

**Десять заповідей і вісім золотих  
формул природного рухового  
розвитку дітей за авторською  
системою М.М.Єфименка**

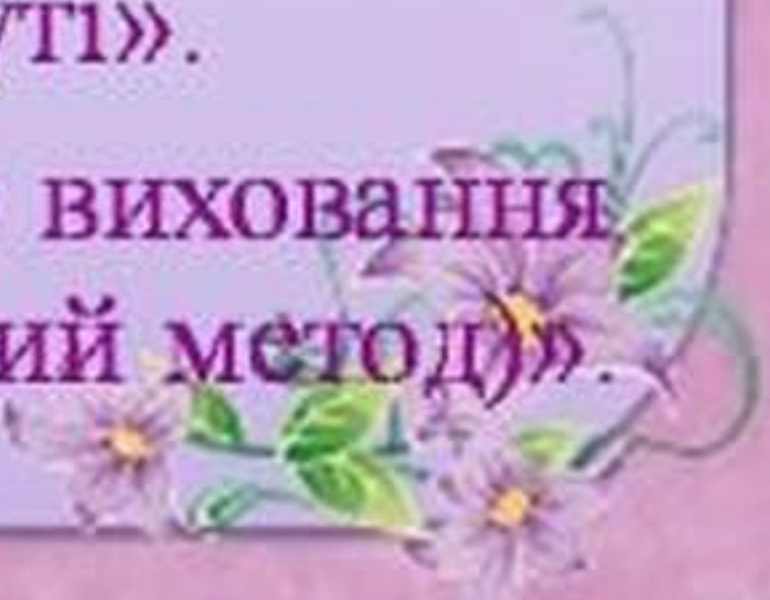
**ЗАПОВІДЬ ПЕРША** – «йди за логікою природи».

**ЗАПОВІДЬ ДРУГА** – «руховий розвиток дітей має спрямовуватись за розвиваючою спіраллю».

**ЗАПОВІДЬ ТРЕТЯ** – «про підготовчу частину заняття або розминку».

**ЗАПОВІДЬ ЧЕТВЕРТА** – «розподіл заняття (урока) має відповідати фізіологічній суті».

**ЗАПОВІДЬ П'ЯТА** – «театр фізичного виховання та оздоровлення дітей (тотальний ігровий метод)».





**ЗАПОВІДЬ ШОСТА** – «фізичне виховання має заряджати дітей позитивною, світлою енергією радості та насолоди».


**ЗАПОВІДЬ СЬОМА** – «засвоюй майстерність тестування та діагностики рухового розвитку дітей».

**ЗАПОВІДЬ ВОСЬМА** – «зроби тренажери самотійно».

**ЗАПОВІДЬ ДЕВ'ЯТА** – «здоров'я здорових потребує профілактики та корекції».


**ЗАПОВІДЬ ДЕСЯТА** – «через рух та гру до формування людини майбутнього!»





- **Перша золота формула**, сама значуща, може бути сформульована так: проводячи любу форму фізичного виховання дітей, логічно починати робити вправи з “лежачих” чи горизонтальних положень (як найбільш легких, розвантажених, природних) з поступовим збільшенням навантаженням до положень прямостояння, ходіння, лазіння, бігу (як більш складних, навантажуючих рухів).

- **Друга золота формула** рухового розвитку дитини виходить з першої продовжуючи та уточнюючи її: у будь-якому положенні розумно починати вправи з самих низьких до більш високих поз.





**- Третя золота формула** може бути сформульована у такому вигляді: у будь-якому положенні розумно починати робити вправи з “пози ембріона” і пози групування, “закритої квітки” і далі з поступовим випрямленням, розведенням, розгинанням.

**- Четверта золота формула** рухового розвитку дошкільнят може бути представлена у наступному загальному вигляді: у будь-якому певному положенні першими виконуються рухи головою, потім у плечовому поясі та руках, далі тренуються м'язи тулуба, потім тазового пояса і нижніх кінцівок і, нарешті, все разом взяте у таких глобальних рухах як ходіння, біг, лазання, підскоки та стрибки!



- **П'ята золота формула** доповнює і уточнює попередню: першими повинні виконуватись рухи у великих суглобах, потім до них мають підключитись середні і, незабаром, відносно дрібні, більш віддалені від тулубу суглоби. Така природна послідовність також обумовлена особливостями побудови і розвитку нервової системи людини – нервові шляхи йдуть від центра до периферії.

- **Шоста золота формула** також цікава: чим нижче положення або поза дитини під час виконання рухів, тим більш природними для нього будуть відносно повільні, пластичні, спокійні рухи і навпаки, чим вище положення, тим більш характерними стають відносно швидкі, "вибухові" рухи!



- **Сьома золота формула** відображає ще одну закономірність біології живих істот: чим нижче і горизонтальніше положення тіла людини, тим більш природними для нього є розслаблений режим вправ, і навпаки чим вище положення тіла відносно опори, тим більш напруженим має бути режим м'язової діяльності.

- **Восьма золота формула** рухового розвитку дітей: для великих, близько розташованих до тулубу м'язових масивів (живота, спини, сідниць, плеч, стегон) природними мають бути повільні, спокійні рухи, у той час, як для відносно дрібних м'язів передпліччя, кисті, гомілки і стопи більше підходять швидкі, "вибухові" рухи.)