**Физкультурное занятие в средней группе**

***«Мой весёлый, звонкий мяч».***

Программное содержание:

1. Упражнять в ловле, подбрасывании, отбивании о пол мяча.
2. Развивать быстроту двигательных реакций детей в игровых упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве.
3. Воспитывать внимание, формировать правильную осанку, положение рук во время работы с мячом.

Оборудование: мячи(большие) по количеству детей, музыкальная зарядка « Солнышко лучистое».

Ход занятия:

1. Построение в шеренгу.
2. «Разминка» под музыку
* Ходьба.
* Ходьба на носках.
* Ходьба на пятках.
* «Силачи» рывки руками.
* «Зайки» прыжки.
* «Лисички» ходьба, иммитирующая лисичку.
* «Зайки убегают от лисички» бег в чередованием с ходьбой.
1. Ходьба по залу, по ходу движения воспитатель раздаёт детям мячи (дети встают на условные обозначенные места).
2. ОРУ:
* «Спрячем мячик», и.п. о.с. мяч в руках внизу, 1-2мяч «прячем» за голову 5р.
* «Урони и поймай» и.п. ноги врозь, мяч перед грудью, уронить мяч и поймать его.5р.
* «Покажи» и.п. ноги на ширине плеч, мяч у груди, 1-2 поворот вправо,2-3- бросок о пол, поймать, поднять вверх. 4р.
* «Вокруг себя» и.п. сидя, ноги скрестно, руки за спину, мяч на полу, 1-4 поворот вправо, прокатить мяч вокруг себя, не выпуская его из рук. То же влево. 4р.
* Прыжки вокруг мяча в чередовании с перешагиванием мяча.
1. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ:
* Подбрасывание и ловля мяча 5раз (счёт все дети хором)
* Отбивание и ловля мяча 5 раз (счёт все дети хором)
* Ходьба по залу с мячом в руках (прижимаем к груди), ходьба с мячом на одной руке ( поочерёдно правая и левая).
1. Построение в шеренгу.
2. Музыкальная зарядка « Солнышко лучистое».
3. Построение врассыпную, упражнение на расслабление для рук и ног « Лес», восстановление дыхания.