

Индивидуальный образовательный маршрут ребенка
подготовительной группы
Марьяна Ш.

Составил: воспитатель Лукина Е.Е.
Инструктор по физической культуре Косенок А.П.

Индивидуальный образовательный маршрут воспитанника

Ф. И.О. ребенка, возраст: Марьяна Ш., 6 лет.

Педагогическая характеристика: уровень знаний и умений соответствует возрастному периоду. При выполнении учебных заданий не всегда легко переключается с одного вида деятельности на другой. Может спланировать свою деятельность, исправить ошибку, если на неё указано. Программный материал усваивает на среднем уровне. На занятиях у нее преобладает не устойчивое внимание. Затрудняется быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. Общественные поручения выполняет активно и добросовестно, переживает за успехи коллектива, стремится к достижению сознательно поставленных целей. На замечание и одобрение реагирует адекватно. Работоспособность достаточная, деятельность устойчивая. Ребёнок обучаем, принимает помощь взрослого, осуществляет перенос полученного способа действия на аналогичные задания. Способна контролировать свои эмоции. Девочка организована, аккуратна, активна в деятельности.

Результаты педагогической диагностики: в ходе проведенной диагностики выявления одаренности детей (по методике А.И Савенкова), Марьяна обладает артистическими, коммуникативными и организаторскими способностями.

Проблема ребенка: по заключению ПМПК необходимо создать щадящий двигательный режим, т.к. у Марьяны сахарный диабет. Для этого ставятся следующие задачи:

1. подбор физических упражнений в соответствии с физической подготовленностью ребенка;
2. утренняя гимнастика групповым методом с минимальной физической нагрузкой
3. использование закаливающих процедур после дневного сна.

Форма работы- индивидуальные и подгрупповые занятия.

Участники сопровождения: воспитатель, инструктор по физической культуре, родители.

Периодичность индивидуальных занятий: 1 раза в неделю в спортзале, 1 раз в неделю на свежем воздухе.

Продолжительность индивидуальных занятий: 15 минут

Работа с родителями: индивидуальные консультации.

**Перспективное планирование двигательного режима ребенка
(занятия физической культурой)**

Перспективное планирование составлено с учетом рекомендаций ПМПК
Надеждинского муниципального района

Сентябрь 1 неделя	Упр №1 Упр №3 Упр.№4	Приложение 1 Приложение 2 Приложения 3
Сентябрь 2 неделя	Упр №2 Упр;№2 Упр.№3	Приложение 1 Приложение 2 Приложение 3
Сентябрь 3 неделя	Упр.№3 Упр.№3 Упр.№3	Приложение 1 Приложения 2 Приложения 3
Сентябрь 4 неделя	Упр.№4 Упр.№4 Упр.№4	Приложение 1 Приложение 2 Приложения 3
Октябрь 1 неделя	Упр.№5 Упр.№5 Упр.№5	Приложение 1 Приложение 2 Приложение 3
Октябрь 2 неделя	Упр.№1 Упр.№7 Упр.№6	Приложение 1 Приложение 2 Приложение 3
Октябрь 3 неделя	Упр.№1 Упр.№6 Упр.№8	Приложение 1 Приложение 3 Приложение 3
Октябрь 4 неделя	Упр.№3 Упр.№12 Упр.№1	Приложение 1 Приложение 2 Приложение 3

Декабрь 1 неделя	Упр№2 Упр№13	Приложение 1 Приложение 2
Декабрь 2 неделя	Упр№2 Упр №5 Упр№14	Приложение 3 Приложение 1 Приложение 2
Декабрь 3 неделя	Упр№2 Упр№1 Упр№15	Приложение 3 Приложение 1 Приложение 2
Декабрь 4 неделя	Упр№3 Упр№1 Упр№16 Упр№4	Приложение 3 Приложение 1 Приложение 2 Приложение 3
Январь 2 неделя	Упр№3 Упр№1	Приложение 1 Приложение 2
Январь 3 неделя	Упр№5 Упр№1	Приложение 3 Приложение 1
Январь 4 неделя	Упр№5 Упр№6 Упр№2 Упр№7 Упр№7	Приложение 2 Приложение 3 Приложение 1 Приложение 2 Приложение 3
Февраль 1 неделя	Упр№5 Упр№12	Приложение 1 Приложение 2
Февраль 2 неделя	Упр№8 Упр№1 Упр№13	Приложение 3 Приложение 1 Приложение 2
Февраль 3 неделя	Упр№4 Упр№2 Упр№15	Приложение 3 Приложение 1 Приложение 2
Февраль 4 неделя	Упр№6 Упр№5 Упр№2 Упр№7	Приложение 3 Приложение 1 Приложение 2 Приложение 3
Март 1 неделя	Упр№1 Упр№5	Приложение 1 Приложение 2
Март 2 неделя	Упр№8 Упр№2 Упр№6	Приложение 3 Приложение 1 Приложение 2
Март 3 неделя	Упр№1 Упр№5 Упр№8	Приложение 3 Приложение 1 Приложение 2
Март 4 неделя	Упр№5 Упр№1 Упр№13 Упр№6	Приложение 3 Приложение 1 Приложение 2 Приложение 3

Апрель 1 неделя	Упр№2	Приложение 1
	Упр№1	Приложение 2
Апрель 2 неделя	Упр№4	Приложение 3
	Упр№1	Приложение 1
	Упр№2	Приложение 2
Апрель 3 неделя	Упр№6	Приложение 3
	Упр№5	Приложение 1
	Упр№7	Приложение 2
Апрель 4 неделя	Упр№7	Приложение 3
	Упр№1	Приложение 1
	Упр№12	Приложение 2
	Упр№8	Приложение 3
Май 1 неделя	Упр№3	Приложение 1
	Упр№14	Приложение 2
Май 2 неделя	Упр№1	Приложение 3
	Упр№2	Приложение 1
	Упр№3	Приложение 2
Май 3 неделя	Упр№2	Приложение 3
	Упр№5	Приложение 1
	Упр№6	Приложение 2
Май 4 неделя	Упр№4	Приложение 3
	Упр№1	Приложение 1
	Упр№5	Приложение 2
	Упр№7	Приложение 3

Список используемой литературы:

1. Балаболкин М.И. Сахарный диабет. М.: Медицина, 1994.
2. Гольдберг Е.Д., Ещенко В.А., Бовт В.Д. Сахарный диабет. Томск, 1993.
3. «Большая энциклопедия диабетика» М.: Эксмо, 2007
4. Гольдберг Е.Д., Ещенко В.А., Бовт В.Д. Сахарный диабет. Томск, 0
5. М. А. Жуковский, Л. Н. Щербачева, Р. М. Алексеева, Л. Н. Трофименко Сахарный диабет у детей. /М.: Медицина, 1989
6. П. Хюртель, Л.Б. Тревис «Книга о сахарном диабете I типа для детей, подростков, родителей и других». Первое издание на русском языке, составленное и переработанное И.И. Дедовым, Е.Г. Старостиной, М.Б. Анциферовым. 1992
7. Астамирова Х., Ахманов М. Настольная книга диабетика. М.: Эксмо, 2003.

Приложение 1

1. Ходьба, пешие прогулки (без переноса тяжестей, в своём темпе, особенно хорошо после обеда, ужина или завтрака)
2. Медленный бег трусцой (с сохранением спокойного дыхания).
3. Спокойное катание на велосипеде.
4. Ролики, коньки, беговые лыжи.
5. Танцевальные занятия (без элементов рок-н-рола и спортивной гимнастики)

Комплекс общеукрепляющих упражнений

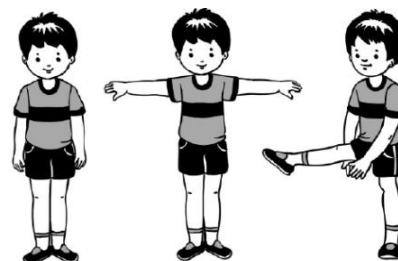
1. Выполнять ходьбу пружинистым шагом от бедра (не от колена), спина ровная. Дышать через нос. Вдох на счет - раз, два; выдох на счет - три, четыре, пять, шесть; пауза - семь, восемь. Выполнять в течение 3-5 минут.
2. Выполнять ходьбу на носках, на пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. При ходьбе выполнять разведение рук в стороны, сжимание и разжимание пальцев, круговые движения кистями вперед и назад. Дыхание произвольное. Выполнять 5-6 минут.
3. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнять круговые движения в локтевых суставах по направлению к себе, затем от себя (мышцы напрягать). Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.
4. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, наклониться, обхватить колени руками, затем - выдох. В таком положении производить круговые движения в коленных суставах вправо и влево. Дыхание свободное. Выполнить по 5-6 вращений в каждую сторону.
5. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны (состояние рук напряженное). Сделать глубокий вдох, затем - выдох, одновременно выполняя круговые движения в плечевых суставах вперед (сколько успеете во время выдоха). Амплитуда движений сначала минимальная, затем постепенно увеличивается до максимальной. Повторить 6-8 раз.
6. И. П. - сидя на полу, ноги выпрямлены и максимально разведены в стороны. Вдох - выполнить мягкие пружинящие наклоны, при этом доставая двумя руками носок правой ноги, затем - выдох. Вернуться в исходное положение - вдох. Затем выполнить те же самые движения, доставая носок другой ноги. Выполнить по 4-5 раз в каждую сторону.
7. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч. Взять в руки гимнастическую палку. Держа палку перед грудью двумя руками за концы, делать растягивающие движения (растягивать палку, как пружину). Дыхание свободное. Руки прямые. Завести палку назад. Поднять палку вверх - вдох, опустить - выдох. Повторить 3-4 раза.
8. И. П. - то же самое. Взять палку за концы, отвести руки за спину - вдох, затем наклониться вправо, подталкивая палку вверх правой рукой - выдох, вернуться в исходное положение - вдох. Повторить то же самое в другую сторону. Сделать в каждую сторону по 5-6 раз.
9. И. П. - то же самое. Палку удерживать локтями сзади. Прогнуться - вдох, затем мягко, пружиня, наклониться вперед - выдох (голова прямо). Повторить 5-6 раз.
10. И. П. - то же самое. Взять палку за концы, растереть ею спину снизу-вверх: от лопаток вверх до шеи, затем от крестца до лопаток, затем ягодицы. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.

11. И. П. - то же самое. Растирать палкой живот по часовой стрелке. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.
12. И. П. - сидя на стуле. Делать щипкообразный массаж ушей. Дыхание произвольное. Выполнять в течение 1 минуты.
13. И. П. - лежа, ноги вместе, руки вдоль туловища, под головой подушка. Выполнять поочередное поднятие то одной, то другой ноги. Дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз.
14. И. П. - то же самое. Выполнять круговые движения ногами, имитируя езду на велосипеде (вперед-назад). Дыхание произвольное. Выполнить 10 раз.
15. И. П. - лежа на животе, руки вдоль туловища. Упереться руками в пол - сделать вдох, затем прогнуться, встать на колени - выдох. Повторить 4-6 раз. Затем отдохнуть 20 секунд.
16. Сделать глубокий вдох, затем медленный продолжительный выдох. Затем - неторопливая ходьба до полного восстановления дыхания.

Комплекс аэробных упражнений

1. Вращение головой. Поставить ноги на ширину плеч, а руки на пояс. И начинать поочередное вращение головой вправо, а затем влево.
2. Вращение руками. Поставить ноги на ширину плеч, руки расположить вдоль туловища. Начинать поочередное вращение руками вперед и назад.
3. Повороты туловища. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони лежат на плечах. Руки должны находиться параллельно полу. Нужно выполнять повороты туловища влево и право, при повороте делая выдох, при возвращении обратно – вдох.
4. Наклоны туловища в стороны. Руки выпрямить, поднять над головой. Нужно наклонять туловище поочередно, в правую, левую стороны.
5. Махи ногами. Стоя прямо, одну руку положить на опору, а другую – на пояс. Выполнять махи поочередно левой и правой ногами. При махе ногой следует делать выдох, возвращаясь обратно – вдох.

6. Приседания. Выполнить 10 приседаний, стараясь не сгибать спину и не отрывать пятки от пола. Голова должна смотреть вперед.



7. Упражнение для брюшного пресса. Лечь на пол, пятки соединить вместе, а руки вытянуть вдоль туловища. Не поднимая спину, нужно одновременно отрывать плечи и ноги от пола. Когда плечи и ноги открываются от пола, сделать вдох, обратно – выдох.

8. Тренировка мышц спины. Лечь на спину и согнуть ноги, стопы стараемся крепко прижать к полу, руки вдоль туловища. Напрягая ягодицы и отрывая таз от пола, нужно поднять бедра вверх. После медленно опуститься вниз.

Все упражнения выполняются по 5 раз.