

**Образовательный маршрут для детей, не посещающих детский сад  
Апрель (13.04 - 19.04.2020г.)  
ОО «Физическая культура»**

## **СИДИМ ДОМА**

**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/EAqKELwTjq-sHw>

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 4 лет**

1. **Весёлые физкультминутки.**  
<https://yadi.sk/i/GnXNwEOyW2bMGg>

**СЫГРАЙТЕ В ЭТИ ИГРЫ ВМЕСТЕ С ВАШИМ РЕБЁНКОМ,  
ЧТОБЫ ВОСПОМИНАНИЯ О ЕГО ДЕТСТВЕ БЫЛИ ЯРКИМИ!**

2. Игры:

1. Бег с «яйцом».  
Шарик от пинг-понга кладем на чайную ложку и бегаем по всей квартире, стараясь удержать шарик на ложке.
2. Держим равновесие.  
С вытянутыми в стороны руками идем, как канатоходец, по самому краешку ковра.
3. Забиваем голы.  
Веревочкой обозначаем на ковре ворота. С некоторого удаления бросаем по воротам шарики от пинг-понга. Каждое попадание приносит очко.
4. Игра в ведьму.  
Из веревочки выкладываем круг. Это – дом ведьмы, в котором один из игроков – ведьма – подстерегает добычу. Остальные ползают вокруг ведьмино дома. Когда ведьма выходит наружу, все очень быстро удирают.
5. Игра в собачку.  
Одного игрока выбирают собачкой. Другие водят его на поводке по всей квартире.
6. Играем в прятки.  
Один прячется в квартире, а другие должны его найти.
7. Кегли.  
Кубики расставляем на ковре, как кегли, и сбиваем их теннисным мячиком.
8. Кто дальше дунет.  
Дуем на пробки от бутылок так, чтобы они отлетели как можно дальше.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4 – 5 лет**

1. Весёлые физкультминутки.  
<https://yadi.sk/i/avQHYjsXkKylmw>

2. Гимнастика для стоп – как средство профилактики плоскостопия

### **Укрепление мышц стопы и голеностопа**

**ГЛАВНОЕ:** упражняться ежедневно, превращая эти движения в привычку. Чтобы упражнения приносили ребенку радость, интерес к гимнастике, и тогда у ребенка будут крепкие, здоровые ноги и развиты соответствующие отделы мозга.

[https://yadi.sk/i/UgAsANcTj\\_Kxag](https://yadi.sk/i/UgAsANcTj_Kxag)

### 3. Обучающая настольно-печатная игра-бродилка «Виды спорта»

Правила игры.

В игре участвуют 2-4 человека. Дети выбирают очередность хода. Ставят фишки на «Старт». Участники по очереди бросают кубик, и передвигают фишки на выпавшее количество ходов. Если фишка попадает на желтый круг, то необходимо назвать инвентарь, изображенный на круге, выбрать из предложенных карточек изображение вида спорта, в котором используется данный инвентарь, если фишка попадает на красный круг, то игрок пропускает ход, если фишка попадает на зеленый круг, то фишка игрока продвигается по стрелке вперед, если фишка попадает на синий круг, то фишка игрока перемещается назад. Побеждает тот, кто придет первым к финишу (значок кубка).

Важно: необходимо распечатать карточки с изображением вида спорта в нескольких экземплярах, так как на один и тот круг-ход может попасть несколько игроков.

Атрибуты игры: игровое поле (карта), игральный кубик, фишки (могут быть любые мелкие предметы).

Игровые действия детей: бросить кубик, сосчитать количество точек на кубике, передвинуть фишку на нужное количество ходов, в соответствии с выпавшим на круге цветом выполнить задание игры.

Результат игры: благодаря игре дети учатся договариваться между собой, умеют выслушивать друг друга, у детей воспитываются волевые качества, расширяются представления детей о видах спорта и спортивных атрибутах, умеют соотносить спортивный инвентарь с определенным видом спорта. Правила игры.

В игре участвуют 2-4 человека. Дети выбирают очередность хода. Ставят фишки на «Старт». Участники по очереди бросают кубик, и передвигают фишки на выпавшее количество ходов. Если фишка попадает на желтый круг, то необходимо назвать инвентарь, изображенный на круге, выбрать из предложенных карточек изображение вида спорта, в котором используется данный инвентарь, если фишка попадает на красный круг, то игрок пропускает ход, если фишка попадает на зеленый круг, то фишка игрока продвигается по стрелке вперед, если фишка попадает на синий круг, то фишка игрока перемещается назад. Побеждает тот, кто придет первым к финишу (значок кубка).

Важно: необходимо распечатать карточки с изображением вида спорта в нескольких экземплярах, так как на один и тот круг-ход может попасть несколько игроков.

Атрибуты игры: игровое поле (карта), игральный кубик, фишки (могут быть любые мелкие предметы).

Игровые действия детей: бросить кубик, сосчитать количество точек на кубике, передвинуть фишку на нужное количество ходов, в соответствии с выпавшим на круге цветом выполнить задание игры.

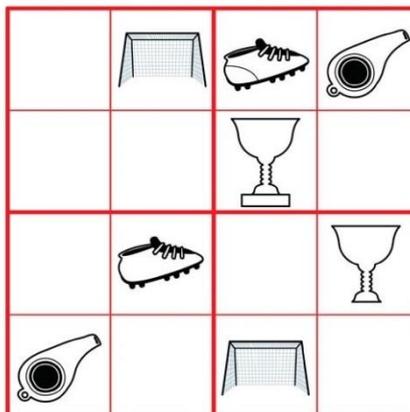
Результат игры: благодаря игре дети учатся договариваться между собой, умеют выслушивать друг друга, у детей воспитываются волевые качества, расширяются представления детей о видах спорта и спортивных атрибутах, умеют соотносить спортивный инвентарь с определенным видом спорта.



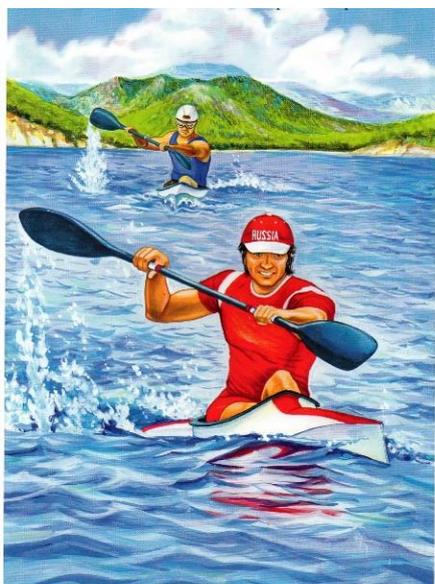
Посмотри внимательно на форму этих футболистов.  
Кто-то что-то забыл. Найди – кто? И что именно?



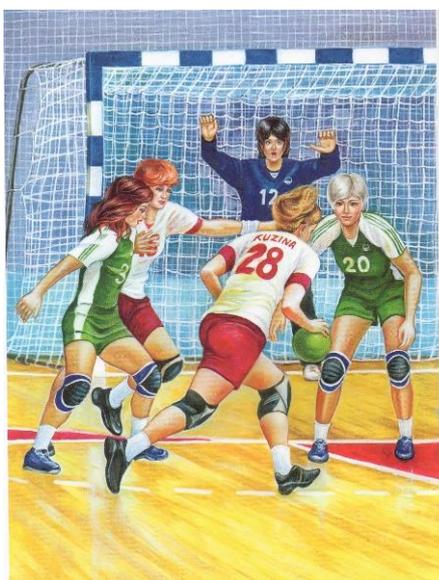
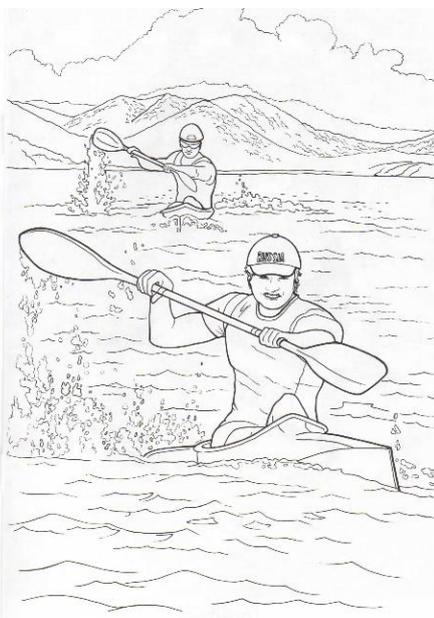
Реши sudoku. В каждом ряду, столбце и в каждом из четырёх квадратов предметы не должны повторяться.



### 3. Раскрась по образцу



ГРЕБЛЯ



ГАНДБОЛ



#### 4. Загадки про спорт



Детские загадки про спорт и разные его виды обязательно нужно разгадывать не только с дошкольниками, но и детьми постарше. Занятия спортом очень важны для здоровья, общего физического развития и даже настроения.

Научить ребенка различать виды спорта, можно разгадывая вместе с ним загадки о спорте, особенно после просмотра игры по телевизору или занятий в спортивной секции. Спорт научит дисциплине, аккуратности, поможет стать собранней, а значит лучше учиться. Загадки о видах спорта и о спорте в целом подобраны таким образом, чтобы заинтересовать и малыша, и школьника.

Так как разгадывание загадок про спорт часто вызывает у детей сложности, не бойтесь давать им подсказки.

В этом спорте игроки  
Все ловки и высоки.  
Любят в мяч они играть  
И в кольцо его кидать.  
Мячик звонко бьет об пол,  
Значит, это ...

ОТВЕТ

Стань-ка на снаряд, дружок.  
Раз – прыжок, и два – прыжок,  
Три – прыжок до потолка,  
В воздухе два кувырка!  
Что за чудо-сетка тут?  
Для прыжков снаряд — ...

ОТВЕТ

Очень трудно быть, не спорьте,  
Самым метким в этом спорте.  
Просто мчатся по лыжне,  
То под силу даже мне.  
Сам попробуй бегать день,  
А потом попасть в мишень,  
Лежа навзничь, из винтовки.  
Тут нельзя без тренировки!  
А мишень тебе не слон.  
Спорт зовётся ...

ОТВЕТ

По воротам бьет ловкач,  
Плавая, бросает мяч.  
А вода здесь вместо пола,  
Значит, это ...

ОТВЕТ

Здесь команда побеждает,  
Если мячик не роняет.  
Он летит с подачи метко  
Не в ворота - через сетку.  
И площадка, а не поле  
У спортсменов в ...

ОТВЕТ

Конь, канат, бревно и брусья,  
Кольца с ними рядом.  
Перечислить не берусь я  
Множество снарядов.  
Красоту и пластику  
Дарит нам ...

ОТВЕТ

Я смотрю - у чемпиона  
Штанга весом в четверть тонны.  
Я хочу таким же стать,  
Чтоб сестренку защищать!  
Буду я теперь в квартире  
Поднимать большие ...

ОТВЕТ

Без весла не обойдёшься,  
Если спортом тем займёшься.  
А как занятие зовут,  
Где в лодке к финишу плывут?

ОТВЕТ

То вприпрыжку, то вприсядку  
Дети делают ...

ОТВЕТ

Как солдата нет без пушки,  
Хоккеиста нет без ...

ОТВЕТ

Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие ...

ОТВЕТ

Деревянных два коня  
Вниз с горы несут меня.  
Я в руках держу две палки,  
Но не бью коней, их жалко.  
А для ускоренья бега  
Палками касаюсь снега.

ОТВЕТ

Я его кручу рукой,  
И на шею и ногой,  
И на талии кручу,  
И ронять я не хочу.

ОТВЕТ

Снаряд есть у боксёров — груша.  
А в этом спорте «фрукт» получше.  
Там забивает мяч спортсмен  
В ворота в виде буквы Н,  
На сливу очень мяч похож.  
Вид спорта этот назовёшь?

ОТВЕТ

Есть у нас коньки одни,  
Только летние они.  
По асфальту мы катались  
И довольными остались.

ОТВЕТ

Вот полозья, спинка, планки —  
А всё вместе это — ...

ОТВЕТ

Коль крепко дружишь ты со мной,  
Настойчив в тренировках,  
То будешь в холод, в дождь и зной  
Выносливым и ловким.

ОТВЕТ

Соберем команду в школе  
И найдем большое поле.  
Пробиваем угловой -  
Забиваем головой.  
И в воротах пятый гол!  
Очень любим мы ...

ОТВЕТ

Там в латах все на ледяной площадке  
Сражаются, сцепились в острой схватке.  
Болельщики кричат: «Сильнее бей!»  
Поверь, не драка это, а — ...

ОТВЕТ

Гоняют клюшками по льду  
Её у нас всех на виду.  
Она в ворота залетит,  
И кто-то точно победит.

ОТВЕТ

На квадратиках доски  
Короли свели полки.  
Нет для боя у полков  
Ни патронов, ни штыков.

ОТВЕТ