

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРИРОДНОГО ОКРУЖЕНИЯ

ТРАВА.

Ходить по лужайке, высоко поднимая ноги. Стараться перешагивать через высокую траву, не задевая ее: бегать по лужайке, подпрыгивая выше травы.

^ КУСТЫ.

Бегать между кустами, пригнувшись, пробежать за кустами так, чтобы другие дети не заметили.

ГОРКА.

Вбегать на горку и сбегать с нее: вползать на горку на четвереньках, опираясь на колени и помогая руками: сползать с горки на четвереньках, вбегать на горку мелкими шагами, наступая на переднюю часть стопы, а сбегать широким размашистыми шагом.

ТРОПИНКА.

По очереди пробегать по тропинке 15-20 метров, сначала наступая на корни деревьев, затем стараясь не наступать на них: бегать по тропинке быстро, но так, чтобы не хрустнула ни одна веточка.

ДЕРЕВО.

Переползти через поваленное дерево: взбираться по наклонному дереву, опираясь на ступни и держась руками, опускаться: подпрыгивать на двух ногах, стараясь одной или обеими руками достать до ветки: по очереди прыгать на одной ноге от дерева к дереву (кто сколько раз прыгнет до цели).

Подтянуться и зацепиться руками и ногами за дерево с тонким стволом, в таком положении продвинуться вперед на сколько хватит сил, повиснуть на руках, спрыгнуть.

БРЕВНО.

Пройти по бревну и спрыгнуть с него: по очереди перепрыгивать через очищенное от сучьев бревно, опираясь об него руками (с места и с небольшого разбега): разбежаться, наступить ногой на бревнышко и перепрыгнуть через него: взобраться на бревно и спрыгнуть как можно дальше, в точно указанное место, на пенек; пройти по бревну на четвереньках, опираясь на ступни и держась руками.

^ ШИШКИ, КАМЕШКИ.

Переступить с камня на камень, брать шишки или камешки правой или левой ногой, стараясь попасть в цель (например, в дерево). Бросать камешки в воду как можно дальше, прыгать через параллельные полосы (3-4), выложенные из шишек и расположенные на одинаковом (60-80) расстоянии друг от друга (с остановками между полосками или без них). С указанного воспитателем расстояния бросать шишки, стараясь попасть ими в пень (кто сколько раз попадет в цель), стараться камешками сбить уложенные на пне шишки (выигрывает тот, кто сделает для это наименьшее количество попыток).

Перебросить шишку через большой куст или невысокое дерево: забрасывать в

повешенную на сучке корзину (расстояние от земли постепенно увеличивать).

ПЕНЕК.

Спрыгивать с невысоких пеньков: влезать на пенек, стоять на нем, сохраняя равновесие; перепрыгивать через небольшой пенек, прыгать вокруг пенка на одной и двух ногах.

КАНАВА.

Прыгать с места и с разбега через неширокую канаву, перешагивать через нее, перебрасывать друг другу мяч через канаву.

^ ПЕСОК, ВОДА.

Бегать по рыхлому песку, по мелкой воде.