

Занятие по физической культуре.

1 часть: Ходьба по кругу, на сигнал «Великаны!»- ходьба на носочках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!»- присесть, руки на колени. Повторить 2 раза.

Общеразвивающие упражнения.

- И.п. Основная стойка, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в и.п. (5 раз).
- И.п. Основная стойка, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперёд, подняться, вернуться в и.п. (4-5 раз).
- И.п. Стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза).
- И.п. лежа на спине. Попеременно сгибание и разгибание ног- «велосипед» (между сериями движений ногами небольшая пауза).
- И.п. Основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой.

Основные виды движений.

«Подбрось- поймай». Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Бросать перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Упражнение начинать по сигналу: «Бросили!». Повторить 4 раза.
«Медвежата». Предложить детям-«медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой на ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!»- «медвежата» быстро передвигаются на четвереньках до «леса» (набивных мячей, кубиков). Дистанция 3 м. Упражнение повторить 2 раза.

Подвижные игры:

1. «Коршун и птенчики».

Ребёнок - «птенчик» сидит в «гнездышке» (на диване или стульчике). Взрослый-«коршун» располагается на дереве (стуле) на некотором расстоянии от него. «Птенчик» бегаёт по комнате «летает», «клюёт зернышек. По сигналу: «Коршун!» – «птенчик» быстро возвращается в свои «гнездышко», а «коршун» старается поймать.

Игра малой подвижности «Найди птенчика».

Спрятать в комнате игрушку, птенчика, если нет, то любую игрушку. Предложить ребёнку найти. Если он идёт в неверном направлении говорить «холодно», если идёт правильно - говорить «горячо».

У детей 3-4 лет еще слабый навык игры с мячом, поэтому для его формирования желательно каждый день проводить различные упражнения, игры с мячом.