

**Образовательный маршрут для детей, не посещающих детский сад
Март (23.03-27.03.2020г.)
ОО «Физическая культура»**

Тема: «Мои любимые книги»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3– 4 лет

1. Познакомить ребенка со **сказкой Корнея Чуковского «Доктор Айболит»**.
2. Провести беседу с ребенком о том, как Доктор Айболит всех учит беречь свое здоровье, укреплять его с помощью физкультуры. Провести веселую зарядку.

ОРУ без предметов «ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА»

1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками перед назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение.
 2. И.п. – ноги врозь, руки на поясе. Наклон вправо (влево). Выпрямиться, вернуться в исходное положение.
 3. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение.
 4. И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
 5. И.п. – то же. Сгибая подтянуть ноги ближе к себе; вернуться в исходное положение.
 6. И.п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8.
3. На прогулке поиграть с ребенком в подвижную игру «ЗАЙЧИКИ И АВТОМОБИЛИ»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4– 5 лет

1. Познакомить ребенка со **сказкой «Волк и семеро козлят»**.
2. Провести беседу с ребенком о том, как Мама-Коза собралась вязать своим ребятишкам теплые носочки и перчатки. Просит родитель своего ребенка помочь собрать все клубочки (мячи). И потом проводит с клубочком (мяч) веселую зарядку.

ОРУ с мячиками «КЛУБОЧКИ»

1. И.п. – дети стоят по кругу, мячики в руках подняты над головой. Бегут по кругу, показывая – хвастаясь мячиками «клубочками».
 2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх, потянуться. Присесть, руки с мячиками вынести перед собой. Встать и поднять руки вверх. (Повторить 6 раз).
 3. И.п. – сидя на пятках. Прокатить мячи вперед, потянуться за ними. Выпрямиться, мячики спрятать за спиной (повторить 4 раза).
 4. И.п. – ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны.
- Самая любимая забава у козлят – перекачивать мячики друг другу. Чтобы было веселей и еще лучше потренироваться в ловкости, родитель ставит воротца (стул), через него катают мяч друг другу.
3. На прогулке поиграть с ребенком в подвижную игру «КОЗЛЯТА И ВОЛК»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5– 7 лет

1. Познакомить ребенка со **сказкой «Путешествие в тридесятом королевстве»**.
2. Провести беседу с ребенком о том, как в путешествии в Тридесятом королевстве в пути возникнут много препятствий, и чтобы их легко преодолеть, надо размяться, как следует.

ОРУ без предмета

1. И.п. – основная стойка, руки на поясе.
1-2 — наклон головы влево, вернуться обратно; 3-4 — наклон головы вправо, вернуться обратно.
2. И.п. – то же – круговые движения головой вправо – влево.
3. И.п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые движения руками вперед; 5-8 — то же назад (5-6 раз).
4. И.п. — стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — шаг вправо; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исх. положение. То же влево (6 раз).
5. «Танцующий верблюд» - И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Приподниматься на носочках левой – правой ногой попеременно.
6. И.п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.
То же к левой ноге (4-5 раз).
7. И.п. – основная стойка. 1 – присесть, 2 – руки вперед, 3 – встать, 4 – наклон головы вниз.
8. И.п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 — исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-3 р.

Родитель: В Тридесятом королевстве каждый день – праздник. А какой праздник без салюта?! (Проводятся игры с мячом)

3. На прогулке поиграть с ребенком в подвижную игру «Вышибалы»