**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)

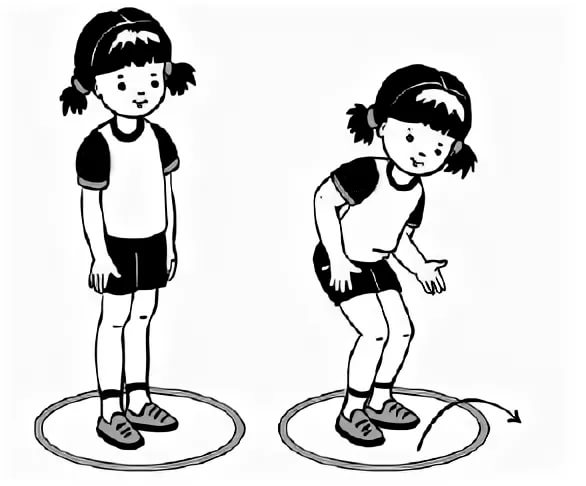
**Комплекс общеразвивающих упражнений**

**(без предметов)**

1. «Ребята танцуют». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки вверх, покрутить кисти «фонариками», опустить (4 раза)
2. «Тук-тук». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Ударить в ладоши впереди и за спиной, сказать «Тук-тук» (4 раза впереди, 4 раза за спиной)
3. «Постучи». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать кулачками о пол, сказать «Тук-тук», вернуться в и.п. (4 раза)
4. «Зайки». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах (5 прыжков-ходьба на месте. Повторить 2-3 раза)

**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 «Поймай мышку»**

*Дети и родители играют вместе*

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

**Заключительная часть**

**Игра «Прятки»**

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