**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 «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».

