

**Kuldīgas novada pašvaldības iestāde**  
**Kuldīgas novada Bērnu un jauniešu centrs**

Metodiskais materiāls

Pieredze attālinātā interešu izglītības darba īstenošanā

**Vingrojumi mājas apstākļos.**

Kustību apguve un fizisko spēju attīstīšana

**4. - 6. klase (10-12 g.v.)**



Autors:  
NADIJA Strazdiņa  
Mob.tālrunis nr.:371 29466471  
e-pasts: [nadija@nadija.lv](mailto:nadija@nadija.lv)

**Kuldīga, 2021**

**Autora vizītkarte**  
profesionālā darbība (saistīts ar pedagoģiju)

**NADIJA Strazdiņa**

**Izglītība**

Medicīniskā un pedagoģiskā augstākā izglītība.

**Darba pieredze**

- Kuldīgas novada pašvaldības iestādē (Kuldīgas novada Bērnu un jauniešu centrs) strādāju kopš 2001.g.
- Veselība un fiziskās aktivitātes mācību jomas koordinators
- LSPA docētāja profesionālā bakalaura augstākās izglītības programmā "Sporta zinātne"
- LSPA docētāja profesionālā maģistra augstākās izglītības programmā "Veselības aprūpes speciālists sportā".
- Valsts izglītības satura centrs (eksperts Eiropas Savienības fonda projektā Nr.8.3.1.1/16/I/002 "Kompetenču pieeja mācību saturā").

**Projekti (2018-2021.g.)**

- Erasmus+ Sports projekts "Sport together, active forever" (590526-EPP-1-2017-1-RO-SPO-SSCP, Grant Agreement 2017-3137/001-001)
- "Bocce practical guide" (ISBN 978-606-798-076-9).
- Presented the paper "Study on learning the bocce-specific technique". *Nacional University of Physical Education and Sports of Bicharest.*

**Metodiskā materiāla mērķis:** *veicināt veselīgu dzīvesveidu un sniegt audzēkņiem izpratni par veselības un stājas uzlabošanas nozīmi, kas nepieciešama turpmākajā dzīvē.*

*Metodiskais materiāls paredzēts gan Kuldīgas novada Bērnu un jauniešu centra audzēkņiem, gan tiem, kuri vēl gatavojas pievērsties aktīvam un veselīgam dzīvesveidam, lai mainītu savu ikdienu.*

**Metodiskā materiālā izmatoti mākslinieces Ineses Slūkas un Nadijas Strazdiņas zīmējumi un fotoattēli. Izmantojot zīmējumus, atsauce ir obligāta.**

Metodiskā materiāla autors ir devis dažas idejas un ierosmi pedagogiem, aprakstot piecas praktiskās nodarbības.

**Metodiskā materiāla tēmas:**

1. Teorētiskais pamatojums.
2. Profilakses un redzes vingrinājumi.
3. Stiepšanas vingrinājumi.
4. Muskuļu stiepšanas un stiprināšanas vingrinājumi
5. Pēdu muskuļus nostiprinošie un traumu profilakses vingrinājumi.
6. Vingrinājumi ar lecamauklu.
7. Ieteikumi.

## 1. Teorētiskais pamatojums

Cilvēka ķermenis ir radīts kustībā, tādēļ vislabāk tas jūtas tad, kad regulāri nodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm. Jo vairāk laika tām tiks veltīts, jo lielāks būs ieguvums veselībai.

Dažiem var būt ir ierobežots priekšstats par to, kas ir fiziskās aktivitātes. Pasaules Veselības organizācija fiziskās aktivitātes definē kā jebkura veida ķermeņa kustības, kuras rada skeleta muskuļi un kuru laikā tiek patērēta enerģija. Fiziskās aktivitātes (turpmāk tekstā FA) var ietvert gan vingrojumus, gan citas darbības, kas saistītas ar ķermeņa kustību, piemēram, spēles, pastaiga, nūjošana, riteņbraukšana, mājas uzkopšanas darbi, peldēšana, aktīvās atpūtas pasākumi u.c.

Kādas fiziskās un garīgās potences gaida katrā no mums, to lielā mērā nosaka tas, ko mēs paveicam bērnībā.

2020.g. publicētajā pētījumā “Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījums” varam redzēt, ka liekās ķermeņa masas un aptaukošanās izplatība Latvijā nepalielinās, tomēr tā ir augsta – 22,8% septiņgadīgo un 25,1% deviņgadīgo grupā. Abās vecuma grupās liekā ķermeņa masa un aptaukošanās biežāk ir novērojama zēniem. Būtiskākie riska faktori, kāpēc bērniem ir palielināta ķermeņa masa un aptaukošanās: nepietiekamas fiziskās aktivitātes un neveselīgi uztura paradumi.

2021.g.18.februārī Veselības Ministrija savā mājaslapā publicēja rakstu, kurā uzsver, ka fizisko aktivitāšu veicināšana ir viena no sabiedrības veselības prioritātēm, tādēļ būtiska ir starpnozaru (veselības, izglītības, sporta, nodarbinātības, sociālās un tūrisma nozares, kā arī satiksmes, pilsētplānošanas un apkārtējās vides aizsardzības, u.c.) sadarbība un mērķtiecīga, saskaņota rīcība fiziskās aktivitātes pieauguma veicināšanai sabiedrībā (*Fiziskās aktivitātes. VM, 2021*).

Neatkarīgi no veselības stāvokļa un vecuma, katram cilvēkam ir nepieciešamas FA, lai viņš varētu normāli funkcionēt.

Kāpēc jāiesaistās fiziskās aktivitātēs?

1. Fiziskās aktivitātes palīdz uzturēt normālu ķermeņa svaru un novērst aptaukošanos.
2. Mazina stresu, uzlabo garastāvokli un palīdz atslābināties.
3. Uzlabo koncentrēšanās spējas un veicina produktivitāti.
4. Fizisko aktivitāšu laikā izdalītais laimes hormons endorfīns rada ne vien prieku un pacilātības sajūtu, bet arī vairo enerģiju. Tādēļ, jo vairāk kustēsies, jo vairāk spēsi izdarīt.
5. Uzlabo miega kvalitāti.
6. Palīdz veidot pareizu stāju.
7. Stiprina kaulus un muskuļus, attīsta un uzlabo līdzsvaru, kustības un koordināciju.
8. Fiziskās aktivitātes ir labs profilakses līdzeklis, lai novērstu daudzas slimības, kas izraisa dzīves kvalitātes pasliktināšanos.

10-12 gadu vecumā attīstās kustību ātrums, veiklība, lokanība. Spēja ātri kustēties sasniedz maksimumu 14 gadu vecumā. Strauji pieaug muskuļu spēks, turklāt muskuļu spēks zēniem un meitenēm līdz 10 gadiem ir vienāds.

Ja ikdienā dominē monotons vai sēdošais dzīvesveids, vai tāds, kas piedāvā pārāk maz iespējas mainīt ķermeņa stāvokli, ir jārod iespēja iesaistīties FA ārpus mācību un darba laika. FA var iesaistīties jebkurš, kurš vēlas uzturēt/uzlabot savu veselību un izbaudīt īstu prieku.

Šajā metodiskajā materiālā vingrinājumi un vingrojumi ir izveidoti ņemot vērā pašreizējo situāciju Latvijā, kad notiek attālināts mācību process un skolēniem tiek liegta iespēja pietiekama daudzumā pārvietoties, piedalīties dažādās organizētās fiziskās aktivitātēs, treniņos un citās veselību veicinošās nodarbībās.

Svarīgi atcerēties, ka ilgstoša atrašanās vienā un tajā pašā pozā (piemēram, sēdēšana pie datora):

- samazina asinsriti muskuļos, kāju muskuļi saīsinās, un var parādīties sāpes, tirpšana un krampji, jo tiek traucēta venozā atcece no kājām;
- locītavās mazāk izdalās locītavu smērviela, kas rada locītavu sāpes un kustību ierobežojumu;
- mugurkaula starpskriemeļu diski zaudē šķidrumu, nosēžas, kā rezultātā sāk augt radziņi – osteofīti, kas ar laiku var nospīst mugurkaula nervu saknītes un radīt hroniskas muguras sāpes;
- var radīt žults atceses traucējumus, vēdera pūšanos, aizcietējumus, samazinās plaušu tilpums;
- palēninās vielmaiņa, kas var novest pie liekā svara problēmām.

Skolotāja uzdevums ir pielāgot vingrošanas programmu mājas apstākļiem, lai bez papildus finansiāliem ieguldījumiem audzēkņi varētu programmā iekļautos vingrojumu izpildīt mājās apstākļos. Vingrošanas uzdevums – saglabāt locītavu kustīgumu, palielināt periatrikulāro muskuļu spēku un izturību, aerobo kapacitāti, uzlabot vai aizkavēt dažādu ķermeņa deformāciju progresēšanu (mugurkaula, krūškurvja, kāju deformācijas), kā arī aizkavēt to veidošanos. Vislabākie rezultāti vingrošanai ir bērnībā, jaunībā.

Pasaules Veselības organizācija izstrādājusi ieteikumus ikdienas minimālajai FA bērniem no 5 līdz 17 gadiem, kas nosaka, ka **katru dienu vismaz 60 minūtes** nepieciešamas aerobās fiziskās aktivitātes ar vidēju līdz augstu intensitāti un vismaz **3 reizes nedēļā** nepieciešamas FA (**vingrinājumi**) **muskuļu funkcionālā stāvokļa uzlabošanai** un balsta un kustību sistēmas stiprināšanai. (*Global Recommendations on Physical Activity for Health. WHO, 2010*)

## 2. Profilaktiskie redzes vingrinājumi.

**Temats:** *Vai mēs ar savu uzvedību varam ietekmēt redzi?*



**SR:** *Patstāvīgi izpilda vingrinājumus, kas uzlabo fizisko sagatavotību, seko līdzi tās izmaiņām.*



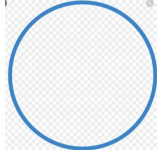
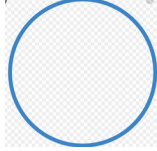
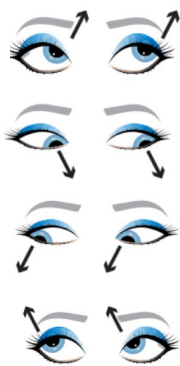
**Skolēnam nepieciešamie resursi nodarbības apgūšanai:** *vingrošanas paklājs vai sedziņa, kas neslīd uz grīdas, krēsls, ūdens.*

**Mācību vide:** *Sporta zāle ar klasisku aprīkojumu vai fiziskām aktivitātēm pielāgotas telpas atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai.*




Mūsu acis darbojas pateicoties muskuļiem, kuri ir jātrenē, lai saglabātu redzi. Pēc vairāku stundu nepārtrauktas darbošanās pie datora, cilvēkam tiek pārslogota acābola muskulatūra. Profilaktiskie redzes vingrinājumi palīdz atbrīvot un nostiprināt šo muskulatūru.

Vingrojumus var izpildīt sēdus vai stāvus. Kustībām jābūt lēnām, nepagriežot galvu. Vingrojumu laikā ieelpa caur degunu, izelpa caur muti. Lai ikdienā Tev būtu vienkāršāk izpildīt vingrinājumus, tie ir attēloti zīmējumos.

Vingrojumu apraksts	Zīmējumi
Skaties uz augšu 5 sekundes (plašā amlitūdā, bet tā, lai acis netiktu pārslogotas). Atpūties. Atkārto 5 reizes. Pēc tam ātri pamirkšķini.	
Skaties uz leju 5 sekundes (plašā amlitūdā, bet tā, lai acis netiktu pārslogotas). Atpūties. Atkārto 5 reizes. Pēc tam ātri pamirkšķini.	

<p>Skaties (plašā amlitūdā) pa kreisi 5 sekundes. Atpūties. Atkārto 5 reizes. Pēc tam ātri pamirkšķini.</p>	
<p>Skaties pa labi (plašā amlitūdā) 5 sekundes. Atpūties. Atkārto 5 reizes. Pēc tam ātri pamirkšķini.</p>	
<p>Virzi skatienu apļveidā pulksteņa radītāja virzienā 5 reizes. Pēc tam ātri pamirkšķini.</p>	
<p>Virzi skatienu apļveidā pretēji pulksteņa radītāja virzienam 5 reizes. Pēc tam ātri pamirkšķini.</p>	
<p>Strauji virzi skatienu no istabas pretējās sienas augšējā labā stūra uz kreiso apakšējo stūri, no kreisā apakšējā stūra uz labo apakšējo stūri, tad no labā apakšējā stūra uz kreiso augšējo stūri. Atpūties. Atkārto 5 reizes. Pēc tām ātri pamirkšķini.</p>	



<p>Aizver acis un ar acu ābolu kustībām veido astoņnieku. Atpūties. Atkārto 5 reizes. Ātri pamirkšķini.</p>	
<p>Ar abām acīm reizē aplūko savu degungalu, tad paskaties uz augšu starp uzacīm, tad atkal atpakaļ uz degungalu. Atpūties. Atkārto 5 reizes. Pēc tam ātri pamirkšķini.</p>	
<p>Paskaties pa logu, koncentrējot skatienu uz tālu priekšmetu tā, lai to var skaidri saskatīt, sīki aplūko, pēc tam paskaties uz kādu priekšmetu, kas atrodas ļoti tuvu. Atpūties. Atkārto 10 reizes.</p>	

### 3. Stiepšanas vingrinājumi

**Temats:** *Vai mēs ar vingrinājumu palīdzību varam atjaunot darba spējas?*

**SR:** *Spriež par dienas plānojuma ietekmi uz darbaspējām, veselību un izvirza mērķus dienas plānojuma uzlabošanai un mērķu sasniegšanai, lai nenodarītu pāri savam ķermenim un pasargātu sevi no traumām.*

**Skolēnam nepieciešamie resursi nodarbības apgūšanai:** *vingrošanas paklājs vai sedziņa, kas neslīd uz grīdas, krēsls, ūdens.*

**Mācību vide:** *Sporta zāle ar klasisku aprīkojumu vai fiziskām aktivitātēm pielāgotas telpas atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai.*

Cilvēka mugurkaulam ir noliekšanās un atliekšanās funkcija. Ikdienā cilvēki vairāk izmanto noliekšanās un sēdēšanas pozīciju. Strādājot pie datora, mēs nodarbinām tikai dažas muskuļu grupas, tā rezultātā rodas muskuļu disbalanss, un mēs izjūtam diskomfortu. Tāpēc nepieciešams atpūtas pauzēs aktivizēt pretējās muskuļu grupas, kā arī vēlams nedaudz pakustēties, pastaigāt, veikt stiepšanas vingrojumus (uzlabo asinsriti, mazina muskuļu saspringumu), vingrojumus mugurkaula kakla daļai un plecu joslai. Noderīgi ir arī elpošanas vingrinājumi.

Izpildot stiepšanās vingrinājumus pēc mācību darbā pie datora, skolēns veido izpratni par veselīga dzīvesveida vērtību un fizisko aktivitāšu nozīmi tajā.

## Stāvus

1. **vingrinājums.** Rokas gar sāniem. Ieelpas laikā abas rokas vienlaicīgi caur sāniem virzīt uz augšu un pastiepties un atlikties atpakaļ, aktivizējot pretējos muskuļus, kas ikdienā ir saspringtā stāvoklī. Izelpas laikā – rokas nolaiž lejā. (atkārtot 7x).
2. **vingrinājums.** Nostāties pie sienas, rokas sānis plecu locītavās 45<sup>0</sup> leņķī, plauksta ar virspusi piespiestas pie sienas (supinācijā). Ievilk vēderu un ar pakausi stiepties maksimāli uz augšu.
3. **vingrinājums.** Nostāties pie sienas. Rokas saliektas elkoņos, plauksta uz gurniem. Ievilk vēderu un ar pakausi stiepties uz augšu, maksimāli izstiepjot mugurkaulu.
4. **vingrinājums.** Ar kreisajiem sāniem nostāties pret sienu, kr. rokas apakšdelms pie sienas, roka saliekta (90<sup>0</sup> elkoņa un pleca locītavās), labā kāja vienu soli uz priekšu. 20-30 sekundes stiept krūšu daļas muskuli, pārnesot svaru uz labo kāju. Stiepšanu pildīt abām ķermeņa pusēm.
5. **vingrinājums.** Ar kreisajiem sāniem nostāties pie sienas, kr. roka taisna (90<sup>0</sup> pleca locītavās) un nedaudz atvirzīta atpakaļ, labā kāja vienu soli priekšā. 20-30 sekundes stiept krūšu daļas muskuli. Stiepšanu pildīt abām ķermeņa pusēm.
6. **vingrinājums.** Nostāties ar seju pret sienu. Rokas saliektas elkoņa un pleca locītavās 90<sup>0</sup> leņķī, plauksta pie sienas (turot divi vai kādu citu mīkstu priekšmetu). Ieelpas laikā slidināt abas rokas pa sienu uz augšu, izelpas laikā uz leju, maksimāli izstiepjot plecu joslu, rokas un muguras muskuļus. Atkārtot 7 reizes.
7. **vingrinājums.** Nostāties uz vienas kājas, otru kāju saliekt un pacelt 90 grādu leņķī, stiepjot rokas uz augšu un noturoties šādā pozīcijā 10-15 sekundes. Mainīt kājas.

## Gulus uz muguras.

8. **vingrinājums.** Izelpas laikā pievilkt labo kāju pie vēdera, ieelpas laikā nolaist kāju uz grīdas. Izelpas laikā pievilkt kreiso

kāju pie vēdera, izelpas laikā nolaist kāju uz grīdas. Atkārtot 7 reizes ar katru kāju.

9. **vingrinājums.** Rokas pastieptas augšā (attiecība pret ķermeni), kājas iztaisnotas. Ieelpas laikā izstiept maksimāli ķermeni, noturēt 3-5 sekundes, izelpas laikā atslābināties. Atkārtot 3 reizes.




10. **vingrinājums.** Ceļi pievilkti vēderam, aptverot ar rokām. Izelpas laikā ceļus pievilkt maksimāli (atceļot astes kaulu), panākot jostas daļas stiepšanu. Atkārtot 3 reizes.


*Vai tu zināji, ka diafragma ir muskulis, kas atdala vēdera dobumu no krūšu kurvja? Diafragma elpošanas laikā saraujas un atslābst.*





11. **vingrinājums.** Diafragmālā elpošana. Saliekt kājas ceļos, uzlikt rokas uz vēdera un 5-7 reizes elpot; ieelpojot vēders paceļas, izelpojot – ieplok; pēc tam turpināt mierīgi elpot. Tādējādi tiek uzlabota gan skābekļa aprīte, gan arī mazināts stresa līmenis. Vienā minūtē cilvēks normāli veic apmēram 12-18 ieelpas/izelpas.





#### 4. Muskuļu stiepšanas un stiprināšanas vingrinājumi

Pildot stiepšanas vingrinājumus kustībām jābūt lēnām, plūstošām.

Vingrojumu apraksts	Zīmējumi
<p>Sēdēt ar muguru pret sienu ar saliektiem ceļgaliem. Leņķis ceļa locītavās ne mazāks par 90 °. Noturēt šādā pozīcijā 15-30 sek. Atkārtot 4x</p>	
<p>Guļus uz muguras viena kāja uz grīdas, otra kāja taisna uz augšu. Saķert taisno kāju pie augšstilba un vilkt pie krūtīm, pievilkt purngalu. Noturēt šādā pozīcijā 15-30 sek. Atkārtot 4x ar katru kāju</p>	
<p>Stāvot vienu kāju nedaudz saliekt, otru kāju izstiept priekšā, liekot uz papēža. Pievilkt purngalu un spiest iegurni lēnām atpakaļ, līdz stiepšana ir jūtama aizmugurējo augšstilbu muskuļos. Mugura paliek taisna. Noturēt šādā pozīcijā 15-30 sek. Atkārtot 4x ar katru kāju.</p>	

<p>Vienu kāju izstiept un nolikt, piemēram, uz neliela ķebļa. Kājas ir nedaudz saliektas. Mugura taisna un nedaudz noliekta uz priekšu, virzīt iegurni atpakaļ. Noturēt šādā pozīcijā 15-30 sek. Atkārtot ar katru kāju.</p>	
<p>Guļus uz muguras. Pacelt galvu un kājas, un uzmanīgi pavilkt ceļgalus pēc iespējas tuvāk pie pieres. Noturēt šādā pozīcijā 15-30 sek.</p>	
<p>Apsēsties uz papēžiem (sartināties). Rokas gar sāniem. Noturēt šādā pozīcijā 15-30 sek.</p>	
<p>Četrpāpus. Kājas un rokas ir plecu platumā. Ar mugurkaulu stiepties uz augšu, veidojot “kaķa muguru”. Muguras ekstenzoru stiepšana. Noturēt šādā pozīcijā 15-30 sek. Atpūta. Atkārtot 4x.</p>	
<p>Saliektas rokas pacelt plecu augstumā, virzīt elkoņus lēni atpakaļ. Noturēt šādā pozīcijā 15-30 sek. Atpūta. Atkārtot 4 – 6x.</p>	

<p>Ar nedaudz ieliektām kājām piecelties, nedaudz saliekt ķermeņa augšdaļu uz priekšu, ar rokām stiepties uz augšu. Ir svarīgi, lai mugura ir taisna. Noturēt šādā pozīcijā 15-30 sek. Atpūta. Atkārtot 4-6x</p>	
<p>Guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos. Izelpas laikā jāpaceļ ķermenis uz augšu, līdz krūšu kurvja priekšpuse veido taisnu līniju ar augšstilbu priekšējo virsmu. Noturēt šādā pozīcijā 3-5 sek. Atkārtot 8-12x</p>	
<p>Guļus uz muguras, ar nedaudz saliektām kājām uz augšu. Izelpas laikā nedaudz virzīt kājas uz grīdas pusi, lai jostas daļa neatceļas no grīdas. Atkārtot 8-12x</p>	
<p>Guļus uz muguras. Saliektas kājas novieto un paaugstinājuma, piemēram, uz ķebļa. Lēni celt ("rullēt") galvu un plecus no grīdas līdz rokas sasniedz ķebli. Noturēt šādā pozīcijā 3-5 sek. Vingrinājumu pildīt lēni. Atkārtot 8-10x</p>	

<p>Guļus uz muguras, kājas saliektas, spiež papēžus pret grīdu. Izelpas laikā galvu un plecus lēnām atceļ no grīdas. Ceļot galvu, tuvināt to pie krūtīm. Atkārtot 5-8x</p>	
<p>Guļus uz muguras, kājas saliektas, pleci pie grīdas. Izelpas laikā pa diagonāli pārmaiņus likt labo roku pret kreiso ceļgalu, tad kreiso roku pret labo ceļgalu. Vingrinājumu pildīt lēni. Atkārtot 8-10x</p>	
<p>Četrpāpus. Izelpas laikā iztaisnot labo kāju un kreiso roku, pacelt horizontāli, bet ne augstāk. Tad atkārtot ar otru ķermeņa pusi. Noturēt šādā pozīcijā 3-5 sek. Vingrinājumu pildīt lēni. Atkārtot 8-10x</p>	
<p>Viena roka saliekta uz sāniem virs galvas. Izelpas laikā ar otru roku uzmanīgi vilkt roku uz āru, negriežot plecus un gurnus. Noturēt šādā pozīcijā 3-5 sek. Vingrinājumu pildīt lēni. Atkārtot 5-6x uz katru pusi.</p>	



1. Galvas kustība uz sāniem (ausis uz pleca pusi). Vingrinājumu pildīt lēni. Atkārtot 5-6x uz katru pusi.

2. Galvas kustība uz leju. Vingrinājumu pildīt lēni. Atkārtot 5-6x

3. Galvu pagriež pa labi un pa kreisi. Kustībā iesaistās mugurkaula kakla daļas muskuļi. Vingrinājumu pildīt lēni. Atkārtot 5-6x



## 5. Pēdu muskuļus nostiprinošie un traumu profilakses vingrinājumi

**Temats:** *Vai mēs ar savu uzvedību varam izvairīties no traumām?*

**SR:** *Pārvietojas, kombinējot dažādus soļus/ kustības pa dažādām virsmām, reljefiem un atbilstoši laikapstākļiem individuāli vai pāros (slīdsoļi, nelīdzenumu pārvarēšana, kustība uz priekšu, sānis, atmuguriski, krustsolis, šķēršļu apbraukšana).*

**Skolēnam nepieciešamie resursi nodarbības apgūšanai:** *vingrošanas paklājs vai sedziņa, kas neslīd uz grīdas, krēsls, viena auduma salvete un viena papīra salvete, akmentiņi, divielis, mazā bumbiņa ar sensoro virsmu, koka nūja, trepītes, ūdens.*

**Mācību vide:** *Sporta zāle ar klasisku aprīkojumu vai fiziskām aktivitātēm pielāgotas telpas atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai.*

Soļošanā un skriešanā iesaistās ne tikai kājas, bet arī ķermeņa augšdaļa. Pirms uzsākt skriešanas aktivitātes ir svarīgi izpildīt iesildīšanas vingrinājumus, aktivizējot muskuļus gan ķermeņa augšdaļai, gan apakšējām ekstremitātēm. Tie arī uzlabo kustīgumu locītavās, lai izvairītos no dažādiem savainojumiem.





Izpildot pēdu muskulatūru stiprinošus vingrinājumus, skolēns veido izpratni par fizisko aktivitāšu nozīmi, lai uzlabotu pašsajūtu un mazinātu traumu risku (traumu profilakse).

Mūsu pēdas darbojas kā amortizators, kad staigājam vai skrienam. Bieži pēdas ikdienā vairākas stundas atrodas apavos, tāpēc mums vajadzētu apgūt vingrinājumus, kuri trenē un stiprina pēdas muskulatūru.

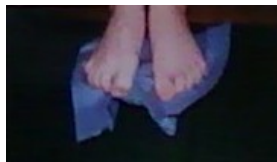
Vingrojumus jāizpilda sēdus un stāvus.

<b>Vingrinājumu apraksts</b>	<b>Fotoattēli</b>
<p>Staigāšana pa dažādām virsmām (koka tiltiņš, jūras smiltis, akmentiņi u.t.t).</p>	
<p>Staigāšana sānis pa dažādām virsmām.</p>	
<p>Celties uz pirkstgaliem, maksimāli noturot ķermeni taisnu. Atkārtot 7-10x</p>	

<p>Ar pēdas priekšpusi uzkāpt uz paaugstinājuma (koks, sarullēts dvielis utt.). Celties uz pirkstgaliem, maksimāli noturot ķermeni taisnu. Atkārtot 7-10x</p>	
<p>Sēdus. Viena pēda uz grīdas, otro pēdu uzlikt uz bumbiņas ar sensoro virsmu un ripināt bumbu uz priekšu un atpakaļ “zīmējot” iedomāto taisno līniju. Atkārtot 12x ar katru kāju.</p>	
<p>Stāvus. Atcelt pirkstgalus no grīdas, maksimāli noturot ķermeni taisnu. Atkārtot 10x</p>	
<p>Stāvus. Novietot zem papēžiem sarullētu dvieli. Atcelt pirkstgalus no grīdas, maksimāli noturot ķermeni taisnu. Atkārtot 5x</p>	

<p>Sēdus. Mēģināt savienot kāju pirkstus. Atkārtot 5x</p>	
<p>Sēdus. Ar kājas pirkstiem satvert salveti un atcelt no grīdas. Atkārtot ar katru kāju 7-10x</p>	
<p>Sēdus. Ar kājas pirkstiem satvert salveti un salocīt to. Atkārtot ar katru kāju 5-7x</p>	
<p>Sēdus. Vienlaicīgi ar abu kāju pirkstiem vilkt salveti zem pēdām. Papēdi neatraut no grīdas. Atkārtot 5x</p>	

Sēdus. Ar kāju pirkstiem satver papīra salveti un, vienlaicīgi velkot salveti ar katru kāju uz savu pusi, mēģini saplēst salveti. Atkārto līdz salvete ir saplēsta mazos gabaliņos.



## 6. Vingrinājumi ar lecamauklu

**Temats:** *Skrienu un lecu dažādos virzienos!*

**SR:** *Patstāvīgi savieno pārvietošanās pamatkustības ar citām pamatkustībām dažādos virzienos, dažādos tempos atbilstoši izvirzītajiem uzdevumiem, izmantojot lecamauku.*

*Pārvietojas, kombinējot soļošanu, skriešanu un lekšanu, izmantojot lecamauku.*

**Skolēnam nepieciešamie resursi nodarbības apgūšanai:**  
*lecamaukla*


**Mācību vide:** *Āra vide vai sporta zāle, vai fiziskām aktivitātēm pielāgotas telpas atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai.*

Dažas pamatkustības (soļošana, skriešana) ikdienā tiek izmantotas kā pārvietošanās veidi, dažas savukārt izmantojamas, lai pārvarētu šķēršļus dabā (piemēram, lēcieni pāri grāvim, peļķēm, rāpošana un rāpšanās, līšana mežā pār nokritušiem zariem un kokiem). Tādējādi viens no svarīgākajiem sporta izglītības uzdevumiem ir savlaicīga un sistemātiska pamatkustību mācīšana, attīstīšana un pilnveidošana. Pamatkustībām – soļošanai, skriešanai, mešanai, tveršanai, rāpošanai, līšanai, kāpšanai un lēkšanai – ir noteicošā loma bērna vispārējā attīstībā. Tās labvēlīgi ietekmē visas bērna organisma funkcijas.



Ja Tev nepatīk skriet, bet ir vēlme nostiprināt kāju, roku, plecu un muguras muskuļus mājās apstākļos, tad tas ir iespējams, ja mājās ir lecamaukla. Lecamauklu var izmantot, veicot ļoti daudz un dažādus vingrinājumus gan līdzsvara attīstīšanai, gan veicot stiepšanas paņēmienus. Veicot klasiskus lēcienus, vari pilnveidot treniņa procesu uzlabojot muskuļu spēku.



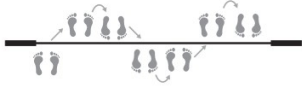
**Norādījumi.** Nodarbības sākumā obligāti iesildies 5 līdz 8 minūtes, lai locītavas un muskuļi būtu gatavi darbam un sirds darbotos ātrāk. Vingrojumu laikā ieelpa caur degunu, izelpa caur muti. Kustībām jābūt lēnām, saskaņojot tās ar elpošanu. Ja iepriekš ļoti reti esi iesaistījies līdzīgās FA, vingrinājumus jāveic lēni, lai nepārslogotu locītavas un sirdi. Starp vingrinājumiem jābūt atpūtai. Lēkšanas ātrumu un vingrinājumu atkārtojumu skaitu palielini pakāpeniski.

Ja izjūti diskomfortu vai sāpes, nodarbību jāpārtrauc.

Vingrojumu apraksts	Zīmējumi
<p>Iesildīšanas vingrinājumi.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>vingrinājums.</b> Soļošana uz vietas uz pirkstgaliem, stiepjot ķermeņa augšdaļu uz augšu. Atkārtot 8-10 reizes.</li> <li><b>vingrinājums.</b> Viena kāja atcelta. Pēdas apļošana 8 reizes pulksteņa rādītāja virzienā un 8 reizes pretējā virzienā. Izpilda ar katru kāju.</li> <li><b>vingrinājums.</b> Pārmaiņus celties uz pirkstgaliem un tad atcelt pirkstgalus no grīdas, maksimāli noturot ķermeni taisnu. Atkārto 10x</li> <li><b>vingrinājums.</b> Pārloci lecamauklu uz pusēm un satver galos ar rokām. Ieelpas laikā abas rokas vienlaicīgi virzīt uz augšu un pastiepties, izelpas laikā – rokas nolaiž lejā,</li> </ol>	



<p>aktivizējot pretējos muskuļus, kas ikdienā ir saspringtā stāvoklī. Atkārtot 7x.</p> <p>5. <b>vingrinājums.</b> S.st. rokas augšā, turot lecamauklu. Ieelpas laikā noliekt ķermeņa augšdaļu pa labi, izelpas laikā atgriezties s.st. Ieelpas laikā noliekt ķermeņa augšdaļu pa kreisi, izelpas laikā s.st. Atkārtot 7x uz katru pusi.</p> <p>6. <b>vingrinājums.</b> S.st. rokas pie sāniem, saliektas elkoņos 90<sup>0</sup> leņķī. Virzīt rokas caur sāniem līdz plecu līmenim un nolaist lejā, nemainot 90<sup>0</sup> leņķi elkoņos. Atkārtot 7x</p> <p>7. <b>vingrinājums.</b> Izapļot abus plecus 5x uz priekšu, 5x pretējā virzienā.</p>	
<p><i>Izpildot lēkšanas vingrinājumus, ķermeņa augšdaļu noturēt pēc iespējas taisnu. Vingrojumi trenēs sēžamvietas, gurnu un kāju muskuļus, kā arī līdzsvaru un koordināciju.</i></p>	
<p>8. <b>vingrinājums.</b> Lecamaukla novietota uz grīdas. Ar abām kājām kopā lēkt sānis pāri lecamauklai. Atkārtot 8x</p>	
<p>9. <b>vingrinājums.</b> Lecamaukla novietota uz grīdas. 1) ar abām kājām kopā pārlēkt pāri lecamauklai;</p>	

<p>2) pagriezties 180° lenķī un 3) ar abām kājām kopā pārlēkt pāri lecamauklai. Atkārtot 8x</p>	
<p>10. <b>vingrinājums.</b> Lecamaukla novietota uz grīdas. Viena kāja atcelta, ar otru kāju lēkt sānis pāri lecamauklai. Atkārtot 8 lēcienus ar katru kāju.</p>	
<p>11. <b>vingrinājums.</b> Lecamaukla novietota uz grīdas. S.st. abas kājas kopā. 1) lecot uz priekšu, kājas plati (lecamaukla pa vidu); 2) lecot uz priekšu, kājas kopā, lecamaukla kreisā pusē; 3) lecot uz priekšu, kājas plati (lecamaukla pa vidu); 4) lecot uz priekšu, kājas kopā, lecamaukla labā pusē. Atkārtot 8 x</p>	
<p>12. <b>vingrinājums.</b> Lecamaukla novietota uz grīdas. S.st. abas kājas kopā, lecamaukla priekšā. 1) ar abām kājām kopā lēkt nedaudz slīpi, virzienā uz lb.pusi lēkt pāri lecamauklai; 2) pagriezties 180° lenķī un 3) ar abām kājām kopā nedaudz slīpi, virzienā uz kr.pusi pārlēkt pāri lecamauklai; 4) ar palecienu pagriezties 180° lenķī. Atkārtot 8x</p>	

13. **vingrinājums.** Lecamaukla novietota uz grīdas.

S.st. kājas kopā;

- 1) lecot uz priekšu, kājas plati (lecamaukla pa vidu);
- 2) lecot uz priekšu, kājas kopā, lecamaukla kreisā pusē;
- 3) ar palēcienu pagriezties  $90^{\circ}$  lenķī;
- 4) lēkt pāri lecamauklei;
- 5) Kājas kopā, leciens sānis;
- 6) kājas kopā, atmuguriski pārlēkt pāri lecamauklai;
- 7) kr. kāja atcelta, ar lb. kāju lēkt sānis virzienā uz lb.pusi;
- 8) lēkt pāri lecaumauklai;
- 9) ar palēcienu pagriezties  $90^{\circ}$  lenķī;
- 10) lb. kāja atcelta, ar kr. kāju lēkt sānis virzienā uz lb.pusi;

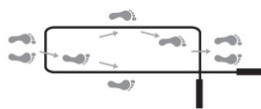
Atkārtot 2 x



14. **vingrinājums.** Lecamaukla novietota uz grīdas, izveidojot taisnstūri.

- 1) lēkt ar lb kāju iekšā;
- 2) lēkt ar abām kājām ārā;
- 3) lēkt ar kr.kāju iekšā;
- 4) lēkt ar abām kājām ārā.

Atkārtot 4x



*Sāc lēkt lēni, bet pakāpeniski palielini lēkšanas ātrumu.*

15. **vingrinājums.** Griezti lecamauklu uz priekšu un pārsoļo auklai. Atkārtoti 5-10x

16. **vingrinājums.** Griezti lecamauklu uz priekšu un lēkt tai pāri, celt kājas ļoti augstu un atsperīgi piezemēties uz pēdu priekšpusi. Atkārtoti 20x

17. **vingrinājums.** Griezti lecamauklu atpakaļ un pārsoļot auklai. Atkārtoti 5-10x

18. **vingrinājums.** Griezti lecamauklu atpakaļ un lēkt tai pāri, celt kājas augstu un atsperīgi piezemēties uz pēdu priekšpusi. Atkārtoti 20x

19. **vingrinājums.** Griezti lecamauklu uz priekšu un lēkt tai pāri uz vienas kājas, mainot kāju pēc katra lēciena. Kāju celt pēc iespējas augstāk un atsperīgi piezemēties uz pēdas priekšpusi. Atkārtoti 10-20x

20. **vingrinājums.** Lēkt ar abām



kājam pāri lecamauklai uz priekšu un atpakaļ, cenšoties aizlēkt pēc iespējas tālāk. Atkārtot 10-20x

21. **vingrinājums.** Griezta lecamauklu uz priekšu un lēkt tai pāri, krustojot rokas priekšā. Celta kājas ļoti augstu un atsperīgi piezemēties uz pēdu priekšpusi. Atkārtot 10x

22. **vingrinājums.** Griezta lecamauklu uz priekšu un lēkt tai pāri, lēciena laikā ātri griezta lecamauklu un izlaista 2-3x to zem kājām. Atkārtot 5-10x

23. **vingrinājums.** Viena kāja otrai priekšā, lēciena laikā samainīt kājas vietām. Atkārtot 10-20x

*Lēkšana ar lecamauklu kustībā.*

*Ja vēlies palielināt slodzi, vari vingrinājumus izpildīt pie jūras.*

*Smiltis radīs pretestību, palielinās muskuļiem slodzi un absorbēs triecienu locītavām.*

24. **vingrinājums.** Griezta lecamauklu uz priekšu un skrienot lēkt tai pāri.

*Ja sajūti sāpes vai vingrinājums ir par grūtu, pārtrauc vingrinājumu.*

25. **vingrinājums.** Stāja uz vienas kājas, otra kāja saliekta aiz muguras ceļa locītavā, ar lecamauklu aizāķē pēdu. Ceļot kāju uz augšu, ķermeņa augšdaļa liecas uz priekšu. Noturēt līdzsvaru 5 – 10 sek. Atkārtot 6 reizes ar katru kāju.

26. **vingrinājums.** Stāja uz vienas kājas, rokas lejā turot lecamauklu, otru kāju lēnām celt taisni augšā, vienlaicīgi ķermeņa augšdaļu taisni liecot uz leju (paralēli grīdai), noturēt 5-10 sek. Atkārtot 6 reizes ar katru kāju.

27. **vingrinājums.** S.st. kājas plecu platumā, rokas augšā turot uz pusēm salocītu lecamauklu.

1) Izelpas laikā noliekties un ar kreiso roku pieskarties labās kājas pirkstgalam, kr.roka taisna augšā,

2) Ieelpas laikā s.st.;

3) Izelpas laikā noliekties un ar lb. roku pieskarties kr. kājas pirkstgalam, lb.roka taisna augšā,

4) Ieelpas laikā s.st.

Kustības izpildīt lēnam un plūstoši.

Kājām jābūt taisnām. Atkārtos 8x

*Trīsis. Lecamaukla iekārta uz koka zara vai uz vingrošanas sienas (kā paradīts zīmējumā).*

28. **vingrinājums.** S.st. rokas sānis plecu līmenī, turot aiz galiem lecamauklu.

Ieelpas laikā kr. roka virzās caur sāniem uz leju, lb.roka uz augšu. Kustību beigās nedaudz pavilkt lecamauklu ar lb. roku un pastiept kreisās puses muskuļus. Noturēt 5 sek un veikt to pašu ar otru roku. Atkārtot 7x

29. **vingrinājums.** S.st. rokas izstieptas priekšā, turot lecamauklu, īkšķi uz augšu. Ieelpas laikā virzīt taisnas rokas sānis un atpakaļ. Noturēt 3-5 sek. gala stāvoklī. Izelpas laikā s.st. Atkārtot 7x

30. **vingrinājums.** S.st. rokas izstieptas priekšā, turot lecamauklu, īkšķi uz augšu. Ieelpas laikā virzīt lb. roku uz augšu, kr. roku uz leju. Kustību beigās nedaudz iestiept muskuļus. Noturēt 3-5 sek. Izelpas laikā s.st. Tad samainīt rokas. Atkārtot 7x



## 7. Ieteikumi

1. Būt fiziski aktīviem katru dienu vidēji 60 minūtes, veicot vidējas līdz augstas intensitātes fiziskās aktivitātes.
2. Muskuļus un kaulus stiprinošas fiziskās aktivitātes veikt vidēji 3 reizes nedēļā.
3. Brīvdienās aktīvā atpūta visai ģimenei: braukšana ar divriteni, pastaigas, dažādas aktivitātes stadionā, parkā vai mežā, ka arī apmeklēt bernu rotaļu un aktīvās atpūtas laukumus.
4. Ziemā atbilstošās dažādās aktivitātes: slēpošana, pikošanās, braukšana ar ragavām. Ja nav sniega – nūjošana, pastaigas, ātrā iešana.
5. Ikdienā sekot stājai un gaitai, kā arī pārrunāt par fizisko aktivitāšu lomu un nepieciešamību veselības uzturēšanā un saglabāšanā.

Nav svarīgi kādam aktivitātēm Tu dod priekšroku, vai tās būs pastaigas svaigā gaisā, peldēšana, riteņbraukšana vai skriešana. Galvenais, lai ķermenis būtu aktīvs un aktivitāte sagādā prieku. Atceries, KUSTĪBA = ATTĪSTĪBA. Esi vesels! (*N.Strazdiņa, 2021*).



## Izmantotā literatūra

1. Anatomija. Skelets un muskuļi. Kamita Eglīte, LU Akadēmiskais apgāds, 2010
2. Bērna bioloģiskā attīstība. R.Geske. Raka,2005. (314 lpp.)
2. Ergonomika darbā. Labklājības Ministrija, 2010.
3. Projekta „ Sporto visa klase” metodiskā rokasgrāmata, 2016/2017.
4. Skola2030 metodiskie materiāli. N.Strazdiņa, 2021.
5. Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem. SPKC. Pieejams: <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4747/download>
6. Dati: Valsts pētījumu programmas projekts “Dzīve ar COVID – 19: novērtējums par koronavīrusa izraisītās krīzes pārvarēšanu Latvijā un priekšlikumi sabidzības noturībai nākotnē” (Nr.VPP-COVID-2020/1-0013)
7. Fizisko aktivitāšu nozīme skolēnu veselības veicināšanā. Metodiskais materiāls sporta skolotājiem. Valsts izglītības satura centrs, 2017.
8. Fiziskās aktivitātes. Veselības Ministrija. Publicēts 18.02.2021. Pieejams: <https://www.vm.gov.lv/lv/fiziskas-aktivitates>. Skatīts: 1.04.2021.
9. Pētījums “Bērnu antropometrisko parametru un skolu vides pētījuma” SPKC, 2020. Pieejams pieejams elektroniskā formātā: <https://lvportals.lv/dienaskartiba/312002-veikts-petijums-par-bernu-antropometriskajiem-parametriem-un-skolu-vidi-2020> Skatīts: 1.04.2021.
9. SPKC informatīvie materiāli. Pieejams pieejams elektroniskā formātā:[https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data\\_content/buklets\\_esi\\_aktivs\\_vis\\_u\\_gadu1.pdf](https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_esi_aktivs_vis_u_gadu1.pdf) Skatīts: 1.04.2021.
10. Metodiskais materiāls. Vingro kopā ar mani! Stājas vingrinājumi pirmsskolā un sākumskolā. Elektroniskais izdevums. Pieejams:[https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vingro\\_kopa\\_ar\\_mani.pdf](https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/vingro_kopa_ar_mani.pdf) . Skatīts: 1.04.2021.

11. Enciklopedija.lv. Pieejams: <https://enciklopedija.lv/skirklis/5311-intere%C5%9C>. Skatīts: 08.05.2021.g.

12. Posturālā līdzsvara novērtēšanas sistēma vestibulārās rehabilitācijas atbalstam A.Gorbunovs, A.Kapenieks, Ž.Timšāns, A.Kaupužs, 2018. Pieejams: [https://www.rsu.lv/sites/default/files/imce/Zin%C4%81tnes%20departaments/2018\\_RSU\\_zinatniskas\\_konferences\\_tezes\\_2018.pdf](https://www.rsu.lv/sites/default/files/imce/Zin%C4%81tnes%20departaments/2018_RSU_zinatniskas_konferences_tezes_2018.pdf) Skatīts: 1.04.2021.

13. Musculoskeletal disorders. An ill-understood “pandemic”, Roland Gauthy Researcher, ETUI-REHS, Health and Safety Department, European Trade Union Institute. 2010. Pieejams pdf: [https://www.etui.org/sites/default/files/MSD\\_2007.pdf](https://www.etui.org/sites/default/files/MSD_2007.pdf)

14. Global Recommendations on Physical Activity for Health. WHO, 2010. 60 lpp. Pieejams pieejams elektroniskā formātā: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1) Skatīts: 1.04.2021.