**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**

1. ***«Гуси проснулись»***

И. п.: стоя, руки опущены. Поднять руки через стороны, произнести: «Га-га!». Вернуться в и. п. (5 раз)

2. ***«Гуси шипят»***

И. п.: стоя, руки за спиной. Наклониться вперед, отвести руки назад, сказать: «Ш-ш-ш». Вернуться в и. п. (3 раза)

***3. «Спрятались гуси»***

И. п.: стоя, руки внизу.Присесть, руки положить на голову.Вернуться в и. п. ***(***4 раза).

4***. «Радуются гуси»***

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



**Основная часть**

1. Прыжки с кочки на кочку на двух ногах (по прямой устанавливаются плоские препятствия)

**Подвижная игра «Поймай мышку»**

Дети и родители играют вместе

Взрослые догоняют ребенка с мышкой в руке (3-4 раза).

**Заключительная часть**

**Игра «По ровненькой дорожке»**

Дети идут по кругу. Взрослый в определённом темпе произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту:

По ровненькой дорожке,        (Идти шагом)

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз – два, раз – два.

По камешкам, по камешкам,        (Прыгать на двух ногах с

                                                              продвижением вперёд)

По камешкам, по камешкам…

В ямку – бух!        (Присесть на корточки)

        Подняться.

Стихотворение повторяется снова.