

Г.П.	№ 12	Старшая группа	Температура в спальне +18 С. Дети спят в майках и трусиках
Постепенное пробуждение организма к предстоящей деятельности, профилактика нарушений осанки и свода стопы, закаливание.			
Упражнения		Дозировка , дыхание, темп	Примечания
<p>1. Потягивание И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.</p> <p>1 — прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2— и.п.</p> <p>2. Потягивание И.п.: лежа на животе, руки — вверх, голова опирается лбом о кровать, пятки вместе, носки оттянуты. В.</p> <p>1 — потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2 — и.п.</p>		(3—4 раза).       (3—4 раза).	ФаустоПапетт и «Маленький цветок»
<p><b>2. Игра «Повернись»</b> И.п.: лежа на спине. Выполнение 1 –руки вверх , кисти соединить 1- 2.поворот на живот. 3-4. И.п 2.Стараться ноги и руки не сгибать</p>		(3—4 раза).	Напрягать и расслаблять мышцы.
<p><b>Упражнение «Согреем наши плечи»</b> И.п.: о.с. В.</p> <p>1— поднять руки через стороны вверх, обнимают плечи , делают три хлопка по плечам; И произносят Хлоп-хлоп. 2— вернуться в и.п.</p> <p><b>Упражнение «Лепка снежков»</b> И.п.: стоя на коленях. В.</p> <p>1 — наклон вперед« лепят снежок», выпрямляются и делают хлопок;</p>		(3—4 раза).       (3—4 раза).	Профилактика нарушений осанки (2—3 мин)

<p>2 — вернуться в и.п.  <b>Упражнение «Бросание снежков»</b>  И.п.: с прямыми ногами, руки впереди, внизу.  В.  1 — поднять руки через стороны вверх, делают круговое движение из-за плеча вперед и, разжимая пальцы, левую руку отводят назад.  2 — и.п.</p>	(3—4 раза).	
<p>Профилактика плоскостопия  (2—3 мин)  Дети друг за другом ходят босиком.  Ходят на носках.  Идут приставным шагом боком «пружинкой».  Ходят с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед.  Сидя на стуле, поднимают и опускают носки ног, не отрывая пяток от пола (6—8 раз).  Гладят мышцы ног и ступни.</p>	<p>10-15 с.   10-15 с.  10-15 с.   10-15 с.</p>	
<p><b>Водные процедуры</b>  1. Умывание.  2. Обливание прохладной водой.</p>		<p>t воды +20  t воды +22</p>