

**В.Н. Шебеко**

---

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Допущено  
Министерством образования  
Республики Беларусь  
в качестве учебного пособия  
для студентов учреждений высшего образования  
по специальностям «Дошкольное образование»,  
«Дошкольное образование. Дополнительная  
специальность»

2-е издание



Минск  
«Вышэйшая школа»  
2013

УДК 373.2.015.31:796(075.8)  
ББК 74.100.5я73  
Ш36

Рецензенты: кафедра физического воспитания Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина; кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики детства и семьи Могилевского государственного университета им. А.А. Кулешова *В.А. Шишкина*

*Все права на данное издание защищены. Воспроизведение всей книги или любой ее части не может быть осуществлено без разрешения издательства.*

**Шебеко, В. Н.**

**Ш36** Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие / В. Н. Шебеко. — 2-е изд. — Минск : Выш. шк., 2013. — 288 с. : ил.  
ISBN 978-985-06-2345-4.

Изложены теоретические и методические основы физического воспитания детей дошкольного возраста. Раскрыты современные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Показаны основы формирования личности дошкольника средствами физической культуры.

Первое издание вышло в 2010 г.

Для студентов педагогических вузов. Будет полезно магистрантам, аспирантам, преподавателям колледжей и вузов, а также педагогам дошкольных учреждений и родителям.

УДК 373.2.015.31:796(075.8)  
ББК 74.100.5я73

---

Учебное издание

**Шебеко Валентина Николаевна**

## **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Учебное пособие

Редактор *Е.В. Малышева*. Художественный редактор *Е.Э. Агунович*. Технический редактор *Н.А. Лебедев*. Корректоры *В.И. Аверкина, Т.К. Хваль, Е.З. Липень*. Компьютерная верстка *Ю.Л. Шибяевой*.

Подписано в печать 02.10.2013. Формат 84×108/32. Бумага офсетная. Гарнитура «Нимбус». Офсетная печать. Усл. печ. л. 15,12. Уч.-изд. л. 17,8. Тираж 800 экз. Заказ 309.

Республиканское унитарное предприятие «Издательство «Вышэйшая школа»». ЛИ № 02330/0494062 от 03.02.2009. Пр. Победителей, 11, 220048, Минск.  
e-mail: market@vshph.com <http://vshph.com>

Открытое акционерное общество «Полиграфкомбинат им. Я.Коласа». ЛП № 02330/0150496 от 11.03.2009. Ул. Корженевского, 20, 220024, Минск.

ISBN 978-985-06-2345-4

© Шебеко В.Н., 2010

© Издательство «Вышэйшая школа», 2010

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Современное образование акцентировано на то, чтобы помочь человеку осознать и обогатить свое «Я», найти свое место и определить социальную роль в отношениях с внешним миром, активизировать личностное самосозидание. При таком подходе любые формы, методы, технологии образования не являются самоцелью, а рассматриваются в контексте одной из основных задач образования — обеспечить наилучшие условия для саморазвития личности. Высоконравственная, духовно богатая, гармонично развитая личность, способная постоянно саморазвиваться, является той целью, на достижение которой направлены сегодня все усилия педагогики как науки.

Изменение требований, предъявляемых обществом к качеству профессиональной подготовки специалистов высшей квалификации, и корректировка самих целей обучения вызывают необходимость создания новых учебных пособий, в которых с помощью всей системы дидактических средств, форм и методов моделируется предметное и социальное содержание профессиональной деятельности будущего специалиста.

Данное учебное пособие адресовано студентам педагогических вузов, изучающим дисциплину «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Его цель — помочь будущим специалистам освоить свою профессию, развить познавательную и профессиональную мотивацию, личностный смысл процесса учения, личностную позицию в решении задач физического воспитания детей, вооружить необходимым объемом знаний и навыков, обязательных для методической и организаторской деятельности.

Объективная необходимость написания пособия обусловлена стремлением к целостному осмыслению разнообразных научно-практических знаний о теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста, освещению накопленного в Республике Беларусь за последние годы научно-практического опыта в данном направлении.

При подготовке учебного пособия были использованы основные теоретические положения учебной и учебно-методической литературы прошлых лет: «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» (В.В. Кенеман,

Д.В. Хухлаева, 1978); «Физическая культура в детском саду» (Т.И. Осокина, 1978); «Развитие двигательной функции у детей» (Э.С. Вильчковский, 1983); «Теория и методика физического воспитания и спорта» (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2000); «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» (Э.Я. Степаненкова, 2001), а также новейшие достижения современных педагогических исследований: «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях» (Т.Л. Богина, 2005); «Лечебная физкультура для дошкольников» (О.В. Козырева, 2006); «Физическое воспитание дошкольников» (В.А. Шишкина, 2007).

В данном пособии отражены также результаты собственных научных исследований автора, в частности по вопросам лично ориентированного физического воспитания, индивидуального подхода в физкультурном занятии, развития и совершенствования двигательных способностей детей, имеющих признаки психомоторной одаренности, и др.

Автор выражает глубокую признательность рецензентам рукописи — коллективу кафедры физического воспитания Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина (особенно кандидату педагогических наук, доценту О.М. Афонько) и кандидату педагогических наук, доценту кафедры педагогики детства и семьи Могилевского государственного университета им. А.А. Кулешова В.А. Шишкиной.

Все отзывы и пожелания просьба направлять по адресу: издательство «Вышэйшая школа», пр. Победителей, 11, 220048, Минск, Республика Беларусь.

*Автор*

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	3
<b>ГЛАВА 1. Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного возраста .....</b>	<b>5</b>
1.1. История развития теории и методики физического воспитания детей .....	5
1.2. Основные понятия теории и методики физического воспитания .....	9
1.3. Средства физического воспитания .....	13
1.4. Цель, задачи и принципы физического воспитания .....	17
1.5. Методы физического воспитания .....	22
1.6. Методы исследования в теории и методике физического воспитания .....	26
<i>Вопросы и задания для самоконтроля .....</i>	<i>29</i>
<b>ГЛАВА 2. Современные проблемы в теории и практике физического воспитания дошкольников .....</b>	<b>31</b>
2.1. Личностно ориентированный подход в физическом воспитании детей .....	31
2.2. Проблема развития личности дошкольника средствами физической культуры .....	35
<i>Вопросы и задания для самоконтроля .....</i>	<i>43</i>
<b>ГЛАВА 3. Программы физического воспитания дошкольников .....</b>	<b>45</b>
3.1. Характеристика программ физического воспитания детей .....	45
3.2. Базисное содержание физического воспитания в комплексной программе дошкольного образования «Пралеска» .....	48
3.3. Формирование физической культуры личности дошкольника в авторской программе физического воспитания «Физкульт-ура!» .....	65
<i>Вопросы и задания для самоконтроля .....</i>	<i>69</i>
<b>ГЛАВА 4. Воспитание и развитие ребенка в процессе занятий физическими упражнениями .....</b>	<b>71</b>
4.1. Возрастные особенности развития организма ребенка .....	71
4.2. Развитие двигательных способностей .....	72
4.3. Обучение физическим упражнениям .....	77
4.4. Обучение основным движениям .....	84
4.5. Обучение общеразвивающим упражнениям .....	100
4.6. Обучение строевым упражнениям .....	105
4.7. Подвижные игры дошкольников .....	106
4.8. Обучение элементам спортивных игр .....	112
4.9. Спортивные упражнения и простейший туризм в детском саду .....	121
4.10. Основы безопасности при выполнении детьми физических упражнений .....	130
4.11. Формирование у дошкольников знаний в области физической культуры .....	135
<i>Вопросы и задания для самоконтроля .....</i>	<i>138</i>
<b>ГЛАВА 5. Формирование личности дошкольника на занятиях физическими упражнениями .....</b>	<b>140</b>
5.1. Формирование мотивов двигательной активности .....	140

5.2. Развитие творчества в двигательной деятельности .....	144
5.3. Развитие самооценки ребенка на занятиях физическими упражнениями .....	151
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	156
<b>ГЛАВА 6. Формы организации физического воспитания в дошкольном учреждении</b> .....	157
6.1. Теоретические основы физкультурного занятия .....	157
6.2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня .....	162
6.3. Организация разных форм активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей .....	168
6.4. Сотрудничество дошкольного учреждения с семьями воспитанников .....	174
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	177
<b>ГЛАВА 7. Индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании дошкольников</b> .....	178
7.1. Индивидуально-дифференцированный подход с учетом состояния здоровья, уровня физической подготовленности и пола ребенка ....	178
7.2. Физическое воспитание детей, имеющих признаки психомоторной одаренности .....	188
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	207
<b>ГЛАВА 8. Диагностико-коррекционная работа в физическом воспитании детей</b> .....	208
8.1. Диагностика физического развития, физической подготовленности и двигательной активности .....	208
8.2. Выявление и коррекция деформаций опорно-двигательного аппарата .....	214
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	222
<b>ГЛАВА 9. Планирование и контроль образовательной деятельности по физической культуре</b> .....	223
9.1. Планирование основных документов физкультурно-оздоровительной работы в детском саду .....	223
9.2. Педагогический и медицинский контроль здоровья дошкольников ....	225
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	232
<b>ГЛАВА 10. Профессиональная характеристика специалиста в области физического воспитания</b> .....	233
10.1. Профессионально-значимые качества и функции руководителя физического воспитания .....	233
10.2. Условия сохранения и укрепления профессионального здоровья педагога .....	239
<i>Вопросы и задания для самоконтроля</i> .....	249
<b>Приложение 1. Примерные планы семинарских и практических занятий по курсу «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста»</b> .....	250
<b>Приложение 2. Примерная программа производственной практики по физическому воспитанию в дошкольном учреждении</b> .....	269
<b>Рекомендуемая литература</b> .....	285