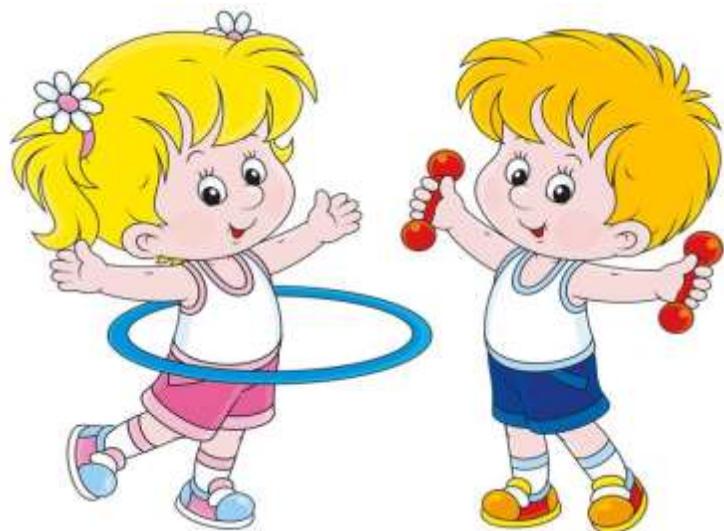




*Комплексы упражнений  
утренней гимнастики  
для детей  
средней группы*



*Зарядка даром не прошла,  
Нам здоровье принесла.*



## СЕНТЯБРЬ

### Комплекс №1

Ходьба друг за другом. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним (менять направление 3 раза). Построение в круг.

#### Общеразвивающие упражнения

**1. «Руки вверх».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на них, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

**2. «Постучи.п.о коленям».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 4 раза.

**3. «Пружинки».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Слегка присесть, развести колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Легкий бег. Ходьба друг за другом.



## СЕНТЯБРЬ

### Комплекс №2 Зарядка

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на носках. Построение в звенья.

#### Общеразвивающие упражнения

**1. «Руки вперед».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, вернуться в исходное положение, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

**2. «Постучи по коленям».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать «тук-тук», выпрямиться. Повторить 6 раз.

**3. «Наклоны в стороны»** И.п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе Наклониться вправо (влево), выпрямиться Повторить 6 раз

**4. «Прыжки».** И.п. : ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и снова прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну Ходьба друг за другом.



## ОКТЯБРЬ

### Комплекс №1 Матрешки

Ходьба в колонне Легкий бег Ходьба на носках, руки на поясе Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Матрешки И.п. лягут» И.п. : ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить, сказать «ох» Повтор 5 раз.
- 2.. «Матрешки кланяются», И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу Наклониться вперед, отвести руки назад, выпрямиться Повтор 5 раз
- 3.. «Матрешки качаются» И.п. с ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 6 раз
- 4 «Прыжки» И.п. : ноги слегка расставлены, руки на поясе Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, непродолжительная ходьба на месте и вновь прыжки перестроение из звеньев в колонну. Ходьба в колонне.



## ОКТЯБРЬ

### Комплекс №2 (с флажками)

Ходьба в колонне Легкий бег. Ходьба с высоким подъемом колен. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с флажками

1. «Флажки вперед» И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, в руках флажки. Вытянуть руки вперед, опустить, сказать «вниз» Повторить 6 раз.
2. «Наклоны в стороны». И.п.: ноги слегка расставлены, флажки вверху. Наклониться вправо (влево), вернуться в И.п. Повтор 3 раза
3. «Приседание» И.п.: ноги слегка расставлены, флажки впереди. Присесть, встать. Повторить 5 раз.
4. «Флажки в стороны» И.п. : ноги слегка расставлены, флажки внизу Поднять флажки в стороны, опустить. Повторить 5 раз Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба



## НОЯБРЬ

### Комплекс №1 Часы

Ходьба в колонне. Легкий бег Ходьба с высоким подъемом колен Построение в звенья. Общеразвивающие упражнения

- 1. «Заведи часы».** И.п. : ноги слегка расставлены, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать перед грудью, вернуться в исходное положение Повторить 5 раз.
- 2. «Маятник качается»** И.п. : ноги слегка расставлены, руки на поясе Наклониться вправо (влево), сказать «тик-так», вернуться в исходное положение Повторить 6 раз
- 3. «Часы сломались»** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу Присесть, хлопнуть по коленям, встать. Повторить 5 раз
- 4. «Часы идут».** И.п. : то же. Раскачивать руками вперед-назад, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз



## НОЯБРЬ

### Комплекс №2 (С кубиками)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Перестроение в пары, ходьба парами. Перестроение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с кубиками

- 1. «Постучи кубиками».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу. Руки поднять вверх, постучать кубиками, опустить, сказать «Вниз» Повторить 5 раз.
- 2. «Наклоны в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки с кубиками наверху. Наклониться вправо (влево), сказать «вправо» («влево»), вернуться в исходное положение. Повтор 6 раз
- 3. «Положи кубики».** И.п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, положить кубики на пол, встать, присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение. Повтор 3 раза
- 4. «Кубики в стороны».** И.п.: то же. Развести руки в стороны, опустить вниз. Повтор 5 раз. Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег. Ходьба.

## ДЕКАБРЬ

### Комплекс №1

Ходьба в колонне. Легкий бег. Перестроение в пары, держась за руки. Построение в звенья. Общеразвивающие упражнения.

1. «**Руки вперед**». И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу Поднять руки вперед, опустить, сказать «вниз» Повтор 5 раз
2. «**Подняться на носки**». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе Подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз
3. «**Насос**». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе Наклониться вправо, правая рука скользит вдоль туловища, левая вверху, наклоняясь, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться. Повтор 6 раз.

- 4 «**Прыжки**». И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе Выполнять 8 прыжков на двух ногах на месте, непродолжительная ходьба на месте, повторить прыжки. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.



## ДЕКАБРЬ

### Комплекс №2 (С веревкой)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба на пятках, руки на поясе Построение в круг Общеразвивающие упражнения с веревкой

1. «**Веревку вперед**». И.п.: ноги слегка расставлены, веревка внизу. Вытянуть руки с веревкой вперед, вернуться в И.п. Повтор 5 раз
2. «**Наклоны вперед**». И. п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу. Слегка наклониться вперед, опуская веревку, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз
- 3.. «**Полуприседание**» И. п.: ноги слегка расставлены, веревка внизу. Слегка присесть, встать. Повторить 6 раз
- 4.. «**Веревку вверх**» И. п.: то же. Поднять веревку вверх, вернуться в И.п. Повторить 5 раз Перестроение из круга в колонну Бег. Непродолжительная ходьба.



## ЯНВАРЬ

### Комплекс №1 Зима

Ходьба в колонне. Лёгкий бег. Ходьба за первым, за последним (3 раза). Построения в звенья. Общеразвивающие упражнения

1. «Погреем плечи». И.п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. Обхватить кистями рук противоположные плечи сказать «ух», вернуться в И.п. Повторить 6 раз.
2. «Погреем ноги». И.п. : ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему, сказать «хлоп», вернуться в И.п. Повторить 6 раз
3. «Дровокол» И.п. : ноги на ширине плеч, руки вверху, пальцы сложены в замок Быстро наклониться вперед, пронести руки между ног, сказать «ух», вернуться в И.п. 5раз.

- 4.«Прыжки». И.п. : ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте, на двух ногах, непродолжительная ходьба и вновь повторить прыжки. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба



## ЯНВАРЬ

### Комплекс №2 (С обручем)

Ходьба, в колонне Легкий бег. Ходьба змейкой за воспитателем, держась за руки.

Построения в звенья.

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. «Обруч вверх» И.п. : ноги слегка расставлены, руки с обручем внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, опустить, сказать «вниз» Повторить 5 раз.
2. «Повороты в стороны» И.п. : ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках перед грудью. Повернуться вправо, вернуться в И.п, то же выполнить влево, выпрямиться
3. «Приседание» И.п. ноги слегка расставлены, обруч в вытянутых руках перед грудью. Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть», вернуться в И.п. Повтор 5 раз.
4. «Обруч вперед» И.п. : ноги слегка расставлены, обруч» внизу. Вытянуть обруч вперед, опустить. Повторить 5 раз Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег Ходьба.



## ФЕВРАЛЬ

### Комплекс №1

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба парами на носках. Перестроение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

**1. «Хлопок над головой»** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», вернуться в И.п.

Повторить 5 раз.

**2. «Наклоны вперед»** И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», вернуться в И.п. Повторить 5 раз

**3. «Повороты в стороны»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки впереди. Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуться в И.п. То же выполнить влево. Повторить 6 раз

**4. «Прыжки»** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба на месте и вновь выполнить прыжки  
Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.



## ФЕВРАЛЬ

### Комплекс №2(С мячом)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба змейкой за воспитателем. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с мячом

**1. «Мяч вверх»** И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

**2. «Положи мяч»** И. п.: сидя, ноги в стороны, руки с мячом на коленях. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, наклониться, взять мяч, вернуться в И.п.

Повторить 6 раз

**3. «Подняться на носки»** И.п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью, руки вытянуты. Подняться на носки, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

**4. «Мяч вперед»** И.п.: ноги слегка расставлены, мяч внизу. Поднять мяч перед грудью, опустить. Повторить 5 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег.  
Спокойная ходьба.



## МАРТ

### Комплекс №1 Гуси

Ходьба в колонне. Легкий бег Ходьба в колонне через центр комнаты Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

**1. «Гуси машут крыльями»** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз

**2. «Гуси пьют воду».** И.п. : то же Присесть, руки положить на колени, опустить голову, встать. Повторить 5 раз.

**3.. «Гуси шипят».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, произнести «ш-ш-ш», вернуться в И.п. Повторить 5 раз.

**4 «Прыжки».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба, повторить прыжки. Перестроение из звеньев в колонну Ходьба.



## МАРТ

### Комплекс №2 (С флажками)

Ходьба в колонне Легкий бег Ходьба через центр на носках. Построение в звенья  
Общеразвивающие упражнения с флажками  
**1. «Раскачивание флажков»** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с флажками внизу Одновременно отводить руки с флажками вперед-назад. Повторить 5 раз.

**2. «Повороты в стороны»** И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с флажками впереди. Повернуться вправо, выпрямиться То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

**3. «Пружинки»** И.п. : ноги слегка расставлены, флажки в стороны. Присесть 2—3 раза, вернуться в И.п. Повторить 4 раза

**4. «Флажки вверх»** И.п. : ноги слегка расставлены, флажки внизу. Поднять флажки вверх, опустить, сказать «вниз». Повтор 5 раз Перестроение из звеньев в колонну. Легкий бег Ходьба





## АПРЕЛЬ

### Комплекс №1 Бабочки

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба по диагонали. Построения в звенья.

Общеразвивающие упражнения.

**1. «Бабочки машут крыльями»** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать; опустить вниз. Повтор 6 раз.

**2. «Бабочки сели на цветы»** И.п.: то же.

Присесть, руки положить на колени, опустить голову, вернуться в И.п. Повторить 5 раз.

**3. «Бабочки летят»** И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, вернуться в И.п. Повторить 5 раз.

**4. «Бабочки качаются на цветах».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вправо (влево), вернуться в И.п. Повтор 6 раз.



**5. «Прыжки»** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь прыжки. Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

## АПРЕЛЬ

### Комплекс №2 С кубиками

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба по диагонали на пятках, руки на поясе. Построение в звенья ОРУ с кубиками.

**1. «Кубики вверх»** И.п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Поднять кубики вперед, вверх, постучать ими, опустить, сказать «вниз» 5 раз.

**2. «Наклоны вперед».** И.п.: сидя, ноги в стороны, руки с кубиками внизу. Наклониться, дотянуться кубиками до носков ног, в И.п. 6 раз.

**3. «Повороты в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, кубики впереди. Повернуться вправо, сказать «влево», выпрямиться. То же влево 6 раз.

**4. «Приседание»** И.п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу. Присесть, сказать «сесть», встать. Повторить 5 раз;

**5. «Кубики вперед».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками согнуты в локтях перед грудью. Вытянуть руки вперед, вернуться в И.п. Повторить 5 раз.

Перестроение в колонну.  
Легкий бег. Ходьба.



## МАЙ

### Комплекс №1 Лошадки

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним. Построение в звеня.

Общеразвивающие упражнения

**1. «Запряги лошадку».** И.п.: ноги слегка расставлены» руки внизу. Поднять руки вперед ладонями вверх, пальцы согнуть в кулаки, опустить руки. Повторить 5 раз.

**2. «Лошадка поднимает ногу».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, вернуться в И.п. Повторить 6 раз.

**3. «Проверь подковы».** И.п.: стоя на коленях, руки внизу. Наклониться вперед, поставить прямые руки на пол, вернуться в п. Повтор 5 раз

**4. «Поехали на лошадке».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты у пояса, пальцы сжаты в кулаки. Выполнить три полуприседания

**5. «Лошадка бьет копытом».** И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выставить правую (левую) ногу на носок, руки поднять вверх, вернуться в И.п. 6 раз  
Легкий бег Ходьба в колонне.



## МАЙ

### Комплекс №2 (С обручем)

Ходьба в колонне. Легкий бег Ходьба за первым и за последним на пятках, руки на поясе  
Построение в звеня. ОРУ с обручем

**1. «Обруч вверх»** И.п.: ноги слегка расставлены, обруч внизу. Поднять обруч вверх, опустить, сказать «вниз» Повторить 5 раз

**2. «Положи обруч»** И.п.: ноги на ширине плеч, обруч впереди. Наклониться, положить обруч на пол, выпрямиться, наклониться, взять обруч, вернуться в исходное положение Повтор 4раза

**3. «Повороты в стороны»** И.п.: ноги на ширине плеч, обруч перед грудью Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуться в И.п. То же влево

**4. «Приседание»**, И.п.: ноги слегка расставлены, обруч перед грудью Присесть, обруч на пол, сказать «сесть», вернуться в И.п.

**5. «Обруч на плечи»** И п.: ноги слегка расставлены, обруч вверху Положить обруч на плечи, вернуться в И.п. 5 раз.  
Перестроение из звеньев Легкий бег Ходьба в колонне.



## ИЮНЬ

### Комплекс №1 Физкультурники

Ходьба в колонне. Легкий бег Ходьба со сменой ведущего Построение в звенья. ОРУ

1. «Мы плаваем» И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперед, развести в стороны, опустить. Повторить 5 раз
  2. «Приготовиться к прыжку в воду». И. п.: то же. Присесть, наклониться вперед; руки отвести назад, вернуться в И.п. Повторить 5 раз
  3. «Физкультурники». И.п.: то же. Наклониться, развести руки в стороны, опустить, сказать «вниз», выпрямиться Повторить 5 раз.
  4. «На зарядке». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в И.п. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
  5. «Прыжки». И.п.: правая нога впереди, левая сзади, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, попеременно переставляя вперед-назад то правую, то левую ногу.
- Перестроение. Ходьба в к



## ИЮНЬ

### Комплекс №2 (С мячом)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба со сменой ведущего. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с мячом

1. «Мяч вверх». И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в двух руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.
  2. «Повороты в стороны» И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью в вытянутых руках. Повернуться вправо, вернуться в И.п. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.
  3. «Положи мяч» И. п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, взять мяч, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.
  4. «Пружинки» И. п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч впереди. 3 раза слегка присесть, вернуться в И.п. Повторить 5 раз.
  5. «Мяч к груди» И. п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью в вытянутых, руках. Согнуть руки с мячом в локтях, вернуться в И.п. 6 раз.
- Перестроение. Легкий бег в колонне. Ходьба.

## ИЮЛЬ

### Комплекс №1 Самолеты

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним на пятках, руки на поясе. Построение в звенья. ОРУ

1. **«Мотор».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Согнуть руки в локтях, вращать руками одна вокруг другой, сказать «р-р-р», вернуться в И.п. Повторить 5 раз.
2. **«Самолеты готовятся к полету».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в И.п. Повтор 6 раз
3. **«Починим колеса».** И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», вернуться в И.п. 5 раз
4. **«Самолеты летят».** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 6 раз.
5. **«Прыжки».** И. п.: Ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь прыжки. Перестроение. Ходьба в колонне.



## ИЮЛЬ

### Комплекс №2 (С обручем)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым и за последним на пятках, руки на поясе. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. **«Обруч вверх»** И.п.: ноги слегка расставлены, обруч внизу. Поднять обруч вверх, опустить, сказать «вниз» Повтор 5 раз
2. **«Положи обруч»** И.п.: ноги на ширине плеч, обруч впереди. Наклониться, положить обруч на пол, выпрямиться, наклониться, взять обруч, вернуться в И.п. Повтор 4 раза
3. **«Повороты в стороны»** И.п. : ноги на ширине плеч, обруч перед грудью Повернуться вправо, сказать «вправо», вернуться в И.п. То же влево
4. **«Приседание»** И.п. : ноги слегка расставлены, обруч перед грудью Присесть, обруч поставить на пол, сказать «сесть», вернуться в И.п. 5 раз
5. **«Обруч на плечи»** И.п. ноги слегка расставлены, обруч сверху Положить обруч на плечи, вернуться в И.п. Повтор 5 раз. Перестроение из звеньев Легкий бег. Ходьба в колонне.



## АВГУСТ

### Комплекс №1 Физкультурники

Ходьба в колонне. Легкий бег Ходьба со сменой ведущего Построение в звенья. ОРУ

**1. «Мы плаваем»** И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу Поднять руки вперед, развести в стороны, опустить. Повторить 5 раз

**2. «Приготовиться к прыжку в воду».** И.п.: то же. Присесть, наклониться вперед; руки отвести назад, вернуться в И.п. Повтор 5 раз

**3. «Физкультурники».** И.п.: то же.

Наклониться, развести руки в стороны, опустить, сказать «вниз», выпрямиться Повторить 5 раз.

**4.«На зарядке».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

**5. «Прыжки».** И.п.: правая нога впереди, левая сзади, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, попеременно переставляя вперед-назад то правую, то левую ногу. Перестроение. Ходьба в колонне.



## АВГУСТ

### Комплекс №2 (С мячом)

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба со сменой ведущего Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения с мячом

**1. «Мяч вверх».** И.п.: ноги слегка расставлены, мяч в двух руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

**2. «Повороты в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед грудью в вытянутых руках. Повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево.

**3. «Положи мяч».** И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. Наклониться вперед, положить мяч на пол, выпрямиться, взять мяч, вернуться в И.п.

**4. «Пружинки».** И.п.: ноги — пятки вместе, носки врозь, мяч впереди. 3 раза слегка присесть, вернуться в И.п. Повторить 5 раз.

**5. «Мяч к груди».** И.п.: ноги слегка расставлены, мяч перед грудью в вытянутых, руках. Согнуть руки с мячом в локтях, вернуться в И.п. Повторить 6 раз. Перестроение.

Легкий бег в колонне. Ходьба.

