

«Один - двое»

Цель:

учить бегать в колонне по одному и парами, действовать по сигналу. Укреплять мышцы ног. Развивать выносливость, ориентировку в пространстве.

Ход игры:

1 вариант.

Дети бегут в колонне по одному. По сигналу «двое» перестраиваются парами и продолжают бег, по сигналу «один» снова бегут в колонне по одному, не останавливаясь.

2 вариант.

Перестроения выполнять по сигналу два удара в бубен – бег в парах, один удар – по одному.