

**Образовательный маршрут для детей, не посещающих детский сад  
Апрель (06.04 - 12.04.2020г.)  
ОО «Физическая культура»**

### Как занять детей на карантине?

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА – это прекрасное средство ускорить пробуждение организма, привести его в бодрое состояние и поднять настроение на весь день

Правила проведения гимнастики:

- ✓ Утренняя гимнастика проводится ежедневно, в одни и те же часы
- ✓ Гимнастика проводится натошак
- ✓ Комната должна быть хорошо проветрена
- ✓ Один комплекс выполняется две недели
- ✓ Во время зарядки ребенок должен дышать через нос, полной грудью

[https://yadi.sk/i/X\\_zXknQiGFVYyA](https://yadi.sk/i/X_zXknQiGFVYyA)

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 4 лет

1. Весёлые мультзарядки.  
<https://yadi.sk/i/TDiARk73coYI3w>
2. Игры:

<p><b>Большое и маленькое</b></p> <p>⊕ от 3-х месяцев   ⊖ от 3-х лет   ⌚ 10 минут</p>  <p>Материалы: мягкая хлопковая веревка для каждого ребенка</p>	<p><b>Описание.</b> Дети получают новый тактильный опыт, учатся координировать движения. Игра развивает ощущение пространства, успокаивает и расслабляет.</p> <p><b>Инструкция детям.</b> Снимите обувь и носочки и каждый возьмите себе по одной веревке. А теперь хорошенько скомкайте веревку ножками!</p> <p>А ну-ка ножками распрямите веревку, чтобы она стала длинной-длинной... Вот как хорошо вы справились!</p> <p>А теперь нам помогут ручки. Соберем в комочек веревку, а потом вытянем ее, распрямим...</p> <p>Закройте глазки и опять скатайте ручками веревку в комочек, а потом вытяните – веревочка стала длинной... и снова маленькой... и снова длинной... Как хорошо получается!</p>	<p><b>Звонкий колокольчик</b></p> <p>⊕ от 4-х месяцев   ⊖ от 3-х лет   ⌚ 5-5 минут</p>  <p>Материалы: цветная лента шириной 5–10 см и длиной около 80 см, на которой висит маленький колокольчик</p>	<p><b>Описание.</b> В этой игре дети прыгают в высоту. Держите концы ленты обеими руками. Вы можете регулировать степень трудности для каждого ребенка, постепенно повышая ленту, но изначально она должна быть на таком уровне, чтобы ребенок мог легко до нее достать. При успешном выполнении задания звенит колокольчик.</p> <p><b>Инструкция детям.</b> Мы будем играть в игру «Звонкий колокольчик». Встаньте друг за другом напротив меня. Тот, кто стоит первым, прыгает вверх и пытается достать рукой колокольчик на ленте, чтобы он зазвенел.</p> <p>(Предложите детям достать колокольчик другой рукой. Если колокольчик звенит, то любой прыжок считается успешным).</p>
---	--	---	---


### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4 – 5 лет

1. Весёлые мультзарядки.  
[https://yadi.sk/i/F0GS-d\\_lpbrvVQ](https://yadi.sk/i/F0GS-d_lpbrvVQ)
2. Игры:

<p><b>Волчки и самолеты</b></p> <p>⊕ от 3-х месяцев   ⊖ от 4-х лет   ⌚ 5-5 минут</p>  <p>Материалы: ничего, кроме хорошего настроения</p>	<p><b>Описание.</b> Это игра, для которой нужно много места. Дети учатся вести себя организованно и избегать столкновений.</p> <p><b>Инструкция детям.</b> Представьте, что вы все – маленькие волчки. Сначала волчки лежат на полу и спят, как делают всегда, когда не вращаются. Затем один волчок просыпается, подпрыгивает и начинает резко крутиться. При этом руки у него прижаты к телу, он оставляет место для других волчков. Кроме того, вам надо успеть быстро остановиться, когда я скажу «Стоп!».</p> <p>Стоп! А теперь вы превращаетесь в самолеты. Разведите руки в стороны и станьте маленькими самолетами. Вы можете полететь, куда хотите.</p>	<p><b>Дикая змея</b></p> <p>⊕ от 4-х месяцев   ⊖ от 4-х лет   ⌚ 5-5 минут</p>  <p>Материалы: хлопковая веревка длиной около 1,5 м или широкая цветная лента той же длины для каждой пары детей</p>	<p><b>Описание.</b> В этом упражнении дети тренируют реакцию и координацию глаз и ног.</p> <p><b>Инструкция детям.</b> Выберите себе пару. Снимите обувь и носочки. Каждая пара берет одну веревку. Один из вас держит в руке конец веревки, садится на корточки и двигает веревку из стороны в сторону, будто это извивается дикая змея, а другой пытается поймать змею, наступив на нее ногой.</p> <p>Теперь охотник и ловец меняются ролями.</p> <p>А теперь попробуйте поймать змею другой ногой!</p> <p>Теперь ловим змею одной рукой. Кто поймал, меняется в паре ролями.</p> <p>А теперь посмотрим, как вы поймаете змею, когда она ползет быстрее. Тот, кто двигает змею, может не сидеть на месте, а ходить по комнате. И охотник становится ловцом, когда змея поймана.</p>
--	--	--	---

### Занять место

⊕ от 6-ти человек   ⊖ от 4-х лет   ⌚ 10 минут



Материалы: ничего, кроме хорошего настроения

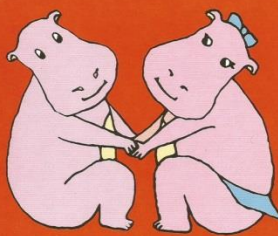
**Описание.** В этой игре группа должна держать равновесие, двигаясь синхронно и сосредоточенно.

**Инструкция детям.** Вы когда-нибудь видели, как кто-то хочет сесть на стул и садится мимо? А вы знаете, что вся группа может сесть друг на друга и при этом не упасть на пол? Встаньте в круг друг за другом. Будьте внимательны, расстояние между вами должно быть одинаковое, около 20 см. (Покажите детям, сколько это). Когда все встанут, мы сделаем вместе два глубоких вдоха-выдоха. Теперь вместе считаем до трех и медленно садимся на колени того, кто сзади. Держите крепко того, кто перед вами, за пояс и помогайте ему найти ваши колени.



### Туда и обратно

⊕ от 6-ти человек   ⊖ от 4-х лет   ⌚ 10 минут



Материалы: оживленная ритмичная музыка

**Описание.** Это игра с высоким темпом, в которой дети должны очень быстро реагировать. Здесь требуется частая смена направления движения.

**Инструкция детям.** В этой игре вы должны быть очень шустрыми. Разбейтесь на пары. Сейчас будет играть музыка, и пока она играет, вы должны убежать или упрыгать как можно дальше от своего партнера. Как только музыка прекращается, вам нужно быстро прибежать к своему партнеру, взяться за руки и вместе присесть на корточки. Когда музыка опять заиграет, очень быстро подпрыгивайте и танцуйте от партнера прочь. (Интервалы между прыжками и возвращениями делайте очень короткими. Пусть музыка играет ровно столько, чтобы дать детям возможность подняться и отойти друг от друга на пару метров).



### 3. Дидактическая игра Домино «Спортсмены и спортсменки»

Сохранить, распечатать, разрезать картинку на 28 карточек, играть как в обычное домино.

Цель игры:

- запоминать, различать и называть виды спорта;
- развивать память, внимание, быстроту реакции.


Домино  
"Спортсмены и спортсменки"

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 – 7 лет

1. Весёлые мультзарядки и музыкальные физкультминутки.

<https://yadi.sk/i/vcL1KUCuH7siNQ>

2. Игры:



## Балет привидений

от 4-х человек от 5-ти лет 10 минут



Материалы: для каждой четверки детей одна большая простыня

**Описание.** В этой игре дети учатся ориентироваться и сохранять равновесие с закрытыми глазами.

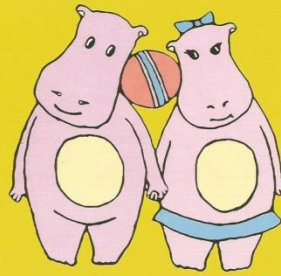
**Инструкция детям.** Разделитесь на четверки и возьмите простыню. Встаньте все вместе близко друг к другу и накройте простыней, но так, чтобы были видны ваши ноги. Вы – восьминогое привидение, которое исполняет свой танец. Хорошее привидение движется плавно и легко. Я буду учителем танцев и буду вам говорить, куда вы должны идти.

Все делают два шага вперед, шаг в сторону, три шага назад, шаг в другую сторону. Сядьте на пол, а теперь медленно встаньте, пока я буду считать до трех. Прыгните вверх: раз, два, три... А теперь привидения уснули – ложитесь на пол и отдохните.



## Голова и мяч

от 4-х человек от 5-ти лет 7 минут



Материалы: для каждой пары детей мягкий мяч (пляжный надувной и т.п.)

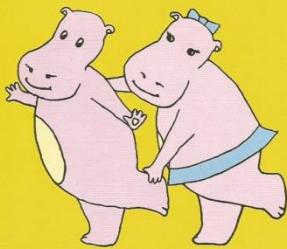
**Описание.** Это очень сложное задание для детей, так как они должны вместе подняться из положения лежа и при этом удерживать мяч между головами. Они должны согласовывать свои движения и хорошо сотрудничать друг с другом. Кроме того, детям, которые не очень ладят между собой, эта игра дает возможность сделать шаг навстречу друг другу.

**Инструкция детям.** Разделитесь на пары. Мне очень любопытно, кто из вас справится и проделает такой номер. Ложитесь на живот, головами друг к другу. Положите между головами мяч. Удерживая мяч, вы должны одновременно медленно подняться. Найдите способ сделать это, не касаясь мяча руками.



## Дети-циркачи

от 6-ти человек от 5-ти лет 17 минут



Материалы: ничего, кроме хорошего настроения

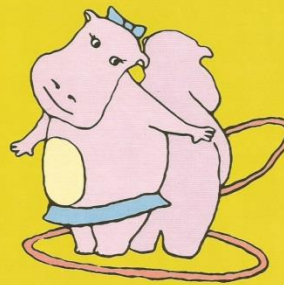
**Описание.** Это хорошее упражнение на сотрудничество и взаимную поддержку. Кроме того, дети тренируют чувство равновесия и глазомер. Сложность заданий должна увеличиваться постепенно. При успешном выполнении дети с полным правом гордятся собой.

**Инструкция детям.** Вы – циркачи и умеете делать трюковые трюки. Сейчас разделитесь на пары и встаньте один за другим на одной ноге, например, на правой, а вторую вытяните назад. Стоящий сзади поддерживает рукой ногу впереди стоящего и кладет свою правую руку на правое плечо первого. А теперь попробуйте вместе прыгнуть вперед. Может быть, вам нужно считать вместе, чтобы вы могли прыгать одновременно? А на другой ноге сможете?



## Кузнечик

от 4-х человек от 6-ти лет 15 минут



Материалы: для каждого ребенка обруч; клейкая лента, чтобы обозначить линии старта и финиша

**Описание.** Дети работают в паре. Им нужно договориться, совместно оценить расстояние, быстро спланировать сложное движение.

**Инструкция детям.** Разделитесь на пары, возьмите обручи. Встаньте на линию старта. В конце комнаты находится линия финиша. Туда вы должны допрыгать вместе, используя обручи.

Положите один обруч на пол и встаньте в него ввоём. Второй бросьте на пол перед собой так, чтобы вы могли сразу прыгнуть в него с линии старта. Перед прыжком поднимите обруч, в котором вы стоите, до пояса и вместе прыгните во второй обруч. Вам нельзя касаться пола вне обруча. Та пара, которая допрыгала первой, победила.



## Дом с ребенком

Возьмите всё необходимое для рисования и включите любимую музыку. На одну-две минуты закройте глаза, чтобы лучше почувствовать мелодию. Откройте глаза и нарисуйте всё, что придёт на ум, — от узоров и предметов до конкретных людей и действий.

Поиграйте в «Города». Главное условие этой игры: название следующего города должно начинаться на последнюю букву предыдущего. Вместо названий городов можно подбирать женские и мужские имена, названия растений, животных, марки автомобилей. Победителем становится тот, кто последним даст правильный ответ.

Разбросайте по полу картонные тарелки так, чтобы между ними было расстояние примерно в один детский шаг. Объясните, что тарелки — это кошки, а вокруг — болото. Нужно пройти по ним, не замочив ног. Покажите пример, а затем предложите попробовать малышу сделать это с вашей помощью или самостоятельно. Пересечь болото можно по самой короткой дороге, а можно и по самой длинной. Меняйте маршрут, считайте кошки.



Кто дольше всех сможет крутить обруч на талии или руке, прыгать через скакалку или стоять на одной ноге? Проверьте!

Устройте полосу препятствий и посоревнуйтесь, кто быстрее её пройдёт. Для этого в начале маршрута поставьте пару стульев, под которыми нужно пролезть. После натяните ленту, чтобы через неё можно было перешагнуть или перепрыгнуть, а затем посадите пару мягких игрушек, вокруг которых необходимо обежать два-три раза. Ближе к финишу положите пару больших пакетов для мусора. Становитесь в них ногами и весело прыгайте к финишу.

Вспомните сказку о Золушке и предложите малышу перебрать горох: например, он выбирает оранжевые горошины, а вы — зелёные. Сравните количество выбранных горошин, после чего нанесите на картон пластилин и, вставляя в него горошинки, выложите разноцветный узор.

Посоревнуйтесь, кто быстрее застелет постель, оденется на прогулку, разберёт сумку с покупками, выложит из мозаики или конструктора загаданное слово, очистит банан, но с условием, что всё сделает правильно и аккуратно.

Поиграйте в «самолётик». Подхватите малыша под мышки, поднимите, сделайте несколько кругов и поставьте его на землю. Во время движения имитируйте звук самолёта: «У-у-у-у!»



### 3. Мнемотаблицы "Виды спорта"

Ребенку предлагается описать вид спорта, используя карточку, например: Футбол - командная игра, мяч нельзя брать рукой, надо забить мяч в ворота соперника, является олимпийским видом спорта.

