



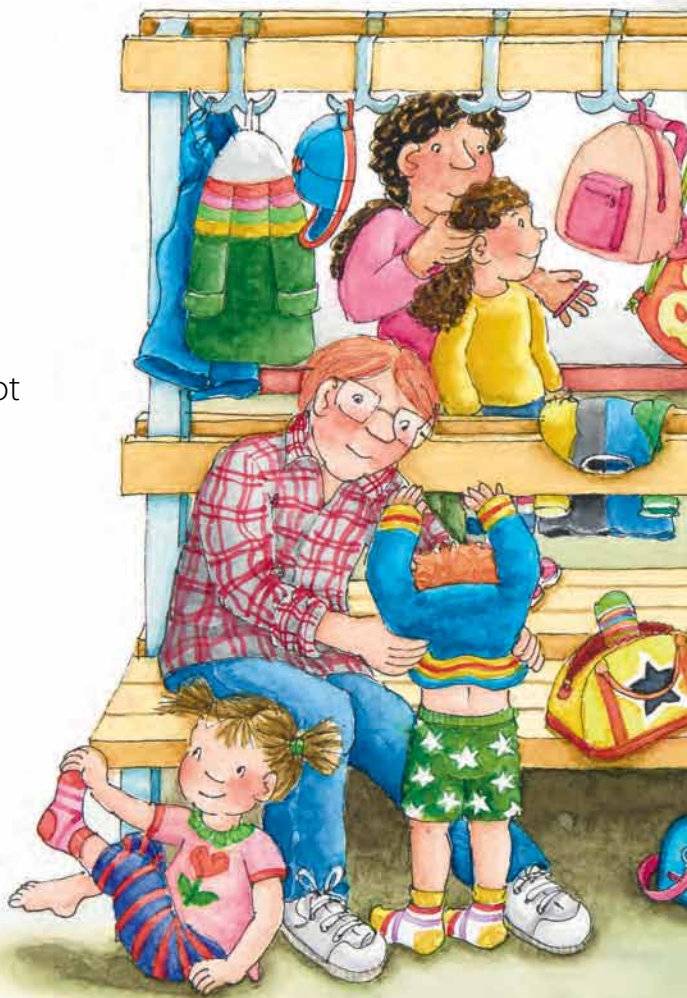
Kādu apģērbu tu valkā sportojot?

Mamma sasiem Maijai matus,
lai tie vingrojot nekristu sejā.

Sporta zāles ģērbtuvē kūsā dzīvība. Bērni gatavojas nodarbībām. Tām nepieciešams ērts apģērbs. Sporta soma, vējjaka un ielas apavi tiek atstāti garderobē, tāpēc sporta zāles grīda vienmēr ir tīra. Bērniem līdzī ir ūdens pudeles, jo vingrojot gribas padzerties. Kurš jau ir gatavs?



Simons uzvelk vingrošanas apavus,
lai sporta zālē nepaslīdētu.



Džīna labprāt vingro basām kājām.
Jā, arī tā var darīt!



Pirms vingrošanas var
kaut ko vieglu uzēst.
Toms apēd banānu.

Francis vēl aizskrien
uz tualeti.



Kā dejo baletu?

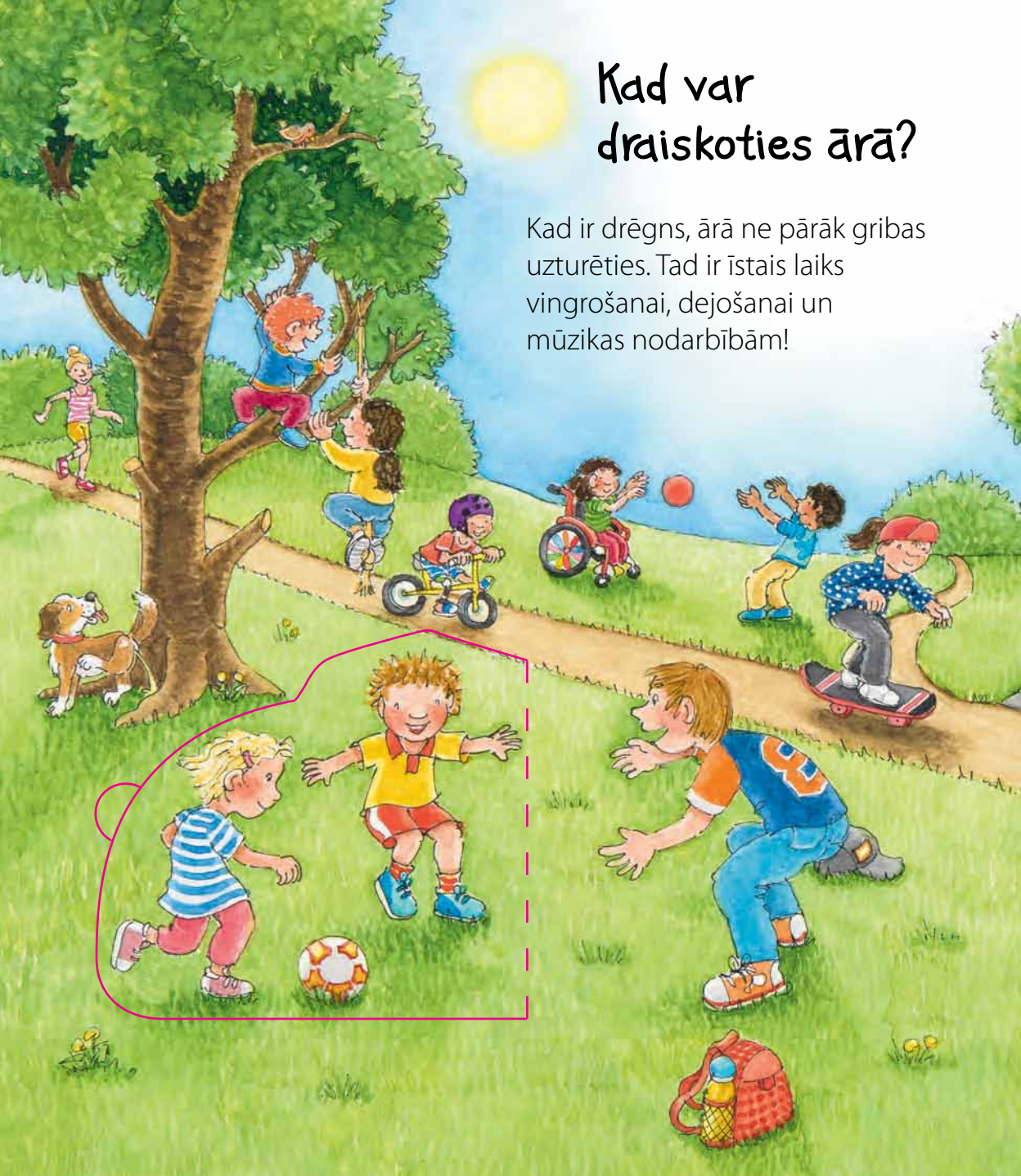
Sofija vienreiz nedēļā apmeklē baletskolu. Šeit Anna viņai māca baleta dejas. Visiem mugurā ir triko un kājās baleta čībiņas. Zālē pie sienas ir baleta stanga un liels spogulis. Šodien bērniem jāiztēlojas, ka viņi staigā pa pļavu kā stārķi.

Anna vēro un labo bērnu kustības. Visi ritmiski dejo mūzikas pavadījumā, attēlojot stārķus – soļo, augstu ceļot ceļgalos saliektās kājas. Nav viegli noturēt līdzsvaru!



Kad var draiskoties ārā?

Kad ir drēgns, ārā ne pārāk gribas
uzturēties. Tad ir īstais laiks
vingrošanai, dejošanai un
mūzikas nodarbībām!



Lana uzskata, ka skaistā laikā vislabāk ir būt ārā. Kopā ar tēti un Leonu viņa dodas uz parku, kur notiek futbols. Meitene prāto: kad izaugs liela, arī viņai gribētos spēlēt kādā klubā.

Bumbu spēles, braukšana ar velosipēdu, kāpelēšana – tas viss tev palīdz izkopt prasmes un attīsta līdzsvara izjūtu. Kustēties ir veselīgi un jautri!

