**Комплекс упражнений**

**для утренней гимнастики пробуждения**

**на Апрель**

**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 - **«Наш двор»**

**СМИ** (Ситуационная мини-игра) - **«Приключения любопытных прищепок»**

Вам понадобится: шнур-резинка и разноцветные прищепки (синие, красные)

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

***Рассказ:*** *В одном старом городском дворе между двумя акациями многие годы была натянута бельевая верёвка, на которой висело два десятка прищепок. Мамы и бабушки регулярно стирали бельё и вывешивали его во двор сохнуть. Прищепки крепили это бельё, чтобы оно не упало и не улетело от порывов ветра. Но однажды такая жизнь наскучила любопытным прищепкам (всё время ви­сеть и висеть на одном месте!) и решили они отправиться в пу­тешествие по старому двору с его многочисленными закоулками.*

Дети (ваш ребенок) по одной при­щепке (мальчики - синие, а девочки - красные) крепят себе на левый рукав футболки.

*Итак, старый двор ещё спал...*

**Упражнение 1. «Сонные прищепки»:** из и. п. лёжа на спине в позе группировки (согнувшись и обхватив голени ру­ками) выполняем медленные повороты туловища влево-впра­во, имитируя, как прищепки сладко спят на свежем утреннем воздухе. А вы, мальчики и девочки, любите свежий воздух?

*Утро было достаточно бодрым, даже прохладным, и наши прищепки решили слегка согреться на верёвке.*

**Упражнение 2. «Прохладное утро»:** острожное раска­чивание вперёд-назад в позе группировки на круглой спине, спросонья зевая и изображая утреннюю разминку.

*Немного согревшись, прищепки, все, как одна, решили слезть с верёвки на землю и отправиться в путешествие по двору.*

**Упражнение 3. «Прищепки сбежали**»: из и. п. лёжа на спине выполняем медленные, а затем всё более быстрые круговые движения - сначала руками, а затем и ногами, изображая, как любопытные прищепки сбежали с верёвки, на которой ви­сели многие-многие годы.

*После того, как прищепки спустились на землю, верёвка ощутила необыкновенную лёгкость, от которой она уже дав­но отвыкла, - теперь она вся смогла с удовольствием вы тя­нуться, как струна!*

**Упражнение 4. «Верёвка-струна»:** из и. п. лёжа на спине в положении группировки вытягиваемся всем телом, поднимая руки над головой и покачивая при этом тазом влево-вправо.

*Почувствовав в себе лёгкость и гибкость, верёвка даже решила сделать зарядку, по - выгибаться.*

**Упражнение 5. «Выгибуши»:** из и. п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и опираются на стопы, руки лежат на опоре, плавно приподнимаем таз, прогибая при этом спину

*Размявшись, прищепки перевернулись на живот и решили оглядеться.*

**Упражнение б. «Любопытные прищепки»:** из и. п. лёжа на животе, руки согнуты в локтях и опираются на ладони, мед­ленно выжимаем верхнюю часть туловища, не отрывая таза от опоры. Так любопытные прищепки выглядывают из травы, осторожно осматриваясь.

*Вдруг они увидели маленького пушистого котёнка, кото­рый ловко пролез под забором и забрался в палисадник, где росли цветы. Прищепки тоже решили проползти под нижней рейкой изгороди.*

**Упражнение 7. «Пролезаем под забором»:** встречные ползания по-пластунски, под натянутой галантерейной резинкой со сменой исходных мест расположения, в конце упражне­ния возвращаемся в исходное положение.

*Среди цветов прищепки увидели того самого маленького котёнка, который пролез под заборчиком, и решили с ним под­ружиться.*

***Упражнение 8.* «Подружились с котёнком»:** из и. п. на низ­ких четвереньках (с опорой на предплечья и голени) тянемся но­сом к резинке и раскачиваем туловищем вперёд-назад. Так при­щепки легко подружились с этим милым пушистым созданием.

*В это время из своей большой деревянной будки, что сто­яла в дальнем углу двора, потягиваясь, вылез пёс Барбос - мо­крый нос и стал лаять на котёнка и его друзей. Пёс был стро­гий и всегда надёжно охранял свой двор!*

**Упражнение 9. «Пёс Барбос - мокрый нос»:** из и. п. на средних четвереньках (с опорой на кисти и голени) раскачи­ваемся вперёд-назад и рычим при этом; иногда Барбос даже хвост поднимал для устрашения (поочерёдное поднимание по­лусогнутых ног).

*Услышав лай и заметив возню в палисаднике, во двор с ветвей рядом растущих акаций слетели шустрые воробышки.*

**Упражнение 10. «Шустрые воробышки»:** из и. п. сидя на ягодицах, периодически поднимаем ноги и выполняем ими ножни­цеобразные движения, помахивая при этом руками - «крыльями».

*В это время на балконе второго этажа появился строгий папа, который тут же заметил, что прищепки куда-то исчез­ли с верёвки, на которой они всегда находились.*

**Упражнение 11. «Строгий папа»:** из и. п. на низких ко­ленях поднимаемся в положение на средних (сидя на ногах, затем приподнимаясь), а затем и на вы­соких коленях, при этом спина должна быть прямой, а кисть одной из рук - приложенной к козырьку, как у наблюдателя.

*Посредине двора, слегка поскрипывая от ветра стволом, шумела своей мелкой листвой старая акация.*

**Упражнение 12. «Старая акация»**: из и. п. стоя (ноги на ширине плеч, руки подняты вверх - в стороны, расправлены в стороны), раскачиваемся всем телом влево-вправо, слегка скру­чивая туловище в обе стороны и немного наклоняясь вперёд.

*Прищепки выбрались их цветника и оправились в долго­жданное путешествие по двору.*

**Упражнение 13. «Прищепки-путешественницы»:** ходь­ба вокруг стульев с натянутой на них ре­зинкой сначала мелкими шажками, а затем и с выпадами, при этом изображаем перешагивание через лужи, образовавшиеся после ночного дождика.

*Наконец прищепки нашли ровную дорожку, выложенную из кирпича, и уверенно зашагали по ней!*

**Упражнение 14. «По дорожке»:** спортивная ходьба между двумя параллельно натянутыми резинками.

*Неожиданно из-за леса прилетел резвый ветерок и закру­жил всё во дворе!*

**Упражнение 15. «Резвый ветерок»:** бег в лёгком темпе с поворотами вокруг вертикальной оси, с взмахиванием руками в стороны, имитирующими порывы ветра и кружение листьев и цветов во дворе.

*Вскоре ветерок затих - настало время нашим любопыт­ным прищепкам вернуться к себе домой, на натянутую между двумя деревьями верёвку. Папа уже спускался по ступенькам, чтобы начать поиски беглецов.*

**Упражнение 16. «Возвращение домой»:** ходьба в среднем и спокойном темпе, при этом ребенок под­ходит к резинке, снимает прищепку с рукава и крепит её на резинку.

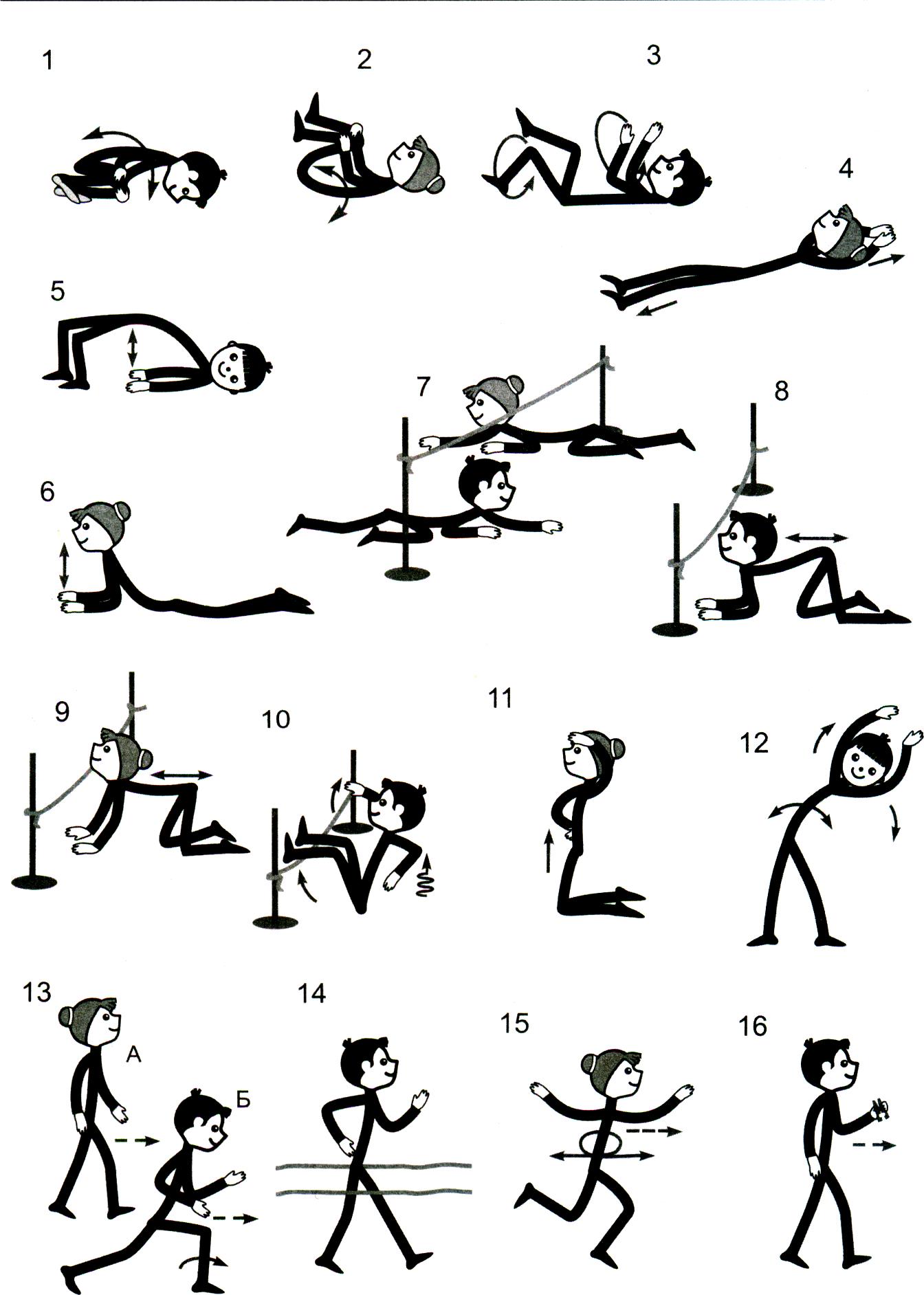
*Утренние приключения любопытных прищепок благопо­лучно закончились. Папа приблизился к верёвке, сосчитал все прищепки, сдвинул их на край верёвки и довольный вернулся до­мой, где его уже ждали завтракать милая жена и их дети.*

*Мальчики и девочки, наша физкультурная сказка подошла к концу. Мы прощаемся со старым добрым двором и нашими новы­ми друзьями - любопытными прищепками. Мы ещё не раз будем попадать с ними в интересные приключения!*

**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.