

4.pielikums – Izglītojošo un praktisko nodarbību satura plāna veidne

Slimību profilakses un kontroles centrs
Reģ. Nr. 90009756700
Duntes iela 22, k-5, Rīga, LV-1005

Izglītojošo un praktisko nodarbību satura plāns

iepirkuma „Izglītojošas un praktiskas fizisko aktivitāšu nodarbības ESF projekta Nr. 9.2.4.2/16/I/106 ietvaros” (Identifikācijas Nr. SPKC 2021/01ESF) daļā **“Izglītojošas un praktiskas nodarbības bērniem fiziskās sagatavotības stiprināšanai”**

Izglītojošo un praktisko nodarbību norise:

Nodarbības ir vērstas uz veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu pieejamības veicināšanu Aizputes, Babītes, Baldones, Dundagas, Durbes, Engures, Ērgļu, Garkalnes, Ikšķiles, Inčukalna, Krimuldas, Līgatnes, Mālpils, Mērsraga, Neretas, Nīcas, Pārgaujas, Priekuļu, Salacgrīvas, Sējas, Tērvetes, Vaiņodes un Zilupes novadu pašvaldību izglītības iestādēs.

Visa projekta realizācijas laikā tiks piesaistīta arī projekta administratīvā komanda, kas nodrošinās komunikāciju ar SPKC, ar pašvaldībām, ar to teritorijā esošajām iestādēm un organizācijām u.tml., ar mērķi nodrošināt efektīvu informācijas apriti. Kā arī komanda nodrošinās nepieciešamo nodevumu dokumentu savlaicīgu sagatavošanu un nodarbību vadītāju noslodzes un loģistikas plānošanu.

Izglītojošo un praktisko nodarbību pamatojums:

Pirmsskolas un sākumskolas vecuma periodā norisinās pirmais intensīvais augšanas periods, kad bērns gada laikā izaug par 7 – 10 cm. Straujajam augšanas procesam nepieciešama enerģija un pietiekama fiziskā aktivitāte, ko bērnam var nodrošināt daudzveidīgas kustības un fizisko aktivitāšu nodarbības. Pēc Pasaules Veselības organizācijas rekomendācijām, bērniem no 5 līdz 17 gadu vecumam katru dienu nepieciešamas vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes, t.sk., dažādas aktīvas rotaļas un spēles, kas ir minimālais nepieciešamais daudzums, kas nodrošina bērna veselību, augšanu un attīstību.

Izglītojošo un praktisko nodarbību mērķis:

Izglītojošo nodarbību kopuma mērķis ir vispārējās izglītības iestāžu 1.-2. klašu skolēniem apgūt vingrojumus vispārējās fiziskās sagatavotības uzlabošanai, tai skaitā, muguras muskulatūras stiprināšanai, stājas problēmu profilaksei un pareizas elpošanas tehnikas apguvei.

Izglītojošo un praktisko nodarbību ilgums:

Nodarbību cikls sastāv no 10 nodarbībām 1 reizi nedēļā. Katras nodarbības ilgums būs 40 minūtes.

Izglītojošo un praktisko nodarbību dalībnieku skaits:

Katras grupas dalībnieku skaits nav mazāks par 6 (sešiem) dalībniekiem, bet maksimālais ir 25 (divdesmit pieci) dalībnieki.

Izglītojošo un praktisko nodarbību vadīšana:

Nemot vērā epidemioloģisko situāciju valstī, nodarbības ir plānots organizēt maksimāli klātienē (t.i., gan iekštelpās, gan brīvā dabā), ievērojot noteikto drošības pasākumu kopumu Covid-19 ierobežošanai. Nodarbības tiks organizētas kā zaļais pasākums, ievērojot un pārbaudot, ka gan nodarbību vadītāji, gan apmeklētāji ir ar darbspējīgu Covid-19 sertifikātu. Nodarbības tiks organizētas vienas klases ietvaros. Pirms un pēc nodarbības ekipējums tiks dezinficēts ar spirtu saturošu virsmu dezinfekcijas līdzekli (aktīvā viela: etalons vismaz 70%) kā arī nodarbību laika tiks nodrošināts roku dezinfekcijas līdzeklis. Nodarbību laikā starp dalībniekiem tiks ievērota 2 m distance kā arī nepieciešamības gadījumā gan nodarbības vadītājs, gan dalībnieki būs lūgti lietot sejas maksas.

Nodarbības drīkstēs apmeklēt tikai iepriekš piesakoties, lai kontrolētu apmeklētāju plūsmu un pārliecinātos, ka iekštelpās un ārtelpās tiek nodrošināts neieciešamo m² skaits uz cilvēku. Iepriekš piesakoties, tiks fiksēti dalībnieki un būs iespējams ātri reaģēt un apzināt kontaktpersonas, ja atklāsies, ka kāds no dalībniekiem ir bijis Covis-19 pozitīvs, neraugoties uz iepriekš minētajiem drošības pasākumiem.

Visiem nodarbību vadītājiem ir dalībniekiem ir jāveic regulāra testēšana dienu pirms nodarbības. Tikai pēc negatīva testa saņemšanas skolēni var piedalīties nodarbībās.

Pirms izglītojošās nodarbības sākuma, pretendenta pārstāvis sadarbībā ar attiecīgo pašvaldību vai ar attiecīgo iestādi, vai ar attiecīgo organizāciju nodrošinās epidemioloģisko prasību ievērošanu. Pretendenta pārstāvis informēs dalībniekus par nepieciešamību nekavējoties ziņot, ja tiek novērota veselības pasliktināšanās izglītojošās nodarbības laikā. Ja, kādam no dalībniekiem izglītojošās nodarbības norises laikā novērota veselības pasliktināšanās, pretendenta pārstāvis aicinās dalībnieku izmērīt temperatūru un nodrošinās dalībnieka norobežošanu atsevišķā telpā līdz tam būs iespēja droši atstāt izglītojošo nodarbību norises vietu veselības stāvokļa monitorēšanai un situācijas noskaidrošanai.

Primāri visas nodarbības tiks organizētas klātienē - ārtelpās, ja laika apstākļi to atļauj, un iekštelpās. Bet, ja epidemioloģiskā situācija valstī pasliktinās un klātienē nodarbības nav iespējamas, tad, saskaņojot ar SPKC, nodarbības tiks organizētas attālināti ZOOM vai līdzvērtīgā platformā.

Izglītojošo un praktisko nodarbību tēmas/ apakštēmas:

1. Elpošanas un stājas vingrojumu nozīme un pareiza izpilde:
 - 1.1. Informācija un praktiski piemēri bērniem, kā arī viņu pedagogiem par iesildīšanās vingrinājumiem un to nozīmi vingrošanas procesā.
 - 1.2. Informācija un praktiski piemēri par atsildīšanās un stiepšanās vingrinājumu nepieciešamību un to nozīmi.
2. Elpošanas uzlabošana un pareizas stājas veidošana:
 - 2.1. Padziļināta starplāpstiņu un muguras muskuļu vingrinājumu informēšana un praktiski vingrinājumu izpilde.
3. Stājas un elpošanas muskulatūru stiprināšana:

3.1. “Planking” (no angļu val. *plank*-dēlis) vingrojuma nodarbība, kuras laikā tiek veikti vairāki šī vingrinājuma veidi, lai parādītu, cik daudz dažādos veidos tas ir izpildāms.

4. Vispārējā fiziskā sagatavotība.

5. Vēdera un sēžas muskulatūras vingrojumi

Izglītojošo un praktisko nodarbību plāns

Aktivitātes	Plānotais aktivitāšu ilgums [40 min.]
<i>Iesildīšanās</i>	10 min
<i>Galvenā daļa</i>	20 min
<i>Nobeigums</i>	10 min

Aktivitātes nosaukums	Aktivitātes īss izklāsts	Metode
<i>Iesildīšanās</i>	<p><i>Iesildīšanās laikā ķermenis tiek sagatavots gaidāmajai slodzei. Tā ir obligāta treniņu, vingrošanas daļa. Tiek iesildītas tās ķermeņa daļas, kuras tiks sekojoši noslogotas visvairāk. Tas samazina traumatisma risku, jo muskuļi, saites un cīpslas ir sagatavotas tālākajam darbam. Tiek iesildītas potītes, ceļu un gūžas locītavas, plecu, elkoņu un plaukstu locītavas.</i></p> <p><i>Visa iesildīšanās daļa notiek, pārvietojoties apļveida kustībā pa zāli. Bērni soļo viens aiz otra, ievērojot distanci, lai netraucēti veiktu vingrojumus.</i></p>	<i>Dalītā metode</i>
<i>Soļošana pa apli</i>	<p><i>1. aplis normāli, 2.aplis uz pēdu ārmalām, 3. Aplis uz pēdu iekšmalām, 4.aplis uz papēžiem.</i></p>	<i>Dalītā metode</i>
	<p><i>Soļojot vienā virzienā izapļo rokas plecu locītavās, atpakaļ nākot, izapļo pretējā virzienā.</i></p>	

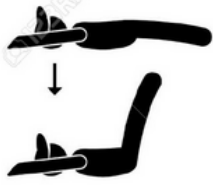

	<i>Soļo un vienlaicīgi izapļo plaukstu locītavas, atpakaļ nākot elkoņu locītavas.</i>	
	<i>Viegls, lēns skrējiens.</i>	
	<i>Skrējiens augstu paceltiem ceļiem, atpakaļ skrien metot kājas atpakaļ, pie dibena.</i>	
	<i>Noliekšanās pie kājas, kuru noliek priekšā iztaisnotu. Noliecas tā, lai kājas nesaliecas.</i>	
	<i>Lēcieni no pietupiena (kā vārdes). Pietupiens ar rokām līdz zemei, izlēciens izstieptām rokām vienlaicīgi uz augšu un uz priekšu.</i>	
	<i>Pīļu gājiens. Tupus pozīcijā aiziet vienā virzienā. Atpakaļ atgriežas brīvi soļojot.</i>	
	<i>Lēciens ar kājām plati – kopā. Vienā virzienā aizlec, atpakaļ brīvi soļo.</i>	
	<i>Kāju vērēšana ar priekšā izstieptām rokām.</i>	
<i>Galvenā daļa</i>	<i>Muskulatūras stiprināšanas vingrojumiem uz paklājiņa. Tā kā pirmajā nodarbībā akcents tiek likts uz iesildīšanas, tad galvenajā daļā tiek apgūti tikai vienkāršākie vingrojumi, kādi būtu jāpilda katram, jo bērnu spējas un fiziskā sagatavotība atšķiras.</i>	<i>Dalītā metode</i>
	<i>Sākuma stāvoklis guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos. Vēdera preses trenēšana – ķermeņa augšdaļas pacelšana.</i>	
	<i>“Mazais tiltiņš”. Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos. Izelpā – iegurņa celšana.</i>	

	<i>Sākuma stāvoklis – guļus uz vēdera, rokas saliekta pie galvas. Jāatceļ ķermeņa augšdaļa.</i>	
	<i>“Plankings”. Sākuma stāvoklis – balsts uz elkoņiem, kājas iztaisnotas, ceļi nepieskaras zemei.</i>	
<i>Nobeiguma daļa</i>	<i>Tiek apmācīts, kā pareizi elpot, veikt atsildīšanos un nobeigt nodarbību.</i>	<i>Dalītā metode</i>
	<i>Diafragmālā elpošana. Sākuma stāvoklis guļus uz muguras, viena roka uz vēdera, otra uz krūtīm. Uzdevums ir elpot, izmantojot vēderu tā, lai vairāk cilājas vēders, nevis krūšu daļa, tieši tāpēc rokas tiek novietotas uz vēdera un krūtīm, lai būtu vieglāk kontrolēt, kura daļa kustas vairāk.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis guļus uz muguras, kājas taisni. Pievilkt klāt pie sevis ceļus, lai pastieptas mugurkaula krustu daļa</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – izejot no iepriekšējās pozīcijas. Pašūpoties uz priekšu un atpakaļ, atrodoties iepriekšējā pozīcijā</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – –sēdus, kājas iztaisnotas. Noliekšanās pie taisnām kājām</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis tāpat, kā iepriekš. Noliekšanās pie vienas un otras kājas</i>	
	<i>Katras nodarbības beigās vadītājs pajautā bērniem par pašsajūtu un atsauksmes, kas patika, kas nepatika, ko jaunu uzzināja.</i>	
Aktivitātes nosaukums	Aktivitātes īss izklāsts	Metode
<i>Iesildīšanās</i>	<i>Iesildīšanās laikā ķermenis tiek sagatavots gaidāmajai slodzei. Tā ir obligāta treniņu, vingrošanas daļa. Tiek iesildītas tās ķermeņa daļas, kuras tiks sekojoši noslogotas visvairāk. Tas samazina</i>	<i>Sēriju metode</i>

	<p><i>traumatisma risku, jo muskuļi, saites un cīpslas ir sagatavotas tālākajam darbam. Tiek iesildītas potītes, ceļu un gūžas locītavas, plecu, elkoņu un plaukstu locītavas.</i></p> <p><i>Visa iesildīšanās daļa notiek, pārvietojoties apļveida kustībā pa zāli. Bērni soļo viens aiz otra, ievērojot distanci, lai netraucēti veiktu vingrojumus.</i></p>	
<p><i>Soļošana pa apli</i></p>	<p><i>1. aplis normāli, 2.aplis uz pēdu ārmalām, 3. Apls uz pēdu iekšmalām, 4.aplis uz papēžiem.</i></p>	<p><i>Paredzēta sērijas metode, nepieciešamības gadījumā tiks izmantot dalītā metode</i></p>
	<p><i>Soļojot vienā virzienā izapļo rokas plecu locītavās, atpakaļ nākot, izapļo pretējā virzienā.</i></p>	
	<p><i>Soļo un vienlaicīgi izapļo plaukstu locītavas, atpakaļ nākot elkoņu locītavas.</i></p>	
	<p><i>Viegls, lēns skrējiens.</i></p>	
	<p><i>Skrējiens augstu paceltiem ceļiem, atpakaļ skrien metot kājas atpakaļ, pie dibena.</i></p>	
	<p><i>Noliekšanās pie kājas, kuru noliek priekšā iztaisnotu. Noliecas tā, lai kājas nesaliecās.</i></p>	
	<p><i>Lēcieni no pietupiena (kā vārdes). Pietupiens ar rokām līdz zemei, izlēciens izstieptām rokām vienlaicīgi uz augšu un uz priekšu.</i></p>	
	<p><i>Pīļu gājiens. Tupus pozīcijā aiziet vienā virzienā. Atpakaļ atgriežas brīvi soļojot.</i></p>	
	<p><i>Lēcieni ar kājām plati – kopā. Vienā virzienā aizlec, atpakaļ brīvi soļo.</i></p>	

	<i>Kāju vēzēšana ar priekšā izstieptām rokām.</i>	
<i>Galvenā daļa</i>	<i>Nodarbība paredzēta muskulatūras stiprināšanas vingrojumiem caur rotaļām. Tā kā pirmajā nodarbībā akcents tika likts uz iesildīšanos, tad otrajā nodarbībā tiek turpināts apgūt vienkāršus un bērniem saprotamus vingrojumus caur spēlēm.</i>	<i>Dalītā metode</i>
	<i>Bērni sadalās divās kolonnās. Priekšējais bērns noguļas balstā uz rokām, bet viņa kājas tur aizmugurē esošais bērns. Tad šādā satvērienā noiet noteikto posmu (3 – 4m) un paliek otrā galā, veidojot jaunu kolonu. Kad visa komanda nonākusi otrā galā, tad to pašu distanci veic atpakaļ. Atpakaļceļā bērni samainās vietām. Šādi tiek trenēta, galvenokārt, plecu josla, vēdera un muguras muskuļi.</i>	
	<i>Komandas veido “krokodilus”, bērniem nostājoties citam aiz cita, notupstoties un uzliekot rokas priekšējam uz pleciem. “Krokodils” lec uz finišu, ja kaut kur pārtrūkst, tad “aste” paliek, sagaida atnākam “galvu” tai pakaļ un atsāk ceļu.</i>	
<i>Nobeiguma daļa</i>	<i>Tiek apmācīts, kā pareizi elpot, veikt atsildīšanos un nobeigt nodarbību.</i>	<i>Paredzēta sērijas metode, nepieciešamības gadījumā tiks izmantot dalītā metode</i>
	<i>Diafragmālā elpošana. Sākuma stāvoklis guļus uz muguras, viena roka uz vēdera, otra uz krūtīm. Uzdevums ir elpot, izmantojot vēderu tā, lai vairāk cilājas vēders, nevis krūšu daļa, tieši tāpēc rokas tiek novietotas uz vēdera un krūtīm, lai būtu vieglāk kontrolēt, kura daļa kustas vairāk.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis guļus uz muguras, kājas taisni. Pievilkt klāt pie sevis ceļus, lai pastieptas mugurkaula krustu daļa</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – izejot no iepriekšējās pozīcijas. Pašūpoties uz priekšu un atpakaļ, atrodoties iepriekšējā pozīcijā</i>	

	<i>Sākuma stāvoklis – –sēdus, kājas iztaisnotas. Noliekšanās pie taisnām kājām</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis tāpat, kā iepriekš. Noliekšanās pie vienas un otras kājas</i>	
	<i>Katras nodarbības beigās vadītājs pajautā bērniem par pašsajūtu un atsauksmes, kas patika, kas nepatika, ko jaunu uzzināja.</i>	
Aktivitātes nosaukums	Aktivitātes īss izklāsts	Metode
<i>Iesildīšanās</i>	<i>Nodarbības mērķis ir pievērsties galvenās daļas vingrojumiem, konkrētāk – vēdera muskulatūras trenēšanai.</i>	<i>Paredzēta sērijas metode, nepieciešamības gadījumā tiks izmantot dalītā metode</i>
	<i>Soļošana: 1. aplis uz pirkstu galiem, 2. aplis uz papēžiem.</i>	
	<i>Lēns skrējiens.</i>	
	<i>Roku locītavu iesildīšana.</i>	
	<i>Skrējiens sāniski krustsolī. Atpakaļ ar otru sānu.</i>	
	<i>Galopa lēciens vienā virzienā ar vienu sanu un atpakaļ ar otru sānu.</i>	
	<i>Gājiens balstoties uz rokām un kājām. “Zirneklītis”. Turp ar skatu uz priekšu, atpakaļ atmuguriski.</i>	
	<i>Noliekšanās pie kājas, otru vērējot atpakaļ. Turp ar skatu uz priekšu, atpakaļ atmuguriski.</i>	

Galvenā daļa	Vēdera muskulatūras trenēšanai. Iepriekšējā nodarbībā tika apgūts visvienkāršākais veids, bet šajā nodarbībā tiks parādīti vēl citi veidi.	Dalītā metode
	<p>Sākuma stāvoklis: guļus uz muguras, kājas taisnas. Celt abas taisnas kājas augšā, izelpā laist lejā pie grīdas. Svarīgi kārtīgi sasprindzināt vēdera preses muskuļus īpaši, kad kājas tuvojas zemei, laižot tās lejā.</p> 	
	<p>Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras. Imitēt atmugurisko kūleni–kājas jāceļ pāri galvai, jāpieskaras paklājiņam</p>	
	<p>Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, kājas paceltas 90 grādos pret griestiem. Ar rokām sniegties pie purngaliem, atceļot lāpstiņu daļu. Kājas tiek noturētas taisnas pret griestiem visu laiku, kārtīgi sasprindzināts vēders.</p>	
	<p>Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, kājas paceltas, ceļos saliektas. Ritentiņš – gaisā imitē riteņbraukšanas kustības</p>	
	<p>Sākuma stāvoklis guļus uz muguras, labā kāja iztaisnota, kreisā saliekta. Iegurņa celšana, balstoties uz vienas kājas. Labā kāja taisna, kreisā saliekta. Izelpā ceļ iegurni reizē ar taisno kāju, nofiksē uz 2 sekundēm, tad ieelpā laiž lejā. Tad samaina kājas.</p> 	
	<p>Sākuma stāvoklis uz vēdera, plaukostas uz paklājiņa. Izelpojot iztaisnot rokas, pastiept vēdera muskuļus.</p>	

	<i>“Plankings” uz iztaisnotām rokām</i>	
<i>Nobeiguma daļa</i>	<i>Elpošanas un pastiepšanās vingrojumi, kas tiek veikti pa pāriem</i>	<i>Dalītā metode</i>
	<p><i>Sākuma stāvoklis – stāvus kājās, uz pilnas pēdas. Ielpā stiepjas ar rokām uz augšu, paceļoties uz pirkstgaliem, izelpā noliecas ar ķermeni uz leju pie taisnām kājām, uz pilnas pēdas.</i></p> <p><i>Stiepšanās, koncentrējoties uz vēdera un sēžas muskuļiem, jo tieši šie visvairāk tika sasprindzināti pildot šīs nodarbības vingrojumus.</i></p>	
	<i>Sākuma stāvoklis – stāvus kājās, ar mugurām viens pret otru, saāķē rokas. Noliecoties uz priekšu, paceļ otru uz savas muguras. Tajā mirklī, kad bērns ir pacelts no zemes, viņam pastiepjas muskuļi.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – stāvus kājās, pieturās viens pie otra pleca ar kreisajām rokām. Ar labajām rokām apķer savas potītes un, velkot atpakaļ kāju, pastiepj augšstilbus.</i>	
	<i>Uzliek labo kāju uz kreisās ceļa, nedaudz pietupstas un noliecas uz priekšu. Lai būtu vieglāk, var pieturēties viens pie otra.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – sēdus uz paklājiņa, viens otram pretī. Kājas priekšā taisnas un izvērstas, pēdas saskaras ar pārinieku. Sadodas rokās un viens otru pastiepj.</i>	
	<i>Nodarbības vadītājs pajautā bērniem par pašsajūtu un atsauksmes, kas patika, kas nepatika, ko jaunu uzzināja.</i>	
Aktivitātes nosaukums	Aktivitātes īss izklāsts	Metode

<i>Iesildīšanās</i>	<i>Bērni sastājas rindās pamīšus, pie vingrošanas paklājiņiem, tā lai netraucē viens otram, ar skatu pret nodarbības vadītāju.</i>	<i>Dalītā metode</i>
	<i>Kājas plecu platumā. Izapļo plecus. Uz atpakaļ, uz priekšu.</i>	
	<i>Uzrauj pa vienam (pamīšus) plecus.</i>	
	<i>Rokas taisnas, izstiepj tās sānis. Sākumā izapļo rokas ar mazu kustību amplitūdu – “zīmē” mazus aplīšus, bet pēc tam palielina kustību amplitūdu un pāriet uz plašiem vēzieniem.</i>	
	<i>Rokas sānos izstieptas. Labās rokas plauksta pavērsta uz augšu, kreisās – uz leju, tad samaina plaukstu pozīcijas.</i>	
	<i>Kājas platāk par pleciem. Labo roku izstieptu virza uz kreiso pusi, nedaudz seko arī ķermenis, iegriežoties uz to pusi, kur virza roku, tad tā pat ar kreiso roku uz labo pusi.</i>	
	<i>Plūstoši pāriet no iepriekšējās kustības uz nākamo, kurai pievienojas kustība ar kājām – uz katru rokas vēzienu veic seklu pietupieni.</i>	
	<i>Plūstoša pāreja no iepriekšējās kustības – sekls pietupiens, bet roka tiek vērta pāri galvai, nedaudz noliecoties uz sānu.</i>	
	<i>Tiek aizturēta iepriekšējā poza – kājas plati, labā roka pāri galvai uz kreiso pusi, ar ķermeni liekties uz kreiso pusi, stiepjot labo sānu. Tā pat uz otru pusi.</i>	
	<i>Kājas plati. Pagriezties uz labo pusi, priekšējā kāja saliekta, aizmugurējā taisna, ar rokām tuvojoties zemei, stiepjot aizmugurējo kāju.</i>	

	<i>Pārnest svaru uz vidu, abas kājas iztaisnot, ar rokām tiekties pie grīdas, noturēt 15 sekundes, tad pagriezties pa kreisi un saliekt kreiso kāju, labo iztaisnot. Ar rokām tuvojies zemei, stiept labo kāju.</i>	
	<i>Apgulties uz paklājiņa uz muguras. Saliekt labo kāju, apķert celi un vilkt sev klāt, kreisā kāja paliek taisna. Tad tas pats ar otru kāju. 15 sekundes katra kāja.</i>	
<i>Galvenā daļa</i>	<i>Starplāpstiņu un muguras muskulatūras trenēšana. Šie vingrojumi svarīgi, lai neveidotos apaļa mugura un “eņģeļa spārni” jeb izvirzītas lāpstiņas.</i>	<i>Dalītā metode</i>
	<i>Vēdera preses vingrojumi - Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, kājas paceltas 90 grādos pret griestiem. Ar rokām sniegties pie purngaliem, atceļot lāpstiņu daļu. Kājas tiek noturētas taisnas pret griestiem visu laiku, kārtīgi sasprindzināts vēders.</i>	
	<i>Vēdera preses vingrojumi - Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, kājas paceltas, ceļos saliektas. Ritentiņš – gaisā imitē riteņbraukšanas kustības</i>	
	<i>Sēžas muskuļu vingrojumi - Sākuma stāvoklis guļus uz muguras, labā kāja iztaisnota, kreisā saliekta. Iegurņa celšana, balstoties uz vienas kājas. Labā kāja taisna, kreisā saliekta. Izelpā ceļ iegurni reizē ar taisno kāju, nofiksē uz 2 sekundēm, tad ieelpā laiž lejā. Tad samaina kājas.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – guļus uz vēdera. Rokas izstieptas sānis. Labās rokas iekšķīis pavērsts uz augšu, kreisās rokas iekšķīis – uz leju. Rotēt rokas pleca locītavā, mainot iekšķīu pozīcijas.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – guļus uz vēdera, kreisā roka zem pieres, labā izstiepta. Atceļ vienlaicīgi kreiso roku un labo kāju. Tiek atcelta tikai roka un kāja, ķermenis paliek pie zemes. Tad tas pats tiek veikts ar otru roku un kāju.</i>	

	<i>Sākuma stāvoklis – guļus uz vēdera, rokas viegli uzliktas aiz galvas. Tiek atcelta ķermeņa augšdaļa, skats lejā paklājiņā</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – četrpāpus. Jāiztaiso labā roka, kreisā kāja un jāaiztur poza uz 2 sekundēm, tad atgriežas četrpāpus pozīcijā. Pēc tam tā pat rīkojas ar kreiso roku un labo kāju</i>	
	<i>Bērni sadalās pa pāriem, tiek veikts iepriekšējais vingrojums . Iztaisojot roku, viens otram pretī sasit plaukstas.</i>	
<i>Nobeiguma daļa</i>	<i>Elpošanas un pastiepšanās vingrojumi, kas tiek veikti pa pāriem</i>	<i>Dalītā metode</i>
	<i>“Kaķītis”. Vingrojums, kas atgādina dusmīgu kaķa pozu. Sākuma stāvoklis – četrpāpus. Dziļa ieelpa, jāuztaisa apaļa mugura, izelpā aiztur pozu un jāpastiepj, tā lai stiepj mugura starp lāpstiņām. Tad ieelpā atkal jāatslābinās, atgriežoties neitrālā pozīcijā.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – sēdus uz papēžiem. Ar rokām stiepties uz priekšu, bet neatcelt dibenu.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – tāpat, kā iepriekš, bet rokas pārlikt uz vienu sānu, tad uz otru.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – tāpat, kā iepriekš, rokas uz priekšu, bet jāizstiepj uz atpakaļ viena kāja, svārs jāpārnes uz otru kāju. Tad kājas samaina.</i>	
	<i>Nodarbības vadītājs pajautā bērniem par pašsajūtu un atsauksmes, kas patika, kas nepatika, ko jaunu uzzināja.</i>	
Aktivitātes nosaukums	Aktivitātes īss izklāsts	Metode

<i>Iesildīšanās daļā</i>	<i>Bērni sastājas rindās pamīšus, pie vingrošanas paklājiņiem, tā lai netraucē viens otram, ar skatu pret nodarbības vadītāju. Vingrinājums „Sveiciens saulei”.</i>	<i>Dalītā metode</i>
	<i>Pēdas mazliet izvērstas, rokas saliktas pret krūtīm. Vairākas reizes ieelpot un izelpot.</i>	
	<i>Ielpojot rokas pamazām celt uz augšu un lēni atliekties atpakaļ viduklī, izvirzot gurnus uz priekšu.</i>	
	<i>Izelpojot liekties uz priekšu, kamēr sasniedz ar rokām grīdu. Ceļi iztaisnoti.</i>	
	<i>Ielpojot pietuities un atvirzīt labo kāju atpakaļ, iztaisnot to un dziļi ietuities. Muguru turēt taisnu, galvu atliekt atpakaļ.</i>	
	<i>Aizurot elpu, lēnam virzīt kreiso kāju atpakaļ blakus labajai. Augumam jāveido taisna līnija. Ķermeņa svars tiek balstīts tikai uz rokām un kāju pirkstiem.</i>	
	<i>Izelpojot lēnam jānolaiž ķermenis uz grīdas – vispirms ceļi, tad krūtis un piere, bet dibens paliek gaisā. Rokas zem pleciem.</i>	
	<i>Ielpojot lēnam pie grīdas tiek nolaisti gurni, bet jāatliec galva un mugura.</i>	
	<i>Izelpojot atbalstīties uz rokām, atstiept dibenu, ceļus iztaisnot un papēžus spiest uz leju.</i>	
	<i>Ielpojot lēnām pievilkt labo kāju pie labās rokas. Kreiso kāju iztaisnot, pacelt galvu. Mugura jātur taisni.</i>	
	<i>Izelpojot pievilkt kreiso kāju pie kreisās rokas, iztaisnot ceļus, noliekties uz priekšu, sniegties ar galvu pie ceļgaliem.</i>	

	<i>Ieelpojot iztaisnot muguru un atliekties atpakaļ.</i>	
	<i>Izelpojot atgriezties sākuma stāvoklī. Rokas brīvi gar ķermeni. Atslābināties. Vingrinājumu pēc tam atkārto vēlreiz, visu darot vispirms ar kreiso kāju</i>	
<i>Galvenā daļa</i>	<i>Nodarbības mērķis ir parādīt, cik daudz variācijas ir “plankinga” (no angļu val. plank– dēlis) vingrojumam. Plankings ir ļoti labs vingrojums, jo palīdz nostiprināt muguras dziļos muskuļus, kuri stabilizē mugurkaulu. Ja tos speciāli netrenē, šie muskuļi ir vāji un uz mugurkaulu gulstas pārāk liela slodze, kā ietekmē visbiežāk rodas muguras sāpes. Vingrojums tiek uzskatīts par vienu no labākajiem pasaulē ķermeņa attīstīšanai un ir piemērots arī maziem bērniem.</i>	<i>Dalītā metode</i>
	<i>Balsts uz elkoņiem un kāju pirkstgaliem. Noturot pozu, pārmaiņus jāatceļ labā un kreisā kāja.</i>	
	<i>Balsts uz taisnām rokām. Pievilkt pārmaiņu labo, kreiso kāju, tā, it kā rāpotu pa klinšu sienu.</i>	
	<i>Balsts uz taisnām rokām. Pārnesot svaru uz kreisās rokas, pagriezties uz sāniem, izstiept gaisā labo roku, tad atpakaļ uz abām, pēc tam tāpat uz otru pusi.</i>	
	<i>Bērni sadalās pa pāriem. Noguļas viens otram pretī. Notur “plankinga” pozīciju un sasveicinās ar pretējām rokām.</i>	
	<i>Bērni sadalās komandās. Nostājas “lāča pozā” viens aiz otra, veidojot tuneli, pēdējais izlien cauri tunelim un otrā galā nostājas tādā pašā pozā. Tad kolonnas pēdējais, kurš tikko atradās “lāča pozā” dara tāpat – izlien cauri ejai un otrā galā atkal nostājas tādā pozā. “Lāča poza” – balsts uz izstieptām rokām un kājām, ar zemi saskaras plaukstas un</i>	

	<i>pēdas.</i>	
<i>Nobeiguma daļa</i>		<i>Dalītā metode</i>
	<i>Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, rokas gar sāniem, kājas kopā taisnas, izstieptas. Labā roka augšā pa labi, kreisā roka augšā pa labi, pleci paliek pie grīdas, labā kāja pa labi, kreisā kāja pa labi, iegurnis paliek pie grīdas. Sanāk, ka bērna ķermenis ieņem tādu kā pusmēness pozīciju. Paliekot šādā pozīcijā, dziļa ieelpa un lēna, gara izelpa, tad maina pozīciju uz otru pusi. 6 x uz katru pusi.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – stāvus, kājas plecu platumā. Roku un plecu joslas izstiepšana. Rokas taisna priekšā, plaukstas pirksti vērsti uz leju, ar otru roku stiepj klāt sev pirkstus pie apakšdelma.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – stāvus, kājas plecu platumā. Kreisā roka tiek virzīta pāri labajam plecam, ar labo roku tiek izdarīts spiediens uz kreiso roku. Pēc tam tas pats tiek atkārtots ar otru roku uz otru pusi. 15 sekundes katra roka.</i>	
	<i>Nodarbības vadītājs pajautā bērniem par pašsajūtu un atsauksmes, kas patika, kas nepatika, ko jaunu uzzināja.</i>	
Aktivitātes nosaukums	Aktivitātes īss izklāsts	Metode
<i>Iesildīšanās daļa</i>	<i>Pēdu un potīšu locītavu iesildīšana. Stāvēt uz vietas, jāpaceļas uz purngaliem, uz papēžiem, jāizliec pēdas uz ārmalām un iekšmalām.</i>	<i>Dalītā metode</i>
	<i>Lēns skrējiens.</i>	

	<i>Sīksolis.</i>	
	<i>Lēcieni ar augstu paceltiem ceļiem.</i>	
	<i>Lēcieni zig–zagā no labās uz kreiso kāju.</i>	
	<i>Krustsolis ar labo sānu pa priekšu, atpakaļ ar kreiso sānu.</i>	
<i>Galvenā daļa</i>	<p><i>Nodarbībā pastiprināti tiks pievērsta uzmanība koordinācijas un līdzsvara attīstīšanai. Līdzsvara sajūta ir būtiska motorikas prasme, lai bērns būtu spējīgs saglabāt kontroli pār savu ķermeni (līdzsvaru) kā statiskajā, tā arī dinamiskajā vidē. Tas ir nepieciešams sēdēšanai, staigāšanai, skriešanai un vispārējai kustībai.</i></p> <p>Vingrinājumi uz paklājiņa pa pāriem.</p>	<i>Dalītā metode</i>
	<i>Sākuma stāvoklis – noguļas katrs uz sava paklājiņa, lai kājas būtu pretī. Kājas saliektas ceļos. Jāceļ ķermeņa augšdaļa un jāsasit plaukstas ar pārinieku.</i>	
	<p><i>Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras viens otram pretī, kājas taisnas, nedaudz sānis. Jāceļ taisnas kājas no labās uz kreiso pusi, tā, lai tās nesaskartos.</i></p> <p><i>Sākuma stāvoklis – apsēsties ar mugurām vienam pret otru, lai nedaudz paliek atstarpe, kājas viegli ieliektas ceļos. Rokās vienam ir bumbiņa. Jāsarotē ķermeņa augšdaļa uz aizmuguri un jāpadod bumbiņa pāriniekam, savukārt viņam tas jau ir jāsgaida un, pagriežoties uz otru sānu, jāpadod bumbiņa atpakaļ. Sākumā to veic lēni, pēc tam pakāpeniski audzē tempu, tad maina puses.</i></p>	

	<i>Sākuma stāvoklis – pieceļas kājas un nostājas ar mugurām viens pret otru. Uzdevums līdzīgi kā iepriekš – padot otram bumbiņu virs galvas un noliecoties starp kājām. Sākums lēni, tad audzē tempu.</i>	
	<i>Individuāli. Sākuma stāvoklis – uz abām kājām, tad jāpaceļ viena kāja. Jānostāv uz vienas kājas – “stārķa pozā”</i>	
	<i>Individuāli. Sākuma stāvoklis – tāpat kā iepriekš, “stārķa pozā”, bet jāaizver acis.</i>	
	<i>Individuāli. “Bezdelīga”. Sākuma stāvoklis – stāvēt uz vienas kājas. Ķermeņa svaru pārnest uz priekšu, otru kāju izstiepjot aizmugurē.</i>	
<i>Nobeiguma daļa</i>	<i>Sākuma stāvoklis – stāvus. Kakla daļas stiepšana. Galvu noliec uz vienu pusi, kad sajūt iestiepumu, tad brīvi tiek uzlikta roka svaram un pastiepti kakla muskuļi vēl nedaudz. Stiepšana tiek veikta izelpojot. Pēc tam – uz otru sānu. Tas pats tiek izpildīts, noliecot galvu uz priekšu.</i>	<i>Dalītā metode</i>
	<i>Noliekt ķermeni uz priekšu. Sākt ar galvu, tad tiek saliekta krūšu daļa, tad jostas daļa, krustu daļa. Rokas brīvi karājas, kājas paliek taisnas. Pēc tam lēni atliekties atpakaļ, pēdējo paceļot galvu.</i>	
	<i>Diafragmālā elpošana, aiztaisot acis un iztēlojoties patīkamu vietu. Sākuma stāvoklis guļus uz muguras, viena roka uz vēdera, otra uz krūšu daļas.</i>	
	<i>Nodarbības vadītājs pajautā bērniem par pašsajūtu un atsauksmes, kas patika, kas nepatika, ko jaunu uzzināja.</i>	
Aktivitātes nosaukums	Aktivitātes īss izklāsts	Metode

<i>Iesildīšanās daļa</i>	<i>Lēns skrējiens, tā laikā iesildot arī plecu, elkoņu un plaukstu locītavas.</i>	<i>Dalītā metode</i>
	<i>Noliekšanās pie kājas, vienlaicīgi iztaisnojot aizmugurē otru kāju.</i>	
	<i>Izklupieni. Priekšējā kāja saliekta celī, aizmugurējā taisna.</i>	
	<i>Dziļie pietupieni ar izlēcienu uz priekšu.</i>	
	<i>Kāju vērēšana uz priekšu pie pretējās rokas.</i>	
<i>Galvenā daļa</i>	<i>Uzsvars tiek likts uz pamata vingrojumiem, kuri jāpilda, lai stiprinātu muskuļus.</i>	<i>Dalītā metode</i>
	<i>Vēdera muskuļu treniņš. Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos. Ķermeņa augšdaļas pacelšana.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras. Kājas laist aiz galvas, it kā imitējot atmugurisko kūleni.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, labā kāja uzlikta uz saliektas kreisās kājas. Celt iegurni, balstoties uz saliektās kājas. Tāpat rīkoties ar otru kāju.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, abas kājas saliektas. Balsts uz abām kājām. Pacelt iegurni, zem sevis izripināt bumbiņu, tad nolaist. Atkal pacelt un ripināt atpakaļ uz otru pusi.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – guļus uz vēdera, piere uz paklājiņa. Padot bumbiņu no vienas rokas uz otru, samainot to virs galvas un pie muguras.</i>	

<i>Nobeiguma daļa</i>	<i>Sākuma stāvoklis – stāvus, uz pilnas pēdas. Ielpā pastiepties uz pirkstgaliem, atliekties atpakaļ, tad atkal uz pirkstgaliem un tad izelpā noliekties uz priekšu lejā, rokas brīvi karājas.</i>	<i>Dalītā metode</i>
	<i>Sākuma stāvoklis – stāvus, uz pilnas pēdas. Noliekties uz priekšu, apķert savus ceļus ar rokām. Celties augšā, bet tajā pat laikā neļaut piecelties. Mugura noapaļota.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis stāvus, kājas plati. Noliekties uz priekšu starp kājām, lai kājas paliek taisnas.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – stāvus, kājas plati. Noliekties pie vienas kājas, tad pie otras.</i>	
	<i>Nodarbības vadītājs pajautā bērniem par pašsajūtu un atsauksmes, kas patika, kas nepatika, ko jaunu uzzināja.</i>	
Aktivitātes nosaukums	Aktivitātes īss izklāsts	Metode
<i>Iesildīšanās daļa</i>	<i>Soļošana: 1. aplis uz pirkstu galiem, 2. aplis uz papēžiem.</i>	<i>Paredzēta sērijas metode, nepieciešamības gadījumā tiks izmantot dalītā metode</i>
	<i>Roku locītavu iesildīšana.</i>	
	<i>Lēns skrējiens.</i>	
	<i>Skrējiens sāniski krustsolī. Atpakaļ ar otru sānu.</i>	
	<i>Galopa lēciens vienā virzienā ar vienu sānu un atpakaļ ar otru sānu.</i>	

	<i>Gājiens balstoties uz rokām un kājām – “zirneklītis”. Turp ar skatu uz priekšu, atpakaļ atmuguriski.</i>	
	<i>Noliekšanās pie kājas, otru vērējot atpakaļ. Turp ar skatu uz priekšu, atpakaļ atmuguriski.</i>	
<i>Galvenā daļa</i>	<i>Nodarbības mērķis ir apgūt pareizu elpošanu. Ir jāiemācās pareizi elpot gan vingrojot, gan arī ikdienā. Pareiza elpošana spēj novērst stresu, dažādas slimības (īpaši, ja ir elpošanas slimības, piemēram, astma), uzlabo asinsriti un skābekļa apgādi smadzenēm (labāk un vieglāk domāt mācību stundās) un imunitāti, palīdz kontrolēt emocijas.</i>	<i>Dalītā metode</i>
	<i>Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, kājas iztaisnotas. Pārmaiņus pievilk pie sevis labo, tad kreiso kāju.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, kājas iztaisnotas, rokas iztaisnotas un paceltas. Vienlaikus atcelt ķermeņa augšdaļu un kājas.</i>	
	<i>“Mazais tiltiņš”. Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos. Celt iegurni, kad pacelts – iztaisnot vienu kāju, tad tāpat ar otru.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – guļus uz labajiem sāniem, labā kāja saliekta, kreisā taisna. Celt taisnu kreiso kāju. Tas pats uz otriem sāniem</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis guļus uz labajiem sāniem. Imitēt riteņbraukšanas kustības. 10 apli uz priekšu, 10 apli uz atpakaļ. Tas pats uz otriem sāniem.</i>	
<i>Nobeiguma daļa</i>	<i>Sākuma stāvoklis – sēdus, kājas „lotosa” pozā (kājas sakrustotas sev priekšā).</i>	<i>Dalītā metode</i>
	<i>Sprandas un kakla daļas stiepšana. Galvu noliekt pa labi, pa kreisi un uz priekšu.</i>	

	<i>Ielpot caur degunu, bet izelpas laikā veikt elpas aiztures uz 2 sekundēm.</i>	
	<i>Ielpa caur degunu, izelpā, turot lūpas ciet, mēģināt izrunāt patskaņus, piemēram, A,E,I,O, U.</i>	
	<i>Elpošana ar skaņu, izrunājot burtus, zilbes. Ielpa caur degunu, izelpas laikā izrunāt kādu līdzskani vai zilbi, piemēram, Š, Ž vai HA.</i>	
	<i>Nodarbības vadītājs pajautā bērniem par pašsajūtu un atsauksmes, kas patika, kas nepatika, ko jaunu uzzināja.</i>	
Aktivitātes nosaukums	Aktivitātes īss izklāsts	Metode
<i>Iesildīšanās daļa</i>	<i>Pēdu, potīšu locītavu iesildīšana. Stāvēt uz vietas jāpaceļas uz purngaliem, uz papēžiem, jāizliec pēdas uz ārmalām un iekšmalām.</i>	<i>Paredzēta sērijas metode, nepieciešamības gadījumā tiks izmantot dalītā metode</i>
	<i>Lēns skrējiens.</i>	
	<i>Sīksolis.</i>	
	<i>Lēcieni ar augstu paceltiem ceļiem.</i>	
	<i>Lēcieni zig-zagā no labās uz kreiso kāju.</i>	
<i>Galvenā daļa</i>	<i>Šīs nodarbības uzsvars tiek likts uz atsildīšanos un stiepšanās vingrojumiem, jo tikpat svarīgs kā iesildīšanās, ir arī lēns un mierīgs nodarbības nobeigums. Pēc nodarbības ir jānomierina sirdsdarbība ar viegliem, zemas intensitātes vingrinājumiem.</i>	<i>Dalītā metode</i>

	<i>Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, kājas saliektas. Imitēt ritenbraukšanu, ar kājām veicot rotācijas kustības.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, kājas taisnas, paceltas pret griestiem. Ar rokām sniegties pie purngaliem.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – guļus uz labo pusi, labā kāja saliekta, kreisā taisna. Celt kreiso kāju.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – guļus uz labo pusi, abas kājas taisnas. Pacelt kreiso kāju, tad pacelt labo un abas vienlaicīgi nolaist lejā. Tas pats uz otriem sāniem</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – guļus uz vēdera, rokas augšā, izstieptas taisnas. Atcelt vienlaicīgi ķermeņa augšdaļu un apakšdaļu.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – guļus uz vēdera, kreisā roka zem pieres, labā iztaisnota. Atcelt kreiso kāju un labo roku. Tas pats ar kreiso roku un labo kāju.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – guļus uz vēdera. Imitēt peldēšanu. Viena roka augšā izstiepta, otra lejā gar sāniem, tad samaina.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – četrpāpus. Iztaisnot labo roku, kreiso kāju, nofiksēt 2 sekundes, nolaist lejā. Tad pretēji – kreisā roka, labā kāja.</i>	
<i>Nobeiguma daļa</i>	<i>Pastiepties uz pirkstgaliem, rokas pacelt uz augšu, tad izelpā strauji liekties lejā pie taisnām kājām.</i>	<i>Dalītā metode</i>
	<i>Palikt lejā pie kājām, apķert tās ar rokām. Mēģināt celties uz augšu, vienlaicīgi turot kājas. Mugura noapaļota, tiek pastiepts mugurkauls.</i>	
	<i>Kājas plati. Noliekties pa vidu starp kājām, cik vien tālu var, lai nesaliekotos kājas.</i>	

	<i>Kājas plati. Noliekties pie vienas kājas, noturēt pozu 15 sekundes, tad liekties pie otras kājas.</i>	
	<i>Pagriezties uz labo pusi, labā kāja priekšā saliekta, kreisā iztaisnota aizmugurē. Ar ķermeni liekties pie saliektās priekšējās kājas, pieliekot plaukstu pie zemes. 20 sekundes noturēt gala pozu, tad tas pats ar otru kāju.</i>	
	<i>Kakla daļas stiepšana. Galvas noliekšana pa labi, pa kresi un uz priekšu.</i>	
	<i>Sēdus uz paklājiņa. Noliekšanās pie taisnām kājām, kājas kopā.</i>	
	<i>Kājas taisnas priekšā. Aizķert purngalus un stiept uz savu pusi 20 sekundes. Šādi tiek stiepti ikri.</i>	
	<i>Kājas plati. Caur sānu noliekties pie vienas kājas, tad pie otras, mēģināt noturēt pozu.</i>	
	<i>Guļus uz muguras. Pievilkt klāt celi, noturēt 20 sekundes, tad iztaisnot kājas un pievilkt otru. Pēc tam abus ceļus reizē pievilkt.</i>	
	<i>Guļus uz muguras. Labā kāja iztaisnota, bet kreisā viegli saliekta. Likt kreiso kāju pāri labajai, nedaudz ierotējot ķermeni, ar kreisās kājas celi mēģināt aizsniegt zemi.</i>	
	<i>Lotosa poza – kājas sakrustotas pie sevis priekšā, mugura taisna. Kreiso roku virzīt pāri labajam plecam, ar labo roku var nedaudz piepalīdzēt, uzspiežot uz kreisās rokas. Tas pats otrādi.</i>	
	<i>Lotosa poza. Izstiept labo roku uz priekšu, pirkstus vērst uz leju. Ar kreiso roku saķert pirkstus un vilkt tuvāk apakšdelmam. Tāpat ar otru roku.</i>	

	<i>Diafragmālā elpošana ar aizvērtām acīm.</i>	
Aktivitātes nosaukums	Aktivitātes īss izklāsts	Metode
<i>Iesildīšanās daļa</i>	<i>Lēns skrējiens, tā laikā iesildot arī plecu, elkoņu un plaukstu locītavas.</i>	<i>Paredzēta sērijas metode, nepieciešamības gadījumā tiks izmantot dalītā metode</i>
	<i>Noliekšanās pie kājas, vienlaicīgi iztaisnojot aizmugurē otru kāju.</i>	
	<i>Izklupieni. Priekšējā kāja saliekta celī, aizmugurējā taisna.</i>	
	<i>Dziļie pietupieni ar izlēcienu uz priekšu.</i>	
	<i>Kāju vēzēšana uz priekšu pie pretējās rokas.</i>	
<i>Galvenā daļa</i>	<i>Nodarbības uzsvars tiek likts uz spēlēm un rotaļām, neaizmirstot arī par pamata vingrojumiem, kuri jāpilda, lai stiprinātu muskuļus.</i> <i>Pateikšanās un pozitīva atvadīšanās no mazajiem censoņiem.</i>	<i>Dlītā metode</i>
	<i>Bērni tiek sadalīti komandās (2 – 3 komandas atkarībā no bērnu skaita klasē). Tiek iedota spalva. Uzdevums ir, nepieskaroties spalvai, nogādāt to no punkta A uz B. Jāmēģina to pūšot noturēt gaisā un virzīt uz priekšu. Šis attīstīs elpošanu, komandas darbu, koordināciju.</i>	
	<i>Visi nostājas aplī. Kad spēles vadītājs saka: “Uz priekšu”, bērni atkārto frāzi un izpilda to. Vēl iespējamās komandas: pa labi, pa kreisi, atpakaļ. Bērni atkārto frāzi un izpilda attiecīgi komandu. Nākamā pakāpe</i>	

	<p>– spēles vadītājs dod kādu iepriekšminēto komandu, bērni arī vārdiski atkārto to, bet dara pretēji. Piemēram, komanda “uz priekšu”, bērni vārdiski atkārto to pašu, taču lec atpakaļ. Šādi tiek trenēta koordinācija, kā arī uzmanība.</p>	
	<p>Vadītājs demonstrē divas kustības/vingrojumus, bērni tos atkārto. Pēc signāla bērni izklīst un brīvi pārvietojas laukumā. Vadītājs dod signālu "Stop!", pēc kura bērni atkārto pēdējo vadītāja rādīto kustību/vingrojumu.</p>	
	<p>Bērni izveido apli un sastājas cieši cits citam blakus. Tiek izvēlēts viens vadītājs. Uzsākot rotaļu, vadītājs skrien apkārt aplim (pa ārpusi) un kādā brīdī pieskaras vienam no dalībniekiem. Tas, kuram pieskāries vadītājs, ātri atstāj savu vietu un skrien apkārt, bet pretējo pusi. Kad abi bērni satiekas viņiem jāapstājas, jāsarokojas un jāsasveicinās, sakot: “Labdien, kaimiņ!” Tikai pēc tam, bērni drīkst turpināt skriet. Bērnu uzdevums ir nokļūt pirmajam līdz brīvajai vietai. Tas spēlētājs, kurš nokavē, skrien apkārt aplim un izvēlas citu klasesbiedru, ar kuru sacensties.</p>	
	<p>Bērni brīvi izvietojas telpā. Vadītājs izskaidro trīs iespējamās komandas, kas tiks dotas. Pasakot “viens” bērniem jāpietupjas, uz komandu “divi” bērni palecas, uz komandu “trīs” bērni sasit plaukstas. Kad bērns izdzird komandu, attiecīgi izpilda uzdevumu un turpina pārvietoties.</p>	
Noslēguma daļa	<p>Sākuma stāvoklis – stāvus, uz pilnas pēdas. Ieelpā pastiepties uz pirkstgaliem, atliekties atpakaļ, tad atkal uz pirkstgaliem un tad izelpā noliekties uz priekšu lejā, rokas brīvi karājas.</p>	<p>Paredzēta sērijas metode, nepieciešamības gadījumā tiks izmantot dalītā metode</p>
	<p>Sākuma stāvoklis – stāvus, uz pilnas pēdas. Noliekties uz priekšu, apķert savus ceļus ar rokām. Celties augšā, bet tajā pat laikā neļaut piecelties. Mugura noapaļota.</p>	

	<i>Sākuma stāvoklis stāvus, kājas plati. Noliekties uz priekšu starp kājām, lai kājas paliek taisnas.</i>	
	<i>Sākuma stāvoklis – stāvus, kājas plati. Noliekties pie vienas kājas, tad pie otras.</i>	
	<i>Nodarbības vadītājs pajautā bērniem par pašsajūtu un atsauksmes, kas patika, kas nepatika, ko jaunu uzzināja.</i>	

Piezīmes:

Pretendents (pretendenta pilnvarotā persona¹) (ja dokuments tiek parakstīts ar drošu vai EIS elektronisko parakstu, norāda, ka dokuments parakstīts ar drošu vai EIS elektronisko parakstu):

_____ **Matijs Babris** _____ **Valdes priekšsēdētājs** _____
/vārds, uzvārds/ */amats/* */paraksts/*

_____ 2021.gada _____. _____
/vieta/ */datums/*

*DOKUMENTS PARAKSTĪTS ELEKTRONISKI AR DROŠU ELEKTRONISKO PARAKSTU UN SATUR
LAIKA ZĪMOGU*

¹ Pievieno pārstāvību apliecinājošu dokumentu (skenēts dokuments PDF formātā).