

**Занятие для воспитанника старшего возраста
в области физического развития на тему: «Рыбы»**

*Подготовила воспитатель: Маслова Татьяна Юрьевна
высшая квалификационная категория*

Цель: Укрепление и сохранение здоровья детей.

Задачи:

- Развитие мелкой и крупной моторики.
- Развитие двигательной активности.
- Развитие дыхательной системы.
- Профилактика простудных заболеваний.

Уважаемые родители!

Предлагаю вам вместе с детьми выполнить следующие упражнения:

Предложите ребёнку выполнить вместе с вами пальчиковую гимнастику

Пальчиковая гимнастика «Рыбка».

Рыбка плавает в водице – ладони сложить вместе

Рыбке весело играть – показывают, как плывет рыбка.

Рыбка, рыбка озорница – погрозить пальцем

Мы хотим тебя поймать – медленно сблизить ладони.

Рыбка спинку изогнула – показать, как плывет рыбка.

Крошку хлебную взяла – сделать хватательное движение руками,

Рыбка хвостиком махнула – показать, как плавает рыбка,

Рыбка быстро уплыла.

Зрительная гимнастика:

Ты знаешь, что у многих рыб хорошее зрение, но у них нет век. Они даже спят с открытыми глазами, а у нас есть веки, и глаза мы закрываем, когда спим. А давай сейчас глазками посмотрим вверх, вниз, вправо, влево, а теперь быстро - быстро поморгаем. Молодец! Вот как ты умеешь, а рыбки так не умеют.

Упражнение для развития дыхания «Ныряльщики».

Глубоко вдохнули, задержали дыхание, присели на корточки (нырнули), встали выдох через рот.
Повт. 3-4 раза

Массаж биологически активных точек лица «Ерш».

Ерш колючий, конопатый – кончиками пальцев массируют щеки

Некрасивый и горбатый – массируем виски круговыми движениями.

Но ушица без ерша – массируем ушные раковины.

Вряд ли будет хороша – массируем уголки губ по направлению к ушам.