

Г.П.	№10	Старшая группа	Т воздуха в помещении + 18°, дети спят в майках и трусиках
Постепенное пробуждение организма к предстоящей деятельности, профилактика нарушений осанки и свода стопы, закаливание.			
№ п/п	Содержание	Дозировка, дыхание, темп	Примечания
1.	<p>Закрыть фрамугу.</p> <p>Включить спокойную музыку. Дети просыпаются, откидывают в сторону одеяло, отодвигают подушку, удобно ложатся на спину.</p>	<p>За 30-40 минут до подъема детей</p> <p>За 2-3 мин. до подъема детей</p>	_F Goya - Nostalgы
2.	<p>Упражнения в постели.</p> <p>А) <u>«Ёжик вытянулся»</u> И.п.: Лежа в постели В.: 1-2- поднять руки за голову, одновременно максимально вытягиваясь 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>Б) <u>«Ёжик перевернулся»</u> И.п.: Лежа в постели, руки вытянуты вдоль тела. В.: 1- перекатиться на живот 2 – вернуться в и.п.</p> <p>В) <u>«Ёжик свернулся»</u> И.п.: Лежа в постели, руки вытянуты вдоль тела. В.: 1-2 - поднять верхнюю половину туловища к коленям, наклониться вперед (группируясь), обхватить ноги под коленями 3-4 – вернуться в и.п.</p> <p>Г) <u>«Пришла в гости птичка»</u></p>	<p>Повторить 3 раза медленно Дыхание произвольное</p> <p>Повторить 4 раза быстро Выдох Вдох</p> <p>Повторить 4 раза . Темп от медленного до быстрого Выдох Вдох</p> <p>Повторить 4</p>	

	<p>И.п.: Сидя в постели, скрестив ноги согнув руки в локтях, пальцами касаясь плеч.</p> <p>В.:</p> <p>1- отвести локти назад, как можно ближе к телу</p> <p>2- вернуться в и.п.</p> <p>Д) «Ёжик ищет яблоко»</p> <p>И.п.: Стоя у кровати, руки на поясе.</p> <p>В.:</p> <p>1- наклониться вниз, руками коснуться пола,</p> <p>2 – вернуться в и.п.</p>	<p>раза</p> <p>Темп умеренный</p> <p>Дыхание произвольное</p> <p>Повторить 4раза</p> <p>Темп умеренный</p> <p>Выдох</p> <p>Вдох</p>	
3.	<p>Упражнения на дорожке здоровья</p> <p>1. Ходьба мелким шагом</p> <p>2. Перетопы</p> <p>3. Перетопы с кружением</p> <p>4. Ходьба по ребристой доске</p>		<p>Борис Савельев</p> <p>«Разноцветная игра»</p>
4.	<p>Упражнения на тренажерах (дифференцировано)</p> <p>А) упражнения у стены и на шарах (диаметр 50 см)</p> <p>Б) упражнения с массажными мячами, пуговицами, платочками</p> <p>В) упражнения с эспандером (кольцо)</p> <p>Г) упражнения с платочками</p>	<p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p>	<p>выполняют дети, имеющие нарушения осанки (1 подгруппа)</p> <p>выполняют дети, имеющие нарушение свода стопы (2 подгруппа)</p> <p>Выполняют мальчики } Выполняют девочки } (3 подгруппа – остальные дети)</p>
5.	<p>Перебежки из одного помещения в другое</p>	<p>2 раза по 20сек.</p>	<p>t воздуха +20° +14°</p>
6.	<p>Полоскание горла</p>		<p>t воды +18°, +19°</p>
7.	<p>Обширное умывание</p> <p>- лицо</p> <p>-руки до плеча</p>		<p>t воды +20°, +19°</p>