

«Прыгни - повернись!»

Цель: упражнять в прыжках с поворотом на 45° (90°), в выполнении заданий на счет; развивать выносливость; формировать потребность в двигательной активности.

Ход: дети, свободно располагаясь на площадке, прыгают на месте под счет «один, два, три», на счет «четыре» поворачиваются направо на 45° . Игра продолжается, пока дети не встанут в исходное положение. Затем те же задания выполняются в левую сторону. Перед повторением надо сделать небольшой перерыв.

Усложнение: пытаться повернуться на 90° .

