**МКДОУ детский сад №1 «Солнышко» п.Новохайский**

**Комплексно-тематическое планирование физкультурных занятий в старшей группе.**

**(2024-2025 г)**

**Инструктор по Физо Меркулова К.Д.**

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| Темы занятия  Этапы | 1-я неделя  «Здравствуй  детский сад» | 2-я неделя «Уборка урожая» | 3-я неделя «Перелетные птицы» | 4-я неделя «Ветер, ветер ты могуч» |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств** ходьба и бег в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохраняют равновесие на повышенной опоре, ходьба по скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу двумя руками снизу, из-за головы 3 м.; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижные игры, уверенно анализирую их. | | | | |
| **Вводная часть** | Построение в колонну по одному, расчет на первый-второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен. | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | На  гимнастическ  их скамейках | С палками | С обручем |
| **Основные виды**  **движений** | 1. Ходьба по  гимнастической  скамейке с  перешагиванием  (боком  приставным  шагом).  2. Прыжки с места  на мат (через  набивные мячи).  3. Перебрасывание  мячей, стоя в  шеренгах, двумя  руками снизу (изза головы).  4. Ползание на  животе по  гимнастической  скамейке. | 1. Прыжки с  поворотом  «кругом»,  доставание до  предмета.  2. Метание в  горизонтальн  ую цель, в  вертикальную  цель.  3. Пролезание  в обруч  разноименны  ми  способами,  пол шнур.  4. Ходьба по  гимнастическ  ой скамейке с  перекатывани  ем перед  собой мяча  двумя  руками, с  мешочком на  голове. | 1. Лазание по  гимнастическо  й стенке с  изменением  темпа.  2. Перебрасыва  ние мяча через  сетку.  3. Ходьба по  гимнастическо  й скамейке, с  приседанием  на одной ноге,  другой махом  вперед, сбоку  скамейки.  4. Прыжки  через скакалку  с вращением  перед собой. | 1. Ползание по  гимнастической  скамейке на  животе с  подтягиванием  руками.  2. Ходьба по  наклонной доске и  спуск по гимн.  стенке.  3. Прыжки с места  в даль  4. Перебрасыванеи  мяча из одной  руки в другую.  5. Упражнение  «крокодил». |
| **Подвижные**  **игры** | «Совушка» | «Перемени  предмет» | «Ловишка,  бери ленту» | «Г орелки» |
| **Малоподвижны**  **е игры** | «Найди и  промолчи» | «Дует, дует  ветерок» | Ходьба с  выполнением  заданий,  дыхательные  упражнения | «Подойди не  слышно» |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| Темы занятия  Этапы | 1-я неделя  « Осенняя  прогулка» | 2-я неделя  «Листопад» | 3-я неделя  «Волшебные  краски» | 4-я неделя  «Скакалочка выручалочка» |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; аккуратно раздевается и одевается; соблюдает порядок в своем шкафу; проявляет активность при участии в п/и, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмич. гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений, ритмической гимнастики под музыку. | | | | |
| **Вводная часть** | Перестроение в колонне по одному и по два, ходьба и бег в  рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием через бруски; по  сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в  чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | |
| **ОРУ** | С малым мячом | Без предметов | С косичкой | С кубиками |
| **Основные**  **виды**  **движений** | 1. Прыжки,  спрыгивание со  скамейки на  полусогнутые  ноги.  2. Ходьба по  скамейке с  высоким  подниманием  прямой ноги и  хлопок под ней.  3. Метание в  горизонтальную  цель правой и  левой рукой.  4. Ползание на  четвереньках,  подлезание под  дугу прямо и  боком. | 1. Ходьба по  скамейке  приставным  шагом,  перешагивая  через кубики.  2. Прыжки на  двух ногах с  мешочком,  зажатым  между ног.  3. Броски мяча  двумя руками  от груди,  передача друг  другу из-за  головы.  4. Лазание по  гимн. стенке. | 1. Пролезание  через три  обруча  (прямо,  боком).  2. Прыжки на  двух ногах  через  препятствие  (высота 20  см), прямо,  боком.  3. Перелезание  с  преодолением  препятствий.  4. Ходьба по  скамейке, на  середине  поворот | 1. Ходьба по  узкой  скамейке.  2. Прыжки  через  веревочку на  одной ноге,  продвигаясь  вперед.  3. Перебрасывание мяча друг  другу на ходу.  4. Ползание по  гимнастическо  й скамейке  спиной вперед,  ноги на весу. |
| **Подвижные**  **игры** | «Удочка» | «Жмурки» | «Гуси-гуси» | «Мы-веселые  ребята» |
| **Малоподвижные игры** | «Съедобное-не  съедобное» | «Чудо  остров»,  танцевальные  движения | «Найди и  промолчи» | «Летает-не  летает» |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| Темы  занятия  Этапы | 1-я неделя  «По сугробам мы  шагаем» | 2-я неделя  «Снежная  карусель» | 3-я неделя  «День  рождения деда  Мороза» | 4-я неделя  «Мороз Воевода  спешит к  ребятам» |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет соответствующими  возрасту основными движениями (пролезание через обруч, прыжки на двух ногах через  препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно и при небольшой  помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры. Проявляет активность при участии  п/и выполнении простейших танцевальных движений, во время ритмической гимнастики;  выражает положительные эмоции слушая поэтические и музыкальные произведения,  сопровождающие выполнением упражнений ритмической гимнастики и п/и | | | | |
| **Вводная часть** | Построение в колонну, перестроение в круг, в две колонны, в три  колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на  носках в чередовании с ходьбой; с изменением направления движения;  высоко поднимая колени; Бег в рассыпную, с остановкой на сигнал. | | | |
| **ОРУ** | Со скакалкой | С обручем | Без предметов | Парами с палкой |
| **Основные виды**  **движений** | 1. Прыжки через  скамейку.  2. Ведение мяча с  продвижением  вперед.  3. Ползание на  четвереньках,  подталкивая  головой набивной  мяч.  4. Бег по  наклонной доске | 1. Подпрыгиван  ие на двух  ногах «достань  до предмета».  2. Подбрасыван  ие мяча в верх  и ловля после  хлопка с  кружением  вокруг себя.  3. Ползание по  гимнастическо  й скамейке на  ладонях и  коленях,  предплечьях и  коленях.  4. Ходьба по  канату боком,  приставным  шагом, руки на  поясе, мешочек  на голове. | 1. Подлезание  под шнур  боком, прямо,  не касаясь  руками пола.  2. Ходьба с  мешочком на  голове по гимн.  скамейке, руки  на поясе.  3. Прыжки с  места на мат.  4.Забрасывание  мяча в  баскетбольное  кольцо. | 1. Ходьба по  гимнастической  скамейке, бросая  мяч справа и с  лева от себя и  ловля двумя  руками.  2. Спрыгивание  со скамейки на  мат.  3. Ползание до  флажка,  прокатывая мяч  впереди себя.  4. Лазанье по  гимн. Стенке  разноименным  способом. |
| **Подвижные**  **игры** | «Быстро возьми,  быстро положи» | «Удочка» | «Кто скорее до  флажка  докатит обруч» | «Эстафета  парами» |
| **Малоподвижны**  **е игры** | «Самомассаж»  ног мячами  ёжиками | «Затейники» | «Найди, где  спрятано» | «Две ладошки»  музыкальная |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| Темы  занятия  Этапы | 1-я неделя  «В царстве  Снежной  Королевы» | 2-я неделя  «Все  работы  хороши» | 3-я неделя  «Метелица» | 4-я неделя  «Ёлочка  зеленая в гости  к нам пришла» |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств**: владеет техникой  выполнения дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой и  самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время ходьбы и бега на  повышенной опоре. Соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со  скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и  детям. | | | | |
| **Вводная часть** | Построение в колонну, перестроение в круг, в две колонны, в три  колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег  змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой,  с изменением направления движения, высоко поднимая колени.  Дыхательные упражнения. | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С мячом | С обручами | С  султанчиками  под музыку |
| **Основные**  **виды**  **движений** | 1. Прыжки из  глубокого  приседа.  2. Ходьба по  гимнаст.  скамейке с  приседанием.  3. Метание  набивного  мяча вдаль.  4. Ползание по  гимнастической скамейке  спиной  вперед | 1. Перебрасывание мячей друг  другу двумя  руками вверх и  ловля после  хлопка.  2. Ползание по  гимнастическо  й скамейке на  животе,  подтягиваясь  двумя руками.  3. Ходьба с  перешагивание  м через 5-6  набивных  мячей.  4. Лазанье по  гимнастическо  й стенке с  переходом на  другой пролет.  5. Прыжки на  двух ногах  через шнур | 1. лазанье по  гимнастическо  й стенке  разноименным  способом.  2. Метание  мешочков  вдаль правой и  левой рукой.  3. Ходьба по  гимнастическо  й скамейке, на  середине  присесть,  хлопок руками,  встать и пройти  дальше.  4. Прыжки на  двух ногах из  обруча в обруч. | 1. Ходьба по  гимнастическо  й скамейке с  отбиванием  мяча об пол.  2. Прыжки с  разбега на мат.  3. Метание в  цель.  4. Ползание на  четвереньках с  прогибом  спины внутрь  (кошечка) и с  мешочком на  спине. |
| **Подвижные**  **игры** | «Хитрая  лиса» | «Охотники и  зайцы | «Пожарные на  учениях» | «Два мороза» |
| **Малоподвижн**  **ые игры** | «Фигуры» | «Тише едешь,  дальше  будешь»» | «Найди и  промолчи» | «Подарки» |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| Темы занятия  Этапы | 1-я неделя  «Новый год» | 2-я неделя  «В стране  Лапландии» | 3-я неделя  «Зимние  забавы» | 4-я неделя  «В гости к  снеговику» |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** владеет умением  передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет  ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега; владеет соответсвующими  возрасту основными движениями (пролезание через обруч, прыжки на двух ногах  через препятствие, перелезание с преодолением препятствия0; проявляет активность  при участии п/и | | | | |
| **Вводная**  **часть** | Построение в колонну, перестроение в круг, в две колонны, в три  колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег  змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с  изменением направления движения, высоко поднимая колени. С  выполнением заданий, челночный бег. | | | |
| **ОРУ** | С палкой | С мячом | С гирями | С  султанчиками  под музыку |
| **Основные**  **виды**  **движений** | 1. Ходьба по  наклонной  доске (40 см).  2. Прыжки в  длину с места.  3. Метание в  обруч из  положения  стоя на коленях  (правой и  левой).  4. Ходьба по  гимн. скамейке  с перебрасыванием малого мяча  из одной руки в  другую. | 1. Ходьба с  перешагивание  м, с мешочком  на голове.  2. Ползание по  гимн. скамейке  спиной вперед  -ноги на весу.  3. Прыжки  через  верёвочку.  4. Ведение мяча  на ходу  (баскетбольный вариант). | 1. Подлезание  под шнур  боком, не  касаясь руками  пола.  2. Ходьба по  узенькой рейке  прямо и боком.  3. Прыжки в  высоту с места  «достань до  предмета».  4. Перебрасывание мяча снизу  друг другу.  5. Кружение  парами | 1. Ходьба по  гимнастическо  й скамейке, на  середине  сделать  поворот,  кругом и  пройти дальше,  спрыгнуть с  перешагивание  м через реки.  2. Прыжки в  длину с места.  3. Метание  мяча в  вертикальную  цель.  4. Пролезание в обруч правым  и левым боком. |
| **Подвижные**  **игры** | «Ловишка я  мячом» | «Догони свою  пару» | «Ловля  обезьян» | «Мы веселые  ребята» |
| **Малоподвижные игры** | «Ножки  отдыхают».  Массаж стоп  мячами  ежиками | «Зимушка,  зима»  танцевальные  движения. | «Затейники» | «Две ладошки»  музыкальная |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| Темы занятия  Этапы | 1-я неделя  «В гости к фее  Февралевне» | 2-я неделя  «Професси  и» | 3-я неделя  «Зимовье  зверей» | 4-я неделя  «Снег,  снежинка,  снежный ком» |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе  закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает  правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением  вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил  безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при  ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в  процессе игры. | | | | |
| **Вводная**  **часть** | Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в  чередовании с ходьбой; с изменением направления движения. Бег  боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три  колонны, бег 2 мин., ходьба с выполнением заданий. | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками  парами | С  султанчиками  под музыку |
| **Основные**  **виды**  **движений** | 1. Ходьба по  гимнастическо  й скамейке  боком  приставным  шагом.  2. Прыжки в  длину с  разбега.  3. Отбивание  мяча правой и  левой рукой.  4. Ползание попластунски до  обозначенного  места. | 1. Ходьба по  гимнастическо  й скамейке  перешагивая  набивные мячи.  2. Ползание по  гимнастическо  й скамейке на  животе,  подтягиваясь  руками, хват с  боков.  3. Лазанье по  гимнастическо  й стенке с  использование  м  перекрестного  движения рук и  ног.  4. Прыжки в  высоту | 1. Ходьба по  наклонной  доске, спуск по  лесенке.  2. Прыжки  через бруски  правым боком.  3.Забрасывание  мяча в  баскетбольное  кольцо.  4. Ходьба по  гимнастическо  й стенке  спиной к ней.  5. Перебрасыва  ние набивных  мячей. | 1. Ходьба по  гимнастическо  й скамейке с  мешочком на  голове, руки на  поясе.  2.Отбивание  мяча правой и  левой рукой  поочередно на  месте и в  движении.  3. Прыжки  через  скамейку.  4. лазание по  гимнастическо  й стенке. |
| **Подвижные**  **игры** | «Ключи» | «Охотники и  зайцы» | «Не оставайся  на полу» | «Кто быстрее»  эстафета с  мячом |
| **Малоподвижные игры** | «Самомассаж»  лица, шеи, рук. | «Найди и  промолчи» | «Море  волнуется» | «Стоп» |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| Темы занятия  Этапы | 1-я неделя  «Весна, весна на  свете» | 2-я неделя  «Поиск  Золотого  Ключика» | 3-я неделя  «Чудо-остров» | 4-я неделя  «В гостях у  Айболита» |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе  закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает  правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением  вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил  безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при  ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в  процессе игры. | | | | |
| **Вводная**  **часть** | Перестроение в колонне по одному и по двое, ходьба и бег  врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием через бруски, по  сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в  чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С обручем | С  султанчиками  под музыку |
| **Основные**  **виды**  **движений** | 1. Ходьба по  гимнастической  скамейке с  поднимание  м прямой  ноги и  хлопка под  ней.  2. Метание в  цель из  разных  исходных  положений.  3. Прыжки из  обруча в обруч.  4. Подлезание в  обруч разными  способами. | 1. Ходьба по  гимнастическо  й скамейке,  перешагивая  через кубики с  хлопками над  головой.  2. Перебрасывание мяча друг  другу из-за  головы.  3. Ползание на  спине по  гимнастическо  й скамейке.  4. Прыжки на  одной ноге  через шнур. | 1. Ходьба по  узкой  поверхности  боком, с  хлопками над  головой.  2. Перебрасывание мяча из  левой в правую  руку с  отскоком от  пола.  3. Ползание по  скамейке «по  медвежьи».  4. Прыжки  через шнур. | 1. Ходьба по  гимнастическо  й скамейке  приставным  шагом с  хлопками за  спиной.  2. Прыжки со  скамейки на  мат.  3. Лазание по  гимнастическо  й стенке  разноименным  способом. |
| **Подвижные**  **игры** | «Горелки» | «Пожарные на  учении» | «Бездомный  заяц» | «Караси и  щука» |
| **Малоподвижные игры** | «Мяч  ведущему» | «Море  волнуется» | «Подойди не  слышно» | «Самомассаж»  лица, шеи, рук. |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| Темы занятия  Этапы | 1-я неделя  «Умей чувствовать  себя» | 2-я неделя  «Космическое  путешествие» | 3-я неделя  «Если будет  трудно» | 4-я неделя  «Страна  Спортландия» |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:** знает о пользе  закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает  правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением  вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил  безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при  ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в  процессе игры. | | | | |
| **Вводная**  **часть** | Ходьба на счет 4, на носках, правым боком, спиной вперед, левым  боком, бег на носках, по сигналу притоп, бег змейкой по -диагонали,  повороты на право, на лево. | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | С обручем | С кольцом | С мешочками |
| **Основные**  **виды**  **движений** | 1. Ходьба по  гимнастическо  й скамейке с  передачей мяча  перед собой на  каждый шаг и  за спиной.  2. Прыжки на  двух ногах  вдоль шнура.  3. Переброска  мяча в  шеренгах.  4. Вис на  гимнастическо  й стенке | 1. Ходьба по  гимнастическо  й скамейке  боком с  мешочком на  голове.  2. Пролезание в  обруч боком.  3. Отбивание  мяча одной  рукой между  кеглями.  4. Прыжки  через короткую  скакалку. | 1. Ходьба по  скамейке  спиной вперед.  2. Прыжки в  длину с  разбега.  3. Метание  вдаль  набивного  мяча.  4. Прокатывание обручей друг  другу | 1. Ходьба по  гимнастическо  й скамейке с  мешочком на  голове, руки на  поясе, через  предметы.  2. Перебрасыва  ние мяча за  спиной и ловля  его двумя  руками.  3. Лазанье по  гимнастическо  й стенке с  переходом на  другой пролет.  4. Прыжки  через длинную  скакалку. |
| **Подвижные**  **игры** | «Догони свою  пару» | «Удочка» | «Мышеловка» | «Ловишка с  ленточками» |
| **Малоподвижные игры** | «Стоп» | «Найди и  промолчи» | «Парашют» | «Кто ушел» |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание организованной образовательной деятельности** | | | | |
| Темы занятия  Этапы | 1-я неделя  «В гостях у  Скамейки  Посиделковны» | 2-я неделя  «В стране  Попрыгундии» | 3-я неделя  «Дельфиниада» | 4-я неделя  « Подводный  мир» |
| **Планируемые результаты развития интегративных**: знает о пользе закаливания и  проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила  безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и  через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил  безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при  ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в  процессе игры. | | | | |
| **Вводная**  **часть** | Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках с чередованием с  ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая  колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких  четвереньках спиной вперед. | | | |
| **ОРУ** | Без предметов | Со скакалками | С палками | С обручами  под музыку |
| **Основные**  **виды**  **движений** | 1. Ходьба по  гимнастическо  й скамейке с  мешочком на  голове.  2. Прыжки в  длину с  разбега.  3. Метание  малого мяча.  4. Ходьба по  гимнастическо  й стенке  спиной к ней. | 1. Ходьба по  гимнастическо  й скамейке,  перешагивая  через набивные  мячи.  2. Ползание по  гимнастическо  й скамейке на  животе,  потягиваясь  руками, хват с  боков  3. Перебрасывание мяча друг  другу во время  ходьбы  4. Прыжки на  одной ноге  через скакалку | 1. Ходьба по  шнуру (прямо),  приставляя  пятку одной  ноги к носку  другой, руки на  поясе  2. Лазание по  гимнастическо  й стенке.  3. Прыжки  через бруски.  4. Отбивание  мяча между  предметами,  поставленными  в одну линию | 1. Ходьба по  гимнастическо  й скамейке  ударяя мячом о  пол и ловля  двумя руками.  2. Ползание по  гимнастическо  й скамейке на  животе.  3. Перепрыгивание через  скамейку с  продвижением  вперед.  4. Лазание по  гимнастическо  й стенке |
| **Подвижные**  **игры** | «Быстрые и  меткие» | «Парашют» | «Вышибалы» | «Эстафета  парами» |
| **Малоподвижные игры** | «Найди и  промолчи» | «Море  волнуется» | Релаксация «В  лесу» | «Тише-едешь,  Дальше будешь» |