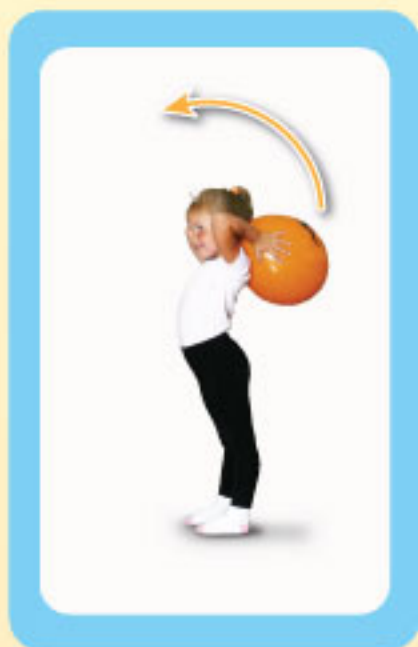


Balona mešana

Vingrojuma ietekme

- Padara elastīgāku krūškurvi.
- Stiprina elpošanas muskulatūru.

Kā pareizi veikt vingrojumu?



Sākuma pozīcija:

- stāvus, kājas plecu platumā, rokās balons;
- ar balonu jāpieskaras lāpstiņām.

No šīs pozīcijas ar stipru izelpu balons jāmet gaisā.



Vingrojums uz lielās bumbas nr.1

Vingrojuma ietekme

- Padara elastīgāku krūškurvi.
- Veicina sekrēta sašķidrināšanu un izvadišanu.
- Koriģē ieelpas - izelpas attiecību.

Kā pareizi veikt vingrojumu?

Sākuma pozīcija:

- bērns uz muguras guļ uz lielās bumbas;
- rokas atbrīvotas virs galvas.



Pieaugušais šūpo bērnu uz bumbas: uz priekšu - izelpa, atpakaļ - ieelpa.

Vingrojums uz lielās bumbas nr.2

Vingrojuma ietekme

- Padara elastīgāku krūškurvi.
- Veicina sekrēta sašķidrināšanu un izvadišanu.
- Koriģē ieelpas - izelpas attiecību.

Kā pareizi veikt vingrojumu?

Sākuma pozīcija:

- bērns guļ uz vēdera uz lielās bumbas;
- rokas atbrīvotas virs galvas.



Pieaugušais šūpo bērnu uz bumbas: uz priekšu - izelpa, atpakaļ - ieelpa.

Burbuļu pūšana

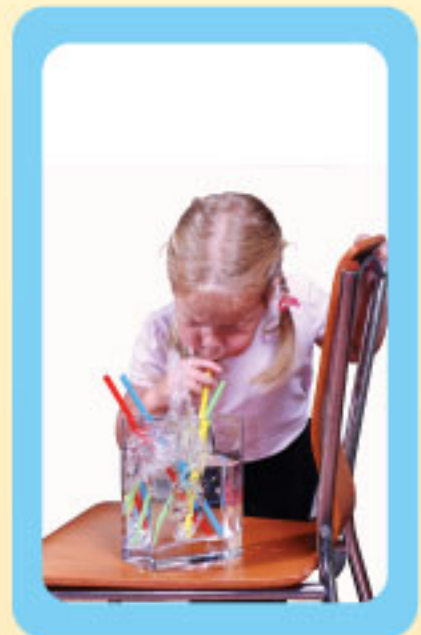
Vingrojuma ietekme

- ▶ Stiprina elpošanas muskulatūru.
- ▶ Veicina sekrēta sašķidrināšanu un izvadišanu.

Kā pareizi veikt vingrojumu?

Sākuma pozīcija:

- ja izmanto galdu - stāvus, kājas plecu platumā;
- ja izmanto krēslu - uz ceļiem.



Turot salmiņu mutē, dziļi ieelpa un gaisu spēcīgi izpūš pa salmiņu, lai ūdens burbuļo.

Lāču pastaiga

Vingrojuma ietekme

- Padara elastīgāku krūškurvi un iestiepj plecu joslu.
- Veicina sekrēta izvadišanu.

Kā pareizi veikt vingrojumu?

Sākuma pozīcija:

- stāvus, kājas plecu platumā;
- ietupiens un plaukstas tiek pieliktas pie zemes;
- kājas tiek pēc iespējas iztaisnotas ceļos;
- pieaugušais uz bērna krustiem uzliek riņķi.



Bērns "lāču pastaigas" veidā staigā pa istabu, elpo dziļi un vienmērīgi – riņķis nedrīkst nokrist.

Mēnestiņš

Vingrojuma ietekme

- Veicina sekrēta sašķidrināšanu un izvadīšanu.
- Koriģē ieelpas - izelpas attiecību.

Kā pareizi veikt vingrojumu?

Sākuma pozīcija:

- bērns guļ uz muguras;
- rokas gar sāniem, kājas kopā, taisnas, izstieptas;
- labā roka augšā pa labi;
- kreisā roka augšā pa labi, pleci paliek pie grīdas;
- labā kāja pa labi;
- kreisā kāja pa labi, iegurnis paliek pie grīdas.



Paliekot šādā pozīcijā – dziļa ieelpa un lēna, gara izelpa, maina pozīciju uz otru pusi.

Mīkstās mantas šūpoles

Vingrojuma ietekme

- Koriģē ieelpas - izelpas attiecību.
- Stiprina elpošanas muskulatūru.

Kā pareizi veikt vingrojumu?

Sākuma pozīcija:

- guļus uz muguras;
- kājas saliektas ceļos;
- uz vēdera tiek uzlikta mīksta rotaļlieta.

Bērns veic lēnu, dziļu ieelpu, tā, lai piepūšas liels vēders un mīkstā manta uzšūpojas augšā.

Tad veic lēnu, plūstošu izelpu un rotaļlieta šūpojas uz leju.



Spalvas pa gaisu

Vingrojuma ietekme

- Koriģē ieelpas - izelpas attiecību.
- Stiprina elpošanas muskulatūru.

Kā pareizi veikt vingrojumu?

Sākuma pozīcija:

- stāvus, kājas plecu platumā;
- plaukstu paceļ deguna līmenī un uz tās uzliek spalvas.



Bērns veic dziļu ieelpu un garu, stipru izelpu – tā, lai spalvas lido pa gaisu.

Spalvas pa grīdu

Vingrojuma ietekme

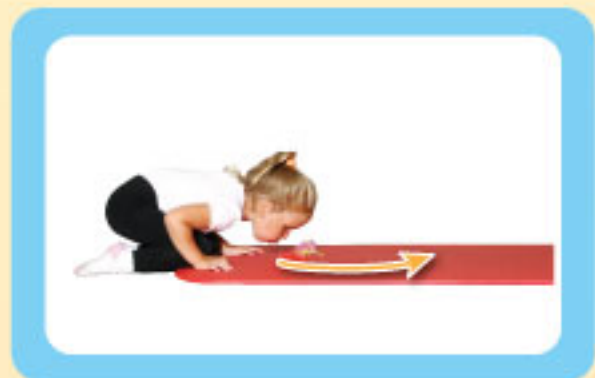
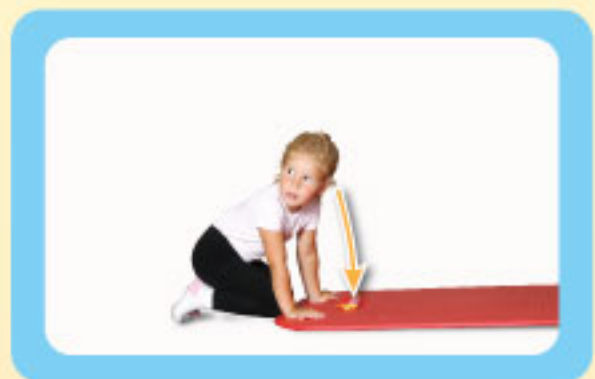
- ▶ Padara elastīgāku krūškurvi.
- ▶ Stiprina elpošanas muskulatūru.
- ▶ Koriģē ieelpas - izelpas attiecību.

Kā pareizi veikt vingrojumu?

Sākuma pozīcija:

- bērns četrrāpus;
- uz grīdas ir spalvu kaudzīte.

Bērns pieliek zodu pie grīdas un pūš spalvas tā, lai tās lidotu pēc iespējas tālāk pa grīdu.



Spoguļa smaids

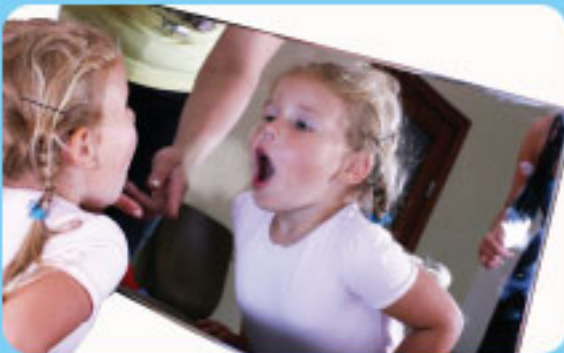
Vingrojuma ietekme

- ▶ Veicina sekretā sašķidrināšanu un izvadīšanu.
- ▶ Stiprina elpošanas muskulatūru.

Kā pareizi veikt vingrojumu?

Sākuma pozīcija:

- bērns stāv pie spoguļa



Bērns dziļi ieelpo un gari, spēcīgi izelpo ar plati atvērtu muti - tā, lai spogulis aizsvīst un uz aizsvīduma ar pirkstiņu uzzīmē smaidošu sejiņu.