

Шаг за шагом

Это занятие направлено на развитие равновесия, навыка прыжков и общую выносливость.

Что делать?

1. Встать «змейкой». Первым встает взрослый, за ним ребенок.
2. Сделайте несколько шагов вперед, предложите ребенку следовать за Вами.
3. Вслух проговорите «Сейчас поворачиваем направо/налево», измените направление ходьбы.
4. Ускорьте шаг. Продолжайте движение.
5. Предложите ребенку попробовать двигаться первым. Проговаривайте: «Медленно идем, поворачиваем направо, медленно идем, поворачиваем налево. Быстро идем, поворачиваем направо...»
(Возможно, при ускорении темпа у ребенка могут возникнуть трудности с координацией «право-лево», это нормально)
6. Предложите ребенку добавить в движение прыжки. Например, «Идем медленно, поворачиваем направо, делаем прыжок вперед. Идем медленно, поворачиваем налево, делаем прыжок вверх. Идем быстро, делаем три прыжка вверх, раз-два-три».

Длительность выполнения упражнения определяется индивидуально в зависимости от возраста ребенка и уровня его заинтересованности в активной игре в текущий момент времени.

