

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.

pranayama.ru

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.

pranayama.ru

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.

pranayama.ru

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.

pranayama.ru

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