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 занятияспектакли, 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?

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

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

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



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

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?

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?

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 подготовительну ю часть занятия в соответствии с «эволюционной гимнастикой».

Физическое воспитание дошкольнико в должно происходить по развивающей спирали.

Чем отличается система Ефименко от других?

Создавай тренажеры сам.

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

Двигательный портрет дошкольника «рисует» методика игрового тестирования.

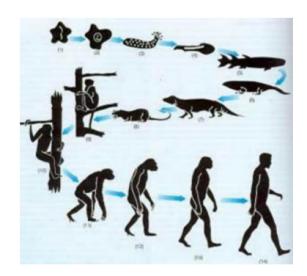
O

Физическое воспитание «должно заряжать детей положительными эмоциями».

Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции.



## 1 золотая формула



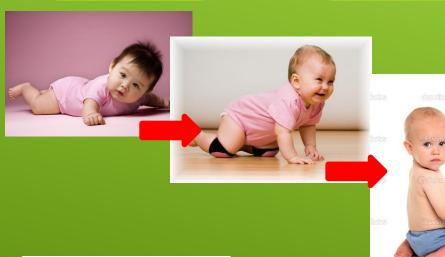




проводя любую форму физического воспитания детей, разумно начинать упражняться *u*3 «лежачих» или (как горизонтированных положений наиболее легких, разгрузочных, естественных) – с постепенным увеличением нагрузки к положению прямостояния, к ходьбе, лазанию, бегу и прыжкам (как наиболее сложным, трудным, ударнонагрузочным, гравитационным движениям)







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



точняет предыдущую.

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).





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)













ниже и горизонтальней положение тела человека - тем более естественным для него является расслабленный режим упражнений (напоминающий брошенную на пол веревку), и наоборот, чем выше и вертикальней 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.

