Відділ освіти виконавчого комітету Роменської міської ради

Роменський заклад дошкільної освіти (ясла-садок) №6 «Зірочка»

Роменської міської ради Сумської області

**Індивідуальний план**

**вивчення та впровадження у роботу**

**з дітьми дошкільного віку**

**Методику М.М. Эфіменка**

**Вихователь:** Мелешенко А.В.

Ромни, 2017

**Методика М.М. Єфіменка з фізичного розвитку**

**для дітей дошкільного віку.**

**Фізичний розвиток** дошкільників нині стає пріоритетним напрямом у дошкільній педагогіці. Цей розділ передує іншим, бо має першочергове значення для повноцінного становлення особистості дитини. Саме своєчасна й організована відповідно до природних закономірностей рухова активність дитини закладає основи для подальшого ефективного її розвитку за іншими напрямами навчальної діяльності.

Саме методика М.М. Эфіменка пропонує інноваційний підхід до фізичного виховання дошкільників, який ґрунтується, насамперед, на наявних природних, біологічних закономірностях формування організму людини. Еволюційний (онтогенетичний) підхід до фізичного розвитку дитини є найбільш раціональний і сприяє повноцінному розкриттю психічних процесів, що дасть змогу дорослій людині в майбутньому успішно соціалізуватись у навколишнє середовище, у суспільство.

**Метою** фізичного виховання є використання значних можливостей фізичної культури для сприяння розвитку здорової, всебічно розвинутої та гармонійної особистості, успішно адаптованої до навколишнього середовища, яка матиме змогу ефективно і плідно реалізуватися у суспільстві.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Зміст роботи** | **Термін** | **Примітки** |
| I | Вивчення літературних джерел: психологічної, методичної, педагогічної літератури. | Травень –серпень |  |
|  | 1. Базовий компонент дошкільної освіти / Київ МЦФЕР – Україна/ 2014
2. Програма розвитку дитина дошкільного віку «Я у Світі»/ Київ МЦФЕР – Україна/ 2014
3. Програма з фізичного виховання дітей раннього та до­ шкільного віку “Казкова фізкультура” / М. М. Єфименко. — Тернопіль : Мандрівець, 2014.
4. "Нетрадиційні підходи до організації фізичного виховання"Ступніцька В.В. – вихователь ДНЗ№2 с.м.т. Кельменці
5. «Казкова гімнастика»

 [Єфименко М.М.](http://www.dk-books.com/author/37075/) – Вид. «Ранок». |  |  |
| II | Створення розвивального освітнього середовища. |  |  |
| 1.2. | Виготовлення наголівників до ігор.Виготовити нестандартного-фізкультурного обладнання до заняття. | Серпень –вересеньНа протязі року |  |
| III | Поетапне впровадження інноваційної технології в процесі освітньо-виховної робот з дітьми. |  |  |
|  | Ознайомлення методикою Єфіменка.Перший етап – .Розучити з дітьми вправи у почергових поворотах голови ліворуч – праворуч, вправляти дітей у повзання та в перекаті з спини на живіт.Завдання: Розвивати м’яз шиї, спині, ніг та плечового поясу.Закріпити виконання вправ. | Вересень-жовтеньЛистопад |  |
|  | Другий етап – Розучити комплекс вправ з різних вихідних положень (особливо звернути увагу на вправи в положенні лежачи)Завдання: Розвивати уяву, увагу, вміння уважно слухати та швидко реагувати на зміну положення.Закріпити комплекс вправ. | Грудень- СіченьЛютий |  |
|  | Розучити комплекс вправ ранкової гімнастики.Завдання: Створити ігрові умови для ефективної рухової діяльності дітей у позах лежачи на спині, животі, сидячи і під час ходьби. | Березень –квітень |  |
|  | Сюжетне заняття «На квітковій галявині» | Травень |  |
| IV | Робота з батьками. |  |  |
| 1.2.3. | Консультація: «Значення спільної роботи дітей із дорослими для розвитку фізичного розвитку дитини»Залучення батьків до виготовлення нестандартного фізкультурного обладнанняюЗапропонувати до використання комплекс вправ за методикою М.М. Єфіменка.  | ЖовтеньСіченьНа протяці року |  |

**План впровадження методики М,М, Єфіменка**

**з дітьми 4-го року життя.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Назва вправи** | **Мета** |
| **Вересень** |
| **Вправи 1, 2, 3.** | Розучити з дітьми вправи: вправляти дітей у почергових поворотах голови ліворуч-праворуч; підніманні голови на плечового поясу; перекаті з спини на живіт; розвивати м’язи шиї, спини та плечового поясу |
| **Жовтень** |
| **Вправи 4, 5, 6,7.** | Розучити з дітьми вправи; вправляти дітей у повзання, піднімання правої та лівої ноги; розвивати м’язи спини та ніг. |
| **Листопад** |
| **Вправи 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.** | Закріпити виконання вправи з різного вихідного положення. |
| **Грудень** |
| **Вправи 8, 9, 10, 11.** | Розучити вправи; вправляти дітей в різних видах ходьби; розвивати м’язи ніг. |
| **Січень** |
| **Вправи 12, 13.** | Розучити вправи; розвивати м’язи спини та рук. |
| **Лютий** |
| **Вправи 8, 9, 10, 11, 12, 13.** | Закріплення вивчених вправ; розвивати м’язи спини та рук. |
| **Березень** |
| **Вправи 14, 15.** | Розучити вправи; розвивати м’язи ніг та спини. |
| **Квітень** |
| **Всі вправи.** | Закріплення вивчених вправ. |
| **Травень** |
| **Заняття «Чарівна мандрівка»** | Навчати підстрибувати вгору, кидати м’яч обома руками знизу; розвивати швидкість в рухливій грв «Відгадай хто кричить». |

**План впровадження методики М,М, Єфіменка**

**з дітьми 5-го року життя.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Назва вправи** | **Мета** |
| **Вересень** |
| **«Подорож осіннього листочка»** | Навчити дітей ходити по звивистій доріжці з різними положенням рук; повторити стрибки на обох ногах із просуванням вперед; удосконалювати навички ходьби та бігу; виховувати увагу; орієнтування у просторі і розвивати спритність у Р/г «Діти в лісі». |
| **Листопад** |
| **«В осінньому лісі»** | Створити ігрові умови для ефективної рухової діяльності дітей у позах лежачи на спині, животі, сидячи і під час ходьби. |
| **Січень** |
| **«Випав сніжок»** | Навчати повзати по лаві в упорі стоячи на колінах. Повторити ходьбу по ребристій дошці. Удосконалювати вміння виконувати рух за сигналом і біг по прямій; виховувати увагу; учити орієнтуватися в просторі у рухливій грі «Поспішайте до мене». |
| **Лютий** |
| **«Зимова прогулянка»** | Навчити пролізати в обруч, повторити ходьбу по ребристій дошці; розвивати вміння орієнтуватися у просторі; удосконалювати навички ходьби, бігу у різних напрямках із ловінням у рухливій грі «Ведмідь у лісі». |
| **Березень** |
| **«Подорож до країни чудес»** | Навчати перестрибувати через лінії. Повторити кидки обома руками від грудей. Розвивати швидкість, спритність; виховувати увагу, бажання гратися з однолітками в рухливій грі «Веселі колобки». |
| **Квітень** |
| **«У нашому садку»** | Навчати стрибків на двох ногах із просуванням вперед; повторити кидки м’яча обома руками знизу; виховувати увагу та вчити дітей орієнтуватися в просторі у рухливій грі «Біжіть до прапорця». |

**План впровадження методики М,М, Єфіменка**

**з дітьми 6-го року життя.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Назва вправи** | **Мета** |
| **Жовтень** |
| **Гімнастика пробудження «Кошенята»** | Розучити комплекс вправ гімнастики пробудження; вчити виконувати вправи з різних вихідних положень з повною амплітудою. Розвивати м’язи всього тулуба, гнучкість. |
| **Листопад** |
| **«Країна Листландія»** | Розучити комплекс вправ в різних вихідних положеннях; вправляти у повзанні та виконанні вправ накарачках та в парах; розвивати уяву, рухливість, м’язи спини, рук та ніг.  |
| **Грудень** |
| **«Казка про допитливого сонячного зайчика»** | Розучити комплекс вправ в різних вихідних положеннях; (особливу увагу звернути на вправи в положенні лежачи); розвивати уяву, увагу, вміння уважно слухати та швидко реагувати на зміну положення. |
| **Січень** |
| **«Пригоди хатніх капців»** | Розучити комплекс вправ в різних вихідних положеннях; вчити проявляти свої емоції через рухи; розвивати м’язи ніг, рук, тулуба, стриманість, увагу, уяву. |
| **Лютий** |
| **«Фея виноградної лози»** | Розучити комплекс вправ в різних вихідних положеннях (особливу увагу звернути на вправи в положенні лежачи); вправляти спритно рухатись під музику, узгоджуючи рухи; розвивати уяву, увагу, рухливість та активність. |
| **Березень** |
| **«Дівчина Весна»** | Розучити комплекс вправ в різних вихідних положеннях; вправляти в різних видах ходьби; розвивати рухливість; увагу, уяву, активність. |
| **Квітень** |
| **«На квітковій галявині»** | Розучити комплекс вправ в різних вихідних положеннях; розвивати координацію рухів, рухливість, уяву, м’язи ніг, спини та плечового поясу. |
| **Травень** |
| **«Красуня літо»** | Розучити комплекс вправ в різних вихідних положеннях; (особливу увагу звернути на вправи в положанні стоячи та в русі); розвивати увагу, уяву, рухливість та вміння рухатись під музику. |