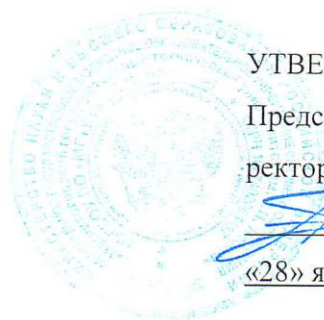


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет
им. Г.И. Носова»

Институт дополнительного профессионального образования
и кадрового инжиниринга «Горизонт»



УТВЕРЖДАЮ

Председатель ученого совета,
ректор ФГБОУ ВО «МГТУ им. Г.И. Носова»

 Д.В. Терентьев

«28» января 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Здоровьесберегающие технологии с участниками образовательного процесса в ДОО

Программа утверждена ученым советом МГТУ

Протокол № 2 «28» января 2026 г.

г. Магнитогорск, 2026

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ (АННОТАЦИЯ)

1.1. Цель реализации программы

Повышение профессионального уровня слушателей в сфере дошкольного образования в рамках имеющейся квалификации. Расширить профессионально-педагогическую компетентность педагогов дошкольных образовательных организаций (ДОО) в области реализации образовательной области «Физическое развитие» с учетом Федерального государственного образовательного стандарта. Обновить теоретические и практические знания педагогов, на основании которых можно судить о состоянии физического развития и уровне физической подготовленности детей раннего и дошкольного возраста, особенностях реализации ОО «Физическое развитие» с учетом требований ФГОС ДО. Способствовать формированию готовности педагогов к реализации здоровьесберегающих технологий с участниками образовательного процесса, овладению общекультурными и общими профессиональными компетенциями для обеспечения здоровьесбережения в сфере профессиональной деятельности и успешного решения профессиональных задач, при которых вопросы сохранения, укрепления и обогащения здоровья рассматриваются в качестве приоритета.

Программа реализуется на русском языке.

1.2. Планируемые результаты обучения

Программа разработана с учетом требований: профессионального(ых) стандарта(ов): «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании)» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ «О внесении изменений в профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н от 5 августа 2016 г. № 422н).

– В/01.5 Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования (01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель) – 5 уровень квалификации

В результате освоения программы у слушателей должны быть сформированы следующие **компетенции**: способностью использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства (ОПК-12).

Трудовые действия: владеть методиками применения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности.

Необходимые умения: уметь использовать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.

Необходимые знания: знать здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности, учитывать риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.

1.3. Категория слушателей

К освоению программы допускаются лица, имеющие среднее профессиональное и (или) высшее образование; лица, получающие среднее профессиональное и (или) высшее образование.

1.4 Требования к уровню подготовки поступающего на обучение и специальные требования (при наличии)

1) Не предусмотрены.

1.5. Форма обучения

Заочная (с применением дистанционных образовательных технологий)

1.6. Трудоемкость программы составляет 16 часов.

1.7. Выдаваемый документ

Лицам, успешно освоившим образовательную программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план

№ п/п	Наименование разделов/модулей/дисциплин/тем	Всего, час.	Аудиторные занятия, час.		Самостоятельная/проектная работа слушателя, час	Дистанционные занятия, в т.ч.		Консультации	Стажировка	Формы аттестации
			Лекции	Практические, лабораторные занятия		Теоретические занятия	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Раздел 1 Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности	3	3					1		
2	Раздел 2 Педагогический и врачебный контроль физической подготовленности и физического развития детей раннего, дошкольного и младшего школьного возраста	4	4							
3	Раздел 3 Реализация ОО «Физическое развитие» в блоке «Физическая культура» и «Здоровье» с детьми дошкольного возраста	8	8							
	Итоговая аттестация	1								
ИТОГО		16								

2.2. Календарный учебный график (примерный)

Наименование модуля/раздела/дисциплины/темы	Объем нагрузки для слушателя, ч.	Учебные недели			
		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Раздел 1 Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности	3				
Раздел 2 Педагогический и врачебный контроль физической подготовленности и физического развития детей раннего, дошкольного и младшего школьного возраста	4				
Раздел 3 Реализация ОО «Физическое развитие» в блоке «Физическая культура» с детьми дошкольного возраста Реализация ОО «Физическое развитие» в блоке «Здоровье» с детьми дошкольного возраста	8				
Итоговая аттестация	1				
ИТОГО:	16				

Учебный график может корректироваться в соответствии с запросом заказчика.

Точный календарный учебный график составляется в форме расписания занятий при наборе группы.

2.3. Рабочие программы разделов/модулей/дисциплин.

№, наименование модуля/раздела/дисциплины, темы	Вид занятий или формы промежуточной аттестации (из учебного плана)	Количество часов
1	2	3
Раздел 1. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности		3
Тема 1.1. Виды здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДОО. Характеристика 6 видов ЗСТ с участниками образовательного процесса в ДОО.	Теоретическое занятие с использованием ДОТ	1
Тема 1.2. Реализация ЗСТ физкультурно-оздоровительной направленности с детьми в условиях ДОУ и семьи. Формы работы с педагогами учреждения, которые будут эффективными для повышения готовности к реализации ЗСТ.	Теоретическое занятие с использованием ДОТ	1
Тема 1.3. Реализация здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности. Типология педагогов дошкольных образовательных учреждений в контексте готовности их к реализации современных здоровьесберегающих технологий.	Теоретическое занятие с использованием ДОТ <u>практическое задание</u>	1

Раздел 2. Педагогический и врачебный контроль физической подготовленности и физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста		4
Тема 2.1. Цель, задачи, планируемые результаты ОО «Физическое развитие» с учетом ФГОС ДО. Диагностика физической подготовленности детей дошкольного, младшего школьного возраста с учетом норм ГТО. Документы, касающиеся охраны и укрепления здоровья детей (в том числе детей с ОВЗ) на разных уровнях.	Теоретическое занятие с использованием ДОТ	1
Тема 2.2. Врачебный контроль физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. Учёт пульсовых данных ребёнка, хронометраж физкультурного занятия. Определение понятий общая и моторная плотность физкультурного занятия. Сущность понятий «пульсометрия» и «хронометраж».	Теоретическое занятие с использованием ДОТ	2
Тема 2.3. Педагогический контроль физкультурной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста. Структурное содержание педагогического анализа.	Теоретическое занятие с использованием ДОТ	1
Раздел 3. Реализация ОО «Физическое развитие» в блоке «Физическая культура» и «Здоровье» детей дошкольного возраста		8
Тема 3.1. Содержание 2-комплексных программ, 2 парциальных программ и 1 программы дополнительного образования по физическому воспитанию (цель, задачи, планируемые результаты, отличительные особенности).	Теоретическое занятие с использованием ДОТ	2
Тема 3.2. Анализ, планирование и учёт работы ОО «Физическое развитие» с детьми дошкольного возраста с учетом ведущих форм физкультурной деятельности (УГГ, физкультурное занятие, бодрящая гимнастика после дневного сна, специально-организованная деятельность). Блоки, реализуемые в ОО «Физическое развитие» с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.	Теоретическое занятие с использованием ДОТ	4
Тема 3.3. Рабочая программа инструктора по физической культуре (педагога, реализующего ОО «Физическое развитие») Аннотация, циклограмма, планирование, взаимодействие с социумом.	Теоретическое занятие с использованием ДОТ <u>практическое задание</u>	2
	Тест итоговый	1
ИТОГО		16

Методические материалы

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Материально-технические условия

Вид ресурса	Характеристика ресурса
-------------	------------------------

Аудитория	компьютер, мультимедийный проектор, экран, доска
Компьютерный класс	Стационарный /переносной, доступ в Интернет
Программное обеспечение	
Канцелярские товары	-
Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды (при использовании ДОТ)	http://m.idpo.magtu.ru/course/view.php?id=263

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Вид ресурса	Характеристика ресурса
Нормативные правовые акты/регламенты	
Литература	1. Практикум по образовательной области «Физическое развитие» [Электронный ресурс]: учебное пособие / Галина Вячеславовна Ильина; ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова». – Электрон. текстовые дан. № гос. регистрации 0322002825 (2,42 Мб). – Магнитогорск : ФГБОУ ВО «МГТУ», 2020. - 167 с. 2. Ильина Г. В. Теории и технологии физического воспитания и развития детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1307.pdf&show=dcatalogues/1/1123527/1307.pdf&view=true. - Макрообъект. 3. Ильина Г. В. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина, Л. Н. Санникова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3360.pdf&show=dcatalogues/1/1139105/3360.pdf&view=true. - Макрообъект. - ISBN 978-5-9967-0997-7. 4. Ильина Г. В. Практикум по здоровьесберегающим технологиям [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г. В. Ильина, Л. Н. Санникова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2691.pdf&show=dcatalogues/1/1131653/2691.pdf&view=true. - Макрообъект.
Электронные ресурсы	
Методические материалы	1. Бабарыкина И.Н., Субботина Е.В. Электронно-образовательный ресурс «Организация самостоятельной работы студентов: Учебно-методическое пособие». - Магнитогорск: ФГБОУ ВПО «МГТУ», 2012.

	2. Методические рекомендации по работе с порталом дистанционного обучения [Электронный ресурс]: URL: https://clck.ru/SuPoX
Раздаточные материалы	Учебное пособие « Практикум по образовательной области «Физическое развитие» [Электронный ресурс]: учебное пособие / Галина Вячеславовна Ильина; ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова». – Электрон. текстовые дан. № гос. регистрации 0322002825 (2,42 Мб). – Магнитогорск : ФГБОУ ВО «МГТУ», 2020. - 167 с.

3.3. Кадровые ресурсы

Кадровое обеспечение программы осуществляют:

Ильина Г.В., доцент кафедры дошкольного и специального образования ФГБОУ ВО МГТУ им. Г.И. Носова, канд. пед.наук

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1 Входной контроль (анкета).

4.2 Промежуточная аттестация (практическое задание к разделу 1, 4)

4.3 Итоговая аттестация (тест итоговый).

Входная анкета для педагогов

«Определение уровня готовности педагога к реализации здоровьесберегающих технологий с детьми дошкольного возраста»

Уважаемые педагоги, предлагаем Вам прочитать вопрос, выбрать вариант ответа и поставить в соответствующем столбце знак +.

Вопросы	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
1. Можете ли Вы сформулировать определение «Здоровьесберегающие» технологии?»			
2. Можете ли Вы перечислить 6 видов ЗСТ, реализуемых с участниками образовательного процесса в ДОО? (не путайте с технологиями физкультурно-оздоровительной направленности!)?			
3. Можете ли Вы привести 3-4 примера пальчиковой гимнастики?			
4. Можете ли Вы привести пример язычковой гимнастики?			
5. Знакома ли Вам техника выполнения дыхательных упражнений по методике Стрельниковой??			
6. Можете ли Вы привести пример кинезеологического упражнения с детьми дошкольного возраста?			
7. Знакомы ли Вы с упражнениями хатха-йоги?			
8. Знаете ли Вы упражнения на релаксацию для детей дошкольного возраста?			
9. Можете ли Вы привести пример упражнения на дыхание?			
10. Считаете ли Вы необходимым использовать коррекционные не только в детском саду, но и в семье?			

При ответах на вопросы педагогам необходимо оценить степень готовности +

Уровни готовности по шкале (да): низкий – от 1 до 4 баллов (да); средний от 5-7 баллов (да);

высокий – от 8 до 10 (да).

Практическое задание к разделу 1

Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности

Разработайте консультацию для родителей с учетом реализации современных ЗСТ с детьми дошкольного возраста.

Данная консультация представлена на 2-3 стр, включает: название (например, Влияние пальчиковой гимнастики на мелкую моторику детей 3-5 лет, или Использование кинезологических упражнений на активизацию работы мозга), краткое описание технологии, практическую часть (комплекс из 6-8 упражнений или игр или заданий), рекомендации по реализации данной технологии в условиях ДОУ и семьи.

Практическое задание к разделу 3

*Реализация ОО «Физическое развитие» в блоке «Физическая культура» и «Здоровье»
детей дошкольного возраста*

Составьте комплекс для детей 5-7 лет (с использованием упражнений, речитативов пальчиковой, языковой, глазодвигательной, ортопедической гимнастики), реализуемый в ДОО и семье (**по 2 упражнения**), заполнив таблицу 1.

Таблица 1

Комплекс коррекционной гимнастики для детей 5-7 лет

Упражнения	1	2
Пальчиковые		
Языковые		
Ортопедические		
Глазодвигательные		
Дыхательные		
Кинезеологические		

Итоговый тест

Выполните тест, выделив правильный (е) вариант (ы) ответа (ов) шрифтом или красным цветом

1. Понятие «физическое развитие» с позиции реализации ОО «физическое развитие» рассматривается как:

А) педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и образование человека

Б) специфическая деятельность человека, проявляющаяся в генетически обусловленной потребности человека в двигательной активности, отвечающая психофизическим особенностям человека, которая решается в процессе физического воспитания.

В) педагогический процесс, направленный на формирование потребностно-мотивационной сферы человека с широким спектром установок на физкультурную деятельность: стремления, интересы, цели, потребности, мотивы и т.д.

Г) процесс изменения форм и функций организма и развития физических качеств ребенка, который наиболее эффективно протекает в процессе физического воспитания, посредством физических упражнений.

2. Типы здоровьесберегающих технологий физкультурно-оздоровительной направленности, которые реализуются в ДООУ на современном этапе:

- А) технологии обучения здоровому образу жизни
- Б) коммуникативные технологии
- В) коррекционные технологии
- Г) технологии сохранения и стимулирования здоровья

3. Здоровьесберегающие технологии, реализуемые в физкультурной деятельности дошкольников:

- А) гимнастика ортопедическая
- Б) бумагопластика
- В) гимнастика бодрящая
- Г) биссероплетение

4. Технологии физкультурно-оздоровительной направленности, реализуемые с детьми **ежедневно** в режиме дня дошкольников:

- А) гимнастика бодрящая
- Б) танцевальная гимнастика
- В) физкультурное занятие
- Г) утренняя гигиеническая гимнастика

5. Упражнения, запрещённые и ограниченные к применению в дошкольных образовательных учреждениях

- А) сидение на пятках
- Б) подлезание в туннель
- В) наклоны головы назад
- Г) прыжок в длину с места

6. Стретчинг – это упражнения:

- А) глазодвигательные
- Б) дыхательные
- В) на растягивание разных групп мышц
- Г) язычковые

7. Технологии **эстетической направленности** (предложенные Г.В. Ильиной) включают гимнастику:

- А) танцевальную
- Б) бодрящую
- В) язычковую
- Г) глазодвигательную

8. К коррекционным технологиям в ДООУ не относятся:

- А) цветотерапия
- Б) психогимнастика
- В) тай-бо
- Г) стретчинг

9. Кинезеология - это наука изучающая:

- А) животных
- Б) мозг человека
- В) робототехнику
- Г) историю

10. Релаксация – это:

- А) способность человеческого мышления к критическому самоанализу
- Б) комплекс особых упражнений, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных навыков, а также на борьбу с различными психологическими проблемами
- В) полное расслабление организма вследствие снижения тонуса скелетных мышц
- Г) невербальный прием коллективного взаимодействия, который подразумевает представление переживаний, психологических состояний, проблем с помощью невербальных методов общения, дает возможность детям выражать себя и поддерживать связь без помощи слов

11. Психогимнастика – это:

- А) ряд психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений
- Б) комплекс особых упражнений, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных навыков, а также на борьбу с различными психологическими проблемами
- В) полное расслабление организма вследствие снижения тонуса скелетных мышц
- Г) невербальный прием коллективного взаимодействия, который подразумевает представление переживаний, психологических состояний, проблем с помощью невербальных методов общения, дает возможность детям выражать себя и поддерживать связь без помощи слов

12. Цветотерапия – это:

- А) невербальный прием коллективного взаимодействия, который подразумевает представление переживаний, психологических состояний, проблем с помощью невербальных методов общения, дает возможность детям выражать себя и поддерживать связь без помощи слов
- Б) полное расслабление организма вследствие снижения тонуса скелетных мышц
- В) метод нетрадиционной медицины, воздействие разнообразно окрашенным светом на человека с целью его излечения
- Г) ряд психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений

13. *Подчеркните виды планирования физкультурной деятельности дошкольников:*

- А) блочное
- Б) оперативное
- В) классическое
- Г) перспективное

14. *Какими документами представлено перспективное планирование физкультурной деятельности дошкольников:*

- А) тема
- Б) план-конспект
- В) блок
- Г) годовой план-график

15. *Этапы обучения технике основных движений, выделенные в блочном планировании физкультурной деятельности дошкольников:*

- А) обучить
- Б) закрепить
- В) совершенствовать
- Г) разучить

16. Самая продолжительная часть физкультурного занятия
А) ведущая
Б) заключительная
В) основная
Г) вводно-подготовительная
17. Продолжительность физкультурного занятия в старшей группе
А) 20-25 мин
Б) 30-35 мин
В) 25-30 мин
Г) 15-20 мин
18. Часть физкультурного занятия, задачи которой направлены на приведение различных систем организма ребёнка в спокойное состояние
А) основная
Б) заключительная
В) заминка
Г) вводно-подготовительная
19. Часть физкультурного занятия, задачи которой направлены на подготовку органов и систем к предстоящим физическим нагрузкам
А) основная
Б) вводная
В) разминка
Г) вводно-подготовительная
20. Физкультурное занятие состоит из
А) 2 частей
Б) 4 частей
В) 3 частей
Г) 5 частей
21. Задачи УГГ
А) формирование физической культуры детей
Б) разучивание техники физического упражнения
В) выравнивание эмоционального и психофизического состояния детей группы и подготовки их к предстоящей совместной деятельности
Г) обучение основным движениям
22. Задачи физкультурного занятия
А) образовательная
Б) подготовительная
В) воспитательная
Г) оздоровительная

Ключ к ответам

Выполните тест, выделив правильный (е) вариант (ы) ответа (ов) шрифтом или красным цветом

1. Понятие «физическое развитие» с позиции реализации ОО «физическое развитие» рассматривается как:

Г)

2. Типы здоровьесберегающих технологий физкультурно-оздоровительной направленности, которые реализуются в ДООУ на современном этапе:

- А)
- В)
- Г)

3. Здоровьесберегающие технологии, реализуемые в физкультурной деятельности дошкольников:

- А)
- В)

4. Технологии физкультурно-оздоровительной направленности, реализуемые с детьми **ежедневно** в режиме дня дошкольников:

- А)
- Г)

5. Упражнения, запрещённые и ограниченные к применению в дошкольных образовательных учреждениях

- А)
- В)

6. Стретчинг – это упражнения:

- В)

7. . Технологии **эстетической направленности** (предложенные Г.В. Ильиной) включают гимнастику:

- В)
- Г)

8. К коррекционным технологиям в ДООУ **не относятся**:

- В)
- Г)

9. Кинезеология - это наука изучающая:

- Б)

10. Релаксация – это:

- В)

11. Психогимнастика – это:

- Б)

12. Цветотерапия – это:

- В)

13. *Подчеркните виды планирования физкультурной деятельности дошкольников:*

- А)
- Б)
- Г)

14. *Какими документами представлено перспективное планирование физкультурной деятельности дошкольников:*

- Г)

15. *Этапы обучения технике основных движений, выделенные в блочном планировании физкультурной деятельности дошкольников:*

- Б)
- В)
- Г)

16. Самая продолжительная часть физкультурного занятия

В)

17. Продолжительность физкультурного занятия в старшей группе

В)

18. Часть физкультурного занятия, задачи которой направлены на приведение различных систем организма ребёнка в спокойное состояние

Б)

19. Часть физкультурного занятия, задачи которой направлены на подготовку органов и систем к предстоящим физическим нагрузкам

Г)

20. Физкультурное занятие состоит из:

В)

21. Задачи УГГ:

А)

В)

22. Задачи физкультурного занятия

А)

В)

Г)

5. СОСТАВИТЕЛИ ПРОГРАММЫ

Перечень составителей программы с указанием для каждого: фамилии, имени, отчества (при наличии), места основной работы и должности, ученой степени и ученого звания (при наличии).

Ильина Г.В., доцент кафедры дошкольного и специального образования ФГБОУ ВО МГТУ им. Г.И. Носова, канд. пед. наук.