

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 348**

---

г. Екатеринбург, ул. Ленинградская, 16

тел. 8 (343) 232 45 25

**Индивидуальный образовательный маршрут  
по образовательной области «Физическая культура в бассейне»**

Составила: Шаламова Лада Алексеевна  
инструктор по физической культуре (плавание)

Екатеринбург, 2024 г.

**Индивидуальный образовательный маршрут воспитанника ДООУ Ц. Тимофея  
на 2024-2025 учебный год.**

Коррекционная группа № 16.

Дата рождения \_\_\_\_\_ год.

Дата составления образовательного маршрута: сентябрь 2024 г.

Ответственный: инструктор по физической культуре (плавание) Шаламова Л.А.

Заключение РПМПК –имеет особенности в физическом и психическом развитии.

Ребенок посещает ДООУ с \_\_\_\_\_.

Инициативу при установлении контакта со взрослыми проявляет не всегда. С детьми контакт не устанавливает, не общается.

Познавательный интерес неустойчивый, требует дополнительных приемов привлечения внимания, смены видов деятельности.

Навыки имитации выражены недостаточно.

Крупная моторика развита недостаточно, координация движений слабая.

Мелкая моторика развита слабо.

Обращенную речь понимает не всегда. Требуется короткая, четкая инструкция.

Навыки самостоятельности недостаточны – необходима организующая, направляющая, обучающая помощь.

Работоспособность нестабильная, яркие и скорые признаки истощения. Концентрация и устойчивость внимания недостаточные.

Саморегуляция поведения развита недостаточно, но поддается организации, наличие стереотипных движений, вокализаций.

**Реализация образовательного маршрута:**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Цель:** Содействие социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья и максимального развития потенциала ребенка в соответствии с планом индивидуальной работы.

**Задачи:**

1. Развитие навыков саморегуляции, формирование социально приемлемых форм поведения;
2. Развитие коммуникативных умений в детском коллективе;
3. Развитие эмоционально-волевой сферы;
4. Развитие и совершенствование крупной и мелкой моторики.

**Периодичность занятий:** 1 раз в неделю.

Месяц	Направление развития	Задачи	Содержание работы	Результативность
Октябрь	Нормализация мышечного тонуса	Обучать управлению собственным мышечным тонусом. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения	Разминка на бортике бассейна, упражнения на растяжку и расслабление в воде	Уменьшение гипертонуса можно фиксировать в виде прогресса в диапазоне движений

	Ориентировка в пространстве	Развитие зрительно-моторной координации, визуального и тактильного восприятия	Игра «Поймай мяч» Игра «Рыбаки»	Уменьшение времени, затраченного на выполнение задания, а также количество ошибок при движении
	Развитие физических качеств	Развивать координацию движений, скоростно-силовые качества	Упражнение «Лодочка» Самостоятельное передвижение в воде	Увеличение количества повторений или улучшение времени выполнения упражнений
	Развитие дыхания	Обучать глубокому вдоху и продолжительному выдоху, согласование вдоха-выдоха с движениями	Упражнение «Коровка помычала» Игра «У кого дальше?»	Четко различимые вдох и выдох, плавность дыхания, объем вдыхаемого воздуха (оценивать визуально)
	Социально-коммуникативное развитие	Воспитывать желание взаимодействовать со сверстниками, соблюдать режимные моменты и словесные инструкции	Организация командных игр «Кто быстрее?»	Количество успешных взаимодействий: совместно выполненные упражнения, время, проведенное в паре или группе
Ноябрь	Нормализация мышечного тонуса	Укреплять мышечный тонус всего туловища. Научить чередовать напряжение и расслабление отдельных мышечных групп.	Упражнение «По волнам»	Аналогично предыдущим параметрам
	Ориентировка в пространстве	Формировать способности быстро переключать внимание с одного объекта на другой	Игра «В поисках сокровищ»	
	Развитие физических качеств	Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук. Развивать координацию движений.	Плавание с использованием специальных средств (нудлы, мячи)	

	Развитие дыхания	Обучать глубокому вдоху и продолжительному выдоху, согласование вдоха-выдоха с движениями	Упражнение «Коровка помычала» Игра «У кого дальше?»
	Развитие коммуникации	Воспитывать желание взаимодействовать со сверстниками, соблюдать режимные моменты и словесные инструкции	Игра с шариками «Найди пару»
Декабрь	Нормализация мышечного тонуса	Развитие механизмов саморегуляции. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения.	Игра «Морская звезда», Самостоятельное передвижение в воде
	Ориентировка в схеме собственного тела	Учить скоординированности движений рук и ног.	Игра «Покажи где»
	Развитие физических качеств	Учить скоординированности движений рук и ног. Развивать скоростно-силовые качества	Упражнение «Плавание в пары»
	Развитие дыхания	Упражнять в выполнении быстрого вдоха и длительного выдоха	Игры с мыльными пузырями в бассейне
	Развитие коммуникации	Формировать способность подчинять своё внимание сознательно поставленной цели и требованиям деятельности	Игры с мячом в бассейне, групповые игры «Мы веселые ребята»
	Нормализация мышечного тонуса	Развитие механизмов саморегуляции. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения.	Ходьба и самостоятельные проплывы с нудлом
Январь	Ориентировка в пространстве	Формировать способности быстро переключать внимание с одного объекта на другой	Разминочные упражнения в бассейне
	Развитие физических качеств	Укреплять мышечный тонус всего туловища	Разминочные упражнения в бассейне
	Развитие дыхания	Обучать глубокому вдоху и продолжительному выдоху, согласование вдоха-выдоха с движениями	Игра на формирование дифференцированного дыхания «Кто дальше?»

	Развитие коммуникации	Учить взаимодействию со сверстниками и взрослыми во время выполнения заданий	Игра «Найди парочку» с шариками
<b>Февраль</b>	Нормализация мышечного тонуса	Укреплять мышечный тонус всего туловища. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения. Научить чередовать напряжение и расслабление отдельных мышечных групп.	Разминочные упражнения в бассейне
	Ориентировка в пространстве	Формировать способности быстро переключать внимание с одного объекта на другой, взаимодействию со сверстниками	Игра «Охотник и утки»
	Развитие дыхания	Упражнять в выполнении быстрого вдоха и длительного выдоха.	Игры на формирование дифференцированного дыхания
	Развитие коммуникации	Учить взаимодействию со сверстниками и взрослыми во время выполнения заданий	Игра в парах «Помоги другу» - поиск донных игрушек
<b>Март</b>	Нормализация мышечного тонуса	Развитие механизмов саморегуляции. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения.	Разминочные упражнения в бассейне
	Ориентировка в пространстве	Формировать способности быстро переключать внимание с одного объекта на другой, взаимодействию со сверстниками	Игра «Хитрая рыбка»
	Развитие физических качеств	Упражнять в выполнении упражнений на развитие мышц плечевого пояса и спины.	Разминочные упражнения в бассейне
	Развитие дыхания	Упражнять в выполнении быстрого вдоха и длительного выдоха	Игры на формирование дыхания
	Развитие коммуникации	Учить взаимодействию со сверстниками и взрослыми во время выполнения заданий	Игра «Рыбалка»: двое детей – это невод, остальные – рыбки

Апрель	Нормализация мышечного тонуса	Обучать управлению собственным мышечным тонусом. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения.	Разминочные упражнения в бассейне
	Ориентировка в пространстве	Развитие зрительно-моторной координации, визуального и тактильного восприятия.	Игра «Паровозик»
	Развитие физических качеств	Развивать скоростно-силовые качества в различных способах передвижения в воде, работе рук и ног.	Разминочные упражнения в бассейне
	Развитие дыхания	Упражнять в выполнении быстрого вдоха и длительного выдоха	Игры на формирование дыхания
	Развитие коммуникации	Учить взаимодействию со сверстниками и взрослыми во время выполнения заданий	Игра-хоровод «Сделай как я»
Май	Нормализация мышечного тонуса	Укреплять мышечный тонус всего туловища. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения. Научить чередовать напряжение и расслабление отдельных мышечных групп.	Самостоятельная ходьба или проплывы с нудлом
	Ориентировка в схеме собственного тела	Развивать координацию движений.	Игра «Жучок-паучок» на повторение движений
	Развитие физических качеств	Развивать скоростно-силовые качества в различных способах передвижения в воде, работе рук и ног.	Разминочные упражнения в бассейне
	Развитие дыхания	Упражнять в выполнении быстрого вдоха и длительного выдоха	Игры на формирование дыхания
	Развитие коммуникации	Формировать способности быстро переключать внимание с одного объекта на другой	Игра «Собираем ягодки» в команде

Аналогично предыдущим параметрам