**«Горячий мяч»**

*Цели: быстрота реакции, лёгкая физическая активность, положительный эмоциональный фон.*

Вам понадобится мяч и музыкальное сопровождение. Играющие встают в круг и со стартом музыки начинают передавать мяч, имитируя, что он горячий. Важно не пропускать ни кого и не перекидывать мяч, а передавать его строго по очереди. Задача игрока, получившего мяч, – скорее от него избавиться. Как только музыка выключается, все участники поднимают вверх руки, а тот, у кого в это время оказался мяч, выбывает из игры. И так продолжается до тех пор, пока не останется один участник. Если нет музыки, можно обойтись словами «старт» и «стоп» от ведущего (но ведущий должен стоять вне круга спиной к играющим, чтобы не видеть, у кого находится мяч).

Поскольку результат этой игры в бо́льшей степени зависит от случайности, у обучающихся формируется осознание невозможности контролировать всё вокруг (регулятивное УУД: принятие себя и других).