

VINGROSIM MĀJĀS

PALĪGLĪDZEKLIS BĒRNU VECĀKIEM

VINGROŠANA PIRMSSKOLAS VECUMA BĒRNIEM

PREZENTĀCIJU SAGATAVOJA: A.BOGDANOVA

2020.





SOĻOŠANA

**CIKLISKĀ KUSTĪBA. VIENAS UN TĀS PAŠAS DARBĪBAS
ATKĀRTOŠANAS REZULTĀTĀ NOTIEK MUSKUĻU
SASPRINDZINĀJUMA UN ATSLĀBINĀJUMA FĀZES MIJA.
TAS NOSAKA MUSKUĻU SPĒJU ILGSTOŠI STRĀDĀT.**

SOĻOŠANAS VEIDI

- Parastā soļošana kolonnā, rindā, pa apli
- Soļošana uz pirkstgaliem
- Augsti ceļot ceļus
- Ar uzdevumu
- Pielikšanas soļiem sānis, uz priekšu, atpakaļ
- Dažādos virzienos, dažādā tempā
- Lik-loču, starp priekšmetiem
- Ar dažādu soļa garumu

SKRIEŠANA

- **Cikliskā kustība. Piemīt “lidojuma fāze”.**
Skriešana prasa līdzsvaru, kustību saskaņotību, labāku ritmu.



SKRIEŠANAS VEIDI

- **Skrējiens ar ātruma, virziena maiņu**
- **Ar apstāšanos**
- **Līk-loču**
- **Ar paātrinājumu**
- **Ar gariem soļiem**
- **Uz pirkstgaliem**
- **Vēzējot apakšstilbus atpakaļ**
- **Vēzējot taisnas kājas priekšā**

LĒCIENI, PALĒCIENI

- Palēcieni – ritmiskie lēcieni uz vietas un kustībā. Īpatnība – kustību darbības saskaņotība: iepriekšēja lēciena nobeigums kļūst par nākama lēciena sākumu.
- Acikliskā kustība.

Izšķir četras fāzes: 1. – sagatavojošā: kāju saliekšana, ieskrējiens; 2. - atspēriens; 3. - lidojums; 4. - piezemēšanās.



LĒCIENI

- Augstumā no vietas, ar ieskrējienu
- Tālumā no vietas, ar ieskrējienu
- Nolēcieni
- Lēcieni ar lecamauklu (īso un garo)
- Pāri priekšmetiem

PALĒCIENI

- Uz abām kājām uz vietas, ar pārvietošanos
- Ar pagriezieniem
- Kājas kopā – plati; krustojot kājas; mainot kājas
- Aplī, no apļa
- Uz vienas kājas uz vietas, ar pārvietošanos
- Ar dažādiem roku stāvokļiem, roku kustībām

VINGROJUMU KOMPLEKSI BĒRNIEM

- <https://www.youtube.com/watch?v=39HrMCS2XTE>
- <https://www.youtube.com/watch?v=hroHApWK578>
- <https://www.youtube.com/watch?v=QrPYVmVQWZ8>

