

ГК	14	Старшая группа	Температура в спальне +18С. 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	Примечание
1.	<p>За 30 мин. До подъема детей закрыть фрамугу.  За 2-3 минуты до подъема включить спокойную музыку.</p> <p><b>1.Упражнение в положении лежа на спине.</b>  И. п. - лежа на спине, руки вытянуты вверх;  В.  1- потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками - в противоположную;  2 - и. п.</p> <p><b>2.«Выпады».</b>  И. п. — лежа на спине, руки — вдоль тела;  В.  1—7 - поднять голову, носки — на себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; 8 - и. п.</p> <p><b>3.Упражнение в положении лежа на животе.</b>  И. п. — лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев;  В.  1-2 - поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»;  3 - задержаться в этом положении на 5 счетов;  4 - и. п.</p> <p><b>4.Упражнение на дыхание.</b>  И. п. - лежа на спине, руки вдоль тела;  В.  1 - руки развести в стороны  2 - скрестить руки на груди .</p> <p><b>5. «Птицы летят».</b>  И. п. - о. с.;</p> <p>1 - поднять руки в стороны, вверх;</p>		<p>Повторить 2 раза</p> <p>Повторить 4 раза</p> <p>Повторить 5 раз</p> <p>Повторить 4 раза</p> <p>вдох;</p>	<p>Кенни Жди  «Песня птиц»</p>

