

# 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 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!

