Комплекс упражнений для занятия физкультурой

на Апрель 3 неделя

для детей старшей группы

(5-6 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 физкультурники**

**(обязательно сопровождается рассказом взрослого**

**о героях сюжета)**



***Упражнение 1.*** **«Чупа-чупсы в магазине»:** из и. п. лёжа на спине, плотно сгруппировавшись, прижимаем лоб к коленям и медленно переваливаемся в такой позе в разные стороны. *Да, видимо, тесно чупа-чупсам в конфетной коробке!*

***Упражнение 2.*** **«Макароны рассыпались»:** из и. п. лёжа на спине, при этом руки выпрямлены, а ноги вытянуты в противоположные стороны, медленно переворачиваемся со спины на живот - и наоборот, сначала в одну, а затем в другую сторону. *Видно, кто-то неловко уронил пачку с макаронами, и они рассыпались по столу.*

***Упражнение 3.*** **«Сонные селёдки»:** из и. п. лёжа на животе, руки при этом вытянуты вперёд, одновременно плавно поднимаем руки и ноги, изображая вяло покачивающуюся в солнечной лагуне сонную селёдку.

***Упражнение 4.*** **«Гибкая газета»:** из и. п. на низких четвереньках вытягиваем обе руки и скользим ими по ковру вперёд, прогибая поясницу и изображая гибкую газету, которая сможет пролезть в любую щель.

***Упражнение*** **5. «Неуклюжие пельмешки»:** ползаем на низких четвереньках (с опорой на предплечья и голени) вперёд, а затем назад (ягодицами вперёд), стараясь не касаться друг друга, чтобы не слипнуться.

***Упражнение 6.*** **«Мишка на льдине»:** из и. п. на задних низких четвереньках топчемся на месте, постоянно разворачиваясь вокруг вертикальной оси в обе стороны и изображая мишку, который оказался на льдине и не хочет окунаться в ледяную воду, при этом недовольно рычит: э-э-э, э-э-э, э-э-э!

***Упражнение 7.*** **«Телепузики»:** из и. п. на задних низких четвереньках поднимаем таз и туловище до позы на задних средних четвереньках, протирая при этом одной рукой, в которой зажата «тряпка», свой живот - «телевизор».

***Упражнение 8.* «Нетерпеливые тачки»**: из и. п. на высоких четвереньках, руки и ноги при этом полусогнуты, выполняем загребающие движения ногами, изображая вращение

колёс гоночного автомобиля на старте гонки: иён-иен-иен!

***Упражнение 9.* «Танцующий курятник»*:*** из и. п. на высоких четвереньках, ноги и руки при этом выпрямлены, топчемся на месте, поворачиваясь вокруг вертикальной оси и изображая танцующий курятник, в котором куры от чего-то развеселились, наверное, смешных зёрнышек наклевались!

***Упражнение 10.* «Эх, яблочко, да на тарелочке»:** из и. п. сидя на ягодицах в положении группировки выполняем разворачивание вокруг вертикальной оси при помощи маховых движений руками, сначала в одну, а затем - в другую сторону. Так

яблоко крутится на тарелке, показывая свои румяные бока.

***Упражнение 11.* «Лилипутики ищут прутики»:** передвигаемся по залу на корточках в хаотичном порядке, руками имитируя сбор сухих прутиков для печи: холодно стало в доме у лилипутов, и они решили печь затопить.

***Упражнение 12.* «Вредный гвоздь»:** из и. п. на низких коленях относительно быстро поднимаемся до положения на высоких коленях, при этом прижимая прямые руки к бёдрам. Этот вредный гвоздик не хочет сидеть в деревянной балке, всё норовит вырваться на свободу.

***Упражнение 13.* «Маша-растеряша»:** приседаем, изображая руками при этом собирание рассыпанных на полу предметов. ОЙ, снова я всё растеряла!

***Упражнение 14.* «Аты-баты, шли солдаты»:** из и.п. основная стойка выполняем ходьбу шеренгой строевым шагом, при этом нога, которая выносится вперёд, должна быть прямой, и поднимать её нужно как можно выше. Так солдаты почётного караула каждый день чеканят свой шаг!

***Упражнение 15. «*Муравьишка-альпинист»**- приставными шагами лазим в сторону по нижним рейкам гимнастической лестницы, изображая муравья, который захотел стать альпинистом.

***Упражнение 16. «*Компьютерная мышка сбежала**»: бег по залу в лёгком темпе и хаотичном порядке, при этом педагог — пользователь ПК старается будто бы поймать сбежавшую от

него компьютерную мышку!

***Упражнение 17.* «Прыг и Скок»:** подскакиваем на месте на двух ногах различными способами (на малую, среднюю высоту, с разворотом вокруг вертикальной оси и др.), изображая, как соревнуются между собой два брата — Прыг и Скок.

**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.

