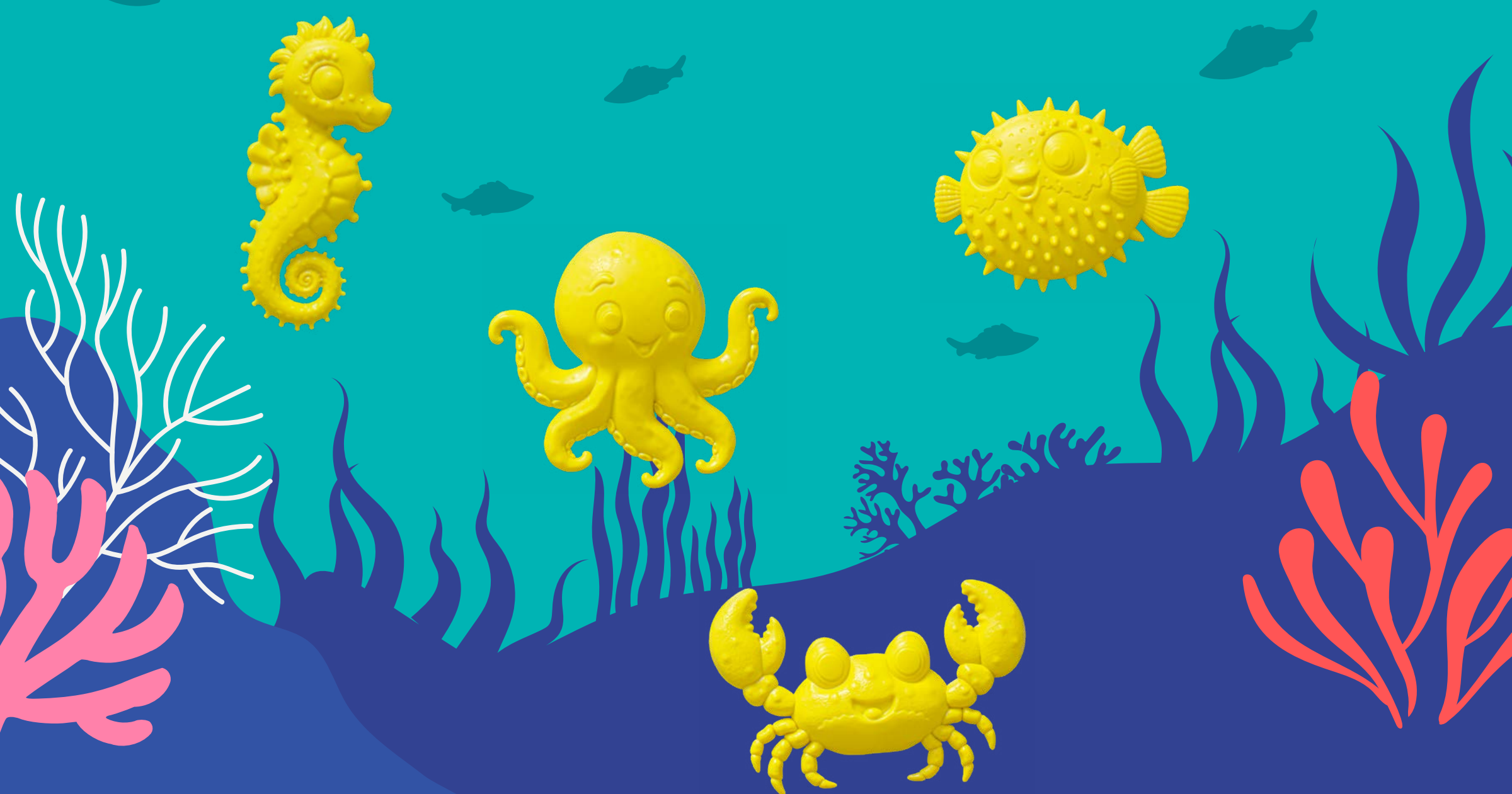


 **ОРТОДОН**

Игровой
комплекс упражнений
на модульных ковриках
ОРТОДОН®

ОКЕАНИЯ НАБОР

Подводные приключения



Разработано инструктором
по физ.воспитанию



100%
БЕЗОПАСНО



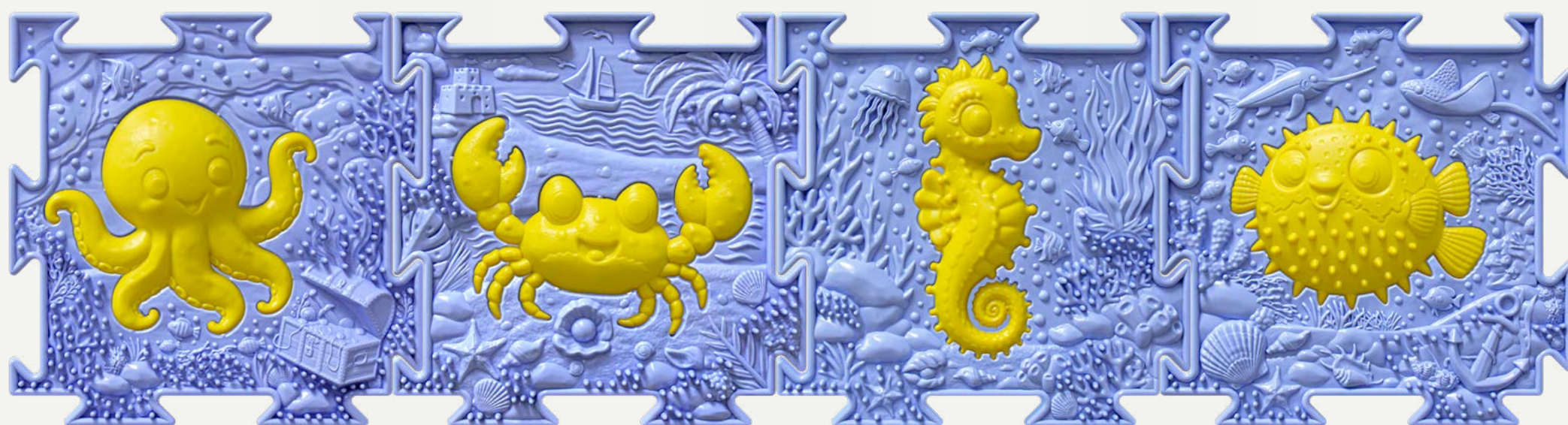
ЦЕЛИ

- 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 расширять кругозор

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

“

**Добро пожаловать в Океанию —
удивительный мир морских открытий!**



“

Вместе с ребёнком рассмотрите фигурки морских обитателей, познакомьтесь с каждым героем и узнайте интересные факты о его жизни.

Съёмные фигурки можно использовать для игр и сортировки, развивая внимание, логику и мелкую моторику.

**А теперь пора отправиться
навстречу приключениям!**

Каждый житель Океании приготовил для вас своё задание. Выполняйте упражнения, играйте и исследуйте морские глубины вместе с любимыми героями.

МОРСКАЯ ПРОГУЛКА

Сложите коврики в виде тропинки

УПРАЖНЕНИЕ:

Ребёнок шагает по коврикам и называет каждого морского жителя, которого встречает на пути

- ✓ обычная ходьба по коврикам вперёд-назад **4 раза**
- ✓ наступая на каждый коврик, чередуя ноги **2 раза**
- ✓ ходьба с высоким подниманием коленей, наступая на каждый коврик **2 раза**
- ✓ потоптавшись на каждом коврике **по 10 шагов**

Длительность ходьбы **5-10 минут**



При правильной ходьбе стопы расставлены нешироко и двигаются параллельно





ОСЬМИНОГ

Сложите коврики в виде тропинки.
Исходное положение — стоя на коврике,
стопы параллельно

УПРАЖНЕНИЕ:

- ✓ поднимать прямую ногу в сторону,
носок тянуть от себя, чередуя ноги
8 раз
- ✓ поднимать и разводить руки в стороны
8 раз
- ✓ руки опустить, расслабить, поворот
корпусом тела в одну, затем в другую
сторону. Стопы не отрывать от коврика
8 раз



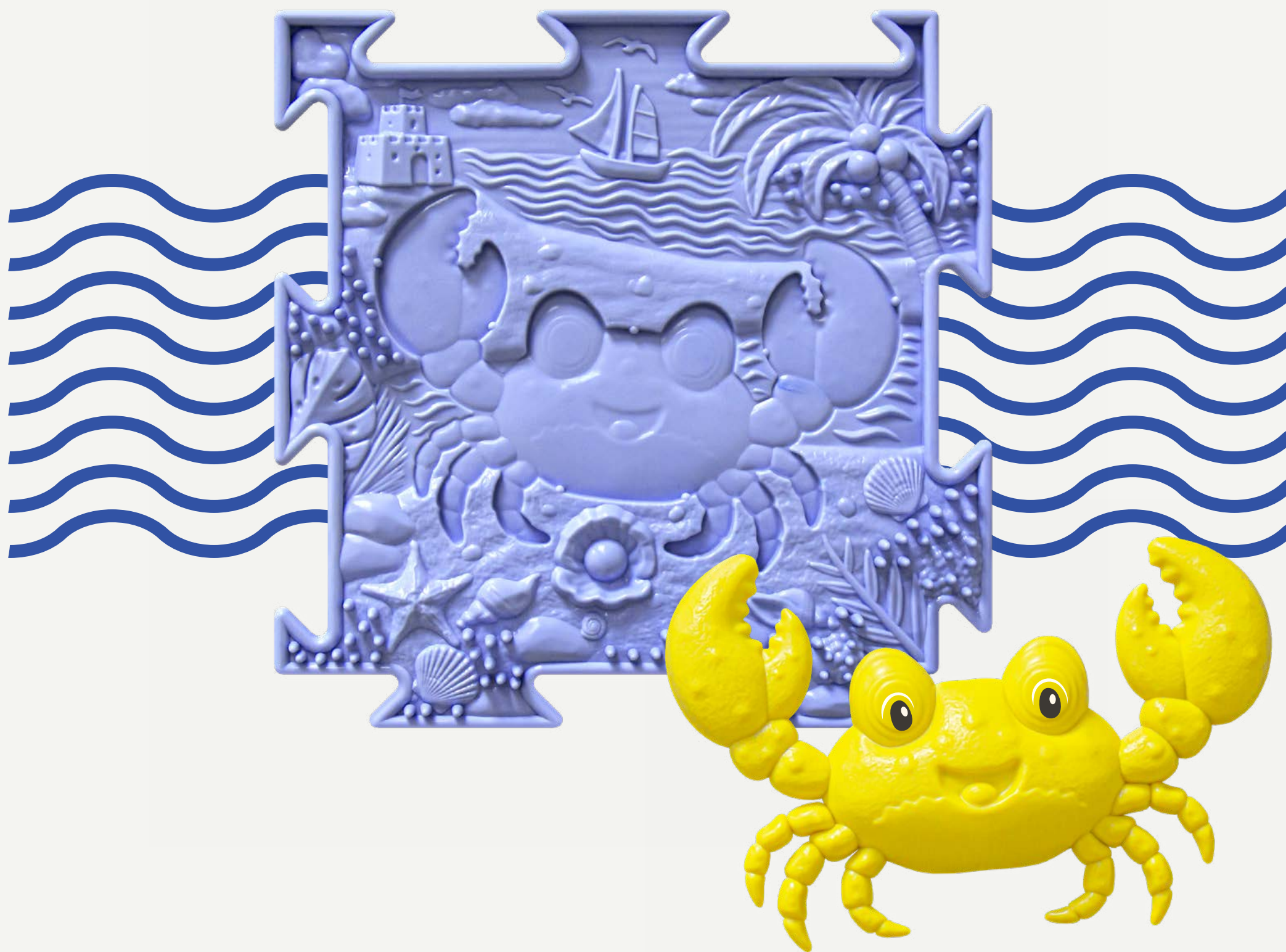


интересный факт

У осьминога целых восемь щупалец!
А ещё он очень умный и умеет открывать баночки и находить выход из лабиринтов

- **у осьминога три сердца**
- осьминог может менять цвет кожи и становиться почти незаметным
- если осьминог теряет щупальце, со временем оно может вырасти снова
- у осьминога нет костей, поэтому он может пролезать в очень узкие отверстия





КРАБ

Сложите коврики в виде тропинки.
Исходное положение — стоя на коврике,
стопы параллельно

УПРАЖНЕНИЕ:

- ✓ боковая ходьба приставным шагом
2 раза
- ✓ ходьба с разворотом ступней вовнутрь
2 раза
- ✓ с разворотом ступней наружу 2 раза

Длительность ходьбы 5-10 минут



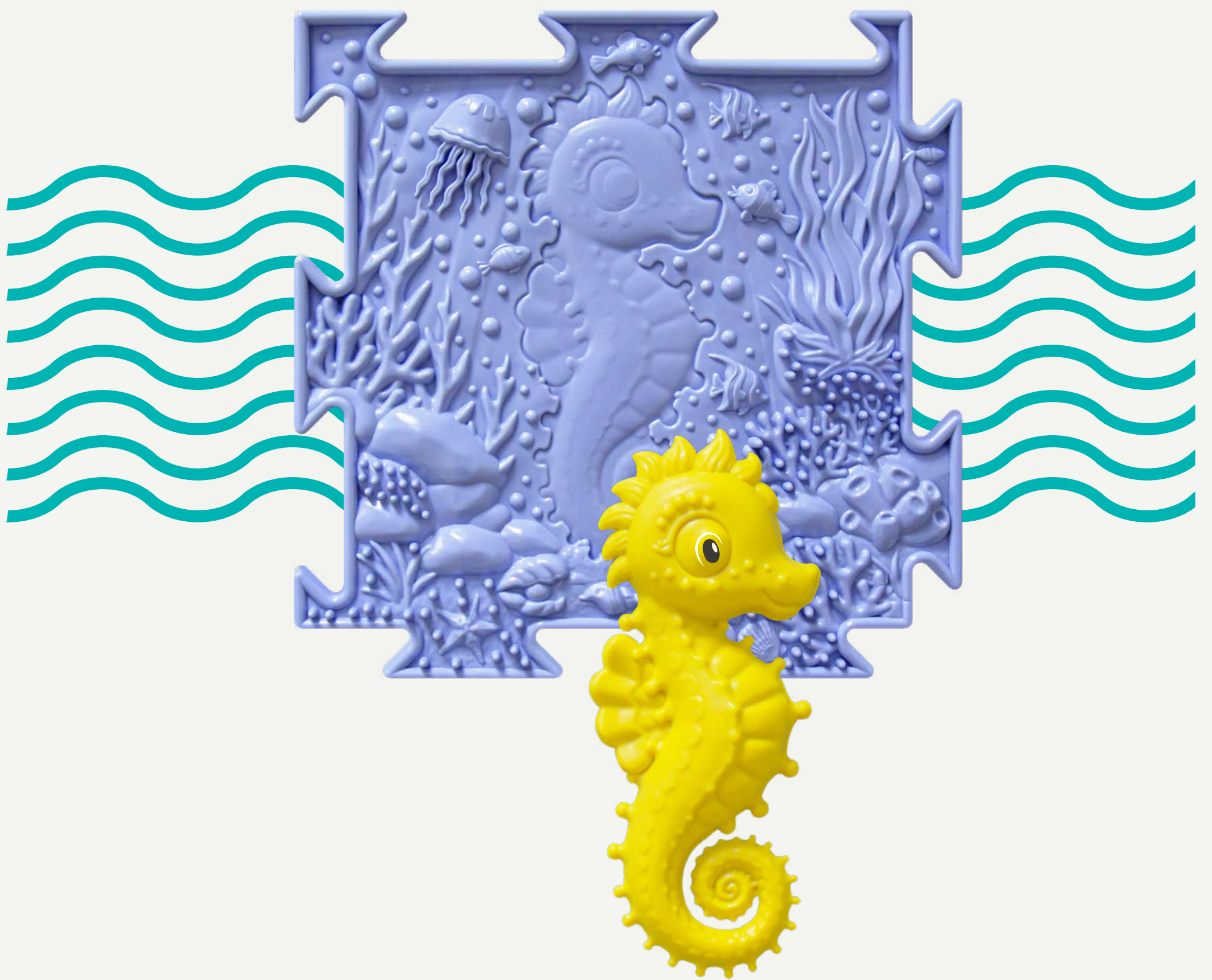


интересный факт

Крабы обычно ходят не вперёд, а боком. Так им удобнее и быстрее передвигаться по берегу и морскому дну

- у краба десять ног, а две из них превратились в клешни
- краб носит свой домик снаружи — это его прочный панцирь
- некоторые крабы умеют быстро бегать по песку
- **глаза краба расположены на специальных подвижных стебельках**





МОРСКОЙ КОНЁК

Сложите коврики в виде квадрата.
Исходное положение — стоя на коврике,
стопы параллельно

УПРАЖНЕНИЕ:

- ✓ устоять на одной ноге поочередно 5–10 секунд, сохраняя равновесие **2 раза**

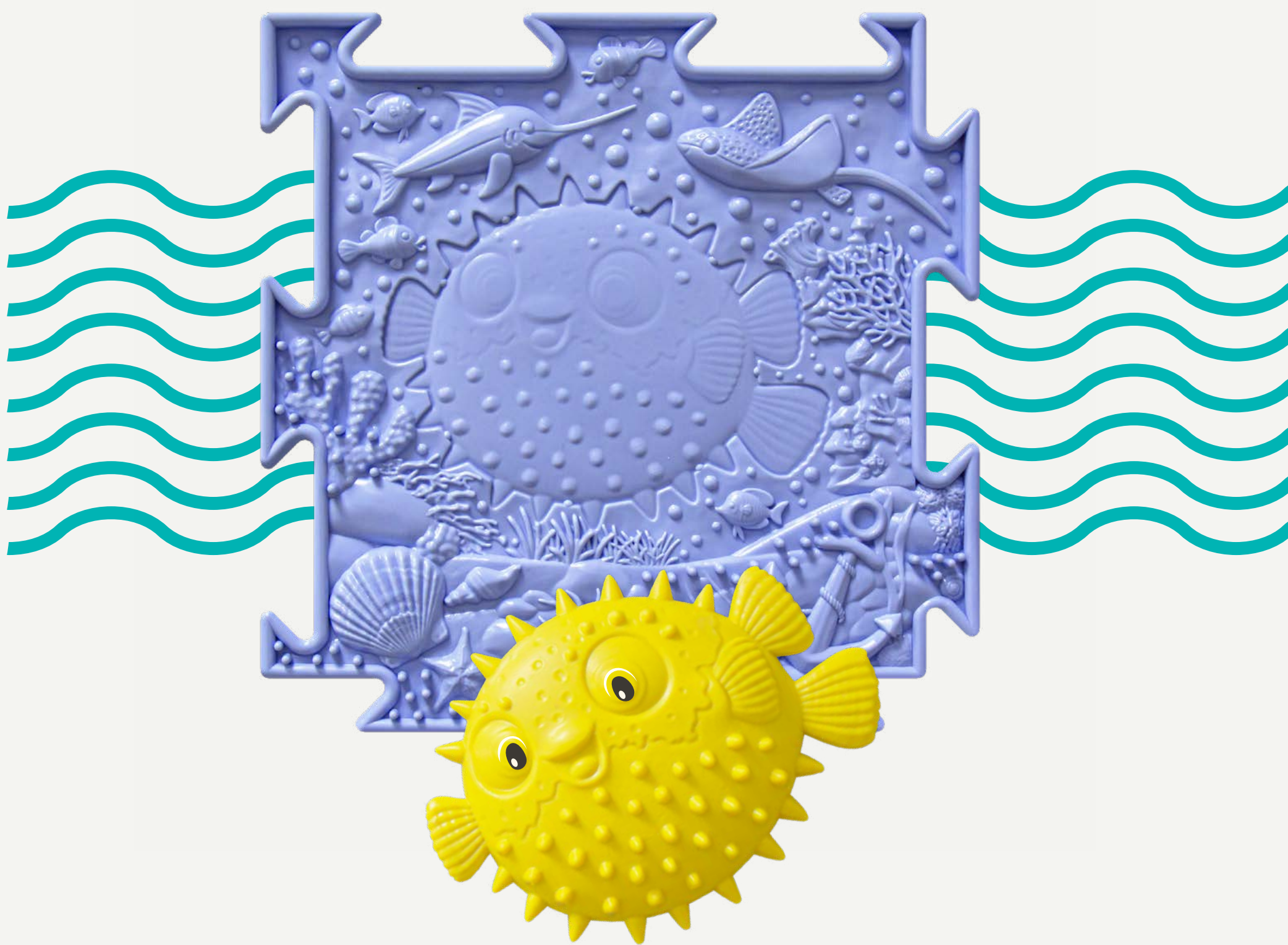




Морские коньки — удивительные родители. У них малыш вынашивает папа, а не мама!

- морской конёк плавает вертикально, головой вверх
- его хвост может цепляться за водоросли, чтобы течение не унесло его
- морские коньки плохо плавают, зато отлично маскируются
- у морского конька нет чешуи — его тело покрыто костными пластинками





ФУГУ

Сложите коврики в виде квадрата.
Исходное положение — стоя на коврике,
стопы параллельно, руки на пояс

УПРАЖНЕНИЕ:

- ✓ сделайте глубокий вдох, надуйте щёки,
как рыба фугу, и медленно выдохните

5 раз





интересный факт

Если рыба фугу пугается, она может надуться как шарик и стать в несколько раз больше

- когда фугу надувается, её становится трудно проглотить хищникам
- некоторые виды фугу покрыты маленькими колючками
- рыба фугу любит прятаться среди кораллов и камней

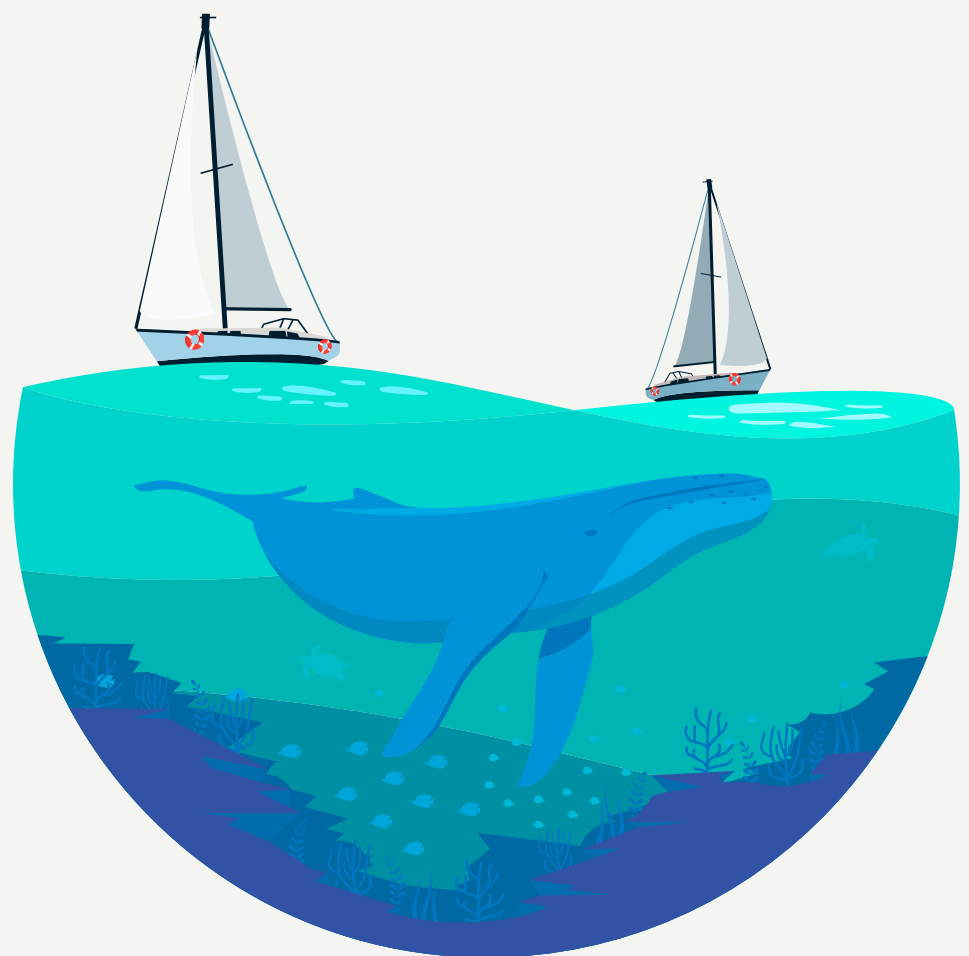


МОРСКИЕ ГЛУБИНЫ

Сложите коврики в виде квадрата.
Исходное положение — стоя на коврике,
стопы параллельно

УПРАЖНЕНИЕ:

✓ перекаты с носка на пятку **10-16 раз**



**интересный
факт**

Океан покрывает большую часть нашей планеты — более 70% поверхности Земли!

- в океане живёт больше животных, чем на суше
- самое большое животное на Земле живёт в океане — это кит
- океан помогает нашей планете оставаться прохладной
- **многие морские животные умеют светиться в темноте**

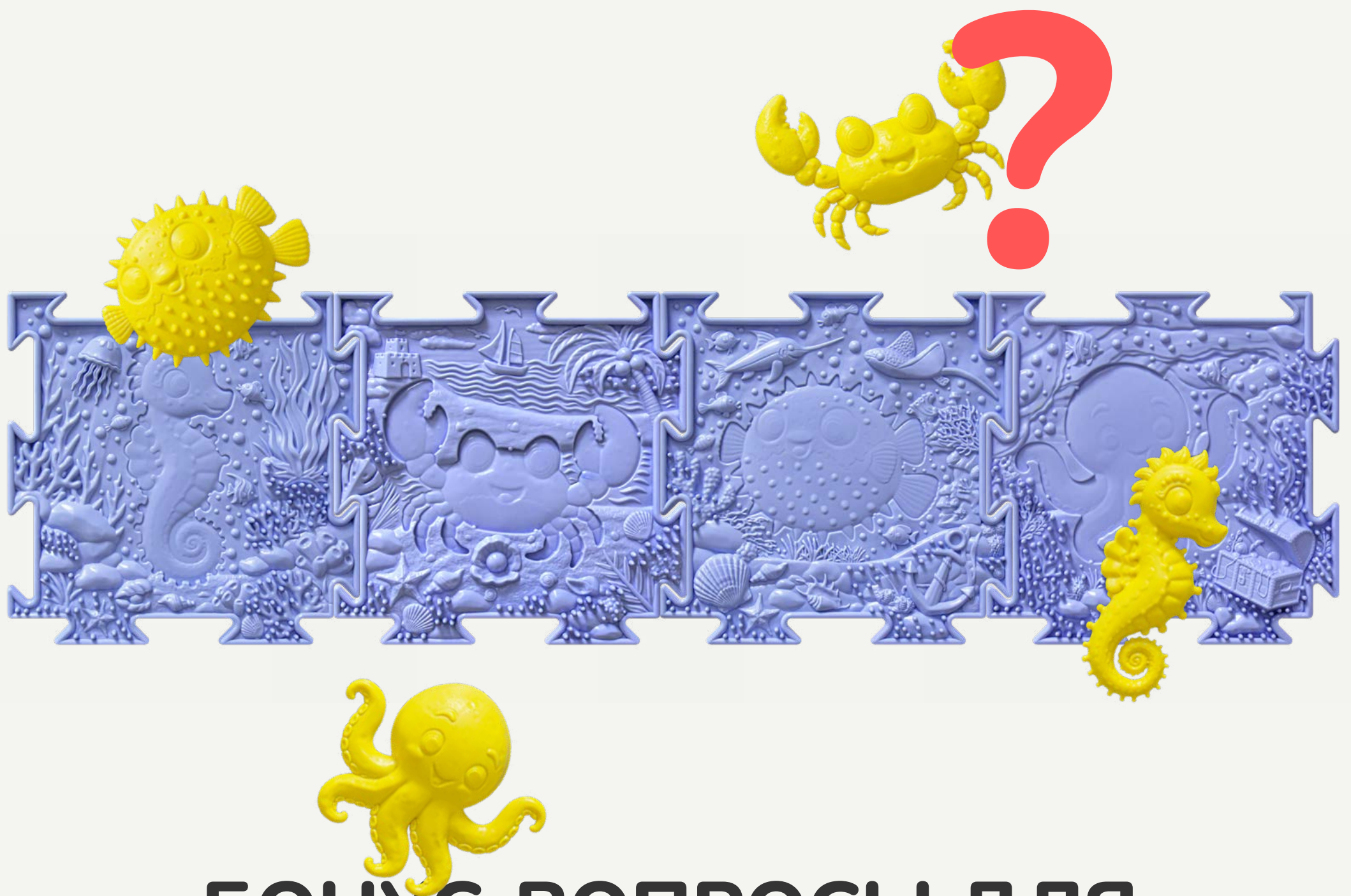


НАЙДИ ЖИТЕЛЯ ОКЕАНА

Взрослый загадывает морского обитателя

УПРАЖНЕНИЕ:

- ✓ ребёнок находит фигурку и ставит её на соответствующий пазл



БОНУС-ВОПРОСЫ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ

- 1 У кого восемь щупалец?
- 2 Кто ходит боком?
- 3 У какого морского жителя папа заботится о малышах?
- 4 Кто умеет надуваться как шарик?





**Вы исследовали Океанию
и познакомились
с её удивительными жителями!**

Возвращайтесь
в подводное путешествие
каждый день — регулярные занятия
помогут стать сильнее, ловчее
и увереннее в каждом шаге!



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.