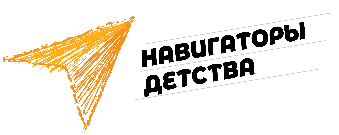
****

1. Дети встают в круг и произносят слова: «Раз, два, три, четыре, пять, начинаем мы играть!». При произнесении каждого слова играющие выставляют руки вперед, выполняя при этом полуприседания.
2. Дети под музыку выполняют легкие танцевальные движения, которые они повторяют за школьным активом <https://yandex.ru/video/preview/18371010420993175842> .
3. Игра на внимание «Себе-соседу».

Участники встают в круг, при этом левую руку держат ладонью вверх, а второй формируют «горсточку», так чтобы в ней не было заметно монетки.

Цель игры передавать монетку по кругу, так чтобы водящий не «поймал» монетку. При этом участники сочетают речевку «Себе-соседу» с движениями рук.

1. Играющие встают парами вдоль площадки. По команде школьного актива «Перебежка» перебегают парами, держась за руки. Игроки встают парами лицом друг к другу, держась за руки, по команде «Перебежка» приставными шагами перемещаются на противоположную сторону площадки. Побеждают пары, правильно выполнившие задание. Перебежки выполняются 2-3 раза. Вариант: Игроки встают на линию в две колонны. По команде «Перебежка!» два первых игрока перебегают на противоположную сторону. Так поочередно каждая пара. Второй раз игроки встают напротив друг друга лицом или спиной (расстояние 1-1,5). По команде «Перебежка!» игроки перемещаются приставными шагами.

**Активисты:** Кто любит веселье и танцы? Конечно, все!

Мы вас приглашаем на «Танцевальную перемену».

Выходите к нам и вставайте по удобней, так чтоб всем было видно нас и удобно было делать движения.

Сейчас вместе с нами повторяйте движения, а помогут нам в этом разные герои. Внимание на экран.

«Танцевальные игры»:

Танцевальные упражнения «Скакалочка»

<https://disk.yandex.ru/i/J25CFI5bQLXB7w>

Танцевальные упражнения «Повтори за мной»

<https://disk.yandex.ru/i/S3y37H1X8w905g>

Флешмоб «Мы рисуем солнце»

<https://disk.yandex.ru/i/rUJF2HulEDOjBg>

Танцевальные упражнения «Мы маленькие звезды»

<https://disk.yandex.ru/d/tDrgqU5y8jSeXw>

Танцевальные упражнения «Двигайся - замри»

<https://disk.yandex.ru/d/tDrgqU5y8jSeXw>

**«Кошка и мышка»**

**Описание игры.** Дети становятся в круг и берутся за руки: мышка - внутри круга, кошка - за кругом. Идя по кругу, дети произносят слова:

По сигналу «Всех поймает он» кошка ловит мышку. Кошка может вбегать в круг только через ворота (в условном месте двое детей опускают руки, разрывая круг), а мышка - в ворота и подлезая под руки детей.

**Правила.** Кошка может ловить мышку, как в круге, так и за кругом. Играющие открывают ворота только для мышки.

**«У медведя во бору»**

**Описание игры.** Дети ходят по площадке и произносят слова:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь сидит

И на нас рычит.

После слова «рычит» дети убегают, стараясь попасть в дом, а медведь ловит их, Один из пойманных игроков становится медведем.

**Правила.** Медведь начинает ловить детей только после окончания слов текста. Дети должны ходить и бегать по всей площадке. Салить детей за линией дома нельзя.

**«Совушка»**

Играющие располагаются на площадке произвольно. Выбирается совушка. Ее гнездо в стороне от площадки. По сигналу учителя «День наступает - все оживает» дети ходят, бегают, подражая полету бабочек, птиц, жуков. После слов «Ночь наступает - все замирает» играющие останавливаются в той позе, в какой их застал сигнал. Совушка выходит охотиться: шевельнувшихся уводит в свое гнездо. Снова учитель произносит: «День наступает - все оживает». Совушка уходит в гнездо, играющие оживают. Роль совушки меняется 2-3 раза.

### «Мы - веселые ребята»

**Описание игры**. Стоя в домике (за чертой), дети произносят слова:

Мы - веселые ребята,

Любим бегать и играть,

Ну, попробуй нас догнать:

Раз, два, три - лови!

По сигналу «Лови!» дети перебегают в противоположный домик, а «ловишка» старается их поймать.

**Правила**: «ловишка» ловит только по сигналу «Лови!»; за чертой дома салить игроков нельзя.

### «Сторож»

**Описание игры.** Дети договариваются сообща, какие действия они будут изображать. Подойдя к домику сторожа, произносят слова:

- Здравствуй, сторож.

- Здравствуйте, дети. Где вы были?

Мы не скажем, а что делали покажем.

Сторож должен отгадать, какую работу дети выполняли (шили, рубили лес, косили, играли и др.). Как только он угадает, дети убегают, а сторож старается их догнать.

**Правила**. Сторож должен стоять спиной к детям до тех пор, пока они не подойдут к нему. Дети убегают только тогда, когда сторож угадает придуманное ими действие. Каждый раз дети придумывают новые действия.

**«Глухой телефон»**

Дети делятся на две команды. Побеждает та, которая правильнее передаст по «телефону» загаданное слово. Ведущий придумывает его и тихонько говорит на ухо первым игрокам из каждой команды. Они говорят его следующим и так далее. Последний ребенок громко называет услышанное.

«**Лес, болото, море»**

Ведущий называет обитателей лесов, болот, морей и рек.

Как только ведущий называет обитателей лесов, дети поднимают руки вверх и тянутся кверху (волк, лисица, лось и т. д.).

Если ведущий называет обитателей болот (цапля, лягушки и т. д.), дети выполняют наклоны вправо-влево, держа руки на поясе.

Как только ведущий назовет обитателей морей и рек (карась, кит, акула и т. д.), дети разводят руки в стороны, имитируя движения пла­вания «брассом».

В конце игры подводятся итоги, кто окажется самым вниматель­ным, какой ряд и т. д.

**«Съедобное — несъедобное»**

Ведущий называет слова; если предмет съедобный, ученики вы­полняют движение правой рукой, имитируя еду (поднося воображае­мую ложку ко рту), и поглаживают себя левой рукой по животу, а если предмет несъедобный, то откидываются назад спиной к стулу, руки согнуты к плечам, ладонями вперед, лопатки свести.

**Русская народная игра «Зарница»**

Ребята, первая игра называется «Зарница». Сейчас я расскажу правила игры, а вы должны внимательно меня слушать. И так, вы должны встать в один большой круг, при этом руки нужно держать за спиной. Нам нужно определить водящего, который будет Зарей. Водящий должен ходить с лентой в руках, за спиной ребят и говорить:

Заря-зарница, красная девица,

По полю ходила, ключи обронила,

Ключи золотые, ленты голубые,

Кольца обвитые, за водой пошла!

С последними словами водящий осторожно кладёт ленту на плечо одному из

играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба (ведущий и играющий) бегут в разные стороны по кругу, стараясь занять первым освободившееся место. Тот, кто останется без места, становится Зарей.

**«Золотые ворота»**

Выбираются двое игроков, которые встают друг против друга, берутся за руки и поднимают их вверх, образуя «ворота». Остальные игроки берутся за руки, встают в хоровод и проходят под воротами. Игроки – ворота напевают:

Золотые ворота,

Проходите господа.

Первый раз прощается,

Второй раз запрещается,

А на третий раз не пропустим вас!

Пойманные встают вместе с «воротами».

Игра заканчивается,

Когда всех игроков поймают.

Правила игры. Игроку, который

Должен пройти через «ворота», нельзя

Останавливаться перед ними (из-за боязни, что они закроются).

Хоровод нельзя разрывать.

Опускать руки («закрывать ворота»)

Можно только на последнее слова речитатива.

Перебежки

Участники в кругу с расстоянием трех шагов друг от друга. Один ребенок в центре. По сигналу «Меняйтесь» детям нужно побежать и встать на свободное чужое место, водящий в том числе. Кому места не хватило – выходит в центр.

Третий лишний

Дети в парах, становятся в круг, один из пары сзади другого. Один школьник – ловец, второй – убегает. Убегающий может стать возле пары «третьим лишним», тогда тот, кто стоит последним в паре, должен убегать.

Атомы-молекулы

Ведущий произносит «атомы» — дети бегают. Когда говорит «молекулы» —

ученики должны собраться группами (обняться) в нужное число, например,

«молекулы по три». Кто без пары остался – становится водящим.

Не сходя с места

Участники становятся в круг. По кругу, со всё более нарастающим темпом, передается мяч. При этом игроки должны стоять на одном месте. Если кто-либо из игроков роняет мяч, он выбывает из игры и покидает круг. Таким образом, расстояние между игроками все больше увеличивается. Выигрывает участник, последним оставшийся в игре.

Замкни круг

Игроки становятся в круг. Водящий обходит круг с внешней стороны. Внезапно он ударяет одного из игроков по спине. После этого водящий обегает круг по часовой стрелке, а осаленный игрок против часовой.

Цель каждого из них — обежать круг раньше другого и занять свободное место. Тот игрок, который не успеет занять место, становится водящим. Игроки должны стоять близко друг к другу и не двигаться с места, так чтобы разрыв в круге на месте осаленного игрока оставался заметен.

Сороконожка

Игроки становятся в ряд, друг за другом и каждый держится за пояс игрока, стоящего впереди него. Ведущий дает «сороконожке» различные задания, которые она должна выполнять. Так же можно проводить соревнования между несколькими «сороконожками». При этом выигрывает та команда, которая выполнит больше всех заданий, прежде чем их «сороконожка» развалится.

Примеры и дополнительный материал: Примеры заданий, которые может давать ведущий «сороконожке»:

— Сороконожка поднимает все свои правые (левые) ножки.

— Сороконожка прыгает.

— Сороконожка садится (игроки должны присесть на корточки).

— Сороконожка ползет сидя (игроки передвигаются на корточках).

— Сороконожка встала и побежала.

— Сороконожка чешет передней ножкой самую заднюю пятку.

**«Шишки, желуди, орехи»**

Я предлагаю вам встать тройками и, взявшись за руки, образовать круг. (Ведущие помогают школьникам распределиться на «тройки» и организовать круг). Каждому из тройки мы даем название: «шишки», «желуди», «орехи». (Ведущие распределяют каждому участнику игры название). Я нахожусь за пределами круга. Другой ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а я стараюсь занять чье - то место. Если это мне это удается, то я становлюсь орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на мое место. Попробуем? Игра может повторяться 2-3 раза.

**«КАМЕНЬ, БРЕВНО, СОБАКА»**

Ход игры:

Участники стоят в пространстве в хаотичном порядке в свободном положении.

По команде (хлопок) начинают двигаться.

Их задача не столкнуться во время движения с другими участниками игры.

Педагог может регулировать скорость движения.

Согласно следующим командам педагога участники выполнят определенные действия, не прерывая при этом движения:

- КАМЕНЬ (пригнуться вниз)

- БРЕВНО (Припрыгнуть)

- СОБАКА (повернуться назад и гавкнуть)

При желании можно добавить команды и изменять скорость передвижения участников.

**Дождик**

Капля первая упала – кап!

*Дети сверху пальцем показывают траекторию её движения.*

И вторая прибежала – кап! *То же самое*.

Мы на небо посмотрели, *Смотрят вверх.*

Капельки кап-кап запели,

Намочились лица. *«Вытирают» лица руками.*

Мы их вытирали.

Туфли – посмотрите –

Мокрыми вдруг стали. *Показывают руками на ноги и смотрят вниз.*

Плечами дружно поведём

И все капельки стряхнём. *Выполняют движения плечами.*От дождя убежим,

Под кусточком посидим. *Дети приседают (садятся на стульчики).*

**Тише, тише**

Как на горке – снег, снег, (*поднять обе руки вверх и посмотреть на кончики* пальцев).

И под горкой – снег, снег, *(опустить руки вниз и посмотреть на кончики пальцев).*

И на ёлке – снег, снег. (*Поднять руки вверх и посмотреть на кончики пальцев*).

И под ёлкой – снег, снег. (*Опустить руки и посмотреть на них).*

А под снегом спит медведь. (*Присесть на стулья, сложить ладони вместе – «уснуть».)*

Тише, тише. Не шуметь! (*Приложить палец ко рту «тс-с-с»).*

**Самолёт**

Пролетает самолёт,

С ним собрался я в полёт,

*(Дети смотрят вверх, ведя пальцами за пролетающим самолётом).*

Правое крыло отвёл,

Посмотрел.

Левое крыло отвёл,

Посмотрел. *Отводят попеременно руки и прослеживают взором*

Я мотор завожу

И внимательно гляжу. *(Делают вращательное движение перед грудью и прослеживают взором).*

Поднимаюсь ввысь, лечу.

Возвращаться не хочу. *(Приподнимаются на носочки, имитируют полёт).*

**«У меня спина прямая»**

У меня спина прямая,

(ходьба на месте, руки за спину)

Я наклонов не боюсь:

(наклон вперед)

Выпрямляюсь, прогибаюсь,

(наклон назад, выпрямиться)

Поворачиваюсь.

(повороты туловища)

Раз, два, три, четыре.

Три, четыре, раз, два.

(наклон вперед и выпрямиться)

Я хожу с осанкой гордой.

(повороты туловища)

Прямо голову держу,

(наклон вперед и выпрямиться)

Никуда я не спешу

(ходьба на месте, руки за спину)

Раз, два, три, четыре.

(повороты туловища)

Три, четыре, раз, два.

(ходьба на месте, руки за спину)

Я могу и поклониться.

(поклон и выпрямиться)

И присесть, и наклониться,

(присед, наклон вперед)

Повернись туда-сюда!

(повороты туловища направо-налево)

Ох, прямешенька спина!

(наклон вперед и выпрямиться)

Раз, два, три, четыре

(повороты туловища)

Три, четыре, раз, два.

**Эй! Попрыгали на месте. (прыжки)**Эх! Руками машем вместе. (движение "ножницы" руками)  
Эхе-хе! Прогнули спинки, (наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)  
Посмотрели на картинки. (нагнувшись, поднять голову как можно выше)  
Эге-ге! Нагнулись ниже. (глубокий наклон вперёд, руки на поясе)  
Наклонились к полу ближе. (дотронуться руками до пола)  
Э-э-э! Какой же ты лентяй! (выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)  
Потянись, но не зевай! (руками тянуться вверх, поднявшись на носки)  
Повертись на месте ловко. (покружиться)

В этом нам нужна сноровка.  
Что, понравилось, дружок? (остановились, руки в стороны, приподняли плечи)  
Завтра будет вновь урок! (руки на пояс, повернули туловище вправо, правую   
руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)

**Для разминки из-за парт поднимаемся на старт!**Бег на месте! Веселей! И быстрей, быстрей, быстрей! (Бег на месте.)  
Делаем вперёд наклоны —  
Раз-два-три-четыре-пять! (Наклоны.)  
Мельницу руками крутим, чтобы плечики размять. (Вращение прямыми руками.)  
Начинаем приседать — раз-два-три-четыре-пять! (Приседания.)  
А потом прыжки на месте, выше прыгаем все вместе! (Прыжки.)  
Руки к солнышку потянем,  
Руки в стороны растянем. (Потягивания — руки вверх, потом в стороны.)  
А теперь пора учиться,  
Да прилежно! Не лениться! (Дети садятся за парты.)

**Разминая поясницу, мы не будем торопиться.**Вправо, влево повернись, на соседа оглянись. (Повороты туловища в стороны.)  
Чтобы стать ещё умнее, мы слегка покрутим шеей.  
Раз и два, раз и два, закружилась голова! (Вращение головой в стороны.)  
Для начала мы с тобой крутим только головой. (Вращения головой.) Корпусом вращаем тоже. Это мы, конечно, сможем! (Повороты туловища вправо и влево.)  
А теперь мы приседаем! Мы прекрасно понимаем:  
Нужно ноги укреплять! Раз-два-три-четыре-пять! (Приседания.)       Приседания у нас, приседает целый класс!  
Раз-два-три-четыре-пять! Ноги надо нам размять! (Приседания.) Напоследок потянулись вверх и в стороны прогнулись. (Потягивания вверх и в стороны.)  
От разминки раскраснелись и за парты снова сели. (Дети садятся за парты.)