

НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Николай Николаевич Ефименко



Автор программы: Н. Н. Ефименко, кандидат педагогических наук, доцент в 1999 году выпустил программу «Театр физического развития и оздоровления» для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

В программе автор сформулировал основные принципиально новые системы физического воспитания и оздоровления детей первых 10 лет жизни.

Данная система опирается на объективные законы развития человеческого организма.

Красной нитью проходит идея превратить однообразные занятия в занятия-спектакли, дарящие детям радость и приносящие пользу их физическому, интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений.

Для чего мы всегда в начале занятия или урока строим детей в шеренги и занимаемся строевыми действиями? Разве нет других методов организации, кроме армейского?

Для чего в подготовительной части занятия (урока) всегда присутствует бег?

Почему в традиционной методике так стойки тенденции к одновременности и одинаковости в выполнении физических упражнений, в то время как каждый ребенок нуждается в индивидуальном дозировании нагрузки?

Зачем нужны общеразвивающие упражнения (ОРУ)? Разве основные двигательные режимы (их восемь) не развивают у ребенка все необходимые физические качества?



Почему на занятии (уроке) по физической культуре основные движения применяются в хаотическом порядке, не имеющем под собой никакого методического обоснования: очень часто мы сначала бежим, а затем лежим, сначала прыгаем, а затем ползаем?

Почему педагоги по-прежнему мало играют с детьми и не реализуют огромный потенциал игрового метода?

Почему сама подготовительная часть занятия остается неизменной, хотя содержание основной части занятия значительно варьируется?

Чем отличается система Ефименко от других?

Следуй логике
природы
(педагогика
должна быть
естественной)

Деление занятий
на 3 части должно
быть не
формальным, а по
физиологической
сути

Театр
физического
воспитания
дошкольников,
играя
оздоравливать,
играя –
воспитывать,
играя –
развивать,
играя – обучать

Подбирай
подготовительную
часть занятия в
соответствии с
«эволюционной
гимнастикой».

Физическое
воспитание
дошкольника
в должно
происходить
по
развивающей
спирали.

Чем отличается система Ефименко от других?

Создавай
тренажеры сам.

Двигательный
портрет
дошкольника
«рисует»
методика
игрового
тестирования.

Физическое
воспитание
«должно
заряжать детей
положительными
эмоциями».

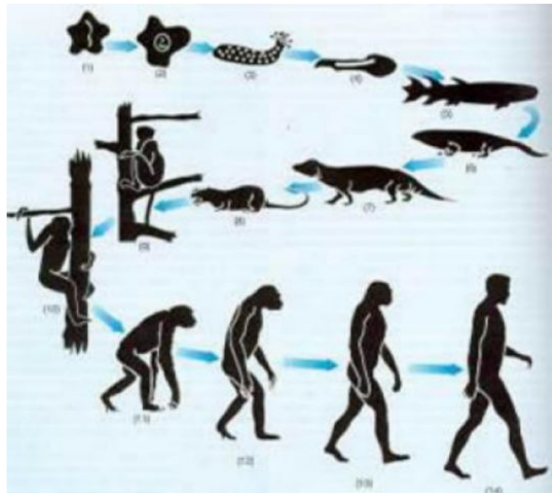
Через движение
и игру – к
воспитанию
Человека
будущего –
комплексная
педагогика
жизни.

Здоровье
здоровых
требует
профилактики
и коррекции.

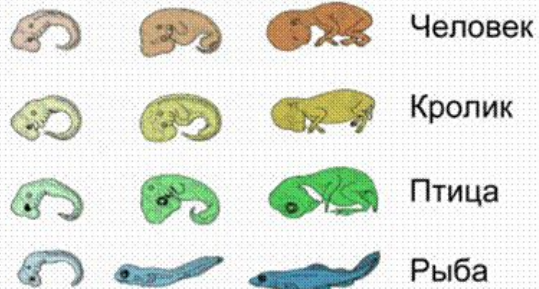
10 ЗОЛОТЫХ формул



1 золотая формула

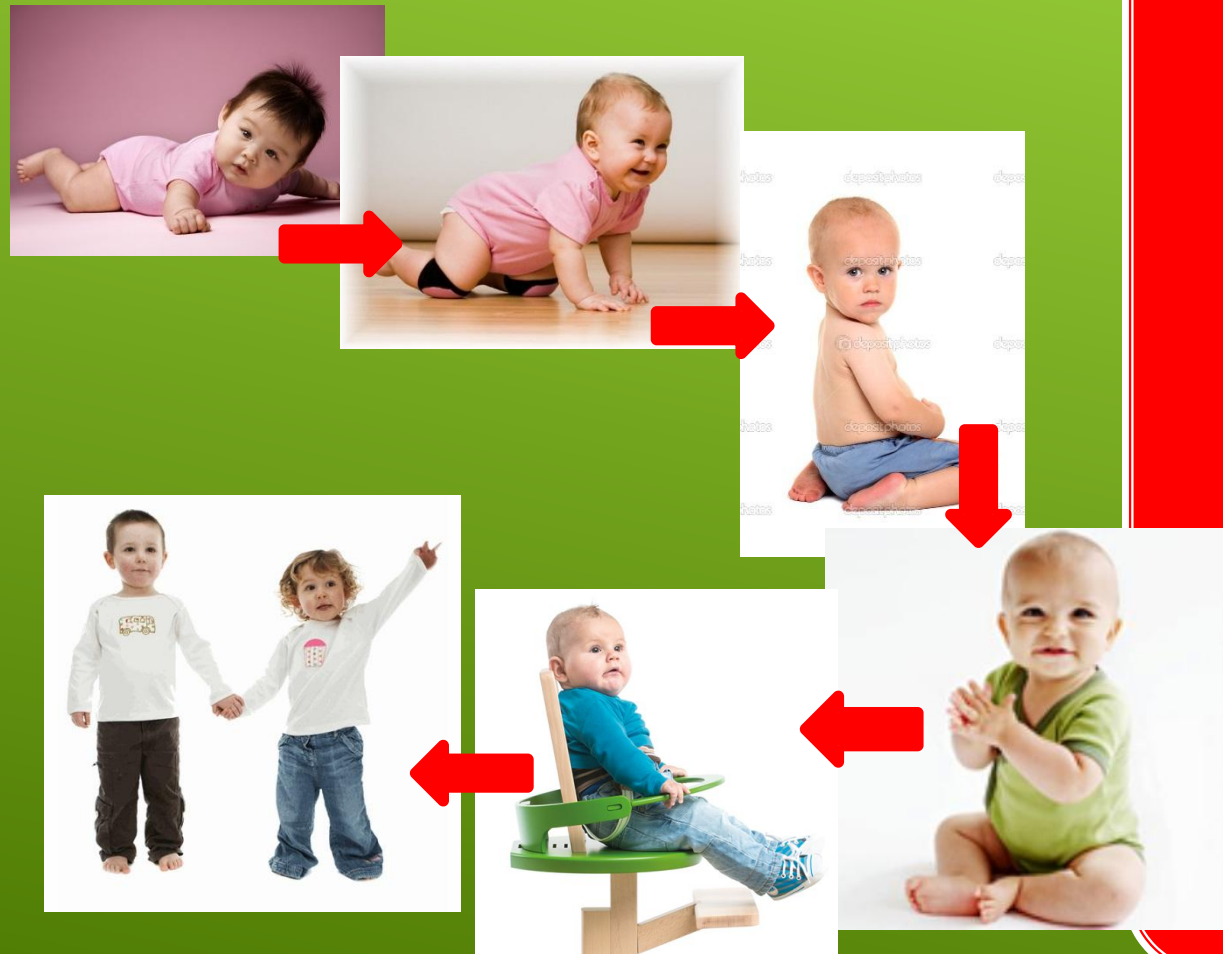


Стадии эмбрионального развития



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)

2 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.

3 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

4 золотая формула



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

5 золотая формула



Уточняет предыдущую.
Выглядит она так: 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).

6 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)

7 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)

8 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.

Самое главное – в своей педагогической деятельности воспитатель, инструктор по физической культуре должны следовать

- **не столько искусственным инструкциям, которые нам время от времени «спускают сверху»,**
- **сколько логике Природы, т.е. основывать свои частные педагогические методики на более глобальных законах биологического развития человека (в частности, ребенка).**

