**Приложение 2**

**Разминка: игра « Быстрый олень»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Подготовка к игре.** |  **Действие игроков.** |  **Схема игры.** |
|  **Чертится круг и от него на расстоянии 9 – 15 м контрольная линия. Участники встают по кругу.**  | **По команде ведущего, участники двигаются в обход по начерченному большому кругу. По команде «шаг оленя» - участники идут по кругу, высоко поднимая бедро. По команде «поворот» - происходит поворот кругом и продолжается движение в противоположном направлении. По команде «рысью» - участники бегут по кругу с захлёстыванием голени назад. По команде «на свои места» - участники выполняют многоскоки (бег прыжками) за контрольную линию.** |  |

**Методические указания: Игра проводится в любое время года. Количество участников не ограничено. Участник, пересёкший контрольную отметку последним, выбывает из игры. В конце игры определяют лучших игроков.**

**Игра способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений, внимания.**