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

Тема маршрута «Двигательная активность дошкольников дома » Целевая аудитория: родители и дети 6-7 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. Выполните упражнения вместе с ребенком под любую энергичную музыку или позанимайтесь зарядкой вместе с Фиксиками. (перейди по гиперссылке)

[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10182016167754419311&text=зарядка](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10182016167754419311&text=%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%20%D1%84%D0%B8%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8%20%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B1%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%BE&path=wizard&parent-reqid=1587131477901064-780698702906543543900122-production-app-host-man-web-yp-129&redircnt=1587131485.1)

[%20с%20фиксиками%20скачать%20бесплатно&path=wizard&parent- reqid=1587131477901064-780698702906543543900122-production-app-host-](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10182016167754419311&text=%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%20%D1%84%D0%B8%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8%20%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B1%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%BE&path=wizard&parent-reqid=1587131477901064-780698702906543543900122-production-app-host-man-web-yp-129&redircnt=1587131485.1) [man-web-yp-129&redircnt=1587131485.1](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10182016167754419311&text=%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%20%D1%84%D0%B8%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8%20%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B1%D0%B5%D1%81%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%BE&path=wizard&parent-reqid=1587131477901064-780698702906543543900122-production-app-host-man-web-yp-129&redircnt=1587131485.1)

1. Постройте произвольную полосу препятствия из подручных материалов (конструктор ЛЕГО, мягкие модули, кегли кубики, карандаши, скакала, обруч) и пройдите с ребенком эти препятствия.

Нажми на объект правой кнопкой мыши, затем нажми на объект упаковщика для оболочки, после на активацию содержимого и видео откроется.

1. Физкультминутка: выполните совместно с ребенком полезные, игровые упражнения «Радужная неделька»

<https://www.youtube.com/watch?v=3NqY9tgZvoA>

1. Ежедневно выполняйте дыхательную гимнастику во время режимных моментов, например, после прочтения книг, просмотра телевизора, выполнения умственных заданий, после игр в гаджиты.

**Дыхательная гимнастика «Отдохни, не спеши и немножко подыши!»**

[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2559578266915349510&reqid=1586977047026262-](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2559578266915349510&reqid=1586977047026262-628327056468244061703004-man2-5164-V&suggest_reqid=39193590152622290571572606804384&text=%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5%2B%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2B%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2B%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9) [628327056468244061703004-man2-5164-](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2559578266915349510&reqid=1586977047026262-628327056468244061703004-man2-5164-V&suggest_reqid=39193590152622290571572606804384&text=%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5%2B%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2B%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2B%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9)

[V&suggest\_reqid=39193590152622290571572606804384&text=дыхательное+упражнения+для+дете](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2559578266915349510&reqid=1586977047026262-628327056468244061703004-man2-5164-V&suggest_reqid=39193590152622290571572606804384&text=%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5%2B%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2B%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2B%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9) [й](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2559578266915349510&reqid=1586977047026262-628327056468244061703004-man2-5164-V&suggest_reqid=39193590152622290571572606804384&text=%D0%B4%D1%8B%D1%85%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5%2B%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%2B%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2B%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9)

1. Поиграйте в подвижные игры с ребенком!

[https://yandex.ru/video/preview/?](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17229737776801160366&from=tabbar&text=%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5%2B%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%2B%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2B%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2B6-7%2B%D0%BB%D0%B5%D1%82%2B%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5) [filmId=17229737776801160366&from=tabbar&text=подвижные+игры+для+дошкольников+6-](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17229737776801160366&from=tabbar&text=%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5%2B%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%2B%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2B%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2B6-7%2B%D0%BB%D0%B5%D1%82%2B%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5) [7+лет+развивающие](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17229737776801160366&from=tabbar&text=%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%B5%2B%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%2B%D0%B4%D0%BB%D1%8F%2B%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2B6-7%2B%D0%BB%D0%B5%D1%82%2B%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5)

1. Сделайте гимнастику после дневного сна, походите по самопроизвольным массажным дорожкам.

Самодельные дорожки «Здоровые стопы»



1. Создайте активную игровую зону для самостоятельной двигательной деятельности ребенка. А если есть желание, то упражняйтесь вместе!

<https://www.youtube.com/watch?v=SCvd5nqfi2s>

1. Изготовьте простые атрибуты для малоподвижных игр и с удовольствием поиграйте с ребенком!

<https://www.youtube.com/watch?v=Bz5U9e53DvY> Будьте здоровы!