

 **ОРТОДОН**

Игровой
комплекс упражнений
на модульных ковриках
ОРТОДОН®

МОХ *new*
НАБОР

**Весёлый
лягушонок**

3+



Разработано инструктором
по физ.воспитанию



100%
БЕЗОПАСНО

СОДЕРЖАНИЕ

<u>Музыкальная тропинка</u>	6
<u>Весёлые прыжки</u>	7
<u>Цапля</u>	8
<u>Длинный прыжок</u>	9
<u>Лодочка</u>	10
<u>Бегом по дорожке</u>	11
<u>Рекомендации по уходу</u>	13



ЦЕЛИ:

- Развивать мелкую моторику, речь, внимание, воображение
- Формировать логическое мышление
- Совершенствовать двигательные навыки, координацию и равновесие
- Способствовать повышению тактильного ощущения рук и ног
- Воспитывать любознательность и бережное отношение к природе



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



Сообщите ребёнку, что Вы вместе с ним отправляетесь в гости.
А чтобы узнать к кому,
нужно отгадать загадку:



У болотной мягкой кочки,
Под зелёненьким листочком,
Притаилась попрыгушка,
Пучеглазая...

(Лягушка)

Спросите у малыша как он думает:

Где живёт лягушка?
Конечно, в болоте, а болото чаще всего
находится в лесу. Чтобы встретиться
с весёлым лягушонком нужно собрать
тропинку из ковриков-пазлов



При проведении последующих занятий коврики можно собрать в два ряда, у Вас получится прямоугольник, который можно будет обыграть с ребёнком используя те же упражнения



Вы показываете изображение или игрушку Лягушонка, и предлагаете ребёнку выполнить весёлую зарядку вместе с этим персонажем



МУЗЫКАЛЬНАЯ ТРОПИНКА

Прочитайте стихотворение:

“

- Откуда идёшь ты, лягушка-квакушка?

- С базара домой, дорогая подружка.

- А что ты купила?

- Всего понемножку:

Купила КВАпусту, КВАсоль и КВАртошку.

- ✓ Попросите ребёнка пройти по тропинке обычным шагом, во время ходьбы объясните, что вставать нужно на самые выпуклые большие поверхности – кочки у ковриков Мох, Камни, Вершину. При правильной постановке стоп на коврике Мох с пищалками должен быть слышен звуковой сигнал.

Повторить 2-4 раза

ВЕСЁЛЫЕ ПРЫЖКИ

Прочитайте стихотворение:

“

*По кувшинкам, как пружинка,
Лягушонок прыг–прыг–прыг.
По листочкам, по цветочкам,
В воду с брызгами - бултых!*

- ✓ Предложите ребёнку сделать прыжки, приземляясь только на мягкие поверхности. Повторить **2-4 раза**

ЦАПЛЯ

Прочитайте стихотворение:

“

*Цапля вышла на болото,
Петь лягушкам неохота:
Зазеваешься немного,
И уже шагают ноги -
На тебя и клюв торчит –
Тут и храбрый замолчит!*

- ✓ Предложите ребёнку пройти по коврикам с высоким подниманием коленей, руки в стороны на уровне плеч **2-4 раза**

ДЛИННЫЙ ПРЫЖОК

Прочитайте стихотворение:

“

Лягушонок в луже жил,

Комаров и мух кормил.

Лужа высохла и вот,

Он отправился в поход.

По дорожке, по лужочку,

Через ямку, через кочку.

- ✓ Предложите ребёнку сделать прыжки через коврики, приземляясь на коврик со звуковым сигналом.
Повторить **2-4 раза**

ЛОДОЧКА

Прочитайте стихотворение:



*Лягушонок выплывает, отдыхает,
Греется на солнышке.
А на листике качаясь,
Думает, что в лодочке.*

- ✓ Попросите ребёнка выполнить пере-
кат с носка на пятку, с пятки на носок
по 4-6 раз. Повторить **1-2 раза**



При выполнении этого
упражнения на коврике Мох
с пищалками звуковой сигнал
должен звучать
как при подъёме на носок,
так и при опускании на пятку.

БЕГОМ ПО ДОРОЖКЕ

Прочитайте стихотворение:

“

*А сегодня - день лягушек,
День весёлых попрыгушек!
Вы не знали? Это странно –
Праздник древний. Без обмана!
В этот день все дети скачут,
И смеются, и не плачут.*

- ✓ Попросите ребёнка пробежать по дорожке **2–4** раза



Наша весёлая зарядка подошла к концу, поблагодарите Лягушонка за интересные задания, попрощайтесь до следующей встречи!



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*

