

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.

Младшая группа · 2–4 года

1. «Понюхаем цветок»

Цель: научить вдоху через нос.

И. п.: стоя, руки вниз.

Выполнение: поднести к носу воображаемый (или настоящий) цветок, медленно вдохнуть носом, на выдохе сказать «а-ах!».

Дозировка: 3–4 раза.

praniayama.rf

Младшая группа · 2–4 года

2. «Сдуй пушинку»

Цель: выработать плавный выдох ртом.

И. п.: стоя, на ладони кусочек ваты.

Выполнение: вдох носом, губы трубочкой, медленно сдуть вату с ладони.

Дозировка: 3–4 раза.

praniayama.rf

Младшая группа · 2–4 года

3. «Бабочка, лети!»

Цель: длительный направленный выдох.

И. п.: стоя, бумажная бабочка на нитке перед лицом.

Выполнение: вдох носом, плавно дуть на бабочку, чтобы она «полетела», не надувая щёк.

Дозировка: 3–4 раза.

praniayama.rf

Младшая группа · 2–4 года

4. «Часики»

Цель: связать дыхание с движением.

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Выполнение: размахивать прямыми руками вперёд-назад, на каждом взмахе — «тик-так».

Дозировка: 8–10 взмахов.

praniayama.rf

Младшая группа · 2–4 года

5. «Гуси шипят»

Цель: удлинить выдох со звуком.

И. п.: стоя, руки назад, как крылья.

Выполнение: вдох носом, наклониться вперёд, вытянуть шею и на выдохе протяжно «ш-ш-ш».

Дозировка: 3–4 раза.

пранаяма.рф

Младшая группа · 2–4 года

6. «Мыльные пузыри»

Цель: плавный выдох нужной силы.

И. п.: стоя.

Выполнение: воспитатель пускает пузыри, дети «подгоняют» их, дуя через трубочкой сложенные губы.

Дозировка: 1–2 минуты игры.

пранаяма.рф

Младшая группа · 2–4 года

7. «Паровозик»

Цель: ритм дыхания в движении.

И. п.: стоя друг за другом.

Выполнение: ходьба по кругу, согнутыми руками — движения «колёс», на каждый шаг — «чух».

Дозировка: 30–40 секунд.

пранаяма.рф

Младшая группа · 2–4 года

8. «Подуем на кашу»

Цель: спокойный длинный выдох, расслабление.

И. п.: сидя, ладони «ложкой» перед ртом.

Выполнение: вдох носом, медленно подуть на «горячую кашу».

Дозировка: 3–4 раза.

пранаяма.рф

Средняя группа · 4–5 лет

1. «Воздушный шарик»

Цель: дыхание животом.

И. п.: лёжа на спине или стоя, ладони на животе.

Выполнение: вдох носом — «шарик надувается», живот поднимается; медленный выдох — «шарик сдувается» со звуком «ш-ш-ш».

Дозировка: 4–5 раз.

pranayama.ru

Средняя группа · 4–5 лет

2. «Футбол»

Цель: сильный направленный выдох.

И. п.: сидя за столом, на столе ватный шарик и «ворота» из кубиков.

Выполнение: вдох носом, «забить гол» — задуть ватку в ворота, не надувая щёк.

Дозировка: 3–4 гола.

pranayama.ru

Средняя группа · 4–5 лет

3. «Ёжик»

Цель: короткий вдох и выдох в движении.

И. п.: стоя, руки на поясе.

Выполнение: повороты головы вправо-влево; в каждом повороте — короткий шумный вдох носом («ёжик нюхает»), выдох через полуоткрытые губы.

Дозировка: 4–6 поворотов.

pranayama.ru

Средняя группа · 4–5 лет

4. «Жук жужжит»

Цель: выдох со звуком, вибрация.

И. п.: стоя, руки в стороны.

Выполнение: вдох носом, руки опустить и на выдохе протяжно «ж-ж-ж», как жук.

Дозировка: 4–5 раз.

pranayama.ru

Средняя группа · 4–5 лет

5. «Насос»

Цель: ритм дыхания с наклоном.

И. п.: стоя, руки вдоль туловища.

Выполнение: наклон в сторону, рука скользит по ноге — выдох «с-с-с»; выпрямиться — вдох носом. В другую сторону.

Дозировка: 4 раза в каждую сторону.

pranayama.rf

Средняя группа · 4–5 лет

6. «Снежинки»

Цель: плавный длительный выдох.

И. п.: стоя, у каждого бумажная снежинка на нитке.

Выполнение: вдох носом, долго дуть на снежинку, чтобы она «кружилась».

Дозировка: 4–5 раз.

pranayama.rf

Средняя группа · 4–5 лет

7. «Ветер и листочки»

Цель: разная сила выдоха.

И. п.: стоя, в руке веточка или султанчик.

Выполнение: по сигналу «ветерок» — тихий выдох, листочки шелестят; «сильный ветер» — сильный выдох.

Дозировка: по 3 раза каждый вариант.

pranayama.rf

Средняя группа · 4–5 лет

8. «Кораблик»

Цель: долгий плавный выдох, губы трубочкой.

И. п.: сидя у таза с водой, в воде бумажный или пластмассовый кораблик.

Выполнение: вдох носом, подуть на кораблик ровно, чтобы он плыл, а не прыгал.

Дозировка: 3–4 раза.

pranayama.rf

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.

pranayama.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.

pranayama.rf

Старшая и подготовительная · 5–7 лет

3. «Дровосек»

Цель: выдох на усилия.

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.

pranayama.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.

pranayama.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

Осень · грибы · листья

Листопад

все группы

И. п.: стоя, на ладони бумажный или настоящий лист.

Стишок:

*«Осень листья обрывает,
Ветер их в саду гоняет.
Мы подуем тихо-тихо —
Лист летит, кружится лихо».*

Выполнение: на последних двух строках — вдох носом и долгий плавный выдох на лист, чтобы он слетел с ладони.

Дозировка: 3–4 раза.

pranyama.rf

Осень · грибы · листья

Грибок

младшая, средняя

И. п.: присесть на корточки, руки над головой «шляпкой».

Стишок:

*«Под осинкой, под кустом
Вырос гриб с большим зонтом.
Вверх потянется — вдох,
Вниз присядет — выдох: «ох!»».*

Выполнение: медленно встать, руки вверх — вдох носом; присесть — выдох со звуком «ох».

Дозировка: 3–4 раза.

pranyama.rf

Осень · грибы · листья

Ёжик с грибом

средняя, старшая

И. п.: стоя, руки на поясе.

Стишок:

*«Ёжик топает в лесу,
Гриб несёт к себе в нору.
Нюхает: пых-пых-пых —
Нет ли где грибов других?»*

Выполнение: повороты головы вправо-влево, в каждом повороте — короткий вдох носом, выдох через приоткрытые губы.

Дозировка: 4–6 поворотов.

pranyama.rf

Осень · грибы · листья

Осенний ветер

средняя, старшая

И. п.: стоя, в руке султанчик или веточка с листьями.

Стишок:

*«Тихий ветер — листья шепчут: ф-ф-ф.
Сильный ветер — листья пляшут: ф-ф-ф!»*

Выполнение: на первую строку — слабый долгий выдох, на вторую — сильный короткий.

Дозировка: по 3 раза каждый вариант.

pranyama.rf

Овощи и фрукты

Понюхаем яблоко

все группы

И. п.: стоя или сидя, ладони «держат» яблоко у носа.

Стишок:

*«Яблочко румяное
Пахнет сладко, пряно.
Носиком вдохнём — м-м-м!
Выдохнем: «А-ах!» — ням-ням!»*

Выполнение: медленный вдох носом, на выдохе — «а-ах» с улыбкой.

Дозировка: 3–4 раза.

пранаяма.рф

Овощи и фрукты

Горячая картошка

младшая, средняя

И. п.: сидя, ладони «ковшиком» перед ртом.

Стишок:

*«Из костра картошку взяли —
Горячо! Мы все подули:
Ф-ф-ф — остывай скорей,
Будет ужин у детей!»*

Выполнение: вдох носом, длинный выдох на ладони через губы трубочкой, щёки не надувать.

Дозировка: 3–4 раза.

пранаяма.рф

Овощи и фрукты

Тыква растёт

средняя, старшая

И. п.: лёжа на спине или стоя, ладони на животе.

Стишок:

*«Тыква на грядке растёт и растёт —
Вдох, и надулся у тыквы живот.
Выдох — ш-ш-ш, тыква спит,
Под листочком тихо лежит».*

Выполнение: на вдохе носом живот поднимается под ладонями, на выдохе опускается со звуком «ш-ш-ш».

Дозировка: 4–5 раз.

пранаяма.рф

Овощи и фрукты

Варим компот

старшая

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

Стишок:

*«Яблоки, груши, слива — в компот!
Буль-буль-буль — компот поёт».*

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

Дозировка: 4–5 раз.

пранаяма.рф

Транспорт и ПДД

Паровозик

младшая, средняя

И. п.: стоя друг за другом, руки согнуты в локтях.

Стишок:

*«Паровоз гудит: «Ту-ту!»
Я вагончики везу».
Чух-чух-чух, тук-тук-тук –
Едем дружно, едем в круг».*

Выполнение: ходьба по кругу, руки двигаются как колёса, на каждый шаг – «чух».

Дозировка: 30–40 секунд.

пранаяма.рф

Транспорт и ПДД

Светофор

средняя, старшая

И. п.: стоя. Воспитатель показывает круги трёх цветов.

Стишок:

*«Красный – стой и не спеши,
Носом медленно дыши.
Жёлтый – выдох: ш-ш-ш,
Зелёный – топай, малыш!»*

Выполнение: красный – стоять и спокойно дышать носом (без задержки!), жёлтый – длинный выдох «ш-ш-ш», зелёный – ходьба на месте.

Дозировка: 3–4 смены цвета.

пранаяма.рф

Транспорт и ПДД

Накачаем шину

средняя, старшая

И. п.: стоя, руки вдоль туловища.

Стишок:

*«Спустилось колесо у нас –
Качаем шину: с-с-с, насос!»*

Выполнение: наклон в сторону, рука скользит по ноге – выдох «с-с-с»; выпрямиться – вдох носом. В другую сторону.

Дозировка: 4 раза в каждую сторону.

пранаяма.рф

Транспорт и ПДД

Машина у «зебры»

средняя, старшая

И. п.: стоя, руки «держат руль».

Стишок:

*«Би-би, би-би – едет машина,
Мягко шуршат по дороге шины.
Стоп у «зебры», пропускай,
Пешеходов не пугай!»*

Выполнение: на «би-би» – два коротких выдоха голосом, на «шуршат шины» – долгий выдох «ш-ш-ш», на «стоп» – спокойный вдох носом.

Дозировка: 3 раза.

пранаяма.рф

Животные

Гуси

все группы

И. п.: стоя, руки назад, как крылья.**Стишок:**

*«Гуси шеи вытянули,
Крылья за спину убрали.
Ш-ш-ш — шипят на кошку,
Не пускают на дорожку».*

Выполнение: вдох носом, наклон вперёд, шея вытянута, на выдохе протяжно «ш-ш-ш».

Дозировка: 3–4 раза.

пранаяма.рф

Животные

Щенок

младшая, средняя

И. п.: стоя, руки на коленях, чуть наклониться.

Стишок:

*«Бегал по двору щенок,
Нюхал каждый уголок:
Нюх-нюх-нюх — нашёл!
А-ах, как хорошо!»*

Выполнение: три коротких вдоха носом, затем выпрямиться и спокойный выдох ртом «а-ах».

Дозировка: 3–4 раза.

пранаяма.рф

Животные

Жук

средняя, старшая

И. п.: стоя, руки в стороны.

Стишок:

*«Жук летел над лугом,
Ж-ж-ж — жужжал он другу».*

Выполнение: вдох носом, руки опустить и на выдохе протяжно «ж-ж-ж».

Дозировка: 4–5 раз.

пранаяма.рф

Животные

Аист

старшая

И. п.: стоя прямо.

Стишок:

*«Аист на одной ноге
Смотрит в воду на реке.
Крылья вверх — вдохнём,
Крылья вниз — ш-ш-ш поём».*

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

Дозировка: 4 раза на каждую ногу.

пранаяма.рф

Зима · снег

Снежинки

все группы

И. п.: стоя, у каждого бумажная снежинка на нитке.

Стишок:

*«Белые снежинки кружатся, летят,
На ладошку детям опуститься хотят.
Мы подуем тихо – пусть ещё кружат».*

Выполнение: вдох носом, долгий плавный выдох на снежинку.

Дозировка: 4–5 раз.

пранаяма.рф

Зима · снег

Согреем ладошки

младшая, средняя

И. п.: стоя, ладони перед ртом.

Стишок:

*«Щиплет мороз ладошки –
Подышим на них немножко: х-х-х!»*

Выполнение: вдох носом, выдох открытым ртом на ладони – тёплым воздухом, со звуком «х-х-х».

Дозировка: 3–4 раза.

пранаяма.рф

Зима · снег

Вьюга

средняя, старшая

И. п.: стоя, руки вверх.

Стишок:

*«Завывает вьюга: у-у-у,
Заметает всё вокруг».*

Выполнение: вдох носом, на выдохе протяжно «у-у-у», руки плавно качаются над головой.

Дозировка: 4–5 раз.

пранаяма.рф

Зима · снег

Дровосек

старшая

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

Стишок:

*«Топор поднимем – вдох,
Полено – ух! – пополам.
Печку истопим к вечеру,
Тепло и детям, и нам».*

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

Дозировка: 5–6 раз.

пранаяма.рф