

УДК 37.013

DOI: 10.34670/AR.2020.45.5.177

## Реализация технологии Н.Н. Ефименко в процессе формирования физической культуры детей старшего дошкольного возраста

**Аббасова Левиза Иловиевна**

Кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры дошкольного образования и педагогики,  
Крымский инженерно-педагогический университет,  
295015, Российская Федерация, Симферополь, переулок Учебный, 8;  
e-mail: levizayalta@gmail.com

### Аннотация

Статья посвящена обобщению педагогического опыта по использованию технологии Н.Н. Ефименко в процессе формирования физической культуры у детей старшего дошкольного возраста. Предложена одна из инновационных технологий, предполагающей новый подход к формированию физической культуры «Театр физического развития и оздоровления детей» Н.Н. Ефименко. Основывается технология на десяти профессиональных положениях и на восьми «золотых формулах». Данная технология опирается на объективные законы развития человеческого организма, чтобы превратить однообразные занятия по физкультуре в увлекательные занятия-спектакли, дарящие детям радость и приносящие пользу их физическому, интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений. Автором рассмотрены наиболее оптимальные формы и методы применения различных средств технологии Н.Н. Ефименко в практической деятельности. Формой физической активности детей является горизонтальный пластический балет, который объединяет в себе музыкальность, хореографичность и эстетичность действий. Сокращенные варианты горизонтально-пластического балета используется при проведении физкультурных минуток, пауз, а также как развлечения и праздники, игровое взаимодействие в горизонтально пластическом балете реализуется через большую тематическую игру, которая продолжается в течение нескольких занятий в условиях дошкольной образовательной организации.

### Для цитирования в научных исследованиях

Аббасова Л.И. Реализация технологии Н.Н. Ефименко в процессе формирования физической культуры детей старшего дошкольного возраста // Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 5А. Ч. II. С. 638-645. DOI: 10.34670/AR.2020.45.5.177

### Ключевые слова

Формирование, физическая культура, старший дошкольник, дети, технология Н.Н. Ефименко.

## Введение

В настоящее время одной из главных задач государства является охрана и укрепление здоровья детского населения. Дошкольный возраст является важным и ответственным периодом, когда происходят процессы становления личности ребенка, формируются его способности, закладывается стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом, прививаются навыки здорового образа жизни и на этой основе происходит создание прочного фундамента здоровья.

Научное обоснование формирования физической культуры нашло отражение в трудах отечественных ученых В.М. Выдрин [Выдрин, 1988], Л.П. Матвеева [Матвеев, 1991], И.М. Новиковой [Новикова, 2009], З.С. Уваровой [Уварова, 1963], Э.Я. Степаненковой [Степаненкова, 2006] и др.

Вопросом формирования физической культуры у детей дошкольного возраста занимались М.А. Доронина [Доронина, 2007], Л.И. Пензулаева [Пензулеева, 2003], М.А. Рунова [Рунова, 2000] Д.В. Хухлаева [Хухлаева, 1984] и др. В своих работах они подчеркивают важность использования сюжетного рассказа, мини-сказки при обучении детей физическим упражнениям. Воздействуя на фантазию и воображение, они вводят детей в игровой образ, и дети быстрее усваивают материал.

## Основная часть

Одной из инновационных технологий, предполагающей новый подход к формированию физической культуры является «Театр физического развития и оздоровления детей» Н.Н. Ефименко [Ефименко, 1999]. Основывается технология на десяти профессиональных положениях и на восьми «золотых формулах». Предусматривает проведение физкультурных занятий в виде физкультурной сказки. Формой физической активности детей является горизонтальный пластический балет, который объединяет в себе музыкальность, хореографичность и эстетичность действий. Сокращенные варианты горизонтально-пластического балета используется при проведении физкультурных минуток, пауз, а также как развлечения и праздники. Игровое взаимодействие в горизонтально пластическом балете реализуется через большую тематическую игру, которая продолжается в течении нескольких занятий.

Любая форма горизонтально-пластического балета проводится по специальному плану-сценарию. План-сценарий начинается с «шапки», в которой указывается форма горизонтально-пластического балета. Ниже указывается БТИ – большая тематическая игра («Морская стихия»), в состав которой входят несколько СМИ – ситуационных мини-игр («Утренний прибой», «Танец дельфинов», «На балу у Нептуна»). В четвертой строке отображаются особенности данного сценария (для мальчиков, девочек, смешанных групп), его направленность (с элементами экологического воспитания и т.д.). Далее указывается возрастной диапазон. В завершении «шапки» указывается автор. После следует «физкультурная сказка», сюжетно-игровое описание. В его состав входят упражнения, каждое из которых имеет свое название. Количество упражнений может варьироваться от 10 до 40. На отдельном листе все описанные в тесте упражнения изображаются графически в виде символический человечков.

В ходе эксперимента были проведены: утренняя гимнастика: СМИ «Танец дельфинов»,

автор Н. Н. Ефименко; СМИ «Волшебный замок», автор Н. Н. Ефименко; СМИ «Звездочет», автор Н. Н. Ефименко; СМИ «Обезьянки», автор Н. Н. Ефименко [там же].

Во время проведения утренней гимнастики БТИ «Бабушкины потешки», СМИ «Груши» с детьми старшего дошкольного возраста мы применяли следующие упражнения по основным двигательным режимам:

- первым было упражнение в исходном положении лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх за голову, носки ног натянуть и потянуться; вторым упражнением дети выполняли повороты с бока на бок; в третьем необходимо приподнять плечи и голову, посмотреть на носки ног; далее дети выполняли поочередно поднимание прямых рук и ног;

- следующим было упражнение в исходном положении лежа на животе, ноги прямые, пятки вместе, приподнять грудь и отвести прямые руки в стороны; в шестом упражнении дети садились на низкие четвереньки; в седьмом – раскачивались на высоких четвереньках; в восьмом упражнении дети выполняли боковые перевороты с упором о скамью;

- следующим было исходное положение сидя, с последующим выпрямлением в положение стоя, выпрямлением рук вверх и вставанием на носки.

Все упражнения сопровождалось стихотворными строчками потешки, согласно тексту которой дети выполняли движения в упражнениях.

Следующая форма, в которой мы реализовывали данную технологию это физкультурное занятие. Занятие по технологии Н.Н. Ефименко БТИ «Времена года» начинается с первого упражнения – «поза эмбриона», следом за ним дети выполняют перевороты на правый-левый бок; после дети принимают исходное положение лежа на спине, руки под ягодицы, приподымают голову, не отрывая плеч; после из этого же исходного положения дети разводят руки и ноги в стороны; далее дети поднимают прямые ноги вверх под углом 90°, медленно опуская вниз; следующее исходное положение лежа на животе, руки под подбородком, ползут по-пластунски; из этого же исходного положения дети приподымают грудь с упором на прямые руки; после этого принимают исходное положение низкие четвереньки, голову кладут на вытянутые руки.

В следующем упражнении дети принимают исходное положение средние четвереньки и передвигаются вперед-назад; далее идут высокие четвереньки и дети в таком положении ходят по кругу; после они переворачиваются и получают обратные четвереньки, на которых они выполняют покачивания; в тринадцатом упражнении дети садятся на одно колено, упор о ступню второй ноги и разводят руки в стороны и выполняют движения по стихотворному тексту; следом за ним дети сидя на корточках, держа руки на поясе выполняют прыжки; далее дети принимают исходное положение стоя, медленно поднимают руки вверх и встают на носки, опускают руки вниз и встают на всю ступню; после дети выполняют прыжки на двух ногах; в следующем упражнении дети бегают широким шагом; затем следует бег с захлестом; далее идет лазание по гимнастической стенке и скатывание с наклонной доски; следующим идет упражнение метания в цель; и оканчивается занятие в положении прямостояния с поднятыми руками вверх.

Процесс всего занятия сопровождался стихотворными двестишьями к каждому из упражнений, которые между собой взаимосвязаны в единый сюжет. Во время выполнения упражнений меняя исходные положения, дети переходили из одного образа в другой. Вначале занятия было обобщающее стихотворное вступление, которое в дальнейшем, при

систематическом выполнении данного горизонтально-пластического балета, может выучить и рассказывать ребенок.

Мы применяли данную технологию и в подвижных играх. Подвижная игра «Волшебный замок», автор Н.Н. Ефименко, представляет собой ряд упражнений с собиранием и складыванием кубиков. По периметру зала произвольно раскладываются разноцветные кубики. Дети ложатся на спину рядом с кубиками также по периметру зала. Цель – построить в середине зала замок любой фигуры, эстетично передвигаясь. Процесс игры сопровождается музыкой. Вначале звучит тихая, медленная музыка. Дети, выполняя упражнения в лежачем положении берут по одному кубику и переносят в центр зала, где должен будет вырасти замок, постепенно музыка начинает ускоряться и становится более энергичной, по мере того как возрастает темп музыки движения детей также изменяются на более энергичные и переходят в более вертикальные позы, двигательный режим сменяется с лежащих поз до прыжковых. Игра заканчивается сооружением красивого замка и позой прямостояния с поднятыми руками вверх у детей.

Гимнастика пробуждения – это особая форма для применения технологии Н.Н. Ефименко. Чаще всего именно для гимнастики пробуждения применяется горизонтально пластический балет. В нашем исследовании мы применяли следующий план-сценарий гимнастики пробуждения БТИ «Мир природы», СМИ «Листок и ветерок». Данный план-сценарий выполнен с элементами экологического воспитания.

Гимнастика начинается с тихой, медленной музыки и вступительного стихика. Далее следует первое упражнение под названием «Листок просыпается», исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища, необходимо поднять руки вверх и подтянуться.

Второе упражнение называется «Листок замирает», детям необходимо вернуться в исходное положение из первого упражнения. «Листок переворачивается» – это название третьего и четвертого упражнения, в которых дети выполняют перевороты на правый, левый бок, при этом руки вдоль туловища, ноги прямые, вместе.

В следующем упражнении «Поиски ветерка» дети, лежа на спине, руки вдоль туловища приподнимают голову и поворачивают налево, направо, вниз и возвращаются в исходное положение.

В шестом упражнении «Листик-мячик» необходимо сгруппироваться «нос в колени», руками обхватить ноги и выполнять перекаты вперед-назад. Далее в упражнении «Ветерок сзади», в положении лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор на ладони необходимо выполнять повороты головы вправо-влево с одновременным сгибанием одноименной ноги. Восьмое упражнение «Листик-лодочка» выполняется из исходного положения лежа на животе, ноги вместе, руки под подбородком, необходимо одновременно приподнять прямые руки и ноги, раскачиваться вперед-назад. Следующее упражнение «Сильный листик» предполагает, что из исходного положения лежа на животе, руки у груди, ноги выпрямлены, необходимо выполнять сгибание и разгибание рук в локтях, упираясь на носки ног (по возможности ребенка).

Далее в упражнении «Листик-коврик» из исходного положения низкие четвереньки необходимо тянуться грудью и головой вперед за вытянутыми руками, переходя в положение «лежа на животе», после вернуться в исходное положение. Затем следует упражнение «Листик-бочечка», в котором из исходного положения лежа на спине, руки вверх, ноги упираются о пол,

необходимо перекатываться поперек кровати от спинки до спинки. После выполняется завершающее упражнение «Корни», в котором необходимо в позе «благодарения» (прямостояние с поднятыми руками вверх) постоять 30 сек. Каждое из упражнений повторяется 4-6 раз. Весь процесс сопровождается физкультурной сказкой в стихотворной форме.

Помимо применения горизонтально-пластического балета в ежедневных режимных моментах, его также можно использовать и при проведении спортивных развлечений. Для проведения спортивного развлечения мы использовали план-сценарий БТИ «Мир игры», СМИ «Цирк». Предварительно с детьми были разучены песни, распределены роли. Сценарий был в виде физкультурной сказки в стихотворной форме. Начинается праздник с предисловия. Все дети перевоплощаются в артистов цирка. После следует первое упражнение «Крепкий сон», дети лежат в «позе эмбриона». Во втором упражнении «С боку на бок» выполняется перевороты вправо, влево. Третье упражнение «Приветствие», дети в положении лежа выполняют наклоны головы вперед-назад. В четвертом и пятом упражнении в положении лежа разводят руки и ноги в стороны, прогибают спинку вверх. Далее упражнение «Часы», из того же исходного положения, дети поочередно поднимают и опускают прямые ноги. В упражнении «Зрители читают программки» необходимо согнуть ноги в коленях и обхватить их руками, округлить спинку.

Следующим идет упражнение «Медвежата велосипедисты», исходное положение лежа на спине, руки за голову, согнуть ноги в коленях и выполнять вращательные движения обеими ногами. После этого упражнение «Моржи», исходное положение лежа на спине, руки за голову, поочередно тянуть на себя носочек стопы. В десятом упражнении «Аплодисменты», исходное положение лежа на животе, приподнять грудь и хлопать в ладоши. В следующем упражнении «Старый удав», исходное положение низкие четвереньки, голова лежит на вытянутых руках. После идет упражнение «Удав-акробат», лежа на животе необходимо подогнуть ноги и сомкнуть ноги с руками, образовав колечко. Затем идет упражнение «Африканский крокодил», в котором лежа на животе необходимо выполнять махи руками и ногами. В упражнении «Тюлени-силачи», необходимо отжаться от пола. Следующее исходное положение средние четвереньки, в упражнении «Песик-следопыт» необходимо покружиться по часовой стрелке, в упражнении «Котики-муркотики» необходимо одновременно поднимать одноименную руку и ногу, в упражнении «Тигры» дети выгибают спинку вверх, округляя ее. Следующим идет упражнение «Царь зверей», в ходе которого исходная поза сменяется на высокие четвереньки. Затем в упражнении «Львы идут», дети проходят небольшой круг в положении на присядках. После идет упражнение «Газели на качелях», исходное положение обратные низкие четвереньки, выполняется покачивание перед-назад.

В упражнении «Дивный зверь», принимается исходное положение обратные средние четвереньки, выполняются движения вперед-назад. Далее дети садятся в «позу лотоса», в упражнении «Маг-чародей». После этого выполняется медитация «Цветущая арена» под музыкальную композицию.

Далее идет упражнение «Сорока-гимнастка», в котором дети принимают исходное положение высокие колени, разводят руки в стороны и выполняют махи руками. В следующем упражнении «Кенгуру», дети из того же исходного положения переходят в положение низкие колени и обратно. В упражнении «Грациозная белка», из того же исходного положения, дети выполняют повороты ягодицами вправо-влево. Далее наступает в цирке время для антракта. Во

время антракта приходит цирковой доктор и с детьми проводится точечный массаж. После окончания антракта на арену выходит жираф, и дети выполняют упражнение «Длинношей жираф», принимают положение стоя.

Следующий выполняют упражнение «Страус-нанду», дети в исходном положении стоя делают наклоны вперед. В упражнении «Игривые лошадки», необходимо из исходного положения стоя выполнять поочередное поднятие ног, согнутых в коленях, а в следующем упражнении «Копытца», из того же исходного положения выполнять попеременный захлест ног назад. В упражнении «Пингвины» выполняется ходьба по коррекционным дорожкам.

После этого дети ходят по кругу, упражнение «Акробаты на канатах», далее дети бегают галопом по кругу, упражнение «Скакуны на сцене», затем дети бегают по кругу, упражнение «Клоуны-спортсмены». Следующим упражнением идет «Обезьяны в прыжках», дети выполняют прыжки вверх на двух ногах.

В упражнении «Петушки и курочки» выполняется ходьба с высоким подыманием ног и одновременными махами руками. После этого дети выполняют поклон зрителям. В завершении приходит Рыжий клон и исполняет песню соло. Затем дети играют в игру «Аттракцион со змеем», в которой дети необходимо вначале пролезть в обруч, после пролезть по лестнице-дуге и скатиться грудью вниз по наклонной доске. Далее подводятся итог и награждение артистов. После этого дети исполняют заключительную песню.

Все физкультурные сказки близки детям по своему содержанию. Во время занятий пластик-шоу все дети погружались в особый мир движений, музыки, в котором все построено на игре. Поэтому дети все очень быстро усваивали и с удовольствием выполняли все упражнения. У них появлялась потребность в движении и положительное отношение к физкультурной деятельности.

## Заключение

Таким образом, технология Н.Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей», в основе которой лежит горизонтально-пластический балет, охватывает все три компонента физической культуры и положительно влияет на их совершенствование.

## Библиография

1. Выдрин В.М. Теория физической культуры (культуроведческий аспект). Л., 1988. 124 с.
2. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста // Дошкольная педагогика. 2007. №4. С. 10-14.
3. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». М.: Линка-Пресс. 1999. 256 с.
4. Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания // Обруч. 1999. № 5. С. 36-40.
5. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории. М.: Просвещение, 1991. 191 с.
6. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М.: Мозаика-Синтез, 2009. 92 с.
7. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет. М.: ВЛАДОС, 2003. 80 с.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2000. 256 с.
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Воспитание дошкольника, 2006. 368 с.
10. Уварова З.С. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1963. 540 с.
11. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М.: Просвещение, 1984. 205 с.

## Implementation of technology by N.N. Efimenko in the process of forming physical culture of children of senior preschool age

**Leviza I. Abbasova**

PhD in Pedagogy, Associate Professor,  
Crimean Engineering-Pedagogical University,  
295015, 8, Uchebnii lane, Simferopol, Crimea, Russian Federation;  
e-mail: levizayalta@gmail.com

### Abstract

The pedagogical research presented in this article is devoted to the generalization of pedagogical experience in the use technology by the educator and researcher N.N. Efimenko in the process of formation of physical culture in children of preschool age. One of the innovative technologies is proposed, suggesting a new approach to the formation of physical culture «Theater of physical development and recovery of children» by N.N. Efimenko. The technology is based on ten professional positions and eight «golden formulas». This technology is based on objective laws of the development of the human body in order to turn monotonous physical education classes into fascinating performance classes that give children joy and benefit their physical, intellectual development, and the formation of interpersonal relationships. The author of the paper considers the most optimal forms and methods of using various means of technology by N.N. Efimenko in practical activities. A form of children's physical activity is horizontal plastic ballet, which combines musicality, choreography and aesthetics of actions. Abridged versions of horizontal-plastic ballet is used during physical minutes, pauses, and also as entertainment and holidays, game interaction in horizontally-plastic ballet is realized through a large thematic game, which continues for several classes in a preschool educational organization.

### For citation

Abbasova L.I. (2019) Realizatsiya tekhnologii N.N. Efimenko v protsesse formirovaniya fizicheskoi kul'tury detei starshego doshkol'nogo vozrasta [Implementation of technology by N.N. Efimenko in the process of forming physical culture of children of senior preschool age]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 9 (5A-II), pp. 638-645. DOI: 10.34670/AR.2020.45.5.177

### Keywords

Formation, physical education, senior preschooler, children, technology by N.N. Efimenko.

### References

1. Doronina M.A. (2007) Rol' podvizhnykh igr v razvitiu detei doshkol'nogo vozrasta [The role of outdoor games in the development of preschool children]. *Doshkol'naya pedagogika* [Preschool pedagogy], 4, pp. 10-14.
2. Efimenko N.N. (1999) *Materialy k original'noi avtorskoi programme «Teatr fizicheskogo vospitaniya i ozdorovleniya detei doshkol'nogo i mladshogo shkol'nogo vozrasta»* [Materials for the original author's program "Theater of physical education and rehabilitation of children of preschool and primary school age"]. Moscow: Linka-Press Publ.
3. Efimenko N.N. (1999) *Teatr fizicheskogo vospitaniya* [heater of Physical Education]. *Obruch* [Education and learning], 5, pp. 36-40.
4. Khukhlaeva D.V. (1984) *Metodika fizicheskogo vospitaniya v doshkol'nykh uchrezhdeniyakh* [Methods of physical

- 
- education in preschool institutions]. Moscow: Prosveshchenie Publ.
5. Matveev A.P. (1991) *Metodika fizicheskogo vospitaniya s osnovami teorii* [Methods of physical education with the basics of theory]. Moscow: Prosveshchenie Publ.
  6. Novikova I.M. (2009) *Formirovanie predstavlenii o zdorovom obraze zhizni u doshkol'nikov* [The formation of ideas about a healthy lifestyle among preschoolers]. Moscow: Mozaika-Sintez Publ.
  7. Penzulaeva L.I. (2003) *Podvizhnye igry i igrovye uprazhneniya dlya detei 3-5 let* [Outdoor games and game exercises for children 3-5 years old]. Moscow: VLADOS Publ.
  8. Runova M.A. (2000) *Dvigatel'naya aktivnost' rebenka v detskom sadu* [Motor activity of the child in kindergarten.]. Moscow: Mozaika-Sintez Publ.
  9. Stepanenkova E.Ya. (2006) *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka* [Theory and methodology of physical education and development of the child]. Moscow: Vospitanie doshkol'nika Publ.
  10. Uvarova Z.S. (1963) *Fizicheskoe vospitanie detei rannego i doshkol'nogo vozrasta* [Physical education of children of early and preschool age.]. Moscow: Prosveshchenie Publ.
  11. Vydrin V.M. (1988) *Teoriya fizicheskoi kul'tury (kul'turovedcheskii aspekt)* [The theory of physical culture (cultural aspect)]. Leningrad.