

**Интеграция интеллектуального  
и двигательного развития  
дошкольников  
в процессе физического  
воспитания по технологии  
Н.Н.Ефименко  
«Театр физического воспитания  
и оздоровления дошкольников»**



**«Что я услышал - я забыл.**

**Что я увидел - я помню.**

**Что я сделал - я знаю»**

**Конфуций**





# Ефименко Николай Николаевич

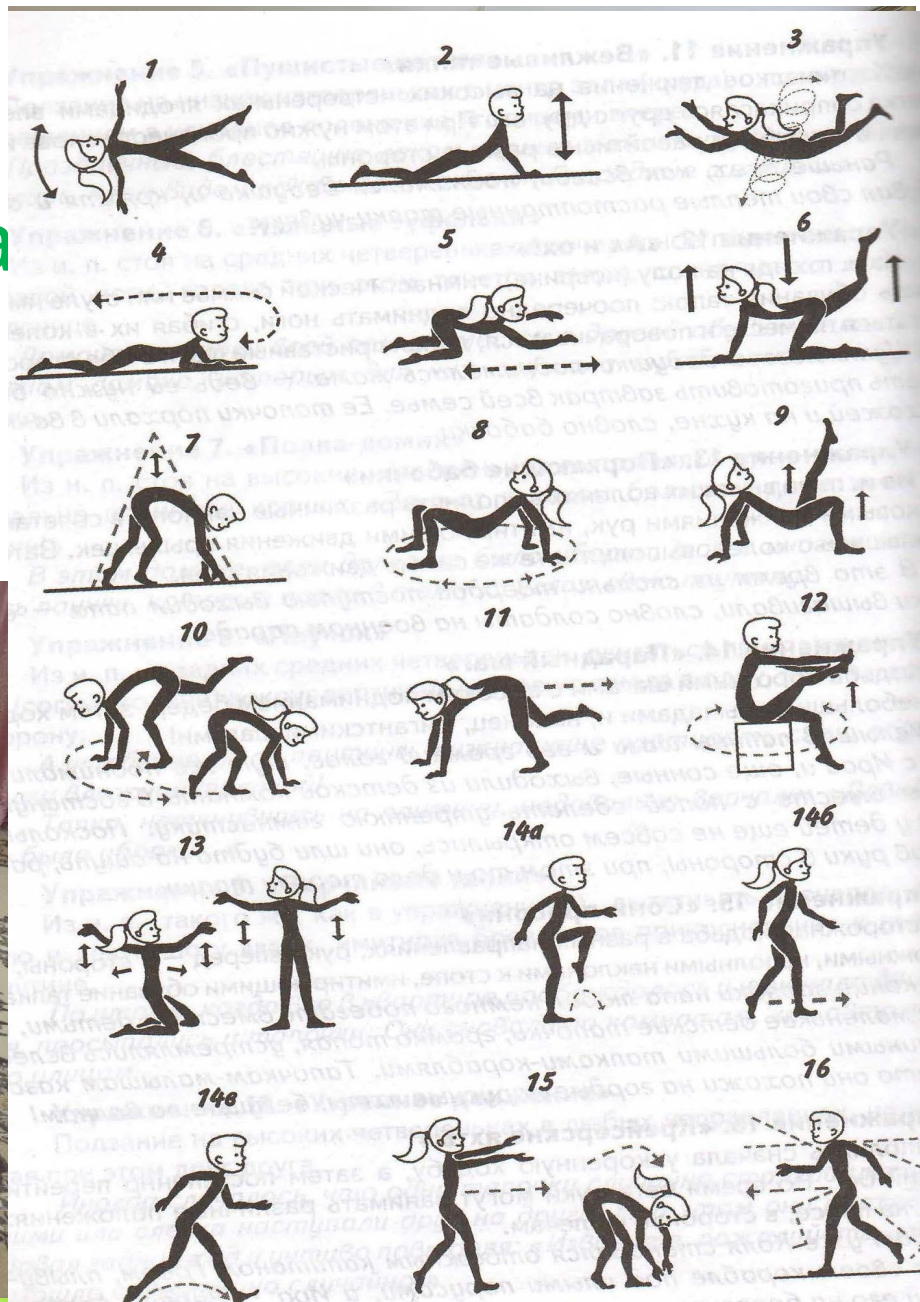
**доктор педагогических наук,  
доцент, независимый эксперт  
по физическому воспитанию  
и оздоровлению детей и взрослых**



## Формы физического воспитания детей дошкольного возраста

Традиционные	Инновационные
Утренняя зарядка	Утренняя гимнастика пробуждения
Самостоятельная двиг. игровая деятельность	Гимнастика пробуждения после дневного сна
Физкультминутки	Горизонтальный пластический балет (пластик-шоу)
Физкульт. развлечения, праздники	Соревнования в детском многоборье (Олимпиада для дошкольников)
Закаливание	Этюды по гидрокинезотерапии
Подвижные игры	Физкультурные коррекционные этюды
Физ.занятия (зал, улица)	Забавные физкультуринки

# Гимнастика пробуждения после дневного и ночного сна





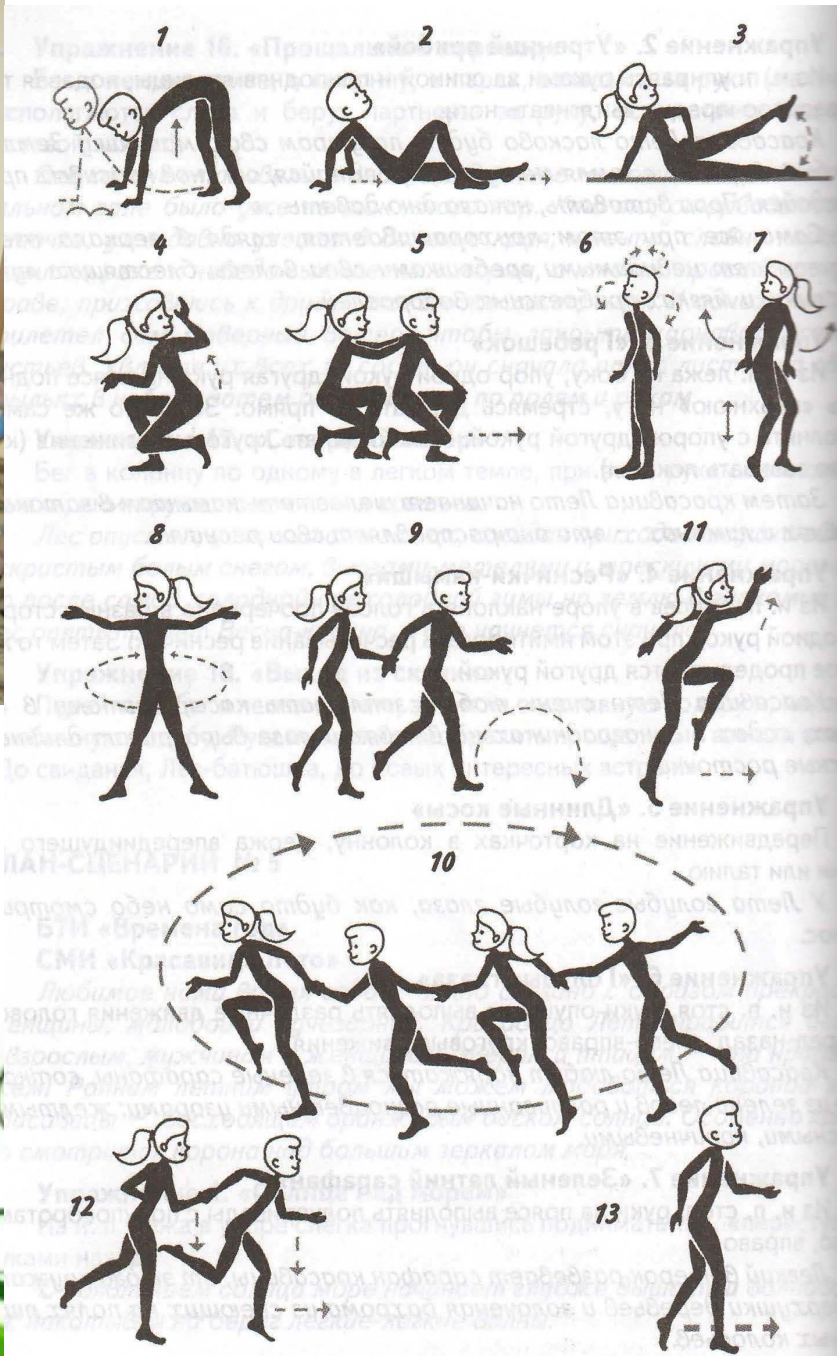
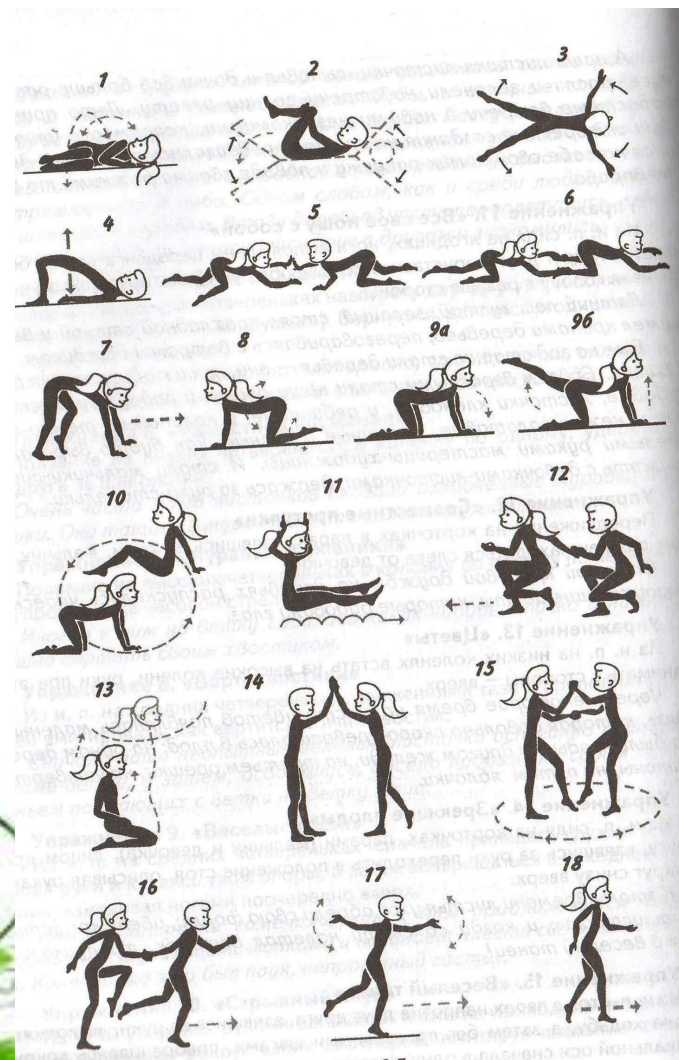


Рис. 3.9

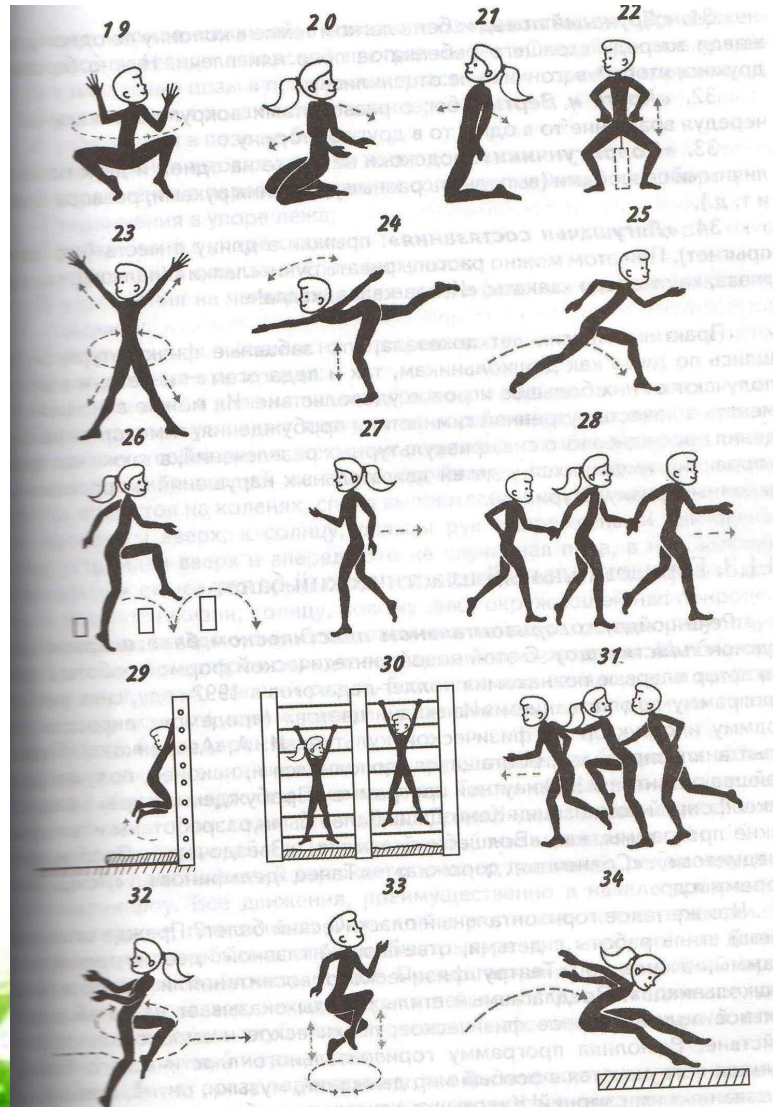
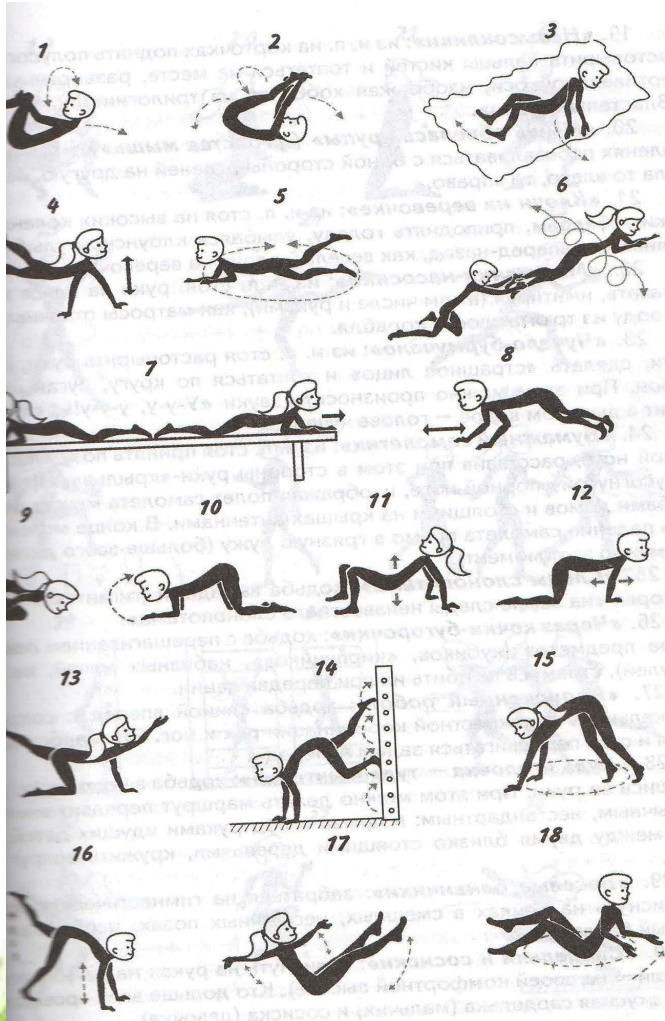
# Забавные физкультуринки



Сардельки и сосиски







физразвлечения

Физкультминутки

Как форма коррекции имеющихся  
двигательных нарушений

Утренняя и дневная гимнастика  
пробуждения

# Перетянучки



Колбаса Ивановна



Скалолазы  
наоборот



# Горизонтальный пластический балет



утренней гимнастике пробуждения;  
в качестве самостоятельной формы физвоспитания детей;  
вместо традиционно подготовительной части занятия по физкультуре;  
в качестве фрагмента утренника, выступления, шоу;  
в форме спортивной секции;  
в форме гравитационной разгрузки скелета после относительно долгих учебных нагрузок;  
в форме театральной студии пластик-шоу.



Выполняемые в горизонтальной плоскости упражнения позволяют биологически естественно переходить от одного вида нагрузок к другому

Положение позвоночника оптимально с точки зрения распределения нагрузок, коррекции, расслабления.

Горизонтальное положение тела во время выполнения упражнений позволяет избежать значительных кардионагрузок.

Музыкальное и игровое сопровождение занятий очень привлекательно для детей дошкольного возраста.

# Комплекс с кольцами Звездочет





# Комплекс с обручами Солнечная дорожка





