

# I. Vingrinājumi veselām pēdām



**1. Izkustini pēdas.**  
Savelk pirkstus zem pedas, iztaisno un paceļ uz augšu. Atkārto 10x. Stāv un staigā uz pirkstgaliem.



**4. Dvielja locīšana.**  
Izklāj uz grīdas dvieli, lakatu vai papīra salveti un ar pēdas palīdzību savelk visu zem pēdas čokurā, tad izklāj atpakaļ. Atkārto 5x.



**2. Izmasē pēdas.**  
Ripina ar kāju bumbiņu – ezīti dažādos virzienos. Saspiež stiprāk un vieglāk bumbiņu.



**5. Lsīšanas spēle.**  
Izber uz grīdas sīkus priekšmetus – pogas, akmentiņus, korķīšus, kastaņus vai čiekurus un ar kājām pa vienam paceļ un iemet traukā.



**3. Staigā pa nūju (slotas kāts).**  
Dažādos virzienos ar pēdām iet pa nūju uz priekšu un atpakaļ.



**6. Sajūtu taka.**  
Var izbērt uz grīdas vai salikt spilvendrānā dažādus elementus – kastaņus, čiekurus, akmentiņus, zirņus u.c.

## II. Vingrinājumi pareizas stājas veicināšanai



### 1. Pareizas stājas apzināšanās treniņš.

Pie sienas pieskaras papēži, apakšstilbi, sēža, pleci, pakausis. Mēģina šo pozu noturēt un pārvietoties pa telpu, nezaudējot pareizu stāju. Kad aizmirstās pareiza stāja, atgriežas atkal pie sienas.



bumbu rokās. Atkārto 5-7x.

### 4. Aizsniedz bumbu.

Bumbu vai citu piemērotu lietu novieto starp ceļiem, rokas izstieptas pāri galvai. Atceļot galvu, sniedzas pakaļ bumbai un atgriežas sākumpozīcijā ar



### 2. Aplī ar bumbu.

Liek bumbu ar taisnām rokām sev priekšā un aiz muguras, neaizskarot grīdu 5x uz katru pusi. Iesākumā var arī bumbu ripināt sev apkārt pa grīdu.



Atkarto 7-10x ar katru kermeņa pusi.

### 5. Krusteniskais vingrinājums.

Guļus uz vēdera pamīšus ceļ labo roku-kreiso kāju un kreiso roku-labo kāju. Izpilda guļus uz vēdera un grūtāks variants – četrkāpus.



### 3. Nūjas ripināšana.

Aizsniedz nūju (slotas kātu) ar izstieptām rokām. Ripina nūju sev klāt, reizē atceļot kermeņa augšdaļu. Atgriežas sākumpozīcijā. Atkārto 7x.



### 6. Muguras stiepšana.

Uzmet kūkumiņu, dziļi ieelpo caur degunu un, nolaižot muguru, izelpo caur muti. Atkārto 5x. Tad apguļas kamoliņā ar taisnām rokām.