

Г.П.	№4	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.	<p><b><u>Упражнения в постели (дыхательные):</u></b></p> <p>А).И.п.: лежа в постели на спине В.: 1-2- тянуть левую ногу пяточкой вперёд, левую руку вдоль туловища, 3-4 - задержать дыхание на выдохе произнести «Ид-д-да». 5-6 - тянуть правую ногу пяточкой вперёд, правую руку вдоль туловища 7-8 - задержать дыхание на выдохе произнести «Ид-д-да».</p> <p>Б). И.п.: лежа в постели на спине В.: 1-2 - тянуть обе ноги пятками вперёд, обе руку вверх вдоль тела, 3-4 - задержать дыхание на выдохе произнести «...»</p> <p>В).И.п.: лежа в постели на спине, руки вдоль туловища В.: 1- Поднять правую ногу вверх хлопнуть под ногой, сказать «Хлоп» 2 – вернуться в и.п. 3- Поднять левую ногу вверх хлопнуть под ногой, сказать «Хлоп» 4 – вернуться в и.п. 5-Поднять обе ноги вверх хлопнуть под ногой, сказать «Хлоп» 6 - вернуться в и.п.</p> <p>Г) И.п.: лежа в постели руки подняты вверх В.:</p>	<p>Повторить 2 раза.</p> <p>Медленно</p> <p>Вдох</p> <p>Выдох</p> <p>Вдох</p> <p>Выдох</p> <p>Повторить 2 раз.</p> <p>Медленно</p> <p>Вдох</p> <p>Выдох</p> <p>Повторить по 2 раза умеренно</p> <p>Выдох</p> <p>Вдох</p> <p>Выдох</p> <p>Вдох</p> <p>Выдох</p> <p>Вдох</p> <p>Повторить 4 раз. Умеренно</p>	Kenny G - Moment

	<p>1- кисти соединить в замок, 2-3 - повернуться со спины на живот и обратно. 4- и.п.</p> <p>Д) «Велосипед» И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища В.: 1-8 Имитировать движения езды на велосипеде (крутить педали)</p> <p>Е) И.п.сидя на кровати В.: правой рукой растирать левую руку до локтя. Затем левой рукой-правую.</p> <p>Ё)И.п.: стоя у кровати, руки на поясе В.: 1 - наклониться вправо, произнести «тик» 2 – вернуться в и.п. 3 - наклониться влево, произнести «так» 4 – вернуться в и.п.</p>	<p>Дыхание произвольное</p> <p>10 сек Быстро Дыхание произвольное</p> <p>По 10сек на каждую руку Умеренно Дыхание произвольное Повторить по 3 раза в каждую сторону Умеренно Выдох</p> <p>Вдох Выдох</p> <p>Вдох</p>	
3.	<p><b>Упражнение на дорожке здоровья.</b> а) Ходьба бодрая на месте б)Ходьбавысоким шагом, руки на поясе. в) перепрыгивание с ноги на ногу г)легкие подпрыгивания на двух ногах</p>	<p>15 сек 15сек</p> <p>10 сек 10сек</p>	Екатерина Семёнова «Большой хоровод»
4.	<b>Перебежки (контрастные воздушные ванны)</b>	2 раза по 20 сек	t воздуха +20° и +15°(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 локтя.		tводы +18°

---