

ГП	№6	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.	Закрывать фрамугу, включить спокойную музыку, разложить кусочки ваты на подушку		За 30 мин до подъема детей за 2- 3 мин до подъема	Поль Мориа «Голубая вода» Дети просыпаются, откидывают в сторону одеяло, удобно ложатся на спину
2.	<p>Упражнения в спальне.</p> <p><u>А) «Потягивание»</u> И.п.: лежа в постели на спине, руки вдоль туловища Выполнение: 1 – вытянуть руки вверх за голову(как бы стараясь достать снежинку) 2-3 – тянуть обе ноги пятками вперед 4 – вернуться в И.п.</p> <p><u>Б) «Снежинка»</u> И.п.: Лежа на спине, в руках кусочек ваты Выполнение: 1 – поднять руки вверх перед грудью, посмотреть на «снежинку» 2 – вернуться в И.п.</p> <p><u>В) «Качаем снежинку»</u> И.п.: — лежа на спине, кусочки ваты лежат на животе Выполнение: 1 – сделать резкий вдох животом 2 – вернуться в И.п.</p> <p><u>Г) «Играем со снежинкой»</u> И. п.: — сидя на кровати, руки вытянуты вперед, кусочки ваты сжаты двумя пальчиками Выполнение: 1-2-3 – перекрестные движения руками</p>		<p>Повторить 3 раза темп медленный Дыхание произвольное</p> <p>Повторить 3 раза темп умеренный Выдох Вдох</p> <p>Повторить 4 раза, темп быстрый Вдох Выдох</p> <p>Повторить 4 раза, темп быстрый</p>	<p>Поль Мориа «Голубая вода» Светло-пушистая Снежинка белая, Какая чистая, Какая смелая.</p> <p>Дорогой дальнею Легко проносится Не ввысь лазурную На землю просится.</p> <p>Снежинка белая Лежит, качается Один лишь ветер с ней Смог позабавиться.</p> <p>Нам не понять судьбы Звезды-красавицы А вот играть Нам с ней очень нравится</p>

	<p>4 – И.п.</p> <p><u>Д) «Стряхиваем с рук снежинки»</u> И. п.: — стоя, руки внизу, двумя пальчиками удерживая кусочки ваты. Выполнение: 1- Поднять руки вперёд, в стороны на уровне груди 2-3 – сделать несколько стряхивающих движений (вниз) 4- И.п.</p> <p><u>Е) «Сдуем снежинки с ладошки».</u> И. п.: — стоя. Выполнение: 1-2- вдох носом 3-4 – дробный выдох через нос, произнести «фу-фу-фу»</p>	<p>Повторить 3 раза, Темп индивидуальный</p> <p>Дыхание произвольное</p> <p>Повторить 4 раза Медленно</p>	<p>Дети складывают кусочки ваты в коробку и снимают майки</p>
3.	<p>Упражнения на дорожке здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба с высоким подниманием ног • Танцевальные движения (по выбору детей) • Притопы • Притопы с кружением • Лёгкие подпрыгивания 	<p>20 сек</p> <p>10сек.</p> <p>10сек</p> <p>20 сек</p> <p>10 сек.</p>	<p>Музыка Б. Савельева «Большой хоровод»</p>
4.	<p>Контрастные ванны для ног</p>	<p>t теплой воды 26 °С</p> <p>t холодной воды 18 °С</p>	<p>X-T-X- для систематически закаливаемых детей</p> <p>T-X-T- для детей «группы риска»</p>
5.	<p>Полоскание горла и полости рта настоем трав</p>		<p>t воды +18°</p>
6.	<p>Обширное умывание</p> <ul style="list-style-type: none"> - лицо - руки до плеч - шею 		<p>t воды +20°</p>