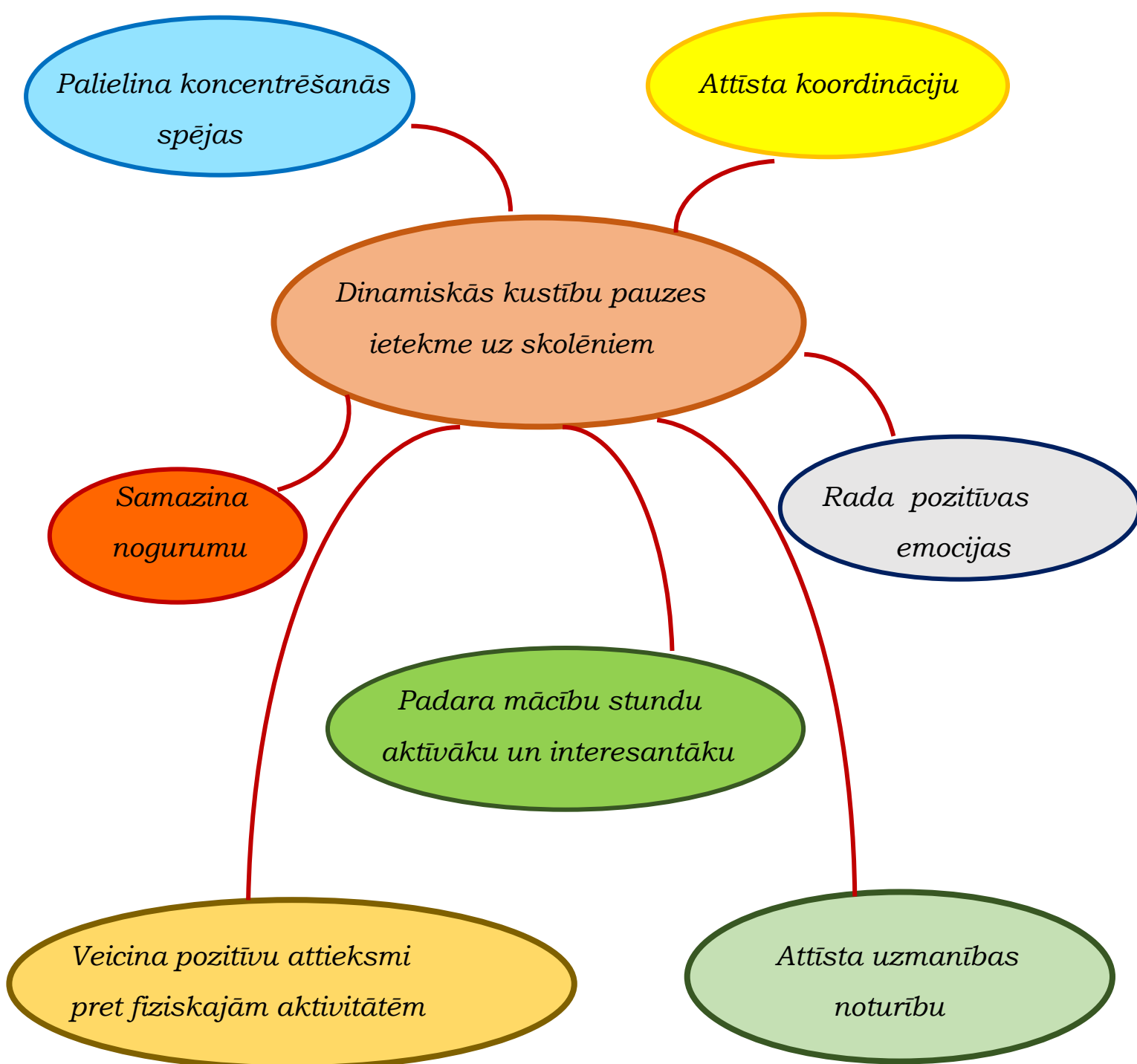


## *Dinamiskās kustību pauzes aktīvākai mācību stundai*

**Mērķis:** Padarīt mācību stundu aktīvāku un interesantāku, samazināt nogurumu, palielināt koncentrēšanās spējas skolēniem, uzlabot fizisko sagatavotību, radīt pozitīvas emocijas, attīstīt kustību koordināciju, kā arī veicināt pozitīvu attieksmi pret fiziskajām aktivitātēm



## “Rokas, plaukstas, pēdas”

**Mērķis:** Veicināt koncentrēšanās spējas, nostiprināt lasīt un rakstītprasmes attīstīšanu.

### **Uzdevumi:**

👋 Nostiprini lasītprasmi, vingrini rokas rakstītprasmes attīstīšanai.

👋 Saskaņot acu un roku kustību koordināciju.

👋 Nostiprināt koncentrēšanās spējas.

👋 Attīstīt sadarbības prasmes.

### *Pielietojums:*

*Pēc attēlu parauga veic atbilstošās kustības, darbības.*

*Piemērs:* Vispirms rokas šādi,  tad abas šādi   
Un maina no viena virziena uz otru.

Vingrinājumus sāk no vieglākā, pārejot uz sarežģītāko.

Roku, plaukstu kustībām pievieno arī kāju pēdas, tā veidojas ritmu grupa: piem. – sāsīt plaukstas, piesīt kāju, utt.



Šie vingrinājumi pielietojami ne tikai dinamiskajām pauzēm, bet arī, kā roku vingrinājumi rakstītprasmes attīstībai. Pirms rakstīšanas izkustinot rokas dažādos veidos.

Skolotāja izliek attēlu kartiņas uz galda un kopā ar skolēnu veic norādītos vingrojumus.

*Piem:* Savelkam rokas dūrītē  tad dūrīti atlaižam .

*Materiālam attēli ņemti no internet vietnes clip art.*