

 **ОРТОДОН**

**МОДУЛЬНЫЕ
КОВРИКИ**

**ИГРОВОЙ
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
НА МОДУЛЬНЫХ КОВРИКАХ
ОРТОДОН®**



Разработано
педагогами ДОУ



100%
БЕЗОПАСНО

СОДЕРЖАНИЕ

<u>Первые шаги</u>	5
<u>Тик-так</u>	7
<u>Часики</u>	8
<u>Сели-встали</u>	9
<u>Тропа здоровья</u>	10
<u>Трусливый заяц</u>	12
<u>Бабочка</u>	13
<u>Качели</u>	14
<u>Важная цапля</u>	15
<u>Великан и гномик</u>	16
<u>Мореплаватели</u>	17
<u>На гребне волны</u>	18
<u>Весёлый мячик</u>	20
<u>Паровозик</u>	21
<u>Дракоша-путешественник</u>	22
<u>Стойкий оловянный солдатик</u>	23
<u>Весёлый лягушонок</u>	24
<u>Танцующий медвежонок</u>	25
<u>Рекомендации по использованию</u>	26
<u>Рекомендации по уходу</u>	27



Дорогие друзья!

Мы гордимся тем, что уже более 20 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 с разнорельефными поверхностями, которые можно использовать в домашних условиях круглый год!



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





ПЕРВЫЕ ШАГИ

! При правильной ходьбе стопы расставлены нешироко и двигаются параллельно

Понадобятся:

Мягкие, невысокие поверхности ковриков ОРТОДОН®

✓ 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**





ТИК-ТАК

Понадобятся:

Объёмные, высокие поверхности ковриков ОРТОДОН® любой жёсткости

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

Понадобятся:

Коврики ОРТОДОН® «Ёлочка» для правильной постановки стоп, а также мягкие, невысокие поверхности ковриков

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

Понадобятся:

Жёсткие, высокие поверхности ковриков ОРТОДОН®

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

Понадобятся:

Любые поверхности ковриков ОРТОДОН®

- ✓ Сложите коврики, чередуя поверхности и степень жёсткости

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

Понадобятся:

Любые поверхности ковриков ОРТОДОН®

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

Понадобятся:

Объёмные, высокие поверхности ковриков ОРТОДОН® любой жёсткости

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

Понадобятся:

Мягкие, невысокие поверхности ковриков ОРТОДОН®

УПРАЖНЕНИЕ:

Исходное положение — стоя на коврике, стопы параллельно

- ✓ перекаты с носка на пятку
по 10-16 раз на разных ковриках





ВАЖНАЯ ЦАПЛЯ

Понадобятся:

Любые поверхности ковриков ОРТОДОН®

УПРАЖНЕНИЕ:

Исходное положение — стоя на коврике, стопы параллельно

- ✓ поднимать прямую ногу вперёд, носок тянуть от себя **4-6 раз** каждой ногой
- ✓ ступней наружу **2 раза**





ВЕЛИКАН И ГНОМИК

Понадобятся:

Мягкие, невысокие поверхности ковриков ОРТОДОН®

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

Понадобятся:

Коврики 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

Понадобятся:

Коврики 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

Понадобятся:

Невысокие поверхности ковриков ОРТОДОН® любой жёсткости

УПРАЖНЕНИЕ:

Исходное положение — стоя на коврике, стопы параллельно

- ✓ прыжки «на носках» поочередно на каждом коврике **6-10 раз**
- ✓ ходьба с высоким подниманием коленей по коврику «Камни» жёсткий **10 раз** Повторить в 2-3 подхода





ПАРОВОЗИК

Понадобятся:

Коврики 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

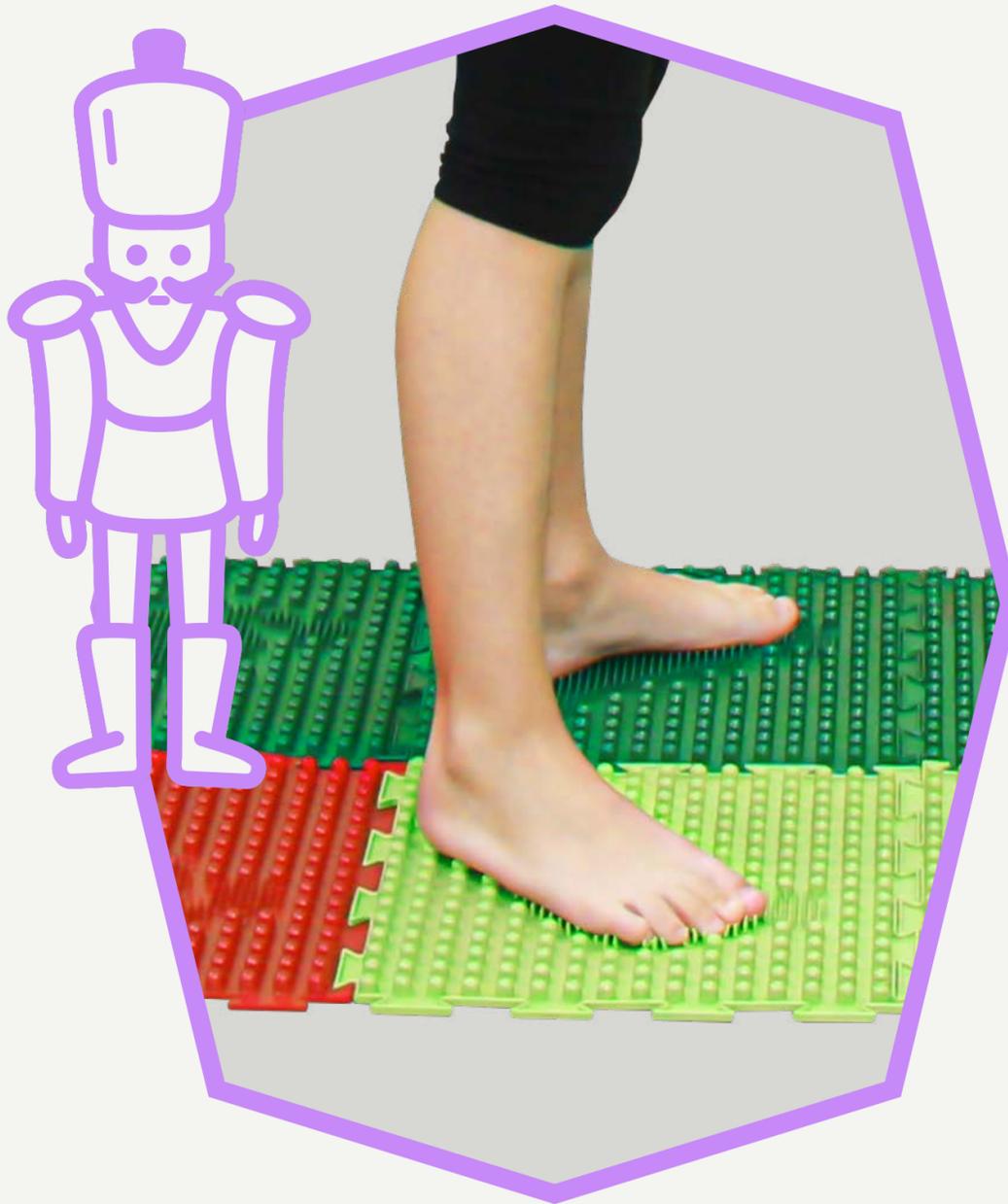
Понадобятся:

Коврики 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

Понадобятся:

Коврики 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

Понадобятся:

Коврики ОРТОДОН® «Ёлочка»

УПРАЖНЕНИЕ:

- ✓ прыжки на ковриках с разведёнными стопами, останавливаясь на следах **4-6 раз**





ТАНЦУЮЩИЙ МЕДВЕЖОНОК

Понадобятся:

Мягкие, невысокие поверхности ковриков ОРТОДОН®

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 ИСПОЛЬЗОВАНИЮ:

Мягкие, невысокие поверхности

ковриков ОРТОДОН® обеспечивают комфортное, безопасное и постепенное воздействие на стопы, особенно на начальном этапе занятий

Объёмные, высокие поверхности

ковриков ОРТОДОН® любой жёсткости обеспечивают более интенсивное воздействие, активно стимулируют рефлексогенные зоны стоп и способствуют укреплению мышц и связок



По мере привыкания можно разнообразить ощущения, добавляя в тренировку коврики с другими типами рельефа и чередуя поверхности — это усиливает массажный эффект и делает упражнения более эффективными и интересными

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ ЗА МОДУЛЬНЫМИ КОВРИКАМИ:

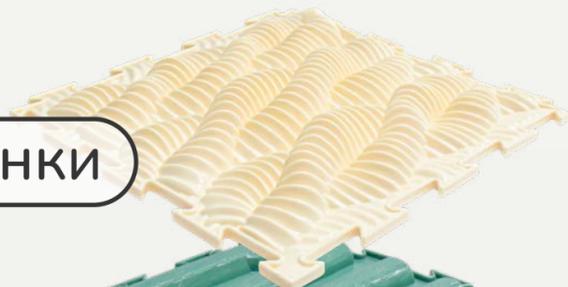
- Санитарная обработка модульного коврика производится 3% раствором перекиси водорода или мыльно-содовым раствором
- После обработки изделие протирается, сушится вдали от нагревательных приборов и солнечных лучей
- Запрещается использование абразивных чистящих средств

*Комплекс разработан инструктором
по физическому воспитанию
Федотовой Ириной Алексеевной*



Соберите свою коллекцию ковриков ОРТОДОН®!

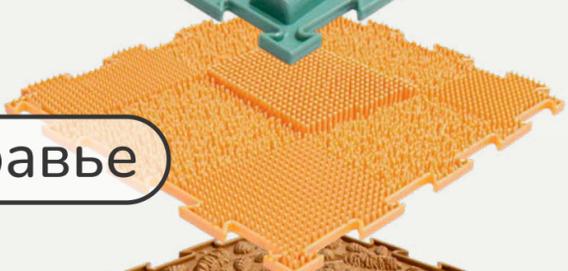
Пружинки



Лесенка



Разнотравье



Шишки



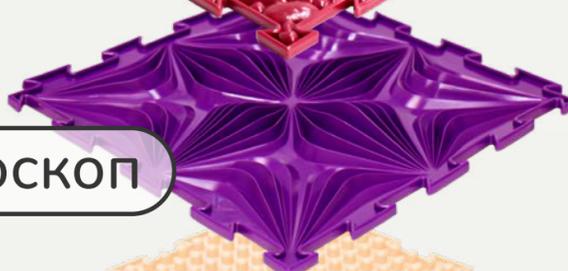
Жёлуди



Вершина



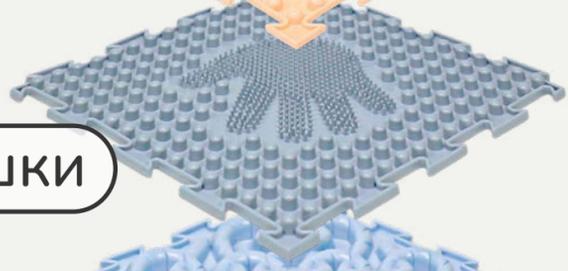
Калейдоскоп



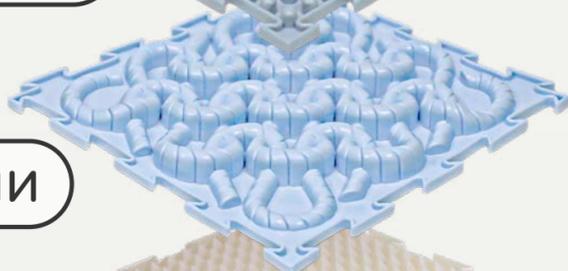
Шипы



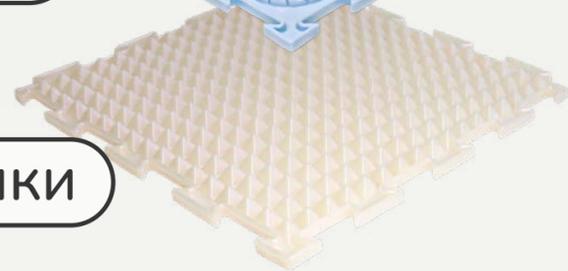
Ладошки



Петли



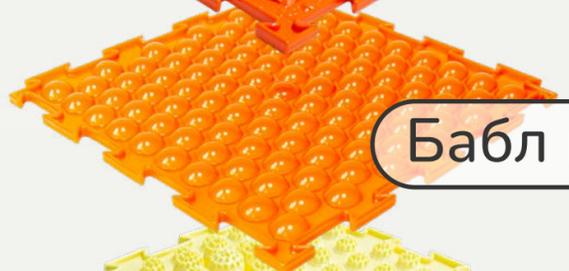
Льдинки



Черепашка



Бабл кристалл



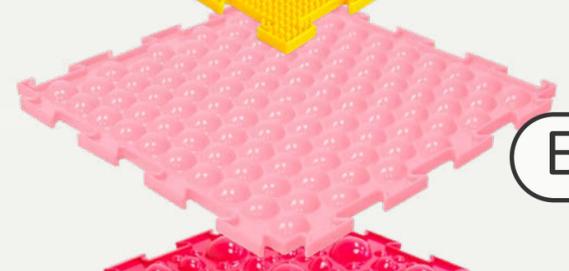
Кристаллики



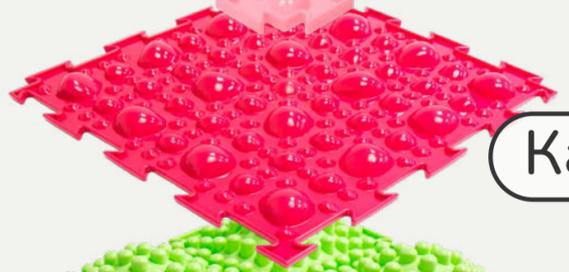
Трава



Бабл



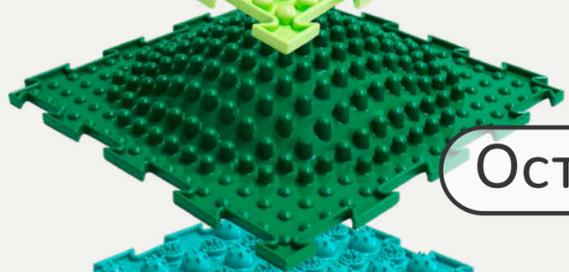
Камни



Снежки



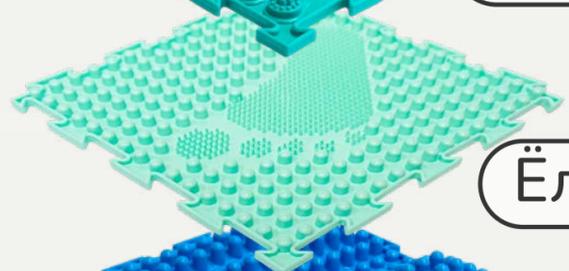
Островок



Колючки



Ёлочка



Волна

