**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
* «Поползай»: ползание с опорой на ладони и колени (5-6 секунд)
* Легкий бег в чередовании с ходьбой (40-60 секунд)

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

**(без предметов)**

1. ***«Кошечка греется на солнышке»***

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову к одному плечу. Вернуться в и. п. Наклонить голову к другому плечу. Вернуться в и. п. (3 раза в каждую сторону)

Указание: «Резких движений головой не делать».

1. ***«Кошечка играет»***

И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной. Наклониться вперед, положить голову на колени. Вернуться в и. п. (3 раза)

***3. «Кошечка спряталась»***

И. п. : стоя, руки внизу. Присесть, закрыть глаза руками. Вернуться в и. п. (4 раза)

***4. «Кошечка радуется»***

И. п.: стоя, руки внизу. Подпрыгивание на месте (2 раза по 10 секунд)

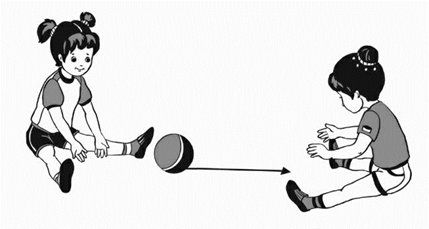


**Основная часть**

**Основные виды движений**

**(с мячом)**

**«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 «Тишина»**

Дети шагают по комнате. После слов останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза.

*Тишина у пруда,*

*Не колышется вода,*

*Не шумят камыши,*

*Засыпайте малыши.*