

ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МОДУЛЬНЫХ КОВРИКАХ ОРТОДОН, НАБОР № 7 «БОДРОСТЬ»

Данный набор состоит из 8 разных по жёсткости и фактуре модулей. Мягкие и жёсткие «Колючки» подарят заряд энергии на весь день, ходьба по таким коврикам будет особенно полезна по утрам, для скорейшего пробуждения и бодрого настроения. Входящие в набор модули ковриков «Шипы» и «Трава» помогут разнообразить получаемые ощущения от занятий.

Сложите весь набор ковриков в следующем порядке:

1-ый – «Шипы», 2-ой – «Трава», 3-ий и 5-ый – «Колючки» мягкие, 4-ый и 6-ой – «Колючки» жёсткие, 7ой – «Трава», 8-ой – «Шипы».

Упражнения:

- Обычная ходьба по коврикам в течение 1-2 минут
- Ходьба с высоким поднятием коленей в течении 1-2 минут
- Боковая ходьба в течение 1-2 минут
- Ходьба перекрёстным шагом в течение 1-2 минут
- Стояние на внешнем и внутреннем сводах стоп по 10 секунд, упражнение выполняется на каждом коврике
- Перекаты с носка на пятку по 10 раз на каждом коврике
- Перекаты с внешнего свода на внутренний по 10 раз на каждом 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.

 **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.