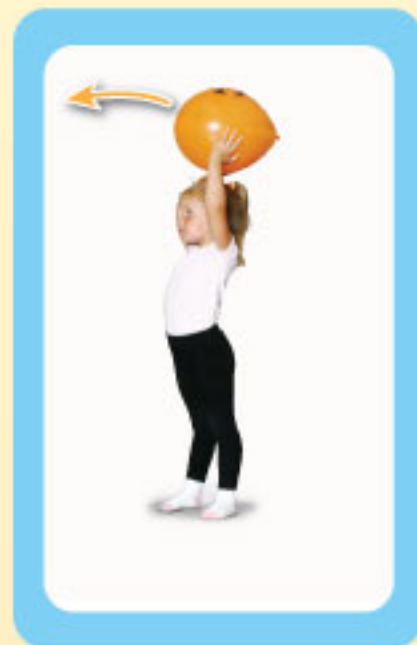
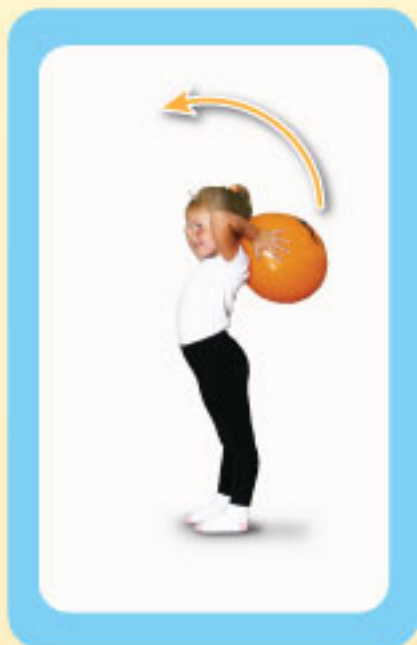


# Balona mešana

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 krustiņiem 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.

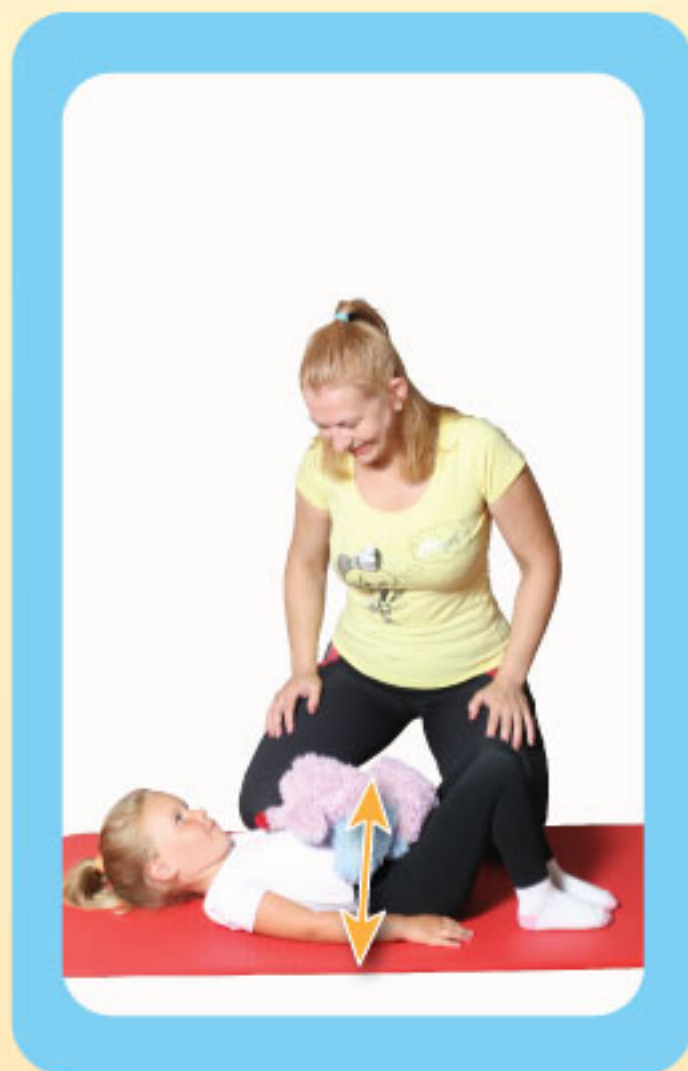
Kā pareizi veikt vingrojumu?

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

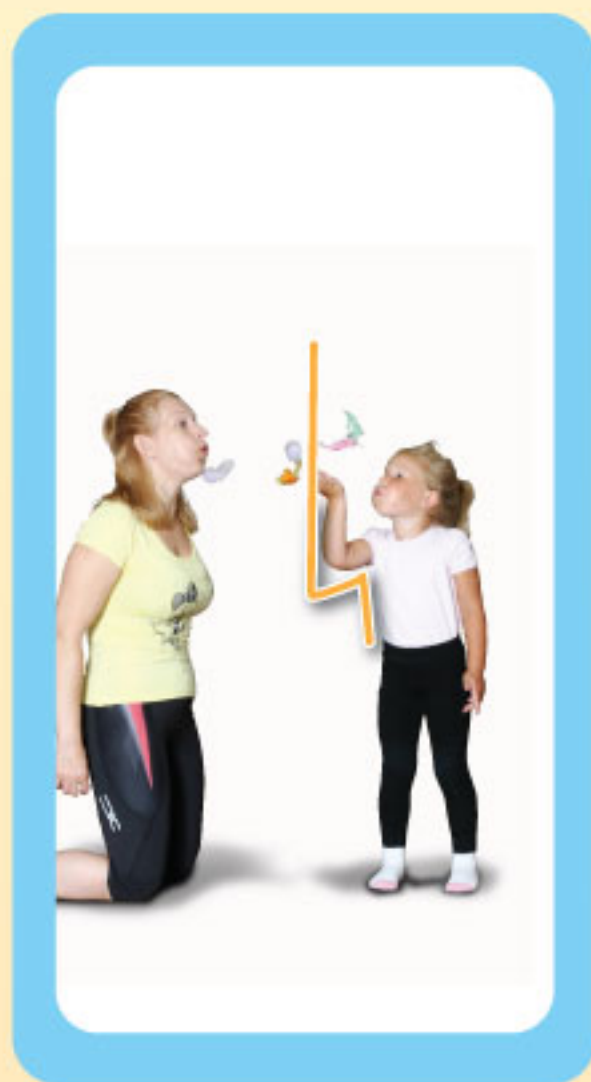
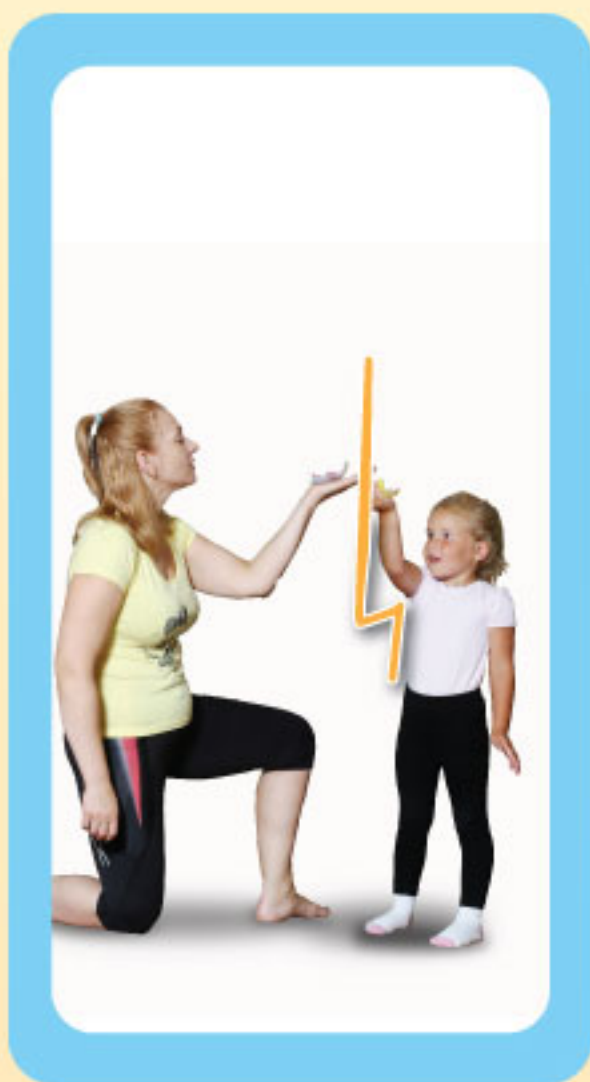
Vingrojuma ietekme

- 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

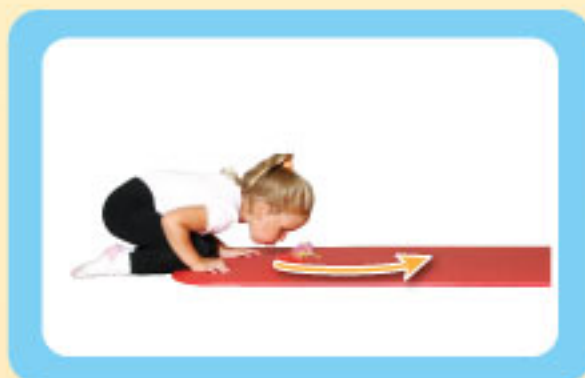
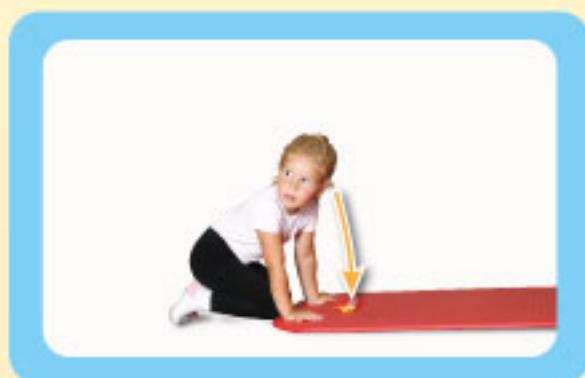
- ▶ Padara elastīgāku krūškurvi.
- ▶ Stiprina elpošanas muskulatūru.
- ▶ Koriģē ieelpas - izelpas attiecību.

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

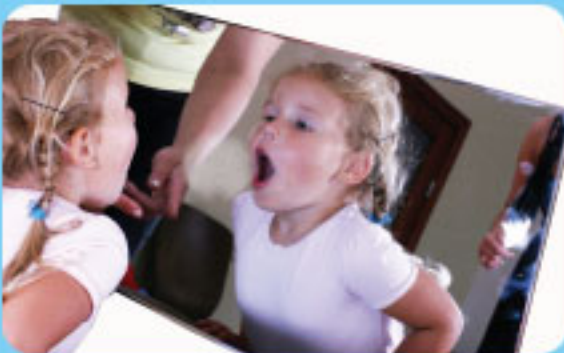
Vingrojuma ietekme

- ▶ 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.