



Методический кейс № 4

«Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»

Н.Н. Ефименко

Коренные отличия авторской системы выражаются в десяти заповедях двигательного развития дошкольников.

1. **«СЛЕДУЙ ЛОГИКЕ ПРИРОДЫ»** (педагогика д.б. естественной, т.е. необходимо постепенное увеличение нагрузки от упражнений лежа к ходьбе, бегу, прыжкам).
2. «Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающейся спирали».
3. «Педагогический спидометр, или о так называемых общеразвивающих упражнениях» (подбирай подготовительную часть в соответствии с «эволюционной гимнастикой»).
4. «Деление занятия на три части должно быть не формальным, а по физиологической сути».
5. «Театр физического воспитания дошкольников» (играя -- оздоравливать, воспитывать, развивать, обучать).
6. «Положительная светлая энергия радости и удовольствия» (физическое воспитание должно заряжать детей положительными эмоциями).
7. «Двигательный портрет дошкольника "рисует" методика игрового тестирования».
8. «Создай тренажеры сам».
9. «Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции».
10. «Через движение и игру - к воспитанию Человека будущего: комплексная педагогика жизни».

Ключевыми позициями системы являются строгое следование законам **ПРИРОДЫ** и всеобъемлющий **ИГРОВОЙ** метод.

ОСНОВНЫЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ РЕЖИМЫ:

- ✚ лежачий
- ✚ ползательный
- ✚ сидячий
- ✚ стоячий
- ✚ ходьбовой
- ✚ лазательный
- ✚ беговой
- ✚ прыжковый



ВОСЕМЬ «ЗОЛОТЫХ» ФОРМУЛ ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

- ✚ любую форму двигательной активности детей разумно начинать из горизонтальных положений как наиболее естественных и постепенно усложнять к более вертикальным;
- ✚ начинать упражнение в любом из исходных положений рациональнее с более низких поз;
- ✚ начинать двигательную деятельность разумнее со сгибательных поз тела и конечностей («поза 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, чем выше положение (ходьба, бег, подскоки, прыжки), тем более характерными должны стать относительно быстрые, «взрывные», ударно-баллистические движения;
- ✚ чем ниже и горизонтальнее положение тела ребёнка - тем более естественным для него является расслабленный режим упражнений, чем выше и вертикальнее положение тела по отношению к опоре - тем более напряжённым должен быть режим мышечной деятельности.
- ✚ для крупных мышечных массивов (спины, живота, плеч, бедер) естественны медленные движения, а для мелких мышц подходят быстрые и взрывные.

На занятиях предлагается сопровождать движение детей МУЗЫКОЙ И ЦВЕТОМ.

ЦВЕТОМУЗЫКАЛЬНАЯ РИТМИКА эффективна при циклических движениях (бег, ходьба, прыжки, поскоки).