

Индивидуальный образовательный маршрут ребенка с РАС

Образовательная область: физическая культура

ФИО ребенка:

Дата рождения: _____

Заключение ПМПК _____

Сроки реализации:

Ответственный: инструктор по физической культуре

Месяц	Направление развития	Задачи	Содержание работы	Тема	Результивность
1	2	3	4	5	6
О К Т Я Б Р Б	<p>Нормализация мышечного тонуса</p> <p>Ориентировка в пространстве</p> <p>Развитие физических качеств</p> <p>Развитие мелкой моторики</p> <p>Развитие дыхания</p> <p>Развитие коммуникативных способностей.</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 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>Воспитывать желание взаимодействовать со сверстниками</p>	<p>Упражнения с фитболом (сидя на мяче)</p> <p>ОРУ с обручем</p> <p>Релаксация «Космос»</p> <p>Упражнение для глаз «Лабиринт»</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> <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</p>	<p>1, 2,3,4 недели</p> <p>«Осень»</p>	

			<p>правой и левой рукой с расстояния 2 м. Упражнение «Раз, два, три, четыре пять...»</p> <p>Упражнение «Сенсорная дорожка»</p> <p>Упражнение «Молодцы»</p> <p>Дыхательное упражнение «Раз, два, три, четыре пять...»</p>		
Н О Я Б р Б	<p>Нормализация мышечного тонуса</p> <p>Развитие физических качеств</p> <p>Развитие мелкой моторики</p> <p>Развитие дыхания</p> <p>Развитие коммуникативных способностей.</p> <p>Ориентировка в пространстве</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 отбивании мяча о пол</p> <p>Укреплять мышечный тонус всего туловища.</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</p> <p>Способствовать развитию коммуникативных навыков</p> <p>Обучение строевым упражнениям</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> <p>Дыхательное упражнение «Дует ветер»</p> <p>Бег с остановкой по звуковому сигналу</p> <p>Игра «Пожарный на учении»</p>	<p>1,2,3,4 недели</p> <p>«Я и моя семья»</p>	

			Повороты на месте кругом			
Д Е К А Б Р Ь	Нормализация мышечного тонуса	Развитие механизмов саморегуляции.	Релаксационное упражнение «В зимнем лесу»	1,2 неделя		
	Развитие физических качеств	Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения.	Фитболгимнастика	«Зима»		
	Развитие мелкой моторики	Учить скоординированности движений рук и ног	Упражнения «Снеговик», «Метелица»	3,4 неделя		
	Развитие дыхания	Упражнять в выполнении упражнений на развитие мышц плечевого пояса и спины.	Ходьба по наклонной доске боком приставным шагом, с приседанием на середине	«Новый год»		
	Развитие коммуникативных навыков	Развивать скоростно-силовые качества (прыжки, бег)	Прыжки на двух ногах вправо, влево через канат			
Я Н В А Р Ь	Строевые упражнения	Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук.	Пальчиковая гимнастика «Снежки»			
	Развитие коммуникативных навыков	Развивать тактильные ощущения	Перебрасывание мяча стоя на коленях двумя руками из-за головы			
	Строевые упражнения	Упражнять в выполнении быстрого вдоха и длительного выдоха	Ползание по гимнастической скамейке, хват рук за край скамейки			
		Формировать способность подчинять своё внимание сознательно поставленной цели и требованиям деятельности	Дыхательная гимнастика «Сдуй снежинку»			
		Способствовать общению взрослыми и детьми	Игровое задание « Сложная эстафета»			
	Упражнять в поворотах направо, налево	Упражнение «Солдаты»				
Я Н В А Р Ь	Нормализация мышечного тонуса	Обучать управлению собственным мышечным тонусом.	Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе	1, 2 неделя		
	Развитие физических качеств	Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения.	Упражнение «Цапля»	«Каникулы»		
	Развитие мелкой моторики	Развитие зрительно-моторной координации, визуального и тактильного восприятия.	Релаксационное упражнение «Снежинки»	3, 4 «Зимние забавы»		
	Развитие дыхания	Укреплять мышечный тонус всего туловища.	Упражнение «Зеркало»			
	Развитие коммуникативных способностей.	Развивать координацию движений.	Фитболгимнастика			
	Развивать скоростно-силовые качества в прыжках, беге, работе рук и ног.	Ритмические упражнения под музыку				
		Имитационная ходьба лыжника, конькобежца				
		Боковой галоп, с поворотом по сигналу				

		<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 заданий</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>Развитие мелкой моторик</p> <p>Развитие дыхания</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>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</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>Прыжки в длину с места (расст 50 см)</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Лыжник»</p> <p>Упражнение «Угадай на ощупь»</p> <p>Дыхательное упражнение</p>	<p>1,2 недели «Мой город»</p> <p>3,4 недели «День защитника Отечества»</p>	

		переключать внимание с одного объекта на другой, взаимодействию со сверстниками	«Вертолет» Игра «Красный, желтый, зеленый»		
М А Р Т	Нормализация мышечного тонуса Развитие физических качеств Развитие мелкой моторики Развитие дыхания Развитие коммуникативных	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. Упражнять в выполнении быстрого вдоха и длительного выдоха Формировать способность подчинять своё внимание сознательно поставленной цели и требованиям деятельности	Подражательные упражнения «Зеркало» Упражнение «Ветерок» 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 Пальчиковая гимнастика «Подснежник» Лазание по лестнице чередующим способом Дыхательная гимнастика «Тихо-громко» Игровое задание « Попади в цель»	1,2 недели «8Марта» 2,4 неделя «Весна»	
А П	Нормализация мышечного тонуса Развитие физических качеств	Обучать управлению собственным мышечным тонусом. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения. Развитие зрительно-моторной координации, визуального и тактильного восприятия. Укреплять мышечный тонус всего туловища. Развивать координацию	Упражнения с диском «Здоровье» Игра «Жуки» Ходьба по гимнастическому буму на носках, на середине выполнить «ласточку», соскок на мягкое покрытие. Бег обычный на носках; по сигналу «к звездам» подойти к заданному месту	1,2,3,4 недели «Весна»	

Р Е Л Ь	Развитие мелкой моторик Развитие дыхания	движений. Развивать скоростно-силовые качества в прыжках, беге, работе рук и ног. Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук. Развивать тактильные ощущения Научить глубокому вдоху и длительному выдоху.	Фитболгимнастика Упражнение «Часы», «Пружинка» Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед Пролезание в обруч Метание мешочков в вертикальную цель Пальчиковая гимнастика «Стираем платочки» Упражнение «Массажные коврики» Дыхательное упражнение «Каша кипит»		
М А Й	Нормализация мышечного тонуса Развитие физических качеств Развитие мелкой моторики Развитие дыхания Развитие коммуникативных способностей.	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 качества в прыжках, беге, работе рук и ног. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед. Укреплять мышечный тонус всего туловища. Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук. Развивать тактильные ощущения Упражнять в выполнении быстрого вдоха и длительного выдоха. Формировать способности быстро переключать внимание с одного	ОРУ с гимнастической палкой Игра «Хорошее настроение» Фитболгимнастика Упражнения на расслабление Бег на носках с захлестыванием голени Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом Игра «Право-лево» Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи Прыжки в длину с разбега Игра «Посади картошку» Игровое упражнение «Жуки» Дыхательное упражнение «Лес шумит»	1,2 неделя «Лето» 3,4 мониторинг	

		объекта на другой	Игра «День ночь» Игра «Действуй по сигналу»		
--	--	-------------------	---	--	--