Физическое развитие тема «Теремок» (младший возраст)

Задачи: продолжаем учить бросать мяч вдаль двумя руками, развиваем глазомер.

Общеразвивающие упражнения: теремок

1. Лисичка-сестричка – 6 раз

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу

Выполнение: поднять руки вперед, поочередно выполнять плавные движения руками вперед

2. Мышка пол метет – 4 раза

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены

Выполнение: наклониться, имитировать подметание пола, выпрямиться

3. Где зайка – 6 раз

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены

Выполнение: поворот вправо-влево, плечи приподнять, руки слегка развести

4. Лягушка-квакушка - 6 раз

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены

Выполнение: пружинящие приседания, руки поднять, показать ладони с широко раздвинутыми пальцами

5. Прыжки

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе

Выполнение: прыжки вокруг себя

Основной вид деятельности:

-бросание мяча в вертикальную цель двумя руками от груди с расстояния 1,5

-2 м (высота центра мишени -1,2 м) с расстояния 1-1,5 м -10 раз

Пальчиковая игра «Теремок»

Из пальцев, дружок, сложи теремок. - Соединить кончики пальцев и поднять руки над головой, образуя домик.

Вот это-ворота. - Переплести пальцы рук, прогнуть ладони.

Вот это замок. - Сложить руки в замок.

Вот серенький зайчик, - Пальцы-в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны.

Вот мышка-норушка, - Прижать все пальцы к большому и ритмично наклонять кисть вниз.

Лисичка-сестричка, - Поочередно выполнять плавные движениями руками вперед.

Лягушка-квакушка. - Ладони смотрят вперед, пальцы раздвинуты в стороны.

Но вот в теремок медведь забрался. - Показать лапы медведя, покачиваться из стороны

в сторону.

И домик сломался. - Прижать ладони друг к другу.

Медведь косолапый бродит, - Прошагать по бедрам большим и указательным Места себе не находит. пальцами.

Теремок я построю большой. - Поднять руки.

И будут там жить со мной: - Показать руками животных аналогично Серенький зайчик, мышка-норушка, - предыдущим движениям.

Лисичка-сестричка, лягушка-квакушка.