

Г.П.	№ 15	Старшая группа	t° воздуха в спальне +18°. Дети спят в майках и трусиках.
Постепенное пробуждение организма к предстоящей деятельности, поднятие мышечного тонуса, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, закаливание.			
№ п/п	Упражнения	Дозировка , дыхание, темп	Примечания
1	<p>Закрыть фрамугу</p> <p>Включить спокойную музыку. Дети просыпаются. Сдвигают в сторону одеяло и подушку.</p>	<p>За 30 мин. до подъема детей</p> <p>За 2 -3 мин. до подъема</p>	КендиДалфер «Встреча»
	<p>Потягивание.</p> <p>«Штангисты». И.п. – лежа на спине, руки к плечам. В. Вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. Вернуться в и.п.</p> <p>«Футболисты». И.п. – лежа на спине, колени подтянуты к животу. В. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу.</p> <p>«Гребцы». И.п. – сидя, ноги врозь, руки к плечам. В. Наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и.п.</p> <p>«Велосипедисты». И.п. – лежа на спине. В. Поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать</p>	<p>Повторить 3 раза Темп умеренный</p> <p>Повторить 4 раза Темп умеренный</p> <p>Повторить 4 раза Умеренно</p> <p>Повторить 4 раза</p>	

	<p>круговые движения. «Яхтсмены». И.п. – лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок. В. Поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус.</p> <p>«Борцы» - дыхательное упражнение. И.п. – сидя по- турецки. В. Глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот.</p>	<p>Темп умеренный Выдох</p> <p>Вдох</p>	
3.	<p>Упражнения на дорожке здоровья а) Ходьба бодрым шагом</p> <p>б) Ходьба приставным шагом с приседанием (пружинка) прямо</p> <p>в) Ходьба приставным шагом с приседанием (пружинка) левым боком</p> <p>г) Ходьба приставным шагом с приседанием (пружинка) правым боком</p> <p>д) Ходьба по канату</p>	<p>10 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>20 сек.</p>	
4.	<p>Перебежки из групповой в раздевальную комнату.</p>	<p>2раза по 20 сек</p>	<p>t° воздуха +19°, +14°. (технология Ю.Ф.Змановского)</p>
5.	<p>Полоскание горла и</p>		<p>t° воды +19°.</p>

	ротовой полости настоем трав.		
6.	Обширное умывание: - лицо; - руки до плеча - шею		t° воды +18°