

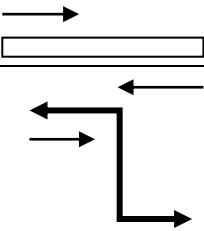
**Цель:** постепенный переход от сна к бодрствованию, укрепление и закаливание организма.

**Задачи:**

1. Оздоровительная – расширение представлений о пользе закаливающих процедур, через умывание лица прохладной водой
2. Образовательная - умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем при помощи комплекса дыхательной гимнастики и игры «Подними платок» для профилактики плоскостопия.
3. Воспитательная – воспитание доброжелательного отношения к друг другу при ходьбе по дорожкам здоровья.

**Материалы и оборудования:** дорожки здоровья с нашитыми пуговицами , веревка, муз.файл

Содержание	Дозир.	ОМУ	Примечание
<p><b>I. Вводная</b> - <u>Постепенный подъем</u></p> <p>- <u>Самомассаж:</u> «<b>Лепим красивое лицо</b>» Поглаживаем лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, голову от макушки к шее, ладони, живот.</p> <p>- <u>ОРУ в кровати:</u> <b>1. «Потягушки»</b> И. п.- лежа на спине. 1-3 -Поднять руки в вверх, потянуться. 4 - И.п.</p> <p><b>2. «Резвые ножки»</b> И. п.- то же. 1-3 -Поочередное поднимание правой (левой) ноги. 4 - И.п.</p> <p><b>3. «Снежный ком»</b> И. п.- то же. 1-3 - Перекат на правый ( левый) бок. 4 – И.п.</p>	<b>1-2 мин</b>	<p>Ребята просыпаемся, открываем глазки Мы проснулись, Мы проснулись, Сладко, сладко потянулись И друг другу улыбнулись</p>	<p>Включить музыкальный файл «Моцарт для малышей»</p>
	3-4р.	<p>Не торопимся , ноги вместе, руки вдоль туловища, поднимаем ручку по очереди, пальцы сомкнуты</p>	
	3-4р	<p>Не торопимся, ноги прямые, носки вместе, руки прямые, пальчики сомкнуты, поднимаем ножки свои по очереди</p>	
	3-4р	<p>Не торопимся, колени вместе, руки вдоль туловища, пальчики сомкнуты, перекатываемся с одного на другой бок, как жучки ползем будто</p>	

<p><b>4. «Кошечки»</b> И. п.: стоя на четвереньках. 1-3 – прогнуть спину ввех 4 – И.п.</p> <p>Переход из спальни в групповую комнату.</p> <p><b>II. Основная</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по дорожкам с нашитыми пуговицами</li> <li>2. Ходьба: <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках</li> <li>- на пятках</li> <li>- ходьба приставным шагом по веревке</li> </ul> </li> <li>3. Перестроение в круг</li> </ol> <p><b>4. Комплекс дыхательной гимнастики</b></p> <p><b>1. «Вырасти большой»</b> И.п. – основная стойка 1,3 – подняться на носки, руки вверх - вдох 2,4 – И.п. - выдох</p> <p><b>2. «Дровосек»</b> И.п.: широкая стойка, руки в замке вверх. 1 - вдох 2 – Резкий наклон вниз, выдох</p> <p><b>3. «Надуй шарик»</b> И.п.: основная стойка 1 – вдох через нос 2 – выдох через рот</p> <p><b>III. Заключительная</b> - <b>Водные процедуры (умывание лица)</b></p> <p>- <b>игра «Подними платок»</b> (на профилактику плоскостопия)</p>	<p><b>4-5 мин</b> 2 -3 раза</p> <p>30 сек 30 сек</p> <p>3-4р</p> <p>3-4р</p> <p>3-4р</p> <p><b>2-3 мин</b> 2 -3р</p>	<p>Не торопимся, руки не отрываем, прогнуть спину, как кошечка.</p> <p>Встаем с кровати, аккуратно, друг за другом идем в групповую комнату.</p> <p>Не торопимся, соблюдаем дистанцию</p> <p>Руки на пояс, большим пальцем вперед, на носках – Марш! Руки на пояс, большим пальцем вперед, на пятках – Марш!</p> <p>Вдох делаем носом, при выдохе говорим - «у-х-х»</p> <p>Ноги не сгибать, резко наклоняемся, при выдохе говорим – «у-х-х»</p> <p>«Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхаем, затем выдыхаем воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши,</p> <p>Не плескаться, не толкать друг друга Я хочу здоровым быть Буду я с водой дружить Намочу я руки от кистей до плеч Пусть бежит водица – Я хочу умыться</p> <p>Пальцами ноги взять платок и поднять вверх, руками себе помогать нельзя.</p>	 <p>Выложить платочки на каждый детский стульчик</p>
--	--	---	---