

Г. П.	№8	Старшая группа	Температура в спальне + 18С.
Постепенное, пробуждение организма к предстоящей деятельности, поднятие мышечного тонуса, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, закаливание			
№ п/п	Содержание	Дозировка, дыхание, темп	Примечания
1.	<p>Дети просыпаются под звучание спокойной музыки.</p> <p><b>Упражнения в постели:</b></p> <p><b>1) Лёжа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Потягивания</u> И.п. – лёжа на спине. В. Тянуть обе ноги (пятками вперёд) по кровати, обе руки вдоль туловища.</li> <li>• <u>Объятия</u> И.п. – лёжа на спине. В. Развести руки в стороны. Обнять себя за плечи, сжать плечи руками.</li> <li>• <u>Поглаживания</u> И.п. – лёжа на спине. В. Поглаживать живот по часовой стрелке, пощипывать, снова поглаживать.</li> <li>• <u>Упражнения для рук</u> И.п.: вытянуть руки над головой. В. Развести пальцы рук и собрать их в кулачок.</li> </ul> <p><b>2) Сидя</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Поглаживания</u> - по голове, - за ушами.</li> </ul>	<p>Повторить 3р. На секунды задержать дыхание Выдох через рот (медленно)</p> <p>Повторить 5 раз Вдох Умеренно Сказать «сильно, сильно» - выдох</p> <p>30 с. Дыхание произвольное Темп произвольный</p> <p>Повторить 6-8 раз</p> <p>Повторить по 6-8 раз</p>	<p>Ричард Клайдерман «Ромео и Джульета»</p> <p>Как-то утром я проснулся, Сладко-сладко потянулся, Я и весел и здоров, Я весь мир обнять готов.</p> <p>Обнять маму, обнять папу (сильно-сильно их люблю), Обнять бабушку и деда, Обнять старшую сестру.</p> <p>Ничего, что она старше, Скоро тоже подрасту, Буду кушать много каши,</p> <p>Ручки к солнцу подниму И скажу: «Свети нам ярче, Распусти свои лучи, Чтоб девчонкам и мальчишкам Всем здоровыми расти».</p> <p>Я уселся на кроватке, Вижу, бабушка не спит – Кота гладит по головке</p>

	<p>Гладим левой рукой правую руку. Встряхнули правую ручку. Гладим правой рукой левую руку. Встряхнули левую ручку.</p> <p>Левой рукой гладим за левым ухом. Правой рукой гладим за правым ухом.</p> <p>Поглаживаем носик обеими руками.</p> <p>Поглаживание груди сверху вниз (от шеи к животу). Подняли ручки вверх.</p> <p><u>• Упражнение для рук и плечей.</u> Поднимаем плечи вверх и одновременно разводим руки в стороны. Делаем это, поворачиваясь то вправо, то влево.</p> <p><u>• Упражнение для позвоночника</u> «Качалочка». И.п.: лёжа на спине, обняв руками колени. Качание вперёд-назад</p>	<p>2 минуты (каждое движение выполняется по 6-8 раз).</p> <p>6-8 раз.</p> <p>20 с.</p>	<p>И за ушком теребит.</p> <p>Кот решил котят учить, Как же нужно лапки мыть. Я недалеко сидел, Все движенья подглядел. Лапку правую потрём, А потом её встряхнём. Вот и левой лапке тоже Правой лапкой мы поможем. Ушко левое своё Левой лапкой достаём, Правое не забываем, Лапкой правой умываем.</p> <p>Чистим носик осторожно.</p> <p>Грудку нам разгладить можно.</p> <p>Вот и чистые котята, Брать нам с них пример, ребята!</p> <p>А теперь загадку слушай: Где же бабушка сидит? Вроде бы простое кресло, А на месте не стоит.</p> <p>Качи- качь, качи-качи. Ты, бабуля, не ворчи. Будет креслице качать, Будет бабушка вязать.</p>
--	--	--	--

2.	<p>• Пальчиковая гимнастика. Движения, имитирующие «натягивание» перчаток на каждый пальчик сначала левой руки, потом – правой.</p> <p><b>Упражнения около кровати:</b></p> <p>• <u>Шаги на месте.</u></p> <p>• <u>Упражнения для рук и ног.</u> - «Конькобежцы». И.п.: ноги согнуты в коленях, спина наклонена. 1 – правая нога отодвигается в сторону, 2– левая нога приставляется к правой. 3– левая нога отдвигается в сторону, 4 -к ней приставляется правая нога.</p> <p>- «Лыжники». И.п.: ноги прямые, руки сжаты в кулаки перед собой («держим палки»). На счёт раз – правая рука поднимается вверх, правая нога отводится назад. На счёт два – левая рука поднимается вверх, левая нога отводится назад.</p> <p>- «Махи». И.п.: руки согнуты в локтях ладонями к себе. Махи обеими руками по направлению к себе.</p>	<p>20-30 с.</p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p> <p>20 с.</p>	<p>Шарфик – папе, шапку – маме – Нету бабушки добрей, Ну, а мне перчатки свяжет, Что перчаток всех теплей.</p> <p>Их на ручки я одену</p> <p>И пойду во двор играть.</p> <p>На коньках кататься стану,</p> <p>Лыжню буду обновлять.</p>
----	--	--	---

<p>- И.п.: правая рука вытянута вперёд, указательный пальчик выставлен. Показываем на воображаемых друзей, ведя руку с лева на право.</p> <p>- И.п.: левая рука вытянута вперёд, указательный пальчик выставлен. Показываем на воображаемых друзей, ведя руку справа налево.</p> <p>- Махи и приседания Имитация игры в снежки (присели-слепили снежок-встали-бросили).</p> <p>• Имитация образов животных:</p> <p>- медведя,</p> <p>- лисы,</p> <p>- зайца.</p> <p>• <u>Прыжки.</u></p> <p>Прыжки на левой ноге</p> <p>Прыжки на правой ноге.</p> <p>• <u>Бег на месте.</u></p>	10 с.	Одному кататься скучно надо всех друзей позвать.
	5 р.	У меня их очень много: Один, два, три, четыре, пять.
	5 р.	Шесть, семь, восемь, девять, десять. Все резвятся от души.
	6-8 раз	Кто в снежки играет ловко, Кто, совсем как малыши:
	10 с.	Ходит мишкой
	10 с.	и лисичкой,
	10 с.	А вот и зайнька косой,
	6-8 раз.	То на левой,
	6-8 раз.	то на правой – Зайка ж, бедненький – босой.

	<p>• <u>Дыхательное упражнение.</u> Глубокий вдох и резкий выдох на слово «ух».</p>	20 с.	<p>И у каждого есть санки, Что без дела им стоять?</p> <p>Побежали, побежали, Нас большая горка ждёт, Зима снежная такая Забав немало принесёт.</p>
3.	<p><b>Упражнения на дорожке здоровья:</b></p> <p>Ходьба по канатной дорожке.</p> <p>Ходьба на носочках. Ходьба на пяточках.</p> <p>Ходьба по ребристой дорожке.</p> <p>Другие упражнения по выбору воспитателя в зависимости от структуры дорожки здоровья.</p>	5 раз.	<p>Тащить санки мне непросто, Аж захватывает дух, А потом на санки сядешь и с горы высокой – Ух!</p> <p>Ох, устали. Ну, пора расходиться, детвора.</p> <p>По заснеженной дорожке Дружно змейкой мы пойдём. На носочках, И на пятках.</p> <p>С мостика не упадём.</p>
4.	<p>Перебежали из групповой в раздевальную комнату</p>	10-15 с.	
5.	<p>Обширное умывание: - лицо; - руки до плеча</p>	10-15 с. 10-15 с. 10-15 с.	<p>t воды +20 t воды +22</p>