

Г.П.	2 ая младшая группа	Т воздуха в спальне - +18 . Дети спят в майках и трусиках.
------	---------------------	--

Постепенное пробуждение организма к предстоящей деятельности, поднятие мышечного тонуса, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, закаливание.

№ п/п	Содержание	Дозировка, дыхание, темп	Примечание
1.	Звучание спокойной музыки, дети просыпаются.		Ритм 20. R Claudermann «К Элизе» ( <i>воспитатель и помощник воспитателя помогают детям откинуть одеяло</i> ). На фоне музыки воспитатель говорит: «Ребятки, просыпайтесь! Глазки открывайтесь! Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали. Хорошо нам отдыхать, Но пора уже вставать!»
2.	<u>Упражнения в постели:</u> а) «Потягунушки» И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. В.: потянуться телом, вытягивая руки над головой, ноги пяточкой вперёд в противоположную сторону.	Повт. 2раза Дыхание произвольное медленно	«Потягунушки, потягунушки, Поперёк толстунушки. А в ножки ходунушки, А в ручки хватунушки, А в роток говорок, А в голову разумок».
	б) «Кулочки-ладошки» И.п.: лёжа на спине, руки согнуты в локтях. В.: попеременно сжатие и расжатие пальцев рук.	20 сек. Дыхание произвольное быстро	«В прятки пальчики играли И головки убирали. Так, так и вот так И головки убирали».
	в) «Мы себя любим» И.п.: лёжа на спине, руки скрещены на груди, левая рука обнимает правое плечо, правая левое. В.: развести руки в стороны, скрестить перед грудью, обняв себя за плечи.	Повт. 4раза  вдох выдох	«Мы себя крепко любим Очень нежно приголубим».
	г) «Нарядили ножки» И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. В.: поочерёдное поднятие ног, поглаживание колена-стопной части.	2 раза Дыхание произвольное	«Мы нарядим ножки В новые сапожки. Будут ноженьки ходить Новые сапоженьки носить».
	д) «Пошагали» И.п.: стоя у кровати, руки внизу. В.: ходьба на месте в чередовании с прыжками.	Повт. 2раза Дыхание свободное	«Вы шагайте-топайте По лужицам и шлёпайте. В грязь не заходите, Сапожки не мочите».

	<p>е) «Вырастим большими»  И.п.: ноги вместе, руки внизу.  В.: подняться на носки, потянуть руки вверх, опуститься на всю стопу, руки вниз.</p>	<p>Повт.4 раза  Вдох  Выдох</p>	<p>«Мы потянемся, потянемся, Маленькими не останемся».  Сказать «ух-х-х».</p> <p>Дети снимают маечки</p>
3.	<p><u>Упражнения на дорожке здоровья:</u>  а) притопы  б) притопы с поворотом вправо, влево  в) лёгкие прыжки  г) ходьба приставным шагом  д) ходьба, высоко поднимая ноги</p>	<p>5 сек.  10 сек.  5 сек.  5 сек.  5 сек.</p>	<p>В. Шаинский « Вместе весело шагать по просторам»</p>
4.	<p>Перебежки из групповой комнаты в раздевальную (контрастные воздушные ванны).</p>	<p>2 раза  35 сек.</p>	<p>t воздуха в групповой +20  t воздуха в раздевальной +14</p>
5.	<p>Полоскание горла и ротовой полости настоем трав.</p>		<p>t воды +19, +18</p>
6.	<p>Обширное умывание  - лицо;  - руки до локтя.</p>		<p>t воды +20, +19</p>

Г.П.	2 ая младшая группа	Т воздуха в спальне - +18 . Дети спят в майках и трусиках.
------	---------------------	--

Постепенное пробуждение организма к предстоящей деятельности, поднятие мышечного тонуса, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, закаливание.

№ п/п	Содержание	Дозировка, дыхание, темп	Примечание
1.	Звучание спокойной музыки, дети просыпаются.		Ритм 20. Муз. К. Дебюсси «Чудный вечер» (воспитатель и помощник воспитателя помогают детям откинуть одеяло). На фоне музыки воспитатель говорит: «Просыпайтесь, потянитесь, улыбнитесь и проснитесь, хорошо нам отдыхать, но пора уже вставать».
2.	<u>Упражнения в постели:</u> а) «Потянись». И.п.: лёжа на спине, руки за головой. В.: потянуться телом.  б) «Потянемся» И.п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища. В.: приподнять голову, сделать поворот головы вправо, затем влево.	Повт. 2раза Дыхание произвольное Темп медленный  Повт. 2раза Дыхание произвольное Темп медленный	«Проснись, дружок, проснись, на спинку ляг и потянись».  «Проснись, дружок, проснись, на животик ляг и потянись».
3.	<u>Упражнения в постели:</u> (с самомассажем для рук).  а) И.п.: сидя на постели, ноги согнуты султанчиком. В.: растирание правой и левой рук от пальчиков до плеча поочерёдно.  б) И.п.: сидя на постели султанчиком. в.: постукивание пальцем правой руки пальчиков левой руки, затем наоборот.  в) И.п.: сидя на постели, ноги согнуты султанчиком. В.: растирание ладонек друг о друга.	30 сек. Дыхание произвольное  30 сек. Дыхание произвольное  30 сек. Дыхание произвольное	«Слегка приподнимитесь, а потом садитесь».  «Дождик бегаёт по крыше – бом, бом, бом. По весёлой звонкой крыше – бом, бом, бом.  Дома, дома посидите – бом, бом, бом. Почитайте, поиграйте – бом, бом, бом.  А уйду, тогда гуляйте – бом, бом, бом».
4.	<u>Упражнения стоя у кровати:</u> а) И.п.: ноги вместе, руки внизу. В.: сгибание правой ноги в колени, выпрямление её вперёд, сгибание и опускание вниз.	По 2 раза каждой	«Ножку мы сгибаем, ножку выпрямляем, снова мы её сгибаем и

	<p>Тоже самое и левой ногой.</p> <p>б) «Удивимся» И.п.: встать прямо, руки внизу в.: медленно поднять плечи, медленно опустить, произнести на выдохе: «ух-х-х-х»</p> <p>5. <u>Упражнения на дорожке здоровья:</u> а) попрыгали «как зайчики» б) пошагали «как медведи» в) потопали «как слоны» г) поскакали «как лошадки» с высоко поднятыми коленями.</p> <p>6. <u>Упражнения на ковре:</u> 1. Для профилактики плоскостопия (с платочком) индивидуально «Собери платочек» а) И.п.: стоя, руки внизу, платочек лежит на ковре. в.: собирание платочка пальцами ног.  б) И.п.: стоя, руки внизу, платочек лежит на ковре. в.: распрямление платочка пальцами ног.  2. Для профилактики нарушения осанки Индивидуально «Походи боком» И.п.: ноги вместе, руки внизу, мешочек с песком на голове. в.: ходьба боком приставным шагом (вправо, влево).  3. Упражнения с ленточками (для остальных детей).  1) И. п.: ноги на ширине ступни, ленточки в опущенных руках.  в.: поднять ленточки вверх, помахать ими, опустить.  2) И. п.: ноги на ширине ступни, ленточки в обеих руках у плеч.  в.: присесть, коснуться ленточками пола, выпрямиться о пол.</p>	<p>ногой.</p> <p>2 раза</p> <p>Вдох Выдох</p> <p>5сек. 10сек. 5сек. 5сек.</p>	<p>тихонько опускаем».</p> <p>«Удивляться чему есть, В мире всех чудес не счесть».</p> <p>Дети снимают маечки</p> <p>В. Шаинский «Чунганганга».</p>
--	--	---	---

7.	<p>3) И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки у плеч.</p> <p>В.: поворот вправо (влево), правую руку вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4) И. п.: ноги на ширине ступни, ленточки внизу.</p> <p>В.: взмахнуть ленточками в стороны, опустить.</p> <p>Перебежки из групповой комнаты в раздевальную (контрастные воздушные ванны).</p>		<p>t воздуха +20</p> <p>t воздуха +14</p>
8.	<p>Полоскание горла и ротовой полости настоем трав.</p>		<p>t воды +19, +18</p>
9.	<p>Обширное умывание</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лицо;</li> <li>- руки до локтя.</li> </ul>		<p>t воды +20, +19</p>