

**Программа Н.Н. Ефименко**

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



## **Содержание**

### **Введение**

1. Программа Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», её отличия от других программ
2. Структурно-содержательная характеристика программы
3. Особенности организации работы физкультурного руководителя МДОУ.

### **Планирование**

4. Формы работы по физическому воспитанию

### **Заключение**

### **Список использованной литературы**

### **Приложение**

## Введение

Ефименко физический воспитание дети

«Здоровье детей — это будущее нашей страны» - в последнее время часто приходится слышать и говорить. А сегодня, в эпоху XXI века, проблема здоровья актуальна, как никогда. И это понятно, поскольку стране нужны личности здоровые, гармонически развитые, активные, творческие.

За последние годы ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей и Ростовской академии медицинских наук, физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь 10%. По распространенности хронических заболеваний у детей 4-7 лет первое место занимают болезни костно-мышечной системы (сколиоз, плоскостопие). Понимая огромный объем ответственности, возложенной на педагогов, работники МДОУ стали создавать свои системы физкультурно-оздоровительной работы.

В соответствии с Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении каждое ДОУ может выбирать комплексную программу, а каждый педагог - специализированную.

И вот поиск новых перспективных направлений в оздоровлении детей привел нас к авторской программе совершенно нового методического уровня научно обоснованной системы физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей - «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Николая Николаевича Ефименко. Реализуя эту программу, наш коллектив стал тесно сотрудничать с автором. Пришлось посмотреть на привычные догмы, существующие в физвоспитании, совершенно по-иному и согласиться с утверждением автора, что «в природе уже давным-давно все есть - необходимо лишь понять ее секреты и использовать в своей педагогической деятельности». Н.Н. Ефименко видоизменил структуру основных движений, учитывая, что ни одного этапа двигательного развития новорожденного игнорировать нельзя, поскольку в природе нет ничего лишнего, а предыдущий вид движения предопределяет следующий.

Оздоровительная направленность занятий по этой программе заложена автором уже в самой логике чередования основных двигательных режимов: от лежачего к прыжковому.

В первые годы жизни ребенок развивается очень быстро. Ни в один из последующих периодов жизни он не приобретает так много, как в это время. А так как ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста является игра, то благодаря педагогической заповеди «играя - оздоравливать, играя - воспитывать, играя - развивать, играя - обучать» ребенок может получать радость от удовлетворения естественной потребности двигаться, от познания окружающего мира.

# 1. Программа Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста»

Театр -- игровая по форме новая система физического оздоровления, коррекции, профилактики и творческого самовыражения детей.

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

«Следуй логике природы» (педагогика должна быть естественной, т.е. необходимо 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, воспитывать, развивать, 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».

10. «Через движение и игру -- к воспитанию Человека будущего: комплексная педагогика жизни».

Автор видоизменил общепринятую структуру основных движений, учитывая то, что ни одного этапа двигательного развития новорожденного игнорировать нельзя, поскольку в природе нет ничего лишнего, а предыдущий вид движений предопределяет последующий.

В соответствии с этим выделено восемь основных двигательных режимов (ОДР):

лежачий,

ползательный,

сидячий,

стоячий,

ходьбовой,

лазательный,

беговой,

прыжковый.

## 2. Структурно-содержательная характеристика программы

Все многообразие физических упражнений Н.Н. Ефименко свел к условным ступеням двигательного развития.

Упражнения в воде (плавание).

Упражнения в положении лежа на спине.

Упражнения в положении лежа на боку.

Упражнения в положении лежа на животе.

Переворачивания со спины на живот и наоборот, разворачивания.

Ползание по-пластунски различными способами.

Упражнения на месте в положении на четвереньках: низких, средних, высоких.

Ползание на четвереньках (низких, средних, высоких) на месте и в движении.

Упражнения в положении сидя: на месте, в движении.

10. Упражнения в положении на коленях (низких, средних, высоких) на месте и в движении.

Упражнения в позе стоя (на двух ногах, на одной).

Упражнения в ходьбе.

Упражнения в лазанье.

Беговые упражнения.

Подскоки на месте и в движении.

Прыжки в длину и в высоту с места.

Прыжки в длину и в высоту с разбега.

Многоскоки.

19. Более сложные, спортивные упражнения, осваиваемые на кружковых и секционных занятиях.

В программе изменена традиционная структура основных движений.

Упражнения в положении сидя предлагается считать полноценным основным движением, таким же, как ходьба, бег. Упражнения в лазанье выделены в отдельный раздел и не объединены с упражнениями в ползании, поскольку

Н.Н. Ефименко считает методически неверно объединять простые «пресмыкающиеся» виды движений, как ползание со зрелыми, более сложными «очеловеченными» движениями в лазанье. Из перечня основных движений изъято упражнение в равновесии, поскольку оно, по мнению автора, считается двигательным качеством, а не основным движением.

Упражнения в метании заменены на более естественные и нужные в жизни ребенка и взрослого человека предметно-манипулятивные действия (поглаживание и ощупывание различных предметов, захватывание, поднимание, рассыпание, перекладывание предметов и т.д.).

Как утверждает автор: «В природе уже давным-давно есть все -- необходимо лишь понять ее секреты и использовать в своей педагогической деятельности».

Поэтому биологическую основу новой авторской системы составляют восемь «золотых» формул двигательного развития детей. Содержание их сводится к следующему:

ь любую форму двигательной активности детей разумно начинать из горизонтальных положений как наиболее естественных и постепенно усложнять к более вертикальным;

ь начинать упражнение в любом из исходных положений рациональнее с более низких поз;

ь начинать двигательную деятельность разумнее со сгибательных поз тела и конечностей («поза эмбриона»);

ь в любом положении упражнения должны выполняться «от темечка -- к пяткам»;

ь все движения в конечностях сначала должны выполняться в крупных суставах, а затем в средних и мелких;

ь 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;

ь чем ниже и горизонтальней положение тела ребёнка - тем более естественным для него является расслабленный режим упражнений, чем выше и вертикальней положение тела по отношению к опоре - тем более напряжённым должен быть режим мышечной деятельности.

ь для крупных мышечных массивов (спины, живота, плеч, бедер) естественны медленные движения, а для мелких мышц подходят быстрые и взрывные.

### **3. Особенности организации работы физкультурного руководителя МДОУ.**

#### **Планирование**

Из 2 авторской заповеди следует, что физическое воспитание детей должно исходить по развивающейся спирали!

Автор делит всю систему планирования на 2 составляющих:

1. **БОЛЬШОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (БП)** - это стратегическое планирование на протяжении многих месяцев и даже лет, в реальной педагогике это соответствует в детском саду - календарному циклу.

2. **МАЛОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (МП)** - отвечает за содержание одного или нескольких занятий по физической культуре.

«**БОЛЬШОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**»

Принципы большого планирования.

**Ь КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ.**

Предполагает следующее: чем меньше возраст ребёнка, тем меньше количество упражнений из каждого ОДР (основного двигательного режима) должно быть задействовано в течение года. Например: на 1 году жизни ребёнок должен освоить 3-4 вида ползания. И наоборот, чем старше ребёнок, тем больше количество упражнений из каждого ОДР должно быть задействовано в течение учебного года. Например: на 5 году жизни дети должны освоить 14 видов ползания.

**Ь КАЧЕСТВЕННЫЙ.**

Он предполагает: чем меньше возраст ребёнка, тем более лёгкими и доступными должны быть осваиваемые упражнения. Например, в ползании дети 1-2 года жизни должны немного передвигаться на животе, супоня руками и ногами, принимать позу на низких четвереньках, выполняя в этой позе различные движения головой, а так же руками, немного передвигаться на низких четвереньках. И наоборот, чем старше возраст ребёнка, тем сложнее должны быть упражнения в каждом ОДР. Например, в подготовительной группе уже необходимо практиковать такие ползательные движения как:

Ш Ползание на высоких четвереньках ягодицами вперёд

Бег на высоких четвереньках

Ш Ползание на задних низких четвереньках с переносом предмета

Ползание в парах

**ПРИНЦИП ПОВТОРНОСТИ.**

Сама форма спирали планирования предполагает в каждом возрастном витке повторение пройденного материала на наиболее высоком методическом уровне.

Весь учебный год следует разбить на 4 основные сезонные циклы (осень, зима, весна, лето).

Автор предлагает в каждом календарном цикле, педагог должен прокрутить с детьми 8 основных двигательных режимов:

1. «лежачий»
2. ползательный
3. «сидячий»
4. стоячий
5. ходьбовый
6. лазательный
7. беговой
8. прыжковый

**ь ЭВОЛЮЦИОННЫЙ** - как основополагающий принцип в теории и практике физической культуры.

Он предполагает естественную сменяемость основных движений в учебном процессе в детском саду: от лежаче-ползательных двигательных действий в начале занятия.

Простая арифметика - 24 занятия за 1 цикл, 8 двигательных режимов (24 разделить на 8 - примерно по 3 занятия по физической культуре).

Следующий цикл, например зимний, снова начнётся с «лежачего» ОДР, но наиболее высоком по сложности уровне.

**ь СТУПЕНЧАТЫЙ.**

Предполагает, что каждый новый цикл будет начинаться с лежания и далее ползания, а завершаться бегом и прыжками. Но всякий раз будет происходить ступенчатое повышение нагрузки в каждом ОДР.

Весь учебный год, как и в большом спорте, имеет смысл разделить на периоды, привязав их к календарным циклам:

1. Осенний цикл (сентябрь, октябрь, ноябрь) - подготовительный.
2. Зимний цикл (декабрь, январь, февраль) - подводящий.
3. Весенний цикл (март, апрель, май) - основной или соревновательный.
4. Летний цикл (июнь, июль, август) - период совершенствования.

Совершенствовать те базовые навыки в каждом ОДР, которые наработали в течение учебного года.

**ь ВОЗРАСТНОЙ.**

Чем меньше возраст детей (1-3 года), тем более значимыми на физической культуре должны стать для них лежаче-горизонтированные основные двигательные действия - первые 3 ОДР. И наоборот, чем старше возраст ребёнка (5-7 лет), тем более актуальными для него физической культуре становятся вертикализованные, функциональные, тренировочные упражнения ОДР: ходьба, бег, прыжки!!!

Для малышей характерным должен стать воляво-стиль или партерная гимнастика.

**ь КАЛЕНДАРНЫЙ.**

Предполагает, что осенью во всех возрастных группах на занятиях по физической культуре должны преобладать лежаче-горизонтированные ОДР.



Весной же, особенно ближе к лету, на физической культуре должны преобладать вертикализованные ОДР: лазательный, беговой, прыжковый. Условно можно назвать осенний квартал - подготовительным, зимний - подводным, весенний - закрепляющим, летний - период совершенствования.

**В ВНУТРИЦИКЛОВОЙ.**  
Предполагает, что в первый месяц каждого цикла, например в декабре, во всех возрастах должны преобладать разгрузочные горизонтальные двигательные-игровые действия. И, наоборот, в последнем месяце каждого цикла во всех возрастах на физической культуре уже должны преобладать более вертикализованные ОДР, особенно беговой и прыжковый.

В течение цикла для младшей группы необходимо провести 5 занятий лежаче-горизонтальных и 1 прыжковое.

В подготовительной группе наоборот - 1 занятие в лежаче-горизонтальном ОДР и 5 занятий в прыжковом.

Документом «большого планирования» является:  
**ПЛАН-ГРАФИК ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВИДЕ «БОЛЬШОГО КРУГА» ЕФИМЕНКО И ВЛАДИМИРОВОЙ.**

Преимущества данного документа:

1. Компактность (помещается на 1 листе формата А4);
2. В нём представлены все возрастные группы: от ясельной до подготовительной.
3. Представлен весь учебный год с сентября по май.
4. Предполагает цветовое интонирование.

Устройство «БОЛЬШОГО КРУГА»

1. Сердцевина - это циклы или времена года (осень, зима, весна, лето).
2. Чуть больше сердцевины - месяцы каждого цикла на весь учебный год.
3. Порядковый номер недели в каждом месяце.
4. По внешнему периметру «большого круга» идёт нумерация по каждому циклу.
5. Возраста представлены от сердцевины, где ясельная группа до подготовительной расположены по внешнему контуру.
6. Весь круг делится на 4 дольки, соответствующие календарным циклам.
7. Летний оздоровительный период находится особняком представленном в отдельном виде.
8. Римские цифры означают порядковый номер основного двигательного режима, которые описаны в левом нижнем углу документа.
9. Каждый основной двигательный режим отделён от другого жирной перемычкой.
10. В левом верхнем углу написано: «Утверждаю» для подписи руководящего учреждением.

**«МАЛОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»**

Документами «малого планирования» автор предлагает считать:

ь план-конспект занятия по физической культуре.

По мнению автора, нет никакого смысла формировать цель на каждое занятие.

**Цель** физического воспитания постоянная и единая для всех возрастных групп, заключается она в следующем: «используя огромные возможности физической культуры содействовать воспитанию здоровой, всесторонне развивающей и гармоничной личности!»

**Задачи занятия:**

· оздоравливающие:

- содействие разумному физическому развитию ребёнка, повышение общей жизнестойкости организма;

- предупреждение и преодоление различных отклонений в двигательном развитии и здоровье детей.

· воспитательные:

- воспитание личностных качеств будущих Человеков Земли.

· развивающие:

- развитие необходимых двигательных качеств.

· обучающие:

- содействие естественному формированию основных движений у детей и организация условий для их совершенствования.

ь авторский план-сценарий по физической культуре.

Каждый план-сценарий начинается с «шапки», в которую обязательно включается следующее:

о указание формы физического воспитания дошкольников,

о указание возрастной группы, в которой будет проводиться данное занятие,

о название БТИ (большой тематической игры),

о название СМИ (ситуационной мини - игры),

о указание ОДР (основного двигательного режима),

о сценарий сказки с упражнениями, каждое из которых имеет своё определённое название.

ь сокращённый план-сценарий в виде рисунков-упражнений.

#### **4. Формы работы по физическому воспитанию**

К формам работы по физическому воспитанию по программе Н.Н. Ефименко относятся:

- Утренняя гимнастика пробуждения после ночного сна, проходящая на индивидуальных ковриках, начинающаяся с положения лёжа.
- Гимнастика пробуждения после дневного сна, проходящая в условиях спальни, на кровати.

В гимнастике пробуждения не следует делать:

- прыгать с возвышенности на жёсткую опору,
- выполнять многоскоки,
- прыжки в длину и высоту с разбега,
- прыжки с места,
- стремительный бег с ускорением,
- упражнения с внутренним натуживанием.

Целью гимнастики пробуждения после дневного или ночного сна является: создание таких двигательно-игровых условий, при которых дети смогли бы естественным образом перейти из состояния сна, покоя - в состояние оптимальной психофизической готовности!

#### **· Физкультурные занятия в зале и на улице в виде «физкультурной сказки» с двигательно-игровыми упражнениями.**

Автором введено новое педагогическое понятие «Физкультурная сказка», напоминающая педагогический спектакль, сюжетно-ролевое действие, где педагог - режиссёр, а дети являются актёрами, обязательно имеются сценарии. Физкультурные занятия - основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям.

Прежде всего, нами был составлен перечень Больших Тематических Игр (БТИ) - перспективных игровых направлений, которые будут реализовываться в течение года:

- «В мире животных»,
- «Мир путешествий»,
- «В мире сказок»,
- «Мир вокруг нас»,
- «Времена года» и т.д.

Каждая БТИ подразделяется на несколько ситуационных мини-игр (СМИ). СМИ - это тема отдельного занятия, отдельная «физкультурная сказка», которая состоит из упражнений, имеющих образное название. Эти упражнения вызывают у детей ассоциации и заставляют играть внутренне избранный образ. Толчком к возникновению ассоциаций служит также подготовленное определенным образом игровое пространство, которое создается небольшими штрихами - атрибутами:

ь «морское путешествие» - якорь, штурвал;

ь «магазин игрушек» - кукла, мишка;

ь «подводное царство» - голубая ткань, силуэты рыб и т.д.

Игровое пространство, наполненное атрибутикой, авторским текстом и соответствующей музыкой помогает решать на занятии задачи не только физического плана, но и

заряжать детей положительной светлой энергией радости и удовольствия.

Вместе с выполнением двигательных задач дети получают знания о животных, временах года, профессиях и т.д., а также основные представления об этике, эстетике, морали. В плане-конспекте обязательно указывается преобладающий основной двигательный режим (ПОДР), т. е. отдается предпочтение - лежачим, беговым или всем режимам «Полный круг».

#### · **Физкультминутки.**

Они имеют преимущественное значение в старших группах детского сада, включаются в занятия и между двумя занятиями как момент активного отдыха и восстановления работоспособности детей.

· Забавные физкультурники - это отдельные игровые упражнения, не связанные сюжетом, с юмористическими названиями, которые реализуются в соответствии с восьмью «золотыми формулами» двигательного развития ребёнка. Их можно применять в виде утренней гимнастики после ночного сна, в качестве физминутки, физкультпаузы.

#### · **Физкультпаузы.**

· Физкультурные развлечения. По мнению автора, физкультурные развлечения лучше всего проводить в летнее время - это свобода двигательной деятельности, игра, эмоции, - и всё происходит на фоне природы! В этот период игровой, развлекательный стиль становится ведущим в работе физкультурного руководителя. В проводимых в игровой форме физкультурных развлечениях физкультурный руководитель ненавязчиво, незаметно для детей создаёт такие условия, в которых малыши смогли бы реализовать, закрепить все освоенные за год двигательные качества, умения и навыки. Игры проводятся на улице в вертикализованных позах - стоя, в ходьбе, равновесии, лазании, беге подскоках, прыжках.

· Одной из форм работы с детьми является горизонтальный пластический балет -- «Пластик-шоу», где все упражнения выполняются из положения лежа. В программе дан его конспект и представлены методические разработки различных занятий.

Поскольку классическая музыка несет в себе оздоровительно-профилактическую направленность, она должна звучать в дошкольном учреждении и утром и после дневного сна. Музыку на занятии по физической

культуре рекомендуется использовать частично: в начале занятия -- тихая, спокойная мелодия; для повышения внимания детей -- с постепенным увеличением громкости; во время «финального пика» -- громкая по звучанию, а в конце занятия -- снова тихая.

На занятиях предлагается сопровождать движение детей не только музыкой, но и цветом. Цветомузыкальная ритмика эффективна при циклических движениях (бег, ходьба, прыжки, поскоки). Подсчет педагога подкрепляется цветовой информацией, что положительно влияет на качество движений детей. Например, ходьбе соответствует светло-желтая гамма, бегу -- оранжевая и т.д.

Автор раскрывает три направления, по которым происходит психофизическое воздействие цветового сопровождения на детей.

- «организационное» (система рационального освещения и цветовое решение интерьера физкультурного зала и других помещений);
- «педагогическое» (оздоровление, развитие, воспитание, обучение детей);
- «реабилитационное» (коррекционная работа с детьми, имеющими отклонения в развитии, реабилитация детей-инвалидов).

Авторская идея о разнополом физическом воспитании детей сводится к тому, что в отдельных фрагментах занятий по физической культуре педагог делит детей на две подгруппы -- «мальчиковую» и «девичью». Для каждой подгруппы подбираются такие двигательно-игровые ситуации, которые способствуют формированию у детей жизненно важных качеств (у девочек -- гибкость, ловкость, у мальчиков -- силу, выносливость, быстроту) и позволяют детям выбирать себе партнера, при этом роль лидера принадлежит мальчику. Автор также предлагает перечень типичных игр для мальчиков и девочек.

## **Заключение**

Я считаю, что только такой подход в физическом воспитании детей обеспечит прекрасную основу для формирования всесторонне развитой Личности!!!

## **Список использованной литературы**

1. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». М., 1999.
2. Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания // Обруч. 1999. № 5. С. 36-40.
3. Условия оптимизации здоровьесохранной деятельности в дошкольных образовательных учреждениях Ростовской области.: методическое пособие / авт. - сост. Г.Н. Калайтанова, Л.А. Баландина; под общ. Ред. А.К. Сундуковой. Ч. 2. - Ростов н/Д.: Изд-во РО ИПК и ПРО, 2009. - 86 с.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

Примерный конспект занятия по программе Н.Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста».

БТИ «Неживая природа

СМИ «Путешествие дождевой капельки»

ПОДР - полный круг

**ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**