**Комплекс упражнений**

**для утренней гимнастики пробуждения**

**на Апрель**

**для детей младшей группы (3 - 4 года)**

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

Предлагаем Вам для оздоровления 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) – **«Сладкоежки»**

**СМИ** (Ситуационная мини-игра) – **«Детки-конфетки»**

Используются небольшие поролоновые модули (мягкие игрушки)

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

***Рассказ:*** *Ой, как же вкусно здесь пахнет, даже слюнки текут! Куда это мы с вами попали? Кажется, я догадался - в конфетный магазин! Он ещё называется конди­терским. Так давайте же превратимся в деток - конфеток и представим себе, как живут здесь различные сладости, чем они занимаются и о чём мечтают...*

**Упражнение 1.«Конфеты спят в своих коробочках»:** из и. п. лёжа не спине в позе группировки, обхватив руками свой модуль (мягкую игрушку - конфетку) и прижав его к себе, сначала плавно двигаем голо­вой-шеей, а затем так же медленно переворачиваемся с боку на бок, изображая чуткий предрассветный сон.

*Мне почему-то кажется, что им непременно снятся толь­ко сладкие сны...*

**Упражнение 2. «Сладкие сны»:** из и. п. лёжа на спине в позе группировки тянемся носом к коленям, прижав свою «конфетку» к животу. После этого принимаем положение лёжа на спине, вытягиваемся всем телом, а «конфетку» удерживаем в выпрямленных руках над головой. Возвращаемся в исходное положение.

*Но вот конфетки вылезли из своих коробочек и стали дви­гаться по полкам кондитерского магазина, представляя себе, что они катаются на велосипеде.*

**Упражнение 3.«На шоколадном велосипеде»:** из и. п. лёжа на спине, удерживая свой модуль руками перед грудью, словно руль велосипеда, выполняем сначала медленные, а за­тем всё более ускоренные круговые движения ногами.

*Но вот настала пора завтракать, и конфетки, так же, как малыши в детском саду, приготовились кушать вкусную кашку.*

**Упражнение 4.«Вкусная кашка-малашка»:** из и. п. лёжа на животе с опорой на предплечья согнутых в локтях рук вы­жимаемся на выпрямленных руках, не отрывая таза от опоры, и изображаем, как голодные конфетки с удовольствием куша­ют кашу на завтрак.

*Вдруг конфетки услышали, как скрипнула входная дверь, и к ним стал кто-то тихо и осторожно подкрадываться - на­верное, это сладкоежка, любитель конфет?!*

**Упражнение 5.«Сладкоежка»:** медленно ползём на низ­ких четвереньках (с опорой на предплечья и голени) к середи­не комнаты с последующим возвращением в исходное положение, двигаясь ягодицами вперёд.

*Каждый ребёнок решил защитить свою конфетку, чтобы она не досталась прожорливому сладкоежке!*

**Упражнение 6.«Моя конфетка!»:** из и. п. на задних низ­ких четвереньках, когда модуль - «конфетка» лежит на живо­те-бёдрах, медленно поднимаем таз с предметом на животе и произносим: «Моя-моя конфетка!».

*Чтобы конфетки остались целыми, за них вступились их коробочки-домики.*

**Упражнение 7. «Надёжные домики»:** из и. п. на средних четвереньках поднимаемся до положения на высоких четве­реньках над своим модулем, при этом можно поворачиваться вокруг вертикальной оси на выпрямленных конечностях.

*Но не успели детки-конфетки спрятаться в свои домики от мальчика-сладкоежки, как в кондитерский магазин пожа­ловал Мишка-топтыжка, известный любитель сладкого.*

**Упражнение 8.«Мишка-топтыжка»:** ползём на высоких четвереньках в обе стороны вокруг модуля, при этом можно издавать рычащие звуки, имитируя голодного и недовольного мишку. Давайте угостим мишку, чтобы он немного успокоил­ся. Дети имитируют угощение...

*А в это время детки-конфетки увидели целое море шоко­лада и решили отправиться по нему вплавь на вафельных ло­дочках.*

**Упражнение 9.«Вафельные лодочки»:** передвигаемся в положении сидя на ягодицах-бёдрах - сначала вперёд к сере­дине круга, а затем - назад при помощи шаговых движений, имитируя плавание по волнующемуся шоколадному морю.

*Неожиданно подъехала машина, из которой стали прино­сить в магазин вкусно пахнущие сладости и выгружать их на полки.*

**Упражнение 10.«Свежие вкусности»:** из и. п. на низких коленях плавно переходим в положение на средних (сидя на ногах, затем приподнимаясь) и затем на высоких коленях, руки при этом поднимают модуль, имитируя разгрузку поступивших с фабрики сладостей.

*Жители магазина (конфеты, вафли и печенье) обрадо­вались прибытию новых соседей и устроили веселье! Этого только и ждала сорока-воровка, чтобы схватить своим клю­вом конфетку, одетую в самый яркий фантик.*

**Упражнение 11.«Сорока-воровка»:** из и. п. стоя, ноги на ширине плеч, изображаем танцующих и веселящихся конфет. При приближении родителя - «сороки» дети должны быстро присесть на корточки и спрятаться за свои модули, чтобы она их не заметила.

*После того, как сорока-воровка улетела прочь ни с чем, детки-конфетки решили прогуляться по магазину.*

**Упражнение 12*.* «Прогулка по магазину»**: осторожная ходьба в колонне по одному, при этом переступаем через рас­ставленные по кругу модули (игрушки – конфетки).

*Во время прогулки конфетки случайно побеспокоили боль­шой кусок чёрного развесного шоколада, который решил не­много погоняться за весёлыми конфетками.*

**Упражнение 13.«Сердитый шоколад»:** родитель с моду­лем в руках бегает за детьми в лёгком темпе, изображая, как сердитый кусок шоколада хочет догнать расшалившихся кон­феток. Дети бегают по комнате.

*Шоколаду таки не удалось догнать весёлых драже, и он, недовольно ворча, вернулся к себе на полку.*

*Вот и закончилась наша сладкая сказка о конфетных при­ключениях. Магазин уже скоро закроется - вот почему и вам, дети, пора его покинуть: предлагается ходьба в среднем темпе. Помахивая на прощание руками в сто­рону кондитерского магазина под названием «Сладкоежка».*

*Мы ещё не раз будем возвращаться к нашим друзьям, дет­кам-конфеткам, чтобы весело поиграть вместе с ними!*

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

***Желаем Вам ЗДОРОВЬЯ!***

***До новых встреч!!!***



**\_**

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

**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.