

| Г. П. | №16 | 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 | Содержание | Дозировка. Дыхание , темп | | Примечания |
| 1. | <p>Закрывать 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> | | <p>Стефан Николаи «Панфлейта»</p> |
| 2. | <p>Упражнение в постели</p> <p>Потягивание. «Стрекоза».</p> <p>И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. В. Руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, и.п. «Кузнечик».</p> <p>И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч. В. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить. То же с левой. «Гусеничка».</p> <p>И.п. – лежа на спине, руки прижаты к туловищу. В. Ползание на спине без помощи рук и ног. «Паутинка» - дыхательное упражнение. Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот. «Паучок».</p> <p>И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади. В.</p> | <p>2—3 мин</p> <p>Медленно</p> <p>4 раза</p> <p>Дыхание произвольное</p> <p>Повторить 4 раза</p> <p>Темп умеренный</p> <p>Выдох</p> <p>Повторить 4 раза</p> <p>Умеренно</p> <p>Выдох,Вдох</p> | | <p>Растягивать позвоночник</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед-назад, передвигая руки и ноги. «Скорпиончик». И.п. – лежа на животе, руки в упоре около плеч. В. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове. «Кузнечик». Прыжки из глубокого приседа.</p> | <p>Повторить 4 раза Темп умеренный Выдох Вдох</p> | |
| <p><u>1.Самомассаж ладоней</u> И.п.: сидя в постели, ноги скрестно. <u>Выполнение:</u> -растирать ладони до появления тепла, - теплыми ладонями «умыть» лицо . 2.Массаж рук и ног «Черепеха». И.п.: сидя в постели, ноги скрестно. <u>Выполнение:</u> -растирать руки и ноги до появления тепла.</p> | <p>Повторить 4 раза 10 сек Быстро</p> | <p>Шла купаться черепаха Пощипывают поочередно И кусала всех от страха. руки от кисти к плечу. Кусь! Кусь! Кусь! Кусь! Никого я не боюсь! Черепеха – дом ходячий! Поглаживают руки Голову под панцирь прячет. Ладонями от кисти к плечу.</p> |

| | | | |
|-----------|--|------------------|---|
| | | | |
| 4. | Перебежки из групповой в раздевальную комнату. | 4 раза по 20 сек | t° воздуха +19°, +14°. (технология Ю.Ф. Змановского) |
| 5. | Полоскание горла и ротовой полости настоем трав. | | t° воды +19°. |
| 6. | Обширное умывание: - лицо; - руки до плеча; - шею. | | t° воды +18° |