

«КАК МЫШОНОК СТАЛ СИЛЬНЫМ, ЛОВКИМ И СМЕЛЫМ»

Цели:

- прививать интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- формировать и закреплять двигательные умения и навыки ребёнка;
- побуждать интерес к подвижным играм;
- обогащать творческий и эмоциональный мир ребёнка.



Прочитайте
стихотворение:

*Я, мышонок серый,
Маленький, но смелый.
Спортом занимаюсь,
Водю обливаюсь.*

***Вот видишь занятия физкультурой
и спортом помогли маленькому
трусливому мышонку стать сильным,
ловким и смелым. Весёлая зарядка
с нашим героем начинается!***

Соберите коврики в разноцветную дорожку (можно сложить коврики в виде прямоугольника) вместе с ребёнком, покажите картинку с изображением мышонка, предложите ему вместе с ним выполнить весёлую зарядку.

Задание 1

Пройти по дорожке обычным шагом 2 раза.

*Шагают наши ножки,
Топ – топ – топ.
По узенькой дорожке.
Топ – топ – топ.*

Задание 4

Приседание на каждом коврикe.

*А теперь мы приседаем,
Мышцы наши укрепляем.
Чтобы прыгать, танцевать,
И весь день не устать.*

Задание 2

Пройти по дорожке с высоким подъёмом бедра ноги, сгибая в коленях 2 раза.

*По дорожке ты шагай,
Выше ноги поднимай.*

Задание 3

Ходьба на каждом коврикe 6-8 раз.

*Мы колени поднимаем –
Шаг на месте выполняем.*



ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МОДУЛЬНЫХ КОВРИКАХ ОРТОДОН, НАБОР «ЧИСТЮЛЯ», АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЙ

Задание 5

Выполняется на ковриках «Камни» – поочерёдное стояние на каждом коврике по 3-5 раз, сначала на одной ноге (до 5 секунд), затем на другой.

*Очень трудно так стоять,
Ножку вниз не опускать.
И не падать не качаться,
За соседа не держаться.*

Задание 6

Выполняется на ковриках «Трава» – прыжки на каждом коврике по 6-10 раз.

*Будем прыгать, как лягушка,
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком – другой прыжок,
Выше прыгаем дружок!*

Задание 7

Выполняется на ковриках «Льдинки» – покружиться на каждом коврике, на первом по часовой стрелке 3-5 раз, на другом против часовой стрелки 3-5 раз.

*Повертись на месте ловко,
В этом нам нужна сноровка.
Что, понравилось, дружок?
Завтра будем повторять,
Чтобы мышцы укреплять!*

Задание 8

Выполняется на коврике «Островок» – встать посередине коврика, присесть на корточки, наклонив голову и обхватив руками колени, потом постепенно выпрямляться и тянуться вверх, высоко поднимая руки 6-10 раз.

*Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь!*

Задание 9

Выполняется на коврике «Шипы» – встать посередине коврика ноги вместе и сделать перекал с носка на пятку, с пятки на носок 10 раз.

*На утренней зарядке
Умеют все ребята,
С носочков встать на пятки
Вот так, вот так делают ребята.*

Наша весёлая зарядка подошла к концу, поблагодарим мышонка за эти полезные задания-упражнения, которые помогают всем стать сильными и ловкими. Пообещаем мышонку выполнять зарядку каждый день!

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.

**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.

