**ЗАДАНИЯ С ГАЗЕТОЙ**

Упражнения для разогрева или расслабления мышц

* Размахивать газетой перед собой, вправо, влево.
* Двумя руками взять газету за узкую сторону и бежать через зал, держа газету над головой как развивающийся флаг.
* Бег в виде восьмерки.
* Двигаться назад и размахивать «флагом» вверх, вниз.
* Бежать вперед, а газету держать сбоку.
* Разложить газеты свободно по всему залу и затем обегать их.
* Выполняя бег вдоль и поперек зала, перепрыгивать через сложенные газеты.
* Перепрыгивать через свою газету различными способам: двумя ногами, на одной ноге, вперед, назад.
* Катить газетный мяч руками.
* Сложить газету в виде бумажного мяча и затем быстро вращать его вокруг живота и ног.
* Встать в положение ноги врозь и размахивать газетой «восьмеркой».
* Стоя на коленях, положить «мяч» сбоку, затем поднять его на вытянутых руках высоко над головой и переложить на другую сторону. Повторить с другой стороны.
* Передвигаться вокруг своей газеты как слон, заяц, раки, аист, кенгуру, лягушка и т.д.
* В положении стоя, ноги на ширине плеч, колени чуть согнуты, на прямых руках, медленно поднимать газету, как «тяжесть».
* В том же положении медленно идти, имитируя перенос «тяжелой» газеты.
* Лечь на живот, положить перед собой развернутую газету, и слегка подуть на неё (понаблюдать за волнообразными движениями газеты).
* Разорвать газету пальцами ног. Кто сделал большие кусочки, а кто разорвал газету на самые маленькие?
* Захватить пальцами одной ноги газету и, «хромая» идти через зал. То же выполнить другой ногой.
* Посередине зала находится ящик. «Хромая», принести кусочки газет и положить в ящик.

Упражнения для формирования правильной осанки

* Свернуть газету и идти через зал, высоко держа газету над головой.
* То же самое упражнение на корточках.
* Руки пружинящим движением опускать вниз (газету развернуть).
* Размахивать свернутой газетой из верхнего положения вправо, влево (наклоны туловища в сторону).
* Свернуть газету и размахивать ею, как опахалом.
* Сесть на пол, а газету держать, как подзорную трубу.
* Бежать на четвереньках по залу, при этом дуть на «мяч», заставляя его передвигаться перед собой.
* Балансировать с бумажным мячом на голове.
* Сесть перед развернутой газетой и «перебирать» ногами над газетой.
* Лечь на живот и на вытянутых руках читать газету.
* Положить газету на голову и идти через зал.
* Положить газету на голову и осторожно сесть в позу «портного».

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.

* Вытянуть ноги вперед, положить газету на ноги и балансировать ею вверх, вниз.
* Держать газету над головой, лечь на спину, поднимать и класть газету на ноги.
* Лежа на животе, переложить бумажный мяч из правой руки в левую руку.
* Попеременно касаться ногами пола справа и слева от газеты.
* Лечь на живот и смотреть в газету, как подзорную трубу, не касаясь локтями пола.

Упражнения в броске и ловле бумажного мяча

* Подбрасывать «мяч» как можно выше и ловит его.
* Подбросить «мяч» до потолка. Кто выше?
* Бросать и ловить «мяч» в разных исходных положениях на месте и в движении.
* В положении сидя подбросить «мяч» как можно выше.
* Бросать друг другу в паре «мяч» и ловить его.
* Подбивать вверх «мяч» ладонью из разных положений: стоя, сидя, в упоре на колене, на бегу.

Игры и игровые упражнения

* Броски бумажного мяча в образованный руками круг или через кольцо.
* Один игрок сворачивает из газеты кулек, а партнер пытается забросить в него свой «мяч».
* По залу разложены газеты, поставленные «домиком». Играющие, бегая по залу, перепрыгивают любым способом газеты, стараясь не задеть их.
* Зажать «мяч» между колен и со сжатыми ногами прыгать вперед.
* Одна команда парами располагается по всему залу и держит за концы скрученные газеты. Другая команда перепрыгивает и подлезает под и над скрученными газетами. (Держать газету можно или руками, или ногами).
* В игре участвует несколько команд по 3-6 человек. Играющие одной команды встают друг за другом в положении ноги врозь и передают бумажный мяч над головой, последний игрок проползает между ногами своих игроков вперед и становиться первым игроком.
* Играющие встают в шеренгу и бросают каждый свой «мячи» в пробегающего водящего.
* Несколько играющих прорывают в газете отверстия для глаз, носа и рта и прячутся за развернутой газетой. С некоторого расстояния другие дети пытаются узнать, кто находится за «маской».
* В середине зала на скамейке лежат бумажные мячи. По дальним сторонам зала стоят ящики. Кто больше мячей перенесет в ящик?
* Одна команда парами располагается по периметру зала. Каждая пара держит развернутый лист газеты, образуя тоннель. Другая команда должна пробежать под газетами, не задевая их. Тоннель может быть разной высоты.
* Несколько команд забрасывают бумажные мячи в свой ящик с расстояния 2-3 м. Какая команда быстрее забросит все свои «мячи»?
* Один партнер опирается на руки и ноги, второй прокатывает или пробрасывает «мяч» под «мостом». То же самое упражнение, но после броска первый партнер ложится на живот, а второй перепрыгивает через него и приносит мяч. Повторить, поменявшись ролями.
* Играть бумажным мячом в футбол, попеременно касаясь его, то правой, то левой ногой.
* Играющие в положении лежа на животе прячутся за газетой, поставленной «домиком» и бумажными мячами пытаются попасть друг в друга.
* Скрутить газету и, располагая её вертикально на ладони, голове, носу балансировать.
* Образовав круг, попасть мячом из газеты в водящего, находящего в середине.
* Разорвать свою газету пальцами ног на мелкие кусочки. У кого больше кусочков?
* Положить пальцами ног кусочки газет в корзину. Кто больше и быстрее?