|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ГП** |  | **Средняя группа** | **Температура в спальне + 18С.** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Дозировка, дыхание, темп | Примечания |
| 1.  2.  3. | Дети просыпаются под звучание спокойной музыки.  **Упражнения в постели:**  ***1) Лёжа***  • Потягивания  И.п. – лёжа на спине.  Тянуть обе ноги (пятками вперёд) по кровати, обе руки вдоль туловища. Задержать дыхание и медленно выдохнуть через рот.  • Объятия  Развести руки в стороны и обнять себя за плечи. На слова «сильно-сильно» сжать плечи руками.  • Поглаживания  Поглаживать живот по часовой стрелке, пощипывать, снова поглаживать.  • Упражнения для рук  И.п.: вытянуть руки над головой.  Развести пальцы рук и собрать их в кулачок.  ***2) Сидя***  • Поглаживания  - по голове,  - за ушами.  Гладим левой рукой правую руку.  Встряхнули правую ручку.  Гладим правой рукой левую руку.  Встряхнули левую ручку.  Левой рукой гладим за левым ухом.  Правой рукой гладим за правым ухом.  Поглаживаем носик обеими руками.  Поглаживание груди сверху вниз (от шеи к животу).  Подняли ручки вверх.  •Упражнение для рук и плечей.  Поднимаем плечи вверх и одновременно разводим руки в стороны. Делаем это, поворачиваясь то вправо, то влево.  • Упражнение для позвоночника  «Качалочка».  И.п.: лёжа на спине, обняв руками колени.  Качание вперёд-назад  • Пальчиковая гимнастика.  Движения, имитирующие «натягивание» перчаток на каждый пальчик сначала левой руки, потом – правой.  **Упражнения около кроватки:**  • Шаги на месте.  • Упражнения для рук и ног.  - «Конькобежцы».  И.п.: ноги согнуты в коленях, спина наклонена. На счёт раз – правая нога отодвигается в сторону, на счёт два – левая нога приставляется к правой. На счёт раз – левая нога отдвигается в сторону, на счёт два к ней приставляется правая нога.  - «Лыжники».  И.п.: ноги прямые, руки сжаты в кулаки перед собой («держим палки»). На счёт раз – правая рука поднимается вверх, правая нога отводится назад. На счёт два – левая рука поднимается вверх, левая нога отводится назад.  - «Махи».  И.п.: руки согнуты в локтях ладонями к себе.  Махи обеими руками по направлению к себе.  - И.п.: правая рука вытянута вперёд, указательный пальчик выставлен. Показываем на воображаемых друзей, ведя руку с лева на право.  - И.п.: левая рука вытянута вперёд, указательный пальчик выставлен. Показываем на воображаемых друзей, ведя руку справа налево.  - Махи и приседания  Имитация игры в снежки (присели-слепили снежок-встали-бросили).  • Имитация образов животных:  - медведя,  - лисы,  - зайца.  • Прыжки.  Прыжки на левой ноге  Прыжки на правой ноге.  • Бег на месте.  • Дыхательное упражнение.  Глубокий вдох и резкий выдох на слово «ух».  **Упражнения на дорожке здоровья:**  Ходьба по канатной дорожке.  Ходьба на носочках.  Ходьба на пяточках.  Ходьба по ребристой дорожке.  Другие упражнения по выбору воспитателя в зависимости от структуры дорожки здоровья. | 10 с.  5 раз  30 с.  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  2 минуты  (каждое движение выполняется по 6-8 раз).  6-8 раз.  20 с.  20-30 с.  20 с.  20 с.  20 с.  10 с.  5 р.  5 р.  6-8 раз  10 с.  10 с.  10 с.  6-8 раз.  6-8 раз.  20 с.  5 раз.  10-15 с.  10-15 с.  10-15 с.  10-15 с. | Как-то утром я проснулся,  Сладко-сладко потянулся,  Я и весел и здоров,  Я весь мир обнять готов.  Обнять маму, обнять папу  (сильно-сильно их люблю),  Обнять бабушку и деда,  Обнять старшую сестру.  Ничего, что она старше,  Скоро тоже подрасту,  Буду кушать много каши,  Ручки к солнцу подниму  И скажу: «Свети нам ярче,  Распусти свои лучи,  Чтоб девчонкам и мальчишкам  Всем здоровыми расти».  Я уселся на кроватке,  Вижу, бабушка не спит –  Кота гладит по головке  И за ушком теребит.  Кот решил котят учить,  Как же нужно лапки мыть.  Я недалеко сидел,  Все движенья подглядел.  Лапку правую потрём,  А потом её встряхнём.  Вот и левой лапкой тоже  Правой лапкой мы поможем.  Ушко левое своё  Левой лапкой достаём,  Правое не забываем,  Лапкой правой умываем.  Чистим носик осторожно.  Грудку нам разгладить можно.  Вот и чистые котята,  Брать нам с них пример, ребята!  А теперь загадку слушай:  Где же бабушка сидит?  Вроде бы простое кресло,  А на месте не стоит.  Качи- качь, качи-качи.  Ты, бабуля, не ворчи.  Будет креслице качать,  Будет бабушка вязать.  Шарфик – папе, шапку – маме ‒  Нету бабушки добрей,  Ну, а мне перчатки свяжет,  Что перчаток всех теплей.  Их на ручки я одену  И пойду во двор играть.  На коньках кататься стану,  Лыжню буду обновлять.  Одному кататься скучно надо всех друзей позвать.  У меня их очень много:  Один, два, три, четыре, пять.  Шесть, семь, восемь, девять, десять.  Все резвятся от души.  Кто в снежки играет ловко,  Кто, совсем как малыши:    Ходит мишкой  и лисичкой,  А вот и заинька косой,  То на левой,  то на правой –  Зайка ж, бедненький – босой.  Вот ребята, так ребята,  Любят весело играть,  И у каждого есть санки,  Что без дела им стоять?  Побежали, побежали,  Нас большая горка ждёт,  Зима снежная такая  Забав немало принесёт.  Тащить санки мне непросто, Аж захватывает дух,  А потом на санки сядешь и с горы высокой – Ух!  Ох, устали. Ну, пора расходиться, детвора.  По заснеженной дорожке  Дружно змейкой мы пойдём.  На носочках,  И на пятках.  С мостика не упадём. |