**Физкультура 3-4 года**

Общеразвивающие упражнения.
1 Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Махи прямыми руками вперёд назад. (следить, чтобы туловище оставалось не подвижно)

  2 Наклоны. Ноги на ширине плеч, руки на пояс (следить, чтобы ноги ребёнка оставались прямыми во время наклона, руками ребёнок должен стараться дотронуться до пола).

 3 Прыжки, ноги врозь-вместе, руки на поясе. После прыжков следует выполнить упражнение на дыхание-вдох, руки поднимаем вверх, выдох-медленно опускаем вниз.

 **Основные Виды движений.**

Подкидываем мяч вверх и стараемся его поймать обеими руками.

**Подвижная игра.**

Игра малой подвижности - **Прокатывание мяча** .

Игра выполняется парами со взрослым или с сестрой (братом). Садимся друг на против друга, ноги в стороны! Можно усложнить игру, прокатывая мяч ребёнок называет признаки весны.