**ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ.**

**Для детей 2—3 лет**

**ЗАДАЧИ:**

- учить детей ползать по гимнастической скамейке, играть с мячом, не теряя его;

- упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности, в выполнении упражнения в паре с взрослые «Мостик», в беге врассыпную в одном направлении;

- развивать у детей и взрослых ориентировку в пространстве, внимание, укреплять мышцы стопы;

 - воспитывать дружелюбие, организованность;

- формировать у родителей практические умения в области физического воспитания ребенка.

**ПОСОБИЯ**

1 .Кубики (5 х 5 см) — по 2 шт. на человека.

1. Воротики (высота 40-50 см) — 1 шт.
2. Ящики (высота10 см и 15 см) — 3 — 4 шт.
3. Доска шириной 25-20 см, длиной 2,5 м.— 2 шт.
4. Мяч резиновый (D = 20—25 см) — 1 шт.
5. Игрушка обезьянка.

**ХОД ЗАНЯТИЯ.**

**ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

*Ребенок и взрослый берут по два кубика в руки.*

-Ходьба врассыпную детей и родителей в одном направ­лении (5—6 секунд).

-Ходьба на носках, руки с кубиками в стороны (4—5 секунд).

-«Спрячь кубики». Ходьба, руки с кубиками за спиной (4—5 секунд).

-«Потопай». Ходьба топающим шагом, руки с кубика­ми внизу (4—5 секунд).

-«Не задень». Ходьба между положенными на пол ку­биками, не задевая их (5—6 секунд).

-«Поползай». Ползание с опорой на кубики и на колени (5—6 секунд).

-Бег стайкой с переходом на ходьбу (40—60 секунд).

-Ходьба со сменой положения рук, кубики в руках (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на пояс) (6 се­кунд).

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ**

*Ребенок и взрослый выполняют упражнение вместе* (взрослые *оказывают помощь детям, если это необходимо).*

**Комплекс общеразвивающих упражнений с двумя кубиками.**

1. «Веселые кубики». *Исходное положение:* стоя, ноги слегка расставить, кубики в двух руках внизу. Кубики вверх, покрутить кубиками в руках, опустить вниз. Голову не опускать (4—5 раз).
2. «Тук-тук». *Исходное положение:* стоя, ноги слегка расставить, руки с кубиками внизу. Стукнуть кубиками впереди и за спиной, сказать: «Тук-тук»! (5 раз)
3. «Постучи». *Исходное положение:* стоя, ноги слегка расставить, руки с кубиками внизу. Присесть, посту­чать кубиками о пол, сказать: «Тук-тук», вернуться в исходное положение (5 раз).
4. «Не задень». *Исходное положение:* стоя, ноги слегка расставить, кубики на полу перед ногами. 5—6 прыжков вокруг кубиков и ходьба на месте (3 раза).

**Основные движения «В гости к обезьянке»**

*Пособия раскладываются по очереди. Положили одно, походили, убрали его, положили следующее. (4*—*5 раз каждое)*

**1.**Ползание, с опорой на руки и на колени, подлезание под воротики (высота 40-50 см). Взрослые страхуют детей, следят чтобы они не опускали голову вниз, при движении смотрели вперед. 5.Стул с обезьянкой. Ребенокподходит к обезьянке и гладят ее по голове.

**2.** Ходьба по двум доскам, лежащим параллельно на полу на расстоянии 25—35 см друг от друга, в паре, взявшись за руки. (Взрослый и ребенок; взрослые идут рядом, страхуя детей.)

**3. «Мостик».** Упражнение выполняется в паре с взрос­лым. *Исходное положение:* взрослый наклоняется вперед, упираясь на стопы и на кисти рук, ребенок ползет на четвереньках под взрослым (см. рисунок1)



Рисунок 1.

4.Подъем на гимнастический ящик и спуск с него. Взрослые страхуют детей, помогая детям сохранять равновесие на ящике.

**Подвижная игра «Жуки».**

***Ребенок и взрослый играют вместе.***Играющие под музыку бегают по комнате или прыгают на месте, выполняя махи руками («машут крыльями») и произносят звук «ж-ж-ж». С окончанием музыки они ложатся на спину, сгибают ноги в коленях, руки в локтях и изображают, как жуки двига­ют лапками. (3—4 раза).

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

**Игра малой подвижности «Катание мяча».**

Ребенок и взрослый сидят, широко расставив ноги. Взрослый катит мяч ребенку, который должен поймать мяч и прокатить его обратно взрослому. Взрослый следит, чтобы ребенок прокатывал мяч двумя руками, выполнял сильный толчок мяча, для того чтобы он катился быстро и прямо в руки (2 минуты).