**«Гонки подушек»**

*Цели:* *Лёгкая физическая активность, создание положительного эмоционального фона, концентрация внимания, слаженность работы в команде.*

Все участники встают (или садятся) в круг. Для игры нужны два мягких предмета (небольшие подушки, мягкие игрушки), можно использовать и две большие пластиковые бутылки (утяжелив их чем-нибудь).

Участники игры, стоящие в кругу, рассчитываются на "первый - второй". Все "первые" – это одна команда, все "вторые" – тоже одна команда. Команды должны состоять из одинакового количества участников. Одна подушка (игрушка, бутылка) находится у участника из команды 1, вторая – у участника из команды 2, находящегося напротив. По сигналу команды начинают передавать предмет друг другу (нужно заранее договориться о направлении): участники передают предмет только представителям своей команды. Цель игры – обогнать подушку (игрушку, бутылку) команды - соперника. Та команда, которой это удаётся, получает балл.

Игра проходит в три раунда (на втором и третьем раундах можно поменяться подушками, изменить направление). Побеждает команда, набравшая бо́льшее количество баллов за три раунда.

Как играть, можно посмотреть здесь: <https://www.youtube.com/watch?v=EWyc_CA1E38&t=25s> (начало на 25-й секунде)