

РАЗДЕЛ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В

Индивидуальный образовательный маршрут ребенка с НОДА

Ф.И.О. ребенка: Тихонов Ярослав

Содержание программы		Сроки	Исполнитель (Ф.И.О.)
Направление и цель работы	Форма работы		
<p>Цель: укрепление физического и психического здоровья, развитие двигательных качеств.</p> <p>Общеразвивающие движения с предметами (платочками, мячами, флажками): учить выполнять ритмично, точно, одновременно со всеми.</p> <p>Основные виды движений: (метание, прыжки в длину с места, ходьба по скамейке, бег) учить точности выполнения, развивать координацию движений, выносливость.</p> <p>Дыхательные упражнения: «Соединим землю и небо», «Всадник», «Тигр»</p> <p>Упражнения на релаксацию «Куклы на веревочках», «Маятник».</p> <p>Развитие двигательной сферы (ортоковрики, кегли, координационная лесенка). Игры «Полоса препятствий» - ходить по подушкам, лазить под стульями. Прыгать, перепрыгивать, стоять на одной ноге. Упражнения в балансире. Игры с мишенью.</p>	Индивидуальная	Тьютор Воспитатели группы Инструктор по ФИЗО	

Физическое развитие

Дата	Основные программные задачи	Содержание работы	
	<p>Способствовать физическому развитию малыша, помогать в освоении новых навыков (сидеть, ползать, вставать и т. п.); Развивать моторику общих движений и умение самостоятельно передвигаться в горизонтальной плоскости – овладении ползанием; Укреплять упор ног, вызывая отталкивание от опоры;</p> <p>Продолжать развивать крепость мышц рук, плечевого пояса и шеи. Продолжать развивать соответствующие положение ладони и пальцев, способствующее раскрытию кулачка и умения брать игрушки; В процессе «делового» общения с ребенком сочетать сенсорное общение с его двигательной активностью, т. е. обеспечить сенсорное развитие.</p>	<p>Содержание работы: укрепляем мышцы рук, ног и брюшного пресса ребенка. Развиваем моторику общих движений и умение ползать в разных направлениях. Учим захватывать предмет ручкой сверху, сбоку, снизу и т. д.</p> <p>Комплекс двигательных- развивающих упражнений:</p> <p>1 Скрещивание рук на груди (или сгибание и разгибание рук с кольцами, с 8 мес. это упр. делается сидя). Ребенок лежит на спине вложить свои большие пальцы в ладони, остальными придерживать кисти. Руки ребенка разводятся в сторону на 90 гр. По отношению к туловищу, а затем сводятся. Повтор 6-8 раз.</p> <p>2 Скользящие шаги. Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни упираются в пол. Попеременно переставляем ноги ребенка, так чтобы ступни скользили по поверхности пола.</p> <p>3 Массаж спины. Ребенок лежит на животе, руки находятся под грудью. Поглаживание тыльной стороной обеих ладоней, продвигаясь от ягодиц к голове, а затем ладонями продвигаясь от головы к ягодицам</p> <p>4 Массаж стоп. Ребенок лежит на спине. Зафиксировать левой рукой левую ногу, так, чтобы голень легла между большим и указательным пальцем. Большим пальцем прав руки круговыми движениями растираем стопу.</p> <p>5 Сгибание и разгибание стоп. Ребенок лежит на спине. Зафиксировать левой рукой левую ногу, так, чтобы нога легла между большим и указательным пальцем левой руки. Указательным пальцем прав руки нажимаем на ступню у основания пальцев. В ответ на это он будет сгибать ступню.</p> <p>6 Присаживание с фиксацией колен из положения лежа. В левую руку малыша вложить кольцо и отводим ее вперед до прямого угла (левой рукой поддерживаем колени ребенка), а потом побуждаем его сесть.</p> <p>7 Ползание. Ребенок лежит на животе. Фиксируем обе стопы ребенка с тыльной стороны так, чтобы указательный палец лег между стопами. Затем сгибайте и разгибайте ноги ребенка в коленях и тазобедренных суставах.</p> <p>Упражнение «Присаживание»: Малыш лежит на спине. Возьмите его за кисти рук. Слегка подтягивая за согнутые в локтях руки, побудите ребенка сесть. Повторите 2-3 раза. Упражнения «Ладушки» (массаж кистей рук):</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> • Ладушки, (говорите вы) • Ладушки. (и выпрямляете пальчики малыша на своей ладони). • Где были? У бабушки! (соедините его ручки ладошка к ладошке). • Что ели? Кашку! (хлопнули в ладоши). • Что пили? Бражку! (ещё раз). • Кыш, полетели, на головку сели! (это самый важный момент: малыш прикасается к своей голове, раскрывая ладонь на круглой поверхности). 	
	<p>Способствовать физическому развитию малыша, помогать в освоении новых навыков (сидеть, ползать, вставать и т. п.);</p> <p>Развивать моторику общих движений и умение самостоятельно передвигаться в горизонтальной плоскости – овладении ползанием;</p> <p>Укреплять упор ног, вызывая отталкивание от опоры;</p> <p>Продолжать развивать крепость мышц рук, плечевого пояса и шеи.</p> <p>Продолжать развивать соответствующие положение ладони и пальцев, способствующее раскрытию кулачка и умения брать игрушки;</p> <p>В процессе «делового» общения с ребенком сочетать сенсорное общение с его двигательной активностью, т. е. обеспечить сенсорное развитие.</p>	<p>Содержание работы: укрепляем мышцы рук, ног и брюшного пресса ребенка. Развиваем моторику общих движений и умение ползать в разных направлениях. Учим захватывать предмет ручкой сверху, сбоку, снизу и т. д.</p> <p>Гимнастика для укрепления ног, рук, брюшного пресса: - Упражнение под названием Бабочка. Малыш лежит на спине — брать его за голени, подводить колени к животу, потом развести ноги по сторонам и выпрямить. Опять согнуть, но наоборот — сначала разводим и прижимаем колени к животу, потом выпрямляем, держа вместе.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Положите малыша на живот и поднимайте за бедра в воздух так, чтобы он опирался на руки. • Поднимайте прямые ноги ко лбу — поочередно и вместе, это стимулирует пищеварение. • Держите под мышки и дайте ребенку отталкиваться ногами, словно подпрыгивая. <p>Упражнение на мяче: Ребенка кладут на большой мяч. Один взрослый фиксирует таз малыша, а другой удерживает вытянутые вперед ручки в области кистей, при этом ребенка раскачивают вперед-назад.</p> <p>Упражнение «Брыкаемся»: Уприте ступни малыша в свой живот, погладьте его ножки, а затем потолкайте ими свой живот, читая стишок:</p> <p>Топ-топ, Топотушки! Пляшут лапки, пляшут ушки, Пляшут рожки и хвосты! Что лежишь? Пляши и ты!</p>	
	<p>Способствовать физическому развитию малыша, помогать в освоении новых навыков (сидеть, ползать, вставать и т. п.);</p>	<p>Содержание работы: укрепляю мышцы рук, ног, спины и брюшного пресса ребенка.</p> <p>Массаж для укрепления ног, рук, брюшного пресса:</p> <p>- Массаж животика — ребенка нужно пять минут погладить, растереть круговыми движениями, размять и сделать небольшие пощипывания и вибрации, разогревая мышцы и кожу.</p>	

	<p>Развивать моторику общих движений и умение самостоятельно передвигаться в</p>		
	<p>горизонтальной плоскости – овладении ползанием; Укреплять упор ног, вызывая отталкивание от опоры; Продолжать развивать крепость мышц рук, плечевого пояса и шеи. Продолжать развивать соответствующие положение ладони и пальцев, способствующее раскрытию кулачка и умения брать игрушки; В процессе «делового» общения с ребенком сочетать сенсорное общение с его двигательной активностью, т. е. обеспечить сенсорное развитие.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ребенок лежит на спине, нужно скрещивать руки на грудной клетке, делать круговые движения руками, двигать ногами, слегка прижимая колени к животу. - Дать ребенку пальцы, чтобы он подержался, и потянуть, чтобы он поднялся. Если ребенок не слишком сильно хватает, поднимите его за предплечья. - Положить малыша на животик, помассируйте ягодицы, мышцы спины, но не касайтесь позвоночника. Слегка разотрите ребенка. - Лежа на животе, поднимите ребенка, пока он не станет на колени. - Лежа на животе поднимите ноги и поддерживайте ребенка за живот, чтобы он пробовал ходить на руках. <p>Упражнение «На руках»: Малыш находится на руках взрослого «на весу», лицом вниз: одной рукой поддерживайте грудь малыша, а другой – противоположное бедро ребенка. Если его качать, попеременно поднимая и опуская то голову, то таз, тогда в момент опускания головы малыш будет стремиться её удержать: Ой. качи, качи, качи, К нам приедут торгачи. Станут детку покупать, Мы не будем продавать. Детку (имя ребенка) мы не отдадим, Детка (имя ребенка) нам нужна самим.</p> <p>Игра «Чобиток» (массаж стоп): Куй-куй чобиток (четыре раза коснуться пальцем стоп ребенка) Подай бабка молоток (коснитесь подошвы стопы кулаком) Не дашь молотка (погладить ладонью ножку) Не подкую чобиток.</p>	
	<p>Способствовать физическому развитию малыша, помогать в освоении новых навыков (сидеть, ползать, вставать и т. п.); Развивать моторику общих движений и умение самостоятельно передвигаться в горизонтальной плоскости –</p>	<p>Содержание работы: укрепляем мышцы рук, ног и брюшного пресса ребенка. Развиваем моторику общих движений и умение ползать в разных направлениях. Учим захватывать предмет ручкой сверху, сбоку, снизу и т. д.</p> <p>Комплекс двигательных развивающих упражнений:</p>	

<p>овладении ползанием; Укреплять упор ног, вызывая отталкивание от опоры; Продолжать развивать крепость мышц рук, плечевого пояса и шеи. Продолжать развивать соответствующие положение ладони и пальцев, способствующее раскрытию кулачка и умения брать игрушки; В процессе «делового» общения с ребенком сочетать сенсорное общение с его двигательной активностью, т. е. обеспечить сенсорное развитие.</p>	<p>1 Скрещивание рук на груди (или сгибание и разгибание рук с кольцами, с 8 мес. это упр. делается сидя). Ребенок лежит на спине вложить свои большие пальцы в ладони, остальными придерживать кисти. Руки ребенка разводятся в сторону на 90 гр. По отношению к туловищу, а затем сводятся. Повтор 6-8 раз.</p> <p>2 Скользящие шаги. Ребенок лежит на спине, ноги согнуты в коленях, ступни упираются в пол. Попеременно переставляем ноги ребенка, так чтобы ступни скользили по поверхности пола.</p> <p>3 Повороты со спины на живот при поддержке за правую руку. Большим, средним и указательным пальцем руки зафиксируем голени ребенка снизу. Указательный палец правой руки вложить в правую руку ребенка.левой рукой двигаем ногу ребенка, так чтобы его таз слегка повернулся влево. В след за этим ребенок повернет голову и плечевой пояс в ту же сторону. Ложем ребенка на живот руки под грудью</p> <p>4 Массаж спины. Ребенок лежит на животе, руки находятся под грудью. Поглаживание тыльной стороной обеих ладоней, продвигаясь от ягодиц к голове, а затем ладонями продвигаясь от головы к ягодицам</p> <p>5 Массаж стоп. Ребенок лежит на спине. Зафиксировать левой рукой левую ногу, так, чтобы голень легла между большим и указательным пальцем. Большим пальцем прав руки круговыми движениями растираем стопу.</p> <p>6 Сгибание и разгибание стоп. Ребенок лежит на спине. Зафиксировать левой рукой левую ногу, так, чтобы нога легла между большим и указательным пальцем левой руки. Указательным пальцем прав руки нажимаем на ступню у основания пальцев. В ответ на это он будет сгибать ступню.</p> <p>7 Присаживание с фиксацией колен из положения лежа. В левую руку малыша вложить кольцо и отводим ее вперед до прямого угла (левой рукой поддерживаем колени ребенка), а потом побуждаем его сесть.</p> <p>8 Ползание. Ребенок лежит на животе. Фиксируем обе стопы ребенка с тыльной стороны так, чтобы указательный палец лег между стопами. Затем сгибайте и разгибайте ноги ребенка в коленях и тазобедренных суставах.</p>
	<p>Игра "Мы на луг ходили...": Положите малыша на спину. Напевая песенку, выполняйте следующие действия: потряхивая, разводите детские ручки в стороны, а затем прижимайте их к груди (2-3 раза); потряхивая, сгибайте и разгибайте детские ножки; поглаживайте ручки и ножки малыша, наклоняйтесь над малышом, щекочите его, тормошите за грудку:</p> <p>Мы на луг ходили, Хоровод водили, Вот так на лугу Хоровод водили. Да-да-да-да Хоровод водили. Задремал на кочке Зайка в холодочке, Вот так задремал</p>

		<p>Зайка в холодочке. Да-да-да-да Зайка в холодочке. Зайка, просыпайся, Ну-ка, поднимайся! Вот так, не ленись, Ну-ка, поднимайся! Да-да-да-да Ну-ка, поднимайся!</p> <p>Игра «Топаем – хлопаем»: Выполняйте с ребенком соответствующие тексту движения: Мы потопаем, как мишка: Топ-топ-топ-топ! Мы похлопаем, как мишка: лоп-хлоп-хлоп-хлоп! Лапы вверх мы поднимаем, На другие приседаем.</p>
	<p>Способствовать физическому развитию малыша, помогать в освоении новых навыков (сидеть, ползать, вставать и т. п.); Развивать моторику общих движений и умение самостоятельно передвигаться в горизонтальной плоскости – овладении ползанием; Укреплять упор ног, вызывая отталкивание от опоры; Продолжать развивать крепость мышц рук, плечевого пояса и шеи. Продолжать развивать соответствующие положение ладони и пальцев, способствующее раскрытию кулачка и умения брать игрушки; В процессе «делового» общения с ребенком сочетать сенсорное</p>	<p>Мы ногами топ-топ-топ Мы ногами топ-топ-топ, (ходим по комнате и топаем) А в ладошки хлоп, хлоп, хлоп! (хлопаем в ладоши) Ай да малыши, ай да крепыши! По дорожке мы шагаем (топаем по комнате) И в ладошки ударяем. (хлопаем в ладоши) Топ-топ, ножки, топ! (топаем на месте) Хлоп, хлоп, ручки, хлоп! (хлопаем) Ай да малыши! (руки на пояс, кружимся) Ай да крепыши! (А. Ануфриева)</p>

	общение с его двигательной активностью, т. е. обеспечить сенсорное развитие.	
		<p>Содержание работы: укрепляем мышцы рук, ног и брюшного пресса ребенка. Развиваем моторику общих движений и умение ползать в разных направлениях. Учим захватывать предмет ручкой сверху, сбоку, снизу и т. д.</p> <p>Гимнастика для укрепления ног, рук, брюшного пресса: - Упражнение под названием Бабочка. Малыш лежит на спине — брать его за голени, подводить колени к животу, потом развести ноги по сторонам и выпрямить. Опять согнуть, но наоборот — сначала разводим и прижимаем колени к животу, потом выпрямляем, держа вместе. - Положите малыша на живот и поднимайте за бедра в воздух так, чтобы он опирался на руки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поднимайте прямые ноги ко лбу — поочередно и вместе, это стимулирует пищеварение. - Держите под мышки и дайте ребенку отталкиваться ногами, словно подпрыгивая. <p>Упражнение «Присаживание»: Малыш лежит на спине. Возьмите его за кисти рук. Слегка подтягивая за согнутые в локтях руки, побудите ребенка сесть. Повторите 2-3 раза.</p> <p>Упражнение «На руках»: Малыш находится на руках взрослого «на весу», лицом вниз: одной рукой поддерживайте грудь малыша, а другой – противоположное бедро ребенка. Если его качать, попеременно поднимая и опуская то голову, то таз, тогда в момент опускания головы малыш будет стремиться её удержать:</p> <p>Ой. качи, качи, качи, К нам приедут торгачи. Станут детку покупать, Мы не будем продавать. Детку (имя ребенка) мы не отдадим, Детка (имя ребенка) нам нужна самим.</p>
	Способствовать физическому развитию малыша, помогать в освоении новых навыков (сидеть, ползать, вставать и т. п.); Развивать моторику общих движений и умение	<p>Содержание работы: укрепляю мышцы рук, ног, спины и брюшного пресса ребенка.</p> <p>Массаж для укрепления ног, рук, брюшного пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Массаж живота — ребенка нужно пять минут погладить, растереть круговыми движениями, размять и сделать небольшие пощипывания и вибрации, разогревая • мышцы и кожу.

самостоятельно передвигаться в горизонтальной плоскости – овладении ползанием; Укреплять упор ног, вызывая отталкивание от опоры; Продолжать развивать крепость мышц рук, плечевого пояса и шеи. Продолжать развивать соответствующие положение ладони и пальцев, способствующее раскрытию кулачка и умения брать игрушки; В процессе «делового» общения с ребенком сочетать сенсорное общение с его двигательной активностью, т. е. обеспечить сенсорное развитие.

- Ребенок лежит на спине, нужно скрещивать руки на грудной клетке, делать круговые движения руками, двигать ногами, слегка прижимая колени к животу.
- Дать ребенку пальцы, чтобы он подержался, и потянуть, чтобы он поднялся. Если ребенок не слишком сильно хватает, поднимите его за предплечья.
- Положить малыша на животик, помассируйте ягодички, мышцы спины, но не касайтесь позвоночника. Слегка разотрите ребенка.
- Лежа на животе, поднимите ребенка, пока он не станет на колени.
- Лежа на животе поднимите ноги и поддерживайте ребенка за живот, чтобы он пробовал ходить на руках.

Упражнения «Ладушки» (массаж кистей рук):

- Ладушки, (говорите вы)
- Ладушки. (и выпрямляете пальчики малыша на своей ладони).
- Где были? У бабушки! (соедините его ручки ладошка к ладошке).
- Что ели? Кашку! (хлопнули в ладоши).
- Что пили? Бражку! (ещё раз).
- Кыш, полетели, на головку сели! (это самый важный момент: малыш прикасается к своей голове, раскрывая ладонь на круглой поверхности).

Игра «Топаем – хлопаем»: Выполняйте с ребенком соответствующие тексту движения:

Мы потопаем, как мишка:

Топ-топ-топ-топ!

Мы похлопаем, как мишка:

Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!

Лапы вверх мы поднимаем,

На другие приседаем.

Мы ногами топ-топ-топ

Мы ногами топ-топ-топ,

(ходим по комнате и топаем)

А в ладошки хлоп, хлоп, хлоп!

(хлопаем в ладоши)

Ай да малыши, ай да крепыши!

По дорожке мы шагаем (топаем по комнате) И в ладошки ударяем.

(хлопаем в ладоши) Топ-топ, ножки, топ!

(топаем на месте)

Хлоп, хлоп, ручки, хлоп! (хлопаем)

		<p>Ай да малышы! (руки на пояс, кружимся) Ай да крепыши! (А. Ануфриева)</p>
--	--	---