

Г.П.	№19	Старшая группа.	температура воздуха в спальне + 18°, дети спят в маечках и трусиках	
Постепенное, пробуждение организма к предстоящей деятельности, поднятие мышечного тонуса, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, закаливание				
№ п/п	Физические упражнения		Дозировка , дыхание, темп	Примечание
1.	Звучание спокойной музыки (Ритм 20), дети просыпаются, сдвигают в сторону одеяло и подушку.		До 3х минут	Kenny G - Moment
2.	Упражнения в постели а)Потягивание И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В. 1 — прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2— и.п.		Повторить 4 раза. Вдох Выдох Вдох	Kenny G - Moment
	а)Массаж живота. И.п.: лежа в постели В. Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание , похлопывание ребром ладони и кулачком. б) Массаж в области груди. И.п.: лежа в постели. В. Поглаживаем область грудной клетки со словами: Я , милая , чудесная, прекрасная.» в)Лебединая шея. И.п.: сидя в постели В. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку, вытягиваем шею, похлопываем по подбородку, любимся красивой , длинной шеей лебедя.		Повторить 4 раза. Повторить 4 раза. Повторить 4 раза.	

<p>г)Массаж головы. И.п.: сидя в постели В Прорабатываем активные точки сильным нажатием пальчиков(моем голову). Как граблями ведем, к середине головы, затем расчесываем пальчиками волосы.</p> <p>д)Массаж рук. И.п.: сидя в постели В. Моем кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палец. Фалангами пальцев одной руки трем по ноготочкам другой. «Стиральная доска» оказываем воздействие на внутренние органы.</p> <p>е)Массаж ног. И.п.: сидя в постели В. Подтягиваем к себе стопу левой ноги, разминаем пальцы. Подушечками пальцев сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, похлопываем по пяткам ребром ладоши, стопой делаем вращательные движения, вытягиваем вперед пальцы, затем пятку.</p> <p>Дыхательные упражнения: « Злой гусь» «Насос» «Цветок»</p>	<p>Повторить 4 раза.</p> <p>Повторить 4 раза.</p> <p>Повторить 4 раза.</p> <p>5-6 секВдох,Выдох 5-6 секВдох,Выдох 5-6 секВдох,Выдох</p>	
---	---	--

3.	Упражнение на дорожке здоровья. а) Ходьба бодрая на месте б) Ходьба высоким шагом, руки на поясе. в) перепрыгивание с ноги на ногу г) легкие подпрыгивания на двух ногах	15 сек 15сек 10 сек 10сек	Екатерина Семёнова «Большой хоровод»
4.	Перебежки (контрастные воздушные ванны)	4 раза по 20 сек	t воздуха +20° и +15° (технология Ю.Ф.Змановского)
5.	Полоскание горла и ротовой полости настоем трав.		t воды +19°
6.	Обширное умывание -лицо; -руки до локтя.		t воды +18°