

**Образовательный маршрут для детей, не посещающих детский сад  
Апрель (20.04 - 27.04.2020г.)  
ОО «Физическая культура»**

## **СИДИМ ДОМА**

### **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заняться ею вместе с ним!

#### **МАМЫ И ПАПЫ ДЕЛАЯ ЗАРЯДКУ С РЕБЕНКОМ ПОМНИТЕ**

В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.

-  Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.
-  Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.
-  Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

<https://yadi.sk/i/G-RBYuykA1thsA>

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

### **1. Весёлые физкультминутки.**

<https://yadi.sk/i/1-q6LxizJ6PX0g>

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

#### **2. Игры:**

##### **Звериная походка**

Вашему ребенку наверняка понравится ходить, как ходят звери! Помогите ему привлечь воображение и двигать руками, ногами, головой и телом наподобие животных.

Для игры понадобится большая комната или свободное пространство на улице

Книжки с картинками животных, имеющих разные «походки», таких как утки, крабы, лягушки, кенгуру, слоны, гусеницы, цыплята, кролики, тюлени, змеи и т.д. Прочитайте несколько книжек о животных с картинками. Читая об этих животных, предложите ребенку походить, как они. Помогите ему, описывая движения и, если нужно, демонстрируя их. Например, покажите ему, как переваливается утка, как ходит боком краб, как прыгают кенгуру и кролик, как ломится сквозь джунгли слон, как «меряет» землю гусеница, как ходит и клюет зернышки курица, как скользит тюлень, как ползет змея

##### **Вариант игры:**

Имитируйте походку животных по очереди, и пусть другой отгадывает, что же это за животное!



##### **Пройди по камушкам**

Ходить по дорожке из камушков очень весело, даже если эти камни на самом деле — бумажные тарелки!

Для игры понадобятся бумажные тарелки, ручка. Пронумеруйте бумажные тарелки.

Положите тарелки по порядку, сделав из них дорожку в доме или во дворе. Расстояние между тарелками должно быть равно длине шага вашего ребенка.

Сделайте на дорожке повороты и петли, чтобы маршрут получился более интересным, например, через стул, подушку, под столом и т.д.

Предложите ребенку пройти по тарелкам в соответствии с номерами на них.

**Варианты игры.** Чтобы усложнить игру, расставьте тарелки подальше друг от друга. Ребенок может собирать тарелки, идя по дорожке.



### Поймай и назови

Эта игра улучшает координацию и другие важные навыки у ребенка.

Для игры понадобится: резиновый мячик среднего размера, много свободного пространства.

Возьмите мяч среднего размера, который ребенку будет легко ловить.

Встаньте там, где много свободного места, лучше на свежем воздухе, на небольшом расстоянии друг от друга. Выберите какую-нибудь простую категорию, например игрушки или еда.

Предложите ребенку называть примеры из этой категории. Начните кидать друг другу мяч.

Поймав мяч, каждый должен назвать пример из выбранной группы.

Если кто-нибудь уронит мячик, поменяйте категорию и сыграйте еще.

Варианты игры. Чтобы упростить игру, сядьте на пол, расставив ноги, и катайте мяч друг к другу, также произнося название предмета каждый раз, когда ловите его.



### Полоса препятствий

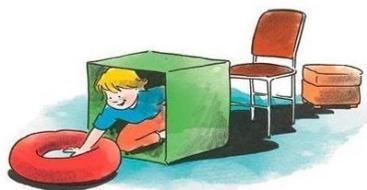
Ребенок осваивает новые возможности своего тела, и ему нравится пробовать свои силы в новых испытаниях. А полоса препятствий, похоже, не надоеет ему никогда!

Для игры понадобится большая комната, полная препятствий: подушки и диванные валики, одеяла и простыни, большие картонные коробки, стулья и столы, тазы, ведра, корзины, шины, камеры, обручи, веревки, мягкие игрушки и кубики.

Подберите различные предметы, чтобы ребенок мог пробираться над ними, под ними, огибать их или идти напролом. Расставьте предметы, сделав полосу препятствий. Приведите ребенка к началу полосы и предложите пройти ее всю до конца.

Смотрите за тем, как он преодолевает препятствия одно за другим, и хвалите за каждое выполненное задание!

**Вариант игры.** Предложите ребенку построить полосу препятствий для вас!



### Танец с остановками

Слушать музыку и танцевать под нее легко. А сможет ли ваш ребенок внезапно остановиться, когда музыка резко прекратится?

Для игры понадобится танцевальная музыка

Подберите веселую танцевальную музыку.

Предложите ребенку встать в середину комнаты и ждать музыки. Когда вы включите музыку, ребенок начнет танцевать.

Когда вы нажмете «стоп», он должен прекратить танец и стоять совершенно неподвижно, пока музыка снова не начнется.

Продолжайте включать и выключать музыку, пока композиция не закончится.

Повторите с другой песней или музыкой другого типа.



### Гонка шариков

С надувными шариками можно придумать очень много разнообразных игр, которые учат вашего ребенка чему-то новому!

Для игры понадобится: 2 надувных шарика, пустой пол или стол

Надуйте два шарика, по одному для каждого из вас. Положите шарики на пол в одном конце комнаты или двора. Встаньте на четвереньки перед шариками. Начните дуть на шарики, чтобы они двигались к другому концу комнаты. Тот, кто доберется до финиша первым, выбирает следующее действие, которое нужно производить с шариками, например, поддавать их ногами, передвигать коленками, локтями, головой и т.д.

**Вариант игры.** Можно устроить гонки по-другому. Надуйте несколько шаров и положите первый на пластиковую тарелку. Пройдите или пробегите вокруг комнаты так, чтобы шарик не свалился с тарелки. Затем берите следующий и повторяйте до тех пор, пока шарики не закончатся.



## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4 – 5 лет

### 1. Весёлые физкультминутки.

<https://yadi.sk/i/qkn1SaPOkTKoeq>

### 2. Гимнастика для глаз

#### ИГРА «ПРЯТКИ»

На планете «Здорового питания» жители планеты Фрукты решили поиграть с детками в прятки.

[https://yadi.sk/i/duiXYKgqPp\\_P0g](https://yadi.sk/i/duiXYKgqPp_P0g)

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 – 7 лет

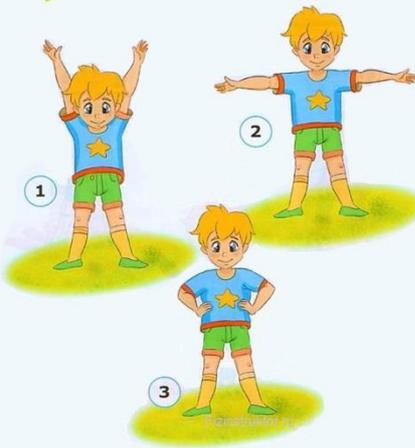
## 1. Сидим дома и играем.

<https://yadi.sk/i/xSCFHMYUjr-RQw>

## 2. Тесты для детей 5-6 лет

**1 Физическое развитие**  
Повтори движения, показанные взрослым.

**Цель:** Проверить умение повторять движения, не нарушая порядок



Fizinstruktor.ru

**2 Физическое развитие**  
Повтори движения, показанные взрослым

**Цель:** Проверить умение повторять движения с предметами



Fizinstruktor.ru

**3 Физическое развитие**  
Приподняться на носки, поочерёдно выставляя ногу вперёд, на пятку и на носок

**Цель:** Проверить умение управлять стопами ног.



Fizinstruktor.ru

**4 Физическое развитие**  
Прыжок с места в длину

**Цель:** Проверить умение принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгнуть в длину с места не менее 70 см



Fizinstruktor.ru

5

### Физическое развитие

Поднять ногу и переложить кубик из одной руки в другую

Цель:

Проверить умение перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой правой или левой ногой



Fizinstrukt

6

### Физическое развитие

Подбросить мяч вверх и поймать его.

Цель:

Проверить умение ловить мяч, брошенный вверх



Fizinstrukt

7

### Физическое развитие

Поймать мяч двумя руками, отбивая его о землю и несколько раз подряд

Цель:

Проверить умение ловить мяч и отбивать его двумя руками о землю



Fizinstrukt

8

### Физическое развитие

Пройти по верёвочке или по линии, нарисованной на полу.

Цель:

Проверить умение держать равновесие при прохождении по прямой линии



Fizinstrukt

### 3. Задания на внимание

Нарисуй в клетках мяч по шагам.

1 2 3 4

Раскрась в голубой цвет форму игроков, на одежде которых есть полоски, и в жёлтый — у кого на одежде звёздочки.

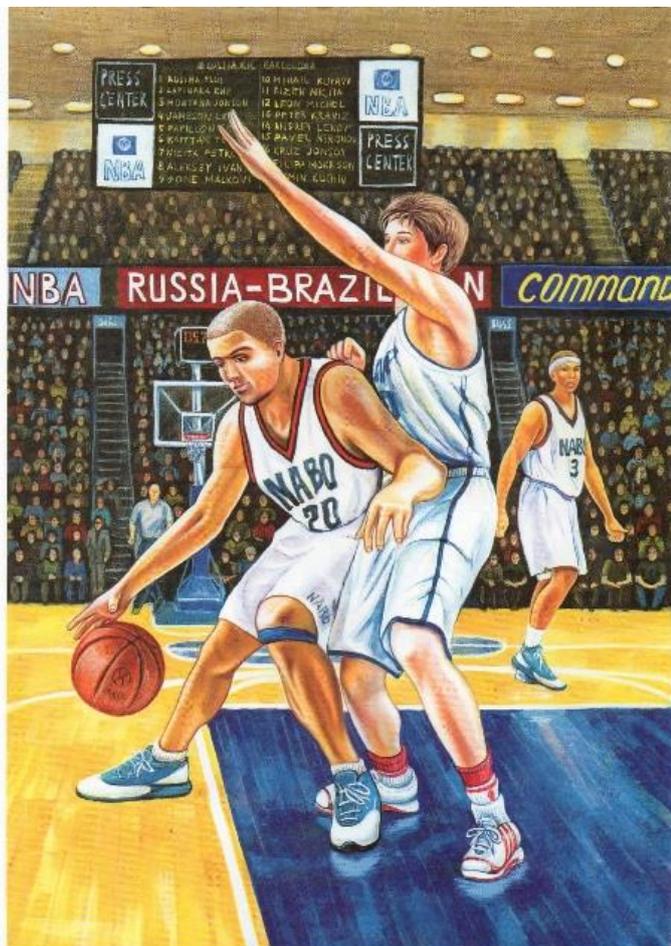
Раскрась рисунок по образцу.

Сосчитай одинаковые предметы одежды и впиши соответствующее число в клеточку внизу страницы.

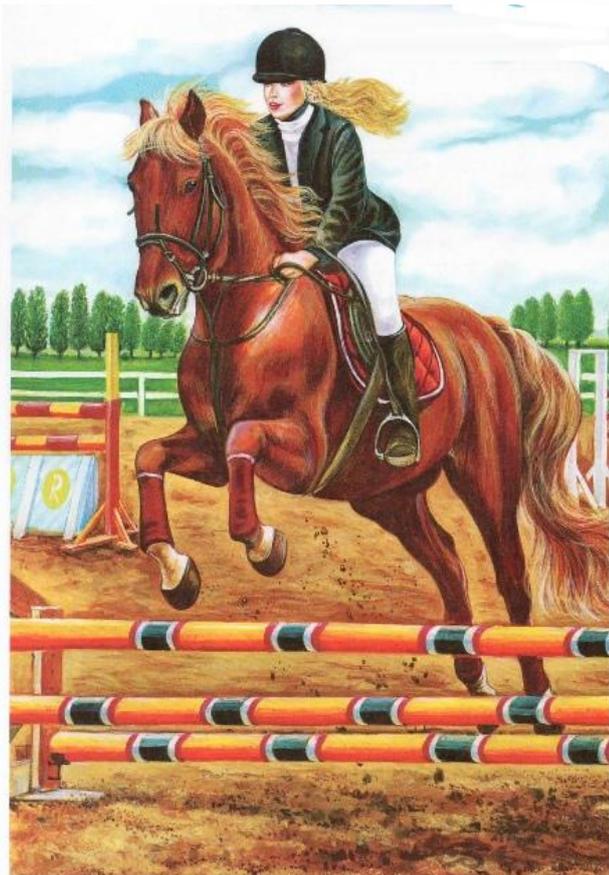
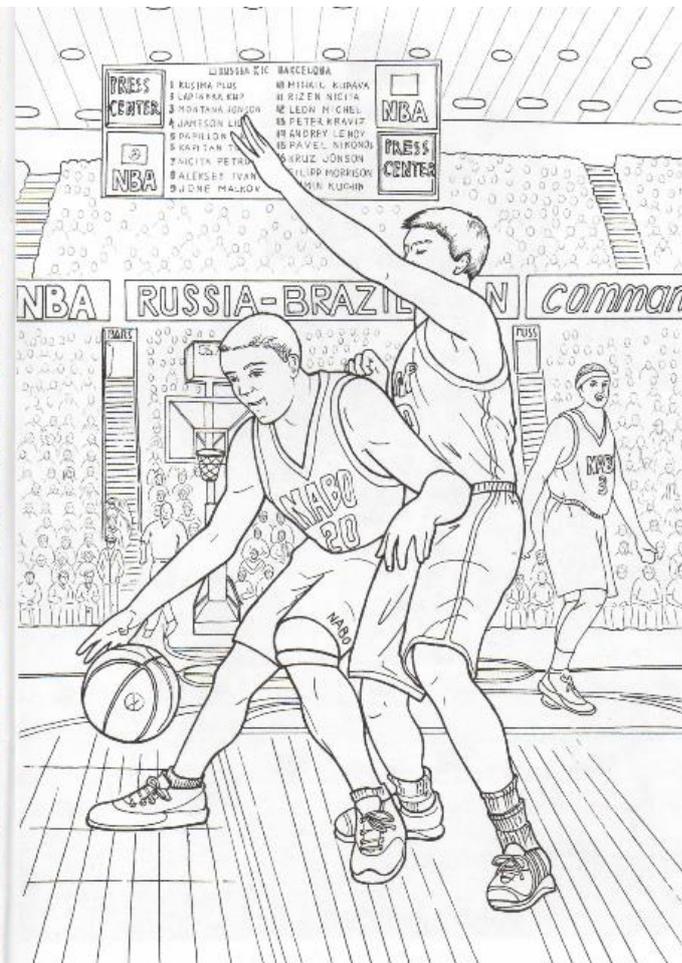
Найди эти фрагменты внутри большого квадрата.

Дорисуй ворота по клеточкам.

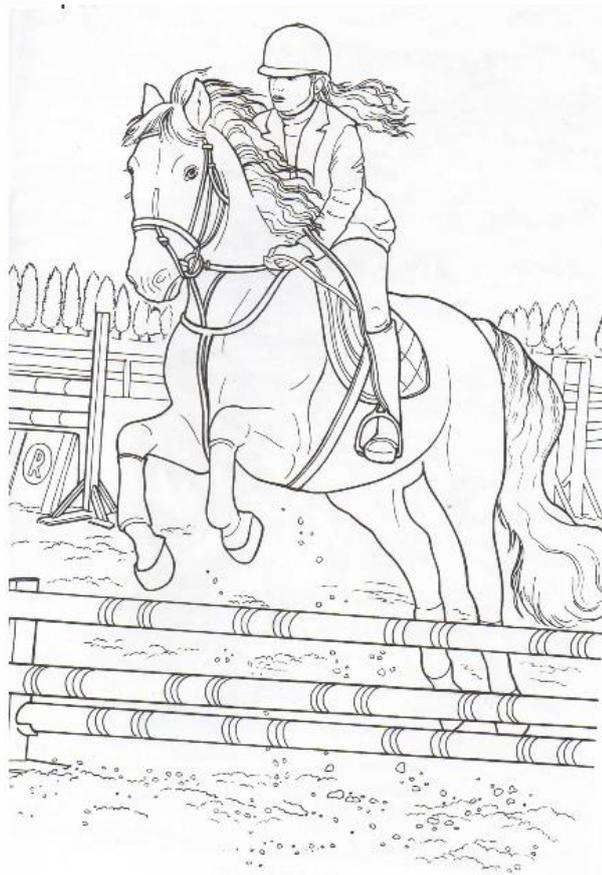
#### 4. Раскрась по образцу

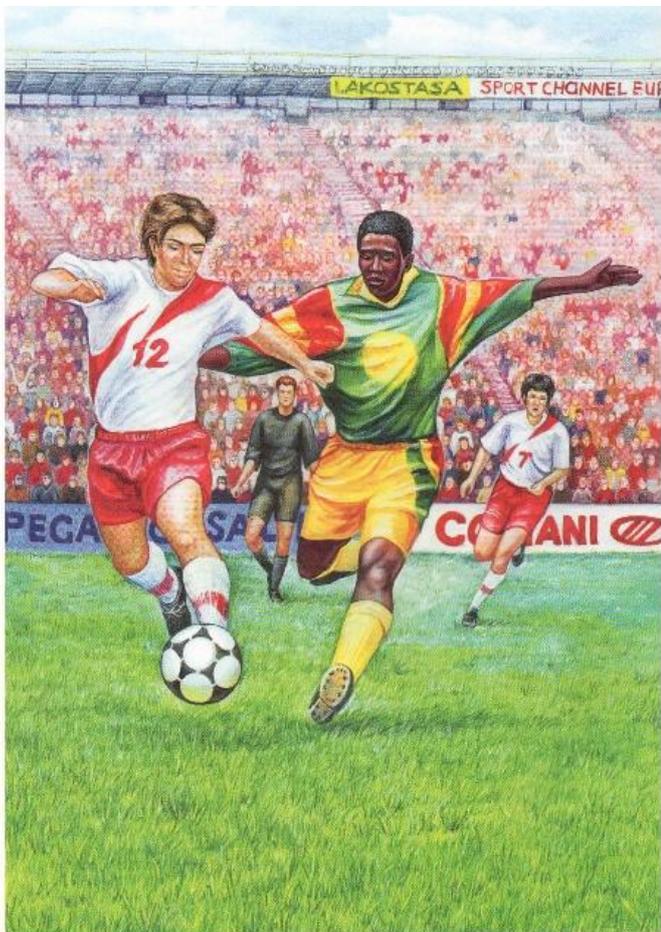


БАКЕТБОЛ



КОННЫЙ СПОРТ





ФУТБОЛ

