**Veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma**

Datums: 7.04.2020.

Vecumposms: 1,5-3 gadi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bērna mācību darbības | Ko bērns mācās | Pieaugušo atbalsts |
| * Vislabāk, ja bērns izpilda rīta rosmi tūlīt pēc nakts miega.
* Došanās uz noteiktu vietu aiz pieaugušā. Bērnam rokā lakatiņš;
* Soļošana ar dziesmu: <https://www.youtube.com/watch?v=nRBKtgws5_Q>

**Rotaļa “Visi aiz manis”** * Bērns seko aiz pieaugušā, izpilda kustības:
* Soļot imitējot dzīvniekus;
* Skriet imitējot dzīvniekus;
* lēkt uz vietas;
* rāpot aiz pieaugušā
 | * Rīta vingrošana palīdz bērniem organizēti sākt dienu, pierast pie noteiktas kārtības dienas režīma;
* Mācīt prasmi pārvarēt šķēršļus, prasmi pārslēgties no vienas kustības uz otru, attīstīt drosmi, veiklību, izdomu, prasmi valdīt pār savām kustībām.
 | * Rīta vingrošanu organizē tīrā, labi vēdinātā telpā vai svaigā gaisā;
* Lai vingrojumi būtu interesantāki, nepieciešams izmantot dažāda izmēra lakatiņus, grabulīšus, klucīšus, lellītes, utt.;
* Bērna apģērbs ērts, lai būtu brīvāka kustēšanās;
* Vecāki vingro kopā ar bērnu;
* Pārrunā kas bērnam patika vingrošanas laikā.
 |

Datums: 07.04.2020.

Vecumposms: 3-4 gadi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bērna mācību darbības | Ko bērns mācās | Pieaugušo atbalsts |
| * Vislabāk, ja bērns izpilda rīta rosmi tūlīt pēc nakts miega.

<https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE>**Zaķīši pa mežu lec**1. Soļot aiz pieaugušā;
2. Skriet aiz pieaugušā;
3. Lēkt uz vietas;
4. Rāpot aiz pieaugušā.

**Kustību rotaļa: Zaķi un lācis.** Bērni sarunā, kurš būs Lācis, bet kuri būs zaķi. Zaķiem ir sava mājiņa, kurā noslēpties no lāča. Dienā zaķi lec un priecājās, bet lācis vēro ko dara zaķi. Skan jautra dziesma no interneta. Kad dziesma ir apturēta, tā iestājas nakts. Lācis ķer zaķus, kuri nav paslēpušies savā mājā. | * Rīta vingrošana palīdz bērniem organizēti sākt dienu, pierast pie noteiktas kārtības dienas režīma;
* Lēkt uz vietas (Zaķīši, lec mežā);
* Rāpot aiz pieaugušā līkločos, (mežā celmi, koki);
* Attīstīt drosmi, veiklību, izdomu, prasmi valdīt pār savām kustībām;
* Attīsta bērnu uzmanības noturību.
 | * Rīta vingrošanu organizē tīrā, labi vēdinātā telpā vai svaigā gaisā;
* Nepieciešams interneta pieslēgums, lai nodrošinātu mūziku kustību rotaļai;
* Lai vingrojumi būtu interesantāki, nepieciešams izmantot mīkstās rotaļlietas;
* Bērna apģērbs ir ērts, lai būtu brīvāka kustēšanās;
* Vecāki vingro kopā ar bērnu;
* Pārrunā kas bērnam patika vingrošanas un rotaļu laikā.
 |

Datums: 07.04.2020.

Vecumposms: 4-5 gadi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bērna mācību darbības | Ko bērns mācās | Pieaugušo atbalsts |
| * Rīta vingrošana jāveic tūlīt pēc nakts miega.

<https://www.youtube.com/watch?v=ju8W_SX_wy4> * Sporta uzdevumi:
1. Soļot un skriet pa apli;
2. Lēkt un rāpot norādītajā virzienā;
3. Ripināt viens otram bumbu;
4. Lēkt, rāpot un velties pa laukumu;

**Kustību rotaļa: Pūcīte** Rotaļā piedalās visi ģimenes locekļi. Vienā laukuma stūrī apzīmē pūcītes ligzdu. Ligzdā atrodas pūcīte /piem. mamma/. Pārējie rotaļas dalībnieki pārvietojas pa visu telpu (laukumu), atdarinot vaboles, tauriņus un citus kukaiņus. Pēc kāda laika tētis sauc: «Nakts!» Visi dalībnieki sastingst tādā pozā, kādā bijuši signāla brīdī. Pūcīte izlido no savas ligzdas, lēnam lido starp rotaļas dalībniekiem un vēro, vai kāds nekustas. Tos, kuri kustas, pūcīte ņem sev līdzi uz ligzdu. Tad seko nākamais signāls «Diena!» un rotaļa atkārtojas. Visi kukainīši atkal sāk kustēties, bet pūcīte sēž ligzdā.  | * Rīta vingrošana palīdz bērniem organizēti sākt dienu, pierast pie noteiktas kārtības dienas režīma;
* Rotaļa mācīs bērnus pēc signāla pārvietoties pa visu telpu, veikt dažādas kustības;
* Veicina uzmanības noturības un koncentrēšanās spēju attīstīšanu.
 | * Rīta vingrošanu organizē tīrā, labi vēdinātā telpā vai svaigā gaisā;
* Nepieciešams izmantot lielos paklājiņus, bumbu;
* Bērna apģērbam jābūt ērtam, brīvam, lai būtu brīvāka kustēšanās;
* Vecāki vingro kopā ar bērnu;
* Pārrunā kas bērnam patika vingrošanas laikā;
* Kustību rotaļu var spēlēt gan telpās, gan dabā.
 |

Datums: 07.04.2020.

Vecumposms: 5-6 gadi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bērna mācību darbības | Ko bērns mācās | Pieaugušo atbalsts |
| * Vislabāk, ja bērns izpilda rīta rosmi tūlīt pēc nakts miega.

<https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w>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. Skriet pa apli un līklocī.
6. Rāpot un ripināt ar vienu, tad otru roku bumbiņu

Rotaļas kustību koordinācijas un līdzsvara noturēšanai. **Kustību rotaļa: Vardes dīķī**Vardes dienā lēkā, bet kad atskan “Nakts” - visas vardes aizmieg un sastingst. Stārķis meklē to vardi, kura sakustās. Aiznes to uz savu ligzdu. Spēlē tik ilgi, kamēr visas vardes noķertas.Mācīties Orientēšanos telpā: pieskaries pie krēsla, pieskaries pie palodzes, nogulies uz grīdas, apsēdies uz krēsla, lec uz telpas vidu.Krāsu atpazīšanu telpā, apģērbā un saskarsmi ar citiem:Pieskaries pie zila, pieskaries pie zaļa, u.t.t. | * Rīta vingrošana palīdz bērniem organizēti sākt dienu, pierast pie noteiktas kārtības dienas režīma.
* mācās soļot ritmā;
* lēkt ap šķēršļiem ar abām kājām;
* mest un tvert bumbiņu;
* skriet pa apli, līklocī;
* rāpot un ripināt bumbiņu;
* Orientēties telpā un apkārtnē.
 | * Vecāki rīta vingrošanu organizē tīrā, labi vēdinātā telpā vai svaigā gaisā;
* Nepieciešamas porolona bumbiņas, gumijas lentītes, konusi, mazie vingrošanas paklājiņi;
* Bērna apģērbs ērts, lai būtu brīvāka kustēšanās;
* Vecāki vingro kopā ar bērnu;
* Pārrunā kas bērnam patika vingrošanas laikā.
 |

Datums: 07.04.2020.

Vecumposms: 6-7 gadi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Bērna mācību darbības | Ko bērns mācās | Pieaugušo atbalsts |
| * Vislabāk, ja bērns izpilda rīta rosmi tūlīt pēc nakts miega.

<https://www.youtube.com/watch?v=uRnLAaEgtWE>* Sporta vingrojumi:
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. Skriet pa apli un līklocī.
6. Rāpot un ripināt ar roku bumbiņu.

**Kustību rotaļa: Kartupelis**Bērnu uzdevums ir apsēsties aplī. Iedot vienam no bērniem rokās kartupeli /porolona bumbiņa/. Pēc tam kāds no vecākiem var atskaņot mūziku. Kamēr vien mūzika skan, bērni ātri viens otram padod kartupeli. Tas riņķo pa apli – no viena pie otra. Brīdī, kad mūzika pārtrauc skanēt, bērns, kam kartupelis ir rokās, pārtrauc spēli, nākot no apļa ārā. Sākas nākamais raunds ar tādiem pašiem nosacījumiem. Rotaļa turpinās, līdz paliek divi bērni. Tas, kurš, apklustot mūzikai, ir bez kartupeļa rokās, kļūst par uzvarētāju. | * Rīta vingrošana palīdz bērniem organizēti sākt dienu, pierast pie noteiktas kārtības un dienas režīma;
* Sporta vingrojumi māca ritmiski soļot, lēkt, atsperoties ar abām kājām;
* Ripināt, mest un ķert bumbiņu;
* Skriet pa apli un līklocī;
* Rotaļa uzmanības noturības attīstīšanai
 | * Rīta vingrošanu organizē tīrā, labi vēdinātā telpā vai svaigā gaisā;
* Lai vingrojumi būtu interesantāki, nepieciešams porolona bumbiņas, mazie vingrošanas paklājiņi;
* Bērna apģērbs viegls un ērts, lai ērtāka un brīvāka kustēšanās;
* Vecāku uzdevums ir izskaidrot kustību rotaļas noteikumus.
 |