

Учимся быстро бегать.



- «беги за мной»;
- «кто больше и быстрее соберет шишек, листьев, игрушек и т.д.»;
- «кто быстрее встанет под березу (клен, рябину и т.д.)»;
- «кто быстрее добежит до...»;
- «догони голубя» (взрослый дергает нитку, за конец которой привязан бумажный самолетик-«голубь», ребенок старается поймать «голубя» руками;
- катание на качелях (ребенок сам отталкивается ногами от земли);
- бег с вертушкой, воздушным змеем;
- бег между естественными препятствиями в лесу, парке;
- бег между предметами в комнате (например, между игрушками);
- бег по глубокому снегу, по следам в снегу;
- вытаптывание в глубоком снегу фигурных дорожек;
- скатывание мяча с горки и бег за ним;
- кто быстрее добежит по лестнице до квартиры;
- катание на велосипеде, коньках, роликах, лыжах;
- бег с высоким подниманием колен, стоя по пояс в воде;
- бег в гору и с горы несколько раз подряд.