

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

СЕНТЯБРЬ

В сентябре, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- Развивать умение действовать по сигналу;
- Учить энергично отталкивать мяч при прокатывании
- Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу;
- Группироваться при лазании под шнур
- Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

- П/игра «Бегите ко мне»
- П/игра «Птички»
- П/игра «Кот и воробышки»
- П/игра «Быстро в домик»

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

ОКТАБРЬ

В октябре , в работе с детьми, мы рекомендуем:

- Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры
- Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках
- Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании.
- Развивать ловкость в игровом задании с мячом
- Развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

- П/игра «Догони мяч»
- П/игра «Ловкий шофер»
- П/игра «Зайка серый умывается»
- П/игра «Кот и воробышки»

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

НОЯБРЬ

В ноябре, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры,
- Упражнять детей в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
- Развивать умение действовать по сигналу;
- Развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами;
- Упражнять в ползании.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

- П/игра «Ловкий шофер»
- П/игра «Мыши в кладовой»
- П/игра «По ровненькой дорожке»
- П/игра «Поймай комара»

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

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

СЕНТЯБРЬ

В сентябре, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному;
- Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры;
- Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.
- Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную;
- Упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
- Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры

Поиграть с детьми в подвижные игры:

- П/игра «Найди себе пару»
- П/игра «Самолеты»
- П/игра «Огуречик, огуречик»
- П/игра «У медведя во бору»

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

ОКТАБРЬ

В октябре, 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 «Кот и мыши»
- П/игра «Автомобили»
- П/игра «Котята и щенята»
- П/игра «Птички и кошка»

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

НОЯБРЬ

В ноябре, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами;
- Упражнять детей в прыжках на двух ногах,
- Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
- Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках
- Упражнять детей в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

- П/игра «Салки»
- П/игра «Самолеты»
- П/игра «Лиса и куры»
- П/игра «Цветные автомобили»

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

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

В сентябре, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному.

Упражнять детей в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.

Повторить ходьбу и бег между предметами;

Упражнять в ходьбе на носках;

Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«Мышеловка»

«Фигуры»

«Удочка»

«Мы веселые ребята»

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

ОКТАБРЬ

В октябре, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты;

Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.

Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному;

Повторить бег с преодолением препятствий;

Развивать координацию движений при перебрасывании мяча.

Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.

Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«Перелет птиц»

«Не оставайся на полу»

«Удочка»

«Гуси-лебеди»

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

НОЯБРЬ

В ноябре, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Повторить ходьбу с высоким подниманием колен;

Упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.

Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами;

Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.

Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в равновесии; повторить упражнения с мячом.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«Пожарные на учении»

«Не оставайся на полу»

«Удочка»

«Пожарные на учении»

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

Образовательный маршрут для часто болеющих детей подготовительных групп (6 - 7 лет), посещающих детский сад

СЕНТЯБРЬ

В сентябре, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Упражнять детей в беге колонной по одному

Упражнять детей в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.

Развивать точность движений при переброске мяча, координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.

Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«Ловишки»

«Не оставайся на полу»

«Удочка»

«Не попадись».

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

ОКТАБРЬ

В октябре, 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.

Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки;

Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.

Повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.

Упражнять в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«Перелет птиц»

«Не оставайся на полу»

«Удочка»

«Не попадись»

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

НОЯБРЬ

В ноябре, в работе с детьми, мы рекомендуем:

Закреплять навык ходьбы и бега по кругу;

Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру);

Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.

Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

«Угадай чей голосок?»

«Фигуры»

«Перелет птиц»

«Фигуры»

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