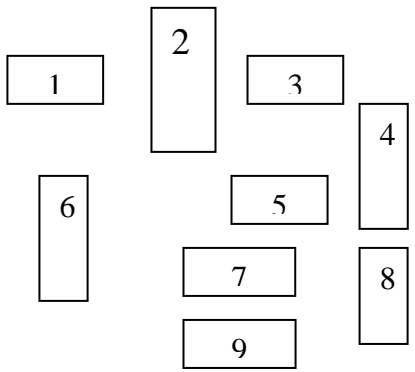


ГП	1.	Старшая группа	Температура в спальне +18 С. Дети спят в майках и трусиках	
Постепенное пробуждение организма к предстоящей деятельности, поднятие мышечного тонуса, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, закаливание.				
п/ п	Содержание		Дозировка, дыхание, темп	Примечания
1.	За 30 минут до подъема детей закрыть фрамугу. За 2-3 минуты до подъема включить спокойную музыку.			П.И. Чайковский «Осенняя песнь». Дети просыпаются, откидывают в сторону одеяло, удобно ложатся на спину.
2.	<p>Дыхательные упражнения:</p> <p>1. Потягивания И.п. лежа в постели на спине 1-2- тянуть пяточкой вперед обе ноги, руки вперед вверх вдоль туловища 3-4- и.п. 5-6- повернуться на правый бок, потянуться всем телом 7-8- и.п. 9-10- повернуться на левый бок, потянуться всем телом 11-12 – и.п.</p> <p>2. Цветок И.п. :Лежа в постели на спине, голова и туловище прямо, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки и прижаты друг к другу. В.: 1,2,3,4,5 – попарно загибать и отводить сначала большие пальцы, затем указательные и поочередно другие 6- разводить в стороны обе ладони, прижимая локти, друг к другу (цветок раскрылся) 7,8,9,10,11 – попарно сгибать пальцы в обратном порядке 12-и.п.</p> <p>2. Покачаем ножки И.п.: лежа на спине, ноги вытянуты. В.:</p>		<p>Повторить 1 раз</p> <p>Выдох</p> <p>Вдох</p> <p>Выдох</p> <p>Вдох</p> <p>Выдох</p> <p>Вдох</p> <p>Повторить 4 раза</p> <p>Дыхание носовое при сомкнутых губах</p> <p>Медленно, плавно</p> <p>Повторить 3 раза</p> <p>Темп умеренный</p>	<p>Произносить звук «и-и-и» ровно на одной высоте в виде крика издалека</p> <p>Произносить звук «и-и-и»</p> <p>Произносить звук «и-и-и» (очищающий организм)</p> <p>Произнести звук «ч» (возвращает способность любить и чувствовать)</p>

	<p>1,2,3,4- раскачивать ступни ног в стороны (вправо, влево) 5,6,7,8- сгибать и разгибать их 9,10 – и.п.</p> <p>3. <u>Покачаем головой</u> И.п. сидя в постели, скрестив ноги 1,2,3,4 – покачивать головой вперед, назад, вправо, влево 5,6 – и.п.</p> <p>4. <u>Рисуем круги</u> И.п.- Стоя у кровати, ноги слегка расставлены, руки в стороны 1,2,3 – круговые движения руками вперед 4- руки через стороны вниз</p> <p>5. <u>Едем на поезде</u> И.п. о.с. ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки 1-16- мелкими шагами продвигаться вперед, имитирую движения поезда 17-20- и.п</p>	<p>Повторить 3 раза Медленно Дыхание произвольное</p> <p>Повторить 3 раза Умеренно</p> <p>Повторить 3 раза</p>	<p>Контролировать осанку</p> <p>Произносить звук «в» (устраняет неполадки в нервной системе)</p> <p><u>Снять майки</u> Произносить звук «а» (помогает организму настроиться на работу)</p>
<p>3.</p>	<p>Упражнения на дорожке здоровья Танцевальные движения: - Ходьба с высоким подъемом ног - Перескоки с ноги на ногу - Притопы - Притопы с кружением</p>		<p>Муз. М. Глинка «Детская полька» Выполнять образные движения Произносить звук «у» (укрепляет уверенность в своих силах)</p>  <p>1,2,7 – резиновые массажные коврики</p>

			<p>3 – коврик с нашитыми пуговицами</p> <p>4 – ребристая доска</p> <p>5-коврик, политый соевым раствором</p> <p>8 – коврик, внутри которого защиты косточки от ягод и фруктов</p> <p>9 – коврик, впитывающий влагу</p>
4.	Перебежки из групповой комнаты в приемную		Температура воздуха в групповой +19°C, в приемной +12°C (технология Ю.Ф. Змановского)
5.	<p>Упражнения на тренажерах (дифференцировано)</p> <p>А) Дети, имеющие нарушения осанки, выполняют упражнения у стены и на шарах (диаметр 50 см)</p> <p>Б) Дети, имеющие нарушение свода стопы выполняют упражнения с массажными мячами, пуговицами, платочками</p> <p>В) Остальные дети: мальчики – упражнения с гантелями, девочки – упражнения с лентами</p>		Воспитатель обеспечивает контроль качества выполнения упражнений. Можно использовать карточки – схемы выполнения упражнений
6.	Полоскание горла и полости рта настоем трав		Температура воды +18С
7.	Обширное умывание - лицо - руки до плеч - шею		Температура воды +18С