts, lai būtu brīvāka kustēšanās;</p> <p>-Pārrunā kas bērnam patīka vingrošanas un rotaļu laikā.</p>

Vecumposms: 4-5 gadi

Bērna mācību darbības	Ko bērns mācās	Pieaugušo atbalsts
<p>Rīta rosme Pirkstiņu rotaļa</p> <p>Rotaļa ar dziesmu https://www.youtube.com/watch?v=DeHGPNXHVAM</p> <p>Sporta uzdevumi: 1.Lēkt un rāpot norādītajā virzienā; 2.Ripināt bumbu; 3.Lēkt, rāpot un velties pa laukumu; Rotaļa ar bumbu “Ripo, ripo, bumbiņa” Bērns izklaidus pa telpu pārmaiņus ar labo un kreiso roku ripina bumbu un skaita pantiņu: “Ripo, ripo, bumbiņa! Ripo, ripo bumbiņa – stop!” Pēc komandas “Stop” bumbu apstādina ar abām rokām un paceļ virs galvas.</p>	<p>-Rīta vingrošana palīdz bērniem organizēti sākt dienu, pierast pie noteiktas kārtības dienas režīma; -Bērniem attīstās kustību koordinācija un ritma sajūtā; - Bērns mācas ripināt bumbu pārmaiņus ar labo un kreiso roku</p>	<p>-Rīta vingrošanu organizē tīrā, labi vēdinātā telpā vai svaigā gaisā; -Bērna apģērbam jābūt ērtam, brīvam, lai būtu brīvāka kustēšanās; -Vecāki vingro kopā ar bērnu; -Pārrunā kas bērnam patika vingrošanas laikā; - Nepieciešams interneta pieslēgums, lai nodrošinātu mūziku kustību rotaļai; - Kustību rotaļu var spēlēt gan telpās, gan dabā.</p>

Pirmsskolas izglītības 3. posms /pavasaris/

Vecumposms: 5-6 gadi

Bērna mācību darbības	Ko bērns mācās	Pieaugušo atbalsts
<p>Rīta rosme Sporta uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Soļojot ritmā, sist plaukstas. 2. Lēkt ap šķēršļiem, atsperoties ar abām kājām. 3. Mest bumbiņas pāri šķēršļiem. 4. Mest un tvert mazo bumbiņu. 5. Rāpot un ripināt ar vienu, tad otru roku bumbiņu <p>Kustību rotaļa „Trāpi četrstūri” Uz sienas 2-2,5 m augstumā no zemes piestiprina vairākus dažāda izmēra četrstūrus. Bērns nostājas 1.5-2 m attālumā no sienas. Pēc signāla met bumbu pret četrstūri, pēc atlēciena to satver.</p>	<p>-Rīta vingrošana palīdz bērniem organizēti sākt dienu, pierast pie noteiktas kārtības dienas režīma.</p> <ul style="list-style-type: none"> – mācās soļot ritmā; – lēkt ap šķēršļiem ar abām kājām; – mest un tvert bumbiņu; – rāpot un ripināt bumbiņu; – mest bumbiņu vertikālā mērķī 	<p>-Vecāki rīta vingrošanu organizē tīrā, labi vēdinātā telpā vai svaigā gaisā; - Bērna apģērbs ērts, lai būtu brīvāka kustēšanās; -Vecāki vingro kopā ar bērnu; -Pārruna kas bērnam patika vingrošanas laikā. - Nepieciešamas porolona bumbiņas, vai mazas bumbiņas;</p> <p>-Kājas parasti ir soļa stājā. Tas palīdz bērniem regulēt svāra pārnesanu no vienas kājas uz otru. -Jāpievērš pirkstu un delnu locītavām – tās nedrīkst būt sasprindzinātas.</p>

Vecumposms: 6-7 gadi

Bērna mācību darbības	Ko bērns mācās	Pieaugušo atbalsts
<p>Rīta rosme</p> <p>Sporta uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Soļojot ritmā, sist plaukstas.2. Lēkt ap šķēršļiem, atsperoties ar abām kājām.3. Mest bumbiņas pāri šķēršļiem.4. Mest un tvert mazo bumbiņu.5. Rāpot un ripināt ar roku bumbiņu. <p><u>Kustību rotaļa „Trāpi aplī!”</u> Uz zemes uzzīmēts liels aplis (diametrs 80 cm), 2-3 m attālumā no apla novelk līniju. Bērns ar kreiso kāju nostājas aiz līnijas, labā kāja atpakaļ, bumba labajā rokā. Pārnēsot ķermeņa svaru uz kreiso kāju, bērnam jāizpilda metiens aplī.</p>	<p>- Rīta vingrošana palīdz bērniem organizēti sākt dienu, pierast pie noteiktas kārtības un dienas režīma;</p> <p>- Sporta vingrojumi māca ritmiski soļot, lēkt, atsperoties ar abām kājām;</p> <p>- Ripināt, mest un ķert bumbiņu;</p> <p>- Mest bumbu horizontālā mērķī</p>	<p>-Rīta vingrošanu organizē tīrā, labi vēdinātā telpā vai svaigā gaisā;</p> <p>-Bērna apģērbs viegls un ērts, lai ērtāka un brīvāka kustēšanās;</p> <p>- Nepieciešamas porolona bumbiņas, vai mazas bumbiņas;</p> <p>-Vecāku uzdevums ir izskaidrot kustību rotaļas noteikumus.</p> <p>- Kad bērns metienu apguvis, jānovelk vairākas līnijas mešanai no 1,2,3,4,5 m liela attāluma. Pāriet uz nākamo līniju bērns drīkst tikai tad, kad bumba trāpījusi aplī.</p>

Noderīgi:

1. Attīstoši vingrojumi pastaigas laikā

<https://www.youtube.com/watch?v=gTliW3cFFLo>

2. 30 spēles iekštelpās kopā ar bērniem

<https://www.fenikssfun.com/gimene/jautras-speles-ar-berniem-8934>

3. Animācijas filma, kas paredzēta pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem par roku

higiēnas nozīmi <https://www.youtube.com/watch?v=vDIEPEoCnRo>

Lai izdodas!