**Игровой метод обучения переката в стойку на лопатках.**

***Сюжетно – ролевая игра «Берёзовая роща».***

Дети размещаются парами. Один из них «Лесничий», другой – «Берёзка». Ведущий рассказывает:

*Ребята, мы с вами выполним упражнение, которое называется «Берёзка». Если вы будете выполнять это упражнение каждый день, вы станете крепкими, стройными и красивыми, как берёзка.*

*Однажды лесничий посадил на поляне маленькие круглые зёрнышки. Давайте мы покажем, как он это делал.*

«Лесничие» помогают «берёзкам» правильно принять упор присев: округлить спину, голову наклонить вперёд, вес тела распределить на руки и выполнить перекат назад в группировке. Далее, каждый раз, объясняя очередной сюжет, ведущий предлагает детям выполнить упражнение.

*Прошло время. Из зёрнышек проросли корешки, которые прочно укрепились в земле.* «Лесничие» проверяют и помогают исполнителям сильно упереться параллельно поставленными руками о пол.

*Под лучами солнца пророс первый росток, за ним потянулся второй.*

«Лесничие» помогают партнёрам медленно, поочерёдно выпрямить ноги вверх, удерживая их под поясницу и живот, а также следят за тем, чтобы «берёзки» правильно поставили ладони под поясницу.

*Прошли годы. Из маленьких зёрнышек выросла целая роща высоких, стройных в белом одеянии берёз. Их ветки легко покачиваются на ветру, а листья шепчутся друг с другом.* («берёзки» выполняют покачивания ногами в разных направлениях).

*Их стволы наклоняются и качаются от бурь и гроз.* («Берёзки» поочерёдно опускают согнутые ноги вниз, стараясь коснуться носками пола, разводят ноги в стороны, врерёд, назад.

*Но когда светит солнышко, стройные, нежные берёзки тянутся навстречу живительным лучам солнца.* (Дети фиксируют стойку на лопатках, стараясь потянуться телом вертикально вверх).

*Наступает осень. Их семена, унесённые ветром, попадают в тёплую, влажную, плодородную землю.* (игроки выполняют из стойки на лопатках перекат вперёд в присед в группировке).

*Весной семена прорастают, и молодые побеги берёзок снова тянутся навстречу новой жизни.* (упражнение повторить 3-4 раза. Затем игроки меняются ролями. Разучивание упражнения заканчивается проведением игры соревновательным методом).