

**Маршрутный лист**  
**на период дистанционного обучения для дошкольников**

Группа среднего возраста \_\_\_\_\_

Занятие: физическое воспитание \_\_\_\_\_

Тема: Страна ЗОЖ \_\_\_\_\_

Цель: Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей. Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой.

Мотивация 1.(имя ребёнка) сегодня мы с тобой отправляемся в путешествие (покажите картинку), посмотри есть такие человечки, которые живут в своей стране. Как бы ты назвал эту страну (ответ ребенка), а страна эта называется ЗОЖ там живут человечки которые каждый день занимаются спортом. Как ты думаешь для чего нужно заниматься спортом(ответы ребёнка) И вот сегодня мы с тобой тоже будем как человечки из страны ЗОЖ такие же сильные, ловкие, здоровые. Что нам нужно сделать чтобы быть похожими на них? (Ответы ребенка) \_\_\_\_\_



**2. Комплекс физических упражнений «Бабочки»**

Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба по диагонали.

**Обще развивающие упражнения**

**1«Бабочки машут крыльями».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 6 раз.

**2«Бабочки сели на цветы».** *И. п.:* то же. Присесть, руки положить на колени, опустить голову, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

**3«Бабочки летят».** *И. п.:* ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

**4«Бабочки качаются на цветах».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

**5«Прыжки».** *И. п.:* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков на месте на двух ногах, ходьба и вновь прыжки.

**6«Аромат цветов» (дыхательное упражнение).** *И. п.* – о.с. Дети через нос делают спокойный вдох, задерживают дыхание и продолжительно выдыхают, произносят «А – ах!» - В апреле, в апреле луга запестрели. С прогулки букеты приносим в апреле. Крапивы немного домой

притащи – Пусть бабушка сварит зеленые щи.  
Ходьба.

Закончив зарядку проговорите с детьми «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»

Отправьте фото как ребенок делает зарядку М.А.

Дата: 07.04.2020

Ф.И.О. педагога Батожек М.А.

