**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**

**(без предметов)**

1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх. Опустить руки (4 раза)
2. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Повороты корпуса вправо – влево.
3. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе . Присесть, руки вынести вперед , вернуться в и.п. (4-6 раз).
4. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, наклониться вперед – вниз и коснуться руками пола. Выпрямиться, вернуться в и. п. (4-5 раз)
5. «Зайки». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах (5 прыжков-ходьба на месте. Повторить 2-3 раза)

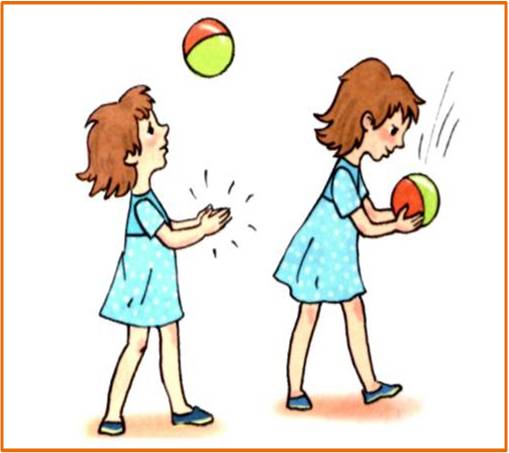


**Основная часть**

**Основные виды движений**

**(с мячом)**

1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (дистанция 2-3 м)
2. **«Подбрось – поймай» .** И. п.: стоя, ноги слегка расставлены. Подбросить мяч двумя руками и поймать (не менее 5 раз)

****

1. **«Мостик»:** взрослый наклоняется вперед, упираясь на стопы и кисти рук, ребенок ползет на четвереньках под взрослым (4 раза)

**Подвижная игра**

**«Медвежата»**

Одна сторона комнаты – это лес. На противоположной стороне дети становятся на четвереньки с опорой на ладони и стопы – они медвежата. По сигналу взрослого «За малиной!» - быстро ползут до «леса». Повторить 2-3 раза.

**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.

