

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ МАРШРУТ

«Сопровождение одаренных детей, имеющих ярко выраженные способности двигательной активности посредством использования нетрадиционного физкультурного оборудования степ-скамейки
«Раз ступенька...»»
на 2022 - 2023 учебный год

Фамилия, имя ребенка – Попова Кира

Возраст – 6 лет

Вид одарённости – двигательный.

Склонности – активная, спортивная, любит заниматься физическими упражнениями.

Формы работы - индивидуальные и групповые занятия

Участники сопровождения - педагоги и специалисты ДОО, инструктор ФК, родители ребенка.

Взаимодействие с соц. партнёрами - привлечение специалистов центров и учреждений дополнительного образования (МБУДО ЦДТ г. Барнаула).

Характеристика на Попову Киру - воспитанницу подготовительной группы:

У Киры ярко выражены музыкальные-ритмические способности. Она любит музыкальные, ритмичные движения, артистична, быстро отзывается на ритм и мелодию, Вынослива, легко запоминает движения, сочиняет свои и точно соблюдает их амплитуду. С большим интересом занимается на физкультурных занятиях и занятиях по программе степ –скамейки «Раз ступенька», всегда принимает активное участие в проводимых детским садом праздниках, утренниках и развлечениях, и других спортивных мероприятиях. Обладая хорошей памятью способна запоминать большие комплексы упражнений на степ-скамейках. В общении со сверстниками занимает позицию лидера. С огромным удовольствием помогает сверстникам в освоении движений.

Цель: Содействовать всестороннему развитию личности дошкольника средствами оздоровительно-спортивной степ – аэробики.

Задачи:

- Способствовать развитию всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки.
- Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Воспитывать смелость, доброжелательность, выдержку.

Ожидаемый результат:

- Сформирована правильная осанка;
- Развито чувство ритма, темпа, согласованность движений с музыкой;
- Наблюдается снижение заболеваемости;
- Сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- Сформирован интерес к собственным достижениям;
- Сформирована мотивация здорового образа жизни.

Месяц	Тема	Программные задачи	Участие в мероприятиях
Сентябрь	<p>1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Общеразвивающий комплекс №1 (отработка движений).</p> <p>2 часть Комплекс упражнений на восстановление дыхания "Пушинка".</p>	Работать на развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки.	Участие в осеннем кроссе «Желтые листочки» в ДОО
Октябрь	<p>1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Комплекс №2 (знакомство с новым движениями, показ движений).</p> <p>2 часть Комплекс упражнений на восстановление дыхания "Зернышко".</p>	Упражнения на развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.	
Ноябрь	<p>1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Современный стиль. Комплекс №3 (знакомство, показ движений).</p> <p>2 часть Комплекс упражнений на восстановление дыхания "Качели".</p>	Работать на развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки.	<p>- участие в спортивном празднике ДОО «Осенние перебежки»</p> <p>- городские соревнования по худ. гимнастике «Жемчужина»</p>
Декабрь	<p>1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Восточный стиль Комплекс №4 (отработка движений).</p> <p>2 часть Комплекс упражнений на восстановление дыхания "Веселая пчелка".</p>	Упражнения на развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.	краевой турнир по худ. гимнастике «Совершенство»
Январь	<p>1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Русский стиль Комплекс №5 (отработка движений).</p> <p>2 часть Комплекс упражнений на восстановление дыхания "Снежинка".</p>	Работать на развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки.	участие в спортивных соревнованиях ДОО «Знать хочу я чем ребята занимаются зимой...»

Февраль	<p>1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Комплекс №6 (отработка движений).</p> <p>2 часть Комплекс упражнений на восстановление дыхания "Шарик "</p>	<p>Упражнения на развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой</p>	<p>- выступление с танцем на степ-платформе на празднике ДОО, посвященном Дню защитника Отечества - турнир по худ. гимнастике «Я перспективная гимнастка». Призы олимпийской чемпионки Веры Бирюковой</p>
Март	<p>1 часть (основная) музыкально-ритмическая. Комплекс №7 (отработка движений).</p> <p>2 часть Комплекс упражнений на восстановление дыхания "Снежинка ".</p>	<p>Упражнения на развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	<p>Выступление на празднике ДОО для мам «Путешествие в мамину долину»</p>
Апрель	<p>1 часть (основная) музыкально-ритмическая Комплекс №4 с мячами малого диаметра (отработка движений).</p> <p>2 часть Комплекс упражнений на восстановление дыхания "Ветерок".</p>	<p>Упражнения на развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой</p>	
Май	<p>1 часть Комплексы степ-аэробики для занятий оздоровительно-тренирующей направленности Комплекс № 8</p> <p>2 часть Комплекс упражнений на восстановление дыхания " «Утро».</p>	<p>Работать на развитие всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки.</p>	<p>выступление на выпускном балу</p>