

Г. П.	№2	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.	Закрыть фрамугу Включить спокойную музыку. Дети просыпаются. Сдвигают в сторону одеяло и подушку.	За 30 мин. до подъема детей За 2 -3 мин. до подъема	М Legran - ShervodeParapluе
2.	Упражнение в постели а)«Потягивание» И.п.: лежа на спине. Выполнение: 1 - Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. 2 - потянуть от себя правую руку и правую ногу носком 3 - потянуть от себя левую руку и левую ногу носком 4 – и.п. 5 - Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. 6 - потянуть от себя правую руку и правую ногу пяткой 7 - потянуть от себя левую руку и левую ногу пяткой 8 –и.п. 9 -12 –аналогично двумя ногами	2—3 мин Медленно 2 раза Дыхание произвольное	Растягивать позвоночник
	б) Игра «Зима и лето» И.п.: лежа на спине. Выполнение 1 -свернуться в клубок, изобразить, что холодно. 2. «раскрыться», расслабить мышцы тела, показать, что тепло	Повторить 4раза Умеренно Выдох Вдох	Напрягать и расслаблять мышцы. На сигнал «Зима!» На сигнал «Лето!»
	в)Самомассаж ладоней И.п.: сидя в постели, ноги скрестно. Выполнение:	Повторить 2 раза 10 сек	

	<p>-растирать ладони до появления тепла, - теплыми ладонями «умыть» лицо</p>	Быстро	
	<p>г) <u>«У меня спина прямая»</u> И.п.: Стоя у кровати, ноги-узкая стойка, руки за спиной, сцеплены «в замок». <u>Выполнение:</u> 1 - наклон вперед. 2 – поворот туловища вправо, влево, руки на поясе. 3 - шаги на месте. 4 - поворот туловища вправо, влево , руки на поясе. 5 – приседание с прямой спиной 6 – и.п. 7 - приседание с прямой спиной 8 – и.п. 9 – наклон вперед, руки за спину «в замок» 10 – наклон назад</p>	<p>Повторить 1 раз Умеренно</p> <p>У меня спина прямая, я наклонов не боюсь. Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь. Раз, два, три, четыре, Три, четыре, раз, два. Я могу присесть и встать, Снова сесть и снова встать. Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина!</p>	Выполнять движения в соответствии с текстом
3.	<p>Упражнения на дорожке здоровья а) Ходьба бодрая б)Ходьба в чередовании с поскоками б)Потопаем – покружимся г) Упражнения с использованием предметов: - девочки – с лентами - мальчики – с гантелями</p>	<p>15сек. 20 сек</p> <p>10сек 50сек</p>	Б. Савельев «Настоящий друг»
4.	Перебежки из групповой в раздевальную комнату.	2 раза по 20 сек	t° воздуха +19°, +14°. (технология Ю.Ф.Змановского)
5.	Полоскание горла и ротовой полости настоем трав.		t° воды +19°.
6.	<p>Обширное умывание: - лицо; - руки до плеча; - шею.</p>		t° воды +18°