

**Образовательный маршрут для детей, не посещающих детский сад  
Апрель (27.04 - 01.05.2020г.)  
ОО «Физическая культура»**

## **СИДИМ ДОМА**

### **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

Личный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – 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/ju4O3eT7TOVT0w>

**Уважаемые родители и ребята, предлагаю выучить и спеть замечательную песенку, которая называется «Физкульт-ура»**

[https://yadi.sk/i/ZECQ2h\\_FR7Sfxg](https://yadi.sk/i/ZECQ2h_FR7Sfxg)

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

### **1. Мультзарядка.**

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

### **2. Дыхательная гимнастика**

ИГРА «Гусеница»

<https://yadi.sk/i/SuL1xa92ORiz9g>

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

### **1. Весёлые физкультминутки.**

<https://yadi.sk/i/BgKvH5c3liOeaw>

### **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.

Гимнастика для стоп по мотивам сказки П.А. Синявского "Зелёная аптека"

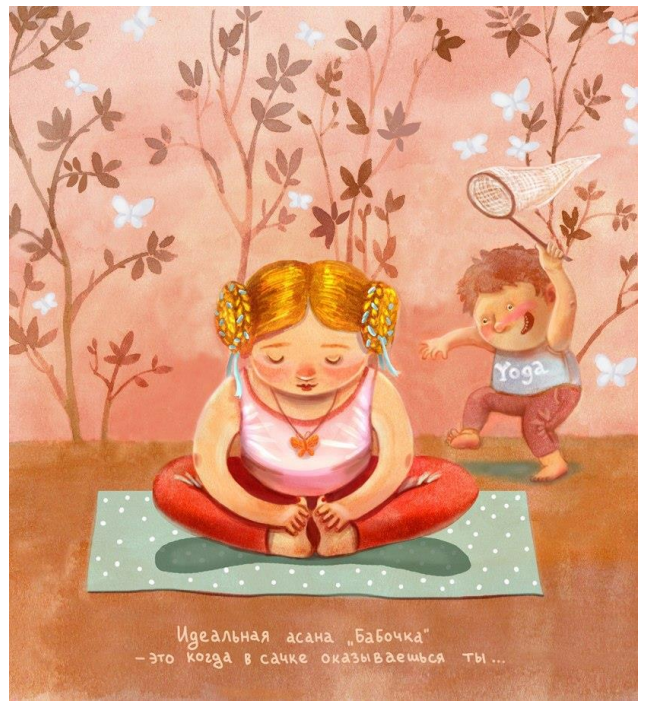
<https://yadi.sk/i/LEMqtpOxKECTDQ>

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 – 7 лет**

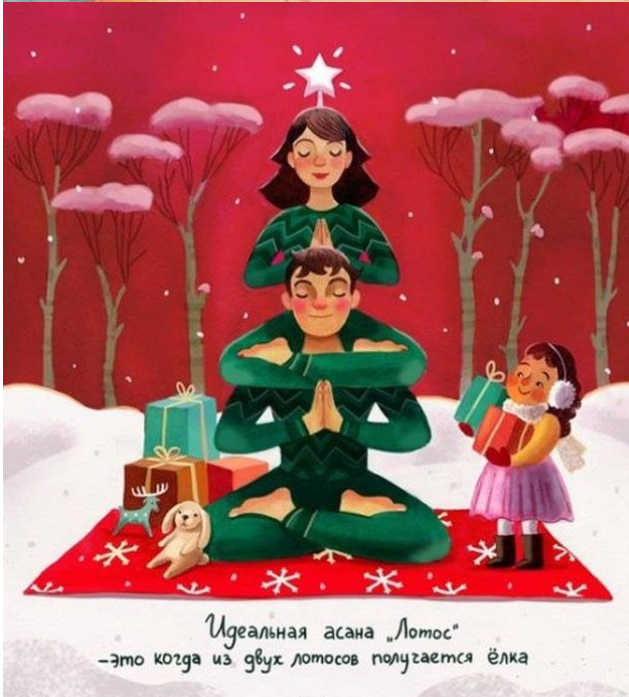
### **1. Сидим дома и занимаемся йогой.**



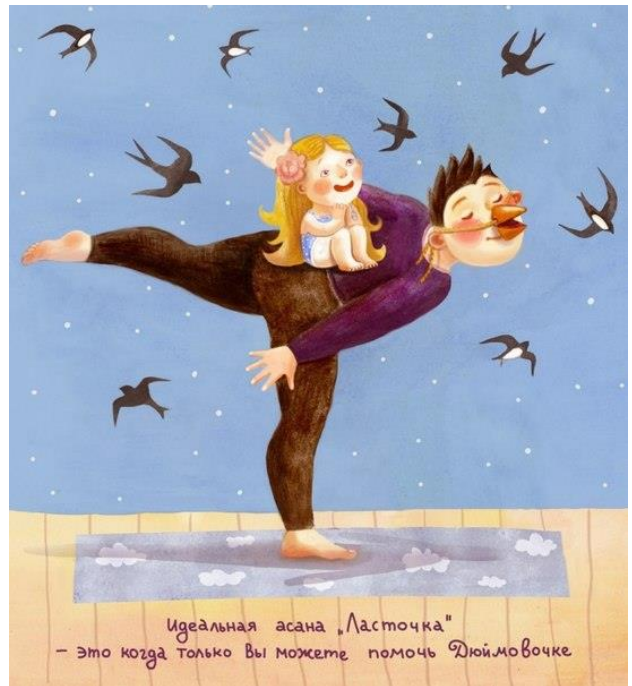
Идеальная асана "Мостик"  
— это когда по тебе взаправду ездят машинки



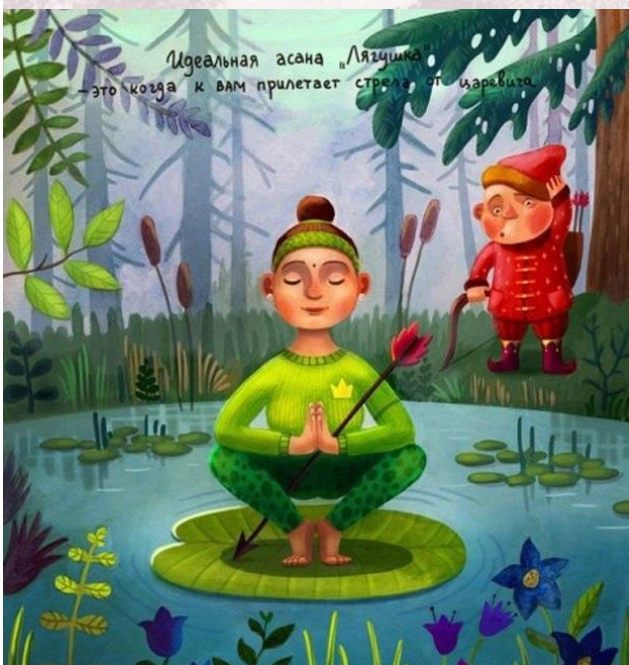
Идеальная асана "Бабочка"  
— это когда в сачке оказываешься ты...



Идеальная асана "Лотос"  
— это когда из двух лотосов получается ёлка



Идеальная асана "Ласточка"  
— это когда только вы можете помочь Дюймовочке

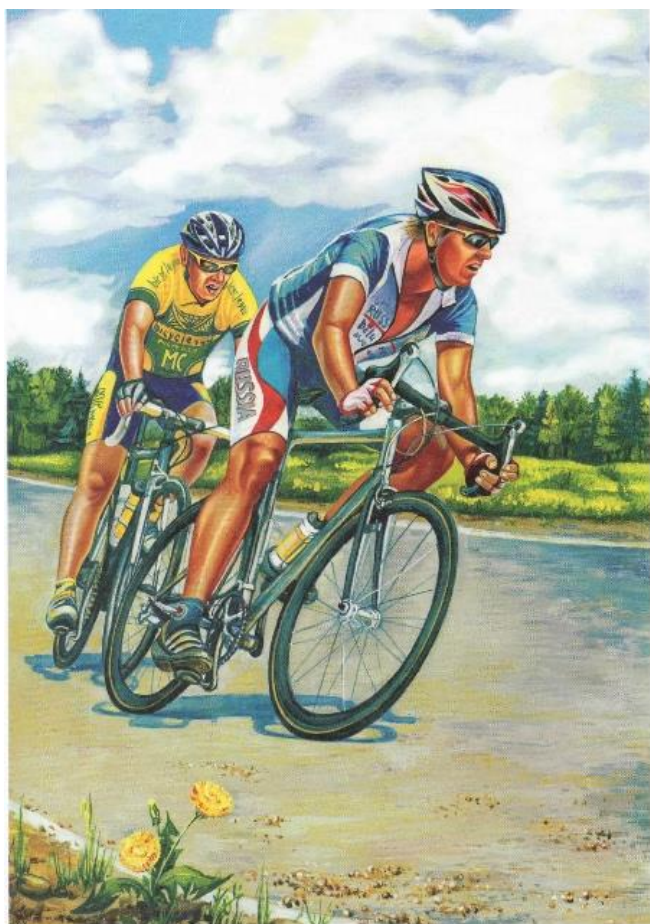


Идеальная асана "Лягушка"  
— это когда к вам прилетает стрела от изабеллы





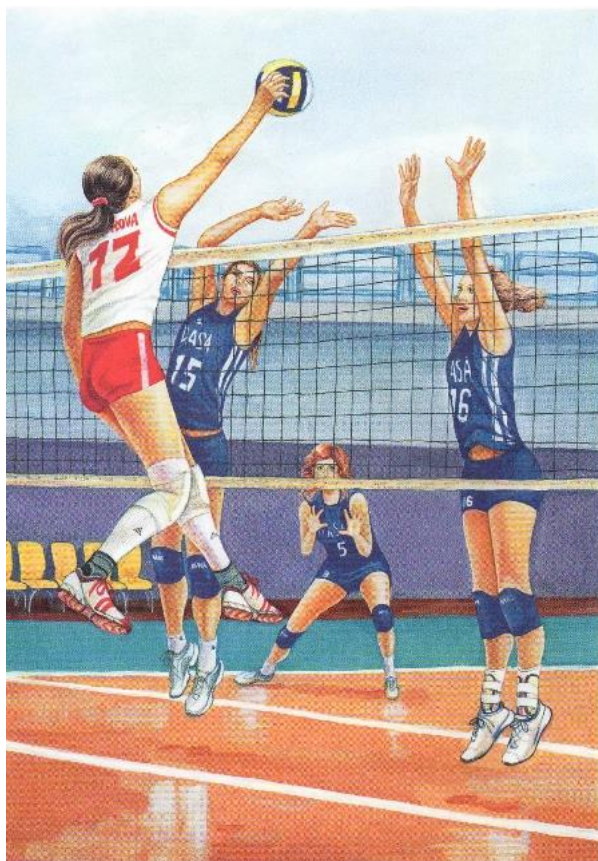
## 2. Раскрась по образцу



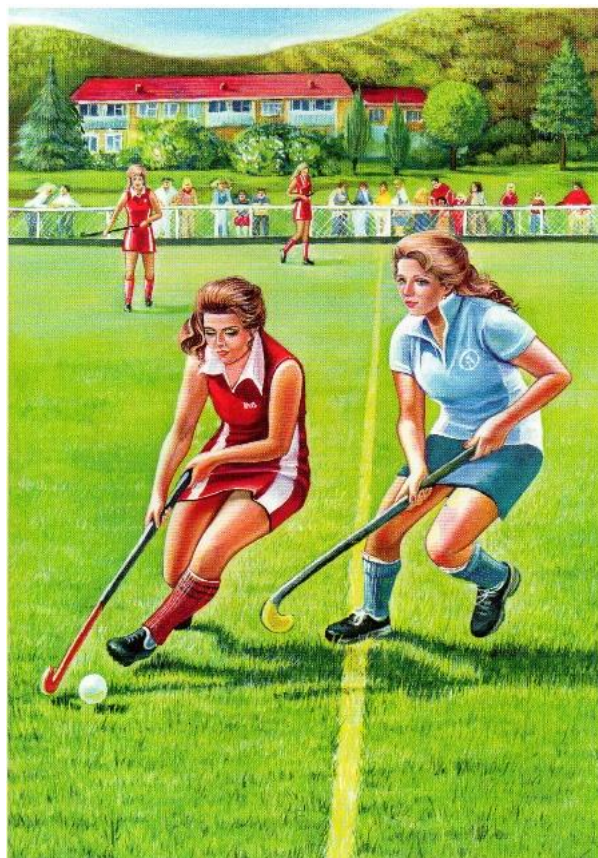
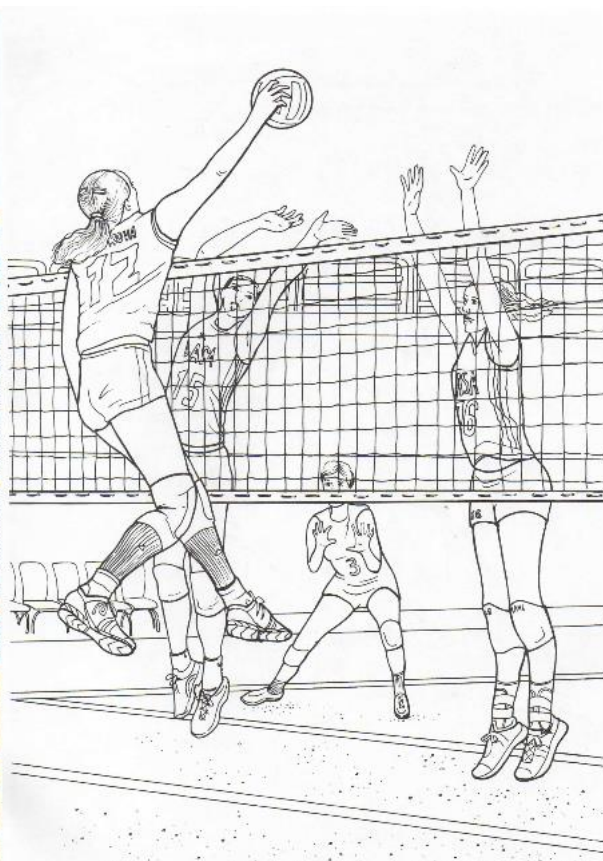
ВЕЛОСПОРТ







ВОЛЕЙБОЛ



ХОККЕЙ НА ТРАВЕ

