Индивидуальный образовательный маршрут

воспитанника имеющего затруднения

Образовательная область: физическая культура

ФИО ребенка: ***_____

Возраст: 6 лет _____

Группа здоровья: 1_____

Сроки реализации: 1 год_____

Диагноз: плоскостопие_____

Количество занятий: 1 раз в неделю_____

Ответственный: инструктор по физической культуре

Педагогическая симптоматика: низкий уровень физического развития на основе анализа мониторинга, не умение выполнять прыжки, сложности в ходьбе и беге.

Цель (ИОМ): создание в детском саду и семье условий, способствующих усвоению ребёнком образовательной программы по физическому развитию, целенаправленному продвижению в развитии в соответствии с собственными возможностями.

Задачи:

Развивать двигательные качества ребёнка: ловкость, быстроту, выносливость.

Привлекать к систематическим занятиям физическими упражнениями и активному. участию в спортивных мероприятиях.

Развивать способность к продолжительной работе, умеренной интенсивности организма.

Развивать умения владения телом.

Совершенствовать умения манипулировать предметами в различных двигательных заданиях.

Развивать точность движений.

Предполагаемый результат: оптимальный уровень двигательной активности на физкультурных занятиях и в самостоятельной двигательной активности.

Систематические и осознанные занятия физической культурой. Результаты физической подготовленности, соответствующие возрастным особенностям ребёнка, развитие физических качеств, необходимых для обучения в школе; сформировавшееся ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре.

Методы педагогического мониторинга: наблюдение, беседы, мониторинг физических качеств в начале и в конце учебного года по физическому развитию.

Формы занятий в неделю: специально организованная двигательная деятельность, совместная двигательная деятельность с детьми, самостоятельная деятельность.

Реализация индивидуального маршрута:

Дата	Тема занятия	Содержание занятия Цель	Методы развития физ.качеств
Октябрь	***ОФП***	Комплекс ОРУ с гантелями: циклические движения небольшой интенсивности. Упражнения в быстром и медленном темпе.	Повторный, переменный (с варьирующими ускорениями), игровой.
	Выносливость	Развивать способность к продолжительной работе, умеренной интенсивности организма. Игры с включением игровых заданий. Разнообразные динамические упражнения.	
	Ловкость	Развивать умения владения телом. Совершенствовать умения манипулировать предметами в различных двигательных заданиях. Развивать точность движений. Способствовать развитию импровизационных способностей. Упражнения в статическом и динамическом равновесии.	
	Сила	Способствовать гармоничному укреплению всех мышечных групп двигательного аппарата. Упражнения с повышенной сопротивляемостью. Упражнения на развитие крупных мышечных групп и кратковременные скоростно-силовые нагрузки.	
Ноябрь	***ОФП***	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Игры с дополнительными правилами . Упражнения в статическом и динамическом равновесии.	Игровой, метод серийных упражнений (после разминки)
	Выносливость	Развивать способность к продолжительной работе, умеренной интенсивности организма. Игры с включением в них длительных циклических движений небольшой интенсивности.	
	Ловкость	Развивать умения владения телом. Развивать точность движений. Упражнения на развитие координации, с использованием необычных исходных	

		положений, а так же с ускорением и замедлением темпа.	
	Гибкость	Способствовать развитию гибкости, подвижности суставов. Упражнения на тренировку мышечно-связочного аппарата.	
Декабрь	***ОФП***	Комплекс ОРУ с гантелями. Упражнения с неожиданным ускорением по сигналу.	Повторный, переменный (с варьирующими ускорениями), игровой
	Быстрота	Способствовать развитию быстроты. Повышать уровень функционального состояния организма. Упражнения в быстром и медленном темпах. Упражнения в поворотах, выполняемые с максимальной частотой.	
	Прыгучесть	Укрепление мышечно-связочного аппарата. Совершенствовать согласованность движений. Прыжки в длину с места.	
	Сила	Способствовать гармоничному укреплению всех мышечных групп двигательного аппарата детей. Упражнения в парных упражнениях на сопротивление партнёра.	
Январь	***ОФП***	Комплекс ОРУ без предметов.	Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности, метод повторных или более активных упражнений с небольшими перерывами.
	Выносливость	Игры с включением в них длительных циклических движения небольшой интенсивности. Упражнения ритмической гимнастики. Развивать способность к продолжительной работе, умеренной интенсивности организма.	
	Быстрота	Способствовать развитию быстроты. Повышать уровень функционального состояния организма. Упражнения, выполняемые с неожиданным ускорением по сигналу.	
Февраль	***ОФП***	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения в лазании по наклонным и вертикальным лестницам.	Метод серийных упражнений
	Быстрота	Способствовать развитию быстроты. Повышать уровень функционального состояния организма. Старт из разных исходных упражнений. Упражнения в быстром и медленном темпе.	
	Прыгучесть	Укрепление мышечно-связочного	

		аппарата. Совершенствовать согласованность движений. Прыжки в длину с разбега.	
	Сила	Способствовать гармоничному укреплению всех мышечных групп двигательного аппарата детей. Упражнения с повышенной сопротивляемостью.	
Март	***ОФП***	Комплекс ОРУ в паре.	Метод серийных упражнений (после разминки)
	Сила	Способствовать гармоничному укреплению всех мышечных групп двигательного аппарата детей. Упражнения с повышенной сопротивляемостью.	
	Гибкость	Способствовать развитию гибкости, подвижности суставов. Выполнение физических упражнений с большой амплитудой. Упражнения стретчинга, направленные на подвижность суставов.	
	Прыгучесть	Укрепление мышечно-связочного аппарата. Совершенствовать согласованность движений. Выполнение прыжков в высоту.	
Апрель	***ОФП***	Комплекс ОРУ без предметов.	Метод непрерывных упражне-ний небольшой интенсивности, метод повторных упражнений с небольши-ми перерывами.
	Выносливость	Развивать способность к продолжительной работе, умеренной интенсивности организма. Игры с включением в них длительных циклических движений небольшой интенсивности.	
	Координация	Развивать умения владения телом. Развивать точность движений. Упражнения в статическом и динамическом равновесии.	
	Сила	Способствовать гармоничному укреплению всех мышечных групп двигательного аппарата. Упражнения с повышенной сопротивляемостью.	
Май	***ОФП***	Комплекс ОРУ в паре.	Повторный, переменный (с варьирую-щими уско-рениями), игровой.
	Быстрота	Способствовать развитию быстроты. Повышать уровень функционального состояния организма. Упражнения в быстром и медленном темпах.	
	Прыгучесть	Укрепления мышечно-связочного аппарата. Совершенствовать согласованность движений. Упражнения в прыжках на двух и одной ноге с	

		движениями рук.	
	Сила	Способствовать гармоничному укреплению всех мышечных групп двигательного аппарата. Упражнения, отягощённые массой собственного тела (прыжки).	
	Ловкость	Развивать умения владения телом. Развивать точность движений. Упражнения с предметами, требующие согласованности действий.	

Вывод: В течение года была проведена систематическая и планомерная работа с воспитанником. В ходе этой работы повысился оптимальный уровень двигательной активности на физкультурных занятиях и в самостоятельной двигательной активности. Занятия физической культурой стали более осознанные и систематические. Результаты физической подготовленности соответствуют возрастным особенностям ребёнка. Улучшились физические качества ребенка, необходимые для обучения в школе. Сформировалось ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре. Также повысилось тесное взаимодействие с семьёй в рамках сотрудничества.