

# ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МОДУЛЬНЫХ КОВРИКАХ ОРТОДОН, НАБОР «МОХ»

## «ВЕСЁЛЫЙ ЛЯГУШОНОК»

Понадобятся коврики ОРТОДОН: «Мох» с пищалками, «Мох».

❗ *Рекомендуем дополнить набор ковриками ОРТОДОН «Трава».*

### Цель:

развитие у детей интереса к физической культуре и спорту, познавательной деятельности, творчеству, бережному отношению к природе.

Сообщите ребёнку, что Вы вместе с ним отправляетесь в гости. А чтобы узнать к кому, нужно отгадать загадку:

*«У болотной мягкой кочки,  
Под зелёньким листочком,  
Притаилась попрыгушка,  
Пучеглазая...» (Лягушка)*

Спросите у малыша как он думает:

Где живёт лягушка? Конечно, в болоте, а болото чаще всего находится в лесу.

Чтобы встретиться с весёлым лягушонком нужно собрать тропинку из ковриков-пазлов следующим образом: 1-ый, 3-ий, 5-ый «Мох» со звуковым сигналом - с пищалкой; 2-ой, 4-ый, 6-ой «Мох» (без пищалки).

❗ При проведении последующих занятий коврики можно собрать в два ряда, у Вас получится прямоугольник, который можно будет обыграть с ребёнком используя те же упражнения. Тропинка готова!



Вы показываете изображение или игрушку ЛЯГУШОНКА, и предлагаете ребёнку выполнить весёлую зарядку вместе с этим персонажем.

### Упражнение «Цапля»

Прочитайте стихотворение:

*Цапля вышла на болото,  
Петь лягушкам неохота:  
Зазеваешься немного,  
И уже шагают ноги -  
На тебя и клюв торчит -  
Тут и храбрый замолчит!*

Предложите ребёнку пройти по коврикам с высоким подниманием коленей, руки в стороны на уровне плеч 2-4 раза.

### Упражнение «Весёлые прыжки»

Прочитайте стихотворение:

*По кувшинкам, как пружинка,  
Лягушонок прыг-прыг-прыг.  
По листочкам, по цветочкам,  
В воду с брызгами - бултых!*

Предложите ребёнку сделать прыжки на каждый коврик, приземляться нужно на самые большие кочки, чтобы услышать звуковой сигнал на ковриках очередности 1-ый, 3-ий, 5-ый. Повторить 2-4 раза.



# ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МОДУЛЬНЫХ КОВРИКАХ ОРТОДОН, НАБОР «МОХ»

## Упражнение «Музыкальная тропинка»

Прочитайте стихотворение:

- Откуда идёшь ты, лягушка-квакушка?  
- С базара домой, дорогая подружка.  
- А что ты купила?  
- Всего понемножку:  
Купила КВАпусту, КВАсоль и КВАртошку».

Попросите ребёнка пройти по тропинке обычным шагом, во время ходьбы объясните ему, что вставать нужно на самые выпуклые большие поверхности – кочки, при правильной постановке стоп на коврики очередности 1-ый, 3-ий, 5-ый будет слышен звуковой сигнал, а на остальных ковриках его нет. Повторить 2-4 раза.

Предложите малышу пошагать на каждом коврике, высоко поднимая колени по 6–8 шагов на каждом коврике. Следите затем, чтобы на ковриках очередности 1-ый, 3-ий, 5-ый при выполнении задания был слышен звуковой сигнал, говорящий о правильности выполнения упражнения. Повторить 2-4 раза.

## Упражнение «Бегом по дорожке»

Прочитайте стихотворение:

А сегодня - день лягушек,  
День весёлых попрыгушек!  
Вы не знали? Это странно –  
Праздник древний. Без обмана!  
В этот день все дети скачут,  
И смеются, и не плачут.

Попросите ребёнка пробежать по дорожке 2–4 раза.

## Упражнение «Длинный прыжок»

Прочитайте стихотворение:

Лягушонок в луже жил,  
Комаров и мух кормил.  
Лужа высохла и вот,  
Он отправился в поход.  
По дорожке, по лужочку,  
Через ямку, через кочку.

Предложите ребёнку сделать прыжки через коврики очередности 2-ой, 4-ый, 6-ой, приземляясь на коврики со звуковым сигналом. Повторить 2-4 раза.

## Упражнение «Лодочка»

Прочитайте стихотворение:

Лягушонок выплывает, отдыхает,  
Греется на солнышке.  
А на листике качаясь,  
Думает, что в лодочке.

Попросите ребёнка выполнить на каждом коврике перекач с носка на пятку, с пятки на носок по 4–6 раз. Повторить 1-2 раза.

При выполнении этого упражнения на ковриках очередности 1-ый, 3-ий, 5-ый звуковой сигнал должен звучать как при подъёме на носок, так и при опускании на пятку.

Наша весёлая зарядка подошла к концу, поблагодарите ЛЯГУШОНКА за интересные задания, попрощайтесь до следующей встречи.

## Рекомендации по уходу за модульными ковриками:

Санитарная обработка модульного коврика производится 3% раствором перекиси водорода или мыльно-содовым раствором.

Температура воды не выше 35 °С.

Не использовать в посудомоечной и стиральной машинах.

После обработки изделие протирается, сушится вдали от нагревательных приборов и солнечных лучей.

Занятия рекомендуется проводить с детьми в игровой форме, с музыкальным и стихотворным сопровождением.

Запрещается использование абразивных чистящих средств.

Игровой комплекс упражнений разработан инструктором по физическому воспитанию Федотовой И.А.

Разработано «ОРТОДОН»

(863) 310 21 01,

info@ortoopt.ru,

www.ortoopt.ru

www.massagematortodon.com

