

Лоскутова Ольга Леонидовна
инструктор по физической культуре

Игнатьева Лидия Егоровна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №68»

г. Казань, Республика Татарстан

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА «МАЛЕНЬКИЕ ЗВЕЗДОЧКИ»
(ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ ПЛАСТИЧЕСКИЙ БАЛЕТ ПО Н.Н. ЕФИМЕНКО)
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Аннотация: в статье описано практическое применение приема театрализации двигательно-игровой деятельности – физкультурная сказка по методике Н.Н. Ефименко. Утверждается, что данная технология помогает превратить занятие по физической культуре в увлекательную сказку, дарящую детям положительные эмоции и несущую оздоровительный эффект.

Ключевые слова: горизонтальный пластический балет, технология оздоровления, физкультурная сказка, сценарий комплекса упражнений.

Роль физического воспитания в дошкольном детстве переоценить невозможно: оно не только оказывает огромное влияние на здоровье ребёнка, но и способствует его всестороннему развитию.

В своей работе мы применяем авторскую программу Н.Н. Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников», которая предлагает нетрадиционные методические подходы в физкультурно-оздоровительной работе с детьми в ДОУ. Одна из таких инновационных методик – горизонтальный пластический балет (ГПБ). Это – альтернативная система физического воспитания, спортивной тренировки, коррекции, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых.

Особенности этой технологии в том, что Н.Н. Ефименко предлагает в физическом воспитании детей начинать занятия из «лежачих» или горизонтальных положений (как наиболее легких, разгрузочных, естественных) с посте-

пенным увеличением нагрузки, переходу к положению прямостояния, затем к ходьбе, лазанию, бегу и прыжкам.

Все комплексы начинаем с упражнений в положении «лежа».

Работая над конечностями ребёнка (руками, а затем ногами), первыми надо выполнять движения в крупных, близлежащих, к туловищу суставах. И в любом исходном положении (лёжа, на четвереньках, сидя, на коленях) начинать надо упражнения из низких поз.

Чем ниже положение или поза ребёнка во время его упражнения, тем более естественным для него будут относительно медленные, спокойные и плавные движения (в стиле ползущего питона). Далее из положения лёжа переходим к положению на четвереньках: упражнения на низких, средних высоких четвереньках. После упражнений на четвереньках переходим к упражнениям сидя. Это могут быть упражнения в положении сидя на месте и передвижения в положении сидя.

В любом исходном положении (лёжа, на четвереньках, сидя, на коленях и др.) мы начинаем упражняться из позы «эмбриона» (позы группировки, позы «закрытого цветочного бутона») с постепенным выпрямлением.

Следующий этап – из положения «сидя» переходим к упражнениям на низких, средних, далее высоких коленях.

Завершающим этапом могут быть движения в положении стоя и ходьбы.

Таким образом, автор технологии Н.Н. Ефименко, призывает перенести акценты с традиционных вертикальных на горизонтально – пластические упражнения. В основе этого методического приёма лежит, давно известный ортостатический эффект, наблюдающийся у человека. В лежачем положении все жизненные функции человека: частота сердечных сокращений, частота дыхания, артериальное давление, мышечный тонус, тонус сосудов, гравитационное раздражение скелета, снижаются до определённого минимума. Организм человека таким образом не испытывает нагрузку и расслабляется.

Цель: коррекция и развитие двигательных умений и навыков.

Задачи:

1. Развивать положительную мотивацию к физкультурным занятиям и прививать культуру здорового образа жизни;
2. Развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость, координацию движений;
3. Сохранять и укреплять здоровье детей.
4. Формировать крепкий мышечный корсет спины, правильную осанку.

Оборудование: разноцветные кубики по 2штуки на каждого ребенка (разложены по периметру зала), музыкальный центр.

Организационный момент:

Педагог: Ребята, вы хотели бы побывать в космосе? (*Ответы детей*).

Тогда располагайтесь на ковре по кругу, ногами внутрь круга (ко мне). Ноги вытяните, руки расположите вдоль тела. Закройте глазки (звучит медленная и успокаивающая композиция).

Представьте, что прошел солнечный день и наступила темная ночь, тепло растекается по всему вашему телу, а легкий ветерок нежно вас укачивает.

Медленно откройте ваши глаза. Мы с вами превратились в маленьких звездочек, которые переливаются под волшебным лунным светом.

Основная часть:

Горизонтальный пластический балет «Маленькие звездочки» (по методике Ефименко Н.Н).

№	Текст педагога	Движения детей
	Прошёл солнечный день. Наступила ночь.	<i>Дети лежат на ковре в расслабленных позах на спине</i>
1	На ночном небе появились яркие звёздочки. Они были такие яркие, что ослепляли глаза.	<i>«Волны» руками, с поворотом головы.</i>
2	Начали звёзды здороваться друг с другом, знакомиться. Они были так рады тому, что наконец – то появились на ночном небе.	<i>Руки и ноги («лучи») развести в стороны и потянуться</i>
3	Весёлые звёздочки начали шалить, резвиться, им было так весело.	<i>Повороты туловища поочередно вправо и влево, ладони при этом касаются друг друга</i>
4	Вдруг, они подумали: «А кого ещё можно увидеть в галактике?», и начали осматриваться.	<i>Приподнимают плечи и голову (упор на локти). Переворачиваются на живот, упор руками в пол, сгибают поочередно ноги в коленях</i>

5	Но кроме своих ярких лучей ничего не увидели.	<i>Поворот головы вправо и влево</i>
6	Лучики у звёздочек весело подмигивали, словно беседовали друг с другом.	<i>Поднимаем туловище (упор на вытянутые руки) и сгибаем обе ноги.</i>
7	Каждая из звёзд гордились своими яркими красивыми лучами.	<i>По очереди ноги подтягивают рукой к себе (лежа на животе).</i>
8	Вдруг вдали звёздочки увидели мерцающие огоньки. Им стало интересно, что же это может быть. Они полетели в сторону огней.	<i>Ползание по-пластунски за кубиками. Берут 1 кубик в руки и садятся.</i>
9	А это были небесные жемчужины.	<i>Кружатся вокруг себя, перебирая ногами. Куб в руках.</i>
10	Звёздочки начали рассматривать камушки. Камни переливались разными цветами от яркого цвета звёзд.	<i>Лежа на спине, куб между ногами. Ноги поднимают, кубик берут в руки, рассматривают (крутят) и кладут обратно. Повторяют несколько раз.</i>
11	Решили звёзды взять эти камни с собой на свою территорию.	<i>Сидя, двигаются на ягодицах в центр (куб в руках). Затем ложатся на спину.</i>
12	Очень обрадовались, что благополучно дошли до места. Поиграли немного «жемчужинами».	<i>Лёжа на спине, передают друг другу руками кубики по кругу</i>
13	Потом подумали: «Как можно использовать камушки?» И решили построить волшебный замок. Но камушков было мало для постройки.	<i>Садятся, ноги разведены в стороны, куб кладут вперёд на пол, выпрямляются, тянут руки вверх, затем наклоняются вперёд и забирают кубик, тянутся вверх, куб в прямых руках</i>
14	И звёзды ещё раз полетели за жемчужинами	<i>Ползание на четвереньках за вторым кубиком.</i>
15	Эти камушки тоже принесли домой.	<i>Коленями толкают кубик в центр.</i>
16	Построили из «жемчужин» замок.	<i>Постройка замка из кубиков.</i>
17	Замок получился удивительной красоты.	<i>Встают на колени, вытягивают руки вперед, показывая «замок».</i>
18	Любовались звёзды своим творением.	<i>На коленях шагают назад.</i>
19	Замок получился большим, высоким, ярким.	<i>Руки в стороны, вверх, машут руками</i>
20	И вдруг край неба с востока начал светлеть.	<i>Встают на ноги.</i>
21	Утренняя заря заливала небо.	<i>Выпады в одну, в другую сторону одновременно выполняют волнообразные движения руками</i>
22	Звёздочки с благодарностью встретили солнышко и	<i>Встают на носочки, руки тянут вверх.</i>
23Исчезли. Здравствуй новый день!	<i>Опускают руки, ходьба по кругу на носках.</i>

Исходя из опыта работы, мы считаем необходимым заниматься с детьми данными упражнениями, так как они несут большой оздоровительный эффект.

В ДОУ программы пластического балета могут применяться педагогами:

- в качестве самостоятельной формы физического воспитания детей;
- утренней и дневной гимнастики пробуждения;
- в качестве фрагмента музыкального занятия,
- занятия по ритмике; по пластике, хореографии;
- в форме театральной студии пластик-шоу,
- в форме коррекционной работы по преодолению двигательных нарушений,
- в форме гравитационной разгрузки позвоночника после долгих статических нагрузок.

Список литературы

1. Н.Н. Ефименко. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: Методические рекомендации. Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников / Н.Н. Ефименко. – М.: Дрофа, 2014. – 288 с.