

 SPORTINĖS UŽDUOTĖLĖS GANDRIUKAMS

Sveiki vaikučiai ir jų tėveliai! Kviečiu visus visus pasportuoti kartu. Ir vaikučius ir tėvelius.

Mankštelės:

<https://www.youtube.com/watch?v=6vJERvzM0rY>

<https://www.youtube.com/watch?v=WweuZjkVtO4>

<https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w>

<https://www.youtube.com/watch?v=KVE-T2_vLpY>

Ir kiekvieną dienelę atlikime šiuos pratimukus:

Pirmadienis - pasportuojame su mūsų draugu Marsiečiu – Gudručiu: https://www.youtube.com/watch?v=SpvcUfl0Afs&t=10s

Antradienis – jei yra galimybė ir geras oras, išeiname į lauką paspardyti kamuoliuką.

Trečiadienis - atsigulam ant grindų ( ant kilimėlio ar minkšto audėklo) pasiimam kamuoliuką, dedam kamuoliuką tarp kojyčių ir suspaudžiam 5 kartus

Ketvirtadienis – pasiimam kamuoliuką ir po 5 kartus bandome atmušti į žemę viena ir kita rankyte.

Penktadienis – pašokinėjam 6 kartus ant vienos ir ant kitos kojytės, o paskui kaip zuikučiai abejomis kojytėmis.

O dabar kviečiu ir tėvelius pasportuoti. Surinkite savo vardo raides ir atlikite pratimus.



Sėkmės ! ☺