

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №24
муниципального образования Усть-Лабинский район

Методическая разработка:
**«Театр физического воспитания в
образовательном процессе ДОУ».**

Подготовили:
Воспитатель,
Чумакова Светлана Владимировна;
Старший воспитатель,
Штерн Людмила Владимировна

Усть-Лабинск

2018 год

Содержание:

1. Пояснительная записка	2
2. Введение	4
3. Чем программа Н.Н. Ефименко отличается от других?	6
4. Описание используемых здоровьесберегающих технологий для эффективного использования педагогами в работе	10
5. Методические рекомендации проведения гимнастики пробуждения после дневного сна	12
6. Горизонтальный пластический балет	14
7.Схемы и таблицы , используемые специалистом в процессе работы по игровой методике Н.Н. Ефименко	18
8. Формы реализации методического пособия « Театр физического воспитания»	22
9. Используемая литература	23

1. Пояснительная записка

Предлагаемая методическая разработка рекомендуется в помощь воспитателям.

В этой методичке четко сформулированы цель и задачи работы, с учётом использования дополнительной программы игровой направленности Н.Н. Ефименко, составлен примерный перспективный план ООД по физической культуре в старшей группе на сентябрь месяц, перспективный план ООД по игровой методике Н.Н. Ефименко на учебный год, планы –конспекты ООД, гимнастики пробуждения, спортивный праздник, консультации, буклеты, конспект родительского собрания.

Цель: организация здоровьесберегающего образовательного пространства дошкольного образовательного учреждения в условиях реализации ФГОС.

Задачи по физическому воспитанию:

1. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

2. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

3. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; воспитание интереса и любви к спорту, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни;

5. Обеспечение физического и психического благополучия.

6. Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Условия реализации: детские образовательные учреждения.

Применение:

1. Применять методическую разработку для воспитателей в условиях детских образовательных учреждений.

2. Как способ взаимодействия специалистов ДОУ.

3. Приобщение родителей к совместной здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье.

Результативность использования данной методической разработки:
использование игрового приёма по методике Н.Н. Ефименко в образовательных и режимных моментах, позволяет сделать процесс физического развития и формирования физических качеств ребёнка более эффективным, открывает возможности в обучении не только для ребёнка, но и для педагога.

Принцип построения методической разработки:

1. Доступность
2. Последовательность и системность.

Ожидаемый результат:

1. Повышение компетентности педагогов ДОУ;
2. Использование методической разработки в образовательном процессе ДОУ;
3. Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения.
4. Активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье.

2. Введение

Девиз: «Играя – оздоравливать,
играя – развивать,
играя – воспитывать,
играя – обучать!»
Н.Н. Ефименко

Дошкольный возраст – важнейший период, когда формируется личность и закладываются прочные основы опыта здорового образа жизни. Всё начинается с детства. Именно там начало успеха или неуспеха человека, его здоровья или нездоровья.

Многие причины как позитивного, так и негативного характера в судьбе взрослого человека находятся в раннем периоде его развития.

В нашем обществе ситуация сложилась так, что практически ни один ребёнок не рождается абсолютно здоровым. Часто дети, начиная с раннего возраста, уже страдают дефицитом движений и слабой закалкой.

На сегодняшний день сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребёнка сильным, крепким, здоровым и успешным – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением. Проблема воспитания и развития здорового ребёнка в современных условиях является как никогда важной. Здоровье на современном этапе является не только общечеловеческой ценностью, но и важным качеством, способствующим всесторонней адаптации к жизни в обществе, неблагополучное состояние здоровья современных детей России вызывает необходимость повышения требовательности к качеству организации здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях. Поэтому перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребёнка в дошкольном учреждении и в семье.

Актуальность

Среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья детей, по интенсивности воздействия физическое воспитание занимает особое место. Ведь чем активнее вовлечение ребёнка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребёнку, так как они способствуют

совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Но в условиях возрастания объема учебно-познавательной деятельности двигательная активность стала занимать последнее место в жизни современного ребёнка – дошкольника. Он всё больше времени проводит за компьютерными играми, просмотром телепередач. На фоне прогрессирующей гиподинамии актуальной стала задача формирования у детей интереса к движению, физической культуре и спорту.

ФГОС ДО определяет решение следующих задач в области физического развития: - охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Физическое воспитание дошкольников представляет собой единую, целостную систему воспитательно-оздоровительных мероприятий и занимает важное место в режиме дня. Это ежедневная утренняя гимнастика, организация совместной деятельности по физической культуре педагогов и детей, проведение подвижных игр, физкультурных досугов и спортивных праздников.

Одним из основных вопросов являлся поиск новых форм и методов физкультурно – оздоровительной работы с детьми в ДОУ. Традиционные физкультурные занятия, утренние гимнастики, гимнастики пробуждения, не всегда дают желаемый результат, у детей долго формируются основные движения, неустойчив интерес к общеразвивающим упражнениям, потому что они скучны и утомительны.

Для успешного решения задач по оздоровлению и всестороннему развитию я использую разнообразную методическую литературу, но в первую очередь, программу Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста».

3. Чем же программа Н.Н. Ефименко отличается от других?

Эта программа базируется на десяти педагогических заповедях и восьми «золотых формулах» двигательного развития детей.

Заповедь первая – «Следуй логике природы»- предлагает положить в основу естественного физического развития детей, их двигательной подготовленности не искусственные, надуманные принципы, а сложившиеся за тысячи лет в процессе эволюции объективные биологические, физиологические, анатомические, биомеханические закономерности, определяющие гармоническое развитие растущего ребёнка. Таким образом он определил 8 «золотых формул» двигательного развития ребёнка. (Рис. 1)

1. «От положения лёжа – к положению сидя, стоя и далее к бегу, прыжкам!»

Проводя любую форму физического воспитания детей, разумно начинать упражнения из «лежачих» или горизонтированных положений (как наиболее лёгких, разгрузочных, естественных)- с постепенным увеличением нагрузки к положению прямостояния, к ходьбе, лазанию, бегу, прыжкам (как более сложным, трудным нагрузочным, ударно-гравитационным движениям)!

2. «От низкой позы – к высокой».

В любом из исходных положений (лёжа, на четвереньках, сидя, на коленях и т.д.) разумно начинать упражнения с более низких поз (с минимальной высотой общего центра масс над опорой), а уже затем переходить к более высоким позам, вплоть до максимально возможной высоты общего центра масс над опорой.

3. «От «позы эмбриона» - к выпрямлению, разведению, разгибанию».

В любом положении (лёжа, на четвереньках, сидя, на коленях и др.) разумно начинать упражнения из «позы эмбриона» (позы группировки, «закрытого цветочного бутона») – с постепенным выпрямлением, разведением, разгибанием!

4. «От темени – к пяткам».

В любом исходном положении (лёжа, стоя, сидя) первыми выполняются движения головой (шейным отделом позвоночника), а затем в плечевом поясе и руками, далее упражняются мышцы туловища (груди, живота, спины), потом тазового пояса (подвздошно-поясничные, ягодичные) и нижних конечностей и, наконец, всё вместе взятое в таких глобальных движениях как ходьба, лазание, бег, подскоки, прыжки!

В каком бы положении ни находился ребёнок, движения должны выполняться «от темечка – к пяткам».

5. «От туловища – к конечностям».

Работая над конечностями ребёнка (руками, ногами), первыми выполняются движения в крупных, близлежащих к туловищу суставах

(плечевом, тазобедренном), затем к ним подключаются средние (локтевой, коленный) и, наконец, относительно мелкие, отдалённые от туловища суставы (кистевой, голеностопный).

Такая природная последовательность также определена изначально особенностями строения и развития нервной системы человека (ребёнка) – нервные пути идут от центра – к периферии.

6. «В низких положениях – плавные движения.

В высоких положениях – быстрые движения».

Чем ниже положение или поза ребёнка во время его упражнения, тем более естественным для него будут относительно медленные, пластичные, спокойные движения и наоборот, чем выше положение (ходьба, бег, подскоки, прыжки), тем более характерными должны стать относительно быстрые, «взрывные», ударно-баллистические движения!

7. «Чем ниже и горизонтальнее положение тела – тем расслабленнее режим упражнений.

Чем выше и вертикальнее положение тела – тем напряжённее режим упражнения».

Чем ниже и горизонтальнее положение тела человека – тем более естественным для него является расслабленный режим упражнений, и наоборот – чем выше и вертикальнее положение тела по отношению к опоре – тем более напряжённым должен быть режим мышечной деятельности.

8. «Ближе к туловищу – медленнее движения, дальше от туловища – быстрее!»

Для крупных, близлежащих к туловищу мышечных массивов (живота, спины, ягодиц, плеч, бёдер) естественными являются относительно медленные, спокойные движения; для мелких же мышц предплечья, кисти, голени и стопы больше подходят быстрые, «взрывные» движения.

Эту закономерность можно объяснить «принципом баллистической волны» (или «феноменом кнута») В.В. Клименко.

Заповедь вторая - «Двигательное развитие детей должно происходить по развивающейся спирали».

А это означает совершенно новую систему планирования, приближающуюся по своей структуре к естественно-биологическим закономерностям формирования и становления человеческого организма в период раннего индивидуального развития ребёнка.

Всё разнообразие естественных движений можно представить в виде девяти основных двигательных режимов (одного – «водного» и восьми «сухопутных»):

0. Водный (плавательный)

1. Лежачий

2. Ползательный

3. Сидячий

4. Стоячий

5. Ходьбовый
6. Лазательный
7. Беговой
8. Прыжковый

Заповедь третья – «О подготовительной части занятия (или разминке)»

В подготовительной части занятия по физической культуре целесообразно использовать упражнения из 2-3 предшествующих изучаемому на данном занятии основных двигательных режимов.

Это означает, что подготовительная часть занятия не может быть всегда одинаковой, как это было раньше. (Таб. 2)

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

Упражняясь с детьми, за первые несколько минут занятия необходимо довести пульс малышей с 90-100 уд./мин. До 120-140. Достичь этого можно только в естественной, природной последовательности, не из позы стоя (маршировок и бега), а из лежачих или горизонтированных положений: из режима максимальной разгруженности сердца. (Таб. 3)

Заповедь пятая – «Театр физического воспитания и оздоровления детей» (тотальный игровой метод).

Итак, сколько же нужно играть с детьми? Правило следующее: с первой минуты занятия и до последней, а также... до занятия и после него!

Структура предлагаемого игрового стиля состоит из:

Макроигры (БТИ-большая тематическая игра) –перспективной игровой темы, которая может быть положена в основу нескольких занятий (по типу мультипликационного сериала);

Ситуационной мини-игры (СМИ), т.е. той частной игровой темы (сюжета), которая ляжет в основу одного занятия;

Игровых упражнений (И.у) – из которых собственно и выстраивается ситуационная мини-игра, конкретное занятие-спектакль.

Мастерство настоящего педагога состоит в том, чтобы дети подвигались и наигрались всласть. Получили удовольствие, одновременно освоив необходимый учебный материал. Проводя занятия с использованием этой методики работаю под девизом: «Играя – оздоравливать, играя – развивать, играя – воспитывать, играя – обучать!». Дошкольная педагогика не может быть неигровой!

Заповедь шестая – «Физическое воспитание должно заряжать детей положительной, светлой энергией радости и удовольствия!».

Есть ещё самый важный критерий оценки педагогической деятельности, который мы почему-то недооцениваем. Речь идёт о положительной, светлой энергии удовольствия, которое должны испытывать дети от общения с педагогом, друг с другом, игрой. Их сияющие глаза, разгорячённые улыбающиеся лица, радостные слова, нежелание уходить из зала и расставаться с педагогом, - в этом, пожалуй, и заключено главное зерно педагогического мастерства!

Заповедь седьмая – «Осваивай искусство тестирования и диагностики двигательного развития детей».

Заповедь восьмая – «Создай тренажёры сам!»

Заповедь девятая – «Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции»,

Заповедь десятая – «Через движение и игру – к формированию человека будущего».

Физическое воспитание детей должно рассматриваться не только в плане их двигательного развития, но и как основополагающее направление общего развития личности ребёнка (включая его психическую, эмоциональную, интеллектуальную и другие сферы). Применяя эту методику в занятиях как частично, так и в целом, когда в процессе самой естественной для детей двигательно-игровой активности педагог даёт ребёнку знания об основах устройства Мироздания: Вселенной, Земли, растительного и животного мира, человеческого общества. Дети получают знания не в пассивном состоянии сидения за столами, а в движении, в ощущениях проигрываемых жизненных ситуаций, при помощи ассоциативной деятельности мозга. Когда в зале вроде бы как практически ничего нет, и в то же время педагог и дети имеют всё: ведь любую придуманную реальность можно вызвать при помощи возмущения ассоциаций, глубоко спрятанных в глубинах сознания. В завершении к десятой заповеди хочется познакомить вас с **«принципом многоплановой ёмкости занятия»**, который предполагает реализацию педагогом в занятии, по крайней мере, трёх условных планов: **физического (двигательного), интеллектуального (информационного) и духовного (морального)**.

Только такой подход в физическом воспитании обеспечит прекрасную основу для формирования всесторонне развитой личности!

4. Описание используемых здоровьесберегающих технологий для эффективного использования педагогами в работе.

В конспектах-сценариях отсутствует традиционная подготовительная часть с построениями, ходьбой, бегом и т.д., а используются упражнения из 1-2 предшествовавших, изучаемому на данном занятии основных двигательных режимов. Они являются естественно подготовительными для последующих движений. Занятия построены по принципу воздействия на

внутренние силы ребёнка путём побуждения, активной заинтересованности, а не слепого, механического повторения изучаемого материала, что позволяет ему быстрее освоить важные движения, овладеть разнообразными умениями и навыками в двигательной сфере.

Предлагаемые занятия можно проводить один раз в неделю (в месяц). В их основу положена двигательно-игровая деятельность детей, являющаяся ведущей в воспитании и образовании дошкольников. Можно использовать как часть занятия (ОРУ), как физкультурное развлечение, праздник, в комплексах утренней гимнастики и гимнастики пробуждения после дневного сна.

Цели и задачи

1. Создание условий для укрепления физического и психического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса, формирование морально-этических качеств личности через двигательно-игровую деятельность.
2. Оздоровительная направленность упражнений, заложенная в чередовании основных двигательных режимов, должна обеспечить максимум эффективности формирования способностей детей, а значит, и основы здоровья.
3. Обучающий аспект. Педагог развивает у детей двигательные качества, необходимые в данном движении (сила, координация, равновесие, точность, гибкость, быстрота, выносливость).
4. Пополнение знаний о поведении в быту и на улице, о значении режима дня, о пользе гигиенических процедур для здоровья, расширение кругозора о живой и неживой природе, знакомство с литературными произведениями и др.
5. Профилактика простудных заболеваний и травматизма.
6. Приобщение детей к нормам здорового образа жизни.
7. Знакомство с разнообразными видами спорта.

Методические рекомендации проведения организованного мероприятия с детьми.

С целью эффективного проведения занятия, необходимо создать условия для рационального использования спортивного оборудования. Прежде всего, надо продумать, каким будет расположение тренажёров и оборудования, обеспечить свободное перемещение детей по залу, подобрать музыкальное сопровождение, которое должно сочетаться с движениями и создавать положительный эмоциональный настрой у детей. Педагог на каждом занятии определяет физическую нагрузку в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и уровнем двигательной подготовленности детей данной группы. Важно помнить о необходимости проведения дыхательных упражнений после бега и прыжков (глубокий вдох и медленный выдох). Предоставляя детям возможность для проявления активной заинтересованности в решении двигательной задачи, не следует забывать о личном примере, нужно показывать ребёнку, если это необходимо, как выполнить то или иное упражнение.

На занятиях постоянно создаётся ситуация успеха (благоприятного психологического климата), дети учатся анализировать полезность и важность приобретённых знаний и умений. Занятия целесообразнее проводить в предложенном порядке, так как освоение движений происходит по принципу постепенного перехода от простых к сложным, а информацию по теме игры дети должны получать во время выполнения двигательных упражнений.

5. Методические рекомендации проведения гимнастики пробуждения после дневного сна.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушения осанки и стопы. Также она является эффективным средством укрепления здоровья и снижение заболеваемости, так как является средством закаливания детского организма. Эту гимнастику желательно проводить при открытых фрамугах 6-8 минут. Воздух действует как комплексный раздражитель, усиливая процессы обмена веществ, увеличивая качество гемоглобина и эритроцитов, укрепляя нервную систему. В течение года желательно использовать различные варианты гимнастики.

Варианты гимнастик пробуждения после дневного сна:

1. Разминка в постели и самомассаж;
2. Гимнастика игрового характера;
3. Пробежки по массажным дорожкам.

1. Разминка в постели и самомассаж

К концу дневного сна в одной из комнат группового помещения (спальне или групповой) температура воздуха снижается до +13 - +16 С. В 15 часов дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей приятные, положительные эмоции. Затем дети, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют в течение 2-3 минут 4-5 упражнений общеразвивающего воздействия, охватывающие все группы мышц:

1. Повороты головы вправо, влево.
2. Лёгкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
3. Разведение и сгибание рук.
4. Сгибание обеих ног, с обхватом коленей и постепенное их выпрямление.
5. Перекрёстное и параллельное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно относительно туловища.
6. Покачивание согнутых колен в правую и левую стороны с движением рук в противоположную сторону.
7. Различные упражнения, выполняемые из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя.

После выполнения упражнений, лёжа в постели, дети по указанию воспитателя встают и выполняют в течение 1-1,5 минуты в разном темпе несколько циклических движений умеренной интенсивности (ходьба: на месте, обычным, гимнастическим, скрестным шагом по массажным дорожкам и коврикам, постепенно переходящим в бег; танцевальные элементы; нестандартные физические упражнения) попеременно в «холодном» и «тёплом» помещениях, т.е. принимают общую воздушную – контрастную ванну.

Гимнастика в постели после дневного сна с самомассажем способствует улучшению настроения и профилактике заболеваний. Необходимо

использовать приёмы самомассажа в сочетании с упражнениями, пассивными движениями, растяжками. Массажные движения не должны вызывать болезненности, неприятных ощущений, не должны оставлять на теле кровоподтёков, нарушать кожный покров. У ребёнка должно возникнуть ощущение тепла и улучшиться настроение. самомассаж нельзя проводить на участках, где имеются гнойники (лишай, фурункулы, грибковые заболевания).

2. Гимнастика игрового характера.

Гимнастика игрового характера состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «петрушка», «цветок» и т.д. Используя одни и те же образы, можно создавать целые представления.

3. Пробежки по массажным дорожкам.

Пробежки по массажным дорожкам, как один из вариантов гимнастики после дневного сна, желательно проводить не менее двух раз в неделю по 5-7 минут. Массажную дорожку можно расположить в любом месте – спальне, игровой комнате, раздевалке. Составляют её из пособий и предметов, способствующих массажу стоп (ребристая доска, резиновые коврики, коврики с шипами или с шероховатой поверхностью и т.д.).

Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и, плавно переходя на бег в среднем темпе 1-1,5 минуты, затем переходя на спокойную ходьбу по массажным дорожкам с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей. Дети занимаются в одних трусиках, босиком.

ВНИМАНИЕ! В гимнастике пробуждения категорически **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:

1. Спрыгивание с возвышенностей (прыжки в глубину);
2. Все прыжки;
3. Подскоки свести к минимуму, сделать их низкими, мягкими, амортизационными;
4. Многоскоки;
5. Бег с высокой фазой полёта;
6. Бег с преодолением препятствий;
7. Стремительный бег.

6. Горизонтальный пластический «балет» - новая система физического воспитания, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых.

Конечно, слово «балет» здесь имеет не традиционное значение, а скорее обобщающий, опосредованный смысл. Горизонтальный пластический балет совершенно не похож на классический балет, где танцовщицы облачаются в специальные платья-пачки и осуществляют танцевальные па на пуантах (балетных тапочках). Эта система отличается от балета тем, что ею могут заниматься практически все желающие, независимо от возраста, комплекции и физической подготовленности: мальчики и девочки, юноши и девушки мужчины и женщины и даже бабушки и дедушки!

Попробовав эту методику в ДОУ и применив её к подготовке праздников и развлечений как отдельный художественный номер, показали, что предлагаемый стиль работы оказывает на детей и взрослых колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Выполняя задуманную композицию, все как бы погружаются в особый мир движений, музыки, образов, порождающих сопутствующие ассоциации!

Кубань, кубанская земля... Если взглянуть на нее с высоты птичьего полета, она предстанет перед нами в виде огромных квадратов и прямоугольников колхозных и совхозных полей, разделенных узкими полосками лесопосадок. Местами видны блестящие на солнце зеркала рек, лиманов, водохранилищ. На их берегах чередой идут хутора, станицы, города. Жемчужина России – так любовно называет народ один из богатейших уголков солнечную Кубань.

Понятие «Родина» включает в себя очень многое: территорию, климат, природу, организацию общественной жизни, особенности языка и быта.

Но существует еще и понятие малая Родина. Необходимо пробудить у ребенка чувство любви к своей малой Родине.

И это можно сделать не только с помощью бесед, песен, игр, стихов..., но и через авторский пластик шоу.

Чтобы познакомить детей с красотами Кубани я предлагаю следующие темы для балета:

«Кубанские просторы»

В основу балета пластик шоу можно задействовать такие темы, как климат, рельеф, водные просторы, животные Кубани...

Для оформления зала можно использовать увеличенную карту Краснодарского края, а на полу вазы с различными видами растений.

У каждого народа есть своя неповторимая душа – это его вера, язык, праздники и обряды, песни и танцы. Пока жива душа народа, жив и сам народ. Душа народа живет в его песнях. Они из далекого прошлого, от дедов и прадедов дошли до нас, чем жил народ, во что верил, донесли его тревоги и радости, мечты и идеалы. В будни и праздники, в счастье и в беде песня всегда рядом с казаком – хлеборобом и воином, защитником Отечества.

Знакомя детей с этим направлением, предлагаю следующие темы:

«Кубанские напевы»

В основу этого пластик шоу ляжет большая подборка музыкального сопровождения народных Кубанских песен. Каждый отрезок музыкального сопровождения раскроет ребенку какой-то исторический отрезок, связь с людьми, работающими и защищающими Родину.

«Казачий стан»

В его основу беру музыку, связанную с казачеством. Раскрывая жизнь казаков в то далекое и нелегкое время. Упражнения в балете можно дополнить шашками, детям одеть рубахи казачьи, на шорты нашить лампасы. В зале на дальнем плане поставить плетень с кувшином на столбике, а на стене нарисованы подсолнухи.

Полная драматизма героическая судьба казачества отразилась в исторических песнях. Это своего рода песенная летопись, живая историческая память, пропущенная через сердце.

В военно-походных и бытовых песнях запечатлелся удалой казачий дух. В них прославляются доблесть, отвага, мужество наших земляков.

Богат наш край знатными хлеборобами. С самого рассвета и до заката трудятся хлеборобы на благо нашей Родины, для процветания Краснодарского края. На смену сохе пришли мощные трактора, комбайны. Люди от ручного труда перешли к машинам. Знакомя детей с этой темой предлагаю следующие сюжеты:

«Золотая нива»

Дети одеты в желтое, а в руках колоски. Все движения сопровождает музыка близкая к этой теме. В основу сюжета ложится история зернышка брошенного в плодородную землю, на долю которого выпадают разные испытания – это жаркое, знойное с солнцем, это сильный ветер, холодный дождь, это серые мыши и полевые хомячки, воробьи и т. д. и, в конце концов, большие машины.

На пол желательно положить коричневый палас. На стене солнце, а внизу колосья, закрепленные друг за другом, можно в форме снопов или скошенных колосьев.

«От рассвета – до заката»

В основу этого пластик шоу ложится история хлебороба - труженика. Раскрывая этот сюжет, знакомим детей с разной техникой работающей на полях, с разными видами сельхозорудия, взаимоотношениями друг с другом. Оформить стену можно в виде полей (подсолнух, пшеница, кукуруза).

«Путешествие дождевой капли»

Раскрывая тему путешествия дождевой капли, знакомлю детей с основной «артерией» Краснодарского края – рекой Кубань, с ее притоками, рассказываю, куда ведет река (водохранилище, море, океан), вспоминаем

обитателей водной стихии, обращаем внимание детей на значимость воды в жизни человека.

На центральной стене закрепить солнце, слегка прикрытое тучкой, детей одеть в голубое. Действие начнется релаксационной минутой «Шум дождя», дальнейшее сопровождение пластик шоу проходит под плавную, мелодичную музыку. При завершении балета включить «Шум моря» и затем плавно его свести на нет.

В Краснодарском крае очень много хуторов, деревень, сел и городов. Но самый главный город тот, где ты живешь – это твоя малая Родина и у каждого человека она своя. Знакомя детей сообразованием сел, городов, рассказывая о рождении в начале села, а затем г. Усть – Лабинска.

Посещая достопримечательности города, путешествуя по его улицам, паркам – дети получают огромную информацию, узнают много интересного, познавательного, а главное – «прививается» любовь к своему родному дому, к городу. Изучив этот обширный раздел истории становления города, как итог, можно провести пластик шоу:

«Мой город – Усть – Лабинск»

Под плавную музыку дети в движениях рассказывают о красоте города, о его достопримечательностях, движениями выражают свою любовь. А закончить выступление под гимн г. Усть – Лабинска. На центральной стене герб города, а ниже фотографии достопримечательностей города. Дети одеты в белые футболки и темные шорты. Ковровое покрытие, желательно, зеленого цвета.

Великая Отечественная война оставила глубокие раны у многих жителей Кубани. Посещая музей боевой славы, встречаясь в детском саду с ветеранами войны, рассматривая иллюстрации – дети получают всю доступную информацию. И как итог можно на утреннике показать небольшое пластик шоу:

«Вечная память»

Дети одеты в черно – белый цвет, на голове у девочек красные банты, в руках короткие зеленые ленточки. В начале балета звучит набат и под его звон выполняются ритмичные движения, в дальнейшем набат сменяется песней «Над могилой в тихом парке...».

Центральная стена украшена соответственно тематике, а на полу в вазах стоят живые цветы. Подобный пластик шоу можно выполнить с живыми тюльпанами (или искусственными). В центре зала, в вазе стоят тюльпаны, дети располагаются по кругу (углом, в две шеренги, в парах). Начинается выступление без цветов, а заканчивается с цветами.

Изучая раздел истории – «Традиции и обычаи», «Праздники и гуляния», изучая фольклор Кубани – все эти темы можно раскрыть в балете, как обучающие, так и закрепляющие данные темы, например:

«Рождество Христово»
«Троица»
«Загадки и отгадки» и т. д.

Используя методику авторского пластик - шоу доступно, красочно и в то же время, оздоравливая детей физически, легко донести всю необходимую информацию детям. При этом внести что – то новое, ранее не использованное. Таким образом, можно одновременно решать несколько задач: информационную, духовную, оздоравливающую и эстетическую.

**8.Схемы и таблицы,
используемые специалистом
в процессе работы
по игровой методике Н.Н. Ефименко**

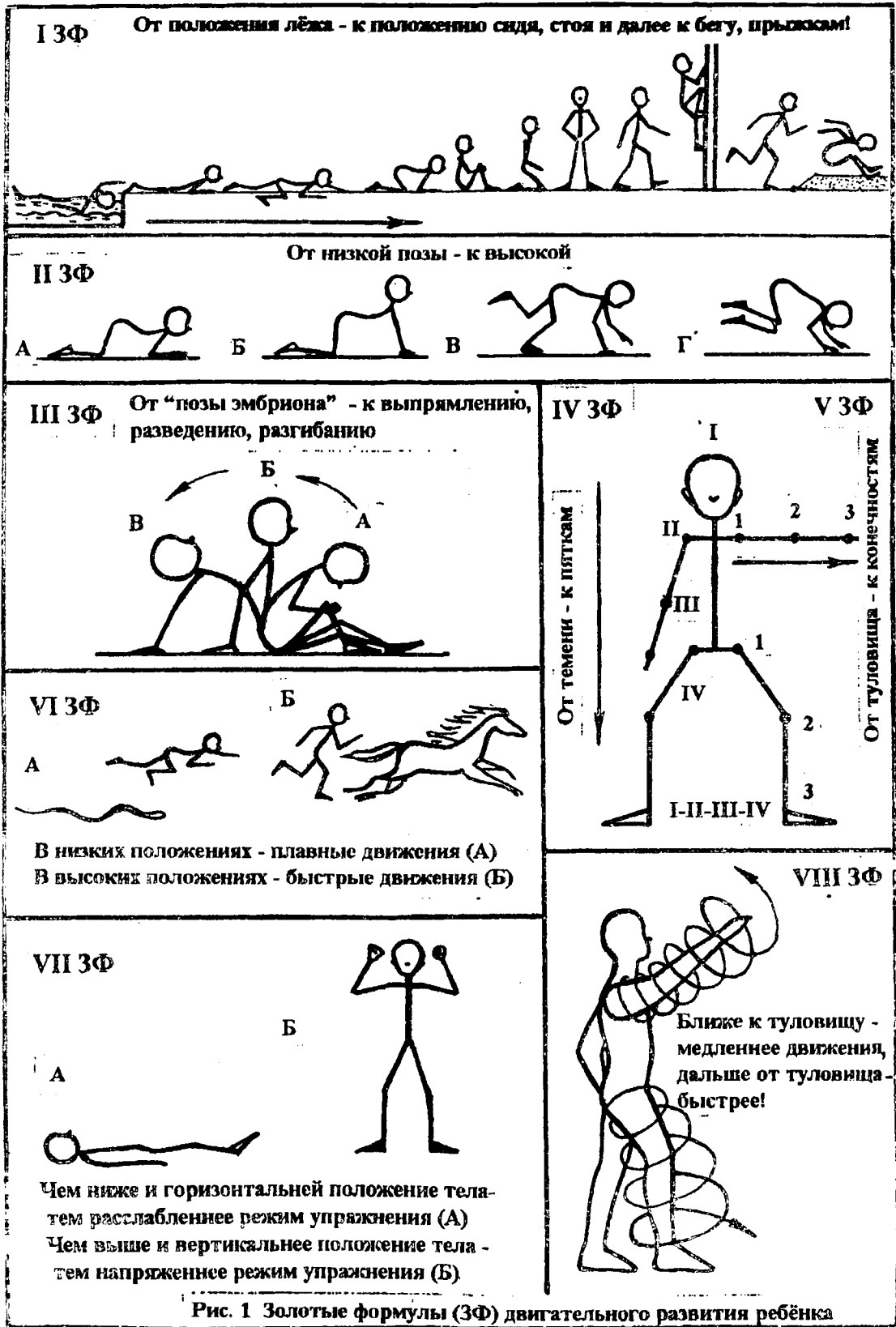


Рис. 1 Золотые формулы (ЗФ) двигательного развития ребёнка

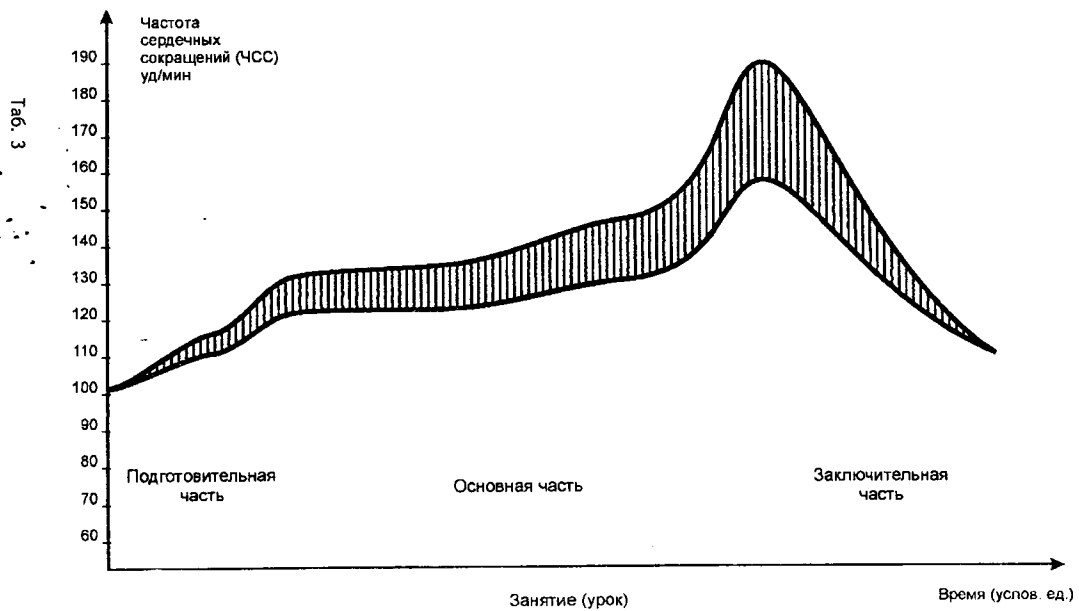
ВЫБОР СОДЕРЖАНИЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЯ (УРОКА) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Таблица 2

Преобл. основ. диат. 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 КРУГ"								

Таблица 3

Оптимальный диапазон функциональной нагрузки на занятии по физической культуре (уроке)



7.Формы реализации методического пособия «Театр физического воспитания в образовательном процессе ДОУ»:

- ✓ Перспективное планирование образовательных мероприятий с детьми старшей группы на учебный год (сентябрь);
- ✓ Перспективное планирование образовательных мероприятий с детьми старшей группы по авторской методике Н.Н. Ефименко на учебный год;
- ✓ Конспекты ООД;
- ✓ Комплексы гимнастик пробуждения;
- ✓ Сценарий спортивного праздника
- ✓ Конспект родительского собрания;
- ✓ Консультация для воспитателей;
- ✓ Памятки, буклеты для родителей.

Перспективное планирование образовательных мероприятий с детьми старшей группы на учебный год (сентябрь)

Литература по физической культуре в старшей группе:
ООП ОП ДО МБДОУ №24
Л.И. Пензулаева

Задачи на сентябрь	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.</p> <p>2. Повторить ходьбу и бег между предметами, упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты, в ползании по скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p>4. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p>			
Ст.гр.				
1-я часть: Вводная	<p>1. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне по одному, на носках, врассыпную, с разным темпом движения, бег в чередовании с ходьбой; перестроение в колонну по два в движении.</p> <p>2. Ходьба в колонне по одному, на носках, ходьба и бег между предметами.</p> <p>3. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег до 1 минуты.</p> <p>4. Ходьба в колонне по одному, в медленном темпе широким шагом, семенящим шагом.</p>			
ОРУ	б/п	с мячом	б/п	с гимн. палкой
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики (3-4 раза).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (4 м) (2-3 раза).</p> <p>3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (2 м) 10-12 раз.</p> <p>4. Ходьба по скамейке, перешагивая через мячи.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (4 м).</p> <p>6. Броски мяча об пол между шеренгами одной рукой и ловля двумя руками после отскока о пол.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах «Достань до предмета» (5-6 раз).</p> <p>2. Броски малого мяча вверх двумя руками.</p> <p>3. Бег в среднем темпе до 1,5 минуты.</p> <p>4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» фронтальным способом.</p> <p>5. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши.</p> <p>6. Ползание на четвереньках между предметами.</p>	<p>1. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>2. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом.</p> <p>3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски и ловля с хлопком.</p> <p>4. Перебрасывание мячей в шеренгах (2,5 м) двумя руками из-за головы.</p> <p>5. Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени.</p> <p>6. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>1. Пролезание в обруч прямо и боком (5-6 раз).</p> <p>2. Ходьба, перешагивая через кубики.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (3-4 м).</p>
Подвиж. игры	«Мышеловка»	«Фигуры»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»
Малоподвижные	«У кого мяч?»	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному
Оборудование	2 гим. скамейки, 4 цв. куба, мячи на подгруппу, 4 наб. мяча, 8 цв. кубов.	8 цв. кубов, мячи на всех, 2 колокольчика, малые мячи на всех.	2 гим. скамейки, канат, мячи на всех, мешочки с песком на каждого, «удочка».	Гим. палки на всех, 2 обруча, мешочки с песком на каждого, 6 брусков.
Литература	П. стр. 15-17, № 1, 2.	П. стр. 19-20, № 4, 5.	П. стр. 21-24, № 7, 8.	П. стр. 24-26, № 10, 11.
<p>Занятие № 8 БТИ «В мире животных» СМИ «На бабушкином дворе» - авторское Оборудование: 8-10 кеглей, 2 скамейки, гим. лестница, руль.</p>				

Перспективное планирование образовательных мероприятий с детьми старшей группы по авторской методике Н.Н. Ефименко на учебный год.

№ /п	Месяц	Тема	Задачи	Форма работы	Оборудование	Литература
1	сентябрь	БТИ «В мире животных» СМИ «На бабушкином дворе»	Закреплять умение ходьбы «змейкой», высоко поднимая колени, приставным шагом по возвышенности. Продолжать обучать лазанию по лестнице приставным шагом. Познакомить с «дробным» шагом.	ПОДР – беговой. В стихотворной форме воспитатель закрепляет знание детей о домашних животных, выполняя имитационные движения. Предварительная работа: рассматривание картинок о домашних животных, чтение литературы.	8-10 кеглей, 2 гим. скамейки, гим.лестница, руль.	Авторское Чумакова С.В.
2	октябрь	БТИ «Чудесные небеса» СМИ «Знакомство с дождиком»	Продолжать укреплять мышечный корсет при помощи упражнений, учить лазать по наклонной лесенке, перепрыгиванию через малые обручи.	ПОДР – полный круг. Воспитатель закрепляет имеющиеся у детей знания о природных явлениях (о дожде), знакомит с круговоротом воды в природе в форме беседы с выполнением физических упражнений. Предварительная работа: рассматривание картины «Осенний дождь», беседа о видах дождя, рисование капельки дождя.	8-10 кеглей, колокольчик, гим.лестница, наклонная лесенка, 5-6 малых обручей.	авторское Чумакова С.В.
3	ноябрь	БТИ «На кухне» СМИ «Приключение макаронок»	Укрепление мышц спины, живота, ног и рук при помощи выполнения упражнений из разных исходных положений тела.	ПОДР-полный круг. Педагог рассказывает историю с одновременным показом упражнений и увлекает за собой детей. На занятии воспитатель, как бы оживляет макароночки и знакомит с их жизнью. Предварительная работа: беседа о кухонных принадлежностях (мебель, посуда, продукты питания), рассматривание картинок, чтение литературы «Федорино горе».	Гимнастические палки по количеству детей	авторское Чумакова С.В.
4	декабрь	БТИ «Мир вокруг нас» СМИ «В лес за новогодней ёлкой»	Закреплять разные виды ходьбы и бега с выполнением заданий, с мячом, повторить приёмы лазания по гимнастической	ПОДР-беговой. В стихотворной форме педагог знакомит с правилами поведения в природе, прививает любовь к окружающему нас миру и бережному к нему	Мячи на всех, гим. лестница, 8 кубов.	авторское Чумакова С.В.

			лестнице разными способами; учить бегу с поворотом вокруг вертикальной оси по сигналу «юла».	отношению, учит элементам по ОБЖ. Предварительная работа: беседа о приближении Новогоднего праздника, рассматривание картинок на новогоднюю тему, беседы по ОБЖ о поведении в лесу, о мерах по безопасности. Просмотр мультфильмов на новогоднюю тему.		
5	январь	БТИ «Кругосветное морское путешествие» СМИ «Боцман и юнги»	Укрепление мышечного корсета с помощью упражнений, повторение приёмов ходьбы, бега и лазания по гим. лавке, закреплять умение подниматься и спускаться по гим. лестнице; учить перепрыгиванию через препятствие во время бега.	ПОДР-полный круг. На занятии воспитатель знакомит детей с профессией моряка, с его трудностями и заботами, предлагая прожить день в роли юнги. Развивает чувство коллективизма, взаимовыручки. Предварительная работа: рассматривание картинок с изображением кораблей разных эпох и назначений, знакомство с континентами, морями, океанами, прослушивание аудио записи с шумом моря.	2 гим. лавки, 2 корзины с большим и мячами, гим. лестница, бескозырки на каждого ребёнка.	авторское Чумакова С.В.
6	февраль	БТИ «Профессии» СМИ «Я моряком мечтаю стать, пусть меня научат»	Повторить ходьбу в полуприседе и приставным шагом, ползание на четвереньках; укреплять мышечный корсет с помощью танцевальных движений; учить плавательным движениям (брас, кроль, дельфин); закреплять умение прыгать в длину и высоту.	На занятии воспитатель закрепляет знание детей о профессии моряка. Развивает чувство коллективизма, взаимовыручки, любовь и сострадание к ближнему. Предварительная работа: беседа о профессиях связанных с морем, прослушивание аудио записи с шумом моря, разучивание стихов и песен о море или связанных с морем.	Иллюстрации морских кораблей, аудиозапись песни «Яблочко», 2 скамейки, 2 каната, 2 больших стойки, маленькие флажки.	«Конспекты-сценарии» Н.Б. Мулаёва Стр.102-104
7	март	БТИ «По страницам русских сказок» СМИ «Иванушки на весна» (по	Укрепление мышечного корсета с помощью упражнений из разных исходных положений, повторение разных видов ходьбы и бега	ПОДР-полный круг. Педагог погружает детей в мир сказки, где они участники сюжета. При помощи ассоциативного мышления, фантазии и воображения, дети перевоплощаются от	Гимнастическая лестница, наклонная лесенка	авторское Чумакова С.В.

		мотивам сказки Е. Чистякова «Иванушка»	с заданием для рук; закрепление подскоков на месте и с продвижением вперёд, совершенствовать прыжки в длину.	одного действия к другому, при этом укрепляя и развивая свои физические качества и закрепляя знания о времени года. Предварительная работа: беседа о времени года, о приметах весны. Рассматривание картинок на весеннюю тему, чтение стихов, прослушивание аудиозаписи «Шум ласа весной».		
8	апрель	БТИ «Спорт» СМИ «Страна Спортландия»	Продолжать совершенствовать умение ползать, перешагивать, бегать с преодолением препятствий; учить ведению мяча в движении.	Воспитатель знакомит с историей возникновения спортивной эстафеты, предлагает отправиться в страну Спортландию и путешествовать от станции к станции, выполняя различные физические упражнения, при этом тренируя разные группы мышц. Предварительная работа: рассматривание картинок с разными видами спорта, беседа о спортивных кружках (секциях). Беседа по ОБЖ о возможных травмах и оказанию первой помощи при выполнении физических упражнений.	2 скамейки, мячи по количеству у детей, 2 дуги, канат, 3 малых обруча, 4 стойки, 2 дорожки со следами, 10 гим.палок	«Конспекты-сценарии» Н.Б. Мулаёва стр.127-129
9	май	БТИ «В гостях у сказки» СМИ «После дождичка в четверг»	Повторить ходьбу с переступанием и наступанием на предмет, лазание по лестнице разными способами, бег с выполнением заданий; учить прыгать на резинку и перепрыгивать через неё; совершенствовать умение прыгать в высоту с доставанием предмета.	ПОДР-прыжковый. Воспитатель на занятии закрепляет и расширяет знания детей об экологии, учит принимать решения в возникших ситуациях, воспитывает желание помогать. С помощью психологического тренинга дети определяют по схематическим изображениям эмоции (радость, веселье). Предварительная работа: беседа с детьми о разнообразии природы, об экологических проблемах, о мерах по сохранению природных ресурсов. Рассматривание картин о природе. Загадки.	2 скамейки, гим. лестница, галантерейная резинка 10м, 8 кубов, макеты Водяного и Кикиморы.	авторское Чумаков А.С.В.

1 0	июнь	БТИ «Времена года» СМИ «Красавица Лето»	Укрепление мышечного корсета с помощью упражнений из разных исходных положений, повторение разных видов ходьбы и бега с заданием; закреплять умение кружиться вправо и влево.	ПОДР-полный круг. Всё занятие воспитатель проводит без спортивного оборудования. Во время беседы он учит детей представлять, воображать, фантазировать и в соответствии выполнять физическое действие, направленное на укрепление мышц и отработку движений. Предварительная работа: беседа о лете, о её приметах. Беседа с детьми о поездках на море, в горы, на речку. Беседа по ОБЖ «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!», «Что такое – солнечный удар».	----- -----	«Физкультурные сказки» стр. 28-32 Н.Н. Ефименко
1 1	июль	БТИ «Незнайка и его друзья» СМИ «Коротышки из цветочного города»	Закреплять умение ходить с изменением направления движения, по возвышенности, ориентироваться в пространстве, не наталкиваясь друг на друга. Учить удерживать статическое равновесие на одной ноге определённое время. Укреплять и развивать мышечный корсет.	ПОДР-полный круг. Воспитатель проводит занятие, опираясь на знания детей литературного произведения «Незнайка и его друзья». Закрепляет прочитанную за ранее главу, даёт возможность детям участвовать в проговаривании отдельных фраз. Вызывает желание у детей читать это произведение и дальше, знакомиться с жизнью этих необычных героев. Учат быть внимательными, правильно выполнять движения, получать удовольствие от общения.	2 скамейки, 8 деревянных брусков, мягкие модули, гим.лестница.	авторское Чумакова С.В.
1 2	август	БТИ «В поисках сокровищ» СМИ «Звон золотых монет»	Учить выполнять упражнение одновременно, держась друг за друга, помогать товарищу, если это нужно. Учить ползать попластунски. Закреплять умение ориентироваться в пространстве.	ПОДР-полный круг. Во время занятия педагог знакомит с возможными проблемами и трудностями, которые могут возникнуть во время путешествия, учит решать проблемные ситуации. Закрепляет знания детей о мерах по безопасности. Предварительная работа: беседа о походах (куда, как, что для этого нужно); изготовление походной	Плоские круги «метки» на каждого ребёнка, гим.лестница, 2 набивных мяча.	авторское Чумакова С.В.

				карты (маршрута) по территории ДОО. Оформление фотоальбома о поездках (путешествиях) с родителями.		
--	--	--	--	---	--	--

9.Используемая литература:

1. Андреева Н.В. Корректирующая гимнастика после сна. Краснодар, 2004г.
2. Веракса Н.Е. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, М: 2017г.
3. Ефименко Н.Н. горизонтальный пластический балет. Таганрог, 2001г.
4. Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста (авторская программа). Таганрог, 2000г.
5. Моргунова О.Н. физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж, 2005г.
6. Моргунова О.Н. профилактика плоскостопия и нарушений осанки В ДОУ. Воронеж, 2005г.
7. Мулаёва Н.Б. конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. СПб.; ДЕТСТВО_ПРЕСС, 2008г.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (старшая группа). МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, М: 2016г.