

2023

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 41 «Рябинушка»

[Перспективное планирование для групп раннего возраста 2-3 года]

Подготовила:

Яковлева Сабина Юрьевна,

учитель (физическая культура)

первой квалификационной категории

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

Своевременное формирование движений и целесообразная последовательность их возникновения играют существенную роль в физическом и нервно-психическом развитии ребенка. Учитывая особенности каждого возрастного периода и предыдущий опыт ребенка, перед ним ставят конкретные задачи. Постепенное выполнение ребенком этих задач и все большие возможности качественно изменяют характер его движений. То, что являлось характерным для начала данного возрастного этапа, к концу его как бы свертывается, — движения приобретают новое качество.

Однако следует помнить, что в каждом отдельном случае развитие движений может иметь различную вариативность в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Поэтому учет его индивидуального своеобразия и возможностей необходим для правильного руководства формированием движений.

Возраст трех лет фактически можно назвать переходным. В первой половине третьего года жизни у детей во многом сохраняются черты, свойственные детям раннего возраста. Однако на третьем году жизни они становятся самостоятельнее. В это время развивается ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого, предметная деятельность; совершенствуются речь, начальные формы произвольного поведения, игры, восприятие, наглядно-действенное мышление.

Развитие предметной деятельности на этом этапе связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются орудийные и соотносящие действия, что, в свою очередь, развивает у ребенка произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели. Причем такая модель выступает в качестве не только объекта для подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

Основной формой мышления ребенка третьего года жизни становится наглядно-действенная. Ее особенность

заключается в том, что возникающие в его жизни проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами. Для детей данного возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. В условиях систематического руководства ребенок на третьем году жизни совершенствует ходьбу, лазанье, начинает бегать. Все эти движения еще мало координированы и недостаточно точны. Ребенок чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять неподвижную позу, нуждается в чередовании движений и отдыха.

Однако систематические упражнения, игры под руководством педагога на физкультурных занятиях и вне их будут содействовать расширению двигательных возможностей, улучшению качества движений и необходимых ориентировок. Большое значение для развития движений имеют специально организуемые подвижные игры с правилами. В этих играх дети подчиняют свои движения разнообразным внешним сигналам, например изменяют темп движений в зависимости от изменения музыки, направление или характер движения по слову (остановиться, перейти от ходьбы к бегу и др.).

Условные обозначения

ЗГ- зрительная гимнастика

ДГ-дыхательная гимнастика

ОДА- опорно-двигательный аппарат

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ
В ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА (2-3 ГОДА)**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры	
			2—3 минуты	10—12 минут		
СЕНТЯБРЬ						
1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за учителем Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой		1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за мишкой.
Здоровьесберегающие технологии: ЗГ- «Буратино» ДГ-« Пузырики» ОДА- Здоровая осанка «Кукла в коробке стоит в витрине»						
2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за учителем Бег парами в стайке за учителем	без предметов	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку».
Здоровьесберегающие технологии: ЗГ- «Веселый мяч» ДГ- «Насосик» ОДА-профилактика плоскостопия «Качели»						

3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»	с мячом.	1.Прокатывание мячей. 2. «Прокати и догони».	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному.
Здоровьесберегающие технологии: ЗГ- «Носик» ДГ-«Говорилка» ОДА -Ходьба на носках						
4	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу	с кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2. «Доползи до погремушки»	«Быстро вдомик»	Игра «Найдем жучка».
Здоровьесберегающие технологии: ЗГ- «Солнечный зайчик» ДГ-«Самолет» ОДА-Здоровая осанка «Кукла смотрит по сторонам»						
ОКТАБРЬ						
1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и враспынную.	без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». 2.Прыжки.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
Здоровьесберегающие технологии: ЗГ- «Прогулка в лесу». ДГ-«Мышка и мишка» ОДА- Профилактика плоскостопия «Хлопки»						

2	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	без предметов	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч».	«Ловкий шофер»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
---	--	-----------------------	---------------	---	----------------	---

Здоровьесберегающие технологии:

ЗГ- «Осень»

ДГ- «Самолет»

ОДА-Здоровая осанка «Кукла наклоняется вправо и влево»

3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».	с мячом	1. Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2. Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку».
---	--	--	---------	---	--------------------------	----------------------

Здоровьесберегающие технологии:

ЗГ- «Зонтик»

ДГ-«Ветерок»

ОДА-Ходьба на носках

4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	со стульчиками	1. Ползание «Крокодильчики» 2. Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».
---	--	---	-------------------	--	-------------------	---

Здоровьесберегающие технологии:

ЗГ- «Овощи»

ДГ-«Пчелка»

ОДА- Профилактика плоскостопия «Балет»

НОЯБРЬ

1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу к бегу.	сленточками	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
---	--	--	-------------	---	-----------------------------------	----------------------------

Здоровьесберегающие технологии:

ЗГ- «Деревья»

ДГ-«Косим траву»

ОДА- Профилактика плоскостопия «Паучок»

2	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании	с обручем.	1. Прыжки «Через болото». 2. Прокатывание мячей «Точный пас»	Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Игра «Где спрятался мышонок?».
Здоровьесберегающие технологии: ЗГ- «Кошка» ДГ-«Курочки» ОДА- Здоровая осанка «Лодочка»						
3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.	без предметов	1. Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2. «Проползи - не задень»	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.
Здоровьесберегающие технологии: ЗГ- «Мой щенок» ДГ-«Часики» ОДА- Здоровая осанка «Художник»						
4	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании	с флажками.	1. Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2. Равновесие	Подвижная игра «Поймай комара».	Ходьба в колонне по одному за «комаром».
Здоровьесберегающие технологии: ЗГ- «Птицы на дворе» ДГ-«Петух» ОДА-Профилактика плоскостопия «Раки»						

ДЕКАБРЬ

1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба врассыпную бег врассыпную	с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение	Подвижная игра «Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
Здоровьесберегающие технологии: ЗГ- «Физкультура» ДГ-«Трубач» ОДА-Здоровая осанка «Велосипед»						
2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
Здоровьесберегающие технологии: ЗГ- «Тренировка» ДГ-«Каша кипит» ОДА-Профилактика плоскостопия «Каток»						
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	с кубиками.	1.Прокатывание мяча между предметами 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
Здоровьесберегающие технологии: ЗГ- «Снегопад» ДГ-«Шагом марш!» ОДА-Ходьба на носках						

4	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную и снова на бег.	на стульчиках	1. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2. Равновесие. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	3-я часть. Играмалой подвижности «Найдем птенчика».
---	--	--	---------------	---	------------------------------------	---

Здоровьесберегающие технологии:

ЗГ- «Белка»

ДГ-«Насос»

ОДА- Профилактика плоскостопия «Барабанщик»

ЯНВАРЬ

3	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	с платочками	1. Равновесие «Пройди - не упали». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	Подвижная игра «Коршун и цыплята».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
---	--	--	--------------	---	------------------------------------	--

Здоровьесберегающие технологии:

ЗГ- «Заяц»

ДГ-«Регулировщик»

ОДА-«Окно»

4	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе враспынную по всей «полянке» и бегут враспынную, стараясь не задевать друг друга.	с обручем	1.Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.
Здоровьесберегающие технологии: ЗГ- «Лиса» ДГ-«Вырасти большой» ОДА- Здоровая осанка «Мельница»						
ФЕВРАЛЬ						
1	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	скольцом	1. Равновесие 2.Прыжки	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
Здоровьесберегающие технологии: ЗГ- «Птички» ДГ-«Лыжник» ОДА-Ходьба на носках						
2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	с малым обручем.	1.Прыжки «Веселые воробышки». 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	Подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Игра «Найдем воробышка».

Здоровьесберегающие технологии:

ЗГ- «Сорока»

ДГ-«Гуси летят»

ОДА- профилактика плоскостопия «Маляр»

3	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.	смячом.	1.Бросание мяча через шнур двумя руками,	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
---	--	---	---------	--	-----------------------------------	---

Здоровьесберегающие технологии:

ЗГ- «Совёнок»

ДГ-«Паровоз»

ОДА-Здоровая осанка «Кукла поднимает и опускает ручки»

4	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	без предметов	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие	Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».
---	---	--	---------------	--	-------------------------------------	--------------------------

Здоровьесберегающие технологии:

ЗГ- «Лимпопо»

ДГ-« Большой и маленький»

ОДА- ходьба на носках

МАРТ

1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	скубиком	1. «Ровным шажком» 2. Прыжки «Змейкой»	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
---	--	---	----------	---	--------------------------	----------------------------

Здоровьесберегающие технологии:

ЗГ- «Слоник»

ДГ-« Паровоз»

ОДА-Здоровая осанка «Кукла сгибает ножки»

2	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	без предмета	1. Прыжки «Через канавку». 2. Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
---	--	---	--------------	---	-----------------------------------	----------------------------

Здоровьесберегающие технологии:

ЗГ- «Автобус»

ДГ-« Летят гуси»

ОДА- Профилактика плоскостопия «Поймай рыбку»

3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	с мячом.	1. «Брось - поймай». 2. Ползание на повышенной опоре	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
---	---	--	----------	---	---	-----------------------

Здоровьесберегающие технологии:

ЗГ- «Машины»

ДГ-« Аист»

ОДА-Ходьба на носках

4	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре	Ходьба и бег между предметами	без предмета.	1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «Автомобили поехали в гараж».
---	--	-------------------------------	---------------	--	------------------------------	--

Здоровьесберегающие технологии:

ЗГ- «Художники»

ДГ-« Дровосек»

ОДА- Здоровая осанка «Куклам весело»

АПРЕЛЬ

1	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	на скамейке с кубиком.	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
---	--	--	------------------------	--	--------------------------	--------------------------

Здоровьесберегающие технологии:

ЗГ- «Часовщик»

ДГ-« Мельница»

ОДА- Профилактика плоскостопия «Найди клад»

2	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину, двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.	с косичкой (короткий шнур).	1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Упражнения с мячом. «Точный пас».	Подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Ходьба в колонне по одному.
Здоровьесберегающие технологии: ЗГ- «Весна» ДГ-« Конькобежец» ОДА- Профилактика плоскостопия «Стирка»						
3	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьба носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	без предмета	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	Подвижная игра «Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному.
Здоровьесберегающие технологии: ЗГ- «Нарисуйте» ДГ-« Сердитый ежик» ОДА-Здоровая осанка «Говорящие куклы»						

4	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	с обручем.	1.Ползание «Проползи - не задень». 2.Равновесие «По мостику»	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
Здоровьесберегающие технологии: ЗГ- «Мостик» ДГ- «Лягушонок» ОДА- Ходьба на носках						
МАЙ						
1	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	упражнения с кольцом (от кольцеброса)	Равновесие Прыжки через шнуры	Подвижная игра «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
Здоровьесберегающие технологии: ЗГ- «Во дворе» ДГ-«В лесу» ОДА- Здоровая осанка «Потянулись к солнышку»						
2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами	с мячом.	прокатывают мяч друг другу	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.

Здоровьесберегающие технологии: ЗГ- «Золотая хохлома» ДГ-«Веселая пчелка» ОДА- Профилактика плоскостопия «Барабан»						
3	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.	упражнения с флажками.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
Здоровьесберегающие технологии: ЗГ- «Кружева» ДГ-«Великан и карлик» ОДА- Профилактика плоскостопия «Донеси платочек»						
4	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу	без предмета	Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол.	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.
Здоровьесберегающие технологии: ЗГ- «Бабочка» ДГ-«Мельница» ОДА- Здоровая осанка «Велосипед»						