

Г.П	№ 9	Старшая группа	t° воздуха +18 градусов С	
Постепенное пробуждение организма к предстоящей деятельности, профилактика нарушений осанки и свода стопы, закаливание.				
№ п/п	Содержание	Дозировка, дыхание, темп	Примечания	
1.	За 30 мин. до подъема детей закрыть фрамугу. За 2-3 мин. до подъема включить спокойную музыку. Дети просыпаются, откидывают в сторону одеяло, удобно ложатся на спину.		Ф. Шопен «Ноктюрн №2» «Вы в постельке отдыхали Сил, здоровья набирали Глазки просыпаются Губки улыбаются Игрушки вас ждут».	
2.	<p>Упражнение в постели</p> <p>а) <u>«Потягивания»</u> И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: 1-2 –потянуться телом, вытягивая руки над головой, ноги пяточкой вперед в противоположную сторону. 2-4-вернуться в и.п.</p> <p>б) <u>«Лисичка отдыхает»</u> И.п.:–лежа на животе, руки над головой. В.: 1 –повернуться на правый бок, 2- вернуться ви.п. 3 -повернуться на левый бок, 4- вернуться ви.п.</p> <p>в) <u>«Лисичка спряталась от волка»</u> И.п.: сидя на постели, ноги вместе, руки опущены. В.: 1-2–подтянут ноги к груди, руками обхватить колени. 3-4-вернуться в и.п.</p>	<p>Повторить 4 раза Дыхание произвольное Медленно</p> <p>Повторить по 4 раза в каждую сторону. Медленно. Дыхание произвольное</p> <p>Повторить 4 раза Темп умеренный</p> <p>Выдох</p> <p>Вдох</p>		

	<p>г)«<u>Лисичка здороваётся с ребятами</u>» И.п.:—стоя, ноги свободно расставлены, руки опущены. В.: 1 –правую руку вытянуть вперед, повернуть ладонкой вверх. 2- Вернуться в и.п. Тоже движение левой рукой.</p> <p>д)«<u>Лисичка ищет зайчика</u>» И.п.:—сидя на пятках, руки за спиной. В.: 1 –встать на колени, 2- повернуться всем корпусом в одну сторону 3- вернуться в и.п. Тоже движение в другую сторону.</p> <p>е)«<u>Лисичка устала и села отдохнуть</u>» И.п.: Сидя на постели, ноги на полу В.:– рисуем вместе с лисичкой на полу солнышко, сначала правой, потом левой ногой.</p>	<p>Повторить по 4 раза в каждую сторону. Медленно Дыхание произвольное</p> <p>По 4 раза в каждую сторону Темп умеренный</p> <p>Выдох</p> <p>Вдох</p> <p>20 сек. Медленно Дыхание произвол.</p>	
3.	<p>Упражнения на дорожке здоровья. а) Ходьба в чередовании с притопами (4+3) б) Притопы с поворотом вправо-влево в) Притопы с высоким подниманием колен г) Прыжки д) Ходьба на носочках е) Обычная ходьба</p>	<p>10 сек</p> <p>15 сек</p> <p>15 сек</p> <p>10 сек</p> <p>5 сек</p> <p>5 сек</p>	<p>Борис Савельев «Неприятность эту мы переживём»</p>
4.	Перебежки из одного помещения в другое		t воздуха +20° +14°
5.	Полоскание горла		t воды +18°, +19°
6.	Обширное умывание - лицо -руки до плеча		t воды +20°, +19°

