

Упражнения для развития основных физических качеств

1. Принеси предмет (при ходьбе перешагивать предметы или наступать на дощечку).
2. Догони мяч (прокатывать сразу два - три мяча).
3. Лохматый пес (собачкой может быть ребенок).
4. С кочки на кочку (добежать до определенной игрушки).
5. По ровненькой дорожке (обходить препятствия).
6. Перелезь через бревно (разными способами).
7. Пойдем по мостику (с перешагиванием предметов).
8. Ловкий шофер (обежать предметы).