

*Ceļā uz...
...mini handbolu*

Kopā ar..



Biniju



Baniju



Noķer troļļa asti

Spēlētāji : 10-15

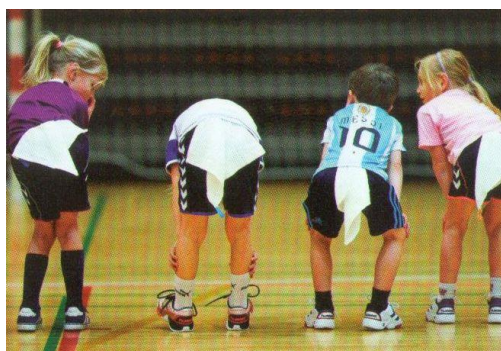
Vecums: 4+- gadi

Rekvizīti: « aste » - piem, dvielis, katram dalībniekam viens

Vieta: zāle, brīvs laukums apm. 1/3 no handbola laukuma

Ilgums: 8-10 min

Vingrinājums stimulē: skriešanu



STĀSTS :

Binijas draugiem-Troļļiem patīk savas astes, bet viņiem nav nekas pretī noķert arī savus draugus aiz viņu astēm. Binija un Banijs arī grib piedalīties šajā aizrujošajā spēlē !

APRAKSTS :

Katram dalībniekam bikšu aizmugurē aizsprauž « asti ». Bērni skrien viens otram pakaļ un cenšas noķert pēc iespējas vairāk « astu ». Katru noķerto « asti » arī aizsprauž bikšu aizmugurē. Vinnē tas, kam visvairāk « astu »

Ūdens stafete

Spēlētāji : 2-12

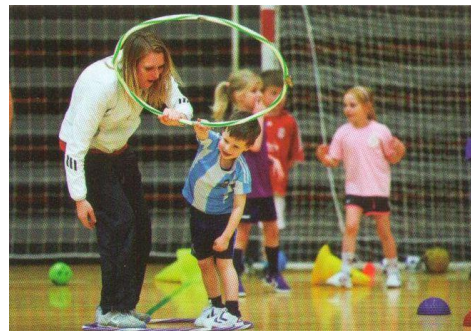
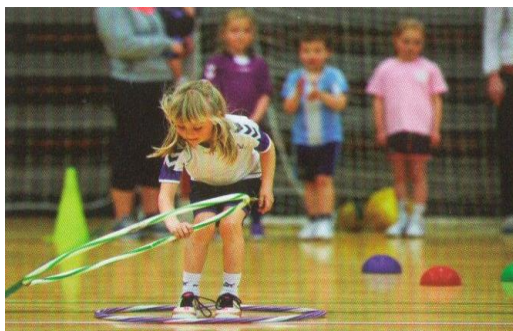
Vecums: 4+- gadi

Rekvizīti: 2 riņķi uz komandu, konusi, lai marķētu sākumu un beigas

Vieta: zāle, brīvs laukums

Ilgums: 8-10 min

Vingrinājums stimulē: sadarbošanos



STĀSTS :

Binijam un Banijai jāšķērso upe. Ūdens ir auksts, un tur dzīvo arī krokodili... labākais risinājums ir sadarboties, jo rīcībā ir tikai divas laiviņas, kurās peldēt nevar, tikai izmantot kā tiltu.

APRAKSTS :

Katrā komandā ir 2-4 dalībnieki. Uzdevums ir nokļūt pretējā krastā ar sausām kājām – visi sāk vingrinājumu vienā riņķī, pēc tam jāparkāpj otrā un tā uz priekšu. Nedrīkst izkāpt ārā no riņķa!

« Saldējuma »stafete

Spēlētāji : 2-12

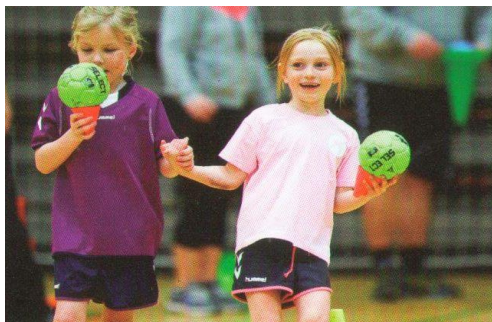
Vecums: 4+- gadi

Rekvizīti: konusi un bumbas

Vieta: zāle, brīvs laukums

Ilgums: 8-10 min

Vingrinājums stimulē: skriešanu, koordināciju



STĀSTS :

Ir karsta vasaras diena. Binijs un Banija ir nopirkuši saldējumu. Tagad viņiem jāsteidzas mājās, lai saldējums neizkustu, bet tas nedrīkst arī nokrist !

APRAKSTS :

Jāskrien ar konusu (apgrieztu), kam virspusē uzlikta bumba. Var variēt – likt turēt konusu katrā rokā. Var izveidot « slaloma » trasi.

Stafete ar zirņu maisiņu

Spēlētāji : 2-12

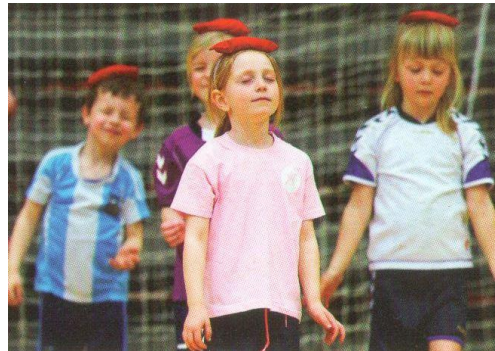
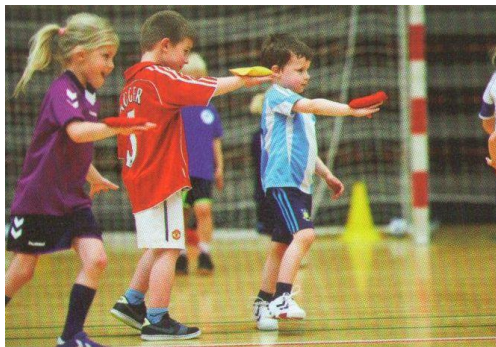
Vecums: 4+- gadi

Rekvizīti: zirņu maisiņi, konusi, ar ko iezīmēt trasi.

Vieta: zāle, brīvs laukums apm. 10-15m platībā

Ilgums: 5-10 min

Vingrinājums stimulē: līdzsvaru, mešanas kustību



STĀSTS :

Binija labs draugs atgriežas no laukiem un stāsta, ka krustmāte nes uz galvas no upes ūdeni krūkā. Banijai tas liekas aizraujoši, un viņa grib pamēģināt.

APRAKSTS :

Balansēt ar zirņu maisu uz galvas vai delnas virspuses, kamēr bērns, skrien, iet, rāpo. Iespējams izveidot divas vai vairākas komandas, lai būtu sacensību elements

Stārķa kāja

Spēlētāji : 1-5

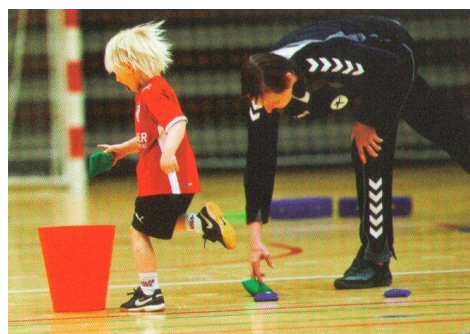
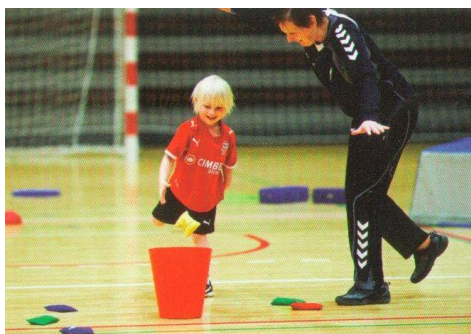
Vecums: 4+- gadi

Rekvizīti: zirņu maisiņi, spainis

Vieta: zāle, brīvs laukums

Ilgums: 5-10 min

Primārie elementi: līdzsvars, koordinācija, spēks, veiklība



STĀSTS :

Binijs un Banija vienu dienu pastaigājas pa pļavu un ierauga stārķi, kas stāv uz vienas kājas un ņer varden. Viņi arī grib to izmēģināt

APRAKSTS :

Uz grīdas novietot 4-5 zirņu maisiņus. Var izmantot arī citus priekšmetus. Pirmais dalībnieks, lecot uz vienas kājas, salasa visus priekšmetus no zemes un samet spainī. Otrā kājā nedrīkst pieskarties pie zemes. Pēc tam to visu izdara, lecot uz otras kājas. Turpina nākošais dalībnieks.

Riņķa « čūska »

Spēlētāji : 4-8 grupā

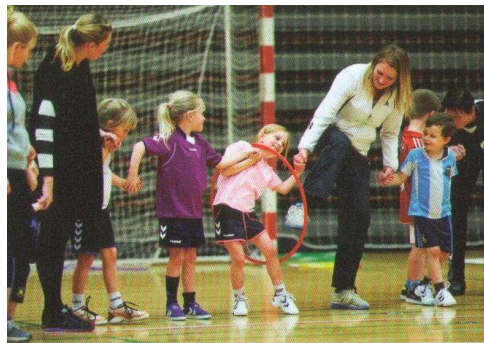
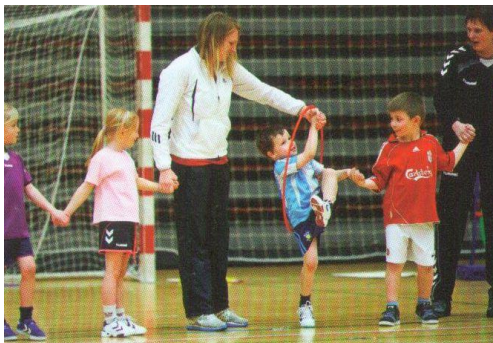
Vecums: 4+- gadi

Rekvizīti: riņķis uz grupu

Vieta: zāle, brīvs laukums

Ilgums: 5-10 min

Primārie elementi: koordinācija, sadarbošanās spēja



STĀSTS :

Čūska var izlīst ne tikai caur zāli un krūmiem, bet arī caur daudz ko citu....

APRAKSTS :

Dalībnieki, turoties rokās, izveido garu « čūsku », kurai būs jālien caur riņķi. Pirmais dalībnieks uzver riņķi uz rokas. Uzdevums – visiem dalībniekiem jāizlien cauri riņķim, neatlaižot rokas

Vecais koks ar zemajiem zariem

Spēlētāji : apm 10 uz vienu « koku »

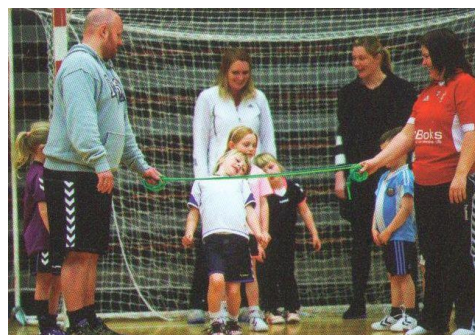
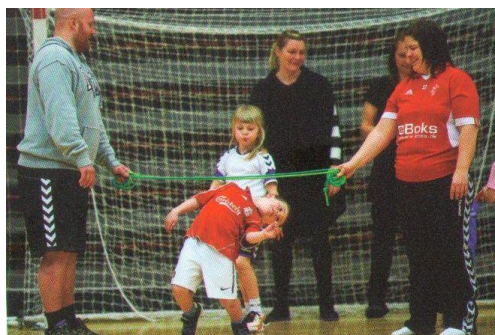
Vecums: 4+- gadi

Rekvizīti : 1,5-2 metrus gara nūja vai striķis

Vieta: zāle, brīvs laukums, var ar mūzikas pavadījumu

Ilgums: 5-10 min

Primārie elementi: veiklība, lokanība



STĀSTS :

Mežā aug vecs koks ar zemiem zariem. Tā ir lieliska vieta, kur Binijam un Banijai spēlēt « limbo »

APRAKSTS :

Bērni un pieaugušie nostājas rindā pie “limbo” nūjas (koka zara) un pēc kārtas lien tam pa apakšu cauri. Kad visi izlīduši, nūju nolaiž zemāk

Pāriet sausam pāri strautiņam

Spēlētāji : neierobežots daudzums pieaugušo un bērnu

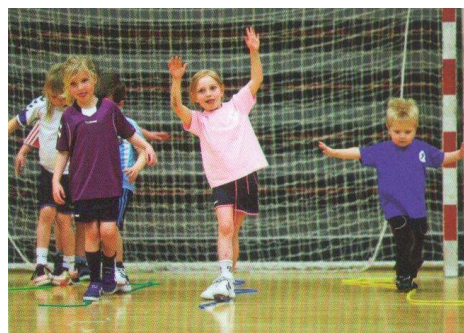
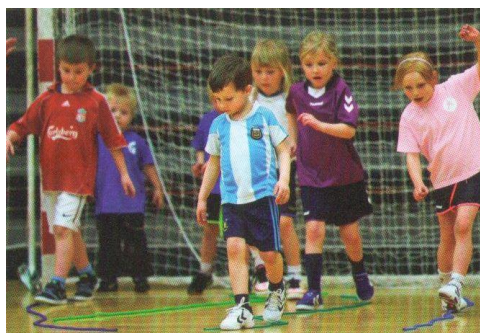
Vecums: 4+- gadi

Rekvizīti : resns striķis, soliņš, nūja utt

Vieta: zāle, brīvs laukums, « koki ap upi » - pieaugušie

Ilgums: 5 min

Primārie elementi: līdzsvars, koordinācija



STĀSTS :

Binijs un Banija grib apciemot draugus, kas dzīvo pāri upei. Taču viņi negrib saslavināt kājas aukstajā ūdenī. Tādēļ viņiem jābalansē pāri kokiem un zariem, kas pārkrituši pāri upei. Atpakaļceļā kļūst tumšs...un uzdevums ir vēl grūtāks

APRAKSTS :

Līdzsvara vingrinājums, izmantojot virvi, nūju, soliņu, kas izvietoti noteiktā trajektorijā zālē. Uzdevumu var padarīt grūtāku, aizsienot acis un mēģinot veikt tos pašus uzdevumus – t.i., iet pa striķi utt. Ja tas paliek par grūtu, iespējams nedaudz izmantot « koku » - pieaugušo atbalstu. Ja bērni uzgrūžas viens otram, var izdomāt kādu skaņu, kas viņiem jāsaka, piem. « uhū »

Gliemežu bumba

1-10 spēlētāji

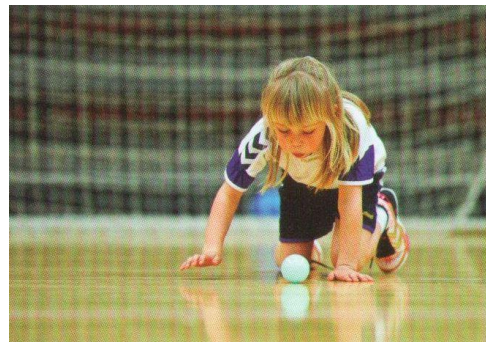
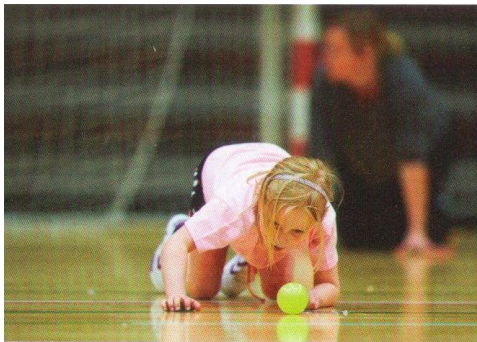
Vecums: 4+- gadi

Rekvizīti: vieglas bumbiņas

Vieta: brīvs laukums (grīda)

Ilgums: 5-8 min

Primārie elementi: rāpošana, pūšana(elpošana), koordinācija



STĀSTS :

Binijam un gliemežim patīk spēlēt bumbu, bet viņi to dara pa savam – neizmantojot ne rokas, ne kājas, bet rāpojot un pūšot bumbu uz priekšu

APRAKSTS :

Bumbu nedrīkst aiztikt ar rokām, tā ir jāpūš uz priekšu. Var likt pūst bumbu vienam pret otru, izveidot nelielu trasi, pa, kuru bumba jāpārvieto

Sivēnu ķeršana

Spēlētāji : neierobežots daudzums, bet jābūt pa pāriem

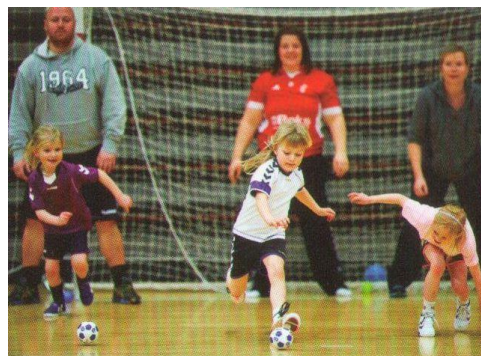
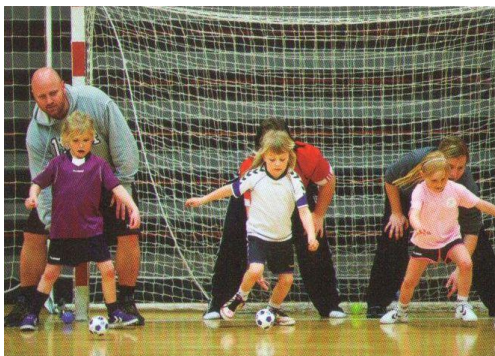
Vecums: 4+- gadi

Rekvizīti: viena bumba uz pāri

Vieta: katram pārim jābūt iespējai skriet 10-15 m uz priekšu

Ilgums: 5-10 min

Primārie elementi: skriešana, koordinācija



STĀSTS :

Banija palīdz zemniekam ganīt cūkas. Binijam cūkas uzmanīgi jauzpasē, bet tikko viņš pagriez muguru, cūka izmūk viņam starp kājām

APRAKSTS :

Pieaugušais stāv bērnam aiz muguras (1m). Tiklīdz abi bērni sāk kustību uz priekšu, un pieaugušais izsper bumbu bērnam starp kājām. Bērnam bumba jānoķer. Var variēt neizmantojot rokas utt. Pēc tam mainās lomām.

Precizitātes metieni

Spēlētāji : 1-6

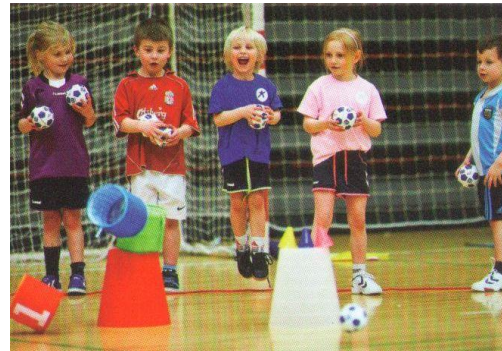
Vecums: 4+- gadi

Rekvizīti: bumbas, riņķi, piramīdas utt

Vieta: zāle

Ilgums: 5-10 min

Primārie elementi: mešana



STĀSTS :

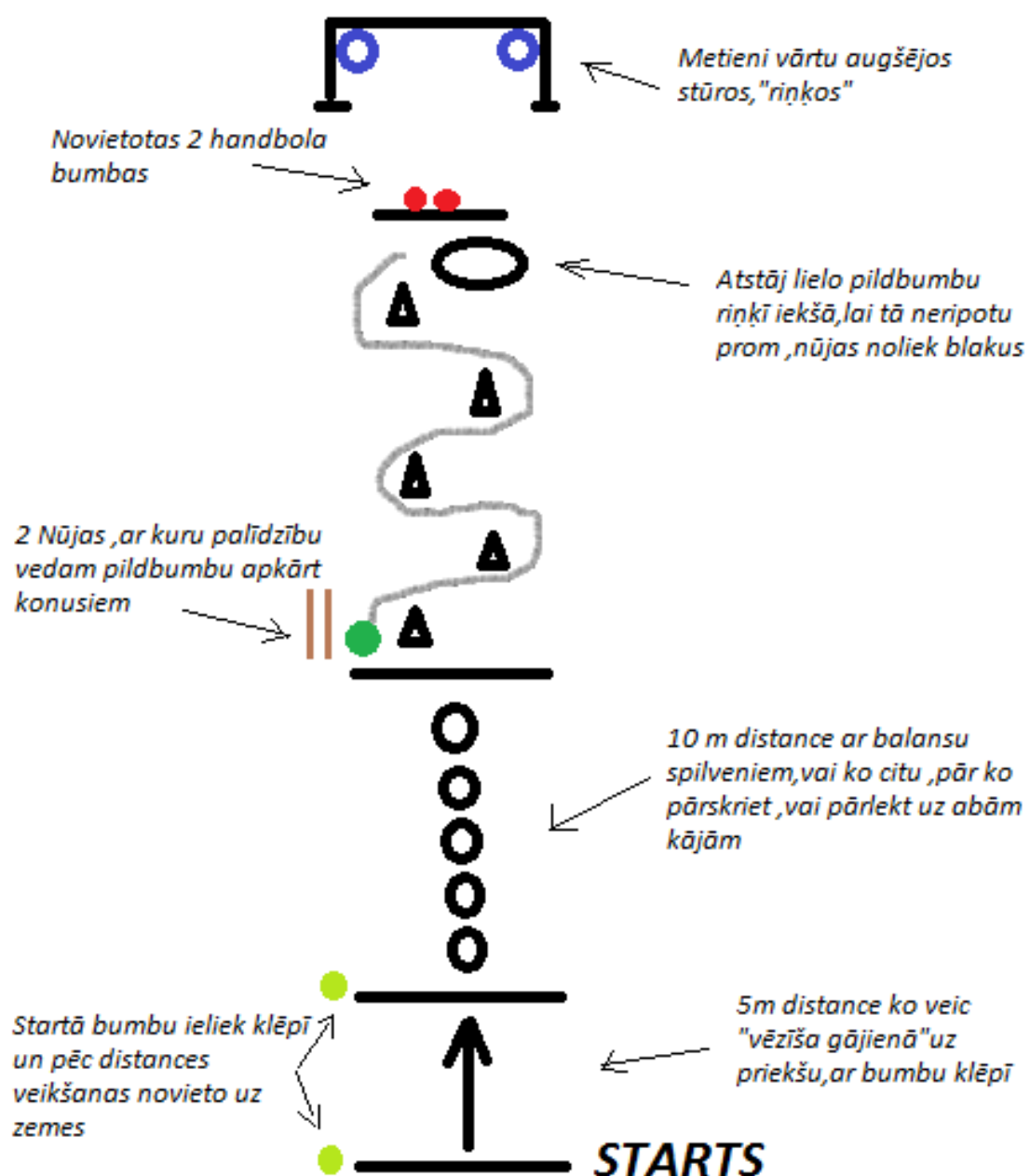
Binijs un Banija atskārš, ka ir ļoti jautri mest bumbu pa priekšmetiem, un viņi aiz prieka gaviļē, ja izdodas priekšmetus nogāzt!

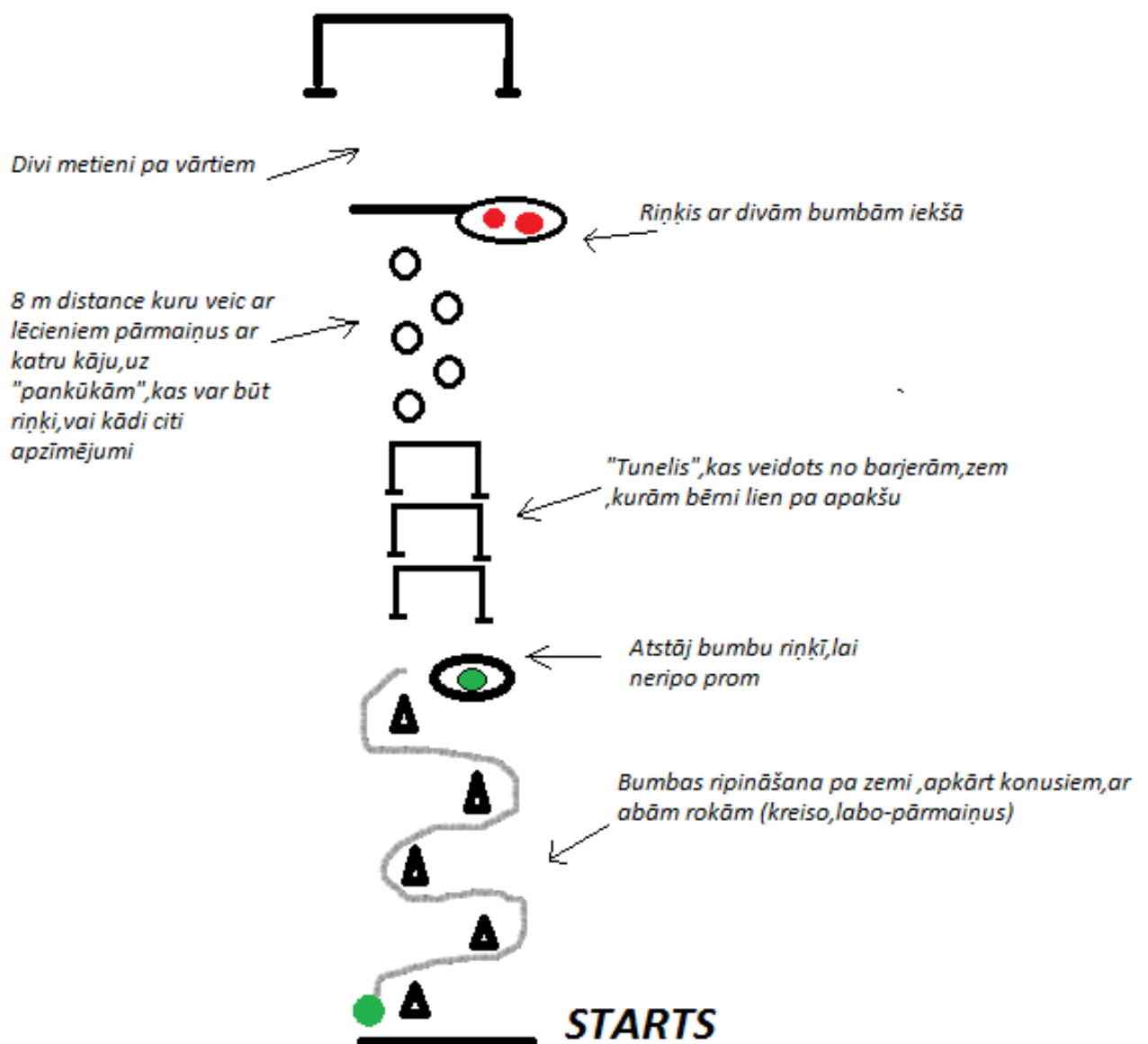
APRAKSTS :

Šo vingrinājumu var izpildīt dažādās vietās un veidos. Galvenais elements ir ar bumbu nogāzt citus priekšmetus

Stafetes bērniem

Attīsta : ātrumu, līdzsvaru, koordināciju, precizitāti.





2.attēls