

ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МОДУЛЬНЫХ КОВРИКАХ ОРТОДОН, НАБОР «МИНИ-МИКС» «УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЗАРЯДКА»

Цели:

- Развивать координацию движений, равновесие, сенсорное восприятие и фантазию ребёнка
- Способствовать повышению тактильного ощущения рук и ног
- Прививать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями
- Формировать двигательные умения и навыки.

Набор является уникальным сенсорным конструктором, состоящим из разнорельефных модулей-пазлов разного размера, из которых можно конструировать различные варианты дорожек-тропинок. Они могут быть прямые, зигзагообразные. Также из ковриков можно сложить прямоугольник, квадрат и назвать их полянкой, островом, ковром, кораблём, ракетой.

Занятия на ковриках подарят вашему ребёнку множество положительных эмоций на целый день.



Вы можете предложить ребёнку несколько вариантов игры-зарядки.

1 ВАРИАНТ

Познакомьте своего малыша с ковриками в виде пазлов, предложите разложить их на большие квадраты и маленькие, раскладывая их вместе с ребёнком, называйте цвета каждого коврика, опишите поверхность каждого из них, какой из ковриков более мягкий, а какой самый жёсткий.

2 ВАРИАНТ

Разложите на полу 4 больших коврика, а 4 маленьких положите в мешочек. Оденьте ребёнку повязку на глаза и предложите достать из мешочка один маленький коврик, пощупайте его. Подведите ребёнка к большому коврику, он босыми ножками проходит по ним (можно несколько раз), в последующем ребёнок должен остановиться на коврике с тем же рельефом, что у него и в руках. Можно предложить вспомнить какого цвета были эти коврики.

Игру можно повторять до тех пор, пока все коврики с одинаковым рельефом не будут найдены.

3 ВАРИАНТ

Ребёнку с завязанными глазами положите под ноги один из больших ковриков, пусть он на нём потопчется несколько секунд, затем поднесите ему мешочек с четырьмя маленькими разнорельефными ковриками, предложите найти коврик с таким же рельефом.

Игру можно повторять до тех пор, пока все коврики с одинаковым рельефом не будут найдены.

4 ВАРИАНТ

Зарядка «Утро в лесу»

Соберите вместе с ребёнком коврики в яркую, разноцветную дорожку-тропинку, следующим образом:

1-й большой коврик – «Трава»;
затем 4 маленьких коврика
в любом порядке;

2-й большой коврик – «Льдинки»,
затем опять 4 маленьких коврика;

3-й большой коврик – «Камешки»,
и снова 4 маленьких коврика;

4-й большой коврик – «Шипы»,
заканчивая дорожку будут
4 маленьких коврика.

Посмотрите, какая она получилась,
разноцветная, яркая, красивая
с большими «ковриками-
островками», к которым ведут
узкие тропинки.

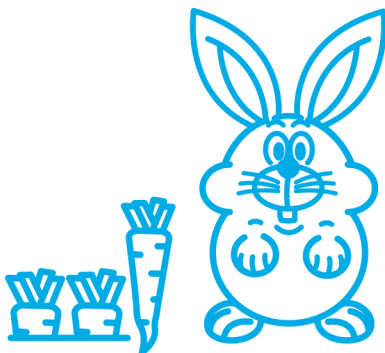
Упражнение «Зайка»

Попрыгать, как заяка 10–16 раз

*Раз, два, три, четыре, пять,
Начал заинька скакать.*

*Прыгать зайчика горазд,
Он попрыгал десять раз.*

После выполненного задания ребёнок по маленьким коврикам переходит к следующему большому коврику – «Льдинки».



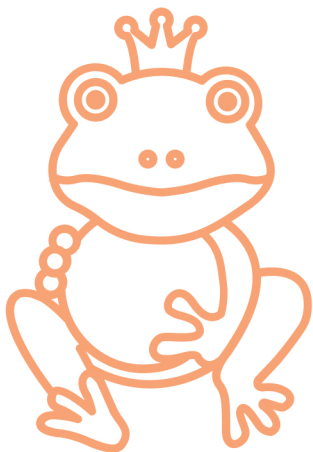
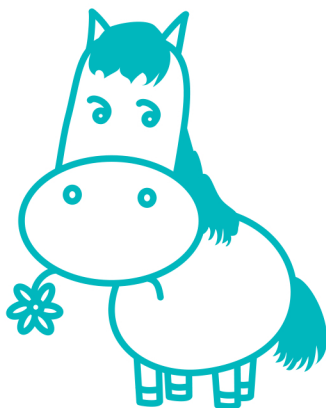
Упражнение «Лошадка»

Пройти, как лошадка с высоким подниманием ног в согнутых коленях 10–16 раз

Скок – скок, скок – скок,
Хвост и грива на бочок.

«Ты куда спешишь лошадка?» -
«У меня с утра зарядка!
Тороплюсь я в чисто поле,
Чтобы там побегать в волю!»

Переходим по маленьким коврикам на следующий большой коврик – «Камешки».



Упражнение «Лягушка»

Выполняем приседания 6–10 раз

У лягушек все слова
Начинаются на «КВА»,
И кончаются на «КВА»
У лягушек все слова!

После выполненного задания ребёнок по маленьким коврикам переходит к следующему большому коврику – «Шипы».

Упражнение «Медвежонок»

Пройти на наружных сводах стоп, как мишка

Медвежонок косолап
Ходит вперевалку,
От его когтистых лап
Улы все вповалку.
Медвежонку снится сон
Сладкий и душистый,
Чёрный нос свой видит он
Липким, золотистым!



Выполнив упражнение, ребёнок проходит по маленьким коврикам и в завершении игры похвалите малыша, скажите, что он справился со всеми заданиями, потому что он сильный, ловкий, внимательный!

5 ВАРИАНТ

Разложите коврики на полу следующим образом 2 больших коврика («Шипы», «Льдинки») соедините по вертикали, а дальше к ним скрепляя друг с другом все маленькие коврики в виде узкого прямого мостика, который будет заканчиваться также большими ковриками («Трава», «Камешки»).

На больших ковриках («Шипы», «Льдинки») попросите ребёнка сделать: марш с высоким подъёмом коленей на одном коврике 10 шагов и на другом столько же, а затем пройти по маленьким сохраняя равновесие, в конце на двух больших ковриках («Трава», «Камешки») сделать прыжки на каждом по 10 раз.

Затем можно усложнить задание сделать мостик не прямым, зигзагообразным.

Более простой способ – сделать два мостика и пройти по ним от одних больших ковриков к другим сразу наступая на оба, а усложнением будет, пройти от больших ковриков по одному мостику с остановкой на больших, и вернуться снова к большим коврикам по другому мостику (то есть двигаясь вкруговую).

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.
- После обработки изделие протирается, сушится вдали от нагревательных приборов и солнечных лучей.
- Запрещается использование абразивных чистящих средств.
- Не использовать в посудомоечной и стиральной машинах.

Комплекс разработан инструктором
по физическому воспитанию Федотовой
Ириной Алексеевной.

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



Разработано компанией
«ОРТОДОН»

(863) 303 21 01

www.ortootop.ru

www.massagematortodon.com

