**Комплекс упражнений для занятия физкультурой**

**на Апрель 3 неделя**

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

***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

***Забавные физкультуринки***

**(обязательно сопровождается рассказом взрослого**

**о героях сюжета)**



***Упражнение 1.*** **«Птенчик и яйцо»:** из и. п. лёжа на спине в положении группировки, руки при этом обхватывают голени, медленно переворачиваемся с боку на бок с поворотами головы в сторону, изображая при этом, как птенчик ворочается в яйце и уже хочет выбраться наружу.

***Упражнение 2.*** **«Сороконожка обувается»:** из и. п. лёжа на спине, ноги и руки при этом полусогнуты, тянемся руками к стопам, имитируя обувание туфелек на ноги. Как же много ножек у сороконожки?!

***Упражнение 3.*** **«Муравей щекочется!»:** из и. п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и опираются на стопы, приподнимаем таз над опорой с возгласами «ай-ой, щекотно!», показывая при этом, как щекотно пробегают по спине муравьи.

***Упражнение 4.*** **«Тянем-потянем, вытянуть не можем»:** из и. п. лёжа на животе, вытягиваем руки вперёд и имитируем ими наматывание нитки на катушку. А нитка всё тянется и тянется, никак не заканчивается!

***Упражнение 5.*** **«Молочная река, кисельные берега»:** из и. п. лёжа на животе имитируем руками и ногами плавательные движения, кратковременно поднимая их над опорой. Плывем по сказочной молочной речке с кисельными берегами! Так вкусно пахнет!

***Упражнение 6.*** **«Весёлые червячки»:** ползаем по-пластунски с возвращением в исходное положение. Так весёлые червячки разминаются на солнышке.

***Упражнение 7.*** **«Пряники с сахарными спинками»:** хаотично ползаем по залу на низких четвереньках, округлив свои «сахарные» спинки.

***Упражнение 8.*** **«Ножки-лапатошки»:** из и. п. сидя на ягодицах в положении группировки, поочерёдно выпрямляем ноги вперёд-вверх, удерживая их руками. Так мальчики и девочки показывают свои чистые ножки-лапатошки.

***Упражнение 9.*** **«Мышка и сухарик»:** из и. и. на низких коленях приподнимаемся до положения на высоких коленях, руками при этом имитируем, как мышка пытается дотянуться своими лапками до сухарика, подвешенного вверху на верёвочке.

***Упражнение 10.*** **«Хочу достать Луну»:** из и. и. стоя приподнимаемся на носках и тянемся руками вверх, словно пытаясь достать с неба Луну.

***Упражнение 11.*** **«Дружная верёвочка»:** ходьба в медленном, а затем среднем темпе, дети при этом берутся за руки, словно дружная верёвочка вьётся и не разрывается!

**На этом наше занятие окончено.**

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

***Желаем Вам ЗДОРОВЬЯ!***

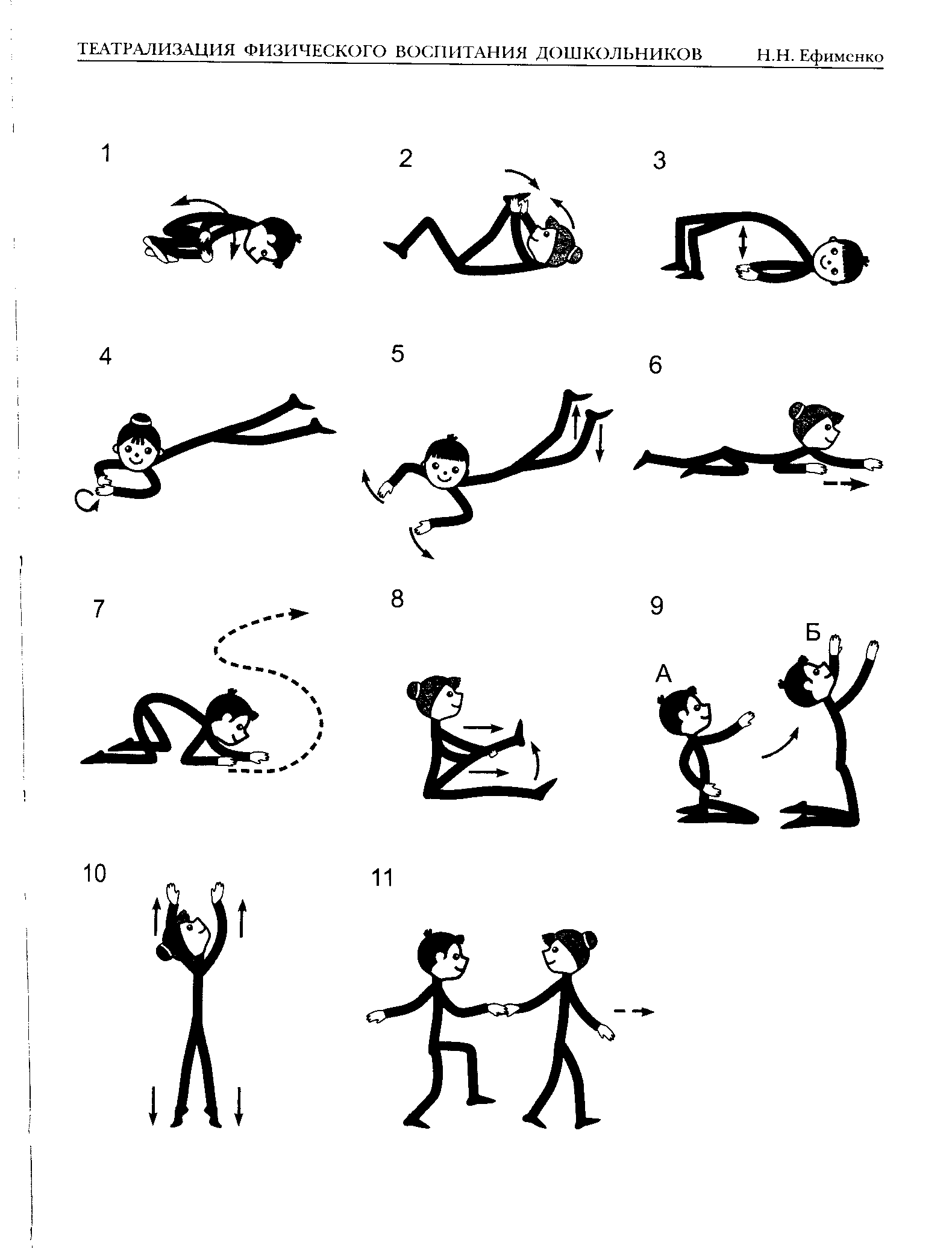
***До новых встреч!!!***

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

**Ефименко Николай Николаевич** 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.

****