

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.09 ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

специальность: 44.02.01 Дошкольное образование

квалификация выпускника: воспитатель детей дошкольного возраста

Глазов, 2026

Рассмотрена на заседании кафедры
Дошкольного и начального образования

Протокол № 8 от 18 марта 2026 г

Утверждено на заседании ученого совета
факультета ПиХО

Протокол № 7 от 27 марта 2026 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана

- на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования: 44.02.01 Дошкольное образование утвержденного Министерством просвещения РФ от 17 августа 2022 г. № 743 (зарегистрировано в Минюсте РФ 22 сентября 2022 г. № 70195).

- с учетом Примерной основной образовательной программы.

Организация-разработчик: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко».

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО: 44.02.01 Дошкольное образование, квалификация – воспитатель детей дошкольного возраста.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для подготовки специалистов по другим квалификациям специальности 44.02.01, имеющим в структуре учебного плана данную учебную дисциплину; в дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «СГ.09 Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии:

Код ОК	Формулировка ОК
ОК 07	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности; осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона.	правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения; принципы бережливого производства; основные направления изменения климатических условий региона специальности
ОК 08 Использовать средства физической культуры для	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы

сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной	здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
---	--	---

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

объем образовательной программы - 36 часов, в том числе:

во взаимодействии с преподавателем - 34 часов,

самостоятельная работа обучающихся - 2 часов

промежуточная аттестация – дифференцированный зачет

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Кол-во	Объем часов
Объем образовательной программы (всего)		36
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)		34
в том числе:		
теоретическое обучение		14
практические занятия		20
<i>в том числе в форме практической подготовки</i>		
лабораторные занятия		
контрольные работы (если предусмотрены)		
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)		
Самостоятельная работа (всего)		2
Промежуточная аттестация (всего)		
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачете</i>		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические основы формирования у дошкольников элементарных представлений о ЗОЖ		6/4	
Тема 1.1. Научные основы формирования элементарных представлений о ЗОЖ.	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	1. Тема: Понятие «здоровье». Проблема ЗОЖ детей дошкольного возраста. Краткая аннотация к лекции. Определение здоровья. Компоненты здоровья. Критерии оценки состояния здоровья: Пять групп здоровья. Факторы здоровья. Образ жизни — фактор здоровья. Образ жизни и три его составляющие. Понятие «здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Основные составляющие здорового образа жизни человека. Роль воспитателя по физической культуре в создании у детей ориентации на здоровый образ жизни.	2	ОК 7
	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	2. Тема: Краткая аннотация к лекции. Педагогические, психологические, эколого-гигиенические условия ЗОЖ ребенка в ДОУ. Формирование привычек здорового поведения. Программы по валеологическому воспитанию детей дошкольного возраста. Опыт работы по организации ЗОЖ детей в ДОО. Научные основы, методология и организация оздоровительной физической культуры различных контингентов населения. Социально-оздоровительные технологии дошкольников на современном этапе. Программа и технология «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского, «Развивающая педагогика оздоровления» ВТ. Кудрявцева и Б.Б. Егорова.	2	ОК 7
	<i>Содержание учебного материала</i>	2	
	3. Тема: Распорядок дня и его роль в формировании навыков ЗОЖ у дошкольников. Оптимальный двигательный режим для детей	2	

		Краткая аннотация к лекции. Построение режима дня на основе физиологических закономерностей работы детского организма; необходимость рационального чередования периодов сна и бодрствования, умственной и физической активности с учетом индивидуальных особенностей физического состояния детей. Образовательная и воспитательная направленность режимных процессов, их предпочтительная роль в формировании навыков ЗОЖ у детей дошкольного возраста. Двигательная активность как кинезофилия – врожденная биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой зависит здоровье и разностороннее развитие ребенка. Характеристики двигательной активности детей разного возраста: наука - практике. Компоненты двигательного режима. Методы активизации двигательной активности малоподвижных детей. Особенности двигательного режима для гиперактивных детей.		ОК 7
		Практическое занятие.	2	
	2.	Тема: Педагогические, психологические, эколого-гигиенические условия ЗОЖ ребенка в ДОО. Распорядок дня и его роль в формировании навыков ЗОЖ у дошкольников. Составить таблицу с описанием педагогических, психологических, эколого-гигиенических условиях ЗОЖ. Разделиться на группы. Каждая группа анализирует (по выбору) режим дня для детей раннего, младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Сравнить режим дня в группах раннего, младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Каждой группе подготовить мини-выступление по результатам анализа режима дня.	2	ОК 7
		Практическое занятие.	2	
	3.	Тема: Оптимальный двигательный режим для детей дошкольного возраста Компоненты двигательного режима: самостоятельная двигательная деятельность, игровая деятельность, организованные физкультурные мероприятия, бытовая деятельность. Индивидуализация двигательного режима для детей разной подвижности и разного уровня здоровья. Методы активизации двигательной активности малоподвижных детей. Особенности двигательного режима для гиперактивных детей.	2	ОК 7
Раздел 2. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста			8/12	
Тема.	2.1.	Содержание учебного материала	2	

Профилактика отклонений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста	1.	Тема: Профилактика плоскостопия и косолапости у детей дошкольного возраста. Понятие «плоскостопие», «косолапие» и причины их возникновения и развития. Степень уплощения стопы, степени косолапия. Методика обследования детей. Профилактика плоскостопия, косолапия, средства и методы коррекции.	2	ОК 08
	<i>Содержание учебного материала</i>		2	
	2.	Тема: Профилактика искривления осанки у детей дошкольного возраста. Краткая аннотация к лекции. Понятие «правильная осанка». Причины нарушения осанки. Лордоз. Кифоз. Сколиоз. Причины их возникновения. Методы диагностики. Средства и методы коррекции. Упражнения на формирование правильной осанки, их практическое проведение. Индивидуальная работа с детьми по профилактике нарушения осанки с использованием нестандартного оборудования. Избыточная масса тела. Факторы, влияющие на изменение массы тела. Методы диагностики. Средства и методы коррекции.	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие</i>		2	
	1.	Тема: Профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста. Составить схему «Виды плоскостопия у детей дошкольного возраста». Разделиться на рабочие группы. Подобрать и провести комплекс упражнений с оборудованием и без оборудования, направленных на профилактику или коррекцию плоскостопия.	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие</i>		2	
	2.	Тема: Профилактика косолапости у детей дошкольного возраста. Составить схему «Степени косолапия у детей дошкольного возраста». Разделиться на рабочие группы. Подобрать и провести комплекс упражнений с оборудованием и без оборудования, направленных на профилактику или коррекцию плоскостопия.	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие</i>		2	
	3.	Тема: Профилактика искривления осанки у детей дошкольного возраста. Составить кластер «Виды искривления осанки у детей дошкольного возраста». Разделиться на рабочие группы. Подобрать и провести комплекс упражнений с предметами и без предметов, направленных на профилактику или коррекцию искривлений осанки.	2	ОК 08
Тема. 2.2. Профилактика заболеваний	<i>Содержание учебного материала</i>		2	
	1.	Тема: Дыхательная гимнастика в детском саду. Краткая аннотация к лекции. Значение дыхания. Органы дыхания. Строение и	2	

верхних дыхательных путей и нарушения зрения у детей дошкольного возраста		функции. Механизм вдоха и выдоха. Типы дыхания, изменения с возрастом. Значение внешнего дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Частота дыхательных движений (ЧДД) и минутный объем дыхания. Гигиеническое значение воздушной среды в помещениях детских учреждений. Воздушный режим, тепловой режим. Санитарное состояние помещений. Особенности дыхания у дошкольников. Системы дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой, К.П.Бутейко. Методика использования упражнений на формирование правильного дыхания у детей дошкольного возраста. Составление комплекса дыхательной гимнастики.		ОК 08
	Содержание учебного материала		2	
	2.	Тема: Нарушения зрения у детей дошкольного возраста. Профилактическая работа по предупреждению нарушений зрения. Средства и методы коррекции. Гимнастика для глаз. Распространённые нарушения зрения у детей, симптомы нарушения зрения у ребёнка. Профилактика нарушений зрения у детей, упражнения для снятия усталости глаз.	2	ОК 08
	Практическое занятие		2	
	1.	Тема: Дыхательная гимнастика в детском саду. Проанализировать системы дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой. Составить и провести комплексы дыхательной гимнастики детей разных возрастных групп детского сада.	2	ОК 08
	Практическое занятие		2	
	2.	Тема: Дыхательная гимнастика в детском саду. Проанализировать системы дыхательной гимнастики К.П.Бутейко. Составить и провести комплексы дыхательной гимнастики детей разных возрастных групп детского сада.	2	ОК 08
	Практическое занятие			
	3.	Тема: Нарушения зрения у детей дошкольного возраста. Подобрать и провести комплекс упражнений, направленных на профилактику или коррекцию нарушений зрения. Презентовать офтальмо тренажёры и объяснить методику работы с ними в ДОО и в домашних условиях.	2	ОК 08
Тема 2.3.	Практическое занятие		2	

Оздоровление детей в условиях ДОО.		Тема: Формирование полезных привычек у детей дошкольного возраста. Составить ментальную карту «Вредные привычки у детей дошкольного возраста». Придумать в рабочих группах проблемные ситуации. Обменяться карточками с проблемными ситуациями и придумать пути их решения. На занятии разыграть ситуации и продемонстрировать пути их решения. Перечень заданий (например, работа с текстом, решение задач, аудирование, выполнение упражнений, диктант, тренинг, игра на инструменте и т.д.).	2	ОК 08
	<i>Практическое занятие</i>		2	
		Тема: Система закаливания ребенка в детском саду. Подготовить сообщения о разных видах закаливания. Составить схему традиционных и нетрадиционных видов закаливания ребенка дошкольного возраста. Проанализировать содержание парциальных программ по физическому и валеологическому воспитанию. Выделить и описать виды закаливания, применяемые в ДОО.	2	ОК 08
		Самостоятельная работа обучающихся Подготовить таблицу «Элементарные представления о ЗОЖ в ФОП ДО».	2	ОК 08
Промежуточная аттестация				
Всего:			14/22	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Учебная лаборатория дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании», (ауд. 201 - лаборатория физического развития детей учебный корпус № 3). Учебная аудитория предназначена для проведения теоретических и практических занятий, выполнения лабораторных работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

Оборудование учебного кабинета:

1. Кресло преподавателя
2. Стол преподавателя
3. Стеллаж открытый
4. Стул ученический с пюпитром
5. Флипчарт
6. Шкаф-купе

Технические средства обучения, компьютеры и др. оборудование учебного кабинета:

1. Интерактивная панель

Программное обеспечение: Microsoft Windows 10, Microsoft Office 2010, SmartNotebook, Yandex.

Учебно-методическое оснащение

1. Скамья гимнастическая деревянная
2. Стенка шведская
3. Бревно гимнастическое
4. Тренажер (детский) «Беговая дорожка»
5. Тренажер (детский) «Велосипед»
6. Коврик туристический
7. Диск здоровья
8. Палка для занятий гимнастикой
9. Обручи
10. Мяч резиновый
11. Мяч для фитбола
12. Доска ребристая
13. Ортопедические модули
14. Дуги для подлезания
15. Конусы
16. Мешочки с утяжелением

Для самостоятельной работы обучающихся имеется читальный зал (медиатека) с выходом в сеть интернет (Ауд. 111 учебный корпус №1).

1. Оборудование:

- 1.1. Концентратор D-Link 16-port,
- 1.2. Сервер Fujitsu RX100S7,
- 1.3. Копировальный аппарат Canon ir2520 (формат A3),
- 1.4. Принтер лазерный Kyocera FS-1120DN,

- 1.5. Принтер цветной,
- 1.6. Монитор 19" LCD LGM-W1934S BN (5 шт.),
- 1.7. Монитор ASUS 17" LCD (1 шт.),
- 1.8. Монитор 19" topview A1981Wx (4шт.)
- 1.9. Системный блок Intel Celeron 430 (7 шт.),
- 1.10. Системный блок Intel Celeron 430 1800/ DIMM 1Gb/HDD 160Gb,
- 1.11. Системный блок Intel Core i5 4096, 500Gb DVD-RW,
- 1.12. Столы компьютерные,
- 1.13. Столы компьютерные угловые с тумбами,
- 1.14. Стулья, шкаф,
- 1.15. Стеллаж для дисков.

2. Программное обеспечение:

- 2.1. Microsoft Windows 7,
- 2.2. Microsoft Office 2007,
- 2.3. Lazarus,
- 2.4. ABC Pascal,
- 2.5. Microsoft Visual Studio Express,
- 2.6. FreePascal,
- 2.7. FreeProlog,
- 2.8. NI LabView,
- 2.9. FreeBasic,
- 2.10. MySQL,
- 2.11. Far manager,
- 2.12. Mozilla Firefox.

Основная литература

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебник для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 281 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11682-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587769> (дата обращения: 16.03.2026).
2. Макеева, Т. В. Здоровьесберегающая педагогика: учебник для среднего профессионального образования / Т. В. Макеева, Л. Ф. Тихомирова. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 251 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08357-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586588> (дата обращения: 16.03.2026).

Дополнительная литература

1. Аксенова, Л. И. Ранняя помощь детям с ограниченными возможностями здоровья: учебник для среднего профессионального образования / Л. И. Аксенова. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 377 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06357-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586218> (дата обращения: 16.03.2026).
2. Медико-биологические основы обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья: учебник для среднего профессионального образования / Р. И. Айзман, М. В. Иашвили, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман ; ответственный редактор Р. И. Айзман. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2026. — 238 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-21172-6. — Текст: электронный //

Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587222> (дата обращения: 16.03.2026)

Информационные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. <https://infourok.ru/user/kuznecova-elena-yurevna25/page/dlya-roditeley> - ИНФОУРОК

Профессиональные базы данных

1. Электронная библиотека Руконт (коллекция изданий ГГПИ). - URL: <http://rucont.ru/>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

2. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина. - URL: <http://www.prilib.ru/>

3. Национальная Электронная Библиотека. - URL: <https://НЭБ.рф>

4. ФГБУ «Государственная публичная научно-техническая библиотека России» - URL: <http://www.vlibrary.ru>

Электронные базы данных периодических изданий

1. https://www.adou.ru/conference_notes/257 - Академия дошкольного воспитания

2. <https://nsportal.ru> – Образовательная социальная сеть nsportal.ru

3. <https://deti-club.ru/sovremennye-zdorovesberegayushhie-tehnologii-v-dou> – Детский сад. Информационный портал о государственных и частных детских садах

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы оценки</i>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
– номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; – формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; – порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств;	– номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; – формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; – определяет порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств	опрос, выполнение заданий в тестовой форме и устного собеседования
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i>		
– номенклатура информационных источников, применяемых в	– составляет информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности;	оценка результатов выполнения

профессиональной деятельности; – приемы структурирования информации; – формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; – порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств	приемы структурирования информации; – определяет формат оформления результатов поиска информации, современные средства и устройства информатизации; – осуществляет порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности в том числе с использованием цифровых средств; – находит современные проблемы, связанные со здоровьесберегающими тенденциями, направления реформирования на основе нормативных документов;	практической работы
--	--	---------------------