

КГКП «Ясли-сад №10 города Аксу»

*«Театр физического воспитания
дошкольников» Н.Н. Ефименко*

Подготовил инструктор по Ф.К.: Смагулова С.А.

Аксу, 2016г.

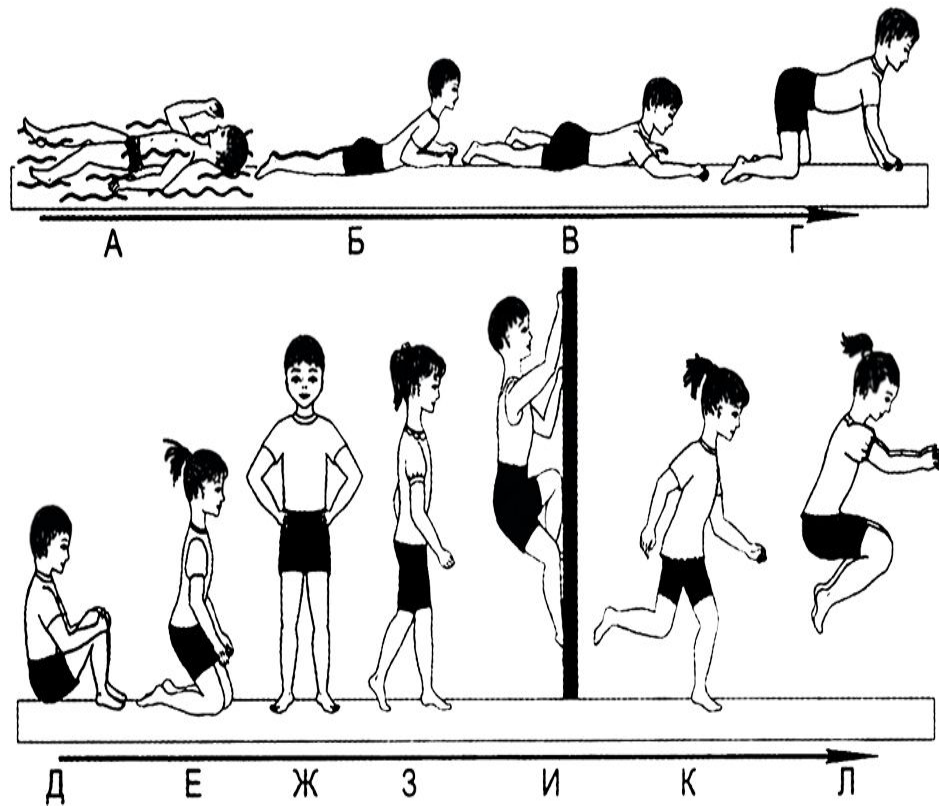
Кратко об авторе...



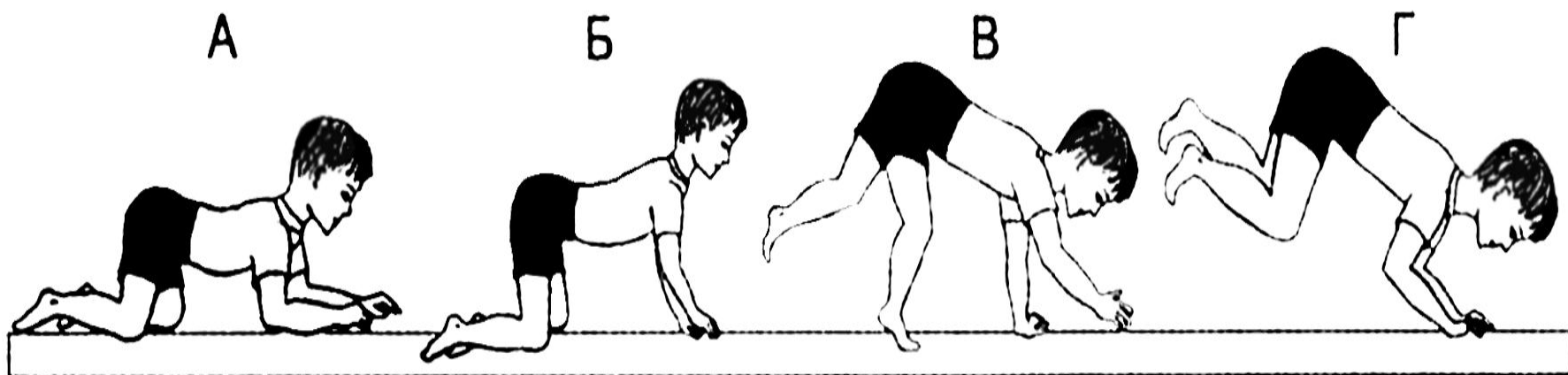
- Ефименко Николай Николаевич окончил спортивный факультет Киевского государственного института физической культуры.
- В 1991 году авторская система Николая Ефименко была удостоена одной золотой и двух серебряных медалей ВДНХ СССР.
- Ключевыми позициями системы являются строгое следование законам Природы и всеобъемлющий игровой метод

«СЛЕДУЙ ЛОГИКЕ
ПРИРОДЫ!»

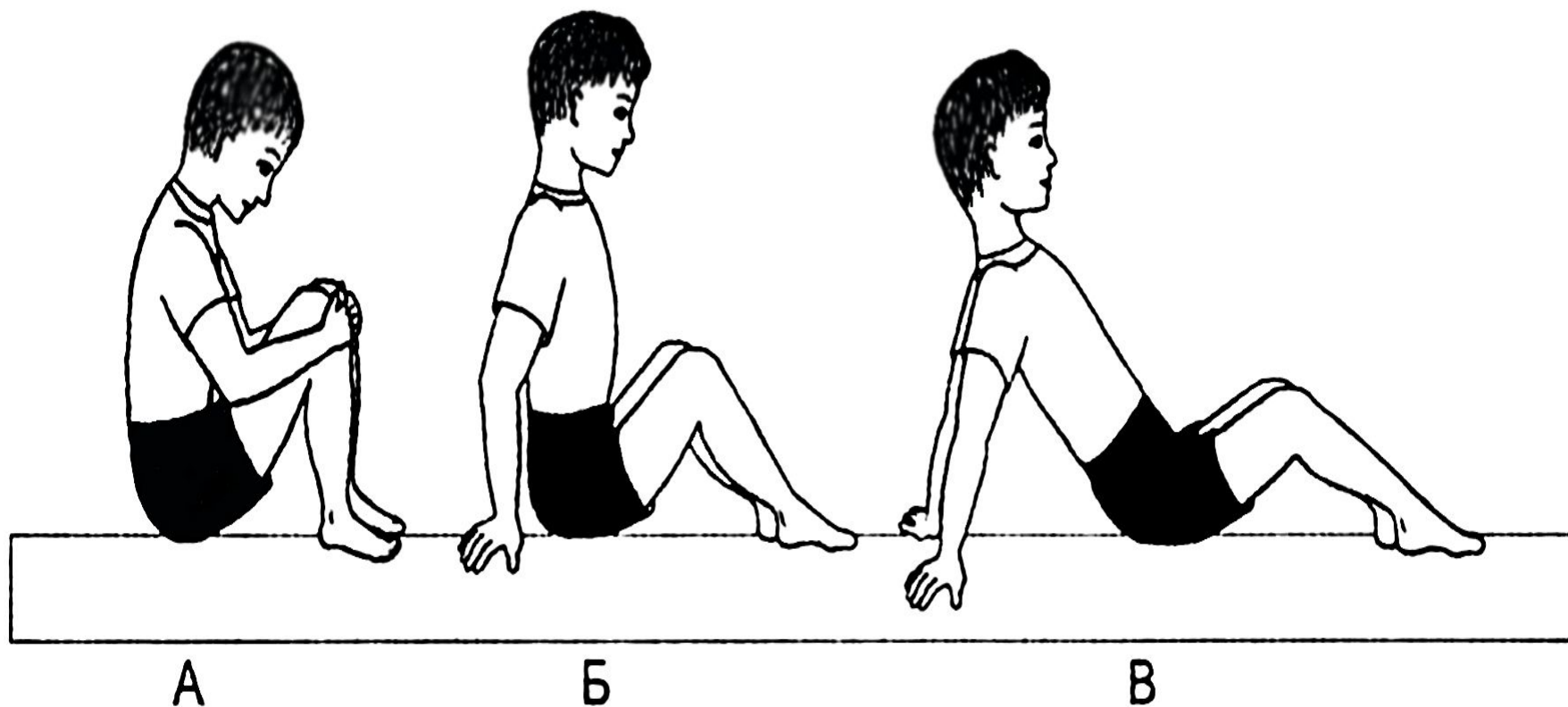
(Н.Н. Ефименко)



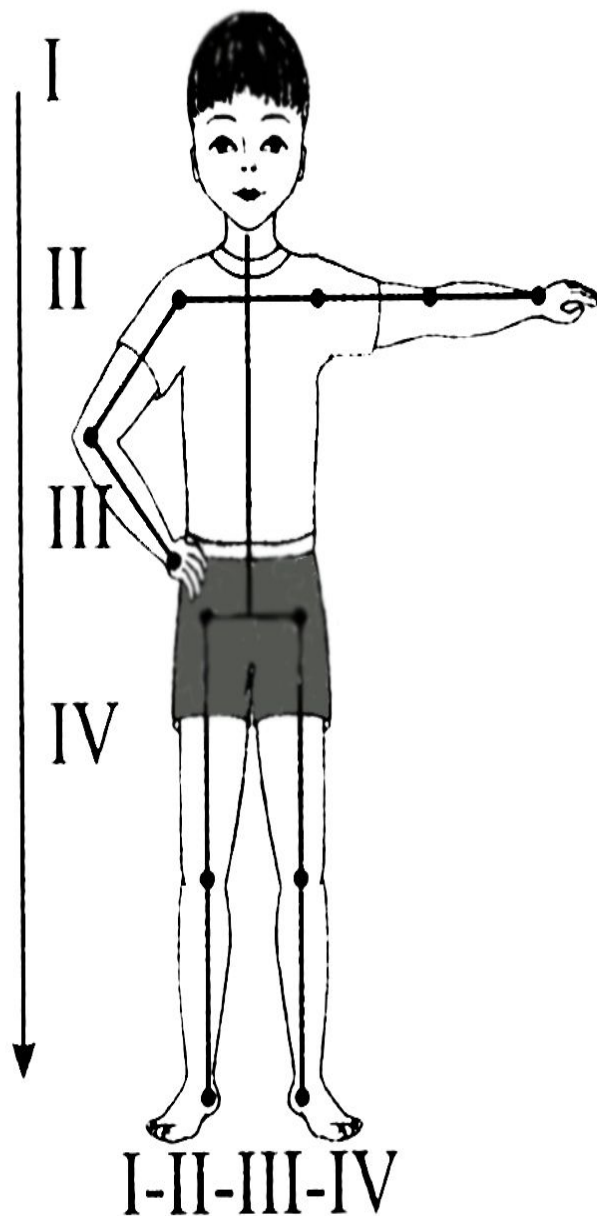
Первая золотая формула проводя любую форму физического воспитания детей, разумно начинать упражняться из «лежачих» или горизонтированных положений (как наиболее легких, разгрузочных, естественных) - с постепенным увеличением нагрузки к положению прямостояния, к ходьбе, лазанию, бегу и прыжкам (как наиболее сложным, трудным, нагрузочным, ударно-гравитационным движениям)!



Вторая золотая формула в любом из исходных положений (лежа, на четвереньках, сидя, на коленях и т.д.) разумно начинать упражнения с более низких поз (с минимальной высотой общего центра масс над опорой) и лишь затем переходить к максимально высоким в данном положении позам.

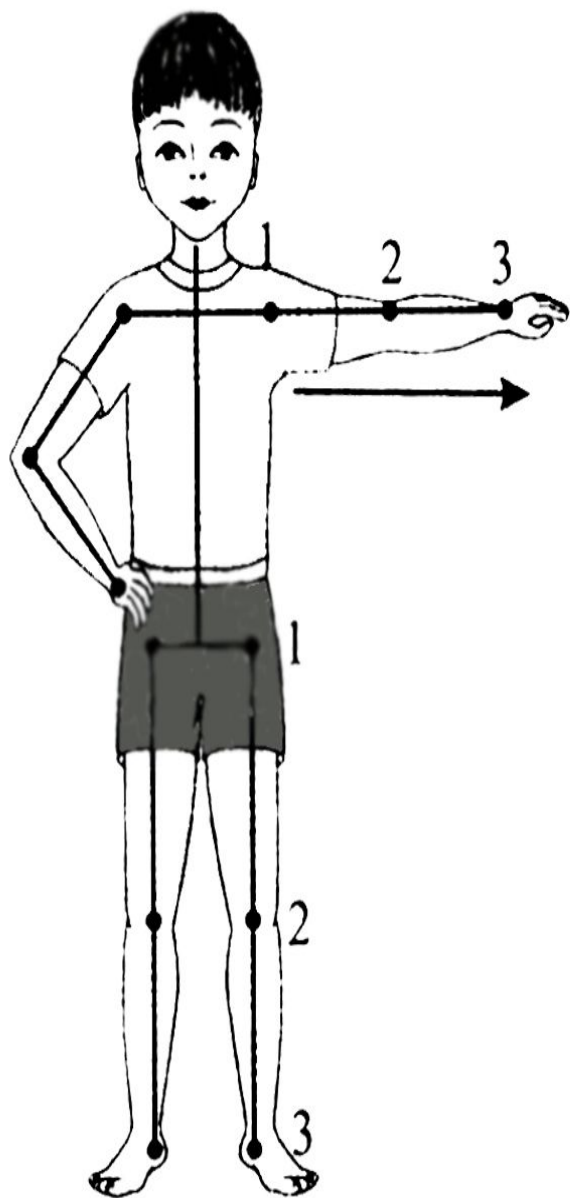


Третья золотая формула в любом исходном положении (лежа, на четвереньках, сидя, на коленях и др.) разумно начинать упражняться из «позы эмбриона» (позы группировки, позы «закрытого цветочного бутона») - с постепенным выпрямлением, разгибанием и разведением туловища и конечностей!



Четвертая золотая формула

В любом исходном положении первыми выполняются движения головой (шейным отделом позвоночника), затем в плечевом поясе и руками, далее упражняются мышцы туловища (груди, живота, спины), потом тазового пояса (подвздошно-поясничные сгибатели, затем ягодичные разгибатели) и нижние конечности; и, наконец, все вместе взятое в таких глобальных двигательных проявлениях как ходьба, лазание, бег и прыжки!

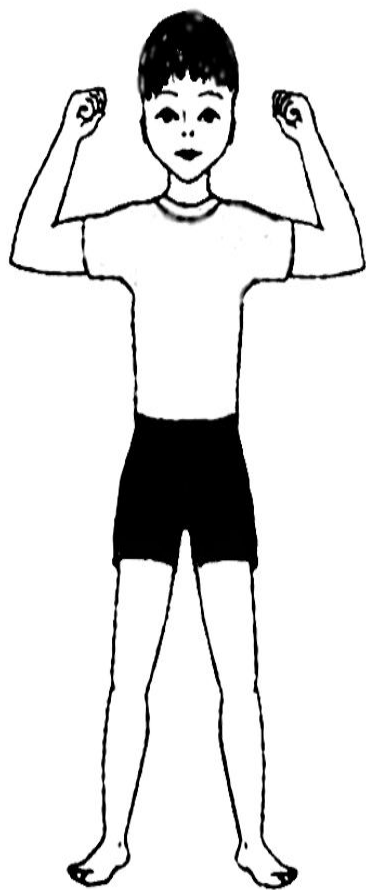
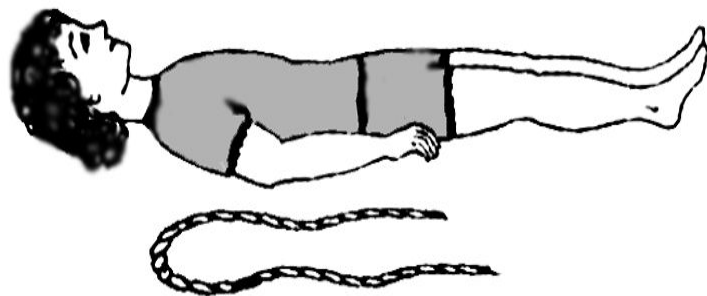


Пятая золотая формула

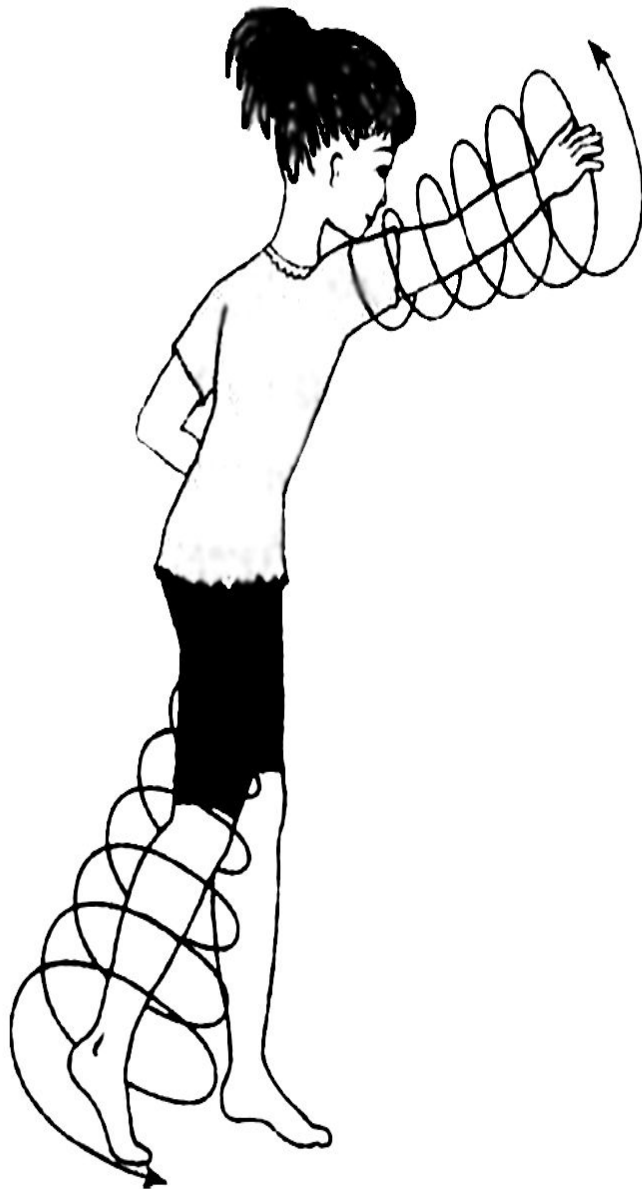
работая над конечностями ребенка (руками, а затем ногами), первыми надо выполнять движения в крупных, близлежащих к туловищу суставах (плечевых, тазобедренных), затем подключать средние и несколько отдаленные от туловища суставы (локтевые, коленные) и, наконец, задействовать самые мелкие и наиболее отдаленные от туловища суставы (кистевые, голеностопные).



Шестая золотая формула чем ниже положение или поза ребенка во время его упражнения, тем более естественным для него будут относительно медленные, спокойные и плавные движения (в стиле ползущего питона) и наоборот, чем выше положение тела занимающегося (в ходьбе, беге, подскоках, прыжках), тем более характерными для него должны стать относительно быстрые, «взрывные», ударно-баллистические движения (в стиле скачущего коня)!



Седьмая золотая формула
чем ниже и горизонтальной
положение тела человека - тем
более естественным для него
является расслабленный режим
упражнений (напоминающий
брошенную на пол веревку), и
наоборот, чем выше и
вертикальной положение тела
относительно опоры, - тем более
напряженным должен быть
режим мышечной деятельности
(напоминающий прочно
стоящую вертикально колонну).



Восьмая золотая формула
для крупных, близлежащих к
туловищу мышечных массивов
(плечевых, груди, живота,
спины, таза) естественными
являются относительно
медленные, спокойные
движения; для мелких же и
отдаленных от туловища мышц
больше подходят быстрые,
частые и хлесткие движения.

Автором введено новое педагогическое понятие «Физкультурная сказка», напоминающая педагогический спектакль, сюжетно-ролевое действие, где педагог - режиссёр, а дети являются актёрами, обязательно имеются сценарии

Физкультурная сказка



Гимнастика пробуждения после дневного сна



Авторская идея о разнополом физическом воспитании детей

В отдельных фрагментах занятий по физической культуре педагог делит детей на две подгруппы - «мальчиковую» и «девичью». Для каждой подгруппы подбираются такие двигательные-игровые ситуации, которые способствуют формированию у детей жизненно важных качеств (у девочек - гибкость, ловкость, у мальчиков - силу, выносливость, быстроту) и позволяют детям выбирать себе партнёра, при этом роль лидера принадлежит мальчику. Автор также предлагает перечень типичных игр для мальчиков и девочек.

Данный подход в физическом
воспитании детей может
обеспечить прекрасную основу
для всесторонне развитой
личности.