Образовательный маршрут для совместной деятельности родителей с детьми младшего дошкольного возраста.

Тема маршрута «Двигательная активность детей 3-4 лет в домашних условиях »

Целевая аудитория: родители и дети 3-4 лет

Автор: инструктор по физической культуре Майоров Сергей Михайлович МБДОУ детский сад №5 «Звездочка»



В дошкольном образовательном учреждении основными формами развития двигательной активности воспитанников являются организованная образовательная деятельность по физической культуре (занятие), утренняя гимнастика (зарядка), прогулки с включением подвижных игр и спортивных упражнений, спортивные игры, физкультурно - оздоровительные досуги и развлечения.

В непростое для всех время, мы поставлены в условия самоизоляции, ограничение пространства и передвижения. Что же можно сделать в данных условиях, чтобы не тормозить процессы физического и психического развития, тем самым не навредить растущему детскому организму?

Мы можем ежедневно применять очень простые и доступные формы совместной двигательной деятельности с нашими детьми.

1. Утренняя гимнастика: «Мульт зарядка!»

Выполните упражнения вместе с ребенком под энергичную музыку. <https://www.youtube.com/watch?v=vre4MVRIq4k>

1. Сделайте массаж для ног, походите по самопроизвольным массажным дорожкам.

Самодельные дорожки «Здоровые стопы»





1. Ежедневно выполняйте пальчиковую гимнастику и дыхательную гимнастику в режиме дня.

Пальчиковая гимнастика « В лесу» [https://yandex.ru/video/preview/?](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10025037472272100516&from=tabbar&text=%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%2B%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%2B%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2B%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8B%D1%88%D0%B5%D0%B9%2B3-4%2B%D0%BB%D0%B5%D1%82)

[filmId=10025037472272100516&from=tabbar&text=пальчиковая+гимнастика+](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10025037472272100516&from=tabbar&text=%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%2B%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%2B%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2B%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8B%D1%88%D0%B5%D0%B9%2B3-4%2B%D0%BB%D0%B5%D1%82) [для+малышей+3-4+лет](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10025037472272100516&from=tabbar&text=%D0%BF%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F%2B%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%2B%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2B%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8B%D1%88%D0%B5%D0%B9%2B3-4%2B%D0%BB%D0%B5%D1%82)

1. Поиграйте с ребенком в игры – лабиринты, сделанные своими руками из подручных материалов, например, «В гости к Мишке», «Допрыгай до флажка», «Где спрятался Зайка».





Каждый день, выполняя эти незамысловатые упражнения, вы сделаете жизнь вашей семьи активной, эмоционально благополучной, а значит здоровой!