

[Vingro kopā ar mani! Stājas vingrinājumi pirmsskolā un sākumskolā \[PDF\]](#)

Materiāls paredzēts pirmsskolas un sākumskolas bērnu vecākiem un skolotājiem, lai veicinātu izpratni par fizisko vingrinājumu nozīmi pareizas stājas stereotipa veidošanā un piedāvātu praktiskus padomus fizisko aktivitāšu veikšanai kopā ar bērnu gan telpās, gan ārpus tām.

1. Vingrinājumi ar bumbām [\[video\]](#)
2. Vingrinājumi ar lentām [\[video\]](#)
3. Vingrinājumi ar mazām bumbiņām [\[video\]](#)
4. Sižetiskie vingrinājumi [\[video\]](#)
5. Vingrinājumi "cipariņi" [\[video\]](#)
6. Kustību pauze [\[video\]](#)
7. Vingrinājumi dabā [\[video\]](#)

[Kustību apguves un fizisko spēju attīstīšanās sporta stundās \[PDF\]](#)

Metodiskā līdzekļa mērķis ir palīdzēt skolotājiem organizēt mūsdienīgu sporta stundu, nodrošinot skolotāja un skolēna mērķtiecīgu sadarbību radošā un drošā darba atmosfērā. Lai varētu sekmīgi plānot jaunapgūstamo mācību saturu, skolotājam jāpārzina skolēnu fiziskās sagatavotības līmenis, jāzina, kādas zināšanas un prasmes jau ir apgūtas. Materiāls izstrādāts, lai palīdzētu īstenot pamatizglītības un vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmeta "Sports" standartus.