**«Музыкальные перемены» для среднего и старшего звена.**

Встаем поудобней!

Если есть желающие показывать движения, просим вас встать перед всеми. Ну, что начнем? Тогда поехали!

Музыкальный материал:

1. «Мощь и сила»

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=0-kOAQfo4xw>

1. «Вертолёт»

<https://www.youtube.com/watch?v=9omOwq3ejLU>

1. Флешмоб "Движение первых"

 <https://www.youtube.com/watch?v=4oUx2jPUHS8>

**Третий лишний**

Один ребенок — ловец, остальные дети делятся на пары. Встают в круг: один из пары впереди, второй — сзади.

Надо выбрать того, кто будет убегать от водящего первым. Этот игрок во время бега может встать впереди любой пары. Из образовавшейся тройки участник, стоящий последним, срывается со своего места и убегает по кругу от ловца. Убегающий имеет право встать впереди любой пары. Если его успели догнать до этого, он сам становится водящим.

**Путаница**

Играющие выбирают одного водящего, которому придется на время выйти в коридор (или кабинет). Оставшиеся дети стают в круг, держась за руки.

Их задача — запутаться, не размыкая рук. Они могут переступать друг через друга, пробираться под соединенными руками других детей. Закончив с этим, зовут ребенка-водящего: «Бабка! Бабка! Нитки рвутся. Скоро-скоро разорвутся». Цель вошедшего — разобрать путаницу, указывая участникам, как им переступать или поворачиваться. Если он ошибся и «нитка разорвалась», все начинается снова.

**Вытолкни меня**

Участники становятся внутри начерченного на земле круга. Их руки — за спиной. Водящий подает сигнал. Услышав его, каждый ученик должен выталкивать одного из соседей за черту. Действовать можно спиной, плечами и локтями. Запрещено использовать кисти, чтобы хватать и толкать, а также голову. Сумевший остаться внутри круга — победитель.

**Придумай сам**

Участие принимают 2 команды. Кто-то первым из одной команды придумает несколько упражнений и встает на место. Дальше продолжает игрок из другой команды, потом снова из первой.

Если школьник не смог придумать новое упражнение, а повторил уже выполненное, он получает штрафное очко. Выиграет команда, набравшая большее количество баллов.

**Затяни в круг**

Рисуется круг такого диаметра, чтобы держащиеся за руки дети находились от него на расстоянии 30-40 см. Цель участников — затянуть внутрь соседа и не попасть туда самому.