**Комплекс упражнений для занятия физкультурой**

**на Апрель 2 неделя**

**(для детей младшей группы )**

***Добрый день, уважаемые родители!***

Предлагаем Вам для физического развития вашего ребенка в домашних условиях занятие по авторской методике доктора педагогических наук, доцента **Ефименко Николая Николаевича\***,который является автором уникальной педагогической системы «Театр физического воспитания и оздоровления детей в норме и при патологии». В 1991 году авторская система Николая Ефименко была удостоена одной золотой и двух серебряных медалей ВДНХ СССР.

**БТИ (**Большая тематическая игра) **- «Букашечки-таракашечки ».**

**СМИ (**Ситуационная мини-игра) **- «Приключения божьей коровки Кнопочки».**

**ПОДР (**Преобладающий основной двигательный режим) **- лежаче-ползательный.**



**Ход (Все упражнения в занятии сопровождаются рассказом взрослого):**

**

***Рассказ:*** *Итак, после неожиданного и долгого полёта по небу и такого же неожиданного приземления в волшебном лесу, божья коровка по имени Кнопочка стала приходить в себя...*

**Упражнение 1.** **«Где я?»:** из исходного положения (далее - из и. п.) лёжа на спине в позе группировки (поза «эмбриона»), обхватив голени руками, поворачиваем голову во все стороны, словно осматриваясь.

*Вскоре Кнопочка поняла, что она оказалась в густой траве и стала из неё выбираться...*

**Упражнение 2.** **«В густой траве»:** из и. п. лёжа на боку в позе группировки («эмбриона»), обхватив голени руками, выполняем медленные повороты влево-вправо, имитируя, как божья коровка выбиралась из густой травы.

*Кнопочка внимательно посмотрела в траву и заметила там паучка, который плёл свою невидимую паутинку.*



**Упражнение 3.** **«Паучок»:** из и. п. лёжа на спине выполняем сначала круговые движения полусогнутыми в локтях руками, а затем и полусогнутыми в коленях ногами, изображая, как паук плетёт свою сеть.

*Внезапно паучок куда-то спрятался, и Кнопочка увидела, какая длинная и стройная травинка лежала перед ней на земле.*

**Упражнение 4.** **«Стройная травинка»:** из и. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища, ладонями вниз, поднимаем руки над головой и потягиваемся всем телом, слегка раскачиваясь с боку на бок.

*Божья коровка решила осмотреться, чтобы узнать, что происходит вокруг на цветочной поляне.*

**Упражнение 5.** **«Осматриваемся»:** из и. п. лёжа на боку, приподнимаем туловище над опорой, прикладывая свободную руку к глазам, словно бинокль. Упражнение выполняем поочерёдно на каждом боку.

*Трава была такой густой и высокой, что Кнопочке совсем не удалось ничего увидеть. Зато прямо перед ней из-под земли выглянул любопытный червячок.*

**Упражнение 6.** **«Любопытный червячок»:** из и. и. лёжа на животе, руки согнуты в локтях и опираются кистями на пол, выжимаемся на руках, полностью их не выпрямляя, прогибая при этом верхнюю часть туловища. Здесь можно добавить элемент смехотерапии - например, изобразить, как на голову червячка неожиданно падает лепесток от цветка, и он, испугавшись от неожиданности, прячется в свою норку...

*Любопытный червячок выглядывает из своей земляной норки, чтобы взглянуть хотя бы изредка на яркое тёплое солнышко. Даже травка начинает нежиться в его ласковых лучах.*

**Упражнение** **7. «Травка нежится»:** то же, что в предыдущем упражнении, но теперь руки следует выпрямлять полностью.

*Кнопочка заметила неподалёку сухую ветку и решила перебраться по ней на другую сторону ручья.*

**Упражнение 8.** **«Сухая ветка»:** из и. п. упор лёжа, сначала слегка приподнимаем таз над опорой, а затем опускаем его. Так прогибалась ветка, когда по ней стали переправляться все букашечки-таракашечки.

*Следом за божьей коровкой по ветке пополз любопытный червячок.*

**Упражнение 9.** **«Переправа»:** ползание на животе по периметру комнаты с возвращением в исходное положение. Как выяснилось, непростое это дело - ползти по тонкой веточке! В этот момент можно усилить дозированную драматизацию, изображая всем своим видом выполнение непростого задания - переправу на другой берег...

*За Кнопочкой и любопытным червячком перебраться на другой берег ручья решил также и жук-жу-жу-жук.*

****

**Упражнение 10.**  **«Смелый жук»:** ползание на низких четвереньках по комнате, в исходное положение. У жука тоже всё получилось!

*В это время Кнопочка, пробираясь сквозь густую траву, всё же захотела отыскать край цветочной поляны.*

**Упражнение 11. «Коровка-путешественница»:**ползание на средних четвереньках по периметру комнаты с возвращением в исходное положение.

*На этот раз Кнопочке и её друзьям не удалось доползти до края цветочной поляны, но это у них может получиться в следующий раз!*

*Наша физкультурная сказка подошла к концу, мы прощаемся с божьей коровкой Кнопочкой и её друзьями. Пока-пока, мы ещё обязательно встретимся с вами и отправимся на поиски края цветочной поляны, чтобы узнать, что же находится дальше.*

**На этом наше занятие окончено.**

***Надеемся, что данный материал поможет Вам провести время с ребёнком интересно, весело, а главное - полезно.***

***Желаем Вам ЗДОРОВЬЯ!***

******

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ефименко Николая Николаевича** автор 16 книг, 5 государственных программ, более 35 методических разработок, а также множества статей по различным аспектам диагностики физического развития детей, профилактики и коррекции имеющихся у них двигательных нарушений, инновационного подхода к физическому воспитанию, спортивной тренировке.

Сфера деятельности - аспекты физического воспитания детей и взрослых, коррекционное физическое воспитание детей, имеющих особенности в развитии, реабилитация движения детей, страдающих церебральным параличом (ДЦП), различными спинальными параличами и парезами.