

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

Декабрь

В декабре, 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-vozrast>

Январь

В январе, 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>

Февраль

В феврале, 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-podvzhnyh-igr-mladshiy-vozrast>

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

Декабрь

В декабре, 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-медвежьи»;
- 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>

Январь

В январе, 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>

Февраль

В феврале, 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

Декабрь

В декабре, 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 посредине 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 мешочеков в горизонтальную цель (расстояние 3 м).*
3. *Равновесие — ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой*

Занятие 2:

1. *Метание мешочеков 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 гры 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>

Январь

В январе, 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 раза).
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 обручем 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 обручем 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-медвежьи»).

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 гры 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>

Февраль

В феврале, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Занятие 1

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, расположенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс.

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4 м) до флагжа (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, расположенные 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 попаременно (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

Декабрь

В декабре, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Занятие 1

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу другу 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, расположенные 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-медвежьи» (2 раза).

Занятие 1

1. Метание мешочеков 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 мешочеков 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, расположенные на расстоянии одного шага ребенка, попаременно 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>

Январь

В январе, 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 мешочеков 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 шнурков); шнуры расположены 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>

Февраль

В феврале, 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 мешочеков 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,ставленные 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 расположены на расстоянии двух шагов ребенка).

Подвижные игры с детьми:

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

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