

 **ОРТОДОН**

Игровой
комплекс упражнений
на модульных ковриках
ОРТОДОН®

ТРИО НАБОР



«Весёлая зарядка»
и релаксационные упражнения



Разработано
педагогами ДОУ



100%
БЕЗОПАСНО

3+

СОДЕРЖАНИЕ

Весёлая зарядка 5

Релаксационные упражнения в технике
«Напряжение-Расслабление» 8

Штанга 9

Палуба 10

Лимон 11

Злюка успокоилась 12

Рот на замочке 13

Расслабление 14

Рекомендации по уходу 15

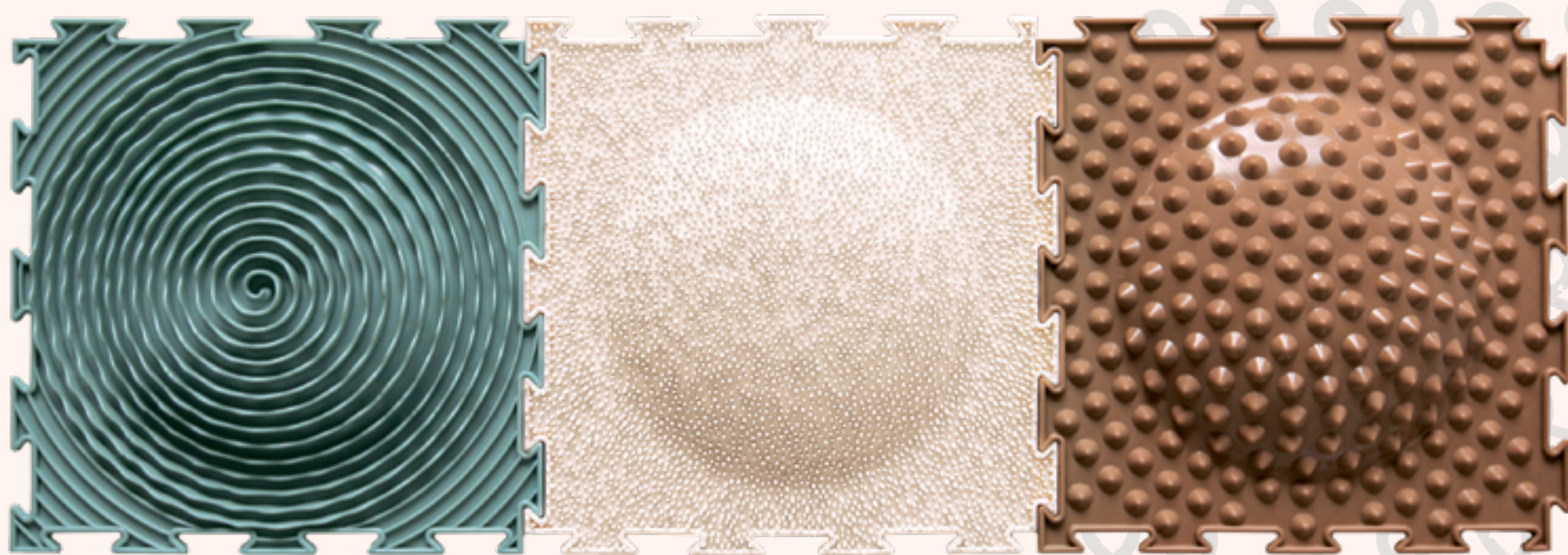


ЦЕЛИ:

- Способствовать развитию координации движений, ловкости
- Повышать двигательную активность и общую работоспособность
- Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями
- Способствовать снятию эмоционального напряжения

Занятия на ковриках подарят Вашему ребёнку множество положительных эмоций на целый день. Вы можете использовать данную зарядку в качестве физкультминуток в образовательном процессе, между познавательными, малоподвижными занятиями, а также использовать релаксационные упражнения на расслабление мышц

Набор является уникальным сенсорным тренажёром для гармоничного развития, состоящим из 3 (трёх) разнорельефных модулей-пазлов мягкой полусферической, выпуклой формы



Сложите коврики в любой последовательности

“

Раз, два, три — коврики смотри!
Весело играем, напряжение снимаем!

ВЕСЁЛАЯ ЗАРЯДКА

*Начинается зарядка,
Делать будем по порядку,
Все задания выполнять,
Свои мышцы укреплять!*

*По дорожке шли, шли,
Много кочек мы прошли*

- ✓ Ходьба на месте на каждом коврике,
6–10 раз
-

*А теперь прыжки у нас,
Прыг-скок, прыг-скок*

- ✓ Прыжки вперёд, попадая стопами
на середину каждой «кочки»,
6–9 раз
-

*За прыжком ещё прыжок,
Прыг-скок, прыг-скок*

- ✓ Прыжки боком, попадая стопами на середину каждой «кочки», **6–12 раз** туда и обратно

*И попрыгаем на месте,
Раз прыжок и два прыжок
Поактивнее, дружок!*

- ✓ Прыжки на месте на каждом коврике, **6–10 раз**

*Снова прыгаем на месте,
Ноги врозь и ноги вместе*

- ✓ Прыжки на месте, чередуя ноги вместе, ноги врозь. Повторить на каждом коврике **6–10 раз**

*На площадке красный мячик,
Выше всех сегодня скачет.
Вместе с мячиком скачу,
До небес достать хочу!*

- ✓ Прыжки в полуприседе с «кочки» на «кочку», 6 раз

*На ходьбу мы перейдём,
Дышим носом глубоко.
Потопчись на «кочке»,
На зарядке ставим точку*

- ✓ Ходьба на месте на каждом коврике, 6–10 раз

РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ТЕХНИКЕ «НАПРЯЖЕНИЕ-РАССЛАБЛЕНИЕ»



Обращайте внимание детей на то,
как приятно состояние
расслабленности и спокойствия



Не забывайте, что напряжение
должно быть кратковременным,
а расслабление — более длительным

ШТАНГА

Исходное положение — стоя на коврике, ноги на ширине плеч

Представьте, что Вы поднимаете тяжёлую штангу

- ✓ Наклонитесь, возьмите её.
Сожмите кулаки
- ✓ Медленно поднимите руки — они напряжены! Тяжело!
- ✓ Руки устали, бросьте штангу
(руки резко вниз и свободно повисают вдоль туловища)

*Мы готовимся к рекорду,
Будем заниматься спортом
Штангу с пола поднимаем
Крепко держим...
И бросаем!*

*Наши мышцы не устали
И ещё послушней стали.
Нам становится понятно:
Расслабление приятно!*

ПАЛУБА

Исходное положение — стоя на коврике
ноги на ширине плеч, прижать их полу

Представьте себя на корабле. Качает. Руки
сцепите за спиной

- ✓ Качнуло палубу — перенесите
массу тела на правую ногу, прижав
её к полу (*правая нога напряжена,
левая расслаблена, немного согнута
в колене, носком касается пола*)

Выпрямитесь. Расслабьте ногу

- ✓ Качнуло в другую сторону —
прижмите левую ногу к полу.
Выпрямитесь. Вдох-выдох!

*Стало палубу качать!
Ногу к палубе прижать!
Крепче ногу прижимаем,
А другую расслабляем*



ЛИМОН

Исходное положение — стоя на вершине коврика

Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок

- ✓ Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука. Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку
- ✓ Повторите упражнение левой рукой

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю,

Руку расслабляю

ЗЛЮКА УСПОКОИЛАСЬ

Исходное положение — стоя на вершине коврика

- ✓ Напрягите челюсть, растягивая губы и обнажая зубы. Рычите что есть сил
- ✓ Затем сделайте несколько глубоких вдохов, потянитесь, улыбнитесь и, широко открыв рот, зевните

*А когда я сильно злюсь,
Напрягаюсь, но держусь.
Челюсть сильно я сжимаю
И рычаньем всех пугаю
Чтобы злоба улетела,
И расслабилось все тело,
Надо глубоко вдохнуть,
Потянуться, улыбнуться,
Может, даже и зевнуть
(широко открыв рот, зевнуть)*



РОТ НА ЗАМОЧКЕ

Исходное положение — сидя на коврике, руки свободно на бёдрах

- ✓ Подожмите губы так, чтобы их совсем не было видно. Закройте рот на «замочек», сильно-сильно сжав губы, затем расслабьте их

*У меня есть свой секрет,
Не скажу его вам, нет
Ох, как сложно удержаться,
Ничего не рассказав,
Губы все же я расслаблю,
А секрет себе оставлю*

РАССЛАБЛЕНИЕ

Исходное положение — сидя на коврике, руки свободно на бёдрах, глаза закрыты

- ✓ Посидите спокойно некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку

*Все умеют танцевать,
Прыгать, бегать, рисовать.
Но не все пока умеют
Расслабляться, отдыхать.
Есть у нас игра такая —
Очень лёгкая, простая.
Убираем все движения,
Исчезает напряжение.
И становится понятно —
Расслабление приятно!*



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*

