

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
Детский сад №12 приморского района Санкт-Петербурга**

Принято  
На Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

Утверждаю  
Заведующий \_\_\_\_\_ Т.А.Слободянюк  
Приказ 87-од от 30.08.2024 г.

**Индивидуальный образовательный маршрут по физической культуре  
на ребенка с нарушение опорно-двигательного аппарата  
средней группы**

**Инструктор по физической культуре  
Шихалеев Александр Сергеевич**

Санкт-Петербург  
2024г.

## **Методы работы:**

### **1.Наглядный**

Данный метод подразделяется на две большие подгруппы: метод иллюстраций и метод демонстраций. Способствует концентрации внимания на важных аспектах воспринимаемой информации.

### **2.Словесный**

К словесным методам относятся рассказы и объяснение, беседа и дискуссия, работа с книгой. Данные методы обширно применяются в ходе формирования у ребенка теоретических и практических знаний, поддерживается вербальный обмен информацией.

### **3.Игровой**

Технология данного метода обучения направлена на то, чтобы обучить ребенка понимать мотивы его обучения, его поведения в игре и в жизни, то есть формировать цели и содержание своей самостоятельной деятельности и предвидеть ее непосредственные результаты.

### **4.Практический**

Данный метод направлен на организацию познавательной деятельности ребенка, с целью усвоения им новых знаний и умений, имеющих практический характер.

## **Форма работы:**

Индивидуальная. Два раза в неделю по 25 минут.

**Цель:** Создание коррекционно-педагогических условий для обучения и воспитания с целью уменьшения и устранения недостатков организации двигательной деятельности и компенсации нарушений в развитии.

### **Задачи:**

1. Охрана и укрепление физического здоровья ребёнка, в том числе его эмоционального благополучия.
2. Создание благоприятных условий развития ребенка в соответствии с его возрастными, индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала, как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.
3. Создание ребенку с НОДА возможности для осуществления содержательной деятельности в условиях, оптимальных для его всестороннего и своевременного психического развития;
4. Коррекция (исправление или ослабление) негативных тенденций развития;
5. Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям воспитанника.
6. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья ребёнка.

**Индивидуальный образовательный маршрут**  
**Образовательная область: физическая культура**

ФИО ребенка: Туроверова Дарья

Дата рождения: 01.03.2020

Ответственный: инструктор по физической культуре: Шихалеев Александр Сергеевич

Мес яц	Направление развития	Задачи	Содержание работы	Тема
1	2	3	4	5
С Е Н Т Я  Б Р Ь	Нормализация мышечного тонуса	Развитие механизмов саморегуляции.  Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения.	Релаксационное упражнение «В осеннем лесу»	1, 2,3,4 недели  «Осень»
	Развитие физических качеств	Развивать координацию движений.  Развивать скоростно- силовые качества в прыжках, беге, работе рук и ног.	Перепрыгивание через обручи  Бег змейкой через конусами  Забрасывание мячей в корзину двумя руками из-за головы	
	Развитие мелкой моторики	Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук.  Развивать тактильные ощущения	Пальчиковая гимнастика «Осень»  Упражнение «Угадай на ощупь»	
	Развитие дыхания	Упражнять в выполнении быстрого вдоха и длительного выдоха.	Дыхательное упражнение «Вертолет»	
	Нормализация мышечного тонуса	Обучать управлению собственным мышечным тонусом.	Упражнения с фитболом (сидя на мяче)  ОРУ с обручем  Релаксация «Космос»  Упражнение для глаз «Лабиринт»	1, 2,3,4 недели  «Осень»

О К Т Я Б Р Ь	Ориентировка в пространстве	<p>Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения.</p> <p>Развитие зрительно-моторной координации, визуального и тактильного восприятия.</p> <p>Укреплять мышечный тонус всего туловища.</p> <p>Развивать координацию движений.</p>	<p>Фитболгимнастика</p> <p>Упражнения для мышц туловища</p> <p>Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по сигналу.</p> <p>Бег змейкой, с поворотом кругом по сигналу.</p> <p>Повороты на месте прыжком в разные стороны.</p>	
	Развитие физических качеств	<p>Развивать скоростно-силовые качества в прыжках, беге, работе рук и ног.</p>	<p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе</p> <p>Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги</p> <p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м.</p>	
	Развитие мелкой моторики	<p>Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук.</p> <p>Развивать тактильные ощущения</p>	<p>Упражнение «Раз, два, три, четыре пять...»</p> <p>Упражнение «Сенсорная дорожка»</p> <p>Дыхательное упражнение «Раз, два, три, четыре пять...»</p>	
	Развитие дыхания	<p>Научить глубокому вдоху и длительному выдоху.</p> <p>Воспитывать желание взаимодействовать со сверстниками</p>	<p>Упражнение «Молодцы»</p>	

	Развитие коммуникативных способностей.			
Н О Я Б Р Ь	Нормализация мышечного тонуса	<p>Укреплять мышечный тонус всего туловища.</p> <p>Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения.</p> <p>Научить чередовать напряжение и расслабление отдельных мышечных групп.</p> <p>Развивать координацию движений.</p> <p>Развивать скоростно-силовые качества в прыжках, беге, работе рук и ног.</p> <p>Упражнять в отбивании мяча о пол</p> <p>Укреплять мышечный тонус всего туловища.</p>	<p>Упражнения с фитболом: гимнастические- «Рыбка», «Перекаты»</p> <p>Релаксационные упражнения на фитболе</p> <p>Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами</p> <p>Бег противходом</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию</p> <p>Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом</p> <p>Игра «Поменяй местами»</p> <p>Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной</p>	1,2,3,4 недели «Я и моя семья»
	Развитие мелкой моторики	<p>Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук.</p> <p>Развивать тактильные ощущения</p>	<p>Дыхательное упражнение «Дует ветер»</p>	
	Развитие дыхания	<p>Упражнять в выполнении быстрого вдоха и длительного выдоха.</p>	<p>Бег с остановкой по звуковому сигналу</p>	
	Развитие коммуникативных	<p>Формировать способности быстро переключать</p>	<p>Игра «Пожарный на учении»</p>	

	способностей.  Ориентировка в пространстве	внимание с одного объекта на другой  Способствовать развитию коммуникативных навыков  Обучение строевым упражнениям	Повороты на месте кругом	
Д Е К А Б Р Ь	Нормализация мышечного тонуса  Развитие физических качеств  Развитие мелкой моторики  Развитие дыхания	Развитие механизмов саморегуляции.  Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения.  Учить скоординированности движений рук и ног  Упражнять в выполнении упражнений на развитие мышц плечевого пояса и спины.  Развивать скоростно-силовые качества (прыжки, бег)  Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук.  Развивать тактильные ощущения  Упражнять в выполнении быстрого вдоха и длительного выдоха	Релаксационное упражнение «В зимнем лесу»  Фитболгимнастика  Упражнения «Снеговик», «Метелица»  Ходьба по наклонной доске боком приставным шагом, с приседанием на середине  Прыжки на двух ногах вправо, влево через канат  Пальчиковая гимнастика «Снежки»  Перебрасывание мяча стоя на коленях двумя руками из-за головы  Ползание по гимнастической скамейке, хват рук за край скамейки  Дыхательная гимнастика «Сдуй снежинку»  Игровое задание « Сложная эстафета»	1,2 неделя «Зима»  3,4 неделя «Новый год»

	<p>Развитие коммуникативных навыков</p> <p>Строевые упражнения</p>	<p>Формировать способность подчинять своё внимание сознательно поставленной цели и требованиям деятельности</p> <p>Способствовать общению со взрослыми и детьми</p> <p>Упражнять в поворотах направо, налево</p>	<p>Упражнение «Солдаты»</p>	
<p>Я Н В А Р Ь</p>	<p>Нормализация мышечного тонуса</p>	<p>Обучать управлению собственным мышечным тонусом.</p> <p>Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения.</p> <p>Развитие зрительно-моторной координации, визуального и тактильного восприятия.</p> <p>Укреплять мышечный тонус всего туловища.</p> <p>Развивать координацию движений.</p> <p>Развивать скоростно-силовые качества в</p>	<p>Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе</p> <p>Упражнение «Цапля»</p> <p>Релаксационное упражнение «Снежинки»</p> <p>Упражнение «Зеркало»</p> <p>Фитболгимнастика</p> <p>Ритмические упражнения под музыку</p>	<p>1, 2 неделя</p> <p>«Каникулы»</p> <p>3, 4 «Зимние забавы»</p>

	<p>Развитие физических качеств</p> <p>Развитие мелкой моторики</p> <p>Развитие дыхания</p> <p>Развитие коммуникативных способностей.</p>	<p>прыжках, беге, работе рук и ног.</p> <p>Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук.</p> <p>Развивать тактильные ощущения</p> <p>Научить глубокому вдоху и длительному выдоху.</p> <p>Учить взаимодействию со сверстниками и взрослыми во время выполнения задания</p>	<p>Имитационная ходьба лыжника, конькобежца</p> <p>Боковой галоп, с поворотом по сигналу</p> <p>Игра «Разложи по цвету»</p> <p>Массажные коврики</p> <p>Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку»</p>	
Ф Е В Р А Л Ь	<p>Нормализация мышечного тонуса</p> <p>Развитие физических качеств</p>	<p>Укреплять мышечный тонус всего туловища.</p> <p>Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения.</p> <p>Научить чередовать напряжение и расслабление отдельных мышечных групп.</p> <p>Развивать координацию движений.</p> <p>Развивать скоростно-силовые качества в прыжках, беге, работе рук и ног.</p> <p>Упражнять в метании в вертикальную цель</p> <p>Укреплять мышечный тонус всего туловища.</p>	<p>Упражнения ОР с фитболом</p> <p>Музыкально-ритмические движения Боковой галоп</p> <p>Фитболгимнастика</p> <p>Упражнение «Веселые ножки»</p> <p>Перепрыгивание через бруски без паузы</p> <p>Игра «Догони меня»</p> <p>Забрасывание мячей в корзину двумя руками из-за головы</p> <p>Перешагивание через шнур (высота 40 см)</p>	<p>1,2 недели «Мой город»</p> <p>3,4 недели «День защитника Отечества»</p>



	<p>Развитие мелкой моторики</p> <p>Развитие дыхания</p>	<p>Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук.</p> <p>Развивать тактильные ощущения</p> <p>Упражнять в выполнении быстрого вдоха и длительного выдоха.</p> <p>Формировать способности быстро переключать внимание с одного объекта на другой, взаимодействию со сверстниками</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Лыжник»</p> <p>Упражнение «Угадай на ощупь»</p> <p>Дыхательное упражнение «Вертолет»</p> <p>Игра «Красный, желтый, зеленый»</p>	
<p>М</p> <p>А</p> <p>Р</p> <p>Т</p>	<p>Нормализация мышечного тонуса</p> <p>Развитие физических качеств</p>	<p>Развитие механизмов саморегуляции.</p> <p>Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения.</p> <p>Учить скоординированности движений рук и ног</p> <p>Упражнять в выполнении упражнений на развитие мышц плечевого пояса и спины.</p> <p>Развивать скоростно-силовые качества (прыжки, бег)</p>	<p>Подражательные упражнения «Зеркало»</p> <p>Упражнение «Ветерок»</p> <p>Фитболгимнастика</p> <p>Упражнения «Мяч о стену», «Подброс-поймай»</p> <p>Бег на носках пронося прямые ноги через стороны</p> <p>Ходьба скрестным шагом</p> <p>Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>Прыжки из обруча в обруч</p> <p>Метание мешочков в цель правой и левой рукой от плеча</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Подснежник»</p>	<p>1,2 недели</p> <p>«8Марта»</p> <p>2,4 неделя</p> <p>«Весна»</p>

	<p>Развитие мелкой моторики</p> <p>Развитие дыхания</p> <p>Развитие коммуникативных навыков</p>	<p>Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук.</p> <p>Упражнять в выполнении быстрого вдоха и длительного выдоха</p> <p>Формировать способность подчинять своё внимание сознательно поставленной цели и требованиям деятельности</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Тихо-громко»</p> <p>Игровое задание « Попади в цель»</p>	
	<p>Нормализация мышечного тонуса</p>	<p>Обучать управлению собственным мышечным тонусом.</p> <p>Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения.</p> <p>Развитие зрительно-моторной координации, визуального и тактильного восприятия.</p> <p>Укреплять мышечный тонус всего туловища.</p> <p>Развивать координацию движений.</p> <p>Развивать скоростно-силовые качества в</p>	<p>Упражнения с диском «Здоровье»</p> <p>Игра «Жуки»</p> <p>Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить «ласточку», соскок на мягкое покрытие.</p> <p>Бег обычный на носках; по сигналу «к звездам» подойти к заданному месту</p> <p>Фитболгимнастика</p> <p>Упражнение «Часы», «Пружинка»</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед</p> <p>Пролезание в обруч</p>	<p>1,2,3,4 недели «Весна»</p>

А П Р Е Л Ь	<p>Развитие физических качеств</p> <p>Развитие мелкой моторик</p> <p>Развитие дыхания</p>	<p>прыжках, беге, работе рук и ног.</p> <p>Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук.</p> <p>Развивать тактильные ощущения</p> <p>Научить глубокому вдоху и длительному выдоху.</p>	<p>Метание мешочков в вертикальную цель</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Стираем платочки»</p> <p>Упражнение «Массажные коврики»</p> <p>Дыхательное упражнение «Каша кипит»</p>	
М А Й	<p>Нормализация мышечного тонуса</p> <p>Развитие физических качеств</p>	<p>Укреплять мышечный тонус всего туловища.</p> <p>Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения.</p> <p>Научить чередовать напряжение и расслабление отдельных мышечных групп.</p> <p>Развивать координацию движений.</p> <p>Ориентировка в пространстве</p> <p>Развивать скоростно-силовые качества в прыжках, беге, работе рук и ног.</p> <p>Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук.</p> <p>Развивать тактильные ощущения</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>Игра «Хорошее настроение»</p> <p>Фитболгимнастика</p> <p>Упражнения на расслабление</p> <p>Бег на носках с захлестыванием голени</p> <p>Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом</p> <p>Игра «Право-лево»</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи</p> <p>Игра «Посади картошку»</p>	<p>1,2 неделя</p> <p>«Лето»</p> <p>3,4 мониторинг</p>

	<p>Развитие мелкой моторики</p> <p>Развитие дыхания</p> <p>Развитие коммуникативных способностей.</p>	<p>Упражнять в выполнении быстрого вдоха и длительного выдоха.</p> <p>Формировать способности быстро переключать внимание с одного объекта на другой</p>	<p>Игровое упражнение «Жуки»</p> <p>Дыхательное упражнение «Лес шумит»</p> <p>Игра «День ночь»</p> <p>Игра «Действуй по сигналу»</p>	
--	---	--	--	--