**Индивидуальный образовательный маршрут**

**Ф.И.О. ребенка:**

**Возраст:** 5 лет

**Характеристика нарушений в развитии** – плоскостопие

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **Основные направления работы** | **Содержание работы** | **Результат** |
| **сентябрь** | **1.**Диагностика физического развития;  **2.**Провести беседу: «Что такое здоровье?»  **3**.Укрепление мышц стоп и ног и опорно-двигательного аппарата. | **1**.Беседа о здоровье.  **2.**Проверка осанки у гимнастической стенки.  **3**.Разные виды корригирующей ходьбы по «дорожкам здоровья».  **4.** ОРУ с элементами ЛФК без тренажеров.  5.Игра малой подвижности «Парус». | 1.Контроль за положением головы, вертикальным, симметричным положением туловища с опорой на полную ступню.  2.Стоять, сохраняя равновесие, на дощечке. |
| **октябрь** | 1.Беседа о правильной осанке.  2.Проверить осанку в различных И.П. при выполнении упражнений.  3.укрепление мышц стопы и голеностопного суставов. | 1.Упражнения на укрепление мышц стопы и голеностопного сустава.  2.Игровое упражнение «Подними платочек»  3.ОРУ с элементами ЛФК с гимнастической палкой.  4.П.и. «Страус» | 1.Перенос тяжести тела с ноги на ногу.  2.Поочередно стоять на одной ноге. |
| **ноябрь** | 1.Проверка осанки в различных исходных положениях.  2.Обучать некоторым упражнениям самомассажа стоп.  3.Развитие выносливости и ловкости. | 1.Логоритмика  (упражнения с проговариванием слов)  2.корригирующая ходьба  а/по канату приставным шагом;  б/по канату, елочкой;  в/П.И. «Рыбка».  3.Психотреннинг «Небесный художник» | 1.Уметь сочетать движения со словами.  2.Смело пройти по канату, сохраняя равновесие. |
| **декабрь** | 1.Формирование навыков правильной ходьбы.  2.Укрепление мышц стоп и брюшного пресса.  3.Умение согласовывать дыхание и силовые упражнения на спортивном оборудовании. | 1.Различные виды корригирующей ходьбы.  2.Упражнения для брюшного пресса из И.П. – лежа.  3.Комплекс упражнений для коррекции плоскостопия.  4.Перешагивание через брусья разной высоты.  5.Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. | 1.Уверенно ходить по корригирующим дорожкам.  2.Правильно и уверенно преодолевать препятствия. |
| **январь** | 1.Закрепление выполнения коррекционных упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.  2.Развитие ловкости.  3.Формирование правильной осанки во время выполнения комплекса упражнений. | 1.Коррекционные упражнения для профилактики плоскостопия.  2.Игра «Колобок» | 1.Шаговые движения по канату, наклонной лестнице, по наклонной доске.  2.Отработка движений в ходьбе на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок.  3.Самостоятельная ходьба с минимальной страховкой. |
| **февраль** | 1.Упражнения мышц голеностопного сустава.  2.Укрепление «мышечного корсета».  Овладение навыком «мягкого» бега. | 1.Корригирующие упражнения на наклонной доске, канате, лестнице.  2.Общеразвивающие упражнения с мячом.  3.Игра «Пингвины».  4.Психотреннинг «Я добрая» | 1.Степень выраженности положительного эффекта лечебной гимнастики во время индивидуальных занятий.  2. Мотивация становлению движений наличия функциональных или органических контрактур в суставах конечностей (особенно голеностопных). |
| **март** | 1.Формирование умения двигаться в заданном направлении.  2.Обучение упражнениям в сопротивлении.  3.Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях. | 1.Корригирующие упражнения с карандашами для ступни.  2.Упражнения с веревкой в паре с педагогом.  3.Игра «Цапля в болоте»  4.Релаксация: «На лесной поляне» | 1.Исправление ошибок в осанке.  2.Оценка эффективности производится по объективным и субъективным критериям: клиническим признакам улучшения здоровья (улучшение настроения, самочувствия, повышение эмоционального тонуса). |
| **апрель** | 1.Тренировка общей и избирательной выносливости различных мышечных групп.  2.Тренировка навыка удержания тела в нужном направлении при различных движениях руками.  3. Тренировка силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса. | 1.Упражнения со скакалкой.  2.Комплекс коррекционных упражнений для голеностопного сустава.  3.Игра «Лодочник» - самовытяжение, стопы теменем тянуть на себя.  4.Релаксация: «Облака» | 1.Внедрение в практику заданий, которые позволяют достичь положительных результатов в коррекционной работе.  2.Внедрение комплексного подхода оздоровления дошкольников.  3.Совершенствование навыка правильной осанки в различных исходных положениях и при различных движениях рук. |
| **май** | 1.Итоговая диагностика физического развития детей.  2.Формирование правильной осанки во время выполнения комплексов ОРУ.  3.Закрепление выполнения комплекса дыхательных упражнений. | 1.Комплекс коррекционных упражнений для стопы.  2.Комплекс дыхательных упражнений.  3.Упражнения с элементами психогимнастики.  4.Релаксация: «Волшебный цветок» | 1.Получение ребенком знания и представления о себе, своем здоровье и физической культуре. |

Работа по профилактике плоскостопия проводилась в период с сентября 2016 года по апрель 2017 года. Для проведения профилактической работы по плоскостопию разработана индивидуальная программа. В систему работ и для диагностики состояния здоровья и уровня физической подготовленности были включены: врач ортопед-хирург и педиатр поликлиники, методист ДОУ, психолог, логопед, родители и инструктор по физической культуре. Грамотно подобраны оборудование и физические упражнения с ним. Тщательно продуманы занятия и комплекс мероприятий по укреплению свода стопы и улучшения общего состояния воспитанницы.

Достигнутые результаты убедили меня в том, что формирование правильной осанки и коррекции свода стопы, возможно лишь, при проведении воспитательно-образовательной работы в комплексе, с учетом строгого научного подхода к ее планированию и проведению. Кроме того, профилактическая работа нашла свое отражение в поведении ребенка. --------- старается следить за постановкой стоп и за своей осанкой во время утренней гимнастики, занятий, игр, спортивных досугов и праздников.

Со слов родителей, дома -------- с охотой выполняет рекомендации инструктора по физкультуре. В целом, комплексные мероприятия по профилактике плоскостопия и коррекции голеностопного сустава дало хорошие результаты. Поэтому, целесообразно продолжить профилактическую работу, усложнив и разнообразив упражнения, игры и другие формы работы, при этом учитывать возраст.