

ГП	18	Старшая группа	Температура в спальне +18 С. Дети спят в майках и трусиках.
Постепенное пробуждение организма к предстоящей деятельности, профилактика нарушений осанки и свода стопы, закаливание.			
п/п	Содержание	Дозировка, дыхание, темп	Примечания
1.	За 30 мин до подъема закрыть фрамугу, за 2- 3 мин до подъема включить спокойную музыку, разложить кусочки ваты на подушку		Дети просыпаются, откидывают в сторону одеяло, удобно ложатся на спину Звуки природы (Лес)
2.	<p>Упражнения в спальне.</p> <p>А) «Разбудим глазки».</p> <p>И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.</p> <p>Поморгать глазками, открывая и закрывая их.</p> <p>Б)Игра «Божья коровка».(напряжение и расслабление мышц»)</p> <p>И.П: сидя на пятках, В. выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.</p> <p>В) И.п.- лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты.</p> <p>В.</p> <p>1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами</p>	<p>Дыхание произвольное</p> <p>Повторить 3 раза темп медленный Дыхание произвольное</p> <p>Повторить 3-4раза, Темп медленный</p> <p>Поднятие таза –</p>	<p>Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепко кулачки сжимаем, их повыше поднимаем. Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!</p>

	<p>в противоположную; 2- И.п. Г) «Горка». И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в исходное положение.</p> <p>Е) Упражнение «велосипед». Лежа в кроватке.</p>	<p>ВДОХ И.П. – ВЫДОХ</p> <p>Выполнять в течение 1 мин.</p>	<p>А теперь ложись на плед. Ноги – твой велосипед! Ты их кверху поднимай И крути скорей давай!</p>
3.	<p>Упражнения на дорожке здоровья:</p> <p>- Ходьба друг за другом босиком</p> <p>- Ходьба на носках</p> <p>- Приставной шаг боком с «пружинкой»</p> <p>- Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед</p>	<p>20 сек</p> <p>10сек.</p> <p>10сек</p> <p>20 сек</p>	<p>«На огород мы наш пойдём. Овощей там наберём».</p> <p>«Дорога коротка, узка. Идём, ступая мы с носка!</p> <p>«По бордюру мы идём Приседаем мы на нём»</p>
4.	Контрастное обливание ног	20 сек, дозировка индивидуальная	<p>t теплой воды 36 °С t холодной воды 18 °С</p>
5.	Полоскание горла и полости		t воды +18°

	рта настоем трав		
6.	Обширное умывание - лицо - руки до плеч - шею		t воды +20°