Физическое развитие
Тема «На рыбалку»
(младший возраст)

Общеразвивающие упражнения

1. «Рыбка всплывает, воздух вдыхает».

И.п.: ноги врозь, руки к плечам, кисти рук сжаты в кулаки; 1 – руки вверх, ладони соединить, посмотреть, потянуться; 2 – и.п. Повторить 4-5 раз.

2. «Рыбка-озорница плавает в водице».

И.п.: ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях, ладони соединены; 1-3 – руки вытянуть вперед, развести в стороны, вернуться в и.п.; 4 – и.п. Повторить4-5 раз.

3. «Рыбка спряталась в воде, не найдем ее нигде».

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз; 1 – присесть, голову наклонить к коленям, руки на затылок, пальцы рук в замок; 2 – и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Рыбки играют в воде».

И.п.: лежа на спине. 1 – 2 – поднять вверх руки и ноги; 3 – 3 – и.п. Повторить 4-5 раз.

5. «Рыбки прыгают в воде».

И.п. – о.с. Прыжки: ноги врозь – ноги вместе; руки вверху, ладони врозь – ладони вместе. Повторить 4-5 раз.

Пальчиковая гимнастика «Рыбка».

Рыбка плавает в водице, рыбке весело играть. *(Сложенными ладошками имитируют движение рыбки).*
Рыбка, рыбка, озорница *(грозят пальчиком)*,
Мы хотим тебя поймать *(обнимают себя)*!
Рыбка спинку изогнула *(наклоняются вперед, руки вперед)*,
Крошку хлебную взяла *(делают хватательные движения пальчиками)*.
Рыбка хвостиком махнула,
Рыбка быстро уплыла *(рыбка плывет)*.