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



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**

**«Солнышко и дождик»**

Дети сидят на корточках. По сигналу взрослого: «На улице солнце, идите гулять!» дети шагают по комнате. По сигналу: «Дождик! Скорее домой!» дети бегут ко взрослому, у которого в руках большой зонтик.

**Заключительная часть**

**Игра «Зайка серый умывается»**

Взрослый произносит слова, дети выполняют движения в соответствии с текстом.

*Зайка серый умывается,*

*Видно в гости собирается,*

*Вымыл носик, вымыл хвостик,*

*Вымыл ухо, вытер сухо.*

Затем, заяц подпрыгивая на двух ногах и «идет в гости».

