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

**Вводная часть**

* Ходьба по комнате, по сигналу «Птички!» дети останавливаются, машут «крыльями», говорят: «Чик-чирик!». 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.
* «Зайчики»: прыжки на двух ногах, руки согнуты в локтях, ладони внизу.
* Легкий бег с переходом на ходьбу (30-40 секунд).

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

**(на стульчике)**

1. И. п.: сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, в стороны. Вернуться в и.п. (5 раз)
2. И. п.: сидя на стуле. Руки на поясе. Наклон вправо (влево), выпрямиться и вернуться в и.п. (4-6 раз)
3. И. п.: сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. Выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону)
4. И. п.: стоя за спинкой стула, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны.

**Основная часть**

**Основные виды движений**

**(с мячом)**

1. **«Подбрось – поймай» .** И. п.: стоя, ноги слегка расставлены. Подбросить мяч двумя руками и поймать (не менее 5 раз).
2. **«Догони мяч» .** И. п.: стоя. Ребенок прокатывают мяч вперед и бежит за ним для того, чтобы поймать.



1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (дистанция 2-3 м)

**Подвижная игра**

**«У медведя во бору» (Бег)**

Определяется берлога медведя и дом детей. Дети идут в лес гулять и выполняют движения соответственно стиху, который произносят хором:

*У медведя во бору,   
Грибы, ягоды беру,  
А медведь не спит  
И на нас рычит.*  
Как только дети закончили говорить стихотворение, медведь с рычанием встаёт и ловит детей, они бегут домой.

**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.