**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)**

**«Части тела»**

1. ***«Покажи руки»***

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, выпрямить и сказать: «Вот!». Вернуться в исходную позицию (5 раз).

1. ***«Где колени»***

И. п.: стоя, ноги расставлены, руки за спину. Наклониться вперед, ладони положить на колени, смотреть на колени, сказать: «Вот!» Вернуться в исходную позицию (4 раза).

 ***3. «Спрячь голову»***

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги. Вернуться в исходное положение (4 раза).

 ***4. «Прыгают ножки»***

И. п.: стоя, руки произвольно. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой. Указание: «Прыгать мягко».

**Основная часть**

1. ***«По тропинке».*** На полу параллельно друг другу разложены две скакалки или веревки на расстоянии 1 - 1,5 м. дети выполняют ходьбу по «тропинкам», балансируя руками. Если ребенку сложно одному выполнять упражнение – взрослый идет рядом и страхует. Также можно делать такую же тропинку для взрослого и работать вместе с ребенком.



**Подвижная игра «Бегите ко мне »**

*Дети и родители играют вместе*

Ребенок находится на одной стороне комнаты, взрослый на другой. Взрослый командует: «Беги ко мне!». Ребенок выполняет, а затем возвращается на свою сторону. Игра повторяется 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.*