

<b>Г.П.</b>	<b>№ 3</b>	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	Упражнения	Дозировка , дыхание, темп	Примечания
1	Закрывать фрамугу  Включить спокойную музыку. Дети просыпаются. Сдвигают в сторону одеяло и подушку.	За 30 мин. до подъема детей За 2 -3 мин. до подъема	Kenny G - Siluet
<b>2.</b>	<b>Упражнения в постели</b> <b>а)Потягивание</b> И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2— и.п. <b>б)Потягивание (2 вариант)</b> И.п.: лежа на животе, руки — вверх, голова опирается лбом о кровать, пятки вместе, носки оттянуты. 1 — потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2 —и.п.	Повторить 4 раза Медленно  Повторить 3 раза медленно	Kenny G - Siluet
	<b>б) Игра «Зима и лето»</b> И.п.: лежа на спине. Выполнение 1 -свернуться в клубок, изобразить, что холодно. 2. «раскрыться», расслабить мышцы тела, показать, что тепло	Повторить 4 раза В умеренном темпе Выдох  Вдох	Напрягать и расслаблять мышцы. На сигнал «Зима!» На сигнал «Лето!»
	<b>в) «Картошка»</b> И.п.: лежа на спине. Выполнение. 1 — поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2 — и.п.	Повторить 3 раза Темп умеренный  Выдох  Вдох	И зелен и густ На грядке вырос куст. Покопай немножко — Под кустом картошка.
	<b>г) «Морковь»</b> И.п.: на кровати стоя на коленях.	Повторить 4 раза Темп умеренный	

	<p>Выполнение.</p> <p>1 — наклон вперед, руки вперед — вниз;</p> <p>2 — вернуться в и.п.</p> <p>д) «Подсолнух»</p> <p>И.п.: Стоя около кровати, о.с.</p> <p>1— поднять руки через стороны вверх, встать на носки;</p> <p>2— вернуться в и.п.</p> <p>е)«Репка»</p> <p>И.п.: с прямыми ногами, руки впереди, внизу.</p> <p>1 — поднять руки через стороны вверх,</p> <p>2 — и.п.</p>	<p>Выдох</p> <p>Вдох</p> <p>Повторить 4 раза</p> <p>Умеренно</p> <p>Выдох</p> <p>Вдох</p> <p>Повторить 4 раза</p> <p>Темп умеренный</p> <p>Выдох</p> <p>Вдох</p>	<p>Посреди двора Золотая голова. За кудрявую косу Ее из норки я тащу.</p> <p>Круглый бок, желтый бок, Сидит на грядке колобок.</p>
3.	<p><b>Упражнения на дорожке здоровья</b></p> <p>а) Ходьба бодрым шагом</p> <p>б) Ходьба приставным шагом с приседанием (пружинка) прямо</p> <p>в) Ходьба приставным шагом с приседанием (пружинка) левым боком</p> <p>г) Ходьба приставным шагом с приседанием (пружинка) правым боком</p> <p>д) Ходьба по канату</p>	<p>10 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>10 сек.</p> <p>20 сек.</p>	<p>Б. Савельев «Всё на свете можешь ты...»</p> <p>На огород мы наш пойдём, Овощей там наберём. Дорога коротка, узка. Идем, ступая мы с носка!</p> <p>По бордюру мы идем, Приседаем мы на нем.</p>
4.	<b>Перебежки из групповой в раздевальную комнату.</b>	2раза по 20 сек	t° воздуха +19°, +14°. (технология Ю.Ф.Змановского)
5.	<b>Полоскание горла и ротовой полости настоем трав.</b>		t° воды +19°.
6.	<b>Обширное умывание:</b> - лицо; - руки до плеча - шею		t° воды +18°