

ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МОДУЛЬНЫХ КОВРИКАХ ОРТОДОН, НАБОР №8 « ЛЕСНАЯ ТРОПИНКА »

Цель: развитие у детей интереса к физической культуре, познавательной деятельности, творчеству, бережного отношения к природе.

Сообщите ребёнку, что Вас в гости пригласил медвежонок-Мишка, а где он живёт не сказал. Спросите у малыша, как он думает: *«Где живёт медвежонок?... Конечно в лесу! А приведёт нас к Мишке лесная тропинка, которую нужно собрать из разноцветных ковриков-пазлов».*

1 и 8 коврики – «Трава» мягкие; 2 и 7 коврики – «Шишки» мягкие; 3 и 5 коврики – «Жёлуди» жёсткие; 5 – положите рисунком по направлению ходьбы (вдоль), 3 – поперёк; 4 и 6 коврики – «Лесенка» жёсткие, по той же схеме, 4 – вдоль, 6 – поперёк.

Разминка:

Обычная ходьба по узкой тропинке наступая на каждый коврик - 2 раза, с высоким подъёмом бедра, ноги сгибая в коленях - 2 раза, боковым приставным шагом в одном направлении, а затем в другом.

Выполняя задание рассказывайте ребёнку, что в лес идти придётся долго и тропинки в лесу бывают разные: широкие, узкие, прямые, извилистые, на них ты можешь увидеть травку, шишки, жёлуди, веточки, встретить различных насекомых и лесных зверюшек, которые помогут тебе найти дом где живет медвежонок-Мишка, если ты выполнишь все задания лесных обитателей.

«ВЕСЁЛЫЕ ЛЯГУШКИ» СКАЧУТ ПО ТРОПИНКЕ

Упражнение:

В полуприседе, руки на поясе, прыжки по коврикам 1-2 раза.

«Паучки мохнатые бочки» бегут по тропинке.

«ПАУЧКИ МОХНАТЫЕ БОЧКИ» БЕГУТ ПО ТРОПИНКЕ

Упражнение:

В полуприседе опираясь на руки сзади (задние четвереньки), приподняв таз, ходьба по коврикам 1-2 раза.

ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МОДУЛЬНЫХ КОВРИКАХ ОРТОДОН, НАБОР №8 « ЛЕСНАЯ ТРОПИНКА »

«КАБАН» В ЛЕСУ ИЩЕТ ЖЁЛУДИ

Упражнение:

Наклониться вперёд, опираясь на ладони и стопы (высокие четвереньки) ходьба по коврикам 1-2 раза.

«БЕЛОЧКА» СОБИРАЕТ ОРЕШКИ И ИЩЕТ ГРИБЫ

Упражнение:

Приседание на каждом коврике, в исходном положении – руки на поясе, при приседании, руки вытягивать вперёд до уровня плеч, сохраняя правильную осанку.

«БАБОЧКА» ПОРХАЕТ НАД ЛЕСНОЙ ТРОПИНКОЙ

Упражнение:

Лёгкий бег по коврикам имитируя полёт бабочки 2-4 раза.

Скажите ребёнку, что пока он бежал по тропинке, его из окна своего дома увидел Мишка и вышел встречать.

В ГОСТЯХ У «МЕДВЕЖОНКА-МИШКИ»

Упражнение:

Ходьба по коврикам на внешних сводах стоп как медвежонок-Мишка, 2-4 раза. Хорошо если вы на последнем задании будете использовать игрушку или изображение медвежонка. После занятия можно предложить ребёнку нарисовать обитателей леса, а затем попить чай со сладостями, ведь всем известно, что медвежата великие сладкоежки.

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 И.А.

 **ОРТОДОН**

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

