

В.Н. Шебеко

# **Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста**

Утверждено  
Министерством образования  
Республики Беларусь  
в качестве учебника для студентов  
учреждений высшего образования  
по специальности «Дошкольное образование»

МИНСК



«ВЫШЕЙШАЯ ШКОЛА»  
2021

УДК 373.2.015.31:796(075.8)

ББК 74.100.5я73

Ш36

Рецензенты: кафедра теоретико-методологических основ физической культуры Института повышения квалификации и переподготовки руководящих работников и специалистов физической культуры, спорта и туризма; заведующий кафедрой физической культуры Белорусского национального технического университета кандидат педагогических наук, доцент *Р.Э. Зимницкая*

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

**ISBN 978-985-06-3339-2**

© Шебеко В.Н., 2021

© Оформление. УП «Издательство  
“Вышэйшая школа”», 2021

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Одним из основных требований к образованию является актуальность. Подготовка квалифицированного сотрудника соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособного на рынке труда, свободно владеющего своей профессией и ориентирующегося в смежных областях деятельности, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности, — основная цель современного профессионального образования. Корректировка целей образования предусматривает создание новых учебных пособий, в которых с помощью всей системы дидактических средств, форм и методов обучения моделируется предметное и социальное содержание профессиональной деятельности будущего специалиста.

Данный учебник адресован студентам педагогических учреждений высшего образования, изучающим учебную дисциплину «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». Его цель — помочь будущим специалистам освоить свою профессию, развить познавательную и профессиональную мотивацию, смысловое содержание процесса обучения, личностную позицию в решении задач физического воспитания детей, предоставить необходимый объем знаний и навыков, обязательный для методической и организаторской деятельности. Материал учебника построен на интеграции научных знаний о физическом развитии и воспитании ребенка, формировании его личности средствами физической культуры. В издании акцентируется внимание на наиболее важных аспектах физического воспитания детей: осуществлении физического воспитания системно, используя педагогически целесообразные средства, методы и приемы работы; проведении педагогической диагностики и объективной оценки состояния здоровья, физического развития детей; применении индивидуального подхода как к ослабленным, так и моторно одаренным воспитанникам; оценке эффективности использования оздоровительных личностно ориентированных технологий. Необходимость создания учебника обусловлена стремлением к целостному осмыслению разнообразных научно-практических знаний о теории и методике физического воспитания детей дошкольного возраста, освещению накопленного в Республике Беларусь научно-практического опыта в данном направлении.

При подготовке учебника использованы материалы учебной литературы прошлых лет (А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» (1978), Э.Я. Степаненкова «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» (2001), «Теория и методика физической культуры дошкольников» (2008)), а также новейшие достижения современных педагогических исследований («Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения» (2014)).

В учебнике отражены результаты собственных научных исследований автора, в частности по вопросам организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования, обучения детей физическим упражнениям и подвижным играм, индивидуального подхода к моторно одаренным и ослабленным воспитанникам, личностного развития ребенка средствами физической культуры и др. Материалы научных исследований отражены в учебном пособии для студентов учреждений высшего образования «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» (2010), а также в научных статьях и учебно-методических пособиях автора.

Будет полезен студентам педагогических учреждений высшего образования, а также педагогическим работникам учреждений дошкольного образования.

# Глава 1

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

### 1.1. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста как научная и учебная дисциплина

Предмет изучения, основные понятия теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста. *Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста* – наука об общих закономерностях физического развития и физического воспитания ребенка от 3 до 7 лет. Она обеспечивает педагогическому работнику учреждения дошкольного образования необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных путях, методах и приемах профессиональной деятельности, позволяющей ему эффективно и качественно решать конкретные вопросы физического воспитания детей.

Изучение любой учебной дисциплины начинается с освоения ее понятийного аппарата, т.е. со специфических профессиональных терминов и понятий.

*Физическая культура* – вид общей культуры, одна из сфер социальной деятельности людей по освоению, совершенствованию, поддержанию и восстановлению ценностей в сфере физического совершенствования человека, по самореализации его духовных и физических способностей. Исторически физическая культура складывалась прежде всего под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере развития систем образования и воспитания она становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков. Под влиянием научно-технической революции в системе физической культуры произошел процесс сложных изменений. Она стала объективной потребностью общества и личности, социальной ценностью,

важной частью культуры. Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. На этом фоне в каждой подсистеме физической культуры (физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация) специфично представлены духовные начала, связанные с интеллектуальными и социально-психологическими компонентами, а также с широким спектром потребностей, способностей, отношений.

*Физическое воспитание* — педагогическая система использования средств физической культуры с целью содействия гармоническому развитию человека. В дошкольном возрасте физическое воспитание обеспечивает управляемое воздействие на физическое развитие детей, в том числе воздействие на развитие широкого круга двигательных способностей и специальных качеств, повышающих функциональные возможности различных органов и систем организма; способствует наиболее полной реализации генетической программы, обуславливающей биологический уровень разностороннего физического развития каждого конкретного ребенка. Содержанием физического воспитания являются обучение детей движениям, развитие двигательных способностей и личностных качеств, овладение специальными знаниями и навыками, помогающими ребенку сохранить и укрепить собственное здоровье.

*Физическое развитие* — закономерный процесс изменения форм и функций организма на протяжении индивидуальной жизни человека. Данный процесс характеризуется качественными и количественными показателями.

Количественными показателями физического развития являются изменения размеров и массы тела (рост, окружность грудной клетки и др.). Качественные показатели обусловлены изменением функциональных возможностей организма, которые выражаются в преобразовании отдельных двигательных способностей (координационных, скоростных, силы, выносливости, гибкости), а также в общем уровне работоспособности организма. Физическое развитие характеризуется и показателями здоровья, отражающими морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма.

*Движения* — одно из проявлений жизнедеятельности организма, обеспечивающее возможность его активного взаимодействия с окружающей средой. Движения человека контроли-

руются центральной нервной системой (ЦНС), направляющей деятельность органов движения на выполнение той или иной задачи, реализуемой в последовательных мышечных сокращениях. Такую форму двигательной активности называют произвольными движениями. Движения, цель которых состоит в решении конкретной задачи и которые на этой основе объединены в определенную систему, составляют двигательное действие.

*Физические упражнения* – движения или двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания. С одной стороны, физические упражнения рассматриваются как конкретное двигательное действие, с другой стороны – как процесс его многократного повторения с целью воздействия на физические и психические свойства человека.

*Двигательные способности* – комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, обеспечивающих эффективность выполнения двигательной деятельности.

*Физическая подготовка* – педагогический процесс, направленный на формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей человека. Результатом физической подготовки выступает *физическая подготовленность*. В дошкольном возрасте физическая подготовленность детей определяется показателями образовательного стандарта дошкольного образования (образовательная область «Физическая культура») и требованиями учебной программы дошкольного образования.

*Двигательная активность* – естественная потребность человека в движении, удовлетворение которой является условием разностороннего развития личности. Основой двигательной активности выступают занятия физическими упражнениями, направленные на формирование здоровья, физического развития и совершенствования людей. Важную роль играет самостоятельная двигательная деятельность, доставляющая человеку удовлетворение как процесс самосовершенствования и самопознания. В дошкольном возрасте продолжительность двигательной активности должна составлять не менее 50–60% от периода бодрствования ребенка, что равняется 6–7 ч в сутки, в том числе в учреждении дошкольного образования 4–5 ч. Недостаток двигательной активности – гиподинамия – неблагоприятно сказывается на состоянии всех органов и систем организма.

*Физическая культура личности* – устойчивое качество личности, определяющее заботу человека о поддержании в норме и совершенствовании своего физического состояния. Основными показателями физической культуры личности выступают:

- определенный уровень специальной образованности (уровень знаний об организме, о физическом состоянии, средствах воздействия на него и методах их применения);

- уровень физического совершенства (физическое развитие, физическая подготовленность);

- мотивационно-ценностные ориентации (мотивы, интересы, установки, убеждения, потребности), выражающие совокупность отношений личности к физической культуре, профессиональной и созидательно-активной деятельности;

- социально-духовные ценности, приобретенные в результате воспитания и определяющие общекультурное и специфическое развитие культуры личности.

В дошкольном возрасте показателями физической культуры личности являются:

- уровень знаний ребенка о своем организме;

- степень ориентации на заботу о собственном здоровье, средствах воздействия на него и методах их применения;

- умение выполнять действия здоровьесберегающей направленности;

- стремление к получению новых знаний в области здоровьесбережения.

*Физическое совершенство* – высший уровень физической культуры личности, результат реализации социальной программы физического развития, включающий совокупность специальных знаний и убеждений, навыков и привычек, качеств и потребностей, полное единство которых обеспечивает успешное выполнение различных видов деятельности. Физическое совершенство предполагает высокий уровень здоровья, биологической надежности организма, его морфофункциональных систем, максимальное раскрытие наследственных предпосылок и возможностей.

*Спорт* – специфический вид деятельности, специально организованный процесс, направленный на выявление предельных возможностей человека. Характерной особенностью спорта является соревновательная деятельность. Специальная подготовка к соревновательной деятельности в спорте осуществляется в форме спортивной деятельности.



**Связь теории и методики физического воспитания с другими науками.** Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста связаны с комплексом научных дисциплин: общей теорией физической культуры, общей и дошкольной педагогикой, детской психологией, анатомией, гигиеной и др. Благодаря комплексному использованию смежных наук появляется возможность изучения социальных закономерностей развития и организации физического воспитания, особенностей воздействия физических упражнений на телесное и психическое развитие ребенка; выявления закономерностей формирования двигательных умений и навыков; определения законов применения средств, форм и методов педагогического воздействия.

Естественно-научную и психолого-педагогическую основу теории и методики физического воспитания составляет учение И.М. Сеченова и И.П. Павлова о высшей нервной деятельности. Оно позволяет понять закономерности формирования двигательных умений и навыков, развития психофизических качеств; методически правильно построить процесс обучения и воспитания. Согласно достижениям возрастной физиологии и нейропсихологии детский организм рассматривается как единая саморегулируемая система, в которой взаимодействуют управляемые высшей нервной деятельностью физиологические, психологические и функциональные процессы. В учении о построении движений Н.А. Бернштейн описал уровни управления этими процессами, каждый из которых – «это ключ к решению определенного класса двигательных задач». Он рассматривал «упражняемость» организма на основе повторения двигательных заданий как «повторение без повторения», так как каждая новая ситуация требует приравнивания двигательного навыка к внешним обстоятельствам. Развитие движений у детей дошкольного возраста происходит не только вследствие созревания всех систем организма, но и в результате обучения под руководством взрослого благодаря постановке перед детьми определенных двигательных задач, освоение которых задействует «зону ближайшего развития». Обучение, способствующее развитию движений, имеет огромное значение, поскольку называется не только на формировании и совершенствовании работы основных органов и систем детского организма, функциональном созревании ЦНС, но и является условием нормального психического развития ребенка. С первых месяцев жизни он с помощью движений взаимодействует с окружающим

миром, познает его, общается, выражает свое отношение к нему, включается в деятельность, осваивает человеческую моторику, культуру и в результате развивается как личность.

**Направления совершенствования физического воспитания детей дошкольного возраста.** Перспективные направления совершенствования теории и методики физического воспитания детей определяются нормативными правовыми актами в сфере образования, разработанными Министерством образования Республики Беларусь; научно обоснованными выводами современных исследований по проблемам физического воспитания детей; передовым опытом работы учреждений дошкольного образования.

В настоящее время актуальными направлениями совершенствования теории и методики физического воспитания детей являются следующие.

1. Разработка и внедрение технологий, направленных на повышение функциональных возможностей организма ребенка за счет рационально организованной двигательной деятельности. Такая деятельность должна быть нацелена на повышение уровня физической подготовленности и укрепление нервной системы ребенка, развитие волевой сферы. Основным содержанием данной деятельности выступают подвижные игры и физические упражнения с элементами соревнования, позволяющие развивать высшие психические функции, взаимодействовать детям друг с другом и со взрослыми. К такой деятельности предрасположены структурные особенности детского организма, выражающие готовность ребенка к продолжительной, но не слишком интенсивной нагрузке.

2. Учет предрасположенности ребенка к конкретному специфическому виду двигательной активности. В связи с этим целесообразна ориентация на соматип, пол ребенка. Ученые доказывают, что развитие ребенка с первых дней жизни — это развитие конкретного мальчика или девочки. Проявление различий в развитии мальчиков и девочек является объектом изучения генетиков, физиологов, психологов и педагогов. Исследователи (В.Д. Еремеева и Т.П. Хризман), используя запись биотоков мозга у новорожденных и детей первых месяцев жизни, установили, что мозг мальчиков и девочек в данном возрасте уже работает неодинаково. На первом месяце жизни процессы восприятия и анализа информации мальчиком и девочкой различаются. После 3 месяцев мальчики и девочки по-разному реагируют на поощрение при выработке простых

навыков: мальчики лучше обучаются при визуальном поощрении, активнее реагируют на яркие краски, движущиеся или новые предметы, девочки лучше обучаются при слуховом поощрении.

В физическом развитии мальчиков и девочек также очень рано проявляются различия. Созревание скелета у девочек происходит раньше, чем у мальчиков. Костный возраст девочек в период детства опережает костный возраст мальчиков примерно на 18 месяцев, хотя ни масса, ни длина тела у них не больше, чем у мальчиков. Более того, мальчики в первые 6 месяцев после рождения растут быстрее девочек, и это преобладание в длине тела сохраняется до 4 лет. Обнаружены явные различия в жизненной емкости легких: у мальчиков она несколько больше, чем у девочек. Однако у девочек выше частота дыхания и меньше глубина и минутный объем дыхания, потребление кислорода (Н.Е. Бочарова, Г.П. Юрко).

У мальчиков и девочек есть свои двигательные предпочтения, т.е. та деятельность, которая им интереснее, лучше удается и в которой наиболее ярко проявляются их особенности, связанные с полом. В частности, в процессе игр у мальчиков преобладают движения скоростно-силового характера (бег, метание предметов в цель и на дальность, лазанье, борьба, спортивные игры); девочки предпочитают игры с мячом, со скакалкой, упражнения в равновесии (ходьба по бревну, скамейке и пр.), танцевальные упражнения. В то же время такие виды двигательной деятельности, как подвижные игры, эстафеты, плавание, нравятся и мальчикам, и девочкам в равной степени (В.Ю. Давыдов).

3. Разработка экспресс-диагностики физического развития и физической подготовленности детей, оценки исходного состояния здоровья ребенка для коррекции содержания физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования. В современных условиях диагностика в учреждении дошкольного образования используется с целью выявления индивидуального развития детей, связанного с оценкой эффективности педагогических воздействий и проведения индивидуальной работы с ними. При изучении ребенка выделяются две группы критериев: эмоционально-субъектные и деятельностно-субъектные (Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, В.А. Деркунская, О.В. Солнцева и др.).

Эмоционально-субъектные критерии выражаются в проявлении положительных эмоций при участии детей в деятельности и избирательности (наличие предпочитаемого содержания,

способов выполнения и пр.). Деятельностно-субъектные критерии связаны с самостоятельностью (наличие предложений, связанных с выбором деятельности, ее направленности), способностью к сотрудничеству со сверстниками.

Разработка диагностического инструментария осуществляется с учетом принципов, позволяющих индивидуализировать образовательную работу:

- принцип субъектной ориентации диагностики (выявление активности ребенка в деятельности);
- принцип использования индивидуализированных методов диагностики (выявление индивидуальных особенностей развития детей);
- принцип комплексного характера диагностики (применения системы методов изучения, взаимодополняющих и уточняющих представление о ребенке).

4. Разработка методики формирования культуры здоровья детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, показателем которой выступает здоровьесберегающая компетентность. Становление начальных компетенций в дошкольном возрасте связано с возрастными новообразованиями, особенностями развития личности и формирующимся социальным опытом детей. Основанием становления компетентностей выступают:

- избирательное проявление инициативы в познании, установлении и поддержании социальных контактов, организации и реализации деятельности, обусловленной внутренними социально-направленными мотивами (узнать, понять, позаботиться и т.п.);
- осознание своих достижений, затруднений и открывающихся перспектив;
- личные ценности и ценности социального окружения.

Компетентность ребенка в том или ином виде деятельности может выступать целевым ориентиром образования.

Здоровье является одной из главных ценностей образования дошкольного периода детства: образовательная траектория должна быть направлена на формирование у ребенка начальных компетенций здоровьесбережения. В дошкольном возрасте компетенция здоровьесбережения определяется готовностью и способностью ребенка самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья. Большинство детей уже в младшем дошкольном возрасте владеют набором простейших норм и способов поведения, вы-

ступающих предпосылками здоровьесбережения. В связи с этим задача взрослых – способствовать формированию способности и готовности ребенка к деятельности, обеспечивающей индивидуальный стиль здорового поведения. К концу дошкольного возраста компетентным в области охраны и укрепления здоровья можно считать ребенка, если он:

- владеет культурой гигиены, навыками самообслуживания;
- имеет положительную социальную позицию по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих;
- имеет знания о здоровье, активен в способах его укрепления;
- владеет двигательными действиями в соответствии с возрастными возможностями своего организма, соотносит характер выполнения двигательных действий с конкретной двигательной-игровой ситуацией;
- понимает значимость и необходимость выполнения физических упражнений;
- умеет регулировать свою двигательную активность, знает меру своих физических возможностей.

5. Разработка технологий, обеспечивающих интеграцию образовательного процесса в учреждении дошкольного образования (интеграция содержания, форм, методов воспитания и обучения), способствующего социализации ребенка в быстро меняющемся мире. Мир, окружающий детей, познается ими в своем многообразии и единстве, а существующие образовательные программы и методики дошкольного образования в основе своей направлены на изучение отдельных явлений этого единства. Они не дают ребенку представлений о целом явлении, дробя его на разрозненные фрагменты. Использование интегрированного подхода в образовании детей способствует развитию потенциала самих воспитанников, побуждает их к активному познанию окружающей действительности, осмыслению и нахождению причинно-следственных связей, развитию логики, мышления, коммуникативных способностей, социальной позиции личности, умений и навыков общения, сотрудничества и прочего в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями, способностями, потребностями ребенка.

**Нормативные правовые акты в сфере дошкольного образования, регламентирующие процесс физического воспитания детей в Республике Беларусь.** К данным документам относятся следующие.

*Постановление Совета Министров Республики Беларусь от 28 марта 2016 г. № 250 «Об утверждении Государственной программы «Образование и молодежная политика» на 2016–2020 годы».* Подпрограмма 1 «Развитие системы дошкольного образования» направлена на решение следующих задач:

- сохранение доступности дошкольного образования (задача 1);
- совершенствование качества дошкольного образования (задача 2);
- обеспечение здоровьесберегающего процесса в учреждениях дошкольного образования (задача 3).

Реализация запланированных мероприятий по задаче 1 позволила к 2020 г. обеспечить выполнение показателя по охвату детей от 3 до 6 лет учреждениями дошкольного образования. Так, по состоянию на 5 сентября 2019 г. количество детей, посещающих учреждения дошкольного образования, составило 436 603 человека. Общее количество мест в учреждении дошкольного образования – 465 271 единица (для сравнения: в 2018 г. – 463 064 единицы). В сопоставлении с данными на 5 сентября 2018 г. общее количество детей в учреждении дошкольного образования увеличилось на 1552 человека (0,4%).

С 2019 г. образовательный процесс в учреждениях дошкольного образования осуществляется по обновленному содержанию учебной программы, которая ориентирует на обеспечение всестороннего развития каждого ребенка, формирование у него базового доверия к миру и универсальных, в том числе творческих, способностей, соответствующих возрастной специфике и требованиям современного общества. В содержание учебной программы включен новый раздел «Культура здоровья», который помогает ребенку на доступном ему уровне «развивать» свое здоровье и разумно его «тратить», формировать здоровьесберегающие компетенции. Занятия по образовательной области «Физическая культура» («Адаптивная физическая культура»), физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся руководителем физического воспитания, инструктором по лечебной физкультуре.

Из общего количества учреждений дошкольного образования 435 (11,5%) имеют действующие бассейны.

Целевые показатели выполнения задачи 2: оснащенность учреждений дошкольного образования средствами обучения; увеличение доли воспитателей дошкольного образования, имеющих образование по направлению «Педагогика детства», высшую и первую квалификационные категории.

Образовательный процесс в учреждениях дошкольного образования в 2019/2020 учебном году обеспечен материально-техническими средствами обучения и воспитания в городской местности на 85,43%, в сельской – на 83,62%. В образовательной деятельности используется 133 компьютерных класса и 13 913 персональных компьютеров.

В учреждениях дошкольного образования системы Министерства образования работают 56 860 педагогических работников. Высшую квалификацию имеют 36 714 человек, что составляет 64,6% от общего количества педагогических работников, для сравнения: в 2018 г. – 63,8%. Среднее специальное образование имеют 19 155 человек (33,7%), в 2018 г. – 34,1%; общее среднее образование – 991 человек (1,7%), в 2018 г. – 2,1%. Квалификационный уровень педагогических работников характеризуется следующими показателями: высшую квалификационную категорию имеют 11 252 человека, что составляет 19,8% от общего числа педагогов, для сравнения: в 2018 г. количество таких педагогов составляло 18,3%; первую категорию имеют 20 584 человека (36,2%), в 2018 г. – 36,1%; иную категорию – 9602 человека (16,9%), в 2018 г. – 17,0%; без категории работают 15 422 человека (27,1%), в 2018 г. – 28,7%.

Данные показатели позволяют оценить степень материально-технического обеспечения учреждений дошкольного образования (условия для качественного обучения) и кадровый потенциал системы.

Показатель решения задачи 3: оснащенность учреждений дошкольного образования автоматизированной системой по учету и контролю за качеством питания.

Выполнение натуральных норм питания в учреждениях дошкольного образования составило в Беларуси на 1 января 2019 г. 91,6%, а на 1 июля 2019 г. – 92,29%. Достижение запланированного уровня данного показателя позволило улучшать качество организации питания воспитанников в учреждениях дошкольного образования.

*Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 14 июня 2018 г. № 55 «Инструкция о порядке организации и кадровом обеспечении физического воспитания обучающихся».* Основные положения документа следующие.

1. Учреждения образования, иные организации и индивидуальные предприниматели, которым в соответствии с законодательством предоставлено право осуществлять образовательную деятельность, осуществляют физическое воспитание

обучающихся при реализации образовательных программ, проведении физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы, спортивных и спортивно-массовых мероприятий в соответствии с Законом Республики Беларусь от 4 января 2014 г. «О физической культуре и спорте» Кодексом Республики Беларусь об образовании, настоящей Инструкцией и иными актами законодательства Республики Беларусь, регулирующими вопросы безопасного проведения занятий физической культурой и спортом.

2. На основании результатов медицинского обследования, проводимого в организациях здравоохранения, обучающиеся распределяются в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры в порядке, определенном постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 9 июня 2014 г. № 38 «Об утверждении Инструкции о порядке распределения обучающихся в основную, подготовительную, специальную медицинскую группы, группу лечебной физической культуры».

3. Физическое воспитание обучающихся при получении дошкольного образования осуществляется в процессе разнообразных видов деятельности в соответствии с учебно-программной документацией соответствующей образовательной программы на занятиях по образовательной области «Физическая культура».

4. В период каникул при получении дошкольного образования с воспитанниками проводится только физкультурно-оздоровительная работа.

5. Занятия по образовательной области «Физическая культура», физкультурно-оздоровительные мероприятия при получении дошкольного образования, специального образования на уровне дошкольного образования осуществляются руководителем физического воспитания, инструктором по лечебной физкультуре.

*Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 31 августа 2018 г. № 60 «Инструкция о правилах безопасности проведения занятий физической культурой и спортом».* Основные положения документа следующие.

1. Физкультурно-спортивное и игровое оборудование на территории учреждения образования, спортивный инвентарь по конструкции, размерам, применяемым материалам должны соответствовать возрастным и психофизическим особен-



ностям воспитанников, требованиям технических нормативных правовых актов; должны быть водостойкими и хорошо поддаваться очистке.

2. Для занятий по физической культуре должен предусматриваться отдельный зал площадью 4 м<sup>2</sup> на одного воспитанника, но не менее 30 м<sup>2</sup>.

3. При вместимости учреждения образования не более 100 воспитанников зал для музыкальных занятий и зал для занятий по физической культуре может быть совмещенным площадью 4,5 м<sup>2</sup> на одного воспитанника, но не менее 50 м<sup>2</sup>.

4. Для занятий по физической культуре должна предусматриваться солнечная защита зала.

5. В залах для музыкальных занятий и занятий по физической культуре влажная уборка должна проводиться после каждого занятия.

6. Занятия по образовательной области «Физическая культура» («Адаптивная физическая культура»), физкультурно-оздоровительные мероприятия проводятся руководителем физического воспитания, инструктором по лечебной физкультуре.

7. Запрещается проведение занятий по образовательной области «Физическая культура» («Адаптивная физическая культура») и физкультурно-оздоровительных мероприятий в случаях:

- наличия сложных метеорологических условий;
- неисправности физкультурно-спортивного сооружения, спортивного инвентаря и (или) спортивного оборудования;
- отсутствия утвержденного в установленном порядке акта готовности физкультурно-спортивного сооружения к проведению занятий физической культурой и спортом;
- отсутствия руководителя физического воспитания, инструктора по лечебной физкультуре.

## **1.2. Система физического воспитания в учреждении дошкольного образования**

**Цели, задачи, принципы, средства системы физического воспитания.** В учреждении дошкольного образования система физического воспитания определяется нормативно-правовыми документами в области дошкольного образования и физической культуры. Она представляет собой единство цели, задач, принципов, средств физического воспитания, направленных на физическое и личностное развитие детей (схема 1).



Схема 1. Система физического воспитания детей

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ . . . . .	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА . . .</b>	<b>5</b>
1.1. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста как научная и учебная дисциплина . . .	5
1.2. Система физического воспитания в учреждении дошкольного образования . . . . .	17
1.3. Программное обеспечение физического воспитания детей дошкольного возраста . . . . .	33
1.4. История становления теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста . . . . .	46
<i>Литература</i> . . . . .	56
<b>ГЛАВА 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА . . .</b>	<b>58</b>
2.1. Обучение детей движениям. . . . .	58
2.2. Обучение общеразвивающим упражнениям. . . . .	88
2.3. Организация и методика проведения подвижных игр	95
2.4. Обучение детей элементам спортивных игр . . . . .	105
2.5. Обучение детей выполнению спортивных упражнений	116
2.6. Развитие двигательных способностей детей . . . . .	126
2.7. Воспитание и развитие ребенка в процессе занятий физическими упражнениями . . . . .	139
<i>Литература</i> . . . . .	150
<b>ГЛАВА 3. ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ . . . . .</b>	<b>154</b>
3.1. Физкультурное занятие — основная форма организованного обучения детей физическим упражнениям. . . . .	154
3.2. Физкультурно-оздоровительные формы работы в учреждении дошкольного образования . . . . .	166

3.3. Физкультурно-массовые мероприятия в учреждении дошкольного образования . . . . .	173
---	-----

<i>Литература</i> . . . . .	176
-----------------------------	-----

<b>ГЛАВА 4. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА . . . . .</b>	<b>178</b>
--	------------

4.1. Индивидуальный подход — принцип оптимизации физкультурно-оздоровительного процесса в учреждении дошкольного образования . . . . .	178
--	-----

4.2. Индивидуальный подход к детям, имеющим признаки психомоторной одаренности . . . . .	185
--	-----

<i>Литература</i> . . . . .	200
-----------------------------	-----

<b>ГЛАВА 5. ВЫЯВЛЕНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ДЕФОРМАЦИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА РЕБЕНКА . . . . .</b>	<b>201</b>
--	------------

<i>Литература</i> . . . . .	210
-----------------------------	-----

<b>ГЛАВА 6. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ . . . . .</b>	<b>211</b>
--	------------

<i>Литература</i> . . . . .	216
-----------------------------	-----

<b>ГЛАВА 7. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЯЕМЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ . . . . .</b>	<b>217</b>
--	------------

<i>Литература</i> . . . . .	226
-----------------------------	-----

<b>ГЛАВА 8. ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ . . . . .</b>	<b>228</b>
---	------------

<i>Литература</i> . . . . .	231
-----------------------------	-----

<b>ГЛАВА 9. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦИАЛИСТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ . . . . .</b>	<b>233</b>
--	------------

<i>Литература</i> . . . . .	239
-----------------------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЯ . . . . .	241
<i>Приложение 1.</i> Примерные планы семинарских занятий	241
<i>Приложение 2.</i> Примерные планы практических занятий	250
<i>Приложение 3.</i> Примерные планы лабораторных занятий	267
<i>Приложение 4.</i> Методические рекомендации по выполнению курсовой работы . . . . .	269
<i>Приложение 5.</i> Методические рекомендации по выполнению дипломной работы . . . . .	274

**Шебеко, В. Н.**  
Ш36 Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учебник / В. Н. Шебеко. – Минск : Высшэйшая школа, 2021. 278 с.: ил.  
ISBN 978-985-06-3339-2.

Изложены теоретические основы и методические достижения в области физического воспитания детей дошкольного возраста. Раскрыты современные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дошкольного образования, показаны методики формирования здоровья, двигательных способностей, личностных качеств ребенка средствами физической культуры. Материал базируется на научной основе, помогает эффективно использовать оздоровительные личносно ориентированные технологии в физическом воспитании детей.

Для студентов учреждений высшего образования по специальности «Дошкольное образование», может быть полезен педагогическим работникам учреждений дошкольного образования.

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**

Учебник

Редактор *И.В. Тургель*  
Художественный редактор *Е.А. Агунович*  
Компьютерная верстка *Ю.Н. Трусевич*  
Корректор *Т.К. Хваль*

Подписано в печать 26.05.2021. Формат 84×108/32. Бумага офсетная.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,7. Уч.-изд. л. 15,8. Тираж 350 экз. Заказ 167.

Республиканское унитарное предприятие «Издательство “Вышэйшая школа”».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 1/3 от 08.07.2013.

Пр. Победителей, 11, 220004, Минск.  
e-mail: market@vshph.com <http://vshph.com>

Республиканское унитарное предприятие «Издательский центр Белорусского  
государственного университета». Свидетельство о государственной  
регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий  
№ 2/63 от 19.03.2014. Ул. Красноармейская, 6, 220030, Минск.