

# ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ Н. Н.ЕФИМЕНКО



# Ефименко Николай Николаевич



Кандидат педагогических наук,  
доцент, автор программы  
«Театр физического развития и  
оздоровления» для детей  
дошкольного и младшего  
школьного возраста».

В течение 28 лет занимается  
разработкой и внедрением  
собственной уникальной  
педагогической системы  
которая принципиально  
отличается от всех  
существующих традиционных  
программ.

# Цель технологии



Всестороннее развитие ребёнка  
средствами физического  
воспитания и оздоровления

# Цель и задачи программы



- **Создание двигательльно-игровых условий**

- **В соответствии с эволюционной логикой освоение базовой двигательной программой**

- **Создание предпосылок для наиболее эффективного психофизического созревания и гармонического развития личности**

# Тотальный игровой метод

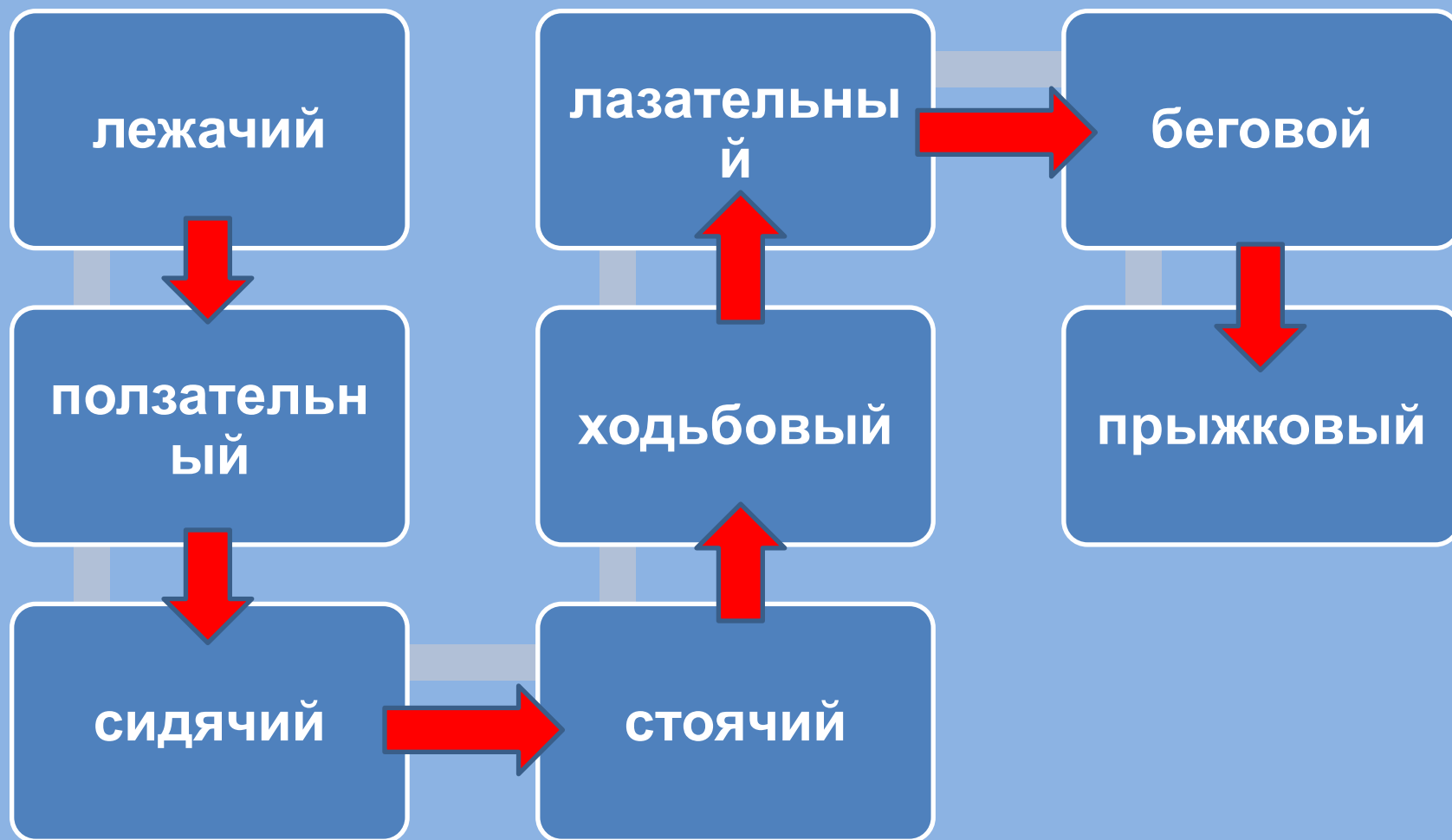
Играя  
оздоравливать



Играя  
развивать и  
обучать

Играя воспитывать

Биологическую основу технологии составляют  
**8** формул двигательного развития детей **ОСНОВНЫЕ**  
**двигательные режимы**



# **ОСНОВНЫЕ принципы построения физкультурно-оздоровительного занятия**

**ЛЕЖАЧИЙ**

**ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ**

**СИДЯЧИЙ**

**СТОЯЧИЙ**

**ХОДЬБОВЫЙ**

**ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ**

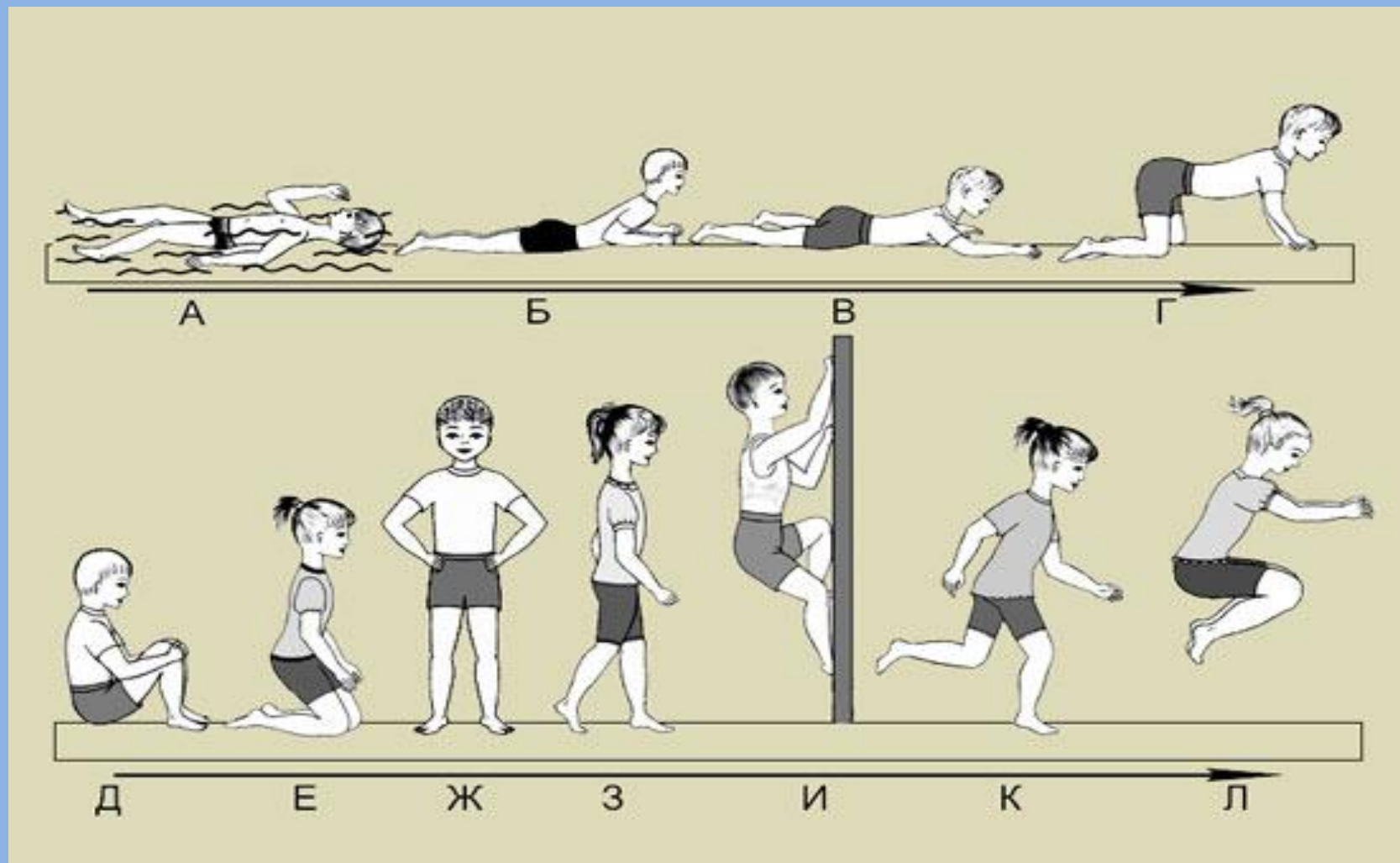
**БЕГОВОЙ**

**ПРЫЖКОВЫЙ**

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

**РЕЛАКСАЦИЯ**

# Эволюционный принцип построения технологии





*Изменена традиционная структура основных движений,* начинать упражнение в любом из исходных положений рациональнее с более низких ПОЗ





**Двигательную  
деятельность разумнее  
начинать со  
сгибательных поз тела и  
конечностей ( «позы  
эмбриона»)**

**В любом положении  
упражнения должны  
выполняться «от темечка  
— к пяткам»**



**Все движения в  
конечностях сначала  
должны выполняться в  
крупных суставах, а затем —  
в средних и мелких;**

**Чем ниже положение  
ребенка, тем  
естественнее для него  
медленные и плавные  
движения**



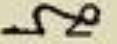








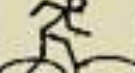









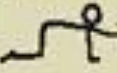





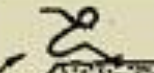
**Для крупных мышечных  
массивов (спины, живота,  
плеч, бедер) естественными  
являются медленные  
движения**

**Для мелких мышц  
подходят быстрые и  
взрывные движения**

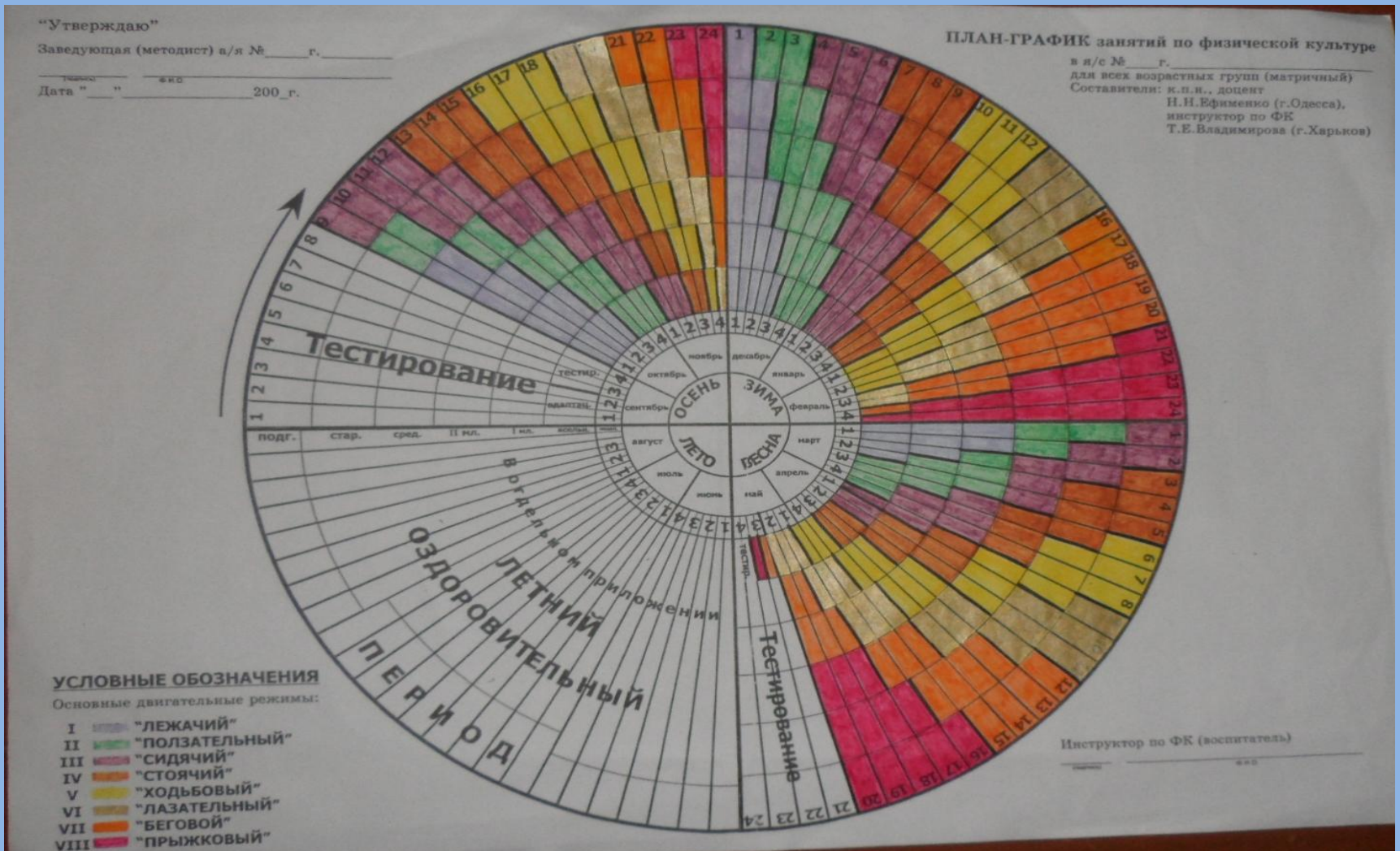


ВЫБОР СОДЕРЖАНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ (УРОКА) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Таблица 1

Преобл. основ. двиг. режим данного занятия	Содержание подготовительной части занятия							
	"ЛЕЖ."	"ПОЛЗ."	"СИД."	"СТОЯЧ."	"ХОДЬБ."	"ЛАЗ."	"ПРЫЖК."	"БЕГ."
I. "ЛЕЖАЧИЙ"								
II. "ПОЛЗАТЕЛЬНЫЙ"								
III. "СИДЯЧИЙ"								
IV. "СТОЯЧИЙ"								
V. "ХОДЬБОВЫЙ"								
VI. "ЛАЗАТЕЛЬНЫЙ"								
VII. "БЕГОВОЙ"								
VIII. "ПРЫЖКОВЫЙ"								
ЗАНЯТИЕ В СТИЛЕ "ПОЛНЫЙ КРУТ"								

# Планирование



# Коренные отличия авторской системы выражаются в **10 заповедях** двигательного развития дошкольников

«Следуй логике природы» (педагогика должна быть естественной — постепенное увеличение нагрузки от упражнений лежа к ходьбе, бегу, прыжкам).

«Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающейся спирали».

«Педагогический спидометр, или о так называемых общеразвивающих упражнениях» (подбирай подготовительную часть в соответствии с «эволюционной гимнастикой»).

«Деление занятия на три части должно быть не формальным, а по физиологической сути».

«Театр физического воспитания дошкольников» (играя — оздоравливать, играя — воспитывать, играя — развивать, играя — обучать).

**«Положительная  
светлая энергия  
радости и  
удовольствия»  
(физическое  
воспитание должно  
заряжать детей  
положительными  
эмоциями)**

**«Двигательный  
портрет дошкольника  
«рисует» методика  
игрового  
тестирования»**

**«Создай тренажеры  
сам»**

**«Здоровье здоровых  
требует профилактики  
и коррекции»**

**«Через движение и игру  
— к воспитанию  
человека будущего:  
комплексная  
педагогика жизни»**

# Особенности технологии

- принцип «двух в педагогике», что предусматривает разные подходы к организации работы с мальчиками и девочками
- горизонтальный пластический балет как форма физической активности детей
- аналогия между игрой – занятием физической культурой и постановкой театрального спектакля
- начало какой либо формы двигательной активности детей из лежачих, горизонтальных поз относительного покоя с постепенным наращиванием нагрузки при переходе к вертикальным положениям стоя
- предоставление одному оборудованию или тренажёру разных образов зависящих от выбранной педагогом игровой темы или ситуации
- изготовление игровых тренажёров, внешне похожих на театральные декорации и одновременно отвечающих необходимым характеристикам тренажёра (прочность, универсальность, многофункциональность, безопасность)
- значимая роль на занятиях физической культурой речевого общения, использования образной терминологической речи
- важное значение звуко-музыкального сопровождения
- двигательная активность – основа для других видов учебно – воспитательной работы, развития интеллекта, эмоций, ознакомления с окружающим



