

**Тема:** «Подводный мир аквариума»

**Цель:** Учить ходить по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубы, лазать по гимнастической скамейке с помощью рук и ног, подпрыгивать вверх - достать предмет, подлезать под дугой.

### **1. Вводная часть.**

- |   |  |
|---|--|
| 1. Ходьба обычная по кругу.               | «Стеклянный домик на окне  |
| 2. Ходьба на носках.                      | С прозрачною водой,  |
| 3. Ходьба обычная.                        | С камнями и песком на дне.   |
| 4. Ходьба с высоким<br>подниманием колен. | И с рыбкой золотой».   |
| 5. Ходьба змейкой.                        | «Я – фея водяная,  |
| 6. Лёгкий бег змейкой.                    | Волшебница такая,<br>Взмахну я вдруг рукой<br>И опущу друзей,<br>В мир чудный под водой,<br>Раз, два, три – все замрём!<br>В мир подводный попадём». |
|   | Обследуем дно.<br>Не нарушайте тишину.<br>Не наступайте на скользкие<br>камни.   |
| 7. Обычная ходьба.                        | Обойдите водоросли.  |
| 8. Бег, сильно сгибая ноги<br>назад.      | «Увидали вдруг угря –<br>побежали не спеша».   |
| 9. Ходьба обычная.                        | А потом ужа признали,<br>Догоняли, догоняли...   |
| 10. Построение в круг.                    |  |



**5.«Улитка ползёт»**

и.п. – Лёжа на животе, руки на поясе, ноги вытянуты, голова приподнята.

1-руки в стороны, вверх, ноги врозь;

2-вернуться в и.п. (3-4раза)

**6.«Рыбки играют в воде».**

и.п. – Лёжа на спине, руки вверх.

1-4 перевороты со спины на живот (5-6раз)

**7.«Рыбки прыгают в воде».**

Прыжки (ноги сомкнуты – врозь, руки вверху, ладони вместе – в стороны) в чередовании с ходьбой.

«Любит медленно ползти, дом свой на себе нести».

«Любим мы на дне валяться, а ещё любим кувыркаться».

«Мелькнёт хвостом туда – сюда, подпрыгнет – лишь бурлит вода».

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| 1. Ходьба по гимнастической скамейке с перепрыгиванием через кубы.   | «Я через камушки плыву».            |
| 2. Подлезание под дугой.   | «Под водорослями ход ищу».          |
| 3. Подпрыгивание вверх – достать предмет.  | «Нашла я корм, его ловлю».          |
| 4. Лазание по гимнастической скамейке с помощью рук (девочки).<br>Лазание по канату с помощью рук и ног (мальчики) | «Я водоросли люблю и по ним ползу». |
| 5. Балансирование на набивном мяче (руки вверх).   | «Водоросли тянутся к свету».        |

### Подвижная игра: «Не задень».

Дети делятся на две команды: Рыбки - простые; Рыбки – золотые. Задание: проплыть (пробежать змейкой) между водорослями (кеглями) и не сбить их. Кто быстрее?

### Релаксация «Рыбки отдыхают на дне».

«В голубой водице  
Плывёт рыбок вереница  
Чешуёй золотой сверкая  
Кружится, играет стая.  
Тишина их манит вниз».

### 3. Заключительная часть

Звучит музыка (Шум прибоя)

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| Ходьба обычная в среднем темпе. | «По тропинке луговой, возвращаемся домой». |
|---------------------------------|--|