

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.

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.

пранияма.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.

пранияма.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.

пранияма.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.

пранияма.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