

**Образовательный маршрут для детей, не посещающих детский сад
Март (30.03-03.04.2020г.)
ОО «Физическая культура»**

Тема: «Весна»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3– 4 лет

1. Познакомить ребенка о сезонных изменениях в природе.
2. Провести беседу с ребенком о красоте весенней природе.

Логоритмика «ПРИШЛА ВЕСНА»

Очнулись деревья от зимнего сна.

(Подняли руки вверх, покачиваемся из стороны в сторону)

В апреле по лесу гуляет весна. (Кружимся на месте)

В овраге ручьи шаловливо звенят. (Ритмично хлопаем)

И с юга на родину птицы летят. (Машем руками «крыльями», бегаем)

ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ЛУЖИ

Идут по кругу, перепрыгивая через разложенные на полу «лужицы».

3. Поиграть с ребенком в подвижную игру «**МЫШКИ И КОТ**»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4– 5 лет

1. Познакомить ребенка о сезонных изменениях в природе.
2. Провести беседу с ребенком о красоте весенней природе.

ОРУ без предметов «ТРИ ВЕСЕЛЫХ ЗАЙЧИКА»

1. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки через стороны вверх, подняться на носки, хлопнуть в ладоши над головой. Опуститься на всю ступню, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Повороты вправо (влево), отвести правую руку в сторону, приставить ее ко лбу «козырьком», вернуться в исходное положение.

3. И.п. – сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить, вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

4. И.п. – лежа на животе, ноги прямые, руки, согнутые в локтях перед собой. Выпрямить руки и прогнуться, приподнимаясь от пола. Вернуться в исходное положение.

5. И.п. – стойка ноги вместе, руки произвольно вдоль туловища. Прыжки на двух ногах (ноги врозь – ноги вместе).

Родитель: *Решили зайцы тренировать свою ловкость.*

Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см (3 раза).

3. Поиграть с ребенком в подвижную игру «**ОХОТНИКИ И ЗАЙЦЫ**»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5– 7 лет

1. Познакомить ребенка о характерных признаках весны. Поддержать интерес к физической культуре.

2. Родитель:

Неужели в самом деле

Птицы с юга прилетели.

Здравствуй март, весна, привет!

Здравствуй, солнца теплый свет!

ОРУ с обручем

1. И. п. — основная стойка, обруч внизу. 1 — поднять обруч вверх, правую ногу назад на носок; 2 — исходное положение. То же левой ногой (6-8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1-2 — присесть, обруч вынести вперед; 3-4 вернуться в исходное положение (5-7 раз).

3. И. п. — основная стойка, обруч на груди, руки согнуты. 1 — обруч вверх; 2 — шаг вправо с наклоном вправо; 3 — приставить ногу, обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. Повторить влево.

4. И. п. — сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1-2 — наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз). Повторить с наклоном к левому носку.

5. И. п. — основная стойка, обруч вертикально на полу хватом обеими руками сверху. 1-2 — опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3-4 — исходное положение. То же

левой ногой (6-7 раз).

6. И. п. — основная стойка, обруч на груди, руки согнуты. 1 — обруч вверх; 2 — шаг вправо с наклоном вправо; 3 — приставить ногу, обруч вверх; 4 — вернуться в исходное положение.

Родитель:

Заяц по лесу гуляет,
В серой шубке щеголяет
Снова солнце светит ярко!
Снова станет очень жарко!

Упражнение «Заячьи прыжки»

И. п. — основная стойка, руки произвольно, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1-7, на счет — 8, прыгнуть в обруч. Повторить 2-3 раза.

3. Поиграть с ребенком в игру «Резиночка»

