

**Индивидуальный образовательный маршрут развития ребенка по образовательной области
«Физическое развитие»
на учебный 2023-2024 год**

Ф.И.О. ребенка: Анастасия Б.

Дата рождения: 2017

Группа здоровья: 2

Режим пребывания ребенка в ДОУ: 12 часов

Образовательная деятельность осуществляется по ОП ДОУ: в соответствии с ФОП ДО по образовательной области «Физическое развитие»

Инструктор по физической культуре: Обухова Д.В.

Проблема: плоскостопие 1-ой степени

Цель: создание условий для профилактики плоскостопия

Задачи:

- Коррекция плоскостопия
- Укрепление опорно-двигательного аппарата специальными упражнениями.
- Использование специальных физических упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия
- Прививать потребность в физических упражнениях и играх.
- Воспитание физических качеств.

Предполагаемый результат : Приучить ребенка к регулярным занятиям лечебной физкультурой и обучить упражнениям, необходимым для того, чтобы продолжать поддерживать в порядке свод стопы. При функциональных нарушениях стопы и на ранних стадиях заболеваний нескольких месяцев ежедневных занятий достаточно для того, чтобы свод стопы укрепился, мышечно-связочный аппарат стал сильнее, подвижнее настолько, насколько это возможно.

Работа с родителями: родительское собрание, день-открытых дверей, консультирование, буклеты .

Сроки реализации: сентябрь-май

Содержание работы	Мероприятие	Сроки
	Коррекция основных движений в ходьбе, беге. Согласовывать свои движения с движениями товарищей (умение сохранять дистанцию во время ходьбы в колонне; идти одновременно парами, сохранять дистанцию между ними, поворачиваться направо, налево). Упражнение «Каток» Сидя на стуле, спину держим прямо. По полу стопой катаем небольшой мячик.	сентябрь
	Коррекция и развитие координационных способностей. Учить быстро ориентироваться в пространстве (использовать различные варианты построения, ходьбы, бега, усложнение заданий в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх). Упражнение «Серп» Упираемся пяткой в пол, носком водим по полу влево и в право.	октябрь
	Коррекция неточности в движениях. Развивать точность движений в общеразвивающих упражнениях (четко соблюдать указанное направление, движения его амплитуды при наклонах, поворотах). Ходьба по ребристой дорожке с выполнением заданий.	ноябрь
	Коррекция и развитие координационных способностей. Развивать быстроту реакции на сигнал (быстро выполнять задания в соответствии с различными сигналами; в подвижных играх точно выполнять правила, связанные с сигналами).	декабрь
	Коррекция и развитие физических способностей. Развивать гибкость (в подлезании, пролезании, следить за прогибанием позвоночника; при наклонах вперед не сгибать колени, доставать носки ног; упражнения для ног с гимнастической палкой)	январь
	Активно укреплять мелкие мышцы стопы (систематически упражняться в подскоках, ходьбе с энергичным перекатом с пятки на носок, ходьба по неровной поверхности).	февраль
	Упражнение для стоп (маяр) И.П-сидя на полу, ноги вытянуты вперед. Подошвой правой ноги ведем по левой стопе, плавно поднимаемся по голени, до колена. Потом плавно ведем вниз.	март
	Развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук. Учить детей бросать и ловить мячи разного размера. Массаж стоп, маленький шар.	апрель
	Согласованность движений, развитие силы разгибателей ног. Коррекция прыжков Физические упражнения для коррекции прыжков. Упражнение «Художник» Зажать между 1 и 2 пальцем ноги карандаш или палочку и порисовать на полу.	май