

# 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».

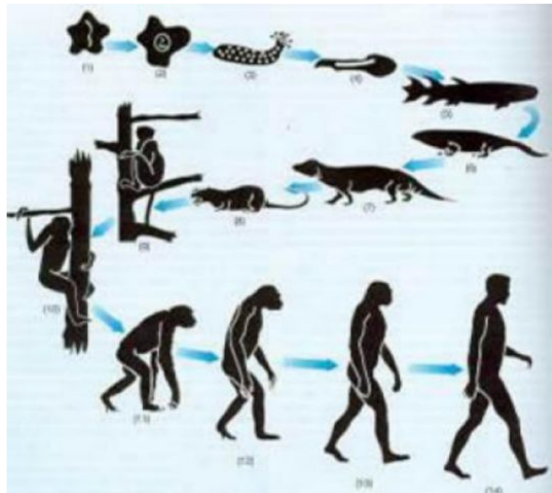
Через движение  
и игру – к  
воспитанию  
Человека  
будущего –  
комплексная  
педагогика  
жизни.

Здоровье  
здоровых  
требует  
профилактики  
и коррекции.

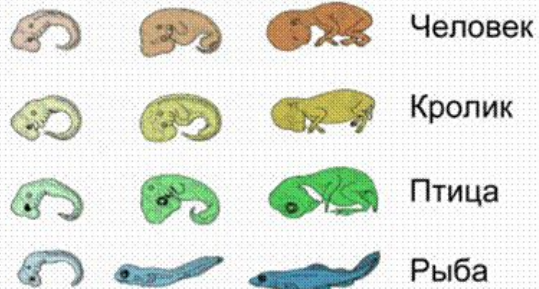
# 10 золотых формул



# 1 золотая формула

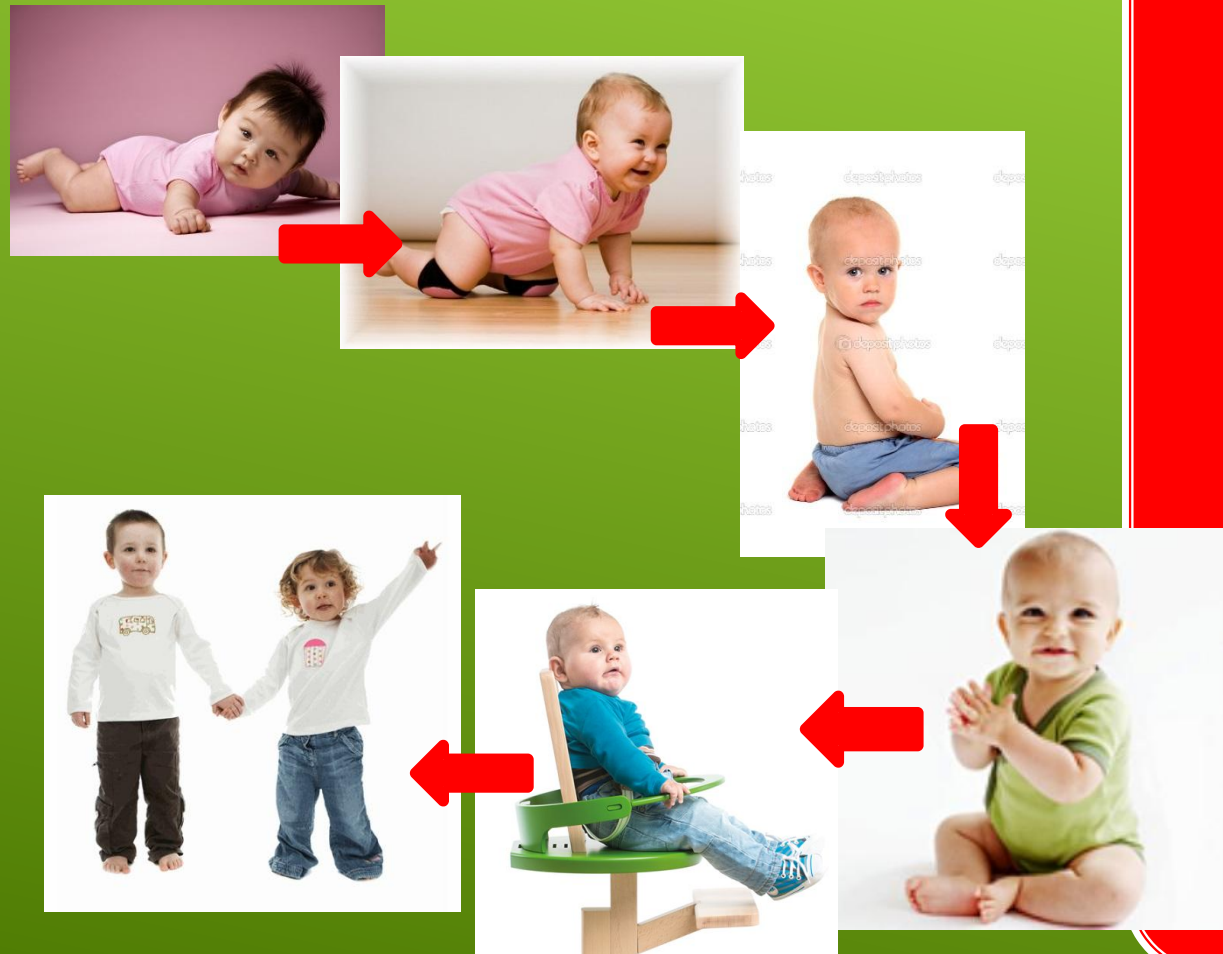


Стадии эмбрионального развития



*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).**

