

**Правила:** Вдох — носом, выдох — ртом, плавно. Без задержек дыхания и соревнований. 3–6 повторов, потом смена игры. Ребёнок побледнел, кружится голова — посадить, дать подышать обычно.

Старшая и подготовительная · 5–7 лет

## 1. «Дышим по часам»

**Цель:** ровный ритм, счёт.

**И. п.:** сидя прямо, ладонь на животе.

**Выполнение:** включить таймер на странице (ритм 3-4). Вдох носом на три счёта, выдох на четыре. Воспитатель считает вслух вместе с таймером.

**Дозировка:** 1 минута.

pranyama.rf

Старшая и подготовительная · 5–7 лет

## 2. «Буль-буль»

**Цель:** длинный выдох с сопротивлением.

**И. п.:** сидя за столом, стаканчик с водой на треть, трубочка для коктейля.

**Выполнение:** вдох носом, медленно дуть в трубочку, чтобы вода «кипела» тихо и долго.

**Дозировка:** 4–5 раз.

pranyama.rf

Старшая и подготовительная · 5–7 лет

## 3. «Дровосек»

**Цель:** выдох на усилиях.

**И. п.:** стоя, ноги на ширине плеч, руки сцеплены «топором» внизу.

**Выполнение:** поднять руки вверх — вдох носом; резко «рубить» вниз с наклоном — выдох «ух!».

**Дозировка:** 5–6 раз.

pranyama.rf

Старшая и подготовительная · 5–7 лет

## 4. «Пчёлка»

**Цель:** долгий выдох со звуком, успокоение.

**И. п.:** сидя, глаза закрыты, указательные пальцы на козелках ушей.

**Выполнение:** вдох носом, на выдохе ровное «ж-ж-ж» или «м-м-м». Это детская версия йоговской бхрамари.

**Дозировка:** 4–5 раз.

pranyama.rf

Старшая и подготовительная · 5–7 лет

## 5. «Аист»

**Цель:** равновесие и дыхание.

**И. п.:** стоя прямо.

**Выполнение:** поднять согнутую ногу и развести руки — вдох носом; опустить ногу и руки — выдох «ш-ш-ш».

**Дозировка:** 4 раза на каждую ногу.

pranayama.rf

Старшая и подготовительная · 5–7 лет

## 6. «Задуй свечу»

**Цель:** разная сила и длина выдоха.

**И. п.:** стоя, палец перед лицом — «свеча».

**Выполнение:** вдох носом; один сильный выдох — «задуть одну свечу»; три коротких — «три свечи»; тихий долгий — «пламя колышется, но не гаснет».

**Дозировка:** по 2 раза каждый вариант.

pranayama.rf

Старшая и подготовительная · 5–7 лет

## 7. «Регулировщик»

**Цель:** координация дыхания и рук.

**И. п.:** стоя, одна рука вверх, другая в сторону.

**Выполнение:** вдох носом; на выдохе поменять положение рук со звуком «р-р-р».

**Дозировка:** 5–6 раз.

pranayama.rf

Старшая и подготовительная · 5–7 лет

## 8. «Сосчитай на выдохе»

**Цель:** речевое дыхание.

**И. п.:** стоя или сидя.

**Выполнение:** вдох носом и на одном спокойном выдохе считать вслух «один, два, три...» — не торопясь, без добора воздуха. Постепенно дети считают всё дальше.

**Дозировка:** 3 раза.

pranayama.rf