

ГП	5.	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.	<p>Закрывать фрамугу.</p> <p>Включить спокойную музыку. Дети просыпаются, откидывают в сторону одеяло, удобно ложатся на спину.</p>		<p>За 30 минут до подъема детей</p> <p>За 2-3 минуты до подъема</p>	«Вдохновение».
2.	<p>Упражнения в спальне.</p> <p>А) «Проснулись». И.п.: лежа в постели на спине Выполнение: 1-2- Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. 3-4- и.п.</p> <p>Б) «Растягиваем позвоночник». И.п.: Лежа в постели на спине, голова и туловище прямо, руки вдоль туловища. Выполнение: 1-2- Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. 3-4 -Вернуться в и. п.</p> <p>В) «Давай подышим». И.п.: — лежа в постели на спине, руки на грудной клетке. Выполнение: 1-2- Вдох носом — грудная клетка расширяет 3-4- Выдох — шумно, через нос.</p> <p>Г) «Играем». И. п.: — сидя на постели. Выполнение: 1-2-Взять в руки правую стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и</p>		<p>Повторить 5 раз темп медленный.</p> <p>Выдох</p> <p>вдох,</p> <p>Повторить 4 раза; темп умеренный.</p> <p>Выдох</p> <p>Вдох</p> <p>Повторить 4 раза темп умеренный.</p> <p>20 сек. Темп индивидуальный.</p>	«Вдохновение».

	<p>ощущения тепла. 3-4 - Вернуться в и. п. Аналогично с левой стопой.</p> <p>Д) «Морзянка». И. п.: — сидя на кровати. Выполнение: 1-2- Вдох 3-4 - поочередно постукивая по крыльям носа пальцами рук, сделать выдох через нос с произнесением звука [м].</p> <p>Е) «В кругу» И. п.: — стоя в кругу Выполнение: По показу воспитателя</p>	<p>Повторить 4 раза</p> <p>Медленно</p> <p>20сек. Темп умеренный</p>	
3.	<p>Упражнения на дорожке здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба с высоким подъемом ног • Притопы • Перескоки с ноги на ногу • Притопы с наклоном 	<p>10 сек</p> <p>20сек.</p> <p>10сек</p> <p>10сек</p>	<p>Муз. М. Глинка «Детская полька» «Аист, аист длинноногий, Покажи ты нам дорогу. Топни правой ногой, Топни левой ногой..... А теперь на дорожку здоровья пойдём» «Эй, лошадки, все за мной – поспешим на водопой. Вот река – глубока, широка. Быстро к речки мы спустились, наклонились и умылись».</p>
4.	Перебежки из групповой комнаты в приемную	2 раза по 20 сек.	t воздуха +19° +12° (технология Ю.Ф.Змановского)
5.	<p>Упражнения на тренажерах (дифференцировано)</p> <p>А) «Пройти, не уронив игрушку» И.П.: Руки на поясе, спина прямая, смотреть прямо Выполнение: Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на голове</p> <p>Б) упражнения с массажными мячами, пуговицами, платочками</p>	<p>1-2 мин. Темп индивидуальный Дозировка индивидуальная</p>	<p>Выполняют дети, имеющие нарушения осанки.</p> <p>Выполняют дети, имеющие нарушение свода стопы</p>

	В) упражнения с гантелями, девочки – Г) упражнения с лентами, обручами		Выполняют мальчики Выполняют девочки
6.	Полоскание горла и полости рта настоем трав		t воды +18°
7.	Обширное умывание - лицо - руки до плеч - шею		t воды +20°