

Нетрадиційні підходи до завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку. М.Єфіменко

Методику М. М. Єфіменка вперше було представлено 1999 року в програмі «Театр фізичного розвитку й оздоровлення». Вона розрахована на дітей дошкільного та молодшого шкільного віку та спирається на об'єктивні закони розвитку дитячого організму. У цій методиці автор сформулював основні, принципово нові положення системи фізичного виховання та оздоровлення дітей перших 10 років життя. Крізь всю роботу червоною ниткою проходить ідея перетворення одноманітних занять на заняття-вистави, що дарують дітям радість і приносять користь їхньому фізичному, інтелектуальному розвитку, формуванню міжособистісних стосунків.

Система М.М.Єфіменка розкривається у 10 заповідях:

1. Дотримуйся логіки природи (за «принципом повторно-кільцевої побудови занять», який пропонує природну послідовність становлення рухових навичок дитини: від вправ у положенні лежачи на спині, на животі, через перевертання, повзання, рухи в позі сидячи, а потім стоячи, до ходьби, лазіння, бігу, стрибків, потім метань і складно координованих рухів).
2. Руховий розвиток дошкільників повинен відбуватися за розвивальною спіраллю.
3. Так звані загальнорозвивальні вправи — це випадкове, безлике «рукомахання», підбирати підготовчу частину заняття слід відповідно до еволюційної гімнастики.
4. Розподіл занять на три частини повинен бути не формальним, а фізіологічним за своєю суттю (спочатку розминка, потім основне навантаження і на завершення заспокійливі вправи).
5. «Театр фізичного виховання дошкільників»: граючи — оздоровляти, граючи — виховувати, граючи — розвивати, граючи — навчати.
6. Фізичне виховання повинне заряджати дітей позитивною, світлою енергією задоволення, не слід гнатися за високою моторною щільністю.
7. Руховий портрет дошкільника «малює» методика ігрового тестування рухового розвитку дошкільників у нормі та у разі патології, яка дуже проста в організації, не потребує особливого обладнання, кожний тест має ігрову основу і високу чутливість до малопомітних відхилень, а також комплексність дослідження.
8. Створюй тренажери сам.
9. Здоров'я здорових вимагає профілактики й корекції (до яких у першу чергу слід віднести корекцію порушень постави, плоскостопості і положень кінцівок, регулювання м'язового тону, оптимізацію рухів у суглобах, корекцію діяльності серцево-судинної і дихальної систем, вдосконалювання вестибулярного апарату, покращання орієнтування у просторі, подолання надмірної ваги тіла тощо).
10. Через рух і гру — до виховання людини майбутнього (фізичне виховання як основний напрям загального розвитку дитини, що включає у себе психічну, інтелектуальну, емоційну та інші сфери).

У системі фізичного виховання дітей Єфименко виокремлює такі основні рухові режими: плавальний, лежачий, повзальний, сидячий, стоячий, ходьбовий, лазальний, біговий, стрибковий. Їх назви свідчать про те, яким основним рухам надають перевагу на конкретному занятті.

«Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей» сповідує принцип «двох засад у педагогіці», що передбачає різні підходи до організації роботи з дівчатками та хлопчиками. Цьому питанню присвячене дослідження М. Єфименка «Еротична культура в педагогіці дошкільного дитинства (на прикладі фізичного виховання)», в якій він доводить, що у процесі фізичного виховання дітей потрібно використовувати різні заняття для хлопчиків і дівчаток. Для цього педагог має усвідомити якої саме мети він прагне досягти. Чіткому усвідомленню відмінностей щодо мети фізичного виховання хлопчиків і дівчаток може сприяти, за переконаннями М. Єфименка, скомпонована ним таблиця, що у загальних рисах змальовує фізичні та психічні якості чоловічості й жіночості, які слід розвивати під час занять у дітей відповідних статей.

Безперечно, певною мірою всі ці якості належить виховувати як у хлопчиків, так і в дівчаток. У контексті міркувань М. Єфименка йдеться про окремі заняття, на яких має домінувати виховання статевих ознак. Очевидно, є певний сенс у його твердженнях, що ігри для дівчаток і хлопчиків мають бути різними. Так, типовими для хлопчиків можуть бути ігри «Запорозькі козаки», «Астронавти», «Юні матроси», «Рятівники», «Десантники», «Ніндзя», «Прикордонники» «Скелелази», для дівчаток — «Бджілки», «Метелики», «Сонечко», «Із життя квітів», «Зірочки», «Рибки», «Ляльковий магазин», «Народжені морем» та ін.

Значний вплив на формування статевої ідентифікації у процесі фізичного виховання має відповідне забезпечення занять — атрибути, музика, кольори, емоційне забарвлення спілкування педагога з вихованцями, його тембр голосу, тон команд.

У педагогічній технології «Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей» як форму фізичної активності дітей застосовують обґрунтований її автором горизонтальний пластичний балет («пластик-шоу»). Найважливішими в ньому є музичність, хореографічність, естетичність. У відчутті музики і музичному самовираженні М. Єфименко передбачає такі етапи:

- рухово-танцювальна наслідувальна діяльність (робити те, що робить педагог, наслідуючи його рухи);
- частково-наслідувальна рухова танцювальна діяльність (діти частково наслідують вихователя, а також імпровізують);
- вільний стиль (цілковите музичне і пластичне самовираження дітей відповідно до музичної композиції).

Слово «горизонтальний» у назві пластичного балету означає дотримання сформульованого автором технології першого принципу — «йти за логікою природи». Відповідно до нього розроблено всі пози в програмах «пластик-шоу»:

- вправи у позах лежачи на спині;
- вправи у позах лежачи на животі;

- вправи у позі на боці;
- вправи у перевертаннях із спини на живіт і навпаки;
- вправи у позі сидячи та ін.

Обов'язковою умовою програми горизонтального пластичного балету є вихідна стартова поза лежачи на спині, руки вздовж тулуба, тіло розслаблене і спокійне. Завершувати програму повинна поза стоячи на колінах, спина випрямлена і ніби витягнута доверху, руки простягнуті «до Сонця» (до Бога), пальці рук випрямлені і розведені, погляд спрямований доверху і вперед. Філософський смисл цієї пози означає радість життю, Сонцю, новому дню, природі, присутньому в кожній людині божественному началу, яке визначає гармонію Всесвіту. На кінчиках пальців рук, особливо великого пальця, розміщені входи енергетичних каналів, які єднують організм людини з Космосом. У такому положенні, стверджує педагогічна технологія, організм підзаряджається необхідною для повноцінної життєдіяльності енергією.

Усі рухи у «пластик-шоу» мають бути плавними, м'якими, пластичними. Вправи виконують під відповідну музику, з використанням елементів хореографії, яка є естетичною складовою рухової активності дітей.

Горизонтальний пластичний балет як новий синтетичний напрям у фізичному вихованні дітей об'єднує все позитивне, чим багаті художня гімнастика, аеробіка, балет, брейкданс, шейпінг, акробатика, музичні заняття. Він успішно замінює комплекс гімнастики пробудження. Скорочені його програми можна використовувати як фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, фізкультурні розваги і свята.

Технологія М. Єфименка є оригінальною системою фізичного виховання дітей, розвивальний ефект якої поширюється на загальний розумовий і духовний розвиток. На думку автора дана технологія у найближче десятиліття стане основою „комплексної педагогіки життя”.