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

**Вводная часть**

* Ходьба по комнате, по сигналу «Птички!» дети останавливаются, машут «крылышками», 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**

**(с мячом)**

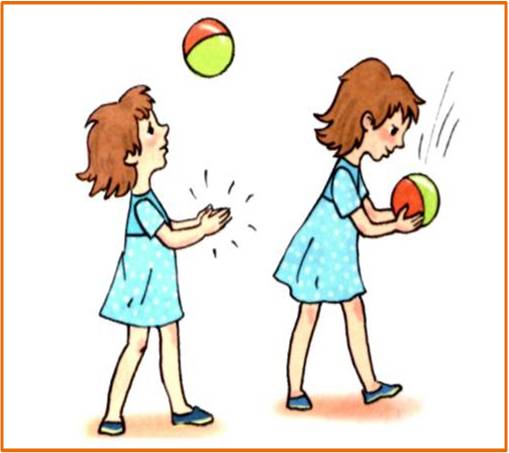
1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу. Поднять мяч вверх. Вернуться в и.п. (4 раза)
2. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу. Поднять мяч вверх, спрятать мяч за голову, мяч вверх, вернуться в и.п.
3. И. п.: сидя на полу, вытянуть ноги. Обеими руками катить мяч по ногам от бедер до ступней и обратно (5 раз)
4. И. п.: ноги слегка расставить, руки на поясе, мяч на полу перед ногами. Поднять ногу, поставить на мяч. Удержать равновесие 5 секунд и затем поменять ногу (4 раза).
5. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч на полу сзади. Сесть на мяч, вернуться в исходное положение ( 4 раза)
6. «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. **«Подбрось – поймай» .** И. п.: стоя, ноги слегка расставлены. Подбросить мяч двумя руками и поймать (не менее 10 раз).



1. **«Поймай мяч».** Взрослый стоит на расстоянии 1 – 1,5 м от ребенка и бросает ему мяч. Ребенок должен поймать.

**Подвижная игра с мячом.**

По окончании упражнений мяч кладут на пол рядом с ногами. Бег вокруг своего мяча со сменой направления по окончании музыки (3 раза)

**Заключительная часть**

**Игра «Найди игрушку»**

Взрослый предлагает детям закрыть глаза и поиграть в прятки с игрушкой. Прячет ее. По команде взрослого: «Ищем» дети открывают глаза и начинают ходить и искать её. Кто из ребят первым её нашёл, тот берёт в руки и несёт взрослому.