**Veselības un fiziskās aktivitātes joma. Sports**

Datums: 22.05.2020.

Vecumposms: 1,5-3 gadi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bērna mācību darbības** | **Ko bērns mācās** | **Pieaugušo atbalsts** |
| Rīta rosme-  <https://www.youtube.com/watch?v=t-XxzajxoVk&t=7s>  Sporta uzdevumi:   1. Stumt priekšmetu; 2. Vilkt priekšmetu 3. Līst uz vēdera; 4. Rāpot no punkta A uz punktu B.   Aktivitāte: **Ziepju burbuļi** Bērniem ļoti patīk ziepju burbuļi. Vislabāk ļaujiet bērnam pašam pūst burbuļus, jo šis mutes vingrinājums ir ļoti svarīgs viņa runas attīstībai. Bērns var tos vienkārši pūst, vai uz maiņām pūst un spēlēt ķeršanas spēli. Uzdevums ir uzpūst un noķert pēc iespējas vairāk burbuļu. | * Rīta vingrošana palīdz bērniem organizēti sākt dienu, pierast pie noteiktas kārtības dienas režīma; * Attīstīt pēdas muskulatūru; * Mācīt kustību koordināciju, veiklību, līdzsvaru; * Ar kustību palīdzību apzināties savu ķermeni; * Prieks, ko izraisa kustība. | * Sagatavo vietu kur bērnam vingrot; * Parūpējās par telpas gaisu; * Ir interneta pieslēgums, lai spētu noskatīties Rīta vingrošanu; * Ērts apģērbs bērnam un pašam; * Vecāki vingro kopā ar bērniem; * Rāda labu piemēru; * Māca un palīdz; * Pārrunā ar bērnu vingrinājumus. |

**Veselības un fiziskās aktivitātes joma. Sports**

Datums: 22.05.2020.

Vecumposms: 3-4 gadi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bērna mācību darbības** | **Ko bērns mācās** | **Pieaugušo atbalsts** |
| Rīta rosme- <https://www.youtube.com/watch?v=kYsA9-Qbtyk>  Vingrinājumi- <https://www.youtube.com/watch?v=gQqyyA-eUIE>  Sporta uzdevumi:   1. Pārlēkt pāri līnijai; 2. Ielēkt un izlēkt no apļa; 3. Pārlēkt pāri 10-15 cm augstai gumijai; 4. Veikt palēcienus uz augšu no stāvus-tupus pozīcijas “vardītes”.   Kustību rotaļa:  **Aizrāpo līdz priekšmetam!** *Rotaļas uzdevumi*. Pilnveidot prasmi pārvietoties rāpus un attīstīt uzmanību, orientēšanos telpā. *Rotaļas apraksts*. Visi rotaļas dalībnieki stāv izveidotā aplī noteiktā pozā. Pēc signāla viņi izpilda komandu: „Lācis pie loga!”, „Vēzis pie durvīm!”, „Ezis pie spoguļa!”. Kad dalībnieki ir nonākuši pie mērķa, viņi nostājas iepriekš norunātajā pozā. *Rotaļas noteikumi*. Bērniem precīzi jāattēlo dzīvnieki un ātri jāieņem noteikta poza. | * Dienu sākt ar vingrojumiem; * Veido dienas kārtību ar dažādiem uzdevumiem; * Rūpējās par savu ķermeni; * Atšķir atpūtu no vingrinājumiem; * Atpūtas laikā atpūšas, nevis vingro; * Pievieno savus vingrinājumus; * Ir radošs; * Izjūt laiku; * Mācās skaitīt; * Attīsta izturību, spēku, elpošana; * Attīsta koordināciju un līdzsvara sajūtu; * Veicina uzmanības noturības un koncentrēšanās spēju attīstīšanu. | * Sagatavo vietu kur bērnam vingrot; * Parūpējās par telpas gaisu; * Ir interneta pieslēgums, lai spētu noskatīties Rīta vingrošanu; * Ērts apģērbs bērnam un pašam; * Vecāki vingro kopā ar bērniem; * Rāda labu piemēru; * Māca un palīdz; * Pārrunā ar bērnu vingrinājumus. |

**Veselības un fiziskās aktivitātes joma. Sports**

Datums: 22.05.2020.

Vecumposms: 4-5 gadi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bērna mācību darbības** | **Ko bērns mācās** | **Pieaugušo atbalsts** |
| Rīta rosme- <https://www.youtube.com/watch?v=kYsA9-Qbtyk>  Vingrinājumi- <https://www.youtube.com/watch?v=gQqyyA-eUIE>  Sporta uzdevumi:   1. Iet pa šauru līniju uz zemes; 2. Lēkt pāri līnija un atpakaļ; 3. Stiepšanās uz pirkstu galiem, turot līdzsvaru; 4. Uzkāpt uz paaugstinājuma un nokāpt.   Kustību rotaļa:  Rotaļas sākumā spēlētāji vienojas par skaņu, kurai būs jāpievērš uzmanība, piemēram, tā būs skaņa „S”, un darbību, kas jāveic. Rotaļā bērni pārvietojas pa apli, spēles vadītājs sauc dažādus vārdus. Ja nosauktais vārds sākas ar skaņu „S”, tad bērnam, piemēram, ir jāapsēžas zemē (darbības var variēt: sasist plaukstas, palēkties, atdarināt nosaukto dzīvnieka kustības). Tas, kurš kļūdās, kļūst par spēles vadītāju. | * Dienu sākt ar vingrojumiem; * Veido dienas kārtību ar dažādiem uzdevumiem; * Rūpējās par savu ķermeni; * Atšķir atpūtu no vingrinājumiem; * Atpūtas laikā atpūšas, nevis vingro; * Pievieno savus vingrinājumus; * Ir radošs; * Izjūt laiku; * Mācās skaitīt; * Attīsta izturību, spēku, elpošana; * Attīsta koordināciju un līdzsvara sajūtu; * Veicina uzmanības noturības un koncentrēšanās spēju attīstīšanu. | * Sagatavo vietu kur bērnam vingrot; * Parūpējās par telpas gaisu; * Ir interneta pieslēgums, lai spētu noskatīties Rīta vingrošanu; * Ērts apģērbs bērnam un pašam; * Vecāki vingro kopā ar bērniem; * Rāda labu piemēru; * Māca un palīdz; * Pārrunā ar bērnu vingrinājumus. |

**Veselības un fiziskās aktivitātes joma. Sports**

Datums: 22.05.2020.

Vecumposms: 5-6 gadi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bērna mācību darbības** | **Ko bērns mācās** | **Pieaugušo atbalsts** |
| Rīta rosme-  <https://www.youtube.com/watch?v=kYsA9-Qbtyk>  Vingrinājumi- <https://www.youtube.com/watch?v=gQqyyA-eUIE>   * + - 1. Skriešana izklaidus, mainot ātrumu un uz pirkstgaliem;       2. Atkārtot mest priekšmetus vertikālā un horizontālā mērķī;       3. Pilnveidot lēkt tālumā, no viena objekta uz otru;       4. Bumbas ripināšana rāpojot.   Kustību rotaļa:  Rotaļas dalībnieki pastaigājas pa telpu. Vadītājs sauc dažādus dzīvniekus vai priekšmetu nosaukumus, piemēram, žirafe. Ja vārdā nosauktajam dzīvniekam ir ausis, tad jāpieliek rokas pie galvas, jāparāda ausis, ja tiek nosaukts priekšmets, tad tam ausu nav un bērnam nekas nav jāatdarina vai jārāda. *Šai rotaļai var mainīt nosaukumu un atbilstoši arī nosacījumus, piemēram, kam ir aste?, kam ir spalvas?, kam ir atmiņa.* | * Dienu sākt ar vingrojumiem; * Veido dienas kārtību ar dažādiem uzdevumiem; * Rūpējās par savu ķermeni; * Atšķir atpūtu no vingrinājumiem; * Atpūtas laikā atpūšas, nevis vingro; * Pievieno savus vingrinājumus; * Ir radošs; * Izjūt laiku; * Mācās skaitīt; * Attīsta izturību, spēku, elpošana; * Attīsta koordināciju un līdzsvara sajūtu; * Veicina uzmanības noturības un koncentrēšanās spēju attīstīšanu. | * Sagatavo vietu kur bērnam vingrot; * Parūpējās par telpas gaisu; * Ir interneta pieslēgums, lai spētu noskatīties Rīta vingrošanu; * Ērts apģērbs bērnam un pašam; * Vecāki vingro kopā ar bērniem; * Rāda labu piemēru; * Māca un palīdz; * Pārrunā ar bērnu vingrinājumus. |

**Veselības un fiziskās aktivitātes joma. Sports**

Datums: 22.05.2020.

Vecumposms: 6-7 gadi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Bērna mācību darbības** | **Ko bērns mācās** | **Pieaugušo atbalsts** |
| Rīta rosme- <https://www.youtube.com/watch?v=kYsA9-Qbtyk>  Vingrinājumi- <https://www.youtube.com/watch?v=gQqyyA-eUIE>  Sporta uzdevumi:   * + - 1. Atkārtot skriešanu dažādos virzienos;       2. Lēkšana no vietas tālumā;       3. Vingrinājumi ar bumbu (mešana un ķeršana);       4. Mazās bumbiņas mešana ar labo, tad ar kreiso roku;       5. Bumbiņas mešana kustīgā mērķī.   **Auksts vai karsts** Vajadzēs nelielu priekšmetu, ko paslēpt. Spēlētāji var spēlēt divatā. 1. Viens no spēles dalībniekiem aizver acis vai iziet no istabas, bet otrs pa to laiku paslēpj kādu priekšmetu. 2. Pirmais spēlētājs tver acis vai atgriežas istabā un sāk meklēt paslēpto. Ja meklētājs atrodas tālu no paslēptā “dārguma”, otrs saka: “Auksts, auksts!” Ja meklētājs tuvojas “dārgumam”, otrs saka “Siltāks, siltāks!” 3. Kad paslēptais jau gandrīz ir atrasts, var teikt: “tūlīt apdedzināsi nagus!” - un beigu beigās iesaukties: “Karsts!” kad paslēptais priekšmets ir atrasts, spēlētāji mainās lomām. Šī ir sena un ļoti populāra spēle. Grūti iedomāties labāku nodarbošanos aukstām un pelēcīgi lietainām dienām. Turklāt šai spēlei nav vajadzīgi nekādi palīglīdzekļi un to var spēlēt jebkur. Slēpt var jebkādu mazu nieciņu, bet tikpat labi noderēs arī kāds gardums – konfekte vai auglis, kuru atradējs var gardu muti notiesāt. | * Dienu sākt ar vingrojumiem; * Veido dienas kārtību ar dažādiem uzdevumiem; * Rūpējās par savu ķermeni; * Atšķir atpūtu no vingrinājumiem; * Atpūtas laikā atpūšas, nevis vingro; * Pievieno savus vingrinājumus; * Ir radošs; * Izjūt laiku; * Mācās skaitīt; * Attīsta izturību, spēku, elpošana; * Attīsta koordināciju un līdzsvara sajūtu; * Veicina uzmanības noturības un koncentrēšanās spēju attīstīšanu. | * Sagatavo vietu kur bērnam vingrot; * Parūpējās par telpas gaisu; * Ir interneta pieslēgums, lai spētu noskatīties Rīta vingrošanu; * Ērts apģērbs bērnam un pašam; * Vecāki vingro kopā ar bērniem; * Rāda labu piemēru; * Māca un palīdz; * Pārrunā ar bērnu vingrinājumus. |