

Цель: способствовать постепенному переходу от сна к бодрствованию.

Задачи:

1. Оздоровительная: Укреплять здоровье детей при помощи закаливающих процедур водой, воздухом (разница тем-ры спальни и гр. комнаты)
2. Образовательная: Проводить профилактическую работу по укреплению свода стопы и формированию правильной осанки при выполнении комплекса ОРУ на профилактику осанки и ходьбе по «дорожкам здоровья»
3. Воспитательная: Воспитывать осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья.

Оборудование: профилактические дорожки, 3 таза, градусник, одеяла, индивидуальные полотенца.

Части, содержание	дозировка	Организационно-методические указания	Примечание
Вводная	3-4 мин	Под звучание классической музыки дети просыпаются и выполняют упражнения в постели. Предварительно убрав подушку и одеяло в сторону	
I. Упражнения в постели:			
1. «Глазки просыпаются» И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4слегка погладить закрытые глаза, 5-8 сделать расслабляющий звук зевоты.	5-6 раз	Слегка глазки растираем, Сладко – сладко все зеваем.	
2. «Головка проснулась» И.п.: лежа на спине руки вдоль туловища. 1-2 – поворот головы на вправо (на лево) 3-4 – и.п.,	5-6 раз	Мы почти уже проснулись И друг другу улыбнулись.	
3. «Руки проснулись» И.п.: лёжа на спине руки вдоль туловища. 1 –поднять правую (левую) руку вверх, 2 –3 - потянуть правую (левую) руку вверх, 4 – опустить на постель правую (левую).	5-6 раз	Ногу не сгибать, плечи от кровати не отрывать Потянулись мы немножко, Здравствуй солнышко в окошке!	
4. «Ноги проснулись» И.п.: то же. 1-согнуть правую (левую) ногу в колене	5-6 раз	Хотим тоже потянуться И совсем, совсем проснуться.	

<p>2-выпрямить ногу вверх 3 – согнуть правую (левую) ногу в колене 4 – опустить правую (левую)ногу.</p>	5-6 раз		
<p>5. «Ноги веселятся» И.п.: лежа на животе с опорой на локти 1-8 – поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.</p>	5-6 раз	<p>Ножками мы поболтаем И до трёх мы посчитаем.</p>	
<p>6. «Мы встаем умываться идём» и.п.: стоя у кроватей. 1-4 –ходьба на месте</p>	5-6 раз	<p>Умываться мы идём, Одеваться мы идём- Очень дружные ребята!</p>	
<p>Основная</p>	5-6 мин		
<p>II. Хождение по дорожкам «Здоровья»</p>	60 сек.	<p>Дети проходят по дорожкам, разложенным между рядами кроватей в групповую комнату, где температура воздуха ниже, чем в спальне на 6 градусов.</p>	
<p>- ходьба с выполнением упр. на дыхание - построение в круг</p>	20 сек. 10 сек.	<p>Дышим носом, выдыхаем ртом</p>	
<p>III. ОРУ для профилактики нарушения осанки в кругу:</p>			
<p>1. «Вырастим большими» и.п.: узкая стойка, руки внизу 1- руки вперёд – вверх, 2 - подняться на носки. 3-отставить правую (левую) ногу назад на носок 4 и.п.,</p>	4-5 раз	<p>Прогибаем спину, руки держим прямо</p>	
<p>2. «Обними друзей» и.п.: узкая стойка, руки вдоль туловища. 1-развести руки в стороны, 2- обнять себя, 3 – развести руки в стороны, 4 и.п.</p>	4-5 раз	<p>Свести лопатки, прогнуться</p>	
<p>2. «Наклонись» и.п.: широкая стойка 1-2 – наклон вперёд, вытянутые руки в стороны, 3-4 – и.п.</p>	4-5 раз	<p>Прогибаем спину, смотрим прямо перед собой</p>	

<p>3. «Согни ногу» И.п.: узкая стойка, руки внизу. 1-2 - согнуть правую (левую) ногу в колене, притягивая бедро к животу, 3- 4 -и.п.</p> <p>4. «Присядем» и.п.: узкая стойка, руки на поясе. 1-3 – присесть, руки в стороны. 2-4 и.п.</p> <p>7. «Ножницы» и.п. узкая стойка, руки на плечах. 1-8 – прыжки на двух ногах - скрестно 1-8 ходьба на месте</p> <p>8. «Крылья» (дыхательное упражнение) И.п.: узкая стойка, руки внизу. 1 – руки поднять через стороны вверх – вдох, 2 – опустить руки вниз – выдох.</p> <p>Заключительная часть</p>	<p>4-5 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>2 раза</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4 мин</p>	<p>Выгнуть спину, удерживаем равновесие</p> <p>Пятки от пола отрываем, спина прямая.</p> <p>Дети делятся на 2 подгруппы.</p>	
<p>IV. Игра: «Собери ногами» (на профилактику плоскостопия)</p> <p>V. Водные процедуры Умывание (лица, шеи, руки до плеч)</p>		<p>Воспитатель рассыпает на полу пробки, дети пальцами ног собирают пробки и кладут их в корзинку.</p>	