

Образовательный маршрут физкультурно-оздоровительной работы в весенний период для часто болеющих детей ДОУ, посещающих детский сад

Составил: инструктор по физической культуре
Абдухаирова Ольга Валерьевна

младшая группа (3-4 лет)

Март

В марте, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- развивать ловкость при прокатывании мяча.
- упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками.
- упражнять в ходьбе и беге врассыпную
- развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами
- повторить упражнения в ползании
- упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

- П/игра «Кролики»
- П/игра «Найди свой цвет»
- п/игра «Зайка серый умывается»
- П/игра «Автомобили»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/04/04/kartoteka-podvizhnyh-igr-mladshiy-voznrast>

Апрель

В апреле, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий;
- Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках;
- Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
- Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу;
- Повторить ползание между предметами;

Поиграть с детьми в подвижные игры:

- П/игра «Тишина»
- П/игра «По ровненькой дорожке»
- П/игра « Мы топаем ногами»
- П/игра «Огуречик, огуречик»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/04/04/kartoteka-podvizhnyh-igr-mladshiy-vozrast>

Май

В мае, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами;
- Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами;
- Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги;
- Упражнять в прокатывании мяча друг другу;
- Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги;
- Упражнять в прокатывании мяча друг другу

Поиграть с детьми в подвижные игры:

- П/игра «Мыши в кладовой»
- П/игра «Воробышки и кот»
- П/игра «Огуречик, огуречик»
- П/игра «Коршун и наседка»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/04/04/kartoteka-podvizhnyh-igr-mladshiy-vozrast>

Образовательный маршрут для часто болеющих детей средних групп (4-5 лет), посещающих детский сад

МАРТ

В марте, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную;
- упражнять в равновесии и прыжках
- упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде;
- упражнять в прыжках в длину с места;
- упражнять в бросании мячей через сетку;
- повторить ходьбу и бег врассыпную.
- повторить ползание по скамейке «по-медвежьему»;
- прыжки в длину с места.
- равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

- П/игра «Перелет птиц»
- П/игра «Бездомный заяц»
- П/игра «Самолеты»
- П/игра «Охотник и зайцы».

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/04/04/kartoteka-podvizhnyh-igr-po-penzulaevoy-l-i>

АПРЕЛЬ

В апреле, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
- упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу;
- развивать ловкость и глазомер при метании на дальность;
- повторить ползание на четвереньках.

Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.

Перебрасывание мячей друг другу.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

- П/игра «Пробеги тихо»
- П/игра «Совушка»
- П/игра «Котята и щенята»
- П/игра «Птички и кошка»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/04/04/kartoteka-podvizhnyh-igr-po-penzulaevoy-l-i>

МАЙ

В мае, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- Ходьба на носках между предметами,
- Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.
- Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске.
- Прыжки на двух ногах через короткую скакалку
- Прокатывание мяча между предметами.
- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.
- «Проползи - не урони».
- Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

- П/игра «Перелет птиц»
- П/игра «Бездомный заяц»
- П/игра «Самолеты»
- П/игра «Охотник и зайцы».

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/04/04/kartoteka-podvizhnyh-igr-po-penzulaevoy-l-i>

Образовательный маршрут для часто болеющих детей старших групп (5-6 лет), посещающих детский сад

МАРТ

В марте, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Занятие 1

- 1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2–3 раза).*
- 2. Прыжки из обруча в обруч (обручи лежат на полу на расстоянии 40 см один от другого), 2–3 раза.*
- 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами.*

Занятие 2:

- 1. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс, 2–3 раза.*
- 2. Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 штук), положенные в ряд, 3 раза.*
- 3. Переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол (10–12 раз).*

Занятие 1

- 1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз с приземлением на мат.*
- 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча, 5–6 раз.*
- 3. Ползание на четвереньках между предметами*

Занятие 2:

- 1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см), 5–6 раз.*
- 2. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м), 4–6 раз.*
- 3. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м. Выполняется шеренгами — «Кто быстрее доползет до кегли».*

Занятие 1

1. Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»), 2–3 раза.

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.

3. Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед; дистанция 3 м. Повторить 2–3 раза.

Занятие 2:

1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, 2–3 раза.

2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше.

3. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге, 2–3 раза (рис. 1).

Занятие 1

1. Лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4–6 раз.

2. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).

3. Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой

Занятие 2:

1. Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча, 6–8 раз.

2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами, 2 раза.

3. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно, 2 раза.

Подвижные игры с детьми: «Пожарные на учении» «Медведи и пчелы» «Стоп»
«Не оставайся на полу»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/04/04/kartoteka-podvizhnyh-igr-i-uprazhneniy-v-starshey>

АПРЕЛЬ

В апреле, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Занятие 1

- 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.*
- 2. Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см), 2–3 раза.*
- 3. Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах, 10–15 раз.*

Занятие 2:

- 1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2–3 раз).*
- 2. Прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предмет.*
- 3. Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками (8–10 раз).*

Занятие 1

- 1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед.*
- 2. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах.*
- 3. Пролезание в обруч прямо и боком.*

Занятие 2:

- 1. Прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед на расстояние 8–10 м; 3 раза.*
- 2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 3 м.*
- 3. Пролезание в обруч.*

Занятие 1

- 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м одной рукой, способом от плеча (5–6 раз).*
- 2. Ползание по прямой, затем переползание через скамейку (2–3 раза).*
- 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы (кубики, набивные мячи).*

Занятие 2:

- 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой).*

2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.

3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьему»).

Занятие 1

1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек.

2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8–10 м).

3. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс .

Занятие 2:

1. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек, 2 раза.

2. Прыжки — перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3–4 м), 2–3 раза.

3. Ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс, 2–3 раза.

Подвижные игры с детьми:

«Медведь и пчелы» «Стой» «Удочка» «Горелки»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/04/04/kartoteka-podvizhnyh-igr-i-uprazhneniy-v-starshey>

МАЙ

В мае, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Занятие 1

- 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, разложенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс.*
- 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флажка (2–3 раза).*
- 3. Броски мяча (диаметр 8–10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.*

Занятие 2:

- 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше (2–3 раза).*
- 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, дистанция 5 м (2–3 раза).*

Занятие 1

- 1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз).*
- 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8–10 раз).*
- 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи», 2 раза.*

Занятие 2:

- 1. Прыжки в длину с разбега (5–6 раз).*
- 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; 5–6 раз.*
- 3. Лазанье под дугу (обруч), 5–6 раз.*

Занятие 1

- 1. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками (10–15 раз).*
- 2. Лазанье — пролезание в обруч правым и левым боком в группировке (5–6 раз).*
- 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.*

Занятие 2:

- 1. Броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.*
- 2. Лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; один ребенок держит обруч, другой выполняет задание, затем ребята меняются местами.*

3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.

Занятие 1

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков (2–3 раза).

2. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии трех шагов ребенка, руки на пояс (2–3 раза).

3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2–3 раза).

Занятие 2:

1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза).

2. Ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см).

3. Прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м), повторить 2 раза.

Подвижные игры с детьми:

«Мышеловка» «Не оставайся на полу» «Пожарные на учении» «Караси и щука».

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/04/04/kartoteka-podvizhnyh-igr-i-uprazhneniy-v-starshey>

Образовательный маршрут для часто болеющих детей подготовительная к школе группа (6- 7 лет), посещающих детский сад

МАРТ

В марте, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Занятие 1

- 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки.*
- 2. Прыжки. Выполняется шеренгами.*
- 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге»*

Занятие 2:

- 1. Равновесие — ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.*
- 2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой ноге) до линии финиша.*
- 3. Эстафета с мячом. Дети занимают исходное положение — стойка на коленях, сидя на пятках. Передача мяча прямыми руками следующему игроку, в одну и другую сторону (2 раза в каждую сторону).*

Занятие 1

- 1. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.*
- 2. Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).*
- 3. Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).*

Занятие 2:

- 1. Прыжки через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м). По одной стороне дети прыгают на правой ноге, по другой — на левой (2–3 раза).*
- 2. Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.*
- 3. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьей» (2 раза).*

Занятие 1

- 1. Метание мешочков в горизонтальную цель.*
- 2. Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»).*
- 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).*

Занятие 2:

- 1. Метание мешочков в горизонтальную цель.*
- 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.*
- 3. Равновесие — ходьба между предметами (6–8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.*

Занятие 1

- 1. Лазанье на гимнастическую стенку (2–3 раза).*
- 2. Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2–3 раза).*
- 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).*

Занятие 2:

- 1. Лазание под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).*
- 2. Передача мяча — эстафета «Передача мяча в шеренге».*
- 3. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.*

Подвижные игры с детьми:

«Ключи» «Затейники» «Волк во рву» «Совушка»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/04/04/kartoteka-podvizhnyh-igr-i-uprazhneniy-v>

АПРЕЛЬ

В апреле, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Занятие 1

- 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.*
- 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.*
- 3. Переброска мячей в шеренгах.*

Занятие 2:

- 1. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.*
- 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.*
- 3. Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).*

Занятие 1

- 1. Прыжки в длину с разбега.*
- 2. Броски мяча друг другу в парах.*
- 3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».*

Занятие 2:

- 1. Прыжки в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги).*
- 2. Эстафета с мячом «Передал — садись».*
- 3. Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.*

Занятие 1

- 1. Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит».*
- 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.*
- 3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.*
- 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).*

Занятие 2:

- 1. Метание мешочков на дальность.*
- 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).*
- 3. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей).*

Занятие 1

- 1. Бросание мяча в шеренгах.*
- 2. Прыжки в длину с разбега.*
- 3. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове .*

Занятие 2:

- 1. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5–8 шнуров); шнуры разложены таким образом, что дети выполняют два прыжка перед шнуром, а на третий перепрыгивают, и так до конца дистанции. Повторить 2–3 раза.*
- 2. Переброска мячей друг другу в парах (способ произвольный); исходное положение ног — стойка ноги на ширине плеч.*
- 3. Игровое упражнение с бегом «Догони пару».*

Подвижные игры с детьми:

«Хитрая лиса» «Мышеловка». «Затейники» «Салки с ленточкой»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/04/04/kartoteka-podvizhnyh-igr-i-uprazhneniy-v>

МАЙ

В мае, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Занятие 1

- 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.*
- 2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).*
- 3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.*

Занятие 2:

- 1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти с нее в конце, не прыгая.*
- 2. Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками.*
- 3. Прыжки на двух ногах между предметами; выполняется двумя шеренгами («Кто быстрее»).*

Занятие 1

- 1. Прыжки в длину с места.*
- 2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6–10 м).*
- 3. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3–4 раза).*

Занятие 2:

- 1. Прыжки в длину с разбега. (5–6 раз).*
- 2. Метание мешочков в вертикальную цель (проводится небольшими группами). (расстояние до цели 3–4 м).*
- 3. Равновесие — ходьба между предметами с мешочком на голове.*

Занятие 1

- 1. Метание мешочков на дальность.*

2. *Равновесие* — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.

3. *Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках* (2 раза).

Занятие 2:

1. *Метание мешочков на дальность правой и левой рукой* — «Кто дальше бросит».

2. *Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке* — сложившись в «комочек».

3. *Равновесие* — ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.

Занятие 1

1. *Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз.*

2. *Равновесие* — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс).

3. *Прыжки на двух ногах между кеглями (5–6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки произвольно).*

Занятие 2:

1. *Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках* — «по-медвежьи» (2 раза).

2. *Прыжки между предметами на правой и левой ноге (2–3 раза). Выполняется двумя колоннами.*

3. *Равновесие* — ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове (предметы расставлены на расстоянии двух шагов ребенка).

Подвижные игры с детьми:

«Совушка» «Горелки» «Воробьи и кошка» «Охотники и утки».

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2021/04/04/kartoteka-podvizhnyh-igr-i-uprazhneniy-v>