

	13.	Старшая группа	Температура в спальне +18С. Дети спят в майках и трусиках.	
№ п/п	Содержание		Дозировка, дыхание, темп	Примечание
1.	<p>За 30 мин. До подъёма детей закрыть фрамугу. За 2-3 минуты до подъёма включить спокойную музыку.</p> <p>1. «Змейка». И. п. – лежав постели на животе, руки вверх, голова лбом в потель. В. 1 - потянуться руками вверх, максимально вытягиваясь в плечевых суставах и оттягивая носки ног; 2 - расслабиться.</p> <p>2. Упражнение на тренировку пресса. И. п. - руки согнуты в локтевых суставах, заведены за голову. В. 1-3 - приподнять ноги над кроватью, развести ноги врозь, соединить; 3 - и. п.</p> <p>3. «Полурыбка». И. п. - руки вверх, голова лбом касается постели; В. 1 - приподнять ноги над кроватью и держать их на 6 счетов; 2 - и. п.</p> <p>4 Дыхательное упражнение. И. п. - стоя на коленях на коврик, руки согнуты в локтях перед грудью; В. 1 - сжать пальцы в кулак; 2 - разжать.</p> <p>5 «Потягивание». И. п. - ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вверх; В.</p>		<p>Повторить 4 раза</p> <p>Вдох</p> <p>Выдох</p> <p>Повторить 3—4 раза.</p> <p>Повторить 3-4 раза</p> <p>Вдох</p> <p>Выдох</p> <p>Соблюдать пропорцию: выдох в 2 раза продолжительнее вдоха.</p>	Кенни Джи «Чувства»

	<p>1 - потянуться руками вверх и, напрягая мышцы спины, максимально выпрямить спину; 2 - расслабиться.</p> <p>6 Упражнение на координацию. Поочередно поднимать правую руку и левую ногу. Держать на 4 счета, затем поднимать левую руку и правую ногу.</p> <p>7 «Горка». И. п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу; В. 1 - выдох - опираясь на стопы и плечи, поднять над полом спину и таз; 2 - и. п.</p> <p>2. Упражнение на дорожке здоровья. Танцевальные движения.</p> <p>1.Ходьба с высоким подниманием ног. 2.Ходьба с выполнением упражнений для рук: руки вверх, кисть в замок, покружиться. 3.Ходьба приставным шагом боком. 4.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. 5.Ходьба обычная.</p> <p>3. Перебежки из групповой комнаты в приёмную.</p> <p>4. Полоскание горла и полости рта.</p> <p>5. Обширное умывание</p>	<p>вдох выдох Повторить 4-6 раз Повторить 4-6 раз</p> <p>Повторить 4-6 раз выдох вдох</p> <p>15 сек</p> <p>15сек</p> <p>10 сек</p> <p>10сек</p> <p>2 раза по 20 сек</p>	<p>t воздуха +20° и+15°(технология Ю.Ф.Змановского)</p>
--	--	---	---

4.			
5.			