

ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МОДУЛЬНЫХ КОВРИКАХ ОРТОДОН, НАБОР №12 «КОСМОС»

Цели:

- прививать интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- познакомить детей с миром космоса;
- формировать у детей двигательные умения и навыки, разрабатывать мелкую моторику;
- воспитывать любознательность и развивать фантазию ребёнка.

Соберите коврики вместе со своим ребёнком в яркую интересную «космическую дорожку». Посмотрите какая она получилась - разноцветная, красочная и необычная! Эта «космическая дорожка» поможет Вам отправиться в космос и узнать много нового о планетах, звёздах, кометах.

Разминка

Чтобы ракета взлетела надо встать на первый коврик – КОСМОДРОМ. Скомандуйте: «Ключ на старт! Начинаем обратный отсчёт – 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 - СТАРТ». Ребёнок под Ваш счёт делает 10 приседаний на первом коврике.

Упражнение «Ракета»

В космическое путешествие отправляемся на ракете. Летящая ракета несёт нас навстречу космическим открытиям. Ребёнок поднимает руки вверх, соединив ладони (имитация ракеты), и проходит по коврикам обычным шагом туда и обратно - 2-4 раза.

Вы читаете стихотворение:

*«К звёздам улетим легко,
Не в трамвае, не в метро,
Не в такси, не на мопеде,
А в космической ракете.»*



Упражнение «Космонавт»

Ребёнок поднимает руки в стороны и шагает по коврикам боковым приставным шагом, слегка покачивая руками (имитируя невесомость), то в одном направлении, то в другом, разворачиваясь лицом в разные стороны – 2-4 раза.

Вы читаете стихотворение:

*«Тех, кого в полёт берут,
Космонавтами зовут.
Полететь готов не каждый,
Только сильный и отважный.»*



Упражнение «Планеты»

Ребёнок маршевым шагом с высоким подъёмом коленей проходит по коврикам 4-6 раз.

Вы читаете стихотворение:

*«В пространстве космическом воздуха нет,
И кружат там восемь различных планет.
По порядку все планеты назовёт любой из нас:
Раз – Меркурий, два – Венера,
Три – Земля, четыре – Марс,*

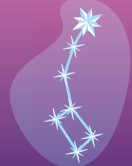
*Пять – Юпитер, шесть – Сатурн,
Семь – Уран, за ним – Нептун.
Ну а в центре – это Солнце,
Не планета, а Звезда,
Ярко светит нам она!»*

Упражнение «Звёздочка»

Ребёнок встаёт на края каждого коврика, руки в стороны, поочерёдно поднимая и отводя в сторону прямую ногу, с опорой на противоположную ногу (боковой маятник – имитируя звёздочку) 4-6 раз.

Вы читаете стихотворение:

*«В небе чёрном бархатистом
Звёзды яркие блестят.
Ночь мерцаньем серебристым
Украшает свой наряд.»*



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

ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МОДУЛЬНЫХ КОВРИКАХ ОРТОДОН, НАБОР №12 «КОСМОС»

Упражнение «Солнце»

Ребёнок поднимает руки в стороны и кружится на каждом коврике в одном направлении 2 – 3 раза и в другом направлении 2–3 раза.

Вы читаете стихотворение:

*«На что похоже солнце?
На жёлтую тарелку!
На блин со сковородки!
На яркую поделку.
На вкусную глазунью.
На древнюю монету!»*



*На фару от машины
И даже на конфету.
На светоотражатель.
На круглое оконце.
На что похоже солнце?
Конечно же, на солнце!»*

Упражнение «Луноход»

Ребёнок, наклонившись вперёд и опираясь на ладони и стопы (высокие четвереньки), проходит по коврикам 2-3 раза.

Вы читаете стихотворение:

*«Прилунился лунолёт.
В лунолёте – луноход.
Дырки, кратеры и лунки
Луноходу не страшны.
Оставляет он рисунки
На поверхности Луны.»*



Упражнение «Метеорит»

Ребёнок бежит по коврикам лёгким бегом 4-6 раз.

Вы читаете стихотворение:

*«Знают взрослые и дети,
Ночью в небе звёзды светят,
И ничья на свете власть
Не заставит их упасть.»*



*Он же прилетел с приветом
От исчезнувшей кометы.
С неба падая, горит
Не звезда – метеорит.»*

Заминка

«Наше космическое путешествие подходит к концу, возвращаемся домой на планету Земля. Начинаем обратный отчёт – 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1».

Ребёнок под Ваш счёт делает 10 приседаний на последнем коврике.

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.

Запрещается использование абразивных чистящих средств.

Игровой комплекс упражнений разработан инструктором по физическому воспитанию Федотовой Ириной Алексеевной.

Разработано компанией «ОРТОДОН» (863) 303 21 01,
info@ortoopt.ru www.ortoopt.ru
www.massagematortodon.com



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