

 **ОРТОДОН**

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МОДУЛЬНЫХ КОВРИКАХ



«Дорогие друзья!»

Мы гордимся тем, что уже более 15 лет Вы доверяете нам самое дорогое – Ваше здоровье, здоровье Ваших близких, комфорт.

Основой наших достижений являются отличная команда, международное сотрудничество и постоянные инновации. Мы объединяем лучших в своей области специалистов и совершенствуем качество нашей продукции. Я искренне благодарю Вас за проявленный интерес к нашей компании!»

С уважением, генеральный директор Владимир Владимирович Бутко и команда ОРТОДОН.

Очень полезно хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.) в тёплое время года, если есть такая возможность. А если нет, то природную дорожку заменят модульные коврики ОРТОДОН – это коврики-пазлы в виде камней, травы разной жёсткости и шипов, которые можно использовать в домашних условиях круглый год.

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

«ПЕРВЫЕ ШАГИ»

Понадобится:

4 коврика ОРТОДОН «Камешки». Сложите коврики в виде тропинки.

Упражнение:

На одном конце тропинки положите игрушки и попросите ребёнка принести их вам, проходя только по ней обычным шагом; наступая на каждый коврик, чередуя ноги (2 раза); потоптавшись на каждом коврике (по 10 шагов); боковой ходьбой мелкими приставными шагами (2 раза). Длительность ходьбы 5-10 минут.

- ❗ При правильной ходьбе стопы расставлены нешироко и двигаются параллельно.





«ТИК-ТАК»

Понадобится:

Коврик ОРТОДОН «Черепашка», «Островок».

Упражнение:

Исходное положение – стоя на вершине ковриков, стопы параллельно, поочерёдно поднимаем и отводим ногу в сторону, опираясь то на одну, то на другую стопу, сохраняя равновесие (12-20 раз).

«ЧАСИКИ»

Понадобится:

Коврик ОРТОДОН «Ёлочка».

Упражнение:

Ходьба по следам с поочерёдным поднятием и отведением прямой ноги в сторону, постоять на опорной ноге 5 секунд и продолжить движение по дорожке (4-6 раз).



«СЕЛИ-ВСТАЛИ»

Понадобится:

Коврик ОРТОДОН «Черепашка», «Островок», «Волна».

Упражнение:

Исходное положение – стоя на вершине коврика, стопы параллельно, руки на поясе, приседание (6-10 раз).

Усложнением будет вариант приседания с опорой на наружный свод стоп.





«ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»

Понадобится:

Коврик ОРТОДОН «Шипы», «Шишки», «Жёлуди», «Волна», «Лесенка», «Ёлочка», «Черепашка», «Камешки», «Трава», «Камни», «Островок», «Колючки», «Льдинки».

Сложите коврики в следующем порядке: «Трава», «Шипы», затем коврики чередуем: мягкий, жёсткий.

Упражнение:

Обычная ходьба по коврикам вперёд-назад (4 раза); обычная ходьба на месте на каждом коврике (по 10 шагов); ходьба с высоким подниманием коленей, наступая на каждый коврик (2 раза); боковая ходьба приставным шагом (2 раза); ходьба перекрёстным шагом (2 раза); ходьба с разворотом ступней вовнутрь (2 раза), с разворотом ступней наружу (2 раза).

«ТРУСЛИВЫЙ ЗАЯЦ»

Понадобится:

Коврик ОРТОДОН «Трава», «Шипы», «Камешки», «Шишки», «Островок», «Льдинки».

Упражнение:

Исходное положение - стоя на коврике, стопы параллельно. Присесть, не отрывая ступней, наклониться вперёд, обнимая руками голень, опустить голову. Вернуться в исходное положение (4-6 раз).



«БАБОЧКА»

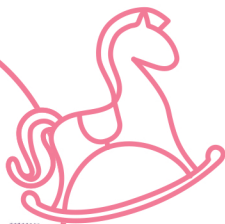
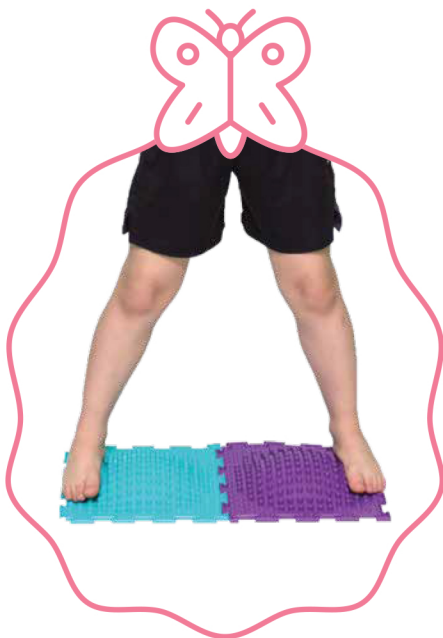
Понадобится:

Коврик ОРТОДОН
«Черепашка», «Островок».

Упражнение:

Исходное положение – стопы поставить на наружные края ковриков (если ребёнок маленький, то можно встать на один коврик двумя стопами), стопы развёрнуты с акцентом на наружный свод.

Стояние в этом положении на счёт 10, затем стоя в том же исходном положении, поднимать руки через стороны вверх, через стороны вниз (6-10 раз), повторить 2-3 раза.



«КАЧЕЛИ»

Понадобится:

Коврик ОРТОДОН «Трава»,
«Камешки», «Колючки»,
«Жёлуди».

Упражнение:

Исходное положение - стоя на коврик, стопы параллельно. Перекаты с носка на пятку (по 10-16 раз на разных ковриках).

«ВАЖНАЯ ЦАПЛЯ»

Понадобится:

Коврик ОРТОДОН «Трава»
мягкий, «Шипы»,
«Льдинки», «Камешки»,
«Шишки», «Островок».

Упражнение:

Исходное положение -
стоя на коврике, стопы
параллельно.

Поднимать прямую ногу
вперёд, носок тянуть от себя
(4-6 раз каждой ногой);
супней наружу (2 раза).



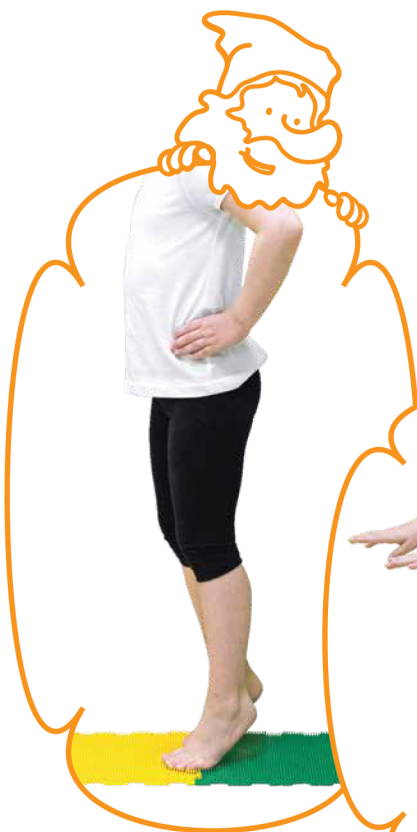
«ВЕЛИКАН И ГНОМИК»

Понадобится:

Коврик ОРТОДОН «Трава»,
«Камешки», «Шипы».

Упражнение:

Исходное положение - стоя
на коврике «на носках», стопы
параллельно (великан).
Полуприседания «на носках»
(гномик), колени слегка
разведены в стороны, руки
вытянуты вперед (6-8-10 раз).



« МОРЕПЛАВАТЕЛИ »

Понадобится:

Коврик ОРТОДОН «Волна».
Сложите рисунок ковриков поперёк, чтобы напоминали беспокойное море.

Упражнение:

Поперечная обычная ходьба, наступая на каждую «волну» (4 раза); поперечная ходьба с высоким поднятием коленей, через «волну» (4-6 раз); топтание на каждой «волне» (6-8 раз); боковой приставной шаг в разных направлениях, через «волну» (4-6 раз); прыжки через «волну» (4 раза).



« НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ »

Понадобится:

Коврик ОРТОДОН «Волна».

Упражнение:

Различные виды ходьбы вдоль по выпуклым поверхностям 2-х «волн»: обычная ходьба вперёд-назад (4-6 раз); ходьба с высоким поднятием коленей (4-6 раз); обычная ходьба с приседанием, шаг – присед (4 раза); «гусиная ходьба» (4 раза); ходьба по наружному краю «волн», опора на наружный край стоп (как медвежонок) (4-6 раз); ходьба вдоль одной «волны», затем вдоль другой (4-6 раз).



«ВЕСЁЛЫЙ МЯЧИК»

Понадобится:

Коврик ОРТОДОН «Шипы»,
«Трава», «Камни» жёсткий.

Упражнение:

Исходное положение - стоя на коврик, стопы параллельно. Прыжки «на носках» поочередно на ковриках «Трава», «Шипы» (6-10 раз); ходьба с высоким подниманием коленей по коврик «Камни» жёсткий (10 раз). Повторить в 2-3 подхода.



«ПАРОВОЗИК»

Понадобится:

Коврик ОРТОДОН «Ёлочка».
Коврики сложить в дорожку:
левый, правый и т.д.

Упражнение:

Ходьба по следам с выпрямленными в коленях ногами, повторите это задание с ребёнком 4-6 раз, а затем попросите его пройти точно также, но уже не по коврикам, чтобы закрепить данное упражнение.



«ДРАКОША-ПУТЕШЕСТВЕННИК»

Понадобится:

Коврик ОРТОДОН «Ёлочка».

Упражнение:

Ходьба по следам с разведёнными в стороны ступнями, ноги согнуты в коленях и тоже разведены в стороны (4-6 раз). Затем пройти точно также, но уже не по коврикам, чтобы закрепить данное упражнение.



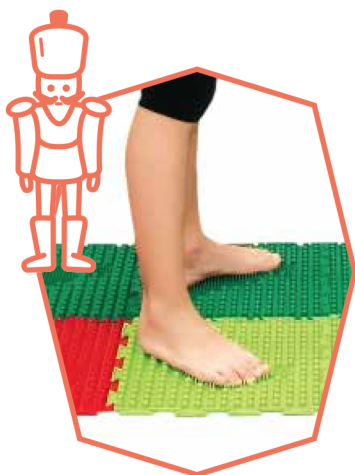
«СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК»

Понадобится:

Коврик ОРТОДОН «Ёлочка».

Упражнение:

Исходное положение – стоя на коврике, стопы на следы. Сохраняя правильное положение стоп, постоять 10-15 секунд, ноги при этом в коленях не сгибать, затем перейти на следующие коврики и выполнить то же самое пока не закончится дорожка.



«ВЕСЁЛЫЙ ЛЯГУШОНОК»

Понадобится:

Коврик ОРТОДОН «Ёлочка».

Упражнение:

Прыжки на ковриках с разведёнными стопами, останавливаясь на следах (4-6 раз).



«ТАНЦУЮЩИЙ МЕДВЕЖОНОК»

Понадобится:

Коврик ОРТОДОН «Трава» мягкий, «Шипы», «Островок» мягкий, «Черепашка».

Упражнение:

Исходное положение - стоя на коврике, стопы параллельно. Опора на наружный край стоп (как медвежонок) топтание на коврике на одном месте, вокруг себя, то в одну сторону, то в другую (по 10 раз).





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.



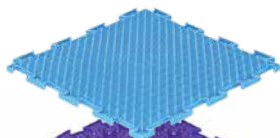
Разработано компанией
«ОРТОДОН»

(863) 303 21 01

www.ortoopt.ru

www.massagematortodon.com

Льдинки



Камешки



Камни



Трава



Шишки



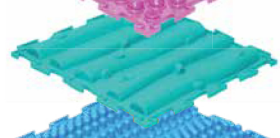
Жёлуди



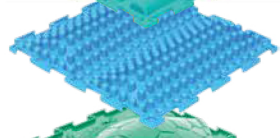
Колючки



Лесенка



Волна



Черепашка



Островок



Ёлочка



Шипы

