Занятие по физкультуре для детей средней группе.

**Вводная часть**Вход в зал под марш

Построение по росту становись(1-2) раза

Ходьба по залу на носках **И.П.** руки на поясе

Ходьба по залу на пятках **И.П**. руки за головой

Приставной галоп руки на поясе (правой и левой ногой)

Бег с захлестыванием пяток на зад

Ходьба восстановление дыхания

***Общеразвивающие упражнения***

Берем обручи и строимся на две колоны (кругом 1,2)

 И.П. пятки вместе носки врозь, обруч перед собой хват с наружи

1.Поднимаемся на носки смотрим на обруч

2. опускаемся и.п.

И.П. ноги на ширине плеч повороты туловища в право лево

И.П. ноги на ширине плеч обруч перед собой

На раз присели обруч перед собой поставили

На два приняли и.п.

 Строимся в одну колонну ходьба по кругу обруч на правом плече

***Основные виды движений***

Подтягиваемся по скамейке

Ходьба по канату

Прыжки из обруча в обруч

**Подвижная игра: «Мышеловка»**

**Малоподвижная игра: «кто зовет тебя»**

**Спасибо ребята сегодня потрудились на славу вы все молодцы.**