**«Прыгни вперёд»**

*Цели: Лёгкая физическая активность, создание положительного эмоционального фона, концентрация внимания.*

Все участники встают в круг. Ведущий стоит в центре и называет действия, например: «Прыгни вперёд!» Все участники должны повторить действие, а затем выполнить его. Нужно потренироваться с первым действием.

Шаг 1: Ведущий говорит «Прыгни вперёд!»

Шаг 2: Все участники повторяют хором «Прыгни вперёд!»

Шаг 3: Все участники прыгают на один шаг вперёд.

Когда правила освоены, начинается игра. Ведущий называет произвольно команды: «Прыгни вперёд!», «Прыгни назад!», «Прыгни влево!», «Прыгни вправо!». Участники хором повторяют их и выполняют.

Затем ведущий переходит к следующему этапу игры:

Этап 2:

Ведущий называет действие, все участники называют противоположное действие и выполняют его.

Шаг 1: Ведущий говорит «Прыгни вперёд!»

Шаг 2: Все участники говорят хором «Прыгни назад!»

Шаг 3: Все участники прыгают на один шаг назад.

Через некоторое время ведущий переходит к третьему, а затем к четвёртому этапам игры.

Этап 3:

Ведущий называет действие, все участники называют противоположное действие, но выполняют то действие, которое назвал ведущий.

Шаг 1: Ведущий говорит «Прыгни вперёд!»

Шаг 2: Все участники говорят хором «Прыгни назад!»

Шаг 3: Все участники прыгают на один шаг вперёд.

Этап 4:

Ведущий называет действие, все участники повторяют хором то, что сказал ведущий, но выполняют противоположное действие.

Шаг 1: Ведущий говорит «Прыгни вперёд!»

Шаг 2: Все участники повторяют хором «Прыгни вперёд!»

Шаг 3: Все участники прыгают на один шаг назад.