



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ ВАЛДАЙ»

РАЗРАБОТЧИК

Ректор Университета Валдай



/В.В. Клевцов/

«_20_» _____ февраля _____ 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Здоровьесберегающие технологии на занятиях физической культурой в дошкольном образовании»

Дополнительная профессиональная программа
«Педагогическое образование: инструктор по физической культуре дошкольной образовательной организации (экспертная подготовка)»

г. Великий Новгород

Наименование учебной дисциплины: Здоровьесберегающие технологии на занятиях физической культурой в дошкольном образовании.

Цель освоения учебной дисциплины (цель дисциплины): достижение запланированных результатов освоения образовательной программы - формирование установленных в образовательной программе компетенций.

Задачи освоения учебной дисциплины (задачи дисциплины): достижение запланированных в настоящей рабочей программе результатов освоения дисциплин - приобретение обучающимся запланированных знаний, умений, навыков.

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Обучающийся должен формировать следующие результаты освоения дисциплины (планируемые результаты обучения) «Здоровьесберегающие технологии на занятиях физической культурой в дошкольном образовании» (коды формируемых компетенций): ПК-412.

Индикаторы достижения компетенций

Результаты обучения для настоящей дисциплины соотносятся со следующими индикаторами достижения компетенций Индикаторы достижения компетенции

На уровне знаний:

Знание сущности, целей и задач здоровьесберегающих технологий в системе дошкольного образования. Знание классификации современных здоровьесберегающих технологий (динамические паузы, релаксация, дыхательная гимнастика, психогимнастика и др.) и особенностей их применения на занятиях физической культурой. Знание психофизиологических и возрастных особенностей развития дошкольников для адекватного подбора здоровьесберегающих методик. Знание методов диагностики и мониторинга физического состояния и здоровья детей дошкольного возраста. Знание санитарно-гигиенических норм и требований к организации физкультурных занятий в ДОУ.

На уровне умений:

Умение планировать и конструировать занятия по физической культуре с интеграцией различных здоровьесберегающих технологий. Умение подбирать и адаптировать комплексы упражнений (дыхательной, пальчиковой, артикуляционной гимнастики) в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и индивидуальными особенностями детей. Умение организовывать профилактические и коррекционные мероприятия для предупреждения нарушений осанки и плоскостопия у детей. Умение создавать безопасную и психологически комфортную образовательную среду на занятиях, способствующую сохранению и укреплению здоровья воспитанников. Умение анализировать эффективность применяемых технологий на основе данных мониторинга и корректировать свою педагогическую деятельность.

На уровне навыков:

Навык проведения различных видов гимнастик: для глаз, дыхательной, бодрящей после сна, пальчиковой. Навык использования приемов релаксации и психогимнастики для снятия мышечного и эмоционального напряжения у детей. Навык дозирования физической нагрузки и осуществления контроля за самочувствием детей во время занятия (по пульсу, дыханию, внешним признакам утомления). Навык формирования у дошкольников элементарных представлений и привычек здорового образа жизни через игровые методы и личный пример. Навык консультирования родителей по вопросам физического развития и оздоровления

детей средствами физической культуры в домашних условиях.

Объем (трудоемкость) учебной дисциплины (в академических часах): 36.

Структура учебной дисциплины:

Лекционные занятия (академических часов): 2

Практические занятия (академических часов): 2

Самостоятельная работа (академических часов): 32

Тематический план учебной дисциплины (содержание учебной дисциплины)

Тема № 1: Теоретические основы здоровьесбережения в системе дошкольного образования

Тема № 2: Анатомо-физиологические особенности развития детей дошкольного возраста

Тема № 3: Классификация и характеристика здоровьесберегающих технологий на физкультурных занятиях

Тема № 4: Методики дыхательной, артикуляционной и пальчиковой гимнастики

Тема № 5: Технологии профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и плоскостопия

Тема № 6: Психогимнастика и методы релаксации для снятия психоэмоционального напряжения

Тема № 7: Организация двигательного режима и динамических пауз в течение дня

Тема № 8: Проектирование структуры физкультурного занятия с элементами здоровьесбережения

Тема № 9: Игровые методы и нетрадиционное оборудование для повышения эффективности оздоровительной работы

Тема № 10: Мониторинг физического развития и состояния здоровья детей как показатель эффективности технологий

Текущий контроль

Форма текущего контроля по учебной дисциплине: Тестирование.

Примеры заданий:

Задание: Какова главная цель здоровьесберегающих технологий в системе дошкольного образования?

- Подготовка детей к участию в спортивных соревнованиях
- Повышение академической успеваемости воспитанников
- Формирование строгой дисциплины и послушания
- + Создание условий для формирования у ребенка осознанного отношения к своему здоровью и его сохранению
- Исключительно обучение правилам личной гигиены

Задание: Какая анатомо-физиологическая особенность характерна для детей дошкольного возраста и требует особого внимания при организации физической нагрузки?

- Полное окостенение скелета, позволяющее выдерживать большие нагрузки

- Частота сердечных сокращений ниже, чем у взрослого
- + Быстрая утомляемость нервной системы при высокой потребности в движении
- Замедленный обмен веществ, требующий длительных перерывов между упражнениями
- Полностью сформированный свод стопы, не требующий профилактики плоскостопия

Задание: Какая из перечисленных технологий относится к физкультурно-оздоровительным и направлена на развитие чувства ритма, пластичности и выразительности движений?

- Технология проектной деятельности
- Арт-терапия
- + Ритмопластика
- Технология обучения чтению по кубикам Зайцева
- Сказкотерапия

Задание: Какова основная задача пальчиковой гимнастики в дошкольном возрасте?

- Укрепление мышц спины и формирование правильной осанки
- Развитие общей выносливости организма
- + Развитие мелкой моторики и стимуляция речевых центров в коре головного мозга
- Профилактика нарушений зрения
- Тренировка вестибулярного аппарата

Задание: Какое упражнение является эффективным средством профилактики плоскостопия у детей?

- Длительное сидение в позе "нога на ногу"
- Прыжки на твердой поверхности в жесткой обуви
- + Ходьба босиком по массажному коврику или ребристой доске
- Ношение обуви на абсолютно плоской и тонкой подошве
- Упражнения на растяжку с максимальным сгибанием стопы внутрь

Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине: Зачет.

Примеры заданий:

Задание: Что является основной целью психогимнастики и методов релаксации в работе с дошкольниками?

- Развитие физической силы и выносливости
- + Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, обучение саморегуляции
- Подготовка к выполнению сложных акробатических элементов
- Формирование навыков счета и логического мышления
- Обучение правилам поведения в коллективе через систему наказаний

Задание: Для чего в режиме дня дошкольной образовательной организации проводятся динамические паузы (физкультминутки)?

- Чтобы заменить полноценное физкультурное занятие
- Чтобы наказать детей, которые плохо себя вели на занятии

- + Для предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности и профилактики гиподинамии
- Чтобы проверить, кто из детей самый быстрый и ловкий
- Чтобы выучить новые сложные спортивные упражнения

Задание: Какой элемент обязательно должен присутствовать в структуре физкультурного занятия, спроектированного с учетом здоровьесберегающих подходов?

- Соревновательные игры с обязательным выбыванием проигравших
- Использование только стандартного спортивного инвентаря
- Выполнение силовых упражнений с максимальным отягощением
- + Упражнения на формирование правильной осанки и дыхательная гимнастика
- Обязательное тестирование на скорость и выносливость в конце каждого занятия

Задание: В чем заключается основное преимущество использования игровых методов и нетрадиционного оборудования (массажные мячи, ленты, дорожки) в оздоровительной работе?

- Это единственный способ развить физические качества у детей
- Такое оборудование значительно дешевле стандартного
- + Повышение мотивации и эмоционального интереса детей к занятиям, разнообразие тактильных ощущений
- Возможность полностью отказаться от традиционных упражнений
- Это требование всех проверяющих инстанций

Задание: Что позволяет оценить регулярный мониторинг физического развития и состояния здоровья детей в ДОУ?

- Уровень интеллектуального развития ребенка
- Социальный статус семьи воспитанника
- + Эффективность применяемых здоровьесберегающих технологий и своевременно скорректировать их
- Будущие спортивные перспективы каждого ребенка
- Качество питания в семье ребенка

Содержание самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине:
подготовка к занятиям: изучение теоретического материала, чтение учебников и дополнительных источников, конспектирование; подготовка к промежуточной аттестации; самостоятельное изучение дополнительных материалов; анализ и интерпретация данных – составление аналитического отчета обучающегося по дисциплине.

Условия реализации рабочей программы дисциплины

Материально-техническое обеспечение реализации дисциплины: технические средства доступа к электронной информационно-образовательной среде.

Учебно-методическое обеспечение (электронные учебно-методические материалы) освоения учебной дисциплины (в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине):

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине представляет собой приложение к настоящей образовательной программе, содержащее оценочные материалы.

Список литературы

Нормативно-правовая база

Конституция Российской Федерации

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — Закон об образовании).

Основная литература

Вентцель, К. Н. Педагогика творческой личности / К. Н. Вентцель. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 206 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-15391-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568341>

Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 332 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11695-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566577>

Интеллект в цифровом образовании: естественный, искусственный, эмоциональный — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581570>

Клапаред, Э. Психология ребенка и экспериментальная педагогика / Э. Клапаред ; под редакцией Д. Т. Кацарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13367-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567411>

Кащенко, В. П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков : учебник для среднего профессионального образования / В. П. Кащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 228 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20506-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/599099>

Макаренко, А. С. Методика воспитательной работы. Избранные труды / А. С. Макаренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 323 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-08066-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562001>

Лай, В. Экспериментальная педагогика / В. Лай ; под редакцией В. Е. Игнатъева ; переводчик Е. И. Воскресенская. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 146 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11549-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566505>

Челпанов, Г. И. Учебник психологии : учебник / Г. И. Челпанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 221 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-12188-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566825>

Дополнительная литература

Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта. Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология : журнал / ФГАОУ ВО "Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта". — Калининград : Изд-во БФУ им. И. Канта // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_008503841/

Контенткон 2025: авторство, ИИ-генерация и использование учебного контента — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — ISBN 978-5-534-14536-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582265>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 1. Церковно-религиозная и государственная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04051-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598605>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 2. Общественная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 271 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04053-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598612>

Психология человека в образовании = Psychology in education : научный журнал. — Санкт-Петербург // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_010815716/

Интернет-ресурсы

Информационное обеспечение представляет собой перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (цифровой (электронной) библиотеке) «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>), содержащей издания учебно-методической и иной литературы.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к федеральной государственной информационной системе «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>).

Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (программное обеспечение): реестровая запись №3722 от 23.07.2017 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных); Яндекс.Телемост (реестровая запись №13556 от 20.05.2022 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных).

Электронные информационные ресурсы (ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

- **Состав современных профессиональных баз данных**

Федеральная служба государственной статистики (<https://rosstat.gov.ru/>);

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>);

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>);

База данных ЮНЕСКО (<https://www.unesco.org/en/key-data>).

- Состав информационных справочных систем

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>);

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>);

Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>);

Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>);

Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>);

Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>).

- Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти

Президент России (<http://kremlin.ru/>);

Правительство России (<http://government.ru/>);

Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>);

Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>);

Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>);

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>).

- Иные информационные ресурсы - периодические издания

ТАСС (<https://tass.ru/>);

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>);

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>);

РТ (<https://rt.com/>).

- Информационные поисковые системы

Яндекс (<https://ya.ru/>);

MAIL.RU (<https://www.mail.ru/>).