

«ВАЖНАЯ ЦАПЛЯ»

Понадобится:
Коврик ОРТОДОН «Трава»
мягкий, «Шипы»,
«Льдинки», «Камешки»,
«Шишки», «Островок».

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



«ВЕЛИКАН И ГНОМИК»

Понадобится:
Коврик ОРТОДОН «Трава»,
«Камешки», «Шипы».

Упражнение:
Исходное положение - стоя
на коврике «на носках», стопы
параллельно (великан).
Полуприседания «на носках»
(гномик), колени слегка
разведены в стороны, руки
вытянуты вперед (6-8-10 раз).



Видеоигры



ОГБУСО БДИ



**ФОНД
ПОДДЕРЖКИ
ДЕТЕЙ** находящийся
в трудной
жизненной
ситуации

ДМРЦ «Росток надежды»

Упражнения на модульном коврике Ортодон



Поддержка семей, имеющих детей с ОВЗ

☎ 8 (3953) 30-28-16

☎ 8 902 179 01 78 (зав. ОДП Надежда Сергеевна)

☎ 8 924 822 04 14 (рук. ДМРЦ Наталья Владимировна)
e-mail: bddi.priem@mail.ru

Вконтакте: https://vk.com/dmrc_rostok_bratsk



«ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»

Понадобится:
Коврик ОРТОДОН «Шипы», «Шишки», «Жёлуди», «Волна», «Лесенка», «Ёлочка», «Черепашка», «Камешки», «Трава», «Камни», «Островок», «Колючки», «Льдинки».

Сложите коврики в следующем порядке: «Трава», «Шипы», затем коврики чередуем: мягкий, жёсткий.

Упражнение:
Обычная ходьба по коврикам вперёд-назад (4 раза); 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 (2 раза); ходьба перекрёстным шагом (2 раза); ходьба с разворотом ступней вовнутрь (2 раза), с разворотом ступней наружу (2 раза).

«ЧАСИКИ»

Понадобится:
Коврик ОРТОДОН «Ёлочка».

Упражнение:
Ходьба по следам с поочерёдным поднятием и отведением прямой ноги в сторону, постоять на опорной ноге 5 секунд и продолжить движение по дорожке (4-6 раз).



«СЕЛИ-ВСТАЛИ»

Понадобится:
Коврик ОРТОДОН «Черепашка», «Островок», «Волна».

Упражнение:
Исходное положение – стоя на вершине коврика, стопы параллельно, руки на поясе, приседание (6-10 раз). Усложнением будет вариант приседания с опорой на наружный свод стоп.



«МОРЕПЛАВАТЕЛИ»

Понадобится:
Коврик ОРТОДОН «Волна».
Сложите рисунок ковриков поперёк, чтобы напоминали беспокойное море.

Упражнение:
Поперечная обычная ходьба, наступая на каждую «волну» (4 раза); поперечная ходьба с высоким поднятием коленей, через «волну» (4-6 раз); топтание на каждой «волне» (6-8 раз); боковой приставной шаг в разных направлениях, через «волну» (4-6 раз); прыжки через «волну» (4 раза).

«НА ГРЕБНЕ ВОЛНЫ»

Понадобится:
Коврик ОРТОДОН «Волна».

Упражнение:
Различные виды ходьбы вдоль по выпуклым поверхностям 2-х «волн»: обычная ходьба вперёд-назад (4-6 раз); ходьба с высоким поднятием коленей (4-6 раз); обычная ходьба с приседанием, шаг – присед (4 раза); «гусиная ходьба» (4 раза); ходьба по наружному краю «волн», опора на наружный край стоп (как медвежонок) (4-6 раз); ходьба вдоль одной «волны», затем вдоль другой (4-6 раз).



«ВЕСЁЛЫЙ МЯЧИК»

Понадобится:

Коврик ОРТОДОН «Шипы», «Трава», «Камни» жёсткий.

Упражнение:

Исходное положение - стоя на коврик, стопы параллельно. Прыжки «на носках» поочередно на ковриках «Трава», «Шипы» (6-10 раз); ходьба с высоким подниманием коленей по коврику «Камни» жёсткий (10 раз). Повторить в 2-3 подхода.



«СТОЙКИЙ ОЛОВЯННЫЙ СОЛДАТИК»

Понадобится:

Коврик ОРТОДОН «Ёлочка».

Упражнение:

Исходное положение – стоя на коврик, стопы на следы. Сохраняя правильное положение стоп, постоять 10-15 секунд, ноги при этом в коленях не сгибать, затем перейти на следующие коврики и выполнить то же самое пока не закончится дорожка.



«ПАРОВОЗИК»

Понадобится:

Коврик ОРТОДОН «Ёлочка». Коврики сложить в дорожку: левый, правый и т.д.

Упражнение:

Ходьба по следам с выпрямленными в коленях ногами, повторите это задание с ребёнком 4-6 раз, а затем попросите его пройти точно также, но уже не по коврикам, чтобы закрепить данное упражнение.



«ВЕСЁЛЫЙ ЛЯГУШОНОК»

Понадобится:

Коврик ОРТОДОН «Ёлочка».

Упражнение:

Прыжки на ковриках с разведёнными стопами, останавливаясь на следах (4-6 раз).

«ДРАКОША-ПУТЕШЕСТВЕННИК»

Понадобится:

Коврик ОРТОДОН «Ёлочка».

Упражнение:

Ходьба по следам с разведёнными в стороны ступнями, ноги согнуты в коленях и тоже разведены в стороны (4-6 раз). Затем пройти точно также, но уже не по коврикам, чтобы закрепить данное упражнение.



«ТАНЦУЮЩИЙ МЕДВЕЖОНОК»

Понадобится:

Коврик ОРТОДОН «Трава» мягкий, «Шипы», «Островок» мягкий, «Черепашка».

Упражнение:

Исходное положение - стоя на коврик, стопы параллельно. Опора на наружный край стоп (как медвежонок) топтание на коврик на одном месте, вокруг себя, то в одну сторону, то в другую (по 10 раз).



Очень полезно хождение босиком по естественным грунтовым дорожкам (траве, песку, гальке и др.) в тёплое время года, если есть такая возможность. А если нет, то природную дорожку заменят модульные коврики ОРТОДОН – это коврики-пазлы в виде камней, травы разной жёсткости и шипов, которые можно использовать в домашних условиях круглый год.

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

« ПЕРВЫЕ ШАГИ »

Понадобится:
4 коврика ОРТОДОН «Камешки». Сложите коврики в виде тропинки.

Упражнение:
На одном конце тропинки положите игрушки и попросите ребёнка принести их вам, проходя только по ней обычным шагом; наступая на каждый коврик, чередуя ноги (2 раза); потоптавшись на каждом коврике (по 10 шагов); боковой ходьбой мелкими приставными шагами (2 раза). Длительность ходьбы 5-10 минут.

⚠ При правильной ходьбе стопы расставлены нешироко и двигаются параллельно.

« ТИК-ТАК »

Понадобится:
Коврик ОРТОДОН «Черепашка», «Островок».

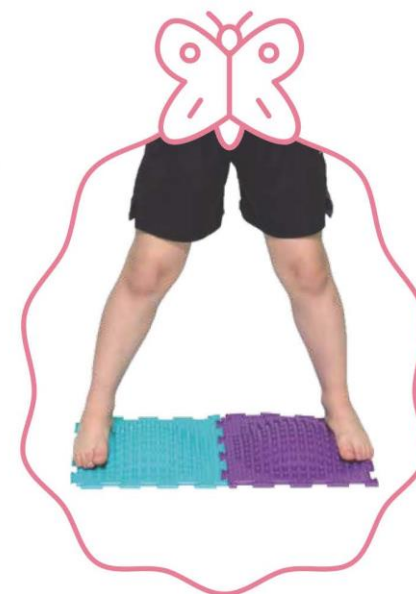
Упражнение:
Исходное положение – стоя на вершине ковриков, стопы параллельно, поочередно поднимаем и отводим ногу в сторону, опираясь то на одну, то на другую стопу, сохраняя равновесие (12-20 раз).

« БАБОЧКА »

Понадобится:
Коврик ОРТОДОН «Черепашка», «Островок».

Упражнение:
Исходное положение – стопы поставить на наружные края ковриков (если ребёнок маленький, то можно встать на один коврик двумя стопами), стопы развёрнуты с акцентом на наружный свод.

Стояние в этом положении на счёт 10, затем стоя в том же исходном положении, поднимать руки через стороны вверх, через стороны вниз (6-10 раз), повторить 2-3 раза.



« КАЧЕЛИ »

Понадобится:
Коврик ОРТОДОН «Трава», «Камешки», «Колючки», «Жёлуди».

Упражнение:
Исходное положение – стоя на коврике, стопы параллельно. Перекаты с носка на пятку (по 10-16 раз на разных ковриках).

