

Инструктор по физической культуре Теворова Оксана Ивановна

**Физкультурно-оздоровительный маршрут для часто болеющих
детей ДОУ**

младших групп (3-4 лет), посещающих детский сад

Июнь

В июне, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Повторить ходьбу с выполнением задания в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры

Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«Найди свой цвет»

«По ровненькой дорожке»

«Лягушки»

«Лягушки-попрыгушки»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/03/11/kartoteka-podvizhnykh-igr-dlya-vtoroy-mladshey-gruppy>

Июль

В июле, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность

Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ходьбе между предметами.

Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«Кошка и мышки»

«Кролики и сторож»

«Найди свой цвет»

«Поймай комара»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/03/11/kartoteka-podvizhnykh-igr-dlya-vtoroy-mladshey-gruppy>

Август

В августе, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.

Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.

Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой на повышенной опоре.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«Наседка и цыплята»

«Птички в гнздышках»

«Лягушки»

«Найди свой цвет»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/03/11/kartoteka-podvizhnykh-igr-dlya-vtoroy-mladshey-gruppy>

Физкультурно-оздоровительный маршрут для часто болеющих детей

средних групп (4-5 лет), посещающих детский сад

ИЮНЬ

В июне, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках

Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«Лиса и куры»

«Совушка»

«Найди пару»

«Ловишки»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/01/19/kartoteka-podvizhnyh-igr-po-penzulaevoy-l-i>

ИЮЛЬ

В июле, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.

Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом

Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой на сигнал; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.

Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«Автомобили»

«Найди себе пару»

«Совушка»»

«Охотник и зайцы»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/01/19/kartoteka-podvizhnyh-igr-po-penzulaevoy-l-i>

АВГУСТ

В августе, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом

Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.

Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени

Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную; в равновесии, в прыжках.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«Кролики»

«Совушка»

«Лошадки»

«Автомобили»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/01/19/kartoteka-podvizhnyh-igr-po-penzulaevoy-l-i>

Физкультурно-оздоровительный маршрут для часто болеющих детей

старших групп (5-6 лет), посещающих детский сад

ИЮНЬ

В июне, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин.

Упражнять в ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени;

Упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие;

Упражнять в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель.

Подвижные игры с детьми:

«Пятнашки»

«Бездомный заяц»

«Мы, веселые ребята»

«Удочка»

«Охотники и зайцы»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/12/02/kartoteka-podvizhnyh-igr-i-uprazhneniy-v-starshey-gruppe-po-l-i-0>

ИЮЛЬ

В июле, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону;

Упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед;

Отрабатывать навыки бросания мяча о стену.

Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен.

Упражнять детей в непрерывном беге до 1,5 мин;

Повторить игровые упражнения с мячом, бегом.

Подвижные игры с детьми:

«Мышеловка»

«Гуси-лебеди»

«Не оставайся на полу»

«Совушка».

«Караси и щука»

«Пожарные на учении»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/12/02/kartoteka-podvizhnyh-igr-i-uprazhneniy-v-starshey-gruppe-po-l-i-0>

АВГУСТ

В августе, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами;

Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке;

Повторить прыжки через бруски;

Ходьба с подниманием колен;

Пролезание в обруч в группировке

Подвижные игры с детьми:

«Хитрая лиса»

«Мышеловка»

«Гуси-лебеди»

«Карусель»

«Горелки»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/12/02/kartoteka-podvizhnyh-igr-i-uprazhneniy-v-starshey-gruppe-po-l-i-0>

Физкультурно-оздоровительный маршрут для часто болеющих детей

Подготовительная к школе группа (6- 7лет), посещающих детский сад

ИЮНЬ

В июне, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением;

Упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер,

Повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Развивать внимание и быстроту движений.

Подвижные игры с детьми:

«Не оставайся на полу»

«Великаны и гномы»

«Летает — не летает»

«Фигуры»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/12/02/kartoteka-podvizhnyh-igr-i-uprazhneniy-v-podgotovitelnoy-gruppe-po>

ИЮЛЬ

В июле, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами;

Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках;

Развивать ловкость в упражнении с мячом,

Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием;

Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.

Подвижные игры с детьми:

«Удочка»

«Ловишки с ленточками»

«Совушка»

«Догони свою пару»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/12/02/kartoteka-podvizhnyh-igr-i-uprazhneniy-v-podgotovitelnoy-gruppe-po>

АВГУСТ

В августе, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу;

Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.

Развивая координацию движений и ловкость

Развивать ловкость в упражнениях с мячом.

Подвижные игры с детьми:

«Фигуры»

«Затейники»

«Перелет птиц»

«По местам»

«С кочки на кочку»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2017/12/02/kartoteka-podvizhnyh-igr-i-uprazhneniy-v-podgotovitelnoy-gruppe-po>