

**Образовательный маршрут для часто болеющих детей ДОО
младших групп (3-4 лет), посещающих детский сад
Декабрь**

В декабре, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве
- Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу;
- Упражнять детей в прокатывании мяча между предметами;
- Упражнять в ползании на повышенной опоре.
- Сохранении равновесия при ходьбе по доске.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

- «Коршун и птенчики»
- «Найди свой домик»
- «Лягушки»
- «Птица и птенчики»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/03/29/kartoteka-podvizhnyh-igr-mladshiy-vozrast>

Январь

В январе, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- Повторить ходьбу с выполнением заданий.
- Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола;
- Сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
- Ходьба вокруг кубиков и по сигналу: «Взять кубик!» – каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу.
- Выполнить прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«Коршун и цыплята»

«Птица и птенчики»

«Найди свой цвет»

«Лохматый пес»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/03/29/kartoteka-podvizhnyh-igr-mladshiy-vozrast>

Февраль

В феврале, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов;
- Развивать ловкость при катании мяча друг другу;
- Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений
- Повторить ходьбу с выполнением задания;
- Упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры;
- Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«Найди свой цвет»

«Воробышки в гнездышках»

«Воробышки и кот»

«Лягушки» (прыжки)

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/03/29/kartoteka-podvizhnyh-igr-mladshiy-vozrast>

Образовательный маршрут для часто болеющих детей ДОУ

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

Декабрь

В декабре, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- Упражнять детей в перестроении в пары на месте;
- Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги;
- Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами
- Упражнять в действиях по заданию инструктора в ходьбе и беге;
- Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе;
- Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге;
- Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры;
- Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«Лиса и куры»

«У медведя во бору»

«Зайцы и волк»

«Птички и кошка»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/03/29/kartoteka-podvizhnyh-igr-mladshiy-vozrast>

Январь

В январе, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами;
- Упражнять в ловле мяча двумя руками;
- Закреплять навык ползания на четвереньках
- Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения;
- Повторить ползание в прямом направлении
- Прыжки между предметами

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«Котята и щенята»

«У медведя во бору»

«Воробышки и автомобиль»

«Перелет птиц»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/03/29/kartoteka-podvizhnyh-igr-mladshiy-vozrast>

Февраль

В феврале, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен;
- Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке,
- Закреплять умение правильно подлезать под шнур.
- Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками
- Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева.
- Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«Кролики»

«Найди себе пару»

«Лошадки»

«Автомобили»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/03/29/kartoteka-podvizhnyh-igr-mladshiy-vozrast>

Образовательный маршрут для часто болеющих детей ДОУ

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

Декабрь

В декабре, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга;
- Повторить перебрасывание мяча.
- Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону;
- Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед;
- Упражнять в ползании и переброске мяча;
- Упражнять в равновесии и прыжках.
- Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«Ловишки с ленточками»

«Не оставайся на полу»

«Охотники и зайцы»

«Хитрая лиса»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/03/29/kartoteka-podvizhnyh-igr-mladshiy-vozrast>

Январь

В январе, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).
- Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) 2–3 раза.
- Метание — броски мяча в шеренгах.
- Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке.
- Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс.
- Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м).

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«Медведи и пчелы»

«Совушка»

«Не оставайся на полу»

«Успей выбежать»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/03/29/kartoteka-podvizhnyh-igr-mladshiy-vozrast>

Февраль

В феврале, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- Прыжки в длину с места (расстояние 50 см), 8–10 раз.
- Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м), 2–3 раза.
- Лазанье — подлезание под дугу (высота 40 см), не касаясь руками пола, в группировке, 2–3 раза.
- Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 2,5 м (5–6 раз).
- Подлезание под палку (шнур) (высота 40 см), 2–3 подряд.
- Перешагивание через шнур (высота 40 см).
- Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6 м), 2–3 раза.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«Охотники и зайцы».

«Волк во рву»

«Мышеловка»

«Колдуны»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/03/29/kartoteka-podvizhnyh-igr-mladshiy-vozrast>

Образовательный маршрут для часто болеющих детей ДОУ

подготовительных групп (6- 7 лет), посещающих детский сад

Декабрь

В декабре, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением,
- Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно;
- Упражнять в беге врассыпную;
- Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием).
- Развивать ловкость в упражнениях с мячом;
- Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер;
- Упражнять в ползании на животе, в равновесии

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«Хитрая лиса».

«Салки с ленточкой»

«Попрыгунчики-воробышки».

«Хитрая лиса».

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/03/29/kartoteka-podvizhnyh-igr-mladshiy-vozrast>

Январь

В январе, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя
- Упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, - -
- Прыжки на двух ногах через препятствие.
- Упражняться в прыжках в длину с места;
- Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
- Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза).
- Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5–6 м.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«День и ночь»

«Совушка»

«Заря-зарница»

«Мороз-Красный нос»

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/03/29/kartoteka-podvizhnyh-igr-mladshiy-vozrast>

Февраль

В феврале, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания,
- Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках;
- Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.
- Разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу);
- Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).
- Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед.
- Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«Ключи»

« Волк во рву»

«Не попадись» (с прыжками).

«Жмурки».

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/03/29/kartoteka-podvizhnyh-igr-mladshiy-vozrast>