

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

Ф.И.О. ребенка: Михаил Ж.

Дата рождения: 16.07.2018

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: Захарова Ю.В.

Проблема: Сколиоз 1 степени

Цель: создание условий для профилактики, коррекцию (исправление), нарушений опорно – двигательного аппарата.

Задачи:

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

Предполагаемый результат: Приучить ребенка к регулярным занятиям лечебной физкультурой и обучить упражнениям, необходимым для коррекции и профилактики нарушения осанки. Выработать привычки правильной осанки. Развитие выносливости «мышечного корсета»; коррекция мышц голеностопного сустава.

Работа с родителями: родительское собрание, индивидуальная беседа, консультирование.

Сроки реализации: сентябрь-май

Мониторинг отслеживания результатов

Для определения эффективности работы по Программе оздоровительной направленности по ЛФК для детей старшего дошкольного возраста был разработан мониторинг, включающий в себя контрольные тесты, которые проводятся 2 раза в год и диагностируют следующие показатели:

1. Для этого оценивают способность ребенка к длительному напряжению мышц спины. Ребенка укладывают на кушетку вниз лицом так, чтобы часть тела выше бедер находилась вне кушетки на весу, руки на поясе (ноги ребенка удерживаются взрослым). В норме дети 5-6 лет могут удержать горизонтальное положение туловища 30-60 сек.
2. Развитие мышц брюшного пресса, определяется числом непрерывного повторения перехода из положения лежа в положение сидя и обратно (при фиксации ног) в медленном темпе, не более 16 раз в минуту. Норма для дошкольников - 10-15 раз.

Месяц	Задачи	Содержание деятельности
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> - Провести беседу: «Что такое здоровье?» - Проверить осанку у гимнастической стенки. - Совершенствовать выполнение дыхательных упражнений. - Укреплять мышцы стоп и ног. 	<p>1 неделя. Проверка осанки у гимнастической стенки. Разные виды корригирующей ходьбы ОРУ с элементами ЛФК без предметов. Упражнения для коррекции свода стопы Коррекционное упражнение «Поиграем платочками»</p> <p>2 неделя. Проверка осанки. Разные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК без предметов. Упражнения динамического характера по круговому методу: ребристая доска, туннель, гимнастическая скамейка, обручи, дуга.</p> <p>3 неделя. Проверка осанки у гимнастической стенки, шаг вперёд сохранить осанку. ОРУ с элементами ЛФК без предметов. Различные виды корригирующей ходьбы. Упражнения для коррекции свода стопы Коррекционное упражнение «Поиграем платочками»</p> <p>4 неделя. Проверка осанки у гимнастической стенки, шаг вперёд сохранить осанку. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК без предметов Упражнения для коррекции свода стопы Коррекционное упражнение «Корзиночка»</p>
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> -Провести беседу о правильной осанке -Проверить осанку в различных И.П. при выполнении упражнений. -Совершенствовать навык правильной осанки в положении лёжа при различных движениях рук и ног. Укрепление мышц спины и брюшного пресса. Формирование стереотипа правильной походки 	<p>1 неделя. Проверка осанки. Разные виды ходьбы ОРУ с элементами ЛФК с гимнастическими палками. Корригирующая ходьба: по канату, наклонной лестнице, тренажеру. Коррекционное упражнение «Качалочка»</p> <p>2 неделя. Проверка осанки у гимнастической стенки Корригирующая ходьба. ОРУ с элементами ЛФК - с гимнастическими палками.</p> <p>3 неделя. Проверка осанки на месте и в движении Разные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК - с мячами. Ходьба: по верёвке прямо, боком приставным шагом. Комплекс дыхательных упражнений.</p>

		<p>Коррекционное упражнение «Кач-кач» 4 неделя. Проверка осанки с проговариванием Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК с мячами. Ходьба по наклонной лестнице. Коррекционное упражнение «Кошечка»</p>
Ноябрь	<p>Проверка осанки в различных исходных положениях. Формирование стереотипа правильной осанки и походки. - Укрепление мышц брюшного пресса и спины. - Закрепить приёмы массажа стоп. - Обучение правильной походке в сочетании с дыханием</p>	<p>1 неделя Проверка осанки с проговариванием Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК - с гимнастической палкой. Корригирующая ходьба: - по канату приставными шагами - по канату «ёлочкой» Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. Коррекционное упражнение «Ножницы» 2 неделя. Проверка осанки. Коррекционная ходьба. ОРУ с элементами ЛФК - с гимнастической палкой. Упражнения на дыхание. Коррекционное упражнение «Жучок на спине» 3 неделя. Проверка осанки с проговариванием. Корригирующая ходьба на внешней стороне стопы. ОРУ с элементами ЛФК – без предметов. Ходьба по верёвке прямо. Упражнения на тренажёрах для стоп. Коррекционное упражнение «Кошечка» 4 неделя. Проверка осанки у гимнастической стенки. Корригирующая ходьба. ОРУ с элементами ЛФК – без предметов. Комплекс упражнений на дыхание. Коррекционное упражнение: «Поиграем с платочком»</p>
Декабрь	<p>- Продолжать обучать правильной ходьбе в сочетании с дыханием. - Обучение правильному выполнению упражнений с гимнастическими палками и</p>	<p>1 неделя. Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с Элементами ЛФК – с гимнастическими палками. Упражнения для брюшного пресса из И.П. – лёжа. Корригирующие упражнения для стоп сидя на скамейке.</p>

	<p>мячами. - Укрепление мышц спины и брюшного пресса.</p>	<p>Коррекционное упражнение «Рыбка» 2 неделя. Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК - с гимнастическими палками. Упражнения для коррекции. плоскостопия с предметами. Коррекционное упражнение: «Кач-кач» 3 неделя. Проверка осанки. Различные корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК – с мячами. Корригирующая ходьба по наклонной доске. Коррекционное упражнение «Рыбка» 4 неделя. Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК – с мячами. Ходьба по искусственной тропе здоровья. Силовые упражнения, для мышц спины и брюшного пресса Коррекционное упражнение: «Жучок на спине»</p>
<p>Январь</p>	<p>- Развитие координации движений, формирование правильной осанки. - Совершенствование правильному выполнению упражнений с мячами. - Укрепление мышечного корсета и мышц ног.</p>	<p>1 неделя. Проверка осанки. Корригирующая ходьба. ОРУ с элементами ЛФК без предметов Коррекционное упражнение «Ножницы» 2 неделя Проверка осанки. Корригирующая ходьба. ОРУ с элементами ЛФК без предметов. Упражнения для профилактики плоскостопия. Коррекционное упражнение «Колобок» 3 неделя. Проверка осанки. Корригирующая ходьба. ОРУ с элементами ЛФК – с гимнастической палкой. Упражнения для коррекции плоскостопия с предметами. Коррекционное упражнение: «Кач-кач» 4 неделя. Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК – с гимнастической палкой. Ходьба с правильной осанкой с мешочком на голове. Комплекс дыхательных упражнений. Коррекционное упражнение «Корзинка»</p>

<p>Февраль</p>	<p>Воспитание сознательного и активного отношения к важности правильного положения тела. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышц стоп Разучивание комплекса упражнений с обручем.</p>	<p>1 неделя Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с обручем. Ходьба по канату боком приставными шагами. Лазание по гимнастической стенке. Коррекционное упражнение «Лодочка»</p> <p>2 неделя. Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с обручем. Ходьба с правильной осанкой по канату, наклонной поверхности. Коррекционное упражнение «Корзинка»</p> <p>3 неделя. Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ без предметов. Ходьба с правильной осанкой и мешочком на голове Ходьба по массажным коврикам. Комплекс дыхательных упражнений. Коррекционное упражнение «Кошечка»</p> <p>4 неделя. Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ без предметов Ходьба с правильной осанкой по наклонной поверхности. Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия. Коррекционное упражнение «Рыбка»</p>
<p>Март</p>	<p>Совершенствование координации движений. Развитие гибкости и подвижности позвоночника Закрепление упражнений с мячами и гимнастической палкой. - Укрепление мышц спины и брюшного пресса - Совершенствование навыка правильной походки.</p>	<p>1 неделя. Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с мячами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Коррекционное упражнение «Колобок»</p> <p>2 неделя. Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с мячами Упражнения на дыхание. Коррекционное упражнение: «Поиграем с платочком»</p> <p>3 неделя. Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ без предметов. Коррекционное упражнение «Лодочка»</p> <p>4 неделя. Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы.</p>

		<p>ОРУ без предметов Ходьба с правильной осанкой с мешочком на голове. Упражнения для профилактики плоскостопия стоя, сидя. Массаж стоп, мячами массажёрами. Коррекционное упражнение «Кошечка»</p>
Апрель	<p>Укрепление мышц нижних конечностей при помощи специальных корригирующих упражнений Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами. Совершенствовать навык лазания по гимнастической стенке</p>	<p>1 неделя. Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК с набивными мячами. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия в разных и.п. Коррекционное упражнение «Самолёты»</p> <p>2 неделя. Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с элементами ЛФК с набивными мячами. Комплекс дыхательных упражнений. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт Коррекционное упражнение «Рыбка»</p> <p>3 неделя. Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ без предметов Ходьба по наклонной лестнице. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт Массаж стоп на массажерах</p> <p>4 неделя Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. Бег змейкой. ОРУ без предметов Коррекционное упражнение: «Ножницы» Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт Массаж стоп на массажерах</p>
Май	<p>Продолжать формировать навык правильной осанки Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и спины. Упражнять в ходьбе по наклонной доске, лазанье по гимнастической стенке Совершенствовать выполнение упражнений с мячами и гимнастической палкой.</p>	<p>1 неделя. Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по наклонной доске. Массаж стоп массажными мячами Коррекционное упражнение «Рыбка»</p> <p>2 неделя Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с мячами. Упражнения динамического характера по круговому методу:</p>

		<p>-ходьба по ребристым доскам -ходьба по канату - ходьба по тренажерам Коррекционное упражнение «Самолёты» 3 неделя. Проверка осанки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с мячами. Ходьба с правильной осанкой с мешочком на голове Коррекционное упражнение «Кошечка» 4 неделя. Проверка осанки у гимнастической стенки. Различные виды корригирующей ходьбы. ОРУ с мячами. Ходьба с правильной осанкой по лестнице. Упражнения дыхательные. Упражнения на профилактику плоскостопия сидя на скамейке, на коврике. Коррекционное упражнение «Корзинка»</p>
--	--	--