

ГП.	№17	Старшая группа	Температура в спальне +18 С. 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>Закрыть фрамугу.</p> <p>Включить спокойную музыку.</p> <p>Дети просыпаются, откидывают в сторону одеяло, удобно ложатся на спину.</p>	<p>За 30 минут до подъема детей</p> <p>За 2-3 минуты до подъема детей</p>	Музыка MLegran - Baby
2.	<p><b>Упражнения в постели</b></p> <p>А) И.п.: – лежа на спине без подушки, ноги и руки вдоль туловища</p> <p>Выполнение:</p> <p>1-руки поднять вверх и опустить над головой, глаза закрыты,</p> <p>2-3 -потянуться одновременно ногами и руками, растягивая позвоночник, произносить звук «и-и-и»</p> <p>4 – вернуться в и.п.</p> <p>Б) И.п.- лёжа на спине, глаза закрыты</p>	<p>Повторить 4 раза</p> <p>Дыхание носовое при сомкнутых губах</p>	<p>Вот почти мы все проснулись</p> <p>И в кроватке потянулись</p> <p>(звук «и» очищает организм)</p> <p>Вот проснулись ручки.</p> <p>Вот проснулись ножки,</p> <p>Не хотим мы</p>



	<p>Выполнение:</p> <p>1- похлопываем друг друга ладошками по спинкам, произносим звук «у»</p> <p>2- постукиваем пальчиками, произносим звук «и»</p> <p>3- легко постукиваем кулачками, произносим звук «о»</p> <p>4- растираем рёбрами ладоней - «пилим», произносим звук «в»</p> <p>5- кладем ладони на плечи стоящего впереди, и разминаем пальцами его плечи, произносим звук «м»</p> <p>6- оглаживаем спинку мягкими движениями ладоней</p>	<p>15 сек.</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек.</p> <p>15 сек.</p>	<p>и повернемся друг за другом «паровозиком»</p> <p>Муз. Дождик бегаёт по крыше</p> <p>По весёлой звонкой крыше</p> <p>Дома, дети, посидите</p> <p>Никуда не выходите</p> <p>Посчитайте, поиграйте</p> <p>А уйду - тогда гуляйте.</p>
3.	<p><b>Упражнения на дорожке здоровья</b>• Ходьба с высоким подъемом ног</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Притопы</li> </ul>	<p>Медленный темп</p> <p>темп</p> <p>Быстрый темп</p>	<p>ребристая доска,</p> <p>коврик с нашитыми пуговицами, коврик с нашитыми пуговицами обратной стороной</p> <p>коврик, внутри которого защиты</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Притопы с кружением</li> <li>• Легкие прыжки на двух ногах с продвижением вперед</li> </ul>	<p>Быстрый темп</p> <p>Средний темп</p>	<p>косточки от ягод и фруктов,</p> <p>коврик,</p> <p>политый солевым раствором, коврик, впитывающий влагу</p> <p>резиновые массажные коврики</p>
4.	<b>Перебежки из групповой комнаты в приемную</b>	2 раза по 20сек	<p>Температура воздуха +19°C,+12°C</p> <p><i>(По технологии Ю.Ф.Змановского)</i></p>
5.	<b>Полоскание</b> горла и ротовой полости настоем трав.		t воды +19°
6.	<b>Обширное умывание</b> -лицо; -руки до локтя.		t воды +18°