

Г. П.	№6.	Средняя группа	Температура в спальне + 18С.
Постепенное пробуждение организма к предстоящей деятельности, профилактика нарушений осанки и свода стопы, закаливание.			
№ п/п	Содержание	Дозировка, дыхание, темп	Примечания
1.	<p>За 30 мин. до подъёма детей.</p> <p>За 2 - 3 мин. до подъёма детей закрыть фрамугу.</p> <p>Включить музыкальное сопровождение.</p> <p>Дети просыпаются.</p>		Ф. Шопен «Мелодия осени». Воспитатель и помощник воспитателя помогают детям откинуть одеяло, отодвинуть подушку. Воспитатель: «Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали Но пора пришла вставать, Осень хочет с нами поиграть!».
2.	<p>Упражнения в постели:</p> <p>1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. В.: тянуть обе ноги (пятками вперёд) по кровати.</p> <p>2. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища В.: повороты головы в стороны.</p> <p>3. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. В.: движения руками перед грудью, имитируя плавание.</p> <p>4. И.п.: – лёжа на животе, руки согнуты в локтях. В.: выпрямить локти, голову прогнуть назад</p> <p>5. И.п.: сидя в постели, руки на поясе, ноги</p>	<p>Повторить 3р. Дыхание произвольное медленно</p> <p>Повторить по 2 раза в каждую сторону Дыхание произвольное медленно</p> <p>Повт.30сек. дыхание произвольное медленно</p> <p>30 с. Дыхание произвольное медленно</p> <p>Повт. по 3 раза в каждую сторону</p>	<p>Осень в гости к нам пришла, Разную погоду всем нам принесла.</p> <p>Осень, осень, подожди Гнать по небу тучи, Лить холодные дожди, Сыпать град колючий.</p> <p>Мы ещё не купались, Не наплавались в реке. Мы ещё не належались На оранжевом песке.</p> <p>Мы ещё не повидали Все луга и все леса. Мы не все ещё слышали Птичьи трели голоса.</p> <p>Осень, осень, потерпи, Подожди немножко.</p>

	<p>согнуты «по-турецки». В.: поворот в одну сторону, затем в другую.</p> <p>6. И.п.:_сидя, ноги прямые, руки на коленях В.: наклон вперёд, руками двигать к носочкам ног.</p> <p>7. И.п.: стоя около кровати, руки внизу. В.: шагать бодро</p> <p>8. И.п.: стоя около кровати, руки внизу. В.: прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>9. И.п.: стоя около кровати, руки внизу. В.: руки развести в стороны, Опустить, вернуться в и.п.</p>	<p>Дыхание произвольное, темп средний</p> <p>Повторить 6 раз Дыхание произвольное, темп средний</p> <p>30 сек Дыхание произвольное</p> <p>10 сек.</p> <p>Вдох</p> <p>Выдох</p>	<p>Звонких птиц не торопи в дальнюю дорожку.</p> <p>Ветер, листья не гони По аллеям парка. Пусть длиннее будут дни. Светит солнце ярко.</p> <p>Пусть над крышами гремят и грохочут грозы. И над озером парят синие стрекозы.</p> <p>Подожди немного, осень. Мы тебя об этом просим. И улыбнулась осень. А жёлтый листик клёна Подумал, будто снова. Он стал совсем зелёным.</p> <p>Но осень пришла, Гусей в дорогу позвала.</p>
3.	<p>Упражнения на дорожке здоровья: Притопы левым боком. Притопы правым боком. Перекаты с пятки на носок. Прыжки на двух ногах вперёд. Ходьба с высоким подниманием колен.</p>	<p>10 сек</p> <p>10 сек</p> <p>10 сек</p> <p>10 сек.</p> <p>10 сек</p>	<p>Музыка и слова Т. Агафонова «Осенняя песенка».</p>
4.	<p>Перебежки из групповой в раздевальную комнату</p>	<p>2 раза по 15 сек.</p>	<p>t воздуха +20° +14° «Осень, осень, поиграй, Ты попробуй нас поймай».</p>
5.	<p>Полоскание горла прохладной водой</p>		<p>t воды +18°, +19°</p>
6.	<p>Обширное умывание: - лицо; - руки до плеча</p>		<p>t воды +20°, +19°</p>

