Комплекс упражнений для занятия физкультурой

на Апрель 3 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.

**Забавные физкультуринки**

**(обязательно сопровождается рассказом взрослого**

**о героях сюжета)**



***Упражнение 1.*** **«Приветливые вишенки-черешенки»:** из и. п. лёжа на спине в позе плотной группировки, руками обхватываем голени, медленно покачиваемся с боку на бок, изображая, как вишенки-черешенки, раскачиваясь на ветру, приветливо здороваются с соседями: приветик!

***Упражнение 2.*** **«Муха в паутине»:** из и. п. лёжа на спине, руки и ноги при этом полусогнуты, выполняем ими круговые движения, словно муха пытается выбраться из паутинки.

***Упражнение 3.*** **«Крабики на горячем песке»:** из и. п. лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и опираются на стопы, приподнимаем туловище и таз, изображая, как крабикам неуютно на горячем песке.

***Упражнение 4.*** **«Бочонок-акробат»:** из и. п. на низких четвереньках (с опорой на предплечья и голени) медленно переворачиваемся сначала в одну, а затем в другую сторону. Так бочонок решил стать акробатом и начал учиться кувыркаться.

***Упражнение 5.*** **«Лизун-сладкоежка»:** из и. п. на низких четвереньках сгибаем руки, прогибаем спину, подавая туловище вперёд и изображая, как лизун лакомится чем-то вкусненьким.

***Упражнение 6.*** **«Неловкое полотенце»:** из и. п. на высоких четвереньках мелким шажками отодвигаем руки и ноги друг от друга в противоположные стороны, опускаемся, изображая, как неловкое полотенце всё время норовит упасть с бельевой верёвки.

***Упражнение 7.*** **«Внедорожник потерял колесо»:** из и.п. на средних четвереньках медленно поворачиваемся вокруг вертикальной оси, изображая, как кружит на одном месте внедорожник, у которого на ухабе отвалилось колесо.

***Упражнение 8.*** **«Ванька-встанька»:** из и. п. сидя на ягодицах, ноги при этом полусогнуты, руки обхватывают колени, переваливаемся на бок то в одну, то в другую сторону, подставляя для страховки руки и изображая игрушку-неваляшку.

***Упражнение 9.*** «**Арбузики-толстопузики»:** из и. п. упор присев, топчемся на месте на корточках, разворачиваясь вокруг вертикальной оси поочерёдно в каждую сторону. Это очень напоминает неторопливых арбузов-толстопузов, поворачивающих свои зелёные полосатые бока к солнышку.

***Упражнение 10.*** **«Лифт застрял»:** приседаем с остановкой в положении стоя на полусогнутых ногах (руки на поясе), изображая застрявший между этажами лифт.

***Упражнение 11.*** **«Бумажный самолётик»:** из и. п. стоя поочерёдно на каждой ноге в позе «ласточки» сохраняем равновесие, изображая парящий между ветвей деревьев бумажный самолётик, который иногда может упасть... в лужу!

***Упражнение 12.*** **«Неуклюжий деревянный человечек»:** ходьба в колонне по одному на прямых ногах, неуклюжие повороты всем туловищем в каждом шаге. Видимо, мастер-кукольник не успел доделать человечку ножки.

***Упражнение 13.*** **«Улитка-путешественница»:** лазим по гимнастической лестнице приставными шагами в сторону, округлив спину, изображая улитку-путешественницу.

***Упражнение 14.*** **«Спелые грушки»:** висим на лестнице, слегка дрыгая ногами и изображая спелые груши, готовые вот- вот упасть с ветки.

***Упражнение 15.*** **«Весёлый поезд»:** бежим в медленном темпе, изображая весёлый поезд, который отправился на прогулку по своей железной дороге.

**На этом наше занятие окончено.**

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

***Желаем Вам ЗДОРОВЬЯ!***

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



**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.

