

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.

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.

пранияма.рф

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.

пранияма.рф

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.

пранияма.рф

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.

пранияма.рф

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