

## 1. Кто дальше бросит? (Ыргытууены?)

**Цель:** упражнять детей метать на дальность правой и левой рукой, действовать по сигналу.

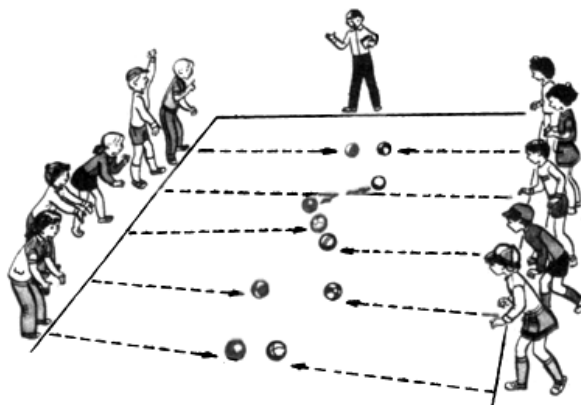
**Оборудование:** флажок, мешочки.

**Содержание:** подготовка площадки, разделение на шеренги, поочередные броски мешочков, подсчет и определение победителя на основе количества мешочков, доброшенных до флажка.

**Правила игры:** бросать все должны по сигналу. Счет ведут ведущие команд.

**Ход игры:**

Играющие выстраиваются в две шеренги по обе стороны площадки. В центре площадки находится флажок на расстоянии не менее 8—10 м от каждой команды. По сигналу игроки первой шеренги бросают мешочки вдаль, стараясь добросить до флажка, то же делают игроки второй шеренги. Из каждой шеренги выявляется лучший метатель, а также шеренга-победительница, в чьей команде большее число участников добросит мешочки до флажка.



## 2. СПУТАННЫЕ КОНИ (ТЫШАУЛЫ АТЛАР)

**Цель игры:** развитие силовой выносливости, укрепление костно-мышечного аппарата ног.

**Правила игры:** выигрывает команда, закончившая эстафету первой; прыгать следует правильно, отталкиваясь двумя ногами одновременно, помогая руками.

**Оборудование:** игровая площадка, линия старта/финиша, флажки, стойки, свисток, эстафетная палочка, форма или отличительные знаки для команд, секундомер.

### Ход игры:

На игровой площадке чертится линия. На расстоянии от нее (не более 20 м) устанавливаются флажки, стойки.

Играющие делятся на три-четыре команды и выстраиваются за линией. По сигналу первые игроки команд начинают прыжки, оббегают флажки и возвращаются обратно бегом. Затем бегут вторые и т. д.



### 3.Скок-перескок (Кучтем-куч)

**Цель игры:**— упражнять детей в беге по кругу и прыжках на одной ноге.

**Правила:**

Нельзя выталкивать друг друга из кружков. Двое играющих не могут находиться в одном кружке. При смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

**Усложнение/Упрощение:**

Прыжки на одной ноге можно заменить прыжками на двух ногах.

**Что развивает игра:**

Быстроту, ловкость; умение выполнять прыжки на одной ноге, начинать и заканчивать прыжки по команде.

**Оборудование:** мелки ля рисования кругов.

**Ход игры:**

На земле чертят большой круг диаметром 15-25м, внутри него – маленькие кружки диаметром 30-35см для каждого участника игры. Водящий стоит в центре большого круга.

Водящий говорит: «Перескок!». После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая также на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.

