

**Образовательный маршрут для детей, не посещающих детский сад  
МАЙ (25.05 - 31.05.2020г.)  
ОО «Физическая культура»**

## **СИДИМ ДОМА**

### **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заниматься 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/cYx76wvr6mQ7qQ>

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 лет**

### **1. ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

<https://yadi.sk/i/3S8wvsICiHG6WA>

### **2. УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ**

Выполнять с закрытыми глазами !

Предложите детям выполнить комплекс упражнений с закрытыми глазами, это позволит еще лучше научиться чувствовать свое тело и разовьет вестибулярный аппарат.

Конечно, для такой тренировки все упражнения должны быть хорошо известны ребенку.

✓ 1. «Ножницы» руками перед грудью. Поднимая руки вверх и опуская их. Выполняя движения в горизонтальной (или вертикальной) плоскости.

✓ 2. И. п. – о.с.

1 – руки вперед

2 – руки в стороны

3 – руки вверх

4 – руки перед грудью

5 – руки к плечам

6 – руки вперед

7 – руки в стороны

8 – и. п.

✓ 3. И.п. – руки на пояс

Чертим геометрические фигуры сначала правой, потом левой рукой. Можно попробовать одновременно обеими руками.

✓ 4. И.п. – руки перед грудью, кисти сжаты в кулаки

Круговые движения руками, «моторчик заводим» сначала медленно, потом все быстрее. Вращать вперед и назад .

✓ 5. И.п. – руки на пояс . Выполнять приседания, руки выносятся вперед перед грудью.

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

### 3. ИГРЫ:

Сегодня вашему вниманию представлены игры и занятия с детьми во время самоизоляции. Так что, пользуйтесь моментом и даже в помещении устраивайте активные игры.

## ФИЛВОРД ЗОЖ



## Танцуй, рука!



Как танцевать, если в твоём распоряжении всего одна часть тела? Попробуем?  
Что потребуется:

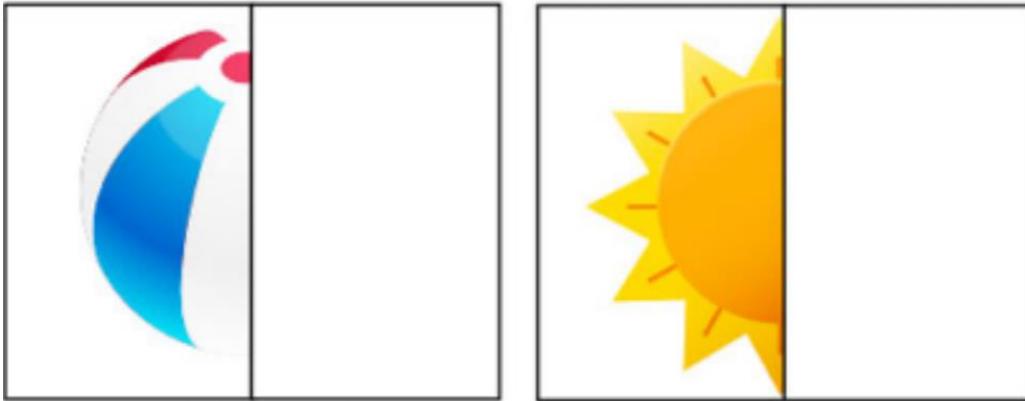
### Музыка

1. Используйте любую танцевальную музыку.  
Попросите ребенка прислушаться к ритму.
2. Устройте танцевальный батл.  
По очереди говорите друг другу, какая часть тела будет сейчас танцевать.

#### 4. РАЗВИВАЕМ УСТОЙЧИВОЕ ВНИМАНИЕ

Цель: Развитие умение концентрировать внимание на деталях.

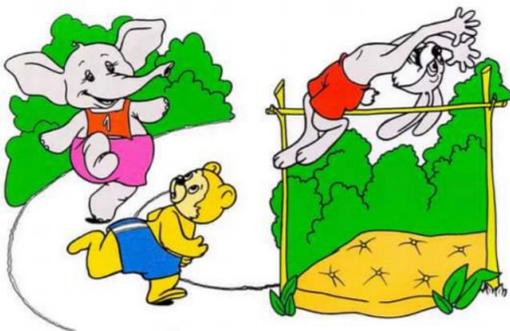
ДОРISУЙ ПРЕДМЕТ



ВЫПОЛНИ ПО ОБРАЗЦУ



НАЙДИ ОТЛИЧИЯ



НАЙДИ ОТЛИЧИЯ

