

ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МОДУЛЬНЫХ КОВРИКАХ ОРТОДОН, НАБОР «ТРИО» «ВЕСЁЛАЯ ЗАРЯДКА» И РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Цели:

- Способствовать развитию координации движений, ловкости
- Повышать двигательную активность и общую работоспособность
- Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями
- Способствовать снятию эмоционального напряжения

Раз, два, три — коврики смотри! Весело играем, напряжение снимаем!

Набор является уникальным сенсорным тренажёром для гармоничного развития, состоящим из 3 (трёх) разнорельефных модулей-пазлов мягкой полусферической, выпуклой формы.

Занятия на ковриках подарят Вашему ребёнку множество положительных эмоций на целый день. Вы можете использовать данную зарядку в качестве физкультминуток в образовательном процессе, между познавательными, малоподвижными занятиями, а также использовать релаксационные упражнения на расслабление мышц. Сложите коврики в любой последовательности.





Начинается зарядка,
Делать будем по порядку,
Все задания выполнять,
Свои мышцы укреплять!

Задание 1

Ходьба на месте на каждом
коврике, 6–10 раз

*По дорожке шли, шли,
много кочек мы прошли.*

Задание 2

Прыжки вперёд, попадая стопами
на середину каждой «кочки», 6–9 раз

*А теперь прыжки у нас,
Прыг-скок, прыг-скок.*

Задание 3

Прыжки боком, попадая стопами
на середину каждой «кочки»,
6–12 раз туда и обратно

*За прыжком ещё прыжок,
Прыг-скок, прыг-скок.*

Задание 4

Прыжки на месте на каждом
коврике, 6–10 раз

*И попрыгаем на месте,
Раз прыжок и два прыжок.
Поактивнее, дружок!*

Задание 5

Стоя на вершине коврика в прыжке
ноги ставим с «кочки» на «кочку»,
6–10 раз

*Снова прыгаем на месте,
Ноги врозь и ноги вместе.*

Задание 6

Прыжки в полуприседе ноги
ставим с «кочки» на «кочку», 6 раз

*На площадке красный мячик,
Выше всех сегодня скачет.
Вместе с мячиком скачу,
До небес достать хочу!*

Задание 7

Ходьба на месте на каждом
коврике, 6–10 раз

*На ходьбу мы перейдём,
Дышим носом глубоко.
Потопчись на «кочке»,
На зарядке ставим точку.*

Релаксационные упражнения в технике «Напряжение-Расслабление»

Не забывайте, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление — более длительным. Обращайте внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности, спокойствия.

Упражнение «Штанга»

Исходное положение – стоя на коврике, ноги на ширине плеч. Представьте, что Вы поднимаете тяжёлую штангу. Наклонитесь, возьмите её. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки – они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросьте штангу (руки резко вниз и свободно повисают вдоль туловища).

*Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом
Штангу с пола поднимаем
Крепко держим...*

И бросаем!

*Наши мышцы не устали
И ещё послушней стали.*

*Нам становится понятно:
Расслабление приятно!*

Упражнение «Палуба»

Исходное положение – стоя на коврике ноги на ширине плеч, прижать их полу. Представьте себя на корабле. Качает. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу – перенесите массу тела на правую ногу, прижав её к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямитесь. Расслабьте ногу. Качнуло в другую сторону –

прижмите левую ногу к полу. Выпрямитесь. Вдох-выдох!

*Стало палубу качать!
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,
А другую расслабляем.*

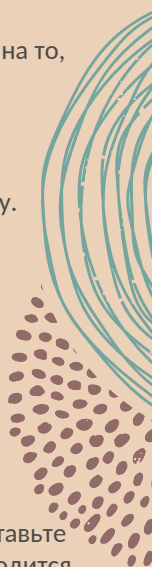
Упражнение «Лимон»

Стоя на вершине коврика, опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука. Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку. Повторите упражнение левой рукой.

*Я возьму в ладонь лимон.
Чувствую, что круглый он.
Я его слегка сжимаю –
Сок лимонный выжимаю.
Все в порядке, сок готов.
Я лимон бросаю, руку
расслабляю.*

Упражнение «Злюка успокоилась»

Стоя на вершине коврика, напрягите челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычите что есть сил. Затем сделайте несколько глубоких вдохов, потянитесь, улыбнитесь и, широко открыв рот, зевните.



А когда я сильно злюсь,
напрягаюсь, но держусь.
Челюсть сильно я сжимаю
и рычаньем всех пугаю
Чтобы злоба улетела,
и расслабилось все тело,
Надо глубоко вдохнуть,
потянуться, улыбнуться,
Может, даже и зевнуть
(широко открыв рот, зевнуть).

Упражнение «Рот на замочке»

Сидя на коврикe, руки свободно на бёдрах. Подожмите губы так, чтобы их совсем не было видно. Закройте рот на «замочек», сильно-сильно сжав губы, затем расслабьте их.

*У меня есть свой секрет,
Не скажу его вам, нет
Ох, как сложно удержаться,*

*Ничего не рассказав,
Губы все же я расслаблю,
А секрет себе оставлю.*

Упражнение

«Замедленное движение»

Сидя на коврикe, руки свободно на бёдрах, глаза закрыты. Посидите спокойно некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку.

*Все умеют танцевать,
прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют
расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая –
очень лёгкая, простая.
Замедляется движенье,
исчезает напряжение.
И становится понятно —
расслабление приятно!*

3+

Рекомендации по уходу за модульными ковриками:

- Санитарная обработка модульного коврика производится 3%-м раствором перекиси водорода или мыльно-содовым раствором.
- После обработки изделие протирается, сушится вдали от нагревательных приборов и солнечных лучей.
- Запрещается использование абразивных чистящих средств.

Комплекс разработан инструктором по физическому воспитанию Федотовой И.А.

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

 **ОРТОДОН**

Разработано компанией
«ОРТОДОН»
(863) 303 21 01
www.ortoopt.ru
www.massagematortodon.com

