



1. Выше земли

<Развиваем координацию, скорость>

Играющие свободно бегают. Водящий старается догнать одного из игроков и осалить. Тот, кого дотронулся водящий, сам становится водящим. Спасаясь от догоняющего, игроки могут занять любое положение, лишь бы их ступни не касались пола. Игроки могут запрыгнуть на диван, кресло, повиснуть на перекладине, сесть на стул и приподнять ноги. В таком положении их салить нельзя.



2. Кто как ходит

<Развиваем воображение, физические качества>

Предлагаем походить, подражая разным животным: вразвалочку, как медведь (на внешней стороне стопы); попрыгать, как зайка (высоко на двух ногах), лягушка (из положения приседа); шагать, как верблюд (медленно и важно, выбрасывая вперед ноги), как цапля (подтягиваем к груди ногу, согнутую в колене). Когда походки зверей будут изучены, попробуйте поиграть в «угадайку»: один изображает животное, другой угадывает.

4. Ручеек

< Развиваем ловкость, равновесие>

На полу из двух скакалок (веревок) делаем ручеек шириной 1-2 метра. Посередине раскладываем бумажные кружки (камешки). Ребенку нужно перебраться с одного берега на другой, наступая на островки и перепрыгивая по камушкам. Тот, кто оступится, берет паузу, чтобы «высушить» ноги на берегу.

5. Канатоходец

< Развиваем координацию, равновесие >

По скакалке (веревке), расположенной на полу, ребенок должен пройти ровно, не сворачивая с пути и не оступаясь. Чтобы усложнить задание, можно расположить скакалку волнистой линией, положить на голову книгу.



6. Тир

<Тренируем меткость>

Мишенью для игры может послужить что-угодно: пластиковая пятилитровая бутылка, в которой вырезано отверстие для мячей, корзинка или ведро. Из бумаги/фольги делаем мячики и пробуем попадать в мишень. Усложняем условия: 1. целимся по очереди левой и правой руками; 2. кто забросит больше шариков в мишень за определенное время; 3. одновременно после команды «СТАРТ!».

