

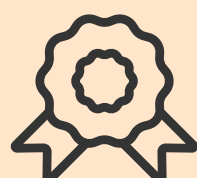


Игровой
комплекс упражнений
на модульных ковриках
ОРТОДОН®

АССОРТИ НАБОР



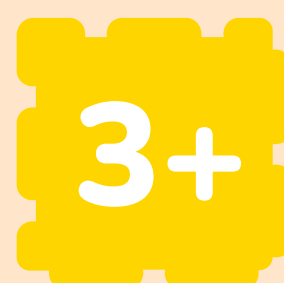
Путешествие в страну насекомых



Разработано
педагогами ДОУ



100%
БЕЗОПАСНО



СОДЕРЖАНИЕ

<u>Кружащийся жук</u>	5
<u>У сороконожки сильные ножки</u>	6
<u>Кузнечик</u>	7
<u>Муравей на муравейнике</u>	8
<u>Пчёлка</u>	9
<u>Божья коровка-модница</u>	10
<u>Светлячок-маячок</u>	11
<u>Комарик</u>	12
<u>Чудо-стрекоза</u>	13
<u>Бабочка-красавица</u>	14
<u>Рекомендации по уходу</u>	16



ЦЕЛИ:

- 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?

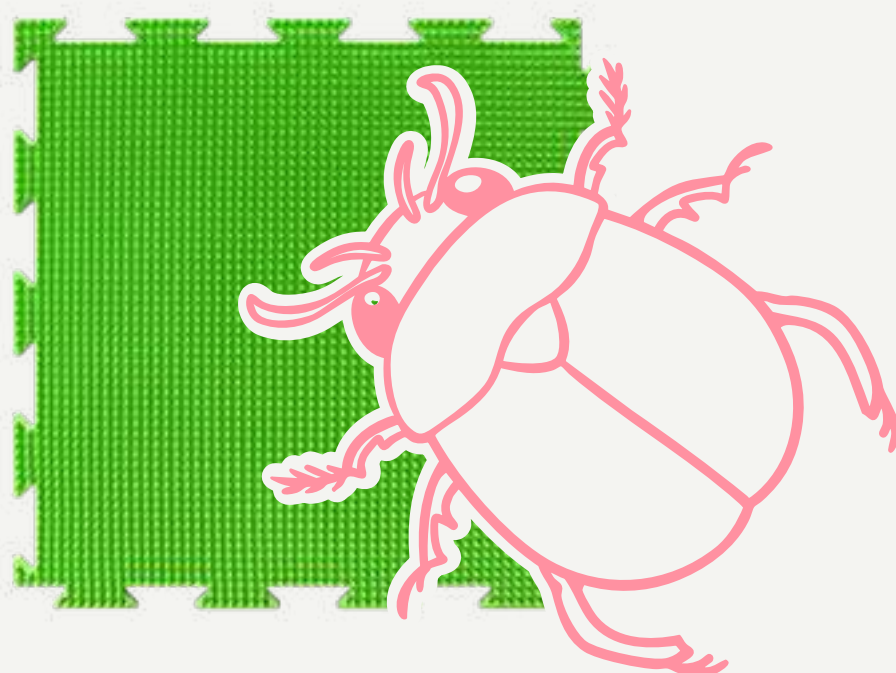
(Насекомые)

A decorative horizontal wavy line at the bottom of the page.



Не жужжу, когда сижу,
Не жужжу, когда хожу,
Не жужжу, когда тружусь,
А жужжу, когда кружусь

(Жук)



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**

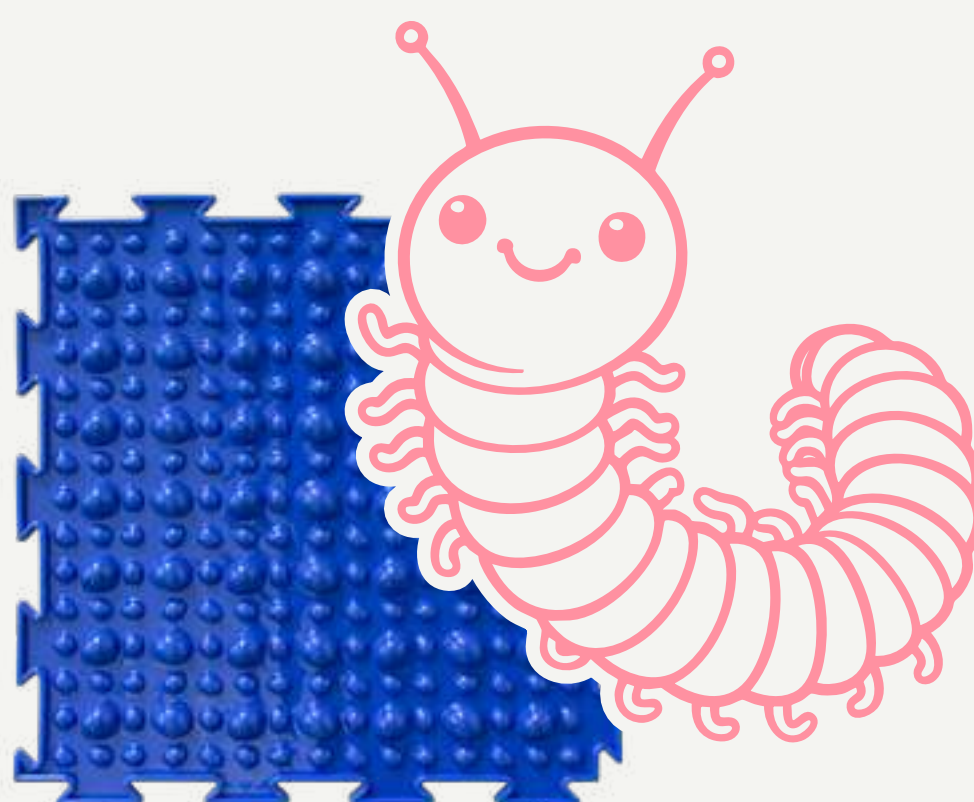


Мчатся быстро по дорожке,
Сорок ног, мелькают ножки.

Кто такая многоножка?

Как зовут?

(Сороконожка)



У СОРОКОНОЖКИ СИЛЬНЫЕ НОЖКИ

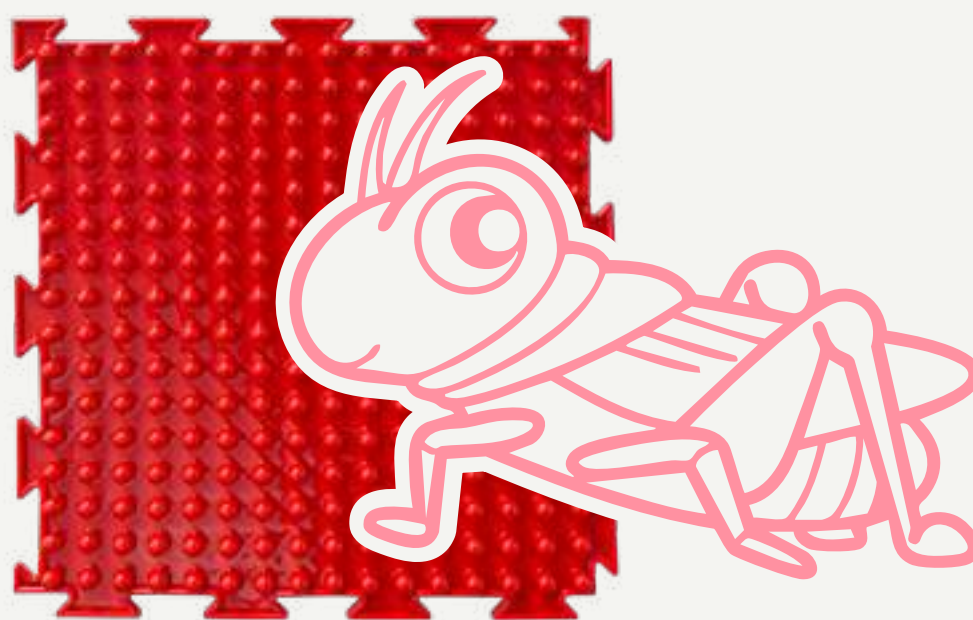
Попросите ребёнка встать на коврик
«Камешки» (мягкий) и выполнить
упражнение:

- ✓ ходьба на месте с высоким
подниманием коленей **10–16 раз**



На лужайке всё стрекошет,
Часто прыгая, хлопочет.
Цветом он, как огуречик ...
Как зовут его?

(Кузнечик)



КУЗНЕЧИК

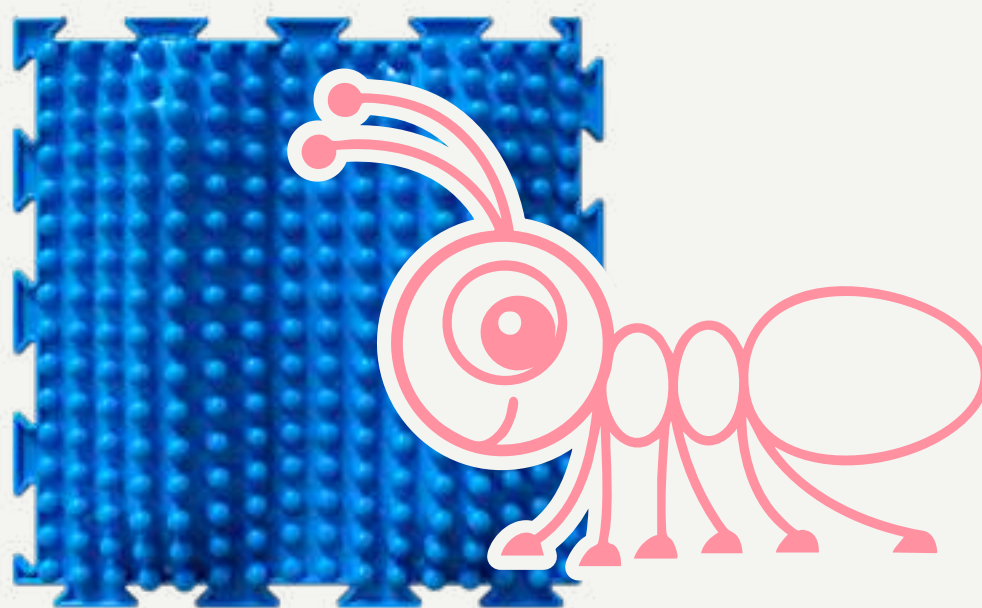
Попросите ребёнка встать на коврик «Шипы» (мягкий) и выполнить упражнение:

- ✓ прыжки на месте на двух ногах
10 раз
- ✓ прыжки на двух ногах вокруг себя
в одном направлении и в другом
по 6-10 раз



Он из веточек, из хвои
Настоящий дом построит.
Без пилы и без гвоздей,
Кто строитель?

(Муравей)



МУРАВЕЙ НА МУРАВЕЙНИКЕ

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

- ✓ 1 вариант. Когда рисунок коврика располагается вдоль – ходьба понаружному 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**



Насекомое в почёте,
Целый день она в полёте,
Опыляет все цветы,
Чтоб медку отведал ты

(Пчела)



ПЧЁЛКА

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

- ✓ поднять руки (крылышки) в стороны и делать перекат с носка на пятку, с пятки на носок **10 раз**



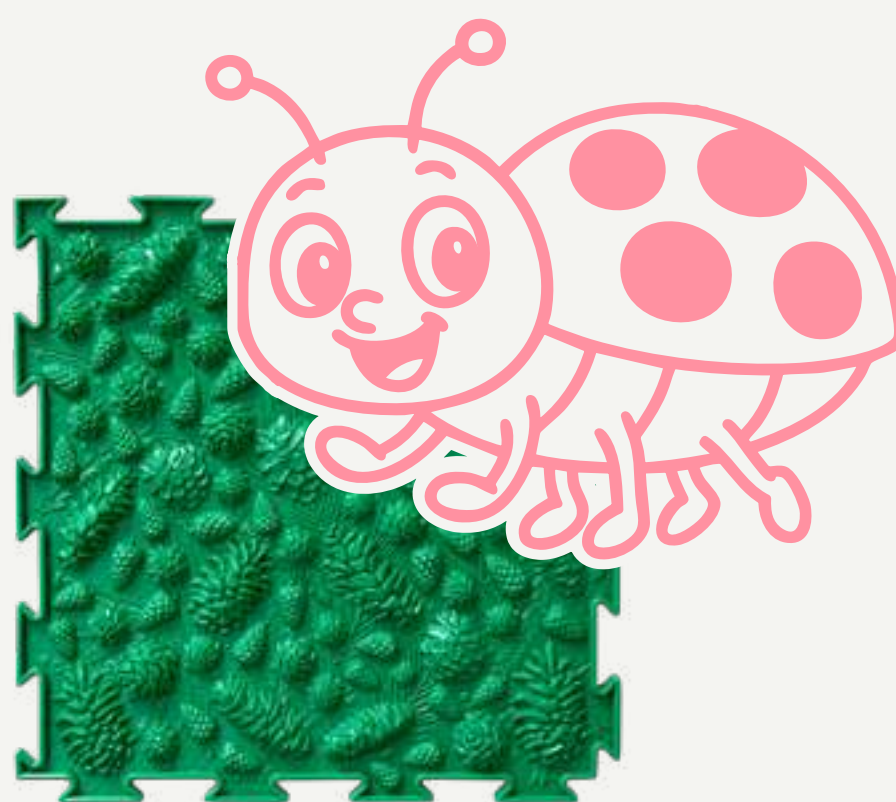
Маленькая модница

Села на ладошки.

Красненькое платьице

С чёрными горошками

(Божья коровка)



БОЖЬЯ КОРОВКА-МОДНИЦА

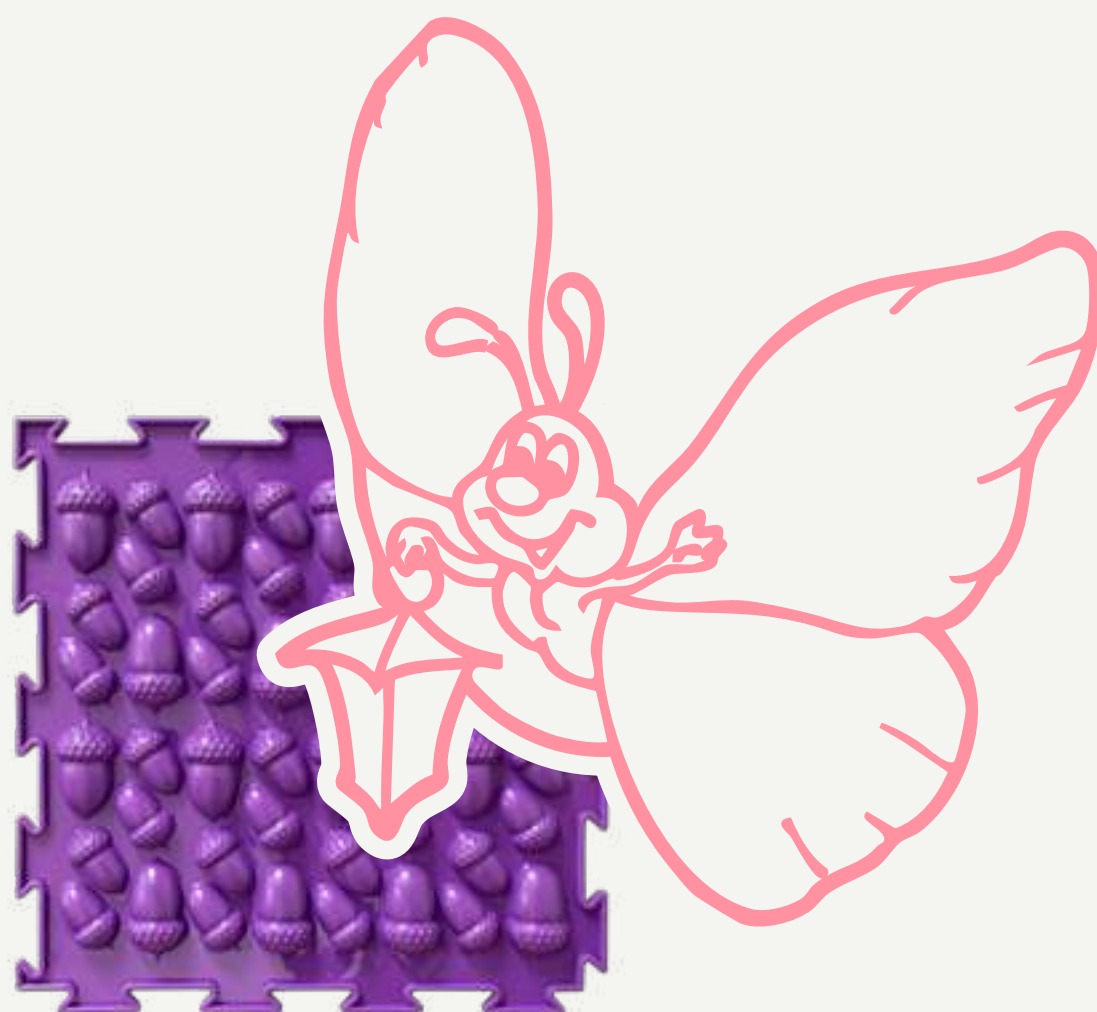
Попросите ребёнка встать на коврик «Шишки» (мягкий) и выполнить упражнение:

- ✓ поочерёдно поднимать пятки с коврика, сгибая ноги в коленях
10-16 раз



В темноте, как лампочки,
Огоньки сверкают.
Что за насекомое?
Как их называют?

(Светлячки)



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**



Он пищит, когда летит!

А укус его зудит.

С хоботком, хотя не слон.

Кто, скажи, дружок, он?

(Комар)



КОМАРИК

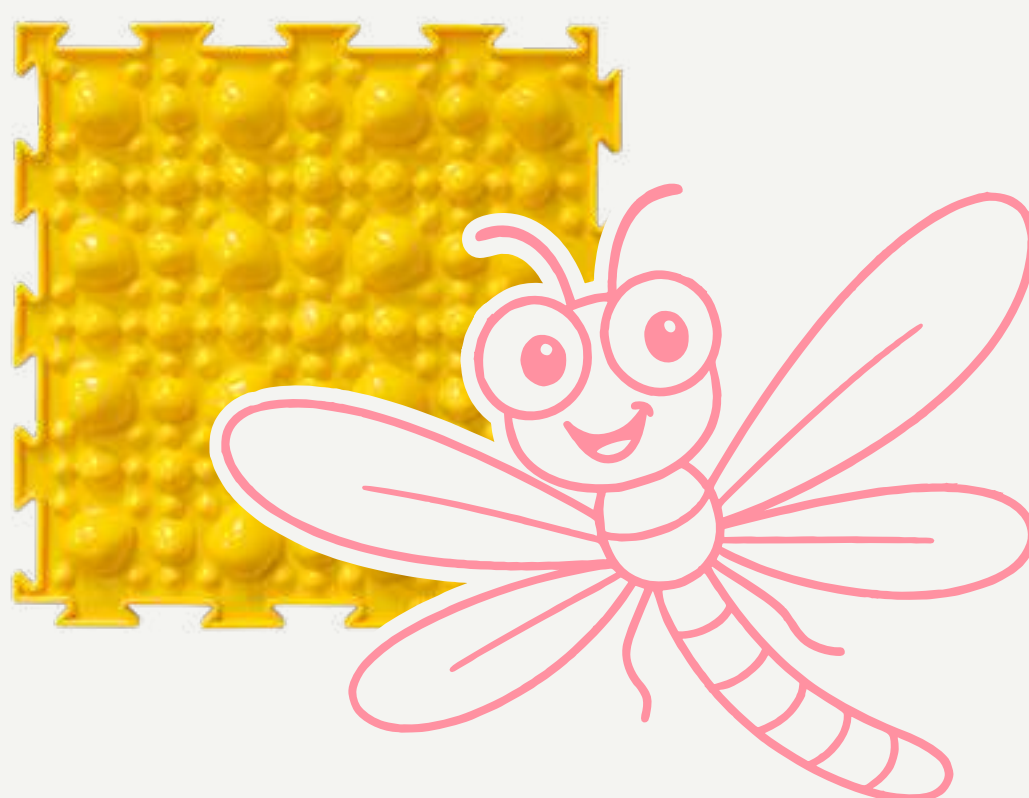
Попросите ребёнка встать на коврик «Колючки» (мягкий) и выполнить упражнение:

- ✓ поочерёдно поднимать прямую ногу вперёд, носок тянуть от себя (острый, как нос комара) **10–16 раз**



Я летаю, как хочу
Боком, взад, вперед лечу.
Есть огромные глаза
Я летунья...

(Стрекоза)



ЧУДО-СТРЕКОЗА

Попросите ребёнка встать на коврик «Камни» (мягкий) и выполнить упражнение:

- ✓ перекаты с внешнего свода стопы на внутренний **10–16 раз**



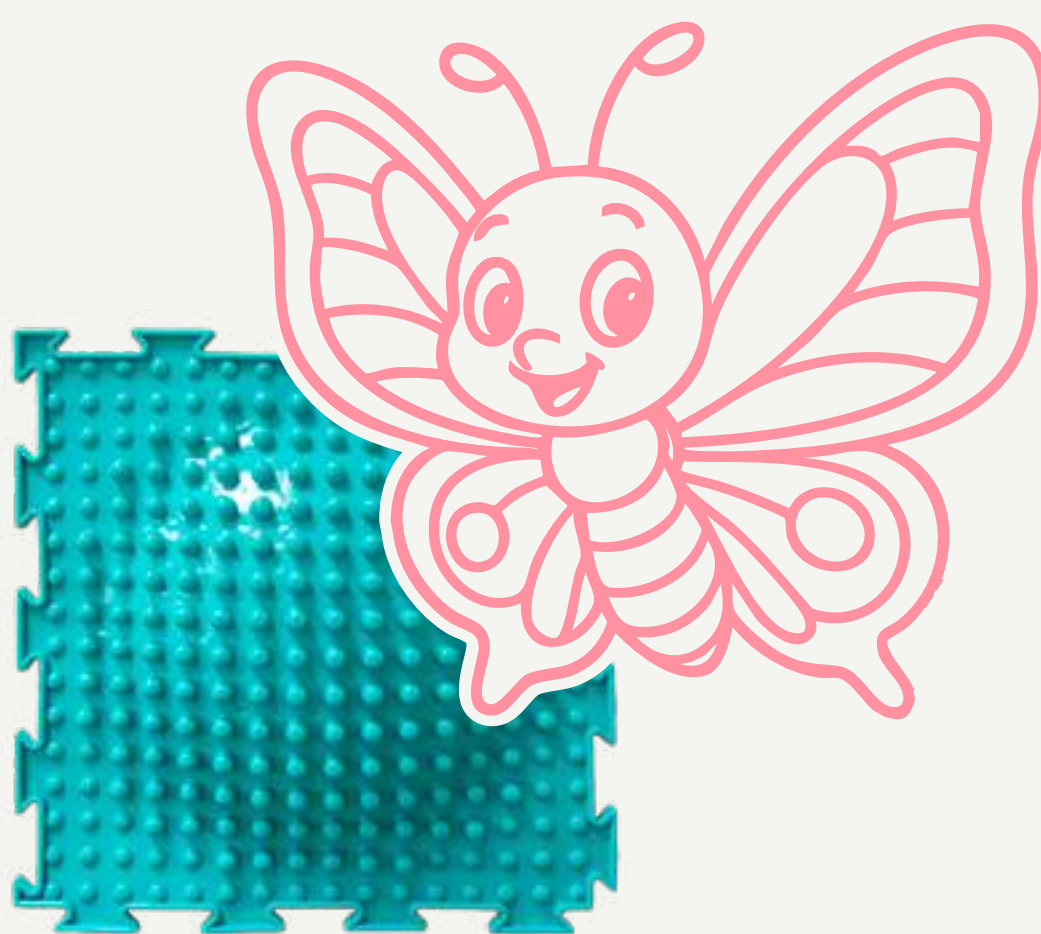
Не птица, а с крыльями,

Не пчела, а летает.

Яркая, нарядная

Над цветами порхает

(Бабочка)



БАБОЧКА–КРАСАВИЦА

УПРАЖНЕНИЕ:

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
- 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*

