

ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МОДУЛЬНЫХ КОВРИКАХ ОРТОДОН, НАБОР № 10 «АССОРТИ», «ПУТЕШЕСТВИЕ В СТРАНУ НАСЕКОМЫХ»

Задачи:

- Прививать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями
- Формировать двигательные умения и навыки
- Развивать физические качества, фантазию ребёнка
- Способствовать повышению активности и общей работоспособности
- Воспитывать бережное отношение к окружающему миру, умение преодолевать препятствия
- Закреплять знания о мире насекомых.

Соберите коврики в яркую разноцветную дорожку-тропинку вместе со своим ребёнком. Посмотрите, какая она получилась, разноцветная, яркая, красивая. Чтобы ребёнку было интересно проводить занятия на модульных ковриках ОРТОДОН, совместите упражнения с игрой, расскажите стишки-загадки про насекомых.

«Кузнечик, бабочка, пчела
И муравей, и стрекоза.

И светлячка мы позовём,
Но как мы всех их назовём?»
(Насекомые)

Задание 1. Отгадайте загадку:

«Не жужжу, когда сижу,
Не жужжу, когда хожу,
Не жужжу, когда тружусь,
А жужжу, когда кружусь» **(Жук)**

Упражнение «Кружащийся жук»

Попросите ребёнка встать на коврик «Трава» (мягкий) и выполнить упражнение – поднимать и опускать руки (крылышки), покружиться на коврике в одном направлении 3-4 раза и в другом направлении 3-4 раза.



Задание 2

«Мчатся быстро по дорожке,
Сорок ног, мелькают ножки.
Кто такая многоножка?
Как зовут?» **(Сороконожка)**

Упражнение «У сороконожки сильные ножки»

Попросите ребёнка встать на коврик «Камешки» (мягкий) и выполнить упражнение – ходьба на месте с высоким подниманием коленей 10–16 раз.

Задание 3

«На лужайке всё стрекочет,
Часто прыгая, хлопочет.
Цветом он, как огуречик ...
Как зовут его?» (**Кузнечик**)

Упражнение «Кузнечик»

Попросите ребёнка встать на коврик «Шипы» (мягкий) и выполнить упражнение – прыжки на месте на двух ногах 10 раз, прыжки на двух ногах вокруг себя в одном направлении и в другом по 6-10 раз.



Задание 4

«Он из веточек, из хвои
Настоящий дом построит.
Без пилы и без гвоздей,
Кто строитель?» (**Муравей**)



Упражнение «Муравей на муравейнике»

Попросите ребёнка встать на коврик «Волна» (жёсткий) и выполнить упражнение:

1 вариант. Когда рисунок коврика располагается вдоль – ходьба по наружному краю «волн», имитация ходьбы «мишкой» на внешних сводах стоп 10-16 раз.

2 вариант. Когда рисунок ковриков располагается поперёк – топтание по поверхности коврика 10-16 раз.

Задание 5

«Насекомое в почёте,
Целый день она в полёте,
Опыляет все цветы,
Чтоб медку отведал ты» (**Пчела**)

Упражнение «Пчёлка»

Попросите ребёнка встать на коврик «Трава» (жёсткий) и выполнить упражнение – поднять руки (крылышки) в стороны и делать перекал с носка на пятку, с пятки на носок 10 раз.



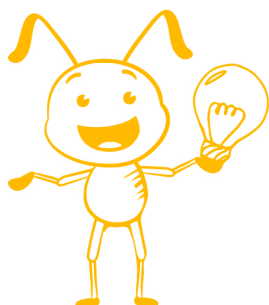
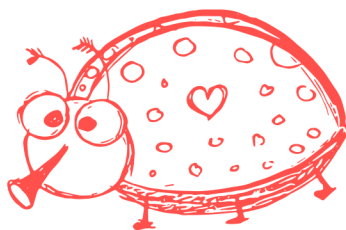
Занятия рекомендуется проводить с детьми в игровой форме, с музыкальным и стихотворным сопровождением.

Задание 6

«Маленькая модница
Села на ладошки.
Красненькое платьице
С чёрными горошками»
(Божья коровка)

Упражнение «Божья коровка-модница»

Попросите ребёнка встать на коврик «Шишки» (мягкий) и выполнить упражнение – поочерёдно поднимать пятки с коврика, сгибая ноги в коленях 10-16 раз.



Задание 7

«В темноте, как лампочки,
Огоньки сверкают.
Что за насекомое?
Как их называют?» (Светлячки)

Упражнение «Светлячок-маячок»

Попросите ребёнка встать на коврик «Жёлуди» (жёсткий) и выполнить упражнение – поочерёдно поднять и отвести в сторону прямую ногу с опорой на противоположную 10-16 раз.

Задание 8

«Он пищит, когда летит!
А укус его зудит.
С хоботком, хотя не слон.
Кто, скажи, дружок, он?»
(Комар)

Упражнение «Комарик»

Попросите ребёнка встать на коврик «Колючки» (мягкий) и выполнить упражнение – поочерёдно поднимать прямую ногу вперёд, носок тянуть от себя (острый, как нос комара) 10-16 раз.

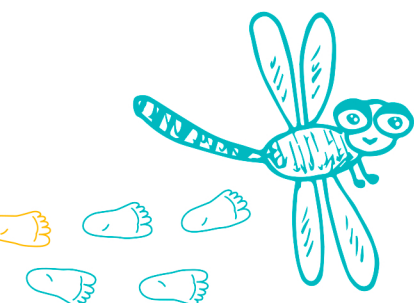


Задание 9

«Я летаю, как хочу
Боком, взад, вперед лечу.
Есть огромные глаза
Я летунья...» (Стрекоза)

Упражнение «Чудо-стрекоза»

Попросите ребёнка встать на коврик «Камни» (мягкий) и выполнить упражнение – перекаты с внешнего свода стопы на внутренний 10-16 раз.



Задание 10

«Не птица, а с крыльями,
Не пчела, а летает.
Яркая, нарядная
Над цветами порхает» (**Бабочка**)

Упражнение «Бабочка-красавица»

Попросите ребёнка встать на коврик «Островок» (мягкий) по центру и выполнить упражнение – приседание с акцентом на наружные края стоп 6-10 раз.



Наши упражнения подошли к концу, надеемся, что Ваш ребёнок без труда справился с загадками про насекомых и для него это было весело и очень интересно! Занимайтесь с удовольствием, пусть этот игровой комплекс упражнений подарит Вашему ребёнку бодрость, силу и массу положительных эмоций!

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.

Комплекс разработан инструктором по физическому воспитанию Федотовой Ириной Алексеевной.

 **ОРТОДОН**

Разработано компанией «ОРТОДОН»

(863) 303 21 01

www.ortoopt.ru

www.massagematortodon.com

