

Г П	№11	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	Закрывать фрамугу. Включить спокойную музыку		За 30 минут до подъема детей За 2-3 минуты до подъема	Поль Мориа «Токатта» Дети просыпаются, откидывают в сторону одеяло, удобно ложатся на спину
	<p><u>«Мы проснулись – потянулись»</u> И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнение. 1- поднимать правую руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.</p> <p>2.И.п.- лёжа на спине, на сигнал « <i>Зима</i>» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « <i>Весна</i>»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . (3-4раз)</p> <p>3.И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растереть свои ладоши до появления тепла, затем теплыми ладонями «Умыть лицо»</p>		<p>Повторить 1-2 раза</p> <p>Повторить 3-4 раза</p> <p>Повторить 3-4 раза</p>	<p>«Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне») Побудка в кровати, потягивание. Выполнять произвольно</p> <p>Игра «Зима и весна» (<i>напряжение и расслабление мышц</i>).</p> <p>Самомассаж ладоней « Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь , чтобы согреться»</p>

<p>Дыхательно-звуковая гимнастика «Новый год»</p> <p>1. И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох - и.п.; выдох - наклониться в сторону, сказать: «Бом!».</p> <p>2.. И.п. - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох - приподняться на носки, немного развести руки л стороны; выдох - поворот туловища» сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!».</p> <p>3. И.п.,- стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!»</p> <p>4. И.п. - сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох - и.п.; на выдохе протяжно сказать: "«У-у-у-у-у».</p> <p>Профилактика нарушений осанки : «Лыжник»: имитация ходьбы на лыжах в течении 1,5 минут «Дерево»: ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на</p>	<p>Повторить 12 раз</p> <p>Повторить три-четыре раза в каждую сторону.</p> <p>Повторить шесть-восемь раз</p> <p>Повторить шесть-восемь раз.</p> <p>2-3 мин.</p> <p>1,5 минут</p>	<p>При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт «Бьют часы 12 раз»</p> <p>«Елочка нарядная».</p> <p>«Хлопушка».</p> <p>«Дует Дед Мороз»</p> <p>«Стоят деревья в инее-то белые, то синие.»</p>
--	--	--

	ветру.		
2.	Упражнения в постели: <u>А</u> Упражнения на дорожке здоровья Танцевальные движения	3-4 мин	Под песню «Новогодняя» гр. Великаны»
3.	Профилактика плоскостопия Выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног. Дети должны взять платочек от воспитателя пальцами ног и удержать на весу. Дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем, то же самое делают пальцами левой ноги. Водные процедуры	3-4 мин 3-4 мин Обширное умывание: - лицо; - руки до плеча; - шею.	t° воды +18°