

## Физкультурное занятие для детей раннего возраста

### «Поиграем с солнышком»

**Задачи:** упражнять ребенка в сохранении равновесия при перешагивании через препятствия, в прыжках на двух ногах через полосы.

**Для занятия необходимо:**

1. Хорошее настроение.
2. Веселая музыка.
3. «Солнечные лучики» - полосы из цветной бумаги (картона) или ленты желтого цвета шириной около 5 см и длиной 20-25 см.

#### Вводная часть:

Взрослый приглашает малыша в гости к солнышку, показывая на экране картинку.

*Солнышко, солнышко,  
Загляни в окошко  
Чтоб игрушки не скучали,  
А детишки, чтоб играли.*



«Идем в гости к Солнышку» - ходьба в чередовании с бегом 2-3 раза под ритмичную музыку.

#### Основная часть:

Общеразвивающие упражнения без предметов «Поиграем с солнышком».

Все упражнения можно выполнять под музыку.

#### 1. «Погреем ладошки» (3-4 раза)

Исходное положение: ноги на узкой дорожке, руки за спиной

Выполнение: вынести руки вперед, выпрямить, сказать «Вот!»

#### 2. «Покажем солнышку ножки» (3-4 раза)

Исходное положение: ноги на узкой дорожке, руки на поясе

Выполнение: выставлять ноги поочередно вперед на носок

#### 3. «Спрячемся от Солнышка» (3-4 раза)

Исходное положение: ноги на узкой дорожке, руки на поясе.

Выполнение: приседать, обхватывая колени руками

#### **4. «Весело на солнышке» (2-3 раза)**

Прыжки в чередовании с ходьбой.

#### **5. «Достанем до солнышка»**

Исходное положение: ноги на узкой дорожке, руки опущены.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.

Основные движения:

#### **Игровое упражнение «Перешагни через солнечные лучики»**

«Солнечные лучики» раскладываем параллельно друг другу на расстоянии 35-40 см. Выполнение: ребенок идет по дорожке под веселую музыку, перешагивая лучики каждой ногой поочередно. Идти можно в одну и в другую стороны. Повторить 4-5 раз.

#### **Игровое упражнение «Перепрыгни лучики»**

А теперь через солнечные лучики будем перепрыгивать! Выполнение: ребенок подходит к лучику поближе и перепрыгивает его на двух ногах. Ноги слегка согнуты в коленях, приземляться мягко. Обрато возвращается шагом и снова прыгает через каждый лучик поочередно. Повторить 3-4 раза.

#### **Подвижная игра «Солнышко и дождик»**

Выбираем безопасное место, где ребенок будет прятаться от дождика – это «домик». По сигналу «Солнышко!» ребенок выходит из домика и под веселую музыку выполняет любые движения (можно по показу взрослого). По сигналу «Дождик!» музыка останавливается, и ребенок прячется в «домик». Повторить игру 3-4 раза.



**Правила:** выполнять движения по сигналу

**Указания к игре:** перед игрой объяснить ребенку сюжет и смысл игры, рассказать, когда и куда нужно прятаться, попробовать. Поиграйте вместе с ребенком!

#### **Заключительная часть:**

Спокойная ходьба по комнате, релаксация «Загораем» (полежать на спине).