

«Индивидуальный образовательный маршрут. Образовательная область: «Физическое воспитание»

Инструктор по физической культуре Смирнова Карина Сергеевна

Маршрут разработан для воспитанников с ОНР, ТНР, ФФНР и низким уровнем физической подготовленности.

Месяц	Направление развития	Задачи	Содержание работы	Тема	Результативность
1	2	3	4	5	6
О К Т Я Б Р Ь	Нормализация мышечного тонуса	Обучать управлению собственным мышечным тонусом. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения. Развитие зрительно-моторной координации, визуального и тактильного восприятия. Укреплять мышечный тонус всего туловища.	Упражнения с фитболом (сидя на мяче) ОРУ с обручем Релаксация «Космос» Упражнение для глаз «Лабиринт» Фитбол гимнастика Упражнения для мышц туловища Бег, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по сигналу. Бег змейкой, с поворотом кругом по сигналу. Повороты на месте прыжком в разные стороны.	1, 2,3,4 недели «Осень»	
	Ориентировка в пространстве	Развивать координацию движений.	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м.		
	Развитие физических качеств	Развивать скоростно-силовые качества в прыжках, беге, работе рук и ног.	Упражнение «Раз, два, три, четыре пять...»  Упражнение «Сенсорная дорожка»		

	<p>Развитие мелкой моторики</p> <p>Развитие дыхания</p> <p>Развитие коммуникативных способностей.</p>	<p>Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук. Развивать тактильные ощущения</p> <p>Научить глубокому вдоху и длительному выдоху.</p> <p>Воспитывать желание взаимодействовать со сверстниками</p>	<p>Упражнение «Молодцы» Дыхательное упражнение «Раз, два, три, четыре пять...»</p>		
Н О Я Б Р	<p>Нормализация мышечного тонуса</p> <p>Развитие физических качеств</p>	<p>Укреплять мышечный тонус всего туловища. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения. Научить чередовать напряжение и расслабление отдельных мышечных групп. Развивать координацию движений. Развивать скоростно-силовые качества в прыжках, беге, работе рук и ног. Упражнять в отбивании мяча о пол Укреплять мышечный тонус всего туловища.</p>	<p>Упражнения с фитболом: гимнастические-«Рыбка», «Перекаты» Релаксационные упражнения на фитболе</p> <p>Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами Бег противоходом</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом</p>	1,2,3,4 недели «Я и моя семья»	

Б	Развитие мелкой моторики	Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук. Развивать тактильные ощущения	Игра «Поменяй местами»  Ходьба по гимнастическому буму, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной		
	Развитие дыхания	Упражнять в выполнении быстрого вдоха и длительного выдоха.	Дыхательное упражнение «Дует ветер»		
	Развитие коммуникативных способностей.	Формировать способности быстро переключать внимание с одного объекта на другой  Способствовать развитию коммуникативных навыков	Бег с остановкой по звуковому сигналу  Игра «Пожарный на учении»		
	Ориентировка в пространстве	Обучение строевым упражнениям	Повороты на месте кругом		
	Нормализация мышечного тонуса	Развитие механизмов саморегуляции. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения.	Релаксационное упражнение «В зимнем лесу»	1,2 неделя «Зима»	
	Развитие физических качеств	Учить скоординированности движений рук и ног Упражнять в выполнении упражнений на развитие мышц плечевого пояса и	Фитболгимнастика Упражнения «Снеговик», «Метелица»	3,4 неделя «Новый год»	

Д Е К А Б Р Ь		спины. Развивать скоростно-силовые качества (прыжки, бег)	Ходьба по наклонной доске боком приставным шагом, с приседанием на середине		
	Развитие мелкой моторики	Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук. Развивать тактильные ощущения	Прыжки на двух ногах вправо, влево через канат		
	Развитие дыхания	Упражнять в выполнении быстрого вдоха и длительного выдоха	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»		
	Развитие коммуникативных навыков Строевые упражнения	Формировать способность подчинять своё внимание сознательно поставленной цели и требованиям деятельности  Способствовать общению взрослыми и детьми Упражнять в поворотах направо, налево	Игровое задание « Сложная эстафета»  Упражнение «Солдаты»		
Я Н В	Нормализация мышечного тонуса	Обучать управлению собственным мышечным тонусом. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения. Развитие зрительно-моторной координации, визуального и тактильного восприятия.	Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе Упражнение «Цапля» Релаксационное упражнение «Снежинки» Упражнение «Зеркало»	1, 2 неделя «Каникулы» 3, 4 «Зимние забавы»	

А Р Ь	Развитие физических качеств	Укреплять мышечный тонус всего туловища.  Развивать координацию движений.  Развивать скоростно-силовые качества в прыжках, беге, работе рук и ног.	Фитбол гимнастика Ритмические упражнения под музыку  Имитационная ходьба лыжника, конькобежца Боковой галоп, с поворотом по сигналу		
	Развитие мелкой моторики	Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук. Развивать тактильные ощущения	Игра «Разложи по цвету» Массажные коврики		
	Развитие дыхания	Научить глубокому вдоху и длительному выдоху.	Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку»		
	Развитие коммуникативных способностей.	Учить взаимодействию со сверстниками и взрослыми во время выполнения заданий			
	Нормализация мышечного тонуса	Укреплять мышечный тонус всего туловища.	Упражнения ОР с фитболом	1,2 недели «Мой город»	

Ф Е В Р А Л Ь	Развитие физических качеств	<p>Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения. Научить чередовать напряжение и расслабление отдельных мышечных групп. Развивать координацию движений. Развивать скоростно-силовые качества в прыжках, беге, работе рук и ног. Упражнять в метании в вертикальную цель Укреплять мышечный тонус всего туловища.</p>	<p>Музыкально-ритмические движения Боковой галоп Фитболгимнастика Упражнение «Веселые ножки»</p> <p>Перепрыгивание через бруски без паузы Игра «Догони меня»</p> <p>Забрасывание мячей в корзину двумя руками из-за головы Перешагивание через шнур (высота 40 см)</p> <p>Прыжки в длину с места (расст 50 см)</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Лыжник» Упражнение «Угадай на ощупь»</p>	3,4 недели «День защитника Отечества»	
	<p>Развитие мелкой моторики</p> <p>Развитие дыхания</p>	<p>Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук. 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>Дыхательное упражнение «Вертолет»</p> <p>Игра «Красный, желтый, зеленый»</p>		
М А Р	Нормализация мышечного тонуса	<p>Развитие механизмов саморегуляции. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения.</p>	<p>Подражательные упражнения «Зеркало» Упражнение «Ветерок»</p>	<p>1,2 недели «8Марта» 2,4 неделя</p>	

Т	Развитие физических качеств	Учить скоординированности движений рук и ног Упражнять в выполнении упражнений на развитие мышц плечевого пояса и спины. Развивать скоростно-силовые качества (прыжки, бег)	Фитболгимнастика Упражнения «Мяч о стену», «Подброс-поймай»  Бег на носках пронося прямые ноги через стороны Ходьба скрестным шагом Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове Прыжки из обруча в обруч Метание мешочков в цель правой и левой рукой от плеча	«Весна»	
	Развитие мелкой моторики	Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук.	Пальчиковая гимнастика «Подснежник» Лазание по лестнице чередующим способом Дыхательная гимнастика «Тихо-громко»		
	Развитие дыхания	Упражнять в выполнении быстрого вдоха и длительного выдоха	Игровое задание « Попади в цель»		
	Развитие коммуникативных	Формировать способность подчинять своё внимание сознательно поставленной цели и требованиям деятельности			
	Нормализация мышечного тонуса	Обучать управлению собственным мышечным тонусом. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения.	Упражнения с диском «Здоровье» Игра «Жуки» Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить «ласточку»,	1,2,3,4 недели «Весна»	

А П Р Е Л Ь	Развитие физических качеств	Развитие зрительно-моторной координации, визуального и тактильного восприятия. Укреплять мышечный тонус всего туловища.	соскок на мягкое покрытие. Бег обычный на носках; по сигналу «к звездам» подойти к заданному месту		
	Развитие мелкой моторики	Развивать координацию движений. Развивать скоростно-силовые качества в прыжках, беге, работе рук и ног.	Фитбол гимнастика Упражнение «Часы», «Пружинка»  Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед Пролезание в обруч Метание мешочков в вертикальную цель		
	Развитие дыхания	Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук. Развивать тактильные ощущения	Пальчиковая гимнастика «Стираем платочки» Упражнение «Массажные коврики»  Дыхательное упражнение «Каша кипит»		
	Нормализация мышечного тонуса	Укреплять мышечный тонус всего туловища. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения. Научить чередовать напряжение и расслабление отдельных мышечных групп. Развивать координацию движений. Ориентировка в пространстве Развивать скоростно-силовые	ОРУ с гимнастической палкой  Игра «Хорошее настроение» Фитбол гимнастика Упражнения на расслабление  Бег на носках с захлестыванием голени Обычная ходьба в сочетании с ходьбой	1,2 неделя «Лето» 3,4 мониторинг	



М А Й	Развитие физических качеств	<p>качества в прыжках, беге, работе рук и ног.</p> <p>Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперёд.</p> <p>Укреплять мышечный тонус всего туловища.</p>	<p>широким шагом</p> <p>Игра «Право-лево»</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи</p> <p>Прыжки в длину с разбега</p>		
	Развитие мелкой моторики	<p>Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук.</p> <p>Развивать тактильные ощущения</p>	<p>Игра «Посади картошку»</p> <p>Игровое упражнение «Жуки»</p>		
	Развитие дыхания	<p>Упражнять в выполнении быстрого вдоха и длительного выдоха.</p>	<p>Дыхательное упражнение «Лес шумит»</p>		
	Развитие коммуникативных способностей.	<p>Формировать способности быстро переключать внимание с одного объекта на другой</p>	<p>Игра «День и ночь»</p> <p>Игра «Действуй по сигналу»</p>		