

ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МОДУЛЬНЫХ КОВРИКАХ ОРТОДОН, НАБОР № 4 «РАДУГА»

Для игры понадобятся 7 модульных ковриков ОРТОДОН: «Камешки» мягкие, «Трава» мягкая, «Шишки» мягкие, «Островок» мягкий, «Колючки» мягкие, «Шипы» мягкие, «Жёлуди» жёсткие.

Соберите коврики в дорожку-тропинку – Радугу, в соответствии с её цветами (красный, оранжевый, жёлтый, зелёный, голубой, синий, фиолетовый) вместе со своим ребёнком. Посмотрите, какая она получилась разноцветная, яркая и очень полезная для ножек!

Прочитайте стихотворение: *«Что за чудо – чудеса!
В гости радуга пришла.
Коврики нам принесла.
И в тропинку собрала».*

Сейчас мы отправимся в маленькое путешествие, в котором сможем больше узнать про цвета Радуги.

1 коврик – КРАСНЫЙ

Предложите ребёнку походить по коврику с высоким подниманием коленей 10-16 раз. Ребёнок выполняет задание, взрослый читает стихотворение:

*«Красным цветом он горит,
Как костёр к себе манит,
У весны нет ярче знака,
Чем цветок простого мака».*

2 коврик – ОРАНЖЕВЫЙ

Предложите ребёнку попрыгать на коврике 10-16 раз.

Ребёнок выполняет задание, взрослый читает стихотворение:

*«Он оранжевого цвета,
Он собрал все вкусы лета,
Мы давно знакомы с ним,
Сладкий, сочный апельсин».*

3 коврик – ЖЁЛТЫЙ

Предложите ребёнку медленно покружиться на коврике, (на всей стопе, не вставая на носки) 3-5 раз в каждую сторону. Ребёнок выполняет задание, взрослый читает стихотворение:

*«Жёлтым видим в небе круг,
Оживает всё вокруг,
Это солнце – жёлтый цвет
Дарит нам тепло и свет»*

4 коврик – ЗЕЛЁНЫЙ

Предложите ребёнку сделать приседание, ребёнок встаёт посередине коврика «Островок» и делает приседание (с акцентом на наружные края стоп) 4-8 раз, если ребёнку тяжело выполнить задание, то придерживайте его за руки.

Ребёнок выполняет задание, взрослый читает стихотворение:

*«Цвет зелёный у листочка,
Подо мхом зелёным кочка,
И зелёные иголки
Целый год растут на ёлке».*

5 коврик – ГОЛУБОЙ

Предложите ребёнку потоптаться на коврике 10–16 раз.

Ребёнок выполняет задание, взрослый читает стихотворение:

*«Небо голубого цвета,
В жаркий день в разгаре лета,
Небо весело смеялось,
Небо в море искупалось».*

6 коврик – СИНИЙ

Предложите ребёнку походить на коврике на внешних сводах стоп (как медвежонок) 10–16 раз.

Ребёнок выполняет задание, взрослый читает стихотворение:

*«Синим-синим стало море,
Его волны с ветром в споре,
От земли и до земли
Гонят вместе корабли».*

7 коврик – ФИОЛЕТОВЫЙ

Предложите ребёнку сделать перекат с носка на пятку, с пятки на носок 10 раз.

Ребёнок выполняет задание, взрослый читает стихотворение:

*«Фиолетовый закат
Красотой своей потряс,
Кинул нам прощальный взгляд
И, пропал, и день угас».*

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

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.

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.