***Маршрутный лист на период дистанционного обучения группа «Теремок» по физическому развитию. 22.09.2025г-26.09.2025г.***

*Утренняя зарядка :* <https://dzen.ru/video/watch/61e5802e5bccf70e5266f4e1?share_to=link>

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 руки за голову, правую ногу назад на носок; 2— вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1— поворот вправо, правую руку вправо; 2— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. 1— выпад правой ногой вперед; 2—3— пружинистые покачивания: 4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—-б раз).

4. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1—2 сесть Справа на бедро, руки вперед; 3—4— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5 И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2—-- наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3— выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).



***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ***

**«БЕГ С ВОЗДУШНЫМ ШАРОМ»**

Каждому участнику забега (члену семь) дается воздушный шарик, который нужно переправить в другой конец комнаты (либо длинного стола), не касаясь его руками. На шарик можно дуть, подталкивать ногами (или локтями, если «забег» проходит на столе), подбородком, носом. Кто сделает это быстрей – тот победил.

**«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ МАРАФОН».**

Музыкальные игры повышают настроение, сбрасывают усталость и укрепляют отношения между родителем и ребёнком.

Устройте марафон танцев для всей семьи. Для этого понадобятся хорошее настроение, зажигательная музыка и хотя бы 2 участника. Чтобы разнообразить игру, взрослый останавливает музыку, а дети замирают в том положении, в котором остались, если участник не успели выбывают из игры.

* **«Успей поймать»**. Цель игры — развивать ловкость, внимание, быстроту реакции. Дети с родителями образуют круг, в центре круга — водящий. Дети с родителями перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы ему это удаётся, он занимает место того, кто неудачно бросил мяч. Последний идёт в середину круга.