**Игра «Лиса и ёж»**

Дети размещаются в 2 шеренги. Ведущий начинает:

Ребята, сегодня мы с вами научимся делать перекаты лёжа на спине, в группировке. Выполняются они вот так: (показ). Но сначала выучим упражнение и сыграем в игру «Лиса и ёж».

**Упражнение 1. «Лиса».**

И.П. – упор на коленях прогнувшись, 1-8 – восемь шагов вперёд на четвереньках. Выполняя упражнение произносим:

***Вот так чудо – чудеса:***

***По лесу идёт лиса.***

9 – остановиться; 10 – упор на предплечьях; 11-13 – прогибаясь, разогнуть руки, поворачивая голову налево и направо, как бы заглядывая в «курятник» через небольшую дыру и высматривая, нет ли там добычи. 14-16 – И.П.

Выполняя повороты головы приговаривают:

***Затаилась лиса, улыбается,***

***В спинке, плутовка, прогибается.***

Повторить упражнение 3-4 раза.

**Упражнение 2. «Ёжик».**

Ведущий продолжает:

***Навстречу лисе ёж идёт,***

***Гостинцы малышам несёт.***

***Как ходит ёжик, мы покажем.***

***Мы покажем и расскажем.***

Дети выполняют ходьбу в приседе в группировке. Игроки размещаются парами на расстоянии 3-4 шагов друг от друга. Каждый из них, выполняя свое упражнение, движется навстречу друг другу. Подойдя ближе, они останавливаются («Лиса» в упоре на коленях, «ёжик» - в приседе в группировке).

***Лиса: - Ёженька-ёж, куда ты идёшь?***

***Ёжик: - Спешу домой.***

***Лиса: - А что несёшь?***

***Ёжик: - Пирожков кошёлку Ёжикам под ёлку.***

***Лися: - Подойди ко мне, дружок, дай отведать пирожок.***

***Ёжик: - Лучше я свернусь в калачик, превращусь в ежовый мячик.***

После этих слов «ёжик» принимает плотную группировку и старается удержать её до конца игры. «Лиса» помогает ёжику выполнить упражнение несколько раз.

Выполнить перекаты вперёд – назад, поддерживая его одной рукой за спину, другой – за голень. Затем «лиса» вращает его во всех направлениях, перекатывая его на левый и правый бок, пытается раскрыть группировку и с удивлением приговаривает:

***Что за чудо, вот те на,***

***У него кругом спина.***

Затем дети меняются ролями, а ведущий определяет лучших помощников и исполнителей.