



**Закрепляем  
тему на прак-  
тике. Разминка.**

**Ходьба с измене-  
нием положения  
рук**



**Ходьба в полу-  
присяди**



**Ходьба на  
пятках**



**Ходьба с высо-  
ким поднима-  
нием колен**



**Медленный бег**



**Бег «змейкой»**

**Общеразвивающие упражнения без предметов  
«Зайка вырастет большой»**



**«Зайка тренирует лапки»  
(Поворот с отведением руки назад)**



**«Зайка приветствует ребят»  
(Наклон вперед —  
руки остаются  
за спиной)**



**Заключительная часть. Подвижная игра «Кот и птички»**





**Дыхательное упражнение «Насос»**