

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

«Зайчики»

1. «Зайка греет лапки на солнышке»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, повернуть ладонями вверх-вниз, сказать: «Тепло». Вернуться в исходное положение (6 раз)

2. «Зайка прячет лапки»

И. п.: стоя, руки в стороны. Наклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет». Вернуться в исходную позицию (4 раза)

3. «Зайка спрятался»

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

4. «Зайка занимается спортом»

И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Бег на месте 8-12 секунд. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте.

Основная часть

1. В противоположном конце комнаты находится игрушка. Ребенок отправляется к ней в гости, ползая на низких четвереньках: опора на локти и колени. Взрослые следят, чтобы ребенок не опускал голову, смотрел вперед.
2. По комнате разложены плоские препятствия – «кочки». Прыжки на двух ногах по кочкам.



Подвижная игра

«У медведя во бору»

Определяется берлога медведя и дом детей. Дети идут в лес гулять и выполняют движения соответственно стиху, который произносят хором:

*У медведя во бору,
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит
И на нас рычит.*

Как только дети закончили говорить стихотворение, медведь с рычанием встаёт и ловит детей, они бегут домой.

Заключительная часть

Игра «Прятки»

Дети шагают по комнате. По команде взрослого : «Прячься!» нужно присесть, голову положить на колени (спрятаться).

