

ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МОДУЛЬНЫХ КОВРИКАХ ОРТОДОН, НАБОР № 16 «МОРСКАЯ ЧЕРЕПАШКА» «ЗНАКОМЬТЕСЬ: МОРСКАЯ ЧЕРЕПАШКА И ЕЁ ДРУЗЬЯ»

ЗАДАЧИ:

- Прививать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями
- Формировать двигательные умения и навыки
- Познакомить детей с обитателями подводного мира
- Воспитывать любознательность и бережное отношение к окружающему миру.

Сообщите ребёнку, что вы сегодня отправляетесь в гости к морской черепашке и её друзьям, которые живут глубоко на дне тёплого океана в подводном царстве, коралловом государстве.

Предложите внимательно рассмотреть коврик ОРТОДОН с поверхностью морской «Черепашки». Расскажите, чем она отличается от черепахи, которая обитает на земле?

Подсказки для родителей смотрите на обороте.



Соберите коврики в яркую разноцветную дорожку, вместе со своим ребёнком, в следующей последовательности: «Черепашка», «Трава», «Камни», «Волна» (расположение «волн» вдоль), «Лесенка», «Мох». Чтобы попасть в подводный мир нам понадобится маска, трубка, акваланг. Сделайте имитационные движения: надеваем маску и трубку на лицо, на спину – акваланг и весёлые приключения начинаются!

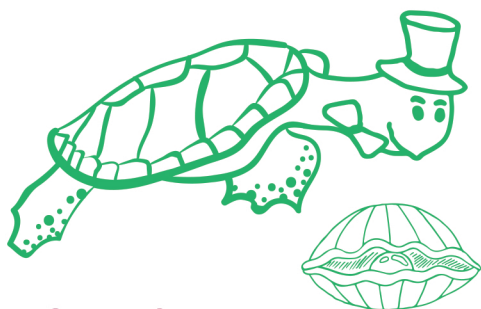
Задание 1

Отгадайте загадку:

«Может плавать в океане,
Может ползать по саванне,
Панцирь в клетку, как рубашка,
Кто же это?» (**Черепаша**)

Упражнение «Погружение»

Попросите ребёнка встать на коврик «Черепашка» двумя стопами по краям панциря и выполнить упражнение – приседание с акцентом на наружный свод, руки на поясе 6-10 раз.



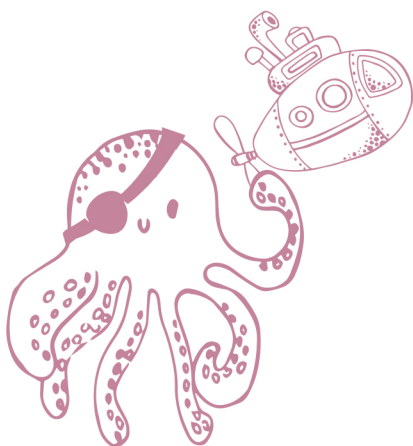
Задание 2

Чтобы узнать первого друга морской черепашки нужно отгадать загадку:

«В синеве морских пучин,
Бродит он по дну один.
Всё в присосках, восемь ног,
Кто же это?» (**Осьминог**)

Упражнение «Осьминог»

Попросите ребёнка встать на коврик «Трава» и выполнить упражнение – поставить ноги по краям коврика на ширине плеч, стопы параллельно, руки в стороны на уровне плеч, поочерёдно поднимать и отводить то одну, то другую ногу в сторону, опираясь то на одну, то на другую стопу, сохраняя равновесие 12-20 раз.



Задание 3

Отгадывая следующую загадку и знакомясь со вторым другом морской черепашки.

«Что за дивная лошадка?
Очень странные повадки.
Под водой с рыбёшкой пляшет.
Назови его дружок –
Рыбок друг ...» (**Морской конёк**)

Упражнение «Морской конёк»

Попросите ребёнка встать на коврик «Камни» и выполнить упражнение – ходьба на месте с высоким подниманием коленей, руки на поясе 10-16 раз.



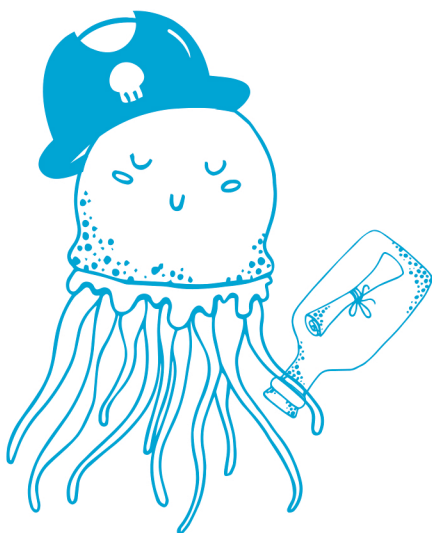
Задание 4

Третьего друга ты узнаешь, если
отгадаешь следующую загадку:

«Этот белый парашют,
Волны к берегу несут.
Для неё волна – качели,
И плывёт она без цели.
Ниоткуда в никуда,
Вся прозрачна как вода.» (Медуза)

Упражнение «Медуза»

Попросите ребёнка встать на коврик «Волна» (коврик расположить по направлению дорожки, вдоль) двумя стопами по краям и выполнить упражнение – топтание по коврику с акцентом на наружный свод, руки на поясе 12-20 раз.



Задание 5

Отгадывая следующую загадку
и знакомясь с четвёртым другом
морской черепашки.

«Ты уже, дружок, конечно,
Что-то слышал обо мне:
Я всегда пятиконечна,
И живу на самом дне.»
(Морская звезда)

Упражнение «Морская звезда»

Попросите ребёнка встать на коврик «Лесенка» и выполнить упражнение – поднять руки (лучики морской звезды) в стороны и покружиться на коврике в одном направлении 3-4 раза и в другом направлении 3-4 раза.



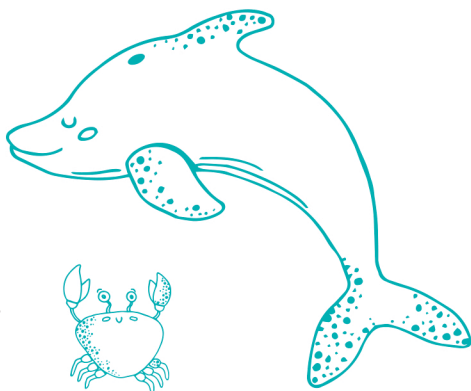
Задание 6

Остался пятый друг морской
черепашки, отгадывая скорее
последнюю загадку:

«Настоящий он циркач –
Носом отбивает мяч.
Знают и француз, и финн,
Любит поиграть ...» (Дельфин)

Упражнение «Дельфин»

Попросите ребёнка встать на коврик «Мох» и выполнить упражнение – перекат с носка на пятку, с пятки на носок 10 раз.



Наше путешествие подошло к концу, мы побывали в подводном царстве, коралловом государстве, познакомились с морской черепашкой и её друзьями.

Занимайтесь на ковриках ОРТОДОН с удовольствием, пусть этот игровой комплекс упражнений подарит Вашему ребёнку бодрость, силу и массу положительных эмоций!

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Размеры. Морские черепашки намного крупнее своих сухопутных родственников, у некоторых морских черепах панцирь достигает 2 метров в длину.

Форма панциря. У морских черепах панцирь имеет обтекаемую каплевидную форму для облегчения плавания. У сухопутных черепах панцирь более выпуклый, часто с бугорками и бороздками, и таким образом панцирь помимо защиты служит ещё и отличным маскировочным костюмом.

Форма и размер лап. У морских черепах передние лапы очень напоминают ласты, а задние укорочены и тоже несколько уплощенной формы. У сухопутных черепах задние лапы крупные, передние конечности чуть сплюсненные и отлично справляются с рытьём нор.

Хвост. У морских черепах хвост длиннее и практически не втягивается под панцирь. Такой хвост служит отличным рулём. Сухопутным черепахам рулить по волнам не приходится, потому с хвостиками у них попроще: небольшие, ловко прячущиеся под панцирь и иногда с острым шипом на конце.

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.

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

 **ОРТОДОН**

Разработано компанией
«ОРТОДОН»

(863) 303 21 01

www.ortootopt.ru

www.massagematortodon.com

