

44.1  
Б 82

БАКАЛАВРИАТ

*М.М. Борисова*

ТЕОРИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

У Ч Е Б Н И К



Электронно-  
Библиотечная  
Система  
**znanium.com**



Уважаемый читатель!

Вы держите в руках книгу,  
дополнительные материалы которой  
доступны Вам **БЕСПЛАТНО**  
в Интернете на [www.znaniium.com](http://www.znaniium.com)  
Специального программного  
обеспечения не требуется

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ – БАКАЛАВРИАТ

серия основана в 1996 г.



М.М. БОРИСОВА

# ТЕОРИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

УЧЕБНИК



*Рекомендовано в качестве учебника  
для студентов высших учебных заведений,  
обучающихся по направлениям подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»  
(квалификация (степень) «бакалавр»)*

Электронно-  
Библиотечная  
Система  
znanium.com

Москва  
ИНФРА-М  
2016

УДК 373.21(075.8)  
ББК 74.1я73  
Б82

ФЗ  
№ 436-ФЗ

Издание не подлежит маркировке  
в соответствии с п. 1 ч. 4 ст. 11

Автор:

*Борисова Марина Михайловна*, канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольного образования Института педагогики и психологии образования Московского городского педагогического университета

Рецензенты:

*Лядонова И.А.*, канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой дошкольного и начального образования Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования;

*Абдульманова Л.В.*, канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой дошкольной педагогики Южного федерального университета

**Борисова М.М.**

Б82 Теория и технология физического воспитания и развития ребенка : учебник / М.М. Борисова. — М. : ИНФРА-М, 2016. — 293 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znanium.com>]. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/17751](http://www.dx.doi.org/10.12737/17751).

ISBN 978-5-16-011490-3 (print)

ISBN 978-5-16-103763-8 (online)

В учебнике собран богатый теоретический и методический материал, накопленный в отечественной системе физического воспитания детей дошкольного возраста. Раскрыты современные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы в системе дополнительного образования в дошкольных образовательных организациях.

Учебник соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования последнего поколения.

Книга адресована студентам, обучающимся по направлениям подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование». Может быть полезна магистрантам, аспирантам, инструкторам по физической культуре дошкольных образовательных организаций, работникам системы переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров, преподавателям педагогических колледжей и вузов.

УДК 373.21(075.8)

ББК 74.1я73



Материалы, отмеченные знаком , доступны в электронно-библиотечной системе [znanium \(www.znanium.com\)](http://www.znanium.com)

ISBN 978-5-16-011490-3 (print)

ISBN 978-5-16-103763-8 (online)

© Борисова М.М., 2016

Подписано в печать 18.02.2016.

Формат 60×90/16. Бумага офсетная. Гарнитура Newton.

Печать цифровая. Усл. печ. л. 18,32.

Тираж 500 экз. (I — 100). Заказ № 02737

ТК 458100-527912-180216



Отпечатано в типографии ООО «Научно-издательский центр ИНФРА-М»

127282, Москва, ул. Полярная, д. 31В, стр. 1

Тел.: (495) 280-15-96, 280-33-86. Факс: (495) 280-36-29

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....</b>	<b>7</b>
 1.1. История становления и развития методики физического воспитания и развития детей дошкольного возраста.....	7
 1.2. Физическое воспитание и развитие дошкольников в зарубежных странах.....	7
1.3. Актуальные проблемы физического воспитания дошкольников на современном этапе .....	7
1.4. Основные понятия. Цель, задачи, средства, принципы физического воспитания и развития детей дошкольного возраста .....	10
 1.5. Методы и приемы обучения, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками .....	31
1.6. Воспитание дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.....	32
1.7. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.....	35
1.8. Физические качества и методика их развития у дошкольников.....	45
<b>Глава 2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....</b>	<b>65</b>
2.1. Анатомо-физиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста .....	65
 2.2. Психологические особенности детей раннего и дошкольного возраста.....	68
2.3. Развитие движений детей раннего и дошкольного возраста .....	68
<b>Глава 3. ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....</b>	<b>80</b>
 3.1. Строевые упражнения. Методика проведения в разных возрастных группах .....	80
3.2. Общеразвивающие упражнения. Методика проведения в разных возрастных группах .....	80
3.3. Основные движения. Методика проведения в разных возрастных группах .....	90
3.4. Методика проведения подвижных игр в разных возрастных группах .....	111
 3.5. Методика проведения спортивных упражнений в разных возрастных группах .....	127
 3.6. Методика обучения играм с элементами спорта .....	127
<b>Глава 4. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....</b>	<b>128</b>
 4.1. Нормативные правовые документы по организации физического воспитания в дошкольной образовательной организации.....	128

4.2. Безопасность и контроль за физическим воспитанием в дошкольной организации.....	128
 4.3. Организация двигательной деятельности детей в дошкольной образовательной организации .....	132
4.4. Планирование работы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста .....	133
4.5. Организация работы с родителями по физическому воспитанию детей дошкольного возраста .....	136
4.6. Педагогическая диагностика (мониторинг) индивидуального развития детей дошкольного возраста.....	141

## **Глава 5. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ..... 144**

5.1. Методика проведения физкультурного занятия с детьми раннего и дошкольного возраста .....	144
5.2. Методика проведения утренней гимнастики с детьми раннего и дошкольного возраста .....	167
5.3. Методика проведения физкультурных минуток и физкультурных пауз .....	173
 5.4. Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями.....	177
 5.5. Организация и методика проведения туристических прогулок с детьми дошкольного возраста .....	177
5.6. Индивидуальный подход в физическом воспитании дошкольников.....	177
5.7. Методика проведения физкультурных досугов и спортивных праздников с детьми дошкольного возраста .....	185
5.8. Методика проведения дней здоровья и каникул (неделя здоровья) с детьми дошкольного возраста.....	195
5.9. Роль информационно-коммуникационных технологий в физическом воспитании дошкольников .....	198

## **Глава 6. ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ..... 202**

 6.1. Нормативные правовые документы, регламентирующие работу по дополнительному образованию в дошкольной образовательной организации .....	202
6.2. Алгоритм составления программы по дополнительному образованию.....	202
 6.3. Организация и проведение занятий по хореографии с детьми дошкольного возраста .....	204
6.4. Организация и проведение занятий по обучению фитбол-гимнастике .....	205
6.5. Организация и проведение занятий с использованием тренажеров с детьми дошкольного возраста .....	215
6.6. Организация и проведение занятий по обучению начальной базе ушу.....	227

- 6.7. Использование элементов спорт чанбары в работе с детьми дошкольного  
возраста ..... 232
- 6.8. Специфика обучения карате-до в работе с дошкольниками ..... 234
- 6.9. Хатха-йога в работе с детьми дошкольного возраста ..... 237

**Глава 7. РАЗВИВАЮЩАЯ ПЕДАГОГИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ..... 246**

- 7.1. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании..... 246
- 7.2. Современные методы оздоровления дошкольников ..... 250
-  7.3. Организация работы по формированию начальных представлений  
о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста ..... 268
- 7.4. Сохранение и укрепление здоровья педагога ..... 268

 **Глава 8. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ИНВЕНТАРЯ  
И ОБОРУДОВАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ  
ДОШКОЛЬНИКОВ ..... 272**

- 8.1. Процесс формирования двигательной активности детей дошкольного  
возраста с использованием современного спортивно-игрового  
оборудования и инвентаря ..... 272
- 8.2. Организация предметно-развивающего пространства ..... 272

**Глава 9. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ  
С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ ..... 272**

- 9.1. Особенности организации работы по физическому воспитанию  
детей с ослабленным зрением ..... 272
- 9.2. Особенности организации работы по физическому воспитанию  
детей с нарушением опорно-двигательного аппарата..... 274
- 9.3. Особенности организации работы по физическому воспитанию детей  
в группах с нарушением речи ..... 290

**Список рекомендованной литературы ..... 295**