**Комплекс упражнения для занятия физкультурой**

**на Апрель 2 неделя**

**для детей средней группы (4 – 5 лет)**

***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) - **«Домашние животные»**

**СМИ** (Ситуационная мини-игра) - **«Пёс Барбос в детском саду»**

**ПОДР (**Преобладающий основной двигательный режим) - **полный эволюционный круг**

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

***Рассказ:*** *Сегодня у нас с вами необыкновенный день - к нам в гости пришёл наш любимец пёс Барбос, который дружит со всеми детьми! Ночью с ним произошло какое-то волшебство, и наутро он решил пойти в гости. Этой уверенностью его наполнила волшебная Звёздочка, которая упала ночью с неба прямо к его будке. Пёс Барбос сразу вспомнил, что он когда-то слышал, что такие красивые Звёздочки вручают детям, которые хорошо себя ведут и прилежно учатся! Вот и решил он попробовать свои силы и по-честному завоевать такую Звёздочку.*

*А пока ещё - раннее утро, и пёс сладко дремлет в своей конуре...*

**Упражнение 1.** **«В уютной конуре»:** из и. п. лёжа на боку в позе группировки плавно поворачиваемся из стороны в сторону, зевая и шевеля при этом передними и задними «лапами».

*Наступило утро, и всем детям, надо просыпаться. Стал просыпаться и пёс Барбос...*

**Упражнение 2.** **«Пробуждение»:** из и. и. лёжа на спине, потягиваемся и поворачиваемся при этом с боку на бок, имитируя медленное пробуждение.

*Однако все уже встали и приступили к утренней гимнастике!*

**Упражнение 3.** **«Утренняя гимнастика»:** ползание на низких четвереньках (на локтях и коленях) к середине комнаты с последующим возвращением в исходное положение.

*Так пёс Барбос делал свою зарядку. Потом он увидел, что дети пошли завтракать и тоже решил подкрепиться.*

**Упражнение 4.** **«Завтрак»:** из и. п. на средних четвереньках (на кистях и коленях) топчемся на месте, делая приставные шаги и поворачиваясь вокруг вертикальной оси то в одну, то в другую сторону. При этом следует полусгибать руки, наклоняться, прогибаться, имитируя, как пёс кушает из миски.

*Но вот дети стали устраиваться за своими столиками, и пёс Барбос решил тоже присесть за отдельный столик, который стоял в углу у окна. Он ещё не догадывался, что дети готовились к занятиям.*

**Упражнение 5. *«У*** **каждого свой столик»:** из и. п. сидя на ягодицах разворачиваемся вокруг вертикальной оси, делая приставные шаги поочерёдно в каждую сторону - имитируя, как дети, а с ними и пёс Барбос, рассаживаются по своим местам. Здесь можно добавить комизма и обыграть ситуацию, как проворная кошка Мурка прикрепила прищепкой хвост Барбоса к ковру, и он никак не может сдвинуться с места, смешно дрыгая лапами.

*Теперь нужно разложить свои учебные принадлежности.*

**Упражнение 6.** **«Учебные принадлежности»:** из и. п. на корточках топчемся на месте, поочерёдно разворачиваясь в обе стороны, изображая руками раскладывание учебных принадлежностей: тетрадей, карандашей, фломастеров и т. д.

*Пёс Барбос старался не отставать от детишек и ловко разворачивался вместе с ними, готовясь к занятиям. Сегодня на занятии дети рисовали на бумаге красивые дома, и пёс решил тоже нарисовать свою большую и уютную будку.*

**Упражнение 7.** **«Рисуем дом, в котором мы живём»:** из и. п. на низких коленях приподнимаемся на средние, а затем на высокие колени, руками при этом изображая рисование карандашом на листе бумаги.

*Мама предлагает детям нарисовать возле дома высокое дерево с раскидистыми ветвями, чтобы людям и животным жилось уютней. Пёс Барбос решил тоже нарисовать возле своей будки старую акацию, в тени которой он часто любил отдыхать в жаркий летний полдень.*

**Упражнение 8.** **«Дерево у дома»:** из и. и., зафиксировав основную стойку руки на поясе, наклоняемся влево-вправо, вперёд-назад, выполняя движения руками - «ветками».

*Дерево очень любило раскачиваться на ветру, словно танцевало... Но вот наступило время прогулки, и дети стали собираться на улицу.*

**Упражнение 9.** **«Прогулка»:** ходьба разными способами по периметру комнаты (мелким шагом, средним, с выпадами, затем меняя траекторию передвижения). Как здорово прогуляться и подвигаться после «сидячих» учебных занятий!

*Наступило долгожданное время физкультуры, которую дети всегда очень любят. Значит, мы сейчас хорошенько побегаем: пёс Барбос, не отставай!*

**Упражнение 12.** **«Долгожданная физкультура!»:** бег по периметру комнаты сначала в лёгком, а затем среднем темпе. Посмотрите, как у нашего Барбоса хорошо получается - сразу видно, что он очень любит бегать!

*Попробуем-ка мы запутать свои следы, чтобы пёс Барбос нас не догнал.*

**Упражнение 13.** **«Запутываем следы»:** бег по различным траекториям: по кругу, «восьмёркой», «змейкой» и т.д. Поглядите, а Барбос от нас не отстаёт ни на шаг, потому что он очень хорошо может брать след (нюхать следы)!

*Настало время попробовать себя в подскоках — физкультура продолжается!*

**Упражнение 14.** **«Прыг-скок!»:** подскоки на месте сначала на двух ногах, потом на двух ногах с разворотами вокруг вертикальной оси в обе стороны, а затем и поочерёдно на каждой ноге. Вот так подскоки - да наш пёс Барбос просто прирождённый акробат!

*Незаметно пришло время обеда. Дети отправляются мыть руки и готовиться к приёму пищи. Мама не забыла про нашего друга Барбоса и наполнила его миску возле будки вкусной едой - ведь он сегодня был на высоте, старался не отставать от детей ни в одном задании!*

**Упражнение 15.** **«Пора обедать»:** бег в лёгком темпе по периметру комнаты с постепенным переходом на ускоренную, а затем и обычную ходьбу.

*Наша сказка о приключениях Барбоса на сегодня завершилась, но она обязательно продолжится в следующий раз!*

**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.