

Купить в Беларуси: <http://belveter.by>

В. Н. Шебеко

# **Физическая культура детей**

**от пяти до шести лет**

Учебно-методическое пособие для педагогов  
учреждений дошкольного образования

*Рекомендовано  
Научно-методическим учреждением  
«Национальный институт образования»  
Министерства образования  
Республики Беларусь*

М о з ы р ь

Выснова

2017

Купить в Беларуси: <http://belveter.by>

УДК 373.2.016:796

ББК 74.100.5

Ш36

**Р е ц е н з е н т ы:**

кафедра педагогики детства и семьи учреждения образования  
«Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»  
(канд. пед. наук, доц. *В. А. Шишкина*);  
заместитель заведующего по основной деятельности государственного  
учреждения образования «Дошкольный центр развития ребенка  
№ 26 г. Минска» *А. С. Чемко*

**Шебеко, В. Н.**

**Ш9** Физическая культура детей от пяти до шести лет : пособие  
для педагогов учреждений дошк. образования / В. Н. Шебе-  
ко. — Мозырь : Выснова, 2017. — 216 с.

ISBN 978-985-592-122-7.

Содержание учебно-методического пособия обеспечивает реализацию задач образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования с воспитанниками от пяти до шести лет. В пособии изложены современные теоретические и методические основы физического воспитания и представлены конспекты занятий по физической культуре.

Адресуется педагогам учреждений дошкольного образования.

**УДК 373.2.016:796**

**ББК 74.100.5**

**ISBN 978-985-592-122-7**

© Шебеко В. Н., 2016

© НМУ «Национальный институт  
образования», 2016

© Оформление. ООО «Издательство  
«Выснова», 2017

## Предисловие

Новый этап развития мировой педагогической мысли изменил общий взгляд на образование в направлении его гуманизации, определяющей приоритет общечеловеческих ценностей, создания условий для свободного развития личности. Подверглись пересмотру отношения к ребенку как объекту педагогического воздействия, и за ним окончательно закрепился статус субъекта образования. Педагогическая поддержка детской индивидуальности рассматривается как главная цель образования. Важное значение придается персонализации, стремлению к самоактуализации, самореализации и другим внутренним механизмам индивидуального развития.

Среди многих факторов, оказывающих влияние на формирование личности (социальных, культурных, гигиенических и др.), физическая культура занимает одно из важных мест. Она выполняет уникальную роль комплексного развития всех аспектов целостной личности (психического, физического, интеллектуального, эстетического, нравственного), постепенно подготавливая ребенка к включению во все усложняющиеся системы социальных отношений.

В современном представлении *физическая культура* включает в себя три аспекта:

- деятельностный, представленный физическим воспитанием, — культура как процесс или способ рационально организованной деятельности по преобразованию телесности и воспитанию духовности;
- предметно-ценностный — культура как совокупность предметов и специфических знаний для удовлетворения

общественных и личностных потребностей в интересах физического совершенствования человека;

- персонифицированно-результативный — культура как результат деятельности, воплощенный в самом человеке в виде физических качеств, освоенных двигательных навыков, знаний и убеждений в необходимости занятий физическими упражнениями.

Данные подходы к пониманию физической культуры позволяют рассматривать ее как область культурных явлений, связанных с развитием человеческой плоти в человеческую телесность, включением человека в мир культуры.

Деятельная часть физической культуры представлена процессом физического воспитания. Современные представления о физическом воспитании отражают не только его прикладной характер, но и вопросы социализации личности, ее интеллектуальное, психологическое, духовное и творческое развитие.

Наиболее точное определение физическому воспитанию дано Л. П. Матвеевым. Он отмечает, что *физическое воспитание* — это педагогический процесс направленного использования факторов физической культуры, включающий обучение двигательным действиям (в результате которых формируются двигательные умения, навыки и связанные с ними знания), воспитание индивидуальных физических качеств и сопряженных с ними двигательных способностей, содействие на этой основе становлению и развитию свойств личности.

Результативность физического воспитания достигается благодаря использованию всей системы средств: физические упражнения, оздоровительные силы природы (солнце, воздух, вода), гигиенические факторы и др., однако наибольший удельный вес приходится на долю физических упражнений. Общеизвестным стало положение, что физические упражнения выступают как основной признак жизни, стержень всей жизнедеятельности и поведения воспитанника дошкольного возраста и в то же время как формирующее начало в

его развитию. При выполнении физических упражнений объектом воли и сознания ребенка является его собственное тело, его моторика, так называемое физическое «Я». Регулярные физические нагрузки требуют постоянных волевых усилий. Выполнение упражнений сопровождается насыщенными эмоциональными переживаниями, вызванными борьбой за лучший результат. Ребенок знакомится с разнообразными двигательными умениями, навыками, идеомоторными образами физических упражнений, познает свои «темные мышечные чувства», учится управлять своими «живыми движениями» (Н. А. Бернштейн). Происходит переход от утилитарного упражнения к культуре движений. И совершенно не случайно в современных исследованиях сущность физического упражнения определяется как двигательное действие с его моторной и духовной сторонами (В. Т. Кудрявцев, Ю. М. Николаев, Г. П. Позднякова). Это создает условия для разработки новых программ и педагогических технологий, цель которых — использование средств физической культуры как предпосылок не только физического, но и личностного развития детей. Данное учебно-методическое пособие «Физическая культура детей от 5 до 6 лет» позволяет педагогу решать такие задачи.

В теоретической части пособия представлены современные приоритеты теории и практики физического воспитания детей, нацеливающие педагога не только на физическое (моторное), но и личностное развитие ребенка, описаны педагогические условия, способствующие этому. С учетом современных позиций раскрыты теоретические аспекты организации физкультурных занятий — основной формы физического воспитания в учреждении дошкольного образования, показаны возможные варианты их проведения: учебно-тренировочное, спортивно-тематическое, сюжетно-игровое (занятие-игра). Отражены основы безопасности при выполнении детьми физических упражнений, методы диагностики физической подготовленности и личностных качеств ребенка,

требования к профессионально значимым функциям руководителя физического воспитания в учреждении дошкольного образования.

В практической части пособия представлена система физкультурных занятий, с помощью которых формируются двигательные навыки, развиваются собственно личностные функции воспитанника: мотивация, творчество. Модель обучения движениям построена на организации развивающей среды и развивающего взаимодействия ребенка с педагогом и сверстниками в парадигме лично ориентированной дидактики, что позволяет формировать субъектную позицию воспитанника дошкольного возраста в двигательной деятельности (интерес к движениям, самостоятельность, творчество).

Наряду с общепринятыми теоретическими и методическими положениями, в учебно-методическом пособии отражены результаты собственных научных исследований автора по теории и методике физического воспитания детей.

Разработанные конспекты физкультурных занятий апробированы в ГУО «Ясли-сад № 551 г. Минска».

## Список литературы

*Алямовская, В.* Физкультура в детском саду : Теория и методика организации физкультурных мероприятий / В. Алямовская. — М. : Чистые пруды, 2005.

Беларускія гульні ў дзіцячым садзе : дапам. для выхавальніка / склад. З. І. Ермакова, В. М. Шабека. — Мінск : Народная асвета, 1987.

*Богина, Т. Л.* Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях : метод. пособие / Т. Л. Богина. — М. : Мозаика-Синтез, 2005.

*Воротилкина, И. М.* Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении : метод. пособие / И. М. Воротилкина. — М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2004.

*Голицына, Н. С.* Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н. С. Голицына. — М. : Скрипторий, 2003, 2005.

*Громова, О. Е.* Спортивные игры для детей / О. Е. Громова. — М. : ТЦ Сфера, 2002.

*Дедулевич, М. Н.* Играй — не зевай : подвижные игры с дошкольниками / М. Н. Дедулевич. — М. : Просвещение, 2007.

Детство : Программа развития и воспитания детей в детском саду / В. И. Логинова, Т. И. Бабаева, Н. А. Ноткина. — 2-е изд., перераб. — СПб. : Акцидент, 1997.

*Железняк, Н. Ч.* Домашняя азбука физкультурных движений : пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / Н. Ч. Железняк, Е. Ф. Желобкович, С. С. Огородников. — Мозырь : Белый Ветер, 2009.

*Каштанова, Г. В.* Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников / Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаева. — М. : Медицина, 2006.

*Козырева, О. В.* Спортивное воспитание детей дошкольного возраста (концепция и методика) : монография / О. В. Козырева. —

М. : Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК ; Воронеж : Воронежский гос. ун-т, 2002.

*Козырева, О. В.* Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников / О. В. Козырева. — М. : Просвещение, 2007.

*Колидзей, Э. А.* Личностно ориентированное физическое развитие ребенка : учеб. пособие / Э. А. Колидзей. — М. : Московский психолого-социальный институт, 2006.

*Кузнецова, М. Н.* Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях : практ. пособие / М. Н. Кузнецова. — М. : АРКТИ, 2002.

*Лихадиевская, Т. Г.* Подвижные игры в детском саду : пособие для педагогов дошко. учреждений / Т. Г. Лихадиевская, И. М. Ивановская. — Минск : Беларусь, 2002.

Личностно ориентированный подход в педагогической деятельности : опыт разработки и использования / под ред. Е. Н. Степанова. — М. : ТЦ Сфера, 2004.

*Мартынюк, Н. С.* Безопасная физкультура для дошколят / Н. С. Мартынюк, В. С. Мартынюк, Е. Г. Лайко. — Мозырь : Содействие, 2007.

*Матвеев, Л. П.* Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высш. спец. физкульт. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. — Изд. 4-е, стер. — СПб. : Лань, 2004.

*Осокина, Т. И.* Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошко. образоват. учреждений : аннотированный перечень / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, М. А. Рунова. — М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 1999.

*Полтавцева, Н. В.* Физическая культура в дошкольном детстве / Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. — М. : Просвещение, 2006.

Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения : метод. пособие для руководителей физ. воспит. дошко. учреждений / под ред. С. О. Филипповой. — СПб. : ДЕТСТВО-пресс, 2005.

*Страковская, В. Л.* 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 до 14 лет. — М. : Новая школа, 1994.

*Утробина, К. К.* Занимательная физкультура в детском саду для детей 5—7 лет / К. К. Утробина. — М. : Изд-во «Гном», 2003.



*Филиппова, С. О.* Мир движений мальчиков и девочек : метод. пособие для руководителя физ. восп. дошк. учреждений / С. О. Филиппова. — СПб. : ДЕТСТВО-пресс, 2001.

*Чекунова, Е. А.* Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада : учеб.-метод. пособие / Е. А. Чекунова, Т. П. Колодяжная. — М. : УЦ «Перспектива», 2010.

*Шебеко, В. Н.* Занятия по физической культуре в детском саду : обучение и творчество : ст. дошк. возраст : пособие для педагогов дошк. учреждений / В. Н. Шебеко. — Минск : Университетское, 2001.

*Шебеко, В. Н.* Физкульт-ура! : авторская программа по физическому воспитанию детей и методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении : пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / В. Н. Шебеко, В. А. Овсянкин ; под ред. В. Н. Шебеко. — Мозырь : Белый Ветер, 2006.

*Шебеко, В. Н.* Физкультурные праздники в детском саду : творчество в двигательной деятельности дошкольника : книга для воспитателей дет. сада / В. Н. Шебеко, Н. Н. Ермак. — 3-е изд., стер. — М. : Просвещение, 2003.

*Шишкина, В. А.* В учреждение дошкольного образования — за здоровьем : пособие для педагогов дошк. образования / В. А. Шишкина. — Минск : Зорны верасень, 2006.

*Шишкина, В. А.* Двигательное развитие дошкольника : пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. А. Шишкина. — Минск : Нац. ин-т образования, 2011.

*Шпак, В. Г.* Элементы спортивных игр в детском саду : пособие для педагогов дошк. учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования. — Минск : ИВЦ Минфина, 2004.

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i> .....	3
Современные приоритеты теории и практики физического воспитания детей .....	7
Психолого-педагогические условия, способствующие физическому и личностному развитию ребенка в процессе физического воспитания .....	19
Физкультурное занятие — основная форма организации физического воспитания в учреждении дошкольного образования	51
Основы безопасности при выполнении детьми физических упражнений на физкультурном занятии .....	66
Изучение физической подготовленности и личностных качеств детей, обеспечивающих успех в деятельности .....	73
Знания, умения и профессионально значимые функции руководителя физического воспитания в учреждении дошкольного образования .....	78
<i>Практический материал. Содержание физкультурных занятий в старшей группе учреждения дошкольного образования</i>	
Сентябрь .....	82
Октябрь .....	102
Ноябрь .....	120
Декабрь .....	139
Январь .....	155
Февраль .....	171
Март .....	186
Апрель .....	198
Май .....	209
<i>Список литературы</i> .....	212
	215

Купить в Беларуси: <http://belveter.by>

Учебное издание

**Шебеко** Валентина Николаевна

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЕТЕЙ**  
**от пяти до шести лет**



Учебно-методическое пособие для педагогов  
учреждений дошкольного образования

Нач. редакционно-издательского отдела *Г. И. Бондаренко*

Редактор *Н. Н. Мамчиц*

Обложка художника *В. В. Котовича*

Компьютерная верстка *А. Н. Киселева*

Корректоры *В. П. Шкредова, Л. Г. Гончаренко, Е. В. Шобик*

Подписано в печать с оригинал-макета 16.06.2017. Формат 60x84 1/16.  
Бумага офсетная. Печать цифровая.  
Усл. печ. л. 12,55. Уч.-изд. л. 9,78. Тираж 2000 экз. Заказ 112/5921227-1.

Научно-методическое учреждение «Национальный институт образования»  
Министерства образования Республики Беларусь.

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 1/263 от 02.04.2014.

Ул. Короля, 16, 220004, г. Минск

Издатель и полиграфическое исполнение:

Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Выснова».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 1/517 от 05.05.2017. Ул. Советская,  
д. 198-100, 247777, г. Мозырь, Гомельская обл., Республика Беларусь.  
Тел./факс (0236) 32-51-03. Филиал № 1 ООО «Издательство «Выснова»:  
ул. Володько, д. 30, пом. 417, 220007, г. Минск, Республика Беларусь.  
Тел. (017) 380-41-53, 224-66-89. [vysnova.by](http://vysnova.by). E-mail: [book@vysnova.by](mailto:book@vysnova.by)

Купить в Беларуси: <http://belveter.by>