

Ход занятия

1. Вводная часть

Дети входят в зал. Построение в шеренгу.		Дети отгадайте загадку. Он и круглый, он и гладкий, Очень ловко скачет Что же это? (Мячик) Правильно, сегодня мы встретимся с мячами.
Поворот на право.		
Обычная ходьба в колонне по одному	10 сек.	Спину держать прямо, голову не опускать.
Ходьба на носках, руки вверх.	5 сек.	Потянуться на носочки, руки поднять вверх, смотреть вперед.
Обычная ходьба	5 сек	
Ходьба на пятках, руки на поясе.	5 сек.	Спину держать ровно. Голову не опускать.
Обычная ходьба	5сек.	
Ходьба в полуприсяде	5 сек.	
Обычная ходьба	5 сек.	
Бег с изменением темпа	1 мин.	Помогать бежать руками. Дышать носом.
Обычная ходьба	10 сек.	Держать осанку.

2. Основная часть

Обще развивающие упражнения со средним мячом Перестроение в три звена. 1.Покажи мяч И.П.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу. Мяч вперед, вверх, вперед, вернуться в И.П.	5-6 раз	Поднимать прямые руки
2.Повороты в стороны. И.П.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью. Поворот вправо, мяч вынести вправо. И.П. Поворот влево, мяч вынести влево. И.П.	6 раз	Ноги от пола не отрывать
3.Наклоны. И.П.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Поднять мяч вверх, наклониться положить мяч на пол. И.П. руки на поясе. Поднять руки	5-6 раз	Колени не сгибать

вверх, наклониться взять мяч И.П.		
4.Прокати мяч. И.П. сидя на полу ноги прямые, упор руками сзади, мяч лежит на ногах. Поднять ноги вверх, поймать мяч, И.П.	5-6 раз.	Поднимать прямые ноги.
5. Приседания. И.П.: о.с., мяч перед грудью. Присели, мяч вынесли вперед, встать, вернуться в И.П.	5-6 раз	Стараться держать прямую спину.
6.Прыжки. И.П.: ноги вместе, мяч перед грудью. Прыжки на двух ногах вокруг себя в обе стороны. Ходьба на месте. И.П.: стоя около мяча, руки на поясе. Прыжки ноги в стороны -вместе. Ходьба на месте.	20 раз 20 раз	Прыгать легко, тихо.
7.Повтор первого упражнения	5-6 раз	
		Дети убирают мячи.
Основные виды движений:		
1.Отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).	3-4 раза	Мой веселый, звонкий мяч Ты куда помчался вскачь. Ты на месте поскачи И ребяток поучи.
2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока о пол.	3-4 раза	До чего ж веселый мячик– Так и скачет, так и скачет. Там, где нету потолка. Он летит под облака.
3.Бросание мяча друг другу снизу (расстояние 1,5м)		Я бросаю, ты лови, Да смотри не урони. Ты бросаешь, я ловлю И опять не уроню.
<i>Подвижная игра «Самолеты»</i>	2 раза	Выполнять правила игры.

3.Заключительная часть

Спокойная ходьба друг за другом.		Следить за осанкой.
----------------------------------	--	---------------------

Анализ занятия: Давайте вспомним, что мы делали сегодня на занятии.

А как мы с ними играли? (отбивали мяч, стоя на месте, подбрасывали вверх и ловили, бросали мяч друг другу). Молодцы. Мне понравилось, как вы сегодня занимались.

Мячик в руки силу дал Вам здоровье укреплял.

Программное содержание:

1.Продолжать учить различным видам ходьбы, формируя правильную осанку и развивая общую координацию движений.

Упражнять в непрерывном беге в разном темпе.

Развивать слуховое восприятие, внимание.

2.Продолжать учить детей отбивать мяч о пол правой и левой рукой (не менее 5раз), на месте.

Упражнять в бросание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока о пол.

Закрепить умение бросания мяча друг другу снизу (расстояние 1,5м), ловить мяч, не прижимая к себе.

3. В подвижной игре «Самолеты» упражнять детей в беге, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.

Развивать быстроту, ловкость, выносливость.

Воспитывать дружеские отношения друг к другу.

Оборудование: резиновые мячи по количеству детей (10-12см; 20-25см)
четыре конуса, три разноцветных мяча.

Физкультурное занятие

«Мы с мячами очень дружим»

в средней группе

Составила:

инструктор по физ.культуре
высшей квалификационной категории

МДОУ црр д/с № 26 «Журавушка»

Самошина Т.Н.