

Рекомендуемые упражнения с использованием природного окружения.

Трава. Ходить по лужайке, высоко поднимая ноги, стараясь перешагивать через высокую траву, не задевая ее; бегать по лужайке, перепрыгивая через высокую траву; подпрыгивать выше травы.

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

Горка. Вбегать на горку и сбегать с нее; вползать на горку на четвереньках, опираясь на колени, помогая руками; сползать с горки на четвереньках; вбегать на горку мелким шагом, наступая на переднюю часть стопы, а сбегать размашистым широким шагом.

Тропинка. По очереди пробежать 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, спускаться; подпрыгивать на двух ногах, стараясь одной или обеими руками достать до ветки; по очереди прыгать на двух или 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 о 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. Переступать с камня на камень; бросать шишки или камешки правой или левой рукой, стараясь попасть в цель (дерево); бросать камешки в воду как можно дальше; прыгать через параллельные полосы (3-4), выложенные из шишек и расположенные на одинаковом расстоянии (60-80 см) друг от друга (с остановками между полосками и без них); стараться камешками сбить уложенные на пне шишки (выигрывает тот, кто сделает для этого наименьшее количество попыток); перебросить шишку через большой куст или невысокое дерево; забрасывать шишки в подвешенную на сучке корзинку (расстояние от земли постепенно увеличивать).

Пенек. Спрыгивать с невысоких пеньков; влезать на пенек, стоя на нем, сохраняя равновесие; перепрыгивать через небольшой пенек; прыгать вокруг пенька на одной и двух ногах.

Канавка. Прыгать с места и с разбега через неширокую канавку; перешагивать через нее; перебрасывать друг другу мяч через канавку.

Н.В. Галахова.
«Наш «взрослый» детский сад».
М.: Просвещение, 1991.

