

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A48E139773C4F5626706837753A54968
Владелец: ОВЧИННИКОВА ИРИНА ВИКТОРОВНА
Действителен: с 26.05.2025 до 19.08.2026

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «Д/с № 56»
И.В. Овчинникова
«2» июня 2025 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ОБЩЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Вторая младшая группа		
Задачи: продолжать развивать двигательные навыки и умения		
<i>Июнь</i>	<i>июль</i>	<i>Август</i>
Ходьба и бег по кругу, построение в 2 колонны. Лазание по гимнастической лестнице. Бросание мяча от груди. Прыжки в длину с места. Бег (1 мин.)	Ходьба и бег в заданном направлении. Подъем на гимнастическую стенку по приставной лестнице, спуск по наклонной доске. Бросание мяча из-за головы. Метание мешочка на дальность. Бег на скорость (10 м)	Ходьба и бег по ограниченной поверхности. Подъем на гимнастическую стенку по приставной лестнице, ребристой доске, спуск произвольно. Бросание мяча о пол, вверх двумя руками. Метание мяча в цель. Челночный бег (5х10 м)
«Тропа здоровья», гигиенический душ, игры с водой, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, самомассаж, гимнастика в постели.		
Подвижные игры: «Воробушки и кот», «Кто дальше бросит мешочек», «Попади в круг», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Найди свой цвет», «С кочки на кочку».		
Средняя группа		
Задачи: продолжать развивать и закреплять ОВД, двигательные навыки и умения детей		
<i>Июнь</i>	<i>июль</i>	<i>Август</i>
Ходьба строевым шагом, с разным положением рук и ног. Перестроение в 2, 3 колонны. Ходьба по бревну, гимнастической скамье. Подъем на гимнастическую стенку по приставной лестнице, спуск по гимнастической стенке. Прыжки в длину с места. Бег (2 мин.)	Ходьба с переходом на бег по сигналу. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подъем по приставной ребристой лестнице, спуск по гимнастической стенке. Метание мешочка вдаль. Бег на скорость 30 м.	Ходьба с остановкой по сигналу. Ходьба приставным шагом. Ведение мяча ногой. Подъем на гимнастическую стенку, спуск по приставному оборудованию. Метание мяча в цель. Челночный бег (5х10 м)
«Тропа здоровья», гигиенический душ, игры с водой, плескательный бассейн, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, самомассаж, пальчиковый массаж.		
Подвижные игры: «Самолеты», «Цветные автомобили», «Подбрось - поймай», «Мяч через сетку», «Найди, где спрятано»,		

«Лошадки», «Найди себе пару», «Сбей булаву», «Жмурки», «Прятки»		
Старшая группа		
Задачи: продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать ОВД		
Июнь	июль	Август
Ходьба с разным положением рук и ног. Построение в колонну по 2,3. Прыжки в длину с места. Элементы футбола: - ведение мяча ногой; - метание предметов в цель; - лазание по гимнастической лестнице; - бег на скорость (30 м)	Ходьба и бег по пересеченной местности. Повороты «направо», «налево», «кругом». Прыжки в длину с разбега. Элементы волейбола: - перебрасывание волейбольного мяча через сетку; - метание предметов вдаль; - вис и подтягивание на турнике; - бег на выносливость (2 мин.)	Ходьба и бег с изменением направления и темпа по сигналу. Прыжки через короткую скакалку. Элементы баскетбола: - ведение и забрасывание мяча в баскетбольную корзину; - перебрасывание мяча друг другу разными способами; - перешагивание через дуги, подлезание под них; - бег по участку с преодолением препятствий.
«Тропа здоровья», игры с водой, плескательный бассейн, дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой, точечный и пальчиковый массаж, самомассаж, гимнастика в постели, использование приставного оборудования		
Подвижные игры: «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше шагов», «Кто быстрее до флажка», «Медведь и пчелы», «Затейники», «Хитрая лиса», «Ловишки с мячом»		

Комплексы утренней гимнастики для 2 младшей, средней группы

**«Здравствуй лето»
со 2 июня по 13 июня**

I часть: «Идем на солнечную полянку» - ходьба обычная, на носочках – руки вверх, на внешней стороне стопы «Мишка косолапый». Бег другу за другом, не обгоняя друг друга

II часть: ОРУ без предметов

1. «Покажи ладошки солнцу» - 6 раз

И.П. – ноги вместе, руки за спиной

1-руки в стороны, ладошами вверх

2 – и.п.

2. «Посмотри вокруг» - 3 раза в каждую сторону

И.П. – ноги слегка расставлены, руки на поясе

1 – поворот вправо

2 – и.п.

3 – поворот влево

4 – и.п.

3. «Трава маленькая, деревья большие» - 6 раз

И.П. – ноги слегка расставлены, руки подняты вверх – «деревья»

1 – присесть, руки вперед, ладошки смотрят вниз, показать – «травка маленькая»

2 – и.п.

4. «Солнечный зайчик» - 3-4 раза

И.П. – ноги вместе, руки на поясе

10-12 прыжков на месте чередовать с ходьбой

5. «Солнышко» - 4-6 раз, дых.упр.

И.П. – о.с.

1 – вдох носом, руки через стороны вверх

2 – выдох через рот, вернуться в и.п.

III часть: «Возвращается в детский сад» - ходьба в колонне друг за другом.

**«Мы дружные»
с 16июня по 27 июня**

I часть: Ходьба в колонне, приставным шагом. Бег врассыпную.
Построение в круг.

II часть: ОРУ в кругу

1. «Поздоровались» - 5 раз

И.П. – ноги вместе, руки на поясе

1 – медленно наклонить голову вперед

2 – и.п.

2. «Улыбнулись» - 3 раза в каждую сторону

И.П. – ноги слегка расставлены, руки на поясе

1 – повернуться к рядом стоящему ребенку и улыбнуться ему

2 – и.п.

3-4 – тоже в другую сторону

3. «Вместе сели – вместе встали» - 5-6 раз

И.П. – ноги слегка расставлены, держимся за руки с рядом стоящими детьми

1 – вместе присели, руки вперед

2 – и.п.

4. «Поклонились» - 6 раз

И.П. – ноги слегка расставлены, держимся за руки с рядом стоящими детьми

1 – наклон вперед, руки отвести назад

2 – и.п.

5. «Хорошее настроение» - 3-4 раза

И.П. – ноги вместе, держимся за руки с рядом стоящими детьми

1-4 – прыгаем вперед – «маленький круг»

5-8 – прыгаем назад – «большой круг»

6. «Обними плечи» - 4 раза, дых.упр.

И.П. – о.с.

1 – медленный вдох, развести руки в стороны

2 – выдох через рот, обнять себя за плечи, правая рука сверху

3 – медленный вдох, развести руки в стороны

4 – выдох через рот, обнять себя за плечи, левая рука сверху

III часть: П/и «Пузырь» сначала вправо, затем влево.

**«Любимые игрушки»
с 30 июня по 11 июля**

I часть: Ходьба друг за другом; с высоким подниманием колен – «лошадка», руки на пояс, ходьба на внешней стороне – «мишка косолапый». Бег обычный, врассыпную.

II часть: ОРУ – построение врассыпную – «в игрушки превратились»

1. «Неваляшка» - 3 раза в каждую сторону

И.П. – ноги вместе, руки на пояс

1 – медленный наклон головы вправо, плечи не поднимаются

2 – и.п.

3-4 – тоже влево

2. «Буратино» - 6 раз

И.П. – о.с.

1 – руки в стороны

2 - руки вверх

3 – руки вперед

4 – и.п.

3. «Гномы - великаны» - 5 раз

И.П. – ноги слегка расставлены, руки подняты вверх – «великаны»

1 – присесть, руки вперед – «вот такие маленькие гномы»

2 – и.п.

4. «Кукла - марионетка» - 6 раз

И.П. – ноги на ширине плеч, руки внизу

1 – поднять руки вверх, потянуться - «кукловод потянул за ниточки»

2-3 – наклониться вперед, достать пальцами рук пол – «кукловод отпустил ниточки»

4 – и.п.

5. «Мячик» - 2 раза

И.П. – ноги вместе, руки на пояс

Взрослый читает стихотворение А.Барто «Мой веселый звонкий мяч» - дети в это время прыгают на месте.

Пауза – ходьба на месте.

6. «Оловянный солдатик» - 4 раза, дых.упр.

И.П. – о.с.

1 – медленный вдох носом

2 – медленный выход ртом

III часть: Ходьба друг за другом.

**«Волшебный художник»
с 14 июля по 25 июля**

I часть: Ходьба по кругу – «рисуем солнышко», на носочках, руки на поясе – «капельки дождя», бег врассыпную – «ловим капельки», построение врассыпную.

II часть: ОРУ

1. «Рисуем лучики» - 6 раз

И.П. – о.с.

1 – развести руки через стороны вверх, развести пальцы рук

2 – и.п.

2. «Размешиваем краски» - 3 раза каждой ногой

И.П. – ноги вместе, руки на поясе

1 – согнуть правую (левую) ногу в колене

2-3 – ступней сделать вращательные движения
«размешивание краски»

4 – и.п.

3. «Рисуем дождик» - 6 раз

И.П. – ноги вместе, руки на поясе

1- наклон вперед

2-3 – постучать пальчиками по коленкам

4 – и.п.

4. «Рисуем радугу» - 3 раза в каждую сторону

И.П. – ноги слегка расставлены, руки внизу

1 – поднять руки вверх

2-3 – наклон вправо-влево с понятыми руками

4 – и.п.

5. «Радует своим рисункам» - 3-4 раза

И.П. – ноги вместе, руки на поясе

Прыжки – ноги вместе, ноги врозь – 10-12 прыжков, ходьба на месте

6. «Устали» - 4-6 раз, дых.упр.

III часть: ходьба друг за другом – «нарисуем поезд»

**«Поход в лес полный сказок и чудес»
с 28 июля по 8 августа**

I часть: Ходьба друг за другом – идем по тропинке; ходьба на носочках, руки в стороны – через речку по узкому мосту. Бег друг за другом – на полянку мы бежим.

II часть: ОРУ в кругу

1. «Посмотри вокруг» - 3 раза в каждую сторону

И.П. – ноги слегка расставлены, руки на поясе

1 – медленный поворот головы вправо

2 – и.п.

3-4 – тоже влево

2. «Загляни под каждый кустик» - 3 раза к каждой ноге

И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 – наклон к правой ноге, достать руками пальцы ноги

2 – и.п.

3-4 – тоже к левой ноге

3. «Цапля» - 3 раза каждой ногой

И.П. – ноги вместе, руки на поясе

1 – согнуть ногу в колене, носочек тянем вниз «капли воды стекают с ноги»

2 – и.п.

3-4 – тоже левой ногой

4. «Лягушка» - 5 раз

И.П. – пятки вместе носки врозь

1 – медленно присесть, развести колени, ладонками коснуться пола между разведенных ног – лягушка сидит

2 – и.п. - прыгнула

5. «Зайка» - 3-4 раза с паузой-ходьбой

И.П. – ноги вместе, руки на поясе

Прыжки вправо-влево – 10-12 прыжков, ходьба на месте

6. «Солнышко» - 4 раза, дых.упр.

И.П. – о.с.

1 – медленный вдох, через стороны поднять руки вверх – нарисовать солнышко

2 – медленный выдох через рот, вернуться в и.п.

III часть: Ходьба друг за другом – возвращаемся домой.

**«Мы растем здоровыми»
с 11 августа по 22 августа**

I часть: Ходьба в колонне друг за другом, с высоким подниманием колен «Вот как мы умеем»; ходьба на носочках – руки вверх «Выросли большие». Бег в колонне.

II часть: ОРУ в кругу

1. «Мы сильные» - 6 раз

И.П. – ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, кулачки прижаты к плечам

1 – распрямить руки, ладони вверх

2 – и.п.

2. «Гибкие»

И.П. – ноги слегка расставлены, руки на поясе

1 – наклон вправо (влево)

2 – и.п.

3. «Умелые»

И.П. – ноги слегка расставлены, руки за головой

1 – присесть, руки на пояс

2 – и.п.

4. «Ловкие» - 3-4 раза

И.П. – ноги вместе, руки на поясе

Прыжки – ноги вместе, ноги врозь – 10-12 прыжков, ходьба

5. «Обними плечи» - дых.упр. 4-6 раз

И.П. – о.с.

1 – вдох через нос, развести руки в стороны

2 – выдох ртом, обнять себя за плечи; руки каждый раз меняем

III часть: ходьба в колонне друг за другом

**«Летние месяцы»
с 25 августа по 29 августа**

I часть: Ходьба друг за другом. Прыжки другом за другом, подскоки. Бег друг за другом, врассыпную. Ходьба по кругу. Построение в колонны.

II часть: ОРУ в колоннах

1. «Солнце светит ярко» - 5 раз

И.П. – ноги слегка расставлены

1 – поднять руки в стороны, вверх, потянуться на носках

2 – и.п.

2. «Птицы по небу летают» - 6 раз

И.П. – ноги слегка расставлены, руки перед грудью согнуты в локтях

1-2 – рывки руками, согнутыми в локтях – маленькие птицы

3-4 – рывки прямыми руками – большие птицы

3. «Дождик маленький пошел» - 6 раз

И.П. – ноги слегка расставлены, руки за спиной

1 – присесть, постучать пальцами по полу – дождь идет

2 – и.п.

4. «В небе радуга сияет» - 3 раза в каждую сторону

И.П. – ноги на ширине плеч, руки вверх

Наклоны вправо-влево с поднятыми руками – рисуем радугу

5. «Прыгаем по лужам» - 3-4 раза

И.П. – ноги вместе, руки на поясе

10-12 прыжков вперед-назад, ходьба на месте

6. «Легкий ветерок» - 4 раза, дых.упр.

И.П. – о.с.

1 – медленный вдох носом

2 – медленный выдох ртом

III часть: Перестроение в колонну. Ходьба друг за другом.

Комплексы утренней гимнастики для старшей, компенсирующей группы

**«Здравствуй лето»
со 2 июня по 13 июня**

I часть: «Идем на солнечную полянку» - ходьба обычная, на носочках – руки вверх, на внешней стороне стопы. Бег другу за другом, не обгоняя друг друга

II часть: ОРУ без предметов

1. «Лучики солнца» - 6 раз

И.П. – ноги вместе, руки за спиной

1 – руки в стороны, ладошами вверх

2 – и.п.

2. «Посмотри вокруг» - 3 раза в каждую сторону

И.П. – ноги слегка расставлены, руки на поясе

1-2-3 пружинящие поворот вправо (влево)

3 – и.п.

3. «Цапля» - 3 раза каждой ногой

И.П. – ноги вместе, руки на поясе

1 – поднять ногу вперед, носок тянем вниз – «травка маленькая

2 – и.п.

3-4 – тоже левой ногой

4. «Лягушка» - 6 раз

И.П. – пятки вместе, носки врозь, руки внизу

1 – присесть, развести колени, ладошками коснуться пола между разведенных ног

2 – и.п.

5. «Зайчик» - 15-20 прыжков

И.П. – ноги вместе, руки на поясе

Прыжки вправо-влево

6. «Солнышко» - 4-6 раз, дых.упр.

И.П. – о.с.

1 – вдох носом, руки через стороны вверх

2 – выдох через рот, вернуться в и.п.

III часть: Ходьба в колонне друг за другом.

«Мы дружные»
с 16 июня по 27 июня

I часть: Ходьба в колонне, приставным шагом. Бег врассыпную.
Построение в круг.

II часть: ОРУ в кругу

1. «Поздоровались» - 5 раз

И.П. – ноги вместе, руки на поясе

1 – медленно наклонить голову вперед

2 – и.п.

2. «Улыбнулись» - 3 раза в каждую сторону

И.П. – ноги слегка расставлены, руки на поясе

1 – повернуться к рядом стоящему ребенку и улыбнуться ему

2 – и.п.

3-4 – тоже в другую сторону

3. «Вместе сели – вместе встали» - 5-6 раз

И.П. – ноги слегка расставлены, держимся за руки с рядом стоящими детьми

1 – вместе присели, руки вперед

2 – и.п.

4. «Поклонились» - 6 раз

И.П. – ноги слегка расставлены, держимся за руки с рядом стоящими детьми

1 – наклон вперед, руки отвести назад

2 – и.п.

5. «Хорошее настроение» - 5-6 раз

И.П. – ноги вместе, держимся за руки с рядом стоящими детьми

1-4 – прыгаем вперед – «маленький круг»

5-8 – прыгаем назад – «большой круг»

6. «Обними плечи» - 4 раза, дых.упр.

И.П. – о.с.

1 – медленный вдох, развести руки в стороны

2 – выдох через рот, обнять себя за плечи, правая рука сверху

3 – медленный вдох, развести руки в стороны

4 – выдох через рот, обнять себя за плечи, левая рука сверху

III часть: П./и «Пузырь» сначала вправо, затем влево.

**«Любимые игрушки»
с 30 июня по 11 июля**

I часть: Ходьба друг за другом; с высоким подниманием колен – «лошадка», руки на пояс, ходьба на внешней стороне – «мишка косолапый». Бег обычный, врассыпную.

II часть: ОРУ – построение врассыпную – «в игрушки превратились»

1. «Неваляшка» - 3 раза в каждую сторону

И.П. – ноги вместе, руки на пояс

1 – медленный наклон головы вправо, плечи не поднимаются

2 – и.п.

3-4 – тоже влево

2. «Буратино» - 6 раз

И.П. – о.с.

1 – руки в стороны

2 – руки вверх

3 – руки вперед

4 – и.п.

3. «Гномы - великаны» - 5 раз

И.П. – ноги слегка расставлены, руки подняты вверх – «великаны»

1 – присесть, руки вперед – «вот такие маленькие гномы»

2 – и.п.

4. «Кукла - марионетка» - 6 раз

И.П. – ноги на ширине плеч, руки вниз

1 – поднять руки вверх, потянуться – «кукловод потянул за ниточки»

2-3 – наклониться вперед, достать пальцами рук пол – «кукловод отпустил ниточки»

3 – и.п.

5. «Мячик» - 2 раза

И.П. – ноги вместе, руки на пояс

Взрослый читает стихотворение А.Барто «Мой веселый звонкий мяч» - дети в это время прыгают на месте.

Пауза – ходьба на месте.

1. «Оловянный солдатик» - 4 раза, дых.упр.

И.П. – о.с.

1 – медленный вдох носом

2 – медленный выход ртом

III часть: Ходьба друг за другом.

**«Волшебный художник»
с 14 июля по 25 июля**

I часть: Ходьба по кругу – «рисует солнышко», на носочках, руки на поясе – «капельки дождя», бег врассыпную – «ловим капельки», построение врассыпную.

II часть: ОРУ

1. «Рисуем лучики» - 6 раз

И.П. – о.с.

1 – развести руки через стороны вверх, встать на носочки

2 – и.п.

2. «Размешиваем краски» - 3 раза каждой ногой

И.П. – ноги вместе, руки на поясе

1 – согнуть правую (левую) ногу в колене

2-3 – ступней сделать вращательные движения
«размешивание краски»

3 – и.п.

3. «Рисуем дождик» - 6 раз

И.П. – ноги вместе, руки на поясе

1- наклон вперед

2-3 – постучать пальчиками по коленкам

4 – и.п.

4. «Рисуем радугу» - 3 раза в каждую сторону

И.П. – ноги слегка расставлены, руки опущены

1 – поднять правую (левую) руку

2- наклон влево с поднятой рукой

3 – выпрямиться

4 – и.п.

5. «Радует своим рисункам» - 15-20 раз

И.П. – о.с.

Прыжок – хлопок над головой

6. «Обними плечи» - 4-6 раз, дых.упр.

И.П. – о.с.

Вдох носом – развести руки в стороны

Выдох через рот – обнять себя за плечи: сначала правая рука
сверху, затем левая

III часть: Ходьба друг за другом.

«Поход в лес полный сказок и чудес»

с 28 июля по 8 августа

I часть: Ходьба друг за другом – идем по тропинке; ходьба на носочках, руки в стороны – через речку по узкому мосту. Бег друг за другом – на полянку мы бежим.

II часть: ОРУ в кругу

1. «Посмотри вокруг» - 3 раза в каждую сторону

И.П. – ноги слегка расставлены, руки на поясе

1 – медленный поворот головы вправо

2 – и.п.

3-4 – тоже влево

2. «Загляни под каждый кустик» - 3 раза к каждой ноге

И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 – наклон к правой ноге, достать руками пальцы ноги

2 – и.п.

3-4 – тоже к левой ноге

3. «Цапля» - 3 раза каждой ногой

И.П. – ноги вместе, руки на поясе

1 – согнуть ногу в колене, носочек тянем вниз «капли воды стекают с ноги»

2 – и.п.

3-4 – тоже левой ногой

4. «Лягушка» - 5 раз

И.П. – пятки вместе носки врозь

1 – медленно присесть, развести колени, ладошками коснуться пола между разведенных ног – лягушка сидит

2 – и.п. - прыгнула

5. «Зайка» - 15-20 раз

И.П. – ноги вместе, руки на поясе

Прыжки вправо-влево

6. «Солнышко» - 4 раза, дых.упр.

И.П. – о.с.

1 – медленный вдох, через стороны поднять руки вверх – нарисовать солнышко

2 – медленный выдох через рот, вернуться в и.п.

III часть: Ходьба друг за другом.

**«Мы растем здоровыми»
с 11 августа по 22 августа**

I часть: Ходьба в колонне друг за другом, с высоким подниманием колен «Вот как мы умеем»; ходьба на носочках – руки вверх «Выросли большие». Бег в колонне.

II часть: ОРУ в кругу

1. «Мы сильные» - 6 раз

И.П. – ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, кулачки прижаты к плечам

1 – распрямить руки, ладошки вверх

2 – и.п.

2. «Гибкие» - по 3 раза в каждую сторону

И.П. – ноги слегка расставлены, руки на поясе

1 – наклон вправо (влево)

2 – и.п.

3. «Умелые» - 6 раз

И.П. – ноги слегка расставлены, руки за головой

1 – присесть, руки на пояс

2 – и.п.

4. «Ловкие» - 15-20 раз

И.П. – ноги вместе, руки на поясе

Прыжки – ноги вместе, ноги врозь

5. «Часики» - дых.упр. 4-6 раз

И.П. – о.с.

1 – вдох через нос, наклонить голову к правому (левому) плечу

2 – выдох ртом, вернуться в и.п.

III часть: Ходьба парами.

**«Летние месяцы»
с 25 августа по 29 августа**

I часть: Ходьба друг за другом. Прыжки другом за другом, подскоки. Бег друг за другом, врассыпную. Ходьба по кругу. Построение в колонны.

II часть: ОРУ в колоннах

1. «Солнце светит ярко» - 5 раз

И.П. – ноги слегка расставлены

1 – понять руки в стороны, вверх, потянуться на носках

2 – и.п.

2. «Птицы по небу летают» - 6 раз

И.П. – ноги слегка расставлены, руки перед грудью согнуты в локтях

1-2 – рывки руками, согнутыми в локтях – маленькие птицы

3-4 – рывки прямыми руками – большие птицы

3. «Дождик маленький пошел» - 6 раз

И.П. – ноги слегка расставлены, руки за спиной

1 – присесть, постучать пальцами по полу – дождь идет

2 – и.п.

4. «В небе радуга сияет» - 3 раза в каждую сторону

И.П. – ноги на ширине плеч, руки вверх

Наклоны вправо-влево с понятыми руками – рисуем радугу

5. «Прыгаем по лужам» - 15-20 раз

И.П. – ноги вместе, руки на поясе

Прыжков вперед-назад

6. «Легкий ветерок» - 4 раза, дых.упр.

И.П. – о.с.

1 – медленный вдох носом

2 – медленный выдох ртом

III часть: Перестроение в колонну. Ходьба друг за другом.