

 SPORTINĖS UŽDUOTĖLĖS SAULĖS ZUIKUČIAMS

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=XqZsoesa55w>

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

O dar kiekvieną dienelę atliekame ir šiuos pratimukus:

**Pirmadienis –** atsigulam ant pilvuko ( ant kilimėlio ar minkšto audėklo) ir įsivaizduojame, kad esame upelyje, ar jūroje ir plaukiame. Rankytes ištiesiame, o paskui pritraukiame prie savęs.

**Antradienis –** jei yra galimybė ir geras oras išeiname į lauką pabėgioti ar paspardyti kamuoliuką.

**Trečiadienis –** jūsų labai pasiilgo jūsų draugai futbolininkai, todėl jie jus kviečia kartu pašokti: <https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA>

**Ketvirtadienis –** atsistojam ant vienos kojytės ir suskaičiuojam iki 7 tada pakeičiame kitą kojytę ir vėl suskaičiuojam iki 7, o tada šokinėjam kaip zuikučiai abejomis kojytėmis.

**Penktadienis –** tupiam ir pašokam į viršų suplodami rankytėmis.

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



Sėkmės ! ☺