

# ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МОДУЛЬНЫХ КОВРИКАХ ОРТОДОН, НАБОР №11 «АЙСБЕРГ»

## Цели:

- прививать интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать физические качества, фантазию ребёнка;
- воспитывать умение преодолевать препятствия;
- закреплять знания о животных Северного полюса.

На Северном полюсе, в самом холодном месте Земли, среди льдин и снега живёт белый медвежонок по имени Тимка. Вместе с ним там живут его друзья. Тимка с друзьями очень любят играть, веселиться, и поэтому они стараются встречаться каждый день. Соберите коврики в яркую разноцветную дорожку вместе с Вашим ребёнком и предложите ему познакомиться с Тимкой и его друзьями. 1 коврик – «Камешки» (мягкий); «Льдинки» (жёсткий); «Островок» (мягкий); «Волна» (жёсткий) положите волнами вдоль; «Льдинки» (жёсткий); «Камешки» (мягкий).

Прочитайте стих: *«Отправляемся в путь на Северный полюс.*

*Там круглый год метёт пурга,  
Куда ни глянь одни снега,  
И даже летом и весной,  
Покров не тает ледяной.»*



## Задание 1. Отгадайте загадку:

*«Он снег глубокий разгребает,  
И ягель вкусный добывает,  
И отдыхать ему не лень,  
Полярный северный...» (Олень)*

Попросите ребёнка встать на коврик «Камешки» и выполнить упражнение «Северный олень» - ходьба на месте с высоким подниманием коленей 10–16 раз.

## Задание 2

*«Живёт в краю холода, снега и льда,  
Ему не страшна ледяная вода,  
Не ленится рыбку ловить каждый день,  
Зовётся животное это...» (Тюлень)*



Попросите ребёнка встать на коврик «Льдинки» и выполнить упражнение «Тюлень» - перекач с носка на пятку, с пятки на носок 10 раз.

## Задание 3

*«Здесь Ледовитый океан  
Встаёт на остров капитан.  
Там, где север, там, где лёд,  
Он хозяином сльвёт.  
Косолапый, деловой,  
В белой шубке меховой...» (Белый медведь)*



Попросите ребёнка встать на коврик «Островок» двумя стопами по краям с акцентом на наружный свод и выполнить упражнение «Мишка» - ходьба по коврику на наружных сводах стоп, сохраняя равновесие (12-20 шагов).

#### Задание 4

*«Кто в холодном океане,  
Словно в тёплой пенной ванне,  
Может плавать и нырять,  
Стаи льдинок разгонять,  
Да! Такие виражи  
Могут делать лишь...» (Моржи)*



Попросите ребёнка встать на коврик «Волна» двумя стопами по краям с акцентом на наружный свод и выполнить упражнение «**Морж**» - приседание, руки на поясе 6–10 раз.

#### Задание 5

*«Невидимка в белой шубке -  
Хищник - остренькие зубки.  
Лис, охотник и хитрец  
Называется...» (Песец)*



Попросите ребёнка встать на коврик «Льдинки» и выполнить упражнение «**Песец**» - поочерёдно поднимать пятки с коврика, сгибая ноги в коленях 10-16 раз.

#### Задание 6

*Летает бесшумно.  
Кругом голова,  
Полярная, белая  
Птица...» (Сова)*



Попросите ребёнка встать на коврик «Камешки» и выполнить упражнение «**Полярная сова**» - поднять руки (как крылья) в стороны и покружиться на коврике в одном направлении 3–4 раза и в другом направлении 3–4 раза.

Наше путешествие подошло к концу, мы побывали на Северном полюсе, познакомились с белым медвежонком Тимкой и его друзьями.

Занимайтесь с удовольствием, пусть этот игровой комплекс упражнений подарит Вашему ребёнку бодрость, силу и массу положительных эмоций!

#### 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.**

**ОРТОДОН**

Разработано «ОРТОДОН» (863) 310 21 01,  
info@ortoopt.ru www.ortoopt.ru  
www.massagematortodon.com



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