ОРТОДОН

Игровой комплекс упражнений на балансирах ОРТОДОН®

Разработано педагогами ДОУ

100% БЕЗОПАСНО

3+

ЦЕЛИ

- Развивать сенсорное восприятие
- Совершенствовать двигательные навыки, координацию и равновесие
- Укреплять мышцы стоп

! Важные рекомендации

Безопасность

Упражнения лучше выполнять босиком на нескользящей поверхности. Следите, чтобы колени не заваливались внутрь, а пятки не отрывались резко

Постепенность

Начинайте с 2–3 упражнений, постепенно добавляя сложность. Между подходами давайте отдых 1–2 минуты

Контроль

Если ребёнок быстро устаёт
или жалуется на боль — сократите время
или количество повторений

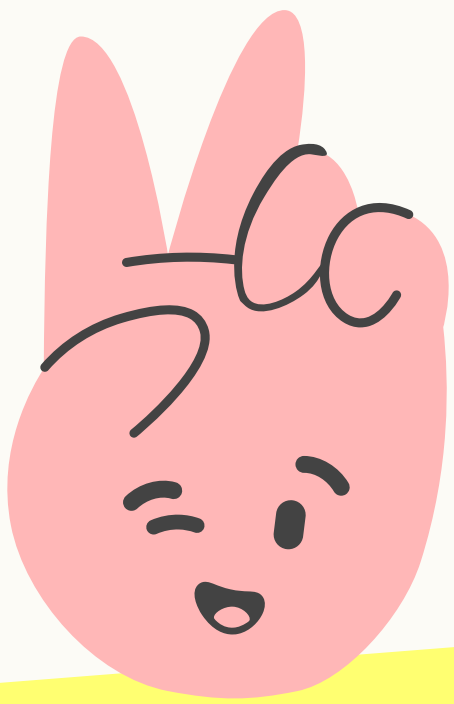
Усложнение

Добавляйте новые элементы: перекладывание мячика, подбрасывание и ловля мяча, повороты на 360°

Регулярность

Занимайтесь ежедневно по 15–30 минут (для детей от 2 лет — начинать с 5 минут)

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



Начинаем!



МИШКА КОСОЛАПЫЙ

УПРАЖНЕНИЕ:

Исходное положение — встать двумя ногами на две полусферы (по одной под каждую стопу), пятки вместе, носки чуть врозь

- удержать статическое равновесие, не касаясь пола 20–30 секунд
  Руки можно развести в стороны

Усложнение: закрыть глаза или перекладывать мячик из руки в руку



ЕЖИК ПРЯЧЕТ ИГОЛКИ

УПРАЖНЕНИЕ:

Исходное положение — стоя на двух балансирах

- поочерёдно переносить вес тела на пятки (носки приподнять), на носки (пятки приподнять). Темп медленный, выполнить 8–10 перекатов

Активно работает стопа и стимулирует рефлекторные зоны



ПИНГВИН НА ЛЬДИНЕ

УПРАЖНЕНИЕ:

Исходное положение — стоя на двух балансирах

- выполнять неглубокие приседания (до 90° в коленях), стараясь сохранять равновесие



ЮЛА

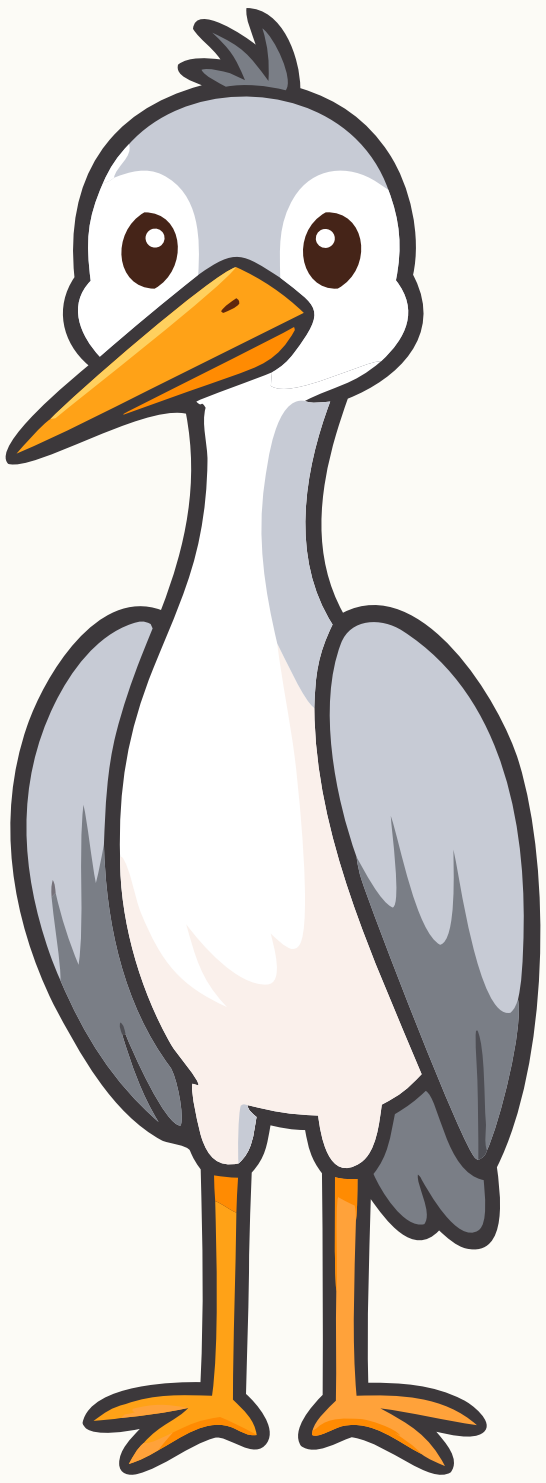
УПРАЖНЕНИЕ:

Исходное положение — стоя на полусфере, пятки на вершине, носки вниз

- ходьба по полусфере вокруг: сначала вправо, затем влево.

Важно: пятки должны оставаться на вершине, спина прямая, не смотреть под ноги

2-4 повтора



ЦАПЛЯ

УПРАЖНЕНИЕ:

Исходное положение — ноги на балансирах, стопы на ширине таза

- перенести вес на правую ногу и слегка приподнять левую. Поднять левое колено чуть ниже уровня бедра. Держать таз ровно, смотреть вперёд на неподвижную точку. Удерживать положение 10–15 секунд
  Повторить для другой ноги



ТИК-ТАК

УПРАЖНЕНИЕ:

Исходное положение — стоя двумя ногами на полусфере

- наклонить голову вправо, задержаться, затем наклонить влево
- можно усложнить, выполняя упражнение с закрытыми глазами

4 повтора



ПОЛ – ЭТО ЛАВА

Разложите балансиры на расстоянии.
Предложите ребёнку перемещаться
от одного к другому, не наступая на пол

УПРАЖНЕНИЕ:

- пройти маршрут из балансиров вперёд,
  затем вернуться обратно



ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

Соедините полусферы, балансировочную дорожку с массажными ковриками ОРТОДОН®

УПРАЖНЕНИЕ:

- пройти весь маршрут



ВОЛШЕБНЫЙ МЕШОЧЕК

Рядом с каждым балансиром положите небольшие мягкие игрушки и коробку

УПРАЖНЕНИЕ:

- стоя на одной ноге на балансире, свободной ногой захватить предмет пальцами стопы и перенести его в коробку
- сменить ногу и повторить на каждом балансире

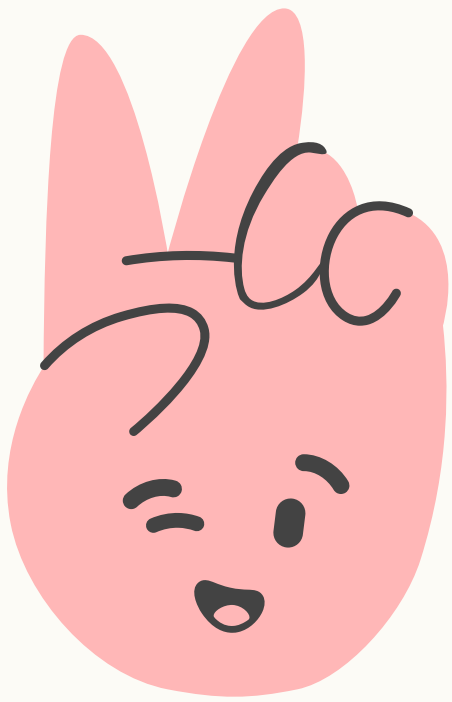


НАЙДИ СВОЙ ДОМИК

Разложите балансиры по кругу (на один меньше, чем игроков)

УПРАЖНЕНИЕ:

- Под музыку дети бегают, а когда она останавливается — бегут к «своему домику» и встают на балансир.
  Тот, кто не успел, выбывает



Начните с простых
упражнений и постепенно
переходите к более сложным!

Главное — чтобы занятия приносили радость!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ ЗА БАЛАНСИРАМИ:

- Санитарная обработка балансира 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.

ortodon.ru