Индивидуальный образовательный маршрут

 воспитанника старшей группы

Лебедева Артема

по направлению «Прыжок в длину с места»

МДОДУ «Медведевский детский сад №2 «Солнышко»

 2014-2015 учебный год

**Пояснительная записка**

В дошкольном возрасте происходит формирование общей культуры его личности, закладывается и укрепляется фундамент здоровья,  развиваются физические качества.

Одной из первостепенных задач государственного стандарта дошкольного образования является:

-охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; а также формирование у них ценностей здорового образа жизни.

Поэтому, сохранение и укрепление здоровья дошкольников - одна из актуальнейших проблем во все времена, важнейшая задача каждой дошкольной организации.

К сожалению, массовое обучение и воспитание часто сводится к скромным результатам детей. Однообразное, шаблонное повторение одних и тех же действий приводит к потере интереса к обучению. Соответственно, снижаются и результаты детей.

Практика физического воспитания в детском саду показывает, что дети, имеющие спортивные задатки не просто готовы к дополнительной работе, но скорей нуждаются в ней. Они испытывают потребность в реализации своего потенциала - с желанием выполняют игровые упражнения, легко усваивают дополнительный материал, их привлекает физкультурная деятельность. Индивидуальные занятия воспринимаются ими, как награда, а не как дополнительная нагрузка. Поэтому большое внимание уделяю работе с детьми, имеющими спортивные способности, используя индивидуальный подход к каждому ребёнку, помогаю создать условия для развития личности. В ходе диагностики я выделяю группы детей не только с недостаточным развитием, но и способных детей. По материалам диагностики составляется индивидуальный план работы с ребенком.

**Психолого-педагогический портрет ребенка**

Анкетные данные

Имя: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст: 6 лет

Выявление способных детей проводится на основе наблюдения, общения с родителями, изучения психических особенностей, двигательных навыков.

**Актуальность:** Создание оптимальных условий для развития ациклических скоростно – силовых движений с учетом способностей, возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

**Цель:** Развитие индивидуальных способностей.

**Задачи:**

-Раскрыть спортивные способности;

-Совершенствовать и расширять систему дополнительного образования;

-Вовлекать в соревнования на различном уровне;

 -Создавать насыщенную предметно-развивающую двигательную среду;

- Повысить уровень взаимодействия детского сада и семьи в вопросах

поддержки и сопровождения способных детей;

- Формировать волевые качества: целеустремленность, выдержку, силу, ловкость, воспитывать желание побеждать и сопереживать.

**Количество занятий в неделю**: 2

**Способы оценки успехов воспитанника:**   соревнования по легкой атлетике среди детей старшего дошкольного возраста.

 **Ожидаемые результаты:**

 усовершенствована система дополнительного образования;

- участие в соревнованиях;

- обогащена предметно-развивающая двигательная среда.

- создано тесное взаимодействие с семьей в рамках сотрудничества;

-отмечено повышение эмоционального тонуса при выполнении двигательных заданий.

У Артема ярко выражены двигательные способности. Он любит прыжки, ловок, быстро отзывается на предложенные задания, внимательно вслушивается в них, легко запоминает, качественно выполняет. Мальчик правильно занимает исходное положение, свободно сочетает взмах рук и отталкивание ног, легко и точно приземляется в обозначенное место. Когда он выполняет прыжок, то вкладывает в исполнение много сил и энергии, а также свое настроение. Его движения точны, энергичны, он с легкостью придумывает различные задания для увеличения длины прыжка. Артем отличается высокой любознательностью и наблюдательностью, способностью отслеживать причинно-следственные связи и делать соответствующие выводы. Он легко устанавливает контакт с собеседником.

Сохранение и раскрытие творческого потенциала каждого ребенка представляется очень важной и актуальной задачей, поэтому для работы с Артемом в 2014 – 2015 учебном году был составлен индивидуальный образовательный маршрут.

Реализация индивидуального маршрута

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Неделя** | **Содержание работы с ребенком** | **Взаимодействие с родителями** |
| **Январь** | 1 | Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале. Инвентарь, одежда и обувь. Теоретическая часть подготовки  В прыжке в длину с места *четыре фазы* движения:1) подготовительная,2) отталкивание,3) полет.4)приземление.– презентации, демонстрационный материал,   видеоматериал соревнований. | Подготовка буклета «Помогите ребенку раскрыть свой талант»    |
|  | 2-3 | Общая физическая подготовка с использованием   подпрыгивания на месте с продвижением вперед, спрыгивания с высоты.  |
|  | 4 | Занятия в спортивном зале: умение подпрыгивать на двух ногах на месте с сильным отталкиваем носочков и полным выпрямлением ног - страховка. Подскоки с небольшим продвижением вперед на определённое расстояние, в точно обозначенное место. |
| **Февраль** | 1 |  Подскоки на месте с заданием коснуться ладони поднятой руки инструктора, «поймать снежинку», вызывать желание подпрыгнуть повыше, взмахивая руками вверх. Боковой галоп. |  Участие в спортивном развлечение:«Путешествие в страну знаний» Беседа «Спортивен ли ваш ребенок?»   |
|  | 2 | Прыжковые задания с преодолением полосы препятствий в спортивном зале: прыжок вверх с места через невысокое препятствие, это требует более энергичного толчка вверх. Прямой галоп. |
|  | 3 |  Упражнения в спрыгивании. Начальная высота 12 см. Напомнить что, спрыгивая с высоты, надо опускаться на обе ноги сразу, сначала на носочки, и сгибать колени, смотреть вперед, а не под ноги. Прыгать надо тихо-тихо, чтобы «неслышно было». |
|  | 4 | Круговая тренировка.Прыжки через набивные мячи, с высоты, через линию, начерченную на земле, через шнур, скакалку, положенные на пол, использование зрительных ориентиров. |
| **Март** | 1 | Перепрыгнуть через две линии, начерченные параллельно на расстоянии 10—15 см одна от другой. Постепенно расстояние между линиями увеличивается. При приземлении следует избегать чрезмерно глубокого приседания: оно может привести к падению на спину.  |   Консультация «Способности вашего ребенка. Как их развить?» |
|  | 2 | Упражнения в спрыгивании, высота 20 см. Игровые задания, выполняемые совместно с родителями на каникулах: «У кого меньше прыжков», «Кто быстрее до финиша» |
|  |  | Прыжки-подскоки на месте, с продвижением вперед. |   |
|  |  3 | Использование навесных лестниц и досок, гимнастической лестницы в общей физической подготовке. Подскоки с поворотами направо, налево и вокруг себя, подскоки с изменением положения ног (ноги вместе — ноги врозь, одна нога вперёд - другая назад). П/И «Классы» - прыжки на одной ноге с продвижением. |
|  |
|  | 4 | П*одпрыгивание на двух ногах, продвигаясь вперед*, помогая взмахами рук.  Расстояние для этого упражнения 2—3 м*.* Продвижение частыми легкими подскоками. Для улучшения согласованности прыжка со взмахом рук   используются упражнения: **(показ)**1.Стоя руки вниз, подниматься на носки и опускаться на всю стопу, сначала не помогая руками, а затем сочетая со взмахом рук вперед – вверх.2. Из полуприседа руки опущены  вниз, и немного отведены назад, выпрямляться, подняться на носочки и опустить стопу, взмахивая руками вперед-вверх.  |   |
|  |
| **Апрель** | 1 | Подскоки  сериями по 30-40 прыжков 2-3 раза с усложнениями: при подпрыгивании на месте выполнить дополнительные движения ногами (ноги скрестно; одна нога вперед, другая назад; с ноги на ногу); прыжки на одной ноге: на месте и, продвигаясь вперед; через линию, веревку боком, с поворотом на прыжке; с разнообразными движениями рук (поднять вперед, в стороны; сделать хлопки перед собой, над головой, сзади себя);  |  Консультация «Развитие спортивных способностей у дошкольника» |
|  | 2 | Упражнения в спрыгивание с гимнастической скамейки (бревна, доски) после упражнений в равновесии. Мягкое и устойчивое приземление. Высота предметов для спрыгивания   30 см.Игровые упражнения: «Не ошибись» с перепрыгиванием через пластмассовые кегли, набивные мячи. |
|  | 3  | Прыжковые упражнения в с преодолением препятствий. Отработать *вынесение ног вперед в полете* с помощью подводящих упражнений. Сначала вынести махом вперед колено, а за ним выбрасывают и голень. П/И «Не оставайся на полу»  |
|  | 4 | Круговая тренировка: повернуться во время прыжка кругом, выполнить прыжок из глубокого приседа.  Чтобы прыжок был как можно выше, ребенку предлагается в высшей точке полёта максимально подтянуть к груди колени согнутых ног, затем быстро разогнуть ноги и мягко приземлиться. |
| **Май** | 1 | Прыжок в глубину: выполнить поворот на 1800; спрыгнуть спиной вперёд; спрыгивая с высоты, попадать в определенное место, за линию, начерченную перед скамейкой или другим предметом, с которого ребенок спрыгивает, на расстоянии 15— 20 см, а также в круги, выложенные из веревки. Эти прыжки требуют умения соразмерять силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть, рассчитав точность приземления в определенное место. Высота предметов 30—40 см. |  Памятка «Что такое двигательные способности?»Рекомендации |
|  | 2 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд: прыгать по доске и скамейке; с зажатым между ног предметом; боком через линию, продвигаясь вперёд; змейкой; вверх и вниз по доске, положенной наклонно. |
|  | 3 |  Для увеличения длинны прыжка, использую разнообразные ориентиры — черта, флажок, бревнышко, до которых ребенок должен постараться допрыгнуть или перепрыгнуть через них. В качестве дополнительных упражнений целесообразны прыжки через разложенные на полу,  примерно на расстоянии 60—80 *см*друг от друга малые набивные мячи. Ребенок прыгает через 4—5 мячей последовательно на двух ногах вместе, шагами с ноги на ногу. |
|  | 4 | Соревнования в детском саду: «Летняя Олимпиада» | 1 место в прыжках в длину с места2 место в личном зачёте.  |

В течение года Артем активно и серьезно занимался. С желанием участвовал в праздниках и развлечениях дошкольного образовательного учреждения. Я проводила с Артемом беседы на темы: «Твой любимый вид спорта», «Как достичь спортивных результатов», «Побеждать – это здорово».