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

**Вводная часть**

* Ходьба по комнате (6 секунд)
* Ходьба на носках, руки на поясе (6 секунд)
* Ходьба на пятках, руки на спину (6 секунд)
* Ходьба семенящим шагом, руки на поясе (6 секунд)
* Ходьба широким шагом, руки на поясе (6 секунд)
* Прыжки с продвижением вперед (8-10 секунд)
* Медленный бег (1 минута)
* Дыхательное упражнение в движении: вдох – руки вверх, выдох – руки вниз (4-6 раз)

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

1. И. п. : ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы к плечам. Круговые движения рук вперед и назад (4 раза вперед, 4 раза назад)
2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени. Подняться, убрать руки за спину. Вернуться в и. п. (4-5 раз)
3. И. п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Руки в стороны, наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п. (4 раза)
4. И. п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть правую (левую) ногу, опустить, вернуться в и.п. (4 раза)
5. И. п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с небольшой паузой.

**Основная часть**

1. Между двух опор натянута скакалка (веревка). На высоте примерно 50 см. Задание: подойти к дуге, присесть, сложиться в комочек «как воробышек» и пройти под дугой, не касаясь руками пола. Повторить 4-5 раз.
2. «По тропинке». На полу параллельно друг другу разложены две скакалки или веревки на расстоянии 1 - 1,5 м. дети выполняют ходьбу по «тропинкам», балансируя руками.



**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.