

Vingrojumu komplekss BĒRNIEM



! Pildot vingrojumus, ieteicams izmantot rotaļlietu* vai citu nelielu, mīkstu priekšmetu.

1. Ceļgalā saliektas kājas atcelšana



Kustība – pacelt ceļgalā saliektu kāju, un, turot taisnu muguru, ar rokām to pievilkt tuvāk vēderam, nolaist kāju. Pēc tam kustību veikt ar otru kāju.



Atkārtot – 10x ar katru kāju.

2. Izklupiena solis uz sāniem



Kustība – turēt rotaļlietu* abās rokās tuvu krūtīm. Veikt izklupieni uz vienu kāju uz sāniem, iztaisnojot taisnas rokas sev priekšā. Atgriezties sākumpozīcijā un veikt izklupieni uz otru pusi. Iesēžoties kājas ceļgals nedrīkst virzīties pāri pirkstgalam.



Atkārtot – 10x ar katru kāju.

3. Plaukstu sasišana



Kustība – turot abas pēdas plecu platumā, pamest rotaļlietu* augstu virs galvas, sasist roku plaukstu vienu vai vairākas reizes un noķert rotaļlietu.



Atkārtot – 10-20x.

4. Sniegšanās pie ceļiem guļus uz muguras



Kustība – guļus uz muguras, kājas saliekt 90° leņķī. Rotaļlietu* turēt uz grīdas iztaisnotās rokās virs galvas. Kustībā rotaļlietu* novietot uz kāju apakšstilbiem, paņemt rotaļlietu* un atgriezties sākumpozīcijā.



Atkārtot – 10-20x.

5. Pārvietošanās četrpāpus uz priekšu un atpakaļ

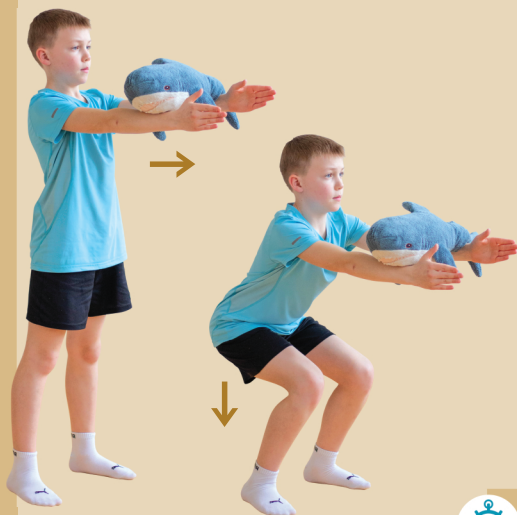


Kustība – uz grīdas, balstoties četrpāpus, uz pirkstgaliem un plaukstām, rotaļlietu* novietot uz muguras, atcelt ceļgalus no grīdas, vienlaikus veicot kustību ar pretējo roku un kāju, noturot rotaļlietu, pārvietoties uz priekšu un atpakaļ.



Atkārtot – 30 sekundes.

6. Pietupiens ar iztaisnotām rokām



Kustība – rotaļlietu* novietot uz priekšā iztaisnotām rokām, pēdas turēt plecu platumā. Turot taisnu muguru, izpildīt pietupienus. Iesēdīenā ceļgali nevirzās pāri kāju pirkstgaliem un nedrīkst tuvināties viens otram.



Atkārtot – 10-20x.

7. Lēciens uz sāniem



Kustība – rotaļlietu* nolikt uz grīdas un sāniski lēkt tai pāri un atpakaļ.



Atkārtot – 5x uz katru pusi.

8. Izstieptu roku strauja nolaišana



Kustība – izstieptās rokās virs galvas, turot rotaļlietu* pacelties pirkstgalos. Mest to spēcīgi pret grīdu. Pēc tam rotaļlietu* pacelt un atgriezties sākumpozīcijā.



Atkārtot – 10x.

Vingrojumu kompleksu izstrādājis Slimību profilakses un kontroles centrs sadarbībā ar sertificētu sporta treneri.