

VILNIAUS LOPŠELIO – DARŽELIO „SPYGLIUKAS“

PRATIMAI 4-7 METŲ VAIKAMS

Kiekvieną mankštą galite pradėti dainele *Kapitonas Flintas - Piratų mankšta*

<https://www.youtube.com/watch?v=r2NybvkcRsk>

Pratimai kaklui:

Pradinė padėtis: kojos pečių plotyje, rankos ant liemens.

Atlikimas: 1. lenkti galvą kairėn, dešinėn;
2. pasukti galvą į kairę, dešinę.

Atlikti lėtai, neskubant 8-10 kartų.

Pratimai rankoms:

Pradinė padėtis: kojos pečių plotyje, viena ranka iškelta aukštyn, kita nuleista prie šono.

Atlikimas: kelti vieną ranką į priekį-aukštyn, kitą ranką leidžiant žemyn. Rankos tiesios, įtemptos, atlikti 10-12kartų.

Pradinė padėtis: kojos pečių plotyje, rankos į šalis.

Atlikimas: apkabinti save, grįžti į pradinę padėtį.

Atlikti 10-12 kartų.

Pradinė padėtis: kojos pečių plotyje, rankos nuleistos prie šonų.

Atlikimas: sukti rankas į priekį, po to atgal.

Atlikti 8-10 kartų.

Pratimai liemeniui:

Pradinė padėtis: kojos pečių plotyje, rankos ant liemens.

Atlikimas: 1. lenktis į kairę, į dešinę;
2. lenktis į priekį, grįžti į pradinę padėtį.

Atlikti lėtai, neskubant, nesilošti atgal. 8-10 kartų.

Pradinė padėtis: kojos pečių plotyje, rankos ant liemens.



Atlikimas: sukti dubenį į vieną pusę, po to į kitą.

Atlikti lėtai, neskubant. 8-10 kartų.

Pradinė padėtis: kojos plačiai, rankos į šalis.

Atlikimas: pasilenkus siekti priešinga ranka priešingą kojos pėdą.

Atlikti 30 sek. greitai, nelenkiant kojų, viena ranka siekia pėdą, kita iškelta.

Pratimai kojoms:

Pradinė padėtis: kojos pečių plotyje, rankos iškeltos prieš save.

Atlikimas: mostai viena, kita koja, paliečiant priešinga ranka.

Atliekant stengtis kelt tiesią, ne sulenktą koją, nugara tiesi. 10-12 kartų.

Pradinė padėtis: kojos pečių plotyje, nuleistos prie šonų.

Atlikimas: pritūpti iki pusės (lyg sėdant ant kėdutės), kelti tiesias rankas prieš save.

Atliekant netūpti iki pat galo, kojų pėdos tiesiai prieš save, tvirtai stoviant žemės, kulnai nepakyla, nugara tiesi 10-12 kartų.

Pratimai pilvo presui:

Pradinė padėtis: atsigulus ant nugaros, sulenktos kojos pakeltos 90 laipsnių kampu.

Atlikimas: sukti vieną kitą koją ratu į priekį imituojant dviratuko minimaž.

Atlikti 30 sek.

Pradinė padėtis: atsigulus ant nugaros, kojos sulenktos, pėdos ant grindų, rankos tiesios prie šonų.

Atlikimas: kelti galvą, mentes, siekti rankomis kelius, grįžti į pradinę padėtį.

Atliekant, nesisėsti pilnai, pakylama nedaug, būtinai pakeliant mentes. Neskubėti, pakilus iškvėpti, atsigulus įkvėpti, 10-15 kartų.

Pratimas nugarai:

Pradinė padėtis: atsigulus ant pilvo, kojos tiesios, rankos ištiestos aukštyn, galva žiūri į žemę.

Atlikimas: kelti rankas, višutinę kūno dalį ir kojas. Atliekant neskubėti, stengtis neatlošti galvos, viršutinė kūno dalis ir rankos bei kojos pakyla nedaug nuo žemės.

Atlikti 8-10 kartų.

Šuoliukai

1. Į priekį, atgal (10);

2. Į kairę, į dešinę (10);

3. Šuoliuku kojos plačiai, rankas pakeliant aukštyn ir suplojant, šuoliuku kojos siaurai, rankos žemyn (10).

Kvėpavimo pratimas:

Pradinė padėtis: kojos pečių plotyje, rankos nuleistos prie šonų.

Atlikimas: keliant rankas aukštyn per nosį įkvėpti, lenkiantis žemyn ir leidžiant rankas iškvėpti tuo pačiu garsiai suskaičiuojant iki 10.

Atlikti lėtai 4-6 kartus.

Sudarė:

Fizinio lavinimo pedagogas

Artūras Macijauskas