

Комплекс упражнений на модульных ковриках Ортодон



Чернова Марина Васильевна
воспитатель
МБДОУ ЦРР№28 «Огонёк»

«Первые шаги»

Пройдите по дорожке сами, а затем предложите ребенку самостоятельно пройти по ней, не выходя за ее пределы, сохраняя равновесие.

При правильной ходьбе стопы расставлены нешироко и двигаются параллельно-обращайте на это особое внимание!

На одном конце тропинки положите игрушки и попросите ребенка принести их, проходя по коврику обычным шагом, чередуя ноги, потоптавшись на каждом коврике по 10 шагов, боковым шагом.

«Тропа здоровья»

Обычная ходьба по коврикам вперед-назад, 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, ходьба с разворотом ступней вовнутрь, с разворотом ступней наружу.

«Трусливый заяц»

Исходное положение - стоя на коврике, стопы параллельно. Поднимать прямую ногу вперед, носок тянуть от себя (4-6 раз каждой ногой), ступней наружу (2 раза)

На полянке друг за другом
Зайцы прыгают по кругу,
Топчут весело снежок.
Скок-да-прыг, да прыг-да-
к!



«Качели»

Исходное положение – стоя на коврике, стопы параллельно. Перекаты с носка на пятку по 10 раз на каждом коврике.

Ах, качели, ах, качели
Подхватили, полетели
Оторвали от земли
Прямо в небо унесли!



«Важная цапля»

И.П. – стоя на коврике, стопы параллельно. Поднимать прямую ногу вперед, носок тянуть от себя 4-6 раз каждой ногой.

Вот так цапля, чудо птица
Очень важная девица!
Простояла, словно свечка,
На одной ноге весь вечер!

«Великан и ГНОМИК»

И.П. – стоя на коврике, стопы параллельно. (великан)
Полуприседания на носках (гномик), колени слегка разведены в стороны (6-8 раз)

Сначала буду маленьким
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим
До солнца дотянусь!

«Танцующий медвежонок»

И.П. стоя на коврике, стопы параллельно. Опора на наружный край стоп (как медвежонок). Топтание на ко одном месте, вокруг себя, то в одну сторону, то в другую.

Ходит мишка косолапый
Сильно расставляя лапы!



«Стойкий солдатык»

И.П. – стоя на коврике, стопы на следы. Сохраняя правильное положение стоп, постоять 10-15 сек., ноги при этом в коленях не сгибать. Затем перейти на следующие коврики и выполнять то же самое, пока не кончится дорожка.

На одной ноге постой-ка

Если ты солдатык
стойкий

А теперь постой на
левой

Если ты солдатык
смелый.

«Веселый лягушонок»

Прыжки на ковриках с разведенными стопами, останавливаясь на следах.

Лягушонок не скачи,
Математику учи!
Сколько будет два плюс
два?

- Ква, ква, ква, ква!

