

ИГРОВОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА МОДУЛЬНЫХ КОВРИКАХ ОРТОДОН, НАБОР «ФУТБОЛИСТ»

ЗАДАЧИ:

- Прививать интерес к физической культуре и спорту
- Формировать желание ребёнка играть в футбол
- Побуждать интерес к спортивным играм.

Данный набор является уникальным спортивным конструктором-трансформером, состоящим из шести ковриков-пазлов, средней жёсткости. Рисунок, расположенный на коврике, даёт возможность собрать множество вариантов дорожек-тропинок, в форме прямоугольника, где линии рисунка образуют внутри несколько квадратов.

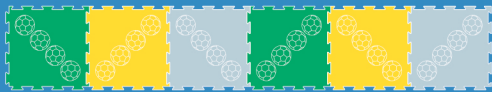
Занятия на ковриках «Футбол» подарят Вашему ребёнку заряд положительных эмоций на целый день.



Вы можете предложить ребёнку несколько вариантов игры-зарядки.

1 ВАРИАНТ

Познакомьте своего малыша с конструктором-трансформером и вместе соберите коврики в дорожку-тропинку, чередуя по цветам, например: зелёный, жёлтый, серый и т. д., чтобы рисунок внутри дорожки получился зигзагообразным.



Расскажите ребёнку немного о футболе, что это самый популярный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз. Мяч в ворота чаще всего забивают ногами, а занятия на ковриках помогут твоим ногам стать сильными, крепкими, а тебе ловким, быстрым – настоящим Чемпионом!!!

Отгадайте загадку:

*«Мяч по травке шустро скачет,
От ворот и до ворот.*

*Бьют ногами – он не плачет.
Кто игру мне назовёт?» (Футбол)*

Разминка

При ходьбе по дорожке ребёнок должен ставить стопы с разведением их кнаружи, движение осуществлять по линии рисунка – «большие мячи»: ходьба с разведёнными в стороны ступнями, ноги не сгибать в коленях, повторите 2 раза;

- ходьба с разведёнными в стороны ступнями, при каждом последующем шаге в конце делать приседание (шаг – присесть, шаг – присесть и т.д.), повторите 2 раза;
- ходьба с поочерёдным подъёмом и отведением прямой ноги в сторону, постоять на опорной ноге 3–5 секунд руки в стороны, и продолжить движение по дорожке дальше, выполняя это задание 2 раза;
- ходьба с поочерёдным подъёмом и выведением ноги вперёд, постоять на опорной ноге 3–5 секунд руки в стороны, и продолжить движение по дорожке дальше выполняя это задание 2 раза.

Для выполнения следующего задания нужно отгадать загадку, потому что без этого предмета не получится игры футбол:

*«Гладкий, круглый, небольшой.
А на поле он герой.
Все хотят с ним поиграть,
И по полю пробежать!»
(Футбольный мяч)*

Упражнение «Футбольный мяч»

Исходное положение – стоя на коврике, стопы параллельно.

Прыжки на каждом коврике 3–4 раза.



Для выполнения следующего задания нужно снова отгадать загадку:

«Лидер команды, его уважают.
Тактику игр с ним обсуждают.
Очень почётный ему титул дан,
Не просто игрок.
Он – ...» **(Капитан)**

Упражнение «Капитан»

Исходное положение – стоя на коврике, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны в стороны, на каждом коврике по 2 раза. На счёт 1 – наклон туловища в правую сторону, 2 – и.п.; 3–4 то же в левую сторону.



Следующая загадка и задание к ней:

«Футболиста двадцать два,
Посторонним здесь нельзя.
На поле плюс одна персона.
Футбольных правил он знаток.
И спорить с ним никак нельзя.
Ведь этот человек?»
(Судья)

Упражнение «Судья»

Исходное положение – стоя на коврике, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты в стороны, на каждом коврике 2 раза. На счёт 1 – поворот туловища в правую сторону, 2 – и.п.; 3–4 то же в левую сторону.

Следующая загадка и задание к ней:

«Голы он часто забивает
И поражения не знает.
Для многих он звезда,
кумир. Игрок зовётся ...?»
(Бомбардир)

Упражнение «Бомбардир»

Бег по дорожке 2–4 раза.

Последняя загадка:

«Сильный, ловкий и умелый,
Он выносливый и смелый.
Мчит стремительно вперёд,
И друзей не подведёт.
Обновляй скорее счёт!
Молодец! Победа ждёт!
Только не теряй сноровки.
И ходи на ...!» **(Тренировки)**

Отгадайте загадку и выполните задание:

«Его поле боя – это ворота.
И ловит он мяч во время полёта.
Себя не жалеет, мяч ловит как царь.
Что за игрок? Конечно, ...!» **(Вратарь)**

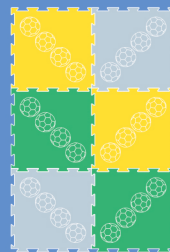
Упражнение «Вратарь»

Ходьба по дорожке боковым приставным шагом в одном и другом направлении.

Наша тренировка подошла к концу, бери мяч – идём играть в футбол! Вот такие увлекательные загадки и задания про футбол не только будут интересны Вашему ребёнку, но и смогут привить будущему поколению любовь к физкультуре, спорту, и конечно, к футболу!

2 ВАРИАНТ

Соберите вместе со своим ребёнком коврики в прямоугольник так, чтобы рисунки на ковриках были расположены в разных направлениях и при соединении двух ковриков рисунок получился в виде «галочки», а рисунок внутри прямоугольника будет напоминать «ёлочку».

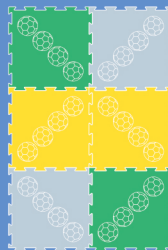


Проведите тот же комплекс упражнений.

Примечание: в задании «Разминка» ходьбу делать не только с разворотом ступней наружу, но и вовнутрь, в соответствии с полученным рисунком. Также можно включить прыжки по коврикам с разведением ступней наружу.

3 ВАРИАНТ

Соберите вместе со своим ребёнком коврики в прямоугольник так, чтобы рисунки на ковриках при соединении образовали внутри – ромб и его половинку (1,5 ромба) если у Вас один набор, и три ромба получится при наличии двух наборов «Футболист».



Проведите тот же комплекс упражнений.

Примечание: в задание «Разминка» ходьбу делать не только с разворотом ступней наружу, но и вовнутрь, в соответствии с полученным рисунком.

! Модульные коврики «Футбол» рекомендовано использовать детям с 2-х лет. Комплекс упражнений, разработанный к набору «Футболист», предназначен для детей старше 4-х лет.

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.ortoopt.ru

www.massagematortodon.com

