

ГП	20	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  Эдварг Григ – MorningMood
2.	<p><b>Упражнения в спальне.</b></p> <p><b>А)«Проснулись».</b> И. п. — лежа на спине. В. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох.</p> <p><b>Б) Потягивание</b> И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. В.Поочередно поднимать правую ( левую) руку вверх, тянуться, отпустить, ( то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой).</p> <p><b>В)Отдыхаем!</b> И.п. - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. В.Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.</p>	<p>Повторить пять раз; темп медленный.</p> <p>Повторить пять раз; темп средний.</p> <p>2 мин.</p>	

	<p><b>Самомассаж стоп</b></p> <p>И.п.- сидя на стульчиках, положить ногу на ногу.</p> <p>В.На правой руке сгибают пальцы, делая «щепоточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с правой ноги.</p>	1-2 мин.	<p>Детям загадывается загадка: Он пасётся на лугу,</p> <p>Ест зелёную траву.</p> <p>Только скажешь ему: «Но!»</p> <p>Понесётся он легко. (Конь)</p>
3.	<p><b>Упражнения на дорожке здоровья:</b></p> <p>Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на голове. Руки на поясе, спина прямая, смотреть прямо. «Пройти, не уронив игрушку».(1-2 мин.)</p>	1-2 мин.	Профилактика нарушений осанки
4.	<p><b>Дыхательные упражнения:</b></p> <p><b>«Подуем на плечо».</b> И. п.: о. с., смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.</p> <p><b>«Цветок распускается».</b> И. п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). В. Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и .п. (выдох).</p>	4раза  4 раза	И. Штраус — Медленный вальс
5.	Контрастное обливание ног	20 сек, дозировка	t теплой воды 36 °С

		индивидуальная	t холодной воды 18 °С
<b>6.</b>	Обширное умывание - лицо - руки до плеч - шею		t воды +20°