Игры, направленные на развитие
**гибкости**

**ПЕРЕДАЧА МЯЧА**

**Цель игры:** развить гибкость и ловкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мячи.

**Ход игры**

Игроки делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Задача участников — передать мяч стоящему сзади игроку над головой. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

**ПЕРЕДАЧА МЯЧА ЗМЕЙКОЙ**

**Цель игры:** развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мячи.

**Ход игры**

Игроки делятся па 2 команды. Они располагаются в колонны па расстоянии шага друг от друга. Задача участников передать мяч стоящему сзади. Причем один из игроков передает мяч над головой, а другой — между ног. Команда, которая сделает это быстрее, побеждает.

**ЭСТАФЕТА "ТУННЕЛЬ ИЗ ОБРУЧЕЙ"**

**Цель игры:** развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические обручи.

**Ход игры**

Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

**ЭСТАФЕТА С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ**

**Цель игры:** развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические палки.

**Ход игры**

Игроки долятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Первый игрок по сигналу ведущего перешагивает через гимнастическую палку, которую держит в руках, затем передает ее следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание.

**АРКИ**

**Цель игры:** развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: столбики, веревка.

**Ход игры**

В игре принимают участие 2 команды. На игровой площадке устанавливают столбики, за которые привязывают веревки так, чтобы получились арки. Причем каждая последующая арка должна быть ниже другой. Количество арок может быть различным. Задача игроков — пройти все арки, наклонившись назад. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

**ЦИРКАЧИ**

**Цель игры:** развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: гимнастические обручи.

**Ход игры**

В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

**ЛЕТАЮЩИЙ МЯЧ**

**Цель игры:** развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мяч.

**Ход игры**

Игроки встают в круг. Их задача — перекидывая мяч, ие дать ему упасть как можно дольше. Причем игроки не должны сходить с места и даже отрывать ступни от пола. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

**МОСТИКИ**

**Цель игры:** развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел, вертушка с числами от 1 до 16.

**Ход игры**

Необходимо разметить игровое поле: квадрат, разделенный на 16 частей. У игроков можно взять фанты. Из числа игроков выбирается водящий, который с помощью фантов определит участника, а с помощью вертушки — номера квадратов, в которых он должен разместить 2 руки и 2 ноги. По игровой площадке расставляются все игроки. Задача каждого игрока — продержаться на ноле в неудобной позе как можно дольше. Тот, кто смог устоять дольше всех, меняется с водящнм ролями.

**ПУТАНИЦА**

**Цель игры:** развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: музыкальное сопровождение.

**Ход игры**

Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки запутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

**ЯЩЕРИЦЫ**

**Цель игры:** развить гибкость.

Необходимые материалы и наглядные пособия: мел для обозначения линии старта (финиша), флажки па подставке для обозначения места поворота, кегли.

**Ход игры**

В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют 'кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.