**Физкультурное занятие для детей 3-4 лет**

**Вводная часть**

* Ходьба по комнате, по сигналу «Лягушки!» дети останавливаются,приседают , говорят: «Ква!». Продолжить ходьбу (Повторить 3 раза)
* «Мышки»: ходьба на носках («Идем тихо, как мышки»)
* Ходьба на пятках.
* «Петушок»: ходьба с высоким подниманием коленей и взмахом рук в стороны.
* «Котята»: ползание с опорой на ладони и колени.
* «Зайчики»: прыжки на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони внизу.
* Легкий бег с переходом на ходьбу (30-40 секунд).

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

**(с кеглей или предметом, похожим на нее)**

1. **«Лепим кеглю».** И.п.: стоя, ноги чуть расставлены, кегля в двух руках перед грудью. Катать кеглю между ладонями рук вперед – назад (5-6 секунд).
2. «**Спрячь кеглю».** И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, кегля в двух руках впереди. 1 – руки с кеглей за голову –«спрятать кеглю»; 2 – вернуться в и. п., сказать: «Вот кегля!» (5-6 раз).
3. **«Передай кеглю».** И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кегля в одной руке внизу. Передавать кеглю из одной руки в другую впереди себя и за спиной сначала в правую, затем в левую сторону (по 4 раза).
4. **«Подними кеглю».** И. п.: стоя, ноги вместе, кегля на полу перед ногами, руки на поясе. Присесть, взять кеглю в две руки, быстро встать, руки с кеглей вверх. Также присесть, поставить кеглю на пол, выпрямиться, руки на пояс (4-5 раз).
5. **«Покатай кеглю».** И. п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги согнуть в коленях, стопы ног лежат на кегле. Катать кеглю стопами ног вперед – назад (4-5 раз).
6. **«Не задень кеглю».** И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе. Прыжки вокруг кегли (2 круга) и ходьба на месте (2 раза).

**Основная часть**

**Основные виды движений**

**(с кеглями)**

1. **«Перешагни, не задень».** Кегли (5 штук) расставлены на полу на расстоянии 70-80 см друг от друга на одной линии. Дети перешагивают через кегли, высоко поднимая колени. Взрослый следит за тем, чтобы спина оставалась прямой, а ноги ребенок поднимал высоко.
2. **«Проползи, не задень».** Кегли (5 штук) расставлены на полу на расстоянии 90-100 см друг от друга на одной линии. Ползание на четвереньках змейкой между кеглями. Взрослый следит, чтобы дети не опускали голову при ползании.
3. **«Пробеги по дорожке».** Бег между двумя разложенными на расстоянии 30 см на полу скакалками (веревками, лентами). Не наступать на них.

****

**Подвижная игра**

 **«Солнышко и дождик»**

Дети сидят на корточках. По сигналу взрослого: «На улице солнце, идите гулять!» дети шагают по комнате. По сигналу: «Дождик! Скорее домой!» дети бегут ко взрослому, у которого в руках большой зонтик.

**Заключительная часть**

**Игра «Цапля»**

Цель: развитие статического равновесия; учить детей действовать по сигналу.

Ход игры: дети идут по кругу, по сигналу «Цапля!» встают на одной ноге.