**Физкультурное занятие для детей 2-3 лет**

**Вводная часть**

* Ходьба на месте или по комнате (5-6 секунд)
* Ходьба на носках по комнате (руки в стороны)(4-5 секунд)
* «Спрячь ладошки»: ходьба, руки спрятаны за спиной (4-5 секунд)
* «Лошадки»: ходьба с высоким подниманием коленей
* «Котята»: ползание с опорой на ладони и колени (5-6 секунд)
* Легкий бег в чередовании с ходьбой (40-60 секунд)

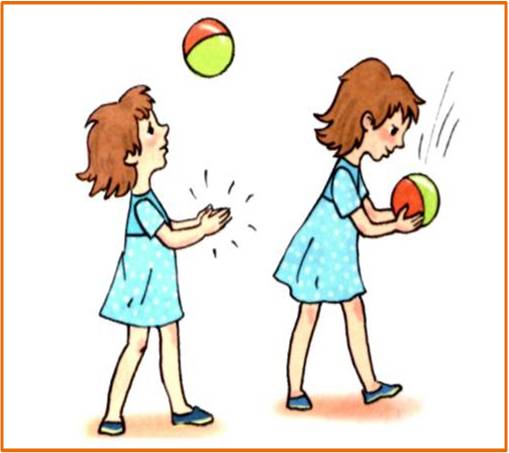
**Комплекс общеразвивающих упражнений**

**(с мячом)**

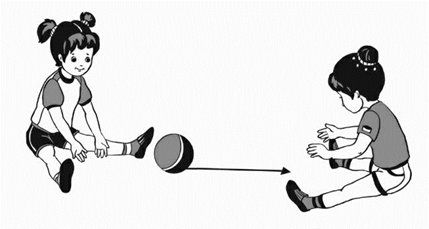
1. ***«Покажи мяч».*** И. п.: ноги врозь, мяч опущен. Мяч вперед, сказать: «Вот!», опустить мяч (4 раза).
2. ***«Не потеряй мяч».*** И. п.: сидя на коленях, обвести мяч вокруг себя влево, затем вправо (2-3 раза).
3. ***«Ударь по мячу».*** И. п.: лежа на животе. По очереди ударять по мячу левой и правой рукой, руки прямые, 5 ударов по мячу (4 раза).
4. ***«Потрогай ногой».*** И. п.: ноги слегка расставить, мяч на полу. Поднять ногу, осторожно коснуться ею мяча, вернуться в и.п. (4 раза).
5. ***«Веселый мяч».*** Ию. П.: ноги слегка расставить, мяч опущен. 6-8 подпрыгиваний, подняв мяч на уровень груди (2 раза).

**Основная часть**

1. Родители и дети бросают мяч двумя руками перед собой и ловят его. Мяч должен падать на пол у ног и отскакивать вертикально вверх. Взрослые следят за правильным выполнением упражнения (10 раз).



1. **«Прокати – поймай» (взрослый и ребенок).** И. п.: сидя, ноги врозь. Взрослый и ребенок прокатывают мяч друг другу, энергично отталкивая руками (руки «совочком»)



**Подвижная игра «Веселые жуки»**

*Дети и родители играют вместе*

Играющие бегают по комнате и «машут крыльями», произносят звук «ж-ж-ж». по сигналу «Жуки устали», играющие ложатся на спину, сгибают ноги в коленях, руки в локтях и изображают, как жуки двигают лапками (3-4 раза).

**Заключительная часть**

**Игра «Доползи до мяча»**

Дети встают на четвереньки на одной стороне комнаты. Взрослый прокатывает мяч вперед и дает ребенку задание как можно скорее доползти до мяча.