

НЕ ЗАПРЕЩАЙТЕ ДЕТЯМ БЕГАТЬ!

РОДИТЕЛИ!

Ребёнок в беге приобретает много полезных ориентировок в пространстве и среди сверстников.

Ловкость и быстрота реакции улучшают

ВОСПРИЯТИЕ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ. Поэтому **не запрещайте, а**

превращайте БЕГ в ИГРУ!

- **«Олени»** - бег прыжками.
- **«Лабиринт»** - бег «фигурный» по «восьмёрке», «змейкой», по «спирали».
- **«Ямки»** - бег с переступанием через горизонтальные препятствия.
- **«Кочки-бугорочки»** - бег через вертикальные препятствия.
- **«По камешкам»** - бег с наступанием на твёрдые вертикальные препятствия.
- **«Не урони»** - бег с переноской мелких предметов в кистях рук.
- **«По снегу»** - бег по рыхлой поверхности.

