

# **Театр физического воспитания**



### Автор программы Н.Н.Ефименко

- ▶ . Автор множества книг, методических пособий и статей. В течении 20 лет разрабатывал и внедрял уникальную педагогическую систему «Театр физического воспитания и оздоровления детей в норме и при патологии», которая находит всё большее признание специалистов и родителей.

# Программа Н.Н.Ефименко:

Программа «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» - принципиально новая методика физического воспитания и развития, которая призвана превратить казенные, однообразные занятия по физкультуре в увлекательные занятия – спектакли, дарящие детям радость и приносящие пользу их физическому, интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений.

## Новаторство программы:

### 1) Горизонтальный пластический балет;

Особенность методики поясняет слово «горизонтальный». Оно означает, что позы в начале программы балета горизонтальны. Исходной стартовой позой является поза — лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, тело расслаблено.



Слово «пластичский» отражает характер движений. Все движения, особенно вначале программы плавные, мягкие, пластичные. Из программы удалены резкие, инерционные движения, особенно в позвоночном столбе.

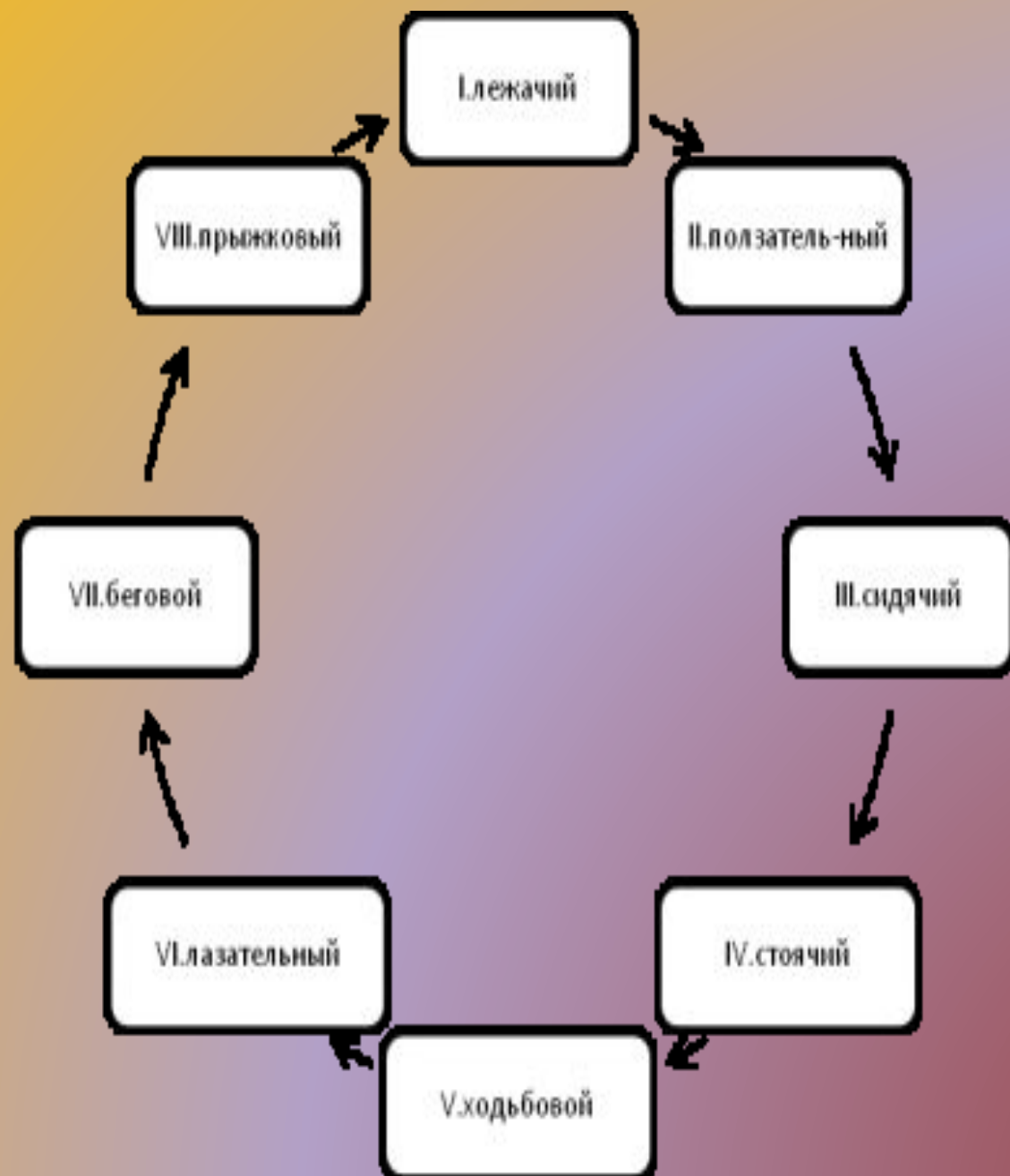


Слово «балет» подчеркивает, что все физические упражнения выполняются под соответствующую музыку. Это обязательно должна быть инструментальная музыка, в конце заканчивающаяся мажорным аккордом.



## **2)Начало занятия проходит в ползательном режиме.**

Любая физическая активность начинается с упражнений из горизонтальных положений, с постепенным увеличением нагрузки и переходом к положению сидя, прямостоянию, ходьбе, лазанию, бегу и прыжкам. От более примитивных, простых, легких — к более совершенным, сложным, нагрузочным



А у девочек следует развивать качества женственности: гибкость, пластичность, легкость, стройность, изящество, чувство ритма, нежность, кротость, терпеливость, эстетичность, грациозность.



У мальчиков во время физкультуры нужно больше обращать внимание на развитие таких физических и психических качеств мужественности, как: физическая сила, выносливость, ловкость, скорость, смелость, решительность, целеустремленность, сила воли, лидерство



# Гендерное воспитание



Мальчиковая и девичья



подгруппы

## 5) Цветотерапия –

один из разделов программы Н.Н. Ефименко, предусматривающий целенаправленный подбор и применение соответствующего цветового режима занятий для детей. Посредством определенных цветовых режимов моделируется определенное эмоциональное состояние, развивается цветовосприятие, повышается эффективность занятий

# Цветовое сопровождение

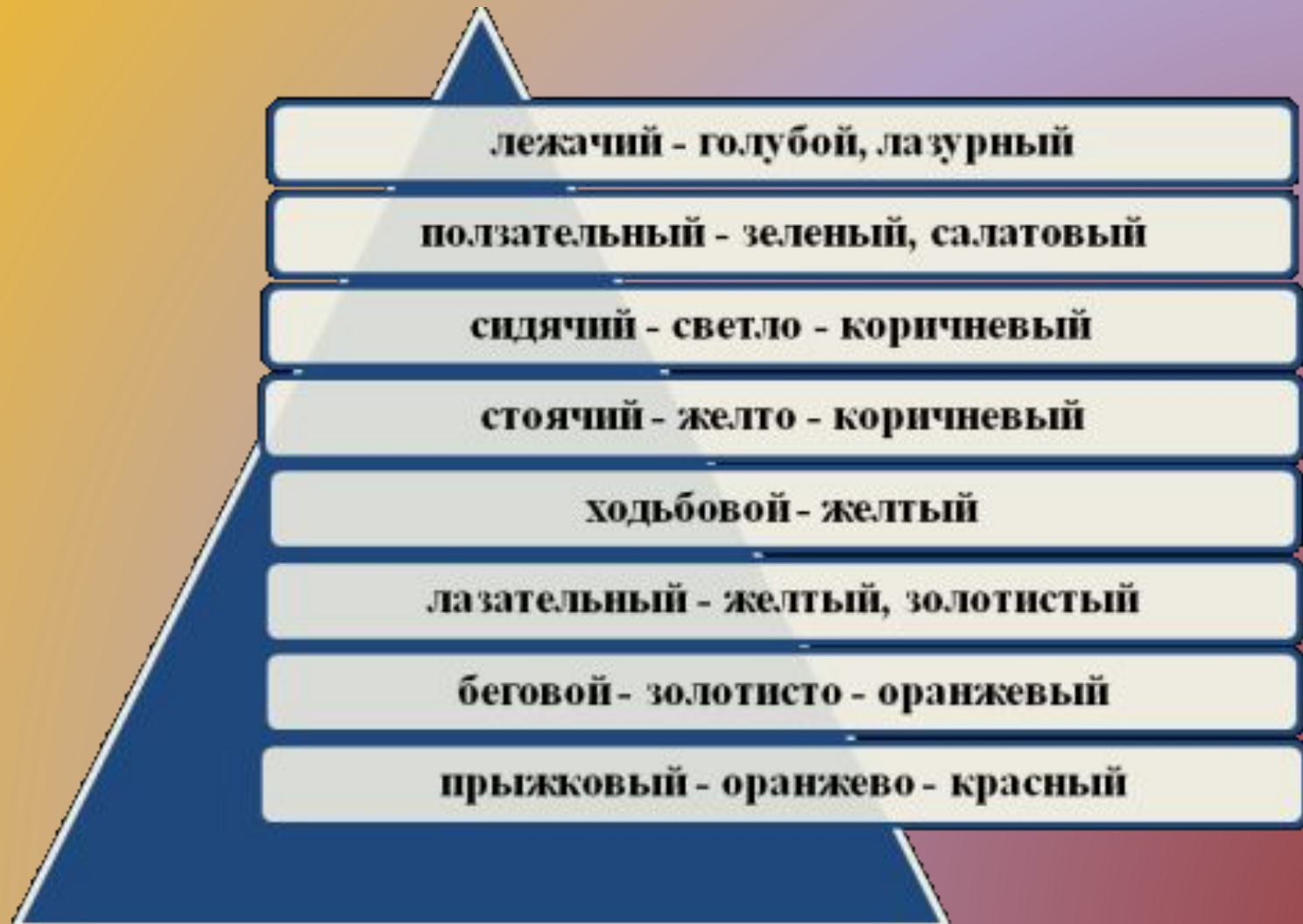


Красный цвет – режим беговой



Коричневый цвет соответствует  
сидячему режиму

# **Примерное цветовое сопровождение основных двигательных режимов у дошкольников:**



- 6) Релаксация на занятиях;
- 7) Упражнения на координацию движений («пронеси монетку»);
- 8) Музыка : при составлении комплексов подбираются музыкальные произведения простые по мелодии и ритму, что позволяет ребёнку быстро запомнить композицию, точно организовать свои движения и контролировать их выполнение. Простые по координации движения осваиваются целостно, более трудные - разучиваются без музыки, поэтапно, под счёт.

Педагог не только демонстрирует образец выполнения, даёт пример артистичности и эмоциональности, но и организует одновременное и синхронное выполнение движений. Различия в музыкальном и содержательном материале танцевально-игровой гимнастики позволяют избежать явления монотонности, поддерживать интерес детей к занятиям;

- 9) Физкультурная сказка.



Если сказать по другому, это- совместная деятельность в виде **мини-спектаклей**, включающая в себя движение, музыку и сюжет, где даже каждый неодушевленный предмет превращается в какого-то животного или персонажа (канат- в змейку, коврики- в космические ракеты, обручи- в подземный туннель). Дети образно переносятся в разные сказки, приключения и учатся поступать честно и благородно.

# Таким образом, применяя методику Ефименко у детей:

- повышается интерес к занятиям;
- развиваются мышечная сила, ловкость, выносливость, гибкость;
- укрепляется костно-мышечная система;
- улучшается функциональная деятельность органов и систем;
- развиваются внимание, память, воображение, умственные способности;
- формируется положительное психо-эмоциональное состояние детей.

Все эти показатели подтверждают благотворное влияние используемых технологий на здоровье детей.

**Спасибо за внимание!**