

Южно-Уральский государственный  
гуманитарно-педагогический университет

Южно-Уральский научный центр  
Российской академии образования (РАО)

Б. А. Артеменко, Н. Е. Пермякова

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ПОДГОТОВКЕ  
К ПРАКТИЧЕСКИМ И ЛАБОРАТОРНЫМ  
ЗАНЯТИЯМ ПО КУРСУ  
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОРГАНИЗАЦИИ»

Учебно-методическое пособие

Челябинск  
2022

УДК 378.147

ББК 74.489

А86

Рецензенты:

д-р пед. наук, профессор З. И. Тюмасева;

канд. мед. наук, доцент Н. В. Пац

**Артеменко, Борис Александрович**

А86 Методические рекомендации по подготовке к практическим и лабораторным занятиям по курсу «Оздоровительные технологии в дошкольной образовательной организации»: учебно-методическое пособие / Б. А. Артеменко, Н. Е. Пермякова ; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – [Челябинск] : Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. – 48 с.

ISBN 978-5-907538-23-8

Настоящие методические рекомендации предназначены для подготовки студентов к практическим (семинарским) и лабораторным занятиям по дисциплине «Оздоровительные технологии в дошкольной образовательной организации», обучающихся по направлениям подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Дошкольное образование»; 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленности (профили): «Дошкольное образование. Иностранный язык», «Дошкольное образование. Управление дошкольным образованием», «Начальное образование. Дошкольное образование».

Также они могут быть полезны студентам педагогических колледжей, обучающихся по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

УДК 378.147

ББК 74.489

ISBN 978-5-907538-23-8

© Артеменко Б. А., Пермякова Н. Е., 2022

© Оформление. Южно-Уральский научный центр РАО, 2022

# Содержание

<i>Пояснительная записка</i> .....	4
.....	
1 Учебно-тематическое планирование и перечень формируемых компетенций по направленностям (профилям) подготовки .....	7
.....	
1.1 Учебно-тематическое планирование .....	7
.....	
1.2 Формируемые компетенции .....	16
.....	
2 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиями и лабораторным работам .....	20
.....	
2.1 Задания к практическим занятиям .....	21
.....	
2.2 Задания к лабораторным работам .....	32
.....	
<i>Заключение</i> .....	45
.....	
<i>Список литературы</i> .....	46
.....	

## Пояснительная записка

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач образования. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами как Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утв. Приказом Минпросвещения РФ № 373 от 31.07.2020 г.).

Решение этой приоритетной задачи не представляется возможным без определения перспективной образовательной траектории становления феномена «здоровый образ жизни». Поэтому следует повышать профессионально–методическую грамотность будущего специалиста в сфере дошкольного образования, правильно понимающего дефиницию «здоровье».

Во ФГОС дошкольного образования среди образовательных областей, обязательных при реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования выделяется «Физическое развитие», где одной из задач обозначено «становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

Курс «Оздоровительные технологии в дошкольной образовательной организации» ориентирован на овладение системой

компетенций, помогающих определиться с методами и приемами педагогического воздействия, необходимых для воспитания личности, осознающей ценность здоровья, умеющей организовать деятельность по его сохранению и укреплению, ориентированной на ведение здорового образа жизни, исключая нанесение какого-либо вреда своему здоровью и здоровью окружающих.

*Цель курса:* сформировать у студентов представление о системах мер, направленных на формирование и сохранение здоровья детей раннего и дошкольного возраста; современных здоровьесберегающих технологиях доступных в условиях ДОО; возможностях использования развивающей предметно-пространственной среды в оздоровлении детей.

*Задачи курса:*

1) Сформировать у студентов представление о понятии «Здоровье» как одной из человеческих ценностей.

2) Сформировать представление о видах здоровьесберегающих (оздоровительных) технологий, доступных к применению в образовательном процессе ДОО.

3) Развивать умения организовывать образовательный процесс с детьми раннего и дошкольного возраста с использованием оздоровительных технологий.

4) Обучать навыкам организации здоровьесориентированной развивающей предметно-пространственной среды.

Предлагаемые методические рекомендации направлены на повышение качества теоретико–методической подготовки будущих специалистов системы дошкольного образования, обучающихся по направлениям подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Дошкольное образование»; 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленности (профили): «Дошкольное образование. Иностранный язык», «Дошкольное образование.

Управление дошкольным образованием», «Начальное образование. Дошкольное образование».

Также они могут быть полезны студентам педагогических колледже, обучающихся по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

# **1 Учебно-тематическое планирование и перечень формируемых компетенций по направленностям (профилям) подготовки**

## **1.1 Учебно-тематическое планирование**

Содержание дисциплины «Оздоровительные технологии в дошкольной образовательной организации» опирается на классические и современные исследования отечественной и зарубежной педагогики, детской и возрастной психологии, дошкольной педагогики, выстраивая метапредметные связи с возрастной анатомией, физиологией, гигиеной, педиатрией, теорией и методикой физического развития детей и другими науками.

Тем самым дисциплина решает задачу изучения новых подходов к оздоровлению детей дошкольного возраста, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий; мониторинге состояния здоровья каждого ребенка; учете и использовании особенностей его организма; индивидуализации профилактических мероприятий; инновационных формах и методах работы по здоровьесберегающей деятельности.

«Оздоровительные технологии в дошкольной образовательной организации» относится к дисциплинам по выбору, реализуемых образовательных программ и занимает важное место в процессе подготовки будущего педагога к профессиональной деятельности.

Ниже представлено учебно-тематическое планирование, включающее трудоемкость дисциплины и виды занятий по ней в соответствии с направлениями подготовки, а также направленностью (профилем).

44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Дошкольное образование»  
(очная формы обучения)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
1	2	3	4	5
<b>Первый период контроля</b>				
<b><i>Организация оздоровительной работы в ДОО</i></b>	–	–	–	–
Понятие «Здоровье». Группы здоровья	2	2	4	8
Классификация оздоровительных технологий	2	2	4	8
Типы оздоровительных технологий	2	2	4	8
<b><i>Современные оздоровительные технологии в системе дошкольного образования</i></b>	–	–	–	–
Организация образовательного процесса в ДОО с применением оздоровительных технологий	2	2	4	8
Создание здоровьесберегающей развивающей предметно-пространственной среды в ДОО	–	4	4	8



*Продолжение таблицы*

1	2	3	4	5
Дидактическое оборудование в организации здоровьесберегающей среды в ДОО	2	2	4	8
<b><i>Организационные основы здоровьесбережения и оздоровления детей дошкольного возраста</i></b>	–	–	–	–
Особенности использования оздоровительных технологий с детьми раннего возраста	2	2	4	8
Особенности использования оздоровительных технологий с детьми дошкольного возраста	2	2	4	8
Взаимодействие ДОО и семьи по формированию культуры здоровья детей	2	2	4	8
<b>Итого по видам учебной работы</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>36</b>	<b>72</b>
<b><i>Форма промежуточной аттестации</i></b>				
<b>Зачет</b>				–
<b>Итого за первый период контроля</b>				<b>72</b>

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленности (профили): «Дошкольное образование. Управление дошкольным образованием» (очная форма обучения)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в часах)				Итого часов
	Л	ЛЗ	ПЗ	СРС	
1	2	3	4	5	6
<b>Первый период контроля</b>					
<b><i>Организация оздоровительной работы в ДОО</i></b>	–	–	–	–	–
Понятие «Здоровье». Группы здоровья	2	2	2	6	12
Классификация оздоровительных технологий	2	2	2	6	12
Типы оздоровительных технологий	–	2	2	6	10
<b><i>Современные оздоровительные технологии в системе дошкольного образования</i></b>	–	–	–	–	–
Организация образовательного процесса в ДОО с применением оздоровительных технологий	2	2	2	8	14
Создание здоровьесберегающей развивающей предметно-пространственной среды в ДОО	2	2	2	8	14
Дидактическое оборудование в организации здоровьесберегающей среды в ДОО	–	2	2	6	10
<b>Итого по видам учебной деятельности</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>40</b>	<b>72</b>

Продолжение таблицы

1	2	3	4	5	6
<b>Форма промежуточной аттестации</b>					
<b>Дифференцированный зачет</b>					–
<b>Итого за первый период контроля</b>					<b>72</b>
<b>Организационные основы здоровьесбережения и оздоровления детей дошкольного возраста</b>	–	–	–	–	–
Особенности использования оздоровительных технологий с детьми раннего возраста	2	2	2	6	12
Особенности использования оздоровительных технологий с детьми дошкольного возраста	2	2	2	6	12
Взаимодействие ДОО и семьи по формированию культуры здоровья детей	2	2	2	6	12
<b>Психолого-педагогические аспекты здоровьесбережения в ДОО</b>	–	–	–	–	–
Традиционные методы оздоровления детей в ДОО	2	2	2	6	12
Нетрадиционные методы оздоровления детей в ДОО	–	2	2	8	12
Психологические аспекты здоровьесбережения в ДОО	–	2	2	8	12
<b>Итого по видам учебной работы</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>40</b>	<b>72</b>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>					
<b>Дифференцированный зачет</b>					–
<b>Итого за второй период контроля</b>					<b>72</b>

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленности (профили): «Дошкольное образование. Иностранный язык», (очная форма обучения)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в часах)				Итого часов
	Л	ЛЗ	ПЗ	СРС	
1	2	3	4	5	6
<b>Первый период контроля</b>					
<b><i>Организация оздоровительной работы в ДОО</i></b>	–	–	–	–	–
Понятие «Здоровье». Группы здоровья	2	–	2	4	8
Классификация оздоровительных технологий	2	–	2	4	8
Типы оздоровительных технологий	2	2	–	4	8
<b><i>Современные оздоровительные технологии в системе дошкольного образования</i></b>	–	–	–	–	–
Организация образовательного процесса в ДОО с применением оздоровительных технологий	2	2	–	4	8
Создание здоровьесберегающей развивающей предметно-пространственной среды в ДОО	2	2	–	4	8
Дидактическое оборудование в организации здоровьесберегающей среды в ДОО	–	2	–	6	8

*Продолжение таблицы*

1	2	3	4	5	6
<b><i>Организационные основы здоровьесбережения и оздоровления детей дошкольного возраста</i></b>	–	–	–	–	–
Особенности использования оздоровительных технологий с детьми раннего возраста	–	–	2	6	8
Особенности использования оздоровительных технологий с детьми дошкольного возраста	–	2	2	4	8
Взаимодействие ДОО и семьи по формированию культуры здоровья детей	–	2	2	4	8
<b>Итого по видам учебной работы</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>72</b>
<b><i>Форма промежуточной аттестации</i></b>					
<b>Зачет</b>					–
<b>Итого за первый период контроля</b>					<b>72</b>

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленности (профили): «Начальное образование. Дошкольное образование» (очная формы обучения)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
1	2	3	4	5
<b>Первый период контроля</b>				
<b><i>Организация оздоровительной работы в ДОО</i></b>	–	–	–	–
Понятие «Здоровье». Группы здоровья	2	2	4	8
Классификация оздоровительных технологий	2	2	4	8
Типы оздоровительных технологий	2	2	4	8
<b><i>Современные оздоровительные технологии в системе дошкольного образования</i></b>	–	–	–	–
Организация образовательного процесса в ДОО с применением оздоровительных технологий	2	2	4	8
Создание здоровьесберегающей развивающей предметно-пространственной среды в ДОО	2	2	4	8
Дидактическое оборудование в организации здоровьесберегающей среды в ДОО	–	2	6	8

*Продолжение таблицы*

1	2	3	4	5
<b><i>Организационные основы здоровьесбережения и оздоровления детей дошкольного возраста</i></b>	–	–	–	–
Особенности использования оздоровительных технологий с детьми раннего возраста	2	2	4	8
Особенности использования оздоровительных технологий с детьми дошкольного возраста	2	2	4	8
Взаимодействие ДОО и семьи по формированию культуры здоровья детей	2	2	4	8
Методическое сопровождение деятельности педагога ДОО по формированию ЗОЖ у детей	–	2	6	8
<b><i>Психолого-педагогические аспекты здоровьесбережения в ДОО</i></b>	–	–	–	–
Традиционные методы оздоровления детей в ДОО	2	2	4	8
Нетрадиционные методы оздоровления детей в ДОО	2	2	4	8
Психологические аспекты здоровьесбережения в ДОО	–	2	4	6
Диагностика отношения к здоровью	–	2	4	6
<b>Итого по видам учебной работы</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>60</b>	<b>108</b>
<b><i>Форма промежуточной аттестации</i></b>				
<b>Зачет</b>				–
<b>Итого за первый период контроля</b>				<b>108</b>

## 1.2 Формируемые компетенции

Изучение дисциплины «Оздоровительные технологии в дошкольной образовательной организации» предусматривает формирование знаний, умений и компетенций, необходимых для освоения смежных дисциплин, реализуемых учебными планами, а также для выполнения курсовых работ, прохождения различных видов учебных и производственных практик, подготовки к государственному экзамену и защиты выпускной квалификационной работы.

Ниже приведен перечень формируемых компетенций в соответствии с направлением подготовки, а также направленностью (профилем).

*44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Дошкольное образование» (очная форма обучения)*

№ п/п	Компетенция (содержание и обозначение в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП)	Конкретизированные цели освоения дисциплины		
		знать	уметь	владеть
1	2	3	4	5
1.	ОПК-2 способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с уче-	3.1 теоретические основы реализации оздоровительных тех-	У.1 реализует разнообразными оздоровительные техноло-	В.1 оздоровительными технологиями в обучении, воспитании и



*Продолжение таблицы*

1	2	3	4	5
	том социальных, возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	нологий в ДОО с учетом социальных, возрастных, психофизиологических и индивидуальных особенностей, особых образовательных потребностей обучающихся	гии в образовательном процессе ДОО, учитывая возрастные особенности детей, в том числе детей с особыми образовательными потребностями	развитии дошкольников с учетом социальных, возрастных, психофизиологических, индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей
2.	ПК-2 способен использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	3.2 технологии и методики проведения оздоровительной работы в ДОО с детьми раннего и дошкольного возраста, а также диагностический инструментальный оценки уровня здоровья детей	У.2 применять в образовательном процессе современные технологии и методики оздоровления детей раннего и дошкольного возраста и диагностический инструментальный оценки уровня здоровья детей	В.2 современными технологиями оздоровительной работы в ДОО и диагностическим инструментарием оценки уровня здоровья детей раннего и дошкольного возраста

*44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленности (профили): «Дошкольное образование. Управление дошкольным образованием», «Дошкольное образование. Иностранный язык», «Начальное образование. Дошкольное образование» (очная форма обучения)*

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1.	ПК-2 способен анализировать и оценивать потенциальные возможности обучающихся, их потребности и результаты обучения	ПК 2.1 Знает способы достижения и оценки образовательных результатов в системе общего и (или) дополнительного образования в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями; методы педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных данных	3.1 Теоретические основы реализации оздоровительных технологий в дошкольном образовании в соответствии с возрастными и физиологическими особенностями обучающихся; требованиями к созданию здоровьесберегающей среды; методы и методики диагностики здоровья обучающихся и принципы интерпретации полученных данных

*Продолжение таблицы*

1	2	3	4
		<p>ПК 2.2 Умеет применять основные методы объективной оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе методов педагогического контроля и анализа</p>	<p>У.1 Использует разнообразные оздоровительные технологии в образовательном процессе для совершенствования индивидуальных достижений обучающихся, осуществляет педагогический контроль и анализ полученных результатов</p>
		<p>ПК 2.3 Владеет навыками организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися и (или) дополнительной общеобразовательной программы, в том числе в рамках установленных форм аттестации (при их наличии)</p>	<p>В.1 Организует регулярный контроль и оценку индивидуальных достижений обучающихся в освоении ООП ДО и степень влияния оздоровительных технологий на эффективность данного процесса</p>

## **2 Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиями и лабораторным работам**

В современных условиях обновления и вариативности дошкольного образования будущие педагоги должны самостоятельно ориентироваться в методических системах воспитания и обучения детей дошкольного возраста, в подборе и применении образовательных технологий, в выборе содержания деятельности детей с учетом их индивидуальных особенностей и потребностей.

В данном разделе представлены основные содержательные линии оздоровительной деятельности в дошкольной образовательной организации. Через выполнение разнообразных заданий обучающиеся в дальнейшем смогут ориентироваться в современных взглядах на организацию процесса здоровьесбережения; творчески относиться к выбору содержания и методов работы, учитывая возраст и особенности здоровья детей дошкольного возраста; грамотно планировать мероприятия с детьми по формированию элементарных представлений о здоровом образе жизни и здоровье, а также воспитании потребности в нем.

Ниже представлены задания для проведения практических занятий и лабораторных работ, которые могут варьироваться в соответствии с обозначенными выше учебно-тематическими планами. В качестве примера рассматривается направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) «Дошкольное образование. Управление дошкольным образованием».

## **2.1 Задания к практическим занятиям**

Практические занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материал и проводятся в целях закрепления содержания дисциплины, охватывая при этом все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение педагогических задач и разбор дискуссионных ситуаций.

При подготовке к практическому занятию необходимо ознакомиться с планом; изучить соответствующие конспекты лекций; прочитав главы учебников и методических пособий; ознакомиться с дополнительными источниками информации. Наиболее важные и сложные вопросы рекомендуется занести в конспект. Также помогает во время занятия глоссарий основных понятий темы.

### **Практическое занятие 1. Организация оздоровительной деятельности в ДОО**

#### **Цель и задачи изучения темы.**

Формировать профессионально-педагогическую культуру здоровья будущих педагогов через научное понимание сущности и значения здоровья для детей дошкольного возраста; через овладение современными научными представлениями о здоровье, оздоровлении и здоровом образе жизни; через изучение классификации и типов оздоровительных технологий.

1. Изучить теоретические аспекты нормативно-правового обеспечения организации оздоровительной деятельности в образовании; раскрыть основные понятия темы: здоровье, группы здоровья, критерии здоровья, здоровьесберегающая деятельность, охрана здоровья.

2. Рассмотреть здоровьесберегающие образовательные технологии как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики с одной стороны и как совокупность приемов, форм и методов организации воспитания детей с другой стороны.

3. Сформировать представление о типах оздоровительных технологий применяемых в дошкольном образовании и их влиянии на формирование, укрепление и сохранение здоровья детей.

*Тема 1.1 Понятие «Здоровье». Группы здоровья.*

**План изучения темы:**

Законодательство РФ в области здоровья населения:

1. Закон РФ от 17.09.1998 № 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней».

2. Закон РФ от 30.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

3. Закон РФ от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

**Задание.**

Провести анализ нормативно-правовой базы Российской Федерации в области охраны здоровья; составить аналитическую справку об особенностях организации здоровьесбережения детей дошкольного возраста.

*Тема 1.2 Классификация оздоровительных технологий.*

**План изучения темы:**

1. Направления использования оздоровительных технологий в образовании.

2. Требования, к использованию оздоровительных технологий в образовании.

**Задание.**

На основе анализа концепций здоровьесбережения (И.А. Аршавский, И.И. Брехман, Л.А. Венгер, Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, А.А. Маркосян, З.И. Тюмасева, Д.Б. Эльконин и А.Н. Леонтьев) заполнить таблицу 1.

Таблица 1 – Общая характеристика концепций здоровьесбережения

№ п/п	Название концепции	Автор(ы)	Ведущие положения
1	...	...	...
2	...	...	...
n	...	...	...

*Тема 1.3 Типы оздоровительных технологий.*

**План изучения темы:**

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

**Задание.**

Выбрав одну из нижеприведенных технологий, подготовить доклад и мультимедийную презентацию.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

- Стретчинг.
- Динамические паузы.
- Подвижные и спортивные игры.
- Релаксация.
- Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др.).
- Гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая.

Технологии обучения здоровому образу жизни.

- Физкультурные занятия.
- Проблемно-игровые: игротренинги, игротерапия.
- Коммуникативные игры.
- Серия занятий «Уроки здоровья».
- Точечный самомассаж.

Коррекционные технологии.

- Технологии музыкального воздействия.

- Арт-терапия.
- Сказкотерапия.
- Технологии воздействия цветом.
- Психогимнастика.
- Фонетическая ритмика.

## **Практическое занятие 2. Современные оздоровительные технологии в системе дошкольного образования.**

### **Цель и задачи изучения темы.**

Ознакомить обучающихся с современными концепциями и стратегиями здоровья, основанными на возрастающей социальной ценности здоровья человека; с новыми подходами к формированию культуры здоровья ребенка; с основами проведения мониторинга состояния здоровья детей.

1. Изучить специфику организации образовательного процесса в дошкольной образовательной организации с применением здоровьесберегающих технологий и с учетом возрастных особенностей детей.

2. Раскрыть особенности проектирования здоровьесберегающей развивающей предметно-пространственной среды направленной на становление культуры здоровья детей и обеспечивающей безопасность образовательного пространства.

3. Познакомить с функциональными возможностями дидактического оборудования, используемого в оздоровительной работе в ДОО.

*Тема 2.1 Организация образовательного процесса в ДОО с применением оздоровительных технологий.*

### **План изучения темы:**

1. Специфика организации образовательного процесса в ДОО.
2. Требования к организации образовательного процесса в ДОО.



3. Место оздоровительных технологий в образовательном процессе ДОО.

**Задание.**

Подготовить реферат об использовании в образовательном процессе ДОО одной из нижеприведенных методик с учетом требований ФГОС ДО и санитарных правил к организации образовательного процесса. При оформлении реферата использовать требования «Регламента оформления письменных работ» ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

1. Методика дыхательной гимнастики Б.С. Толкачева.
2. Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.
3. Методика дыхательной гимнастики К.П. Бутейко.
4. Методика дыхательных упражнений йогов.
5. Звуковая психорегуляция дыхания М.Л. Лазарева.
6. Музыкальная психорегуляция В.И. Петрушина.
7. Метод коррекции зрения В.Ф. Базарного.
8. Метод улучшения зрения У. Бейтса и М. Корбетт
9. Методика коррекции зрения йогов.
10. Ритмическая гимнастика Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной.
11. Детская аэробика С.В. Колесниковой.
12. Методика игрового обучения С. и Е. Железновых
13. Аэрофитотерапия по Ю.В. Акимову и И.Ф. Остапчук.
14. Фитотерапия по Н.И. Куракову.
15. Профилактика опорно-двигательного аппарата по хатха-йоге
16. Психогимнастика М.И. Чистяковой.
17. Музыкалотерапия по И.Р. Тарханову, М.Я. Мудрову, О.А. Машкову.
18. Анималотерапия.
19. Цветотерапия по В.М. Бехтереву, Э.М. Гейлу, Э.Д. Бэббиту.

20. Арт-терапия по А.Г. Заховаевой, А.И. Копытину.

*Тема 2.2 Создание здоровьесберегающей развивающей предметно-пространственной среды в ДОО.*

**План изучения темы:**

1. Требования к РППС во ФГОС дошкольного образования.
2. Подходы к оценке РППС.
3. Создание РППС с учетом здоровьесберегающего подхода.

**Задание.**

1. Спроектировать модель здоровьесберегающей предметно-пространственной среды ДОО (возрастную группу определить самостоятельно).

2. Описать в виде таблицы процесс педагогического сопровождения формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста (таблица 2).

Таблица 2 – Педагогическое сопровождение формирования основ здорового образа жизни у детей

№ п/п	Специалист ДОО	Содержание работы	Вид деятельности
1	...	...	...
2	...	...	...
n	...	...	...

*Тема 2.3 Дидактическое оборудование в организации здоровьесберегающей среды в ДОО.*

**План изучения темы:**

1. Требования к оборудованию, используемому в оздоровлении детей в ДОО.
2. Специфика использования подручного материала в создании оздоровительного оборудования.
3. Оздоровительное оборудование для детей раннего и дошкольного возраста.

### **Задание.**

1. Опираясь на классификацию игр составить картотеку оздоровительных игр с включением в них нестандартного оборудования.

2. Разработать комплекс из 10 упражнений с использованием нестандартного оборудования.

### **Практическое занятие 3. Организационные основы здоровьесбережения и оздоровления детей дошкольного возраста.**

#### **Цель и задачи изучения темы.**

Формировать представления у будущих педагогов об особенностях использования оздоровительных технологий с детьми в разные возрастные периоды, с учетом их функциональных возможностей, направленных на развитие культуры здоровья детей дошкольного возраста, а также об особенностях взаимодействия детского сада и семьи по организации названного процесса.

1. Раскрыть особенности использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с детьми раннего и дошкольного возраста.

2. Познакомить с основными профилактическими и коррекционными технологиями, доступными в использовании с детьми раннего и дошкольного возраста.

3. Рассмотреть основные направления и формы работы с семьями воспитанников по формированию и укреплению здоровья детей раннего и дошкольного возраста, а также меры профилактики различных заболеваний.

*Тема 3.1 Особенности использования оздоровительных технологий с детьми раннего возраста.*

#### **План изучения темы:**

1. Подходы к использованию оздоровительных технологий с детьми раннего возраста.

2. Оздоровительные технологии как средство профилактики и коррекции в раннем возрасте.

**Задание.**

1. Провести анализ комплексных и парциальных программ по формированию основ здорового образа жизни детей раннего возраста и заполнить таблицу 3.

Таблица 3 – Сравнительная характеристика комплексных и парциальных программ по формированию основ здорового образа жизни детей раннего возраста

№ п/п	Название программы, автор(ы)	Цели и задачи программы	Пути реализации поставленных задач (формы, методы, средства работы)
1	...	...	...
2	...	...	...
n	...	...	...

2. Составить перспективное планирование на месяц интегрированных занятий с использованием здоровьесберегающих технологий для детей раннего возраста.

*Тема 3.2 Особенности использования оздоровительных технологий с детьми дошкольного возраста.*

**План изучения темы:**

1. Подходы к использованию оздоровительных технологий с детьми младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

2. Оздоровительные технологии как средство профилактики и коррекции в младшем, среднем и старшем дошкольном возрасте.

**Задание.**

1. Провести анализ комплексных и парциальных программ по формированию основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста и заполнить таблицу 4.

Таблица 4 – Сравнительная характеристика комплексных и парциальных программ по формированию основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

№ п/п	Название программы, автор(ы)	Возрастная группа	Цели и задачи программы	Пути реализации поставленных задач (формы, методы, средства работы)
1	...	...	...	...
2	...	...	...	...
n	...	...	...	...

2. Составить перспективное планирование на месяц интегрированных занятий с использованием здоровьесберегающих технологий для детей дошкольного возраста.

*Тема 3.3 Взаимодействие ДОО и семьи по формированию культуры здоровья детей.*

**План изучения темы:**

1. Специфика организации совместных ДОО и семьи мероприятий по оздоровлению детей.

2. Планирование оздоровительных мероприятий, совместных с семьями, в течение года.

**Задание.**

1. Составить конспект консультации для родителей по использованию здоровьесберегающих технологий в условиях семьи.

2. Разработать рекомендации по оздоровлению для родителей ребенка II–IV группы здоровья. Нозологическую форму выбрать самостоятельно.

**Практическое занятие 4. Психолого-педагогические аспекты здоровьесбережения в ДОО.**

**Цель и задачи изучения темы.**

Содействовать формированию у студентов потребности в здоровье, благополучии социально-природной и психолого-социальной среды, в здоровом и безопасном образе жизни, а также

в психологическом обеспечении здоровья детей в сензитивные периоды дошкольного детства.

1. Изучить условия использования целесообразных методов оздоровления детей и границы их применения.

2. Освоить традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей дошкольного возраста в соответствии с их индивидуальными особенностями развития.

3. Рассмотреть и сформировать представление у студентов об основных психогигиенических и психопрофилактических аспектах здоровьесбережения в ДОО.

*Тема 4.1 Традиционные методы оздоровления детей в ДОО.*

**План изучения темы:**

1. Организация закаливающих процедур в ДОО.
2. Массажные процедуры. Обучение детей самомассажу.
3. Профилактика сколиозов и плоскостопия в ДОО.
4. Использование гимнастики в оздоровлении детей.
5. Занятие стретчингом с детьми дошкольного возраста.

**Задание.**

1. Провести анализ традиционных методов оздоровления детей в ДОО и заполнить таблицу 5.

Таблица 5 – Традиционные методы оздоровления детей в ДОО

№ п/п	Технология здоровьесбережения	Характер воздействия на организм ребенка	Формы, методы и средства организации образовательного процесса
1	...	...	...
2	...	...	...
n	...	...	...

2. Подобрать комплекс диагностических методик, характеризующих эффективность использования традиционных методов оздоровления.

*Тема 4.2 Нетрадиционные методы оздоровления детей в ДОО.*

**План изучения темы:**

1. Организация фитобара в ДОО. Подбор и составление травяных чаев.

2. Музыкалотерапия. Подбор музыкальных произведений для целей оздоровления.

3. Анималотерапия: канистерапия, фелинотерапия, иппотерапия, орнитотерапия, ихтеотерапия и др.

4. Цветотерапия: подбор и сочетание палитры цветов. Значение цвета в оздоровление детей.

5. Виды ароматерапии. Классификация аромоламп, классификация аромомасел. Сочетание эфирных масел.

**Задание.**

1. Провести анализ нетрадиционных методов оздоровления детей в ДОО и заполнить таблицу 6.

Таблица 6 – Нетрадиционные методы оздоровления детей в ДОО

№ п/п	Технология здоровьесбережения	Характер воздействия на организм ребенка	Формы, методы и средства организации образовательного процесса
1	...	...	...
2	...	...	...
n	...	...	...

2. Подобрать комплекс диагностических методик, характеризующих эффективность использования нетрадиционных методов оздоровления.

*Тема 4.3 Психологические аспекты здоровьесбережения в ДОО.*

**План изучения темы:**

1. Психогимнастика по М.И. Чистяковой.
2. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
3. Логоритмика А.Н. Волковой.

**Задание.**

1. Разработать конспект занятия (непосредственной образовательной деятельности) используя одну из вышеназванных методик здоровьесбережения.

2. Для каждой возрастной группы провести анализ психолого-педагогического сопровождения формирования основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста. На основе анализа заполнить таблицу 7.

Таблица 7 – Психолого-педагогическое сопровождение формирования основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

№ п/п	Возрастной период	Цели сопровождения	Задачи сопровождения	Участники сопровождения
1	...	...	...	...
2	...	...	...	...
n	...	...	...	...

## **2.2 Задания к лабораторным работам**

Лабораторные работы требуют применения некоторых средств обучения. При их выполнении проводится детальное изучение методик работы, определение соответствующих характеристик и показателей, обработка данных и их анализ, обобщение результатов.



Рекомендуется в ходе подготовки к лабораторной работе использовать план работы, таблицы, нормативные основания, особенности разработки и реализации научно-прикладных проектов по организации оздоровительной работы в ДОО.

## **Лабораторная работа 1. Организация оздоровительной деятельности в ДОО**

### **Цель и задачи.**

Ознакомить будущих педагогов с методологией здоровья: средствами, способами и навыками его формирования, методикой мониторинга оценки эффективности проведенной работы.

1. Сформировать систему знаний о сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей дошкольного возраста.

2. Раскрыть особенности применения здоровьесберегающих воздействий в учебно-воспитательном процессе ДОО.

3. Овладеть методикой проведения экспериментальной работы по оценке состояния здоровья и физического развития дошкольников.

**Основные понятия:** *здоровье, группы здоровья, здоровый образ жизни, здоровьесберегающая система, паспорт здоровья, виды здоровья, физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье.*

*Тема 1.1 Понятие «Здоровье». Группы здоровья.*

**Форма отчетности:** паспорт здоровья для детей с нормой развития и с ОВЗ.

### **Задание.**

На основе классификации групп здоровья разработать два паспорта здоровья: для ребенка с нормой развития и для ребенка с ОВЗ (нозологическую форму выбрать самостоятельно).

*Тема 1.2 Классификация оздоровительных технологий.*

**Форма отчетности:** план оздоровительной работы с использованием традиционных и (или) нетрадиционных технологий оздоровления детей, с учетом сезонности.

### **Задание.**

На основе предложенной таблицы 8 разработать план организации оздоровительной работы с любой возрастной группой детей и с учетом сезонности. В план должны быть включены как традиционные, так и нетрадиционные технологии оздоровления.

Таблица 8 – План организации оздоровительной работы в ДОО

№ п/п	Форма организации работы	Оборудование для оздоровительной работы	Организаторы деятельности	Сроки проведения и частота
1	...	...	...	...
2	...	...	...	...
n	...	...	...	...

*Тема 1.3 Типы оздоровительных технологий.*

**Форма отчетности:** конспект занятия (непосредственной образовательной деятельности)

### **Задание.**

Используя здоровьесберегающие технологии, разработать конспект занятия (НОД) для детей старшего дошкольного возраста по одной из предложенных тем: «Откуда берутся болезни», «Привычка – вторая натура», «Чтобы были крепкими зубы», «Зарядка с динозаврами», «Держи осанку», «Чтобы уши слышали, а глаза видели», «Правила на всю жизнь», «Осторожно – лекарства!».

### **Содержание:**

*Здоровье* – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия (по определению ВОЗ). *Группы здоровья* – это шкала оценки здоровья и развития ребенка с учетом всех факторов риска, которые

на него влияли ранее, влияют сейчас и прогнозируются на будущее (определяются врачом-педиатром). Критерии для определения группы здоровья: 1) наличие или отсутствие отклонений в раннем онтогенезе; 2) уровень физического развития и степень его гармоничности; 3) уровень нервно-психического развития; 4) резистентность организма; 5) функциональное состояние органов и систем; 6) наличие или отсутствие хронических болезней или врожденных пороков развития. *Физическое здоровье* – это совершенствование саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогический словарь); это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинский словарь). *Психическое здоровье* – это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогический словарь); это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинский словарь). *Социальное здоровье* – это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека; система ценностей и убеждений, основу которой составляет комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы в жизнедеятельности. *Здоровый образ жизни (ЗОЖ)* – это деятельность, направленная на сохранение и улучшение своего здоровья (по Ю.П. Лисицыну); это виды, типы и способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие полноценному выполнению им социальных функций (по Е.И. Тороховой).

## **Лабораторная работа 2. Современные оздоровительные технологии в системе дошкольного образования.**

### **Цель и задачи:**

Раскрыть особенности системы воспитательно-образовательной и лечебно-оздоровительной работы в ДОО, предусмат-

ривающей применение комплекса здоровьесберегающих взаимодействий с воспитанниками.

1. Сформировать представление о здоровьесберегающей развивающей предметно-пространственной среде в ДОО и особенностях ее проектирования с учетом возрастных, индивидуальных и гендерных подходов.

2. Ознакомить с научно-обоснованными оздоровительными методиками и технологиями, адаптированными определенному возрасту, группам здоровья и индивидуальным потребностям детей.

3. Изучить примеры комплексных показателей функционального состояния и возможностей организма ребенка.

**Основные понятия:** *оздоровительные технологии, рациональный оздоровительный режим, мониторинг здоровья, дидактическое оборудование, здоровьесберегающая развивающая предметно-пространственная среда.*

*Тема 2.1 Организация образовательного процесса в ДОО с применением оздоровительных технологий.*

**Форма отчетности:** режим дня.

**Задание.**

Разработать рациональный оздоровительный режим дня для детей любой возрастной группы с учетом погодных условий, состояния здоровья детей, динамических компонентов.

Дополнительно к режиму дня подобрать различные формы утренней гимнастики (традиционная, игровая, с использованием различных предметов, ритмическая, танцевально-гимнастическая, круг здоровья, звуковая и др.); игр (аэробные игры и дыхательные упражнения, коммуникативные игры, танцевально-игровые упражнения, пальчиковые игры, хороводы и др.); динамических пауз (физкультминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры, телесные игры и др.).

*Тема 2.2 Создание здоровьесберегающей развивающей предметно-пространственной среды в ДОО.*

**Форма отчетности:** модель здоровьесберегающей развивающей предметно-пространственной среды.

**Задание.**

1. Разработать модель здоровьесберегающей развивающей предметно-пространственной среды в ДОО, составить ее описательную характеристику и заполнить таблицу 9.

Таблица 9 – Оборудование для организации оздоровительной работы в ДОО

№ п/п	Наименование оборудования (стандартное)	Наименование оборудования (нестандартное)	Единицы измерения (кол-во, шт.)	Размеры	Область применения
1	...	...	...	...	...
2	...	...	...	...	...
n	...	...	...	...	...

2. Составить картотеку «В помощь воспитателю» (на выбор): видов массажа, оздоровительных игр, стихов, загадок, пословиц и поговорок о здоровье, физических упражнений, музыкальных произведений для сопровождения занятий.

*Тема 2.3 Дидактическое оборудование в организации здоровьесберегающей среды в ДОО.*

**Форма отчетности:** нестандартное оборудование для организации оздоровительной работы в ДОО.

**Задание.**

Разработать и изготовить одно из нестандартных средств обучения для оздоровительных занятий с детьми. Составить описание данного оборудования по схеме:

- 1) возраст детей, на который оно рассчитано;
- 2) материал для изготовления и схема;
- 3) на профилактику какого заболевания оно направлено;

4) пример проведения занятия (занятие-игра, занятие-путешествие, занятие-сказка, интегрированное занятие и др.).

Возрастную группу детей выбрать самостоятельно.

**Содержание:**

*Оздоровительные технологии* – это метод воздействия с целью проведения эффективных мероприятий, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья. *Здоровьесберегающие технологии в ДОО* – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и воспитателя, ребенка и родителей, ребенка и врача-педиатра. *Развивающая предметно-пространственная среда* – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством, материалами, оборудованием и инвентарем, для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития. В здоровьесберегающей развивающей предметно-пространственной среде могут быть размещены набор модулей–трансформеров, спортивного оборудования, игр, массажеров и т.д. Также там находится и нестандартное оборудование: дорожки здоровья (плюш, драп, клеенка, дерево, поролон, резина и др.), самодельные пособия для коррекции зрения («жуки», «бабочки», «елочки на палочке» и т.д.), пособия для развития дыхания («снежинки», «бабочки», шарики на ниточках и т.д.)

**Лабораторная работа 3. Организационные основы здоровьесбережения и оздоровления детей дошкольного возраста.**

**Цель и задачи:**

Развить у будущего педагога мотивацию к здоровому образу жизни через обучение формам и методам укрепления здоровья, и технологиям формирования жизненного приоритета

здоровья, ценностно-смысловых установок ответственности личности за свое здоровье.

1. Раскрыть особенности педагогического сопровождения формирования основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста и моделей его реализации.

2. Рассмотреть процесс интеграции современных оздоровительных технологий на основе изучения инновационного опыта в вопросах сохранения здоровья детей.

3. Охарактеризовать взаимодействие с семьями воспитанников по приобщению их к решению проблем сохранения здоровья детей в условиях образовательной и досуговой деятельности.

**Основные понятия:** *здоровый образ жизни ребенка дошкольного возраста, взаимодействие с семьей, педагогическое сопровождение, интеграция, сохранение здоровья детей, инновация.*

*Тема 3.1 Особенности использования оздоровительных технологий с детьми раннего возраста.*

**Форма отчетности:** конспект занятия (НОД), циклограмма оздоровительных мероприятий.

**Задание.**

1. Используя современные педагогические технологии, разработать конспект занятия (непосредственной образовательной деятельности) для детей раннего возраста по одному из следующих направлений оздоровительной работы:

- 1) Комплексы гимнастики;
- 2) Подвижные игры;
- 3) Целевая прогулка;
- 4) Дыхательные упражнения;
- 5) Занятия по развитию движений.

2. Составить циклограмму оздоровительных мероприятий в течение дня (таблица 10):

Таблица 10 – Циклограмма оздоровительной работы на день

№ п/п	Название мероприятия	Содержание и методика	Результаты
1	...	...	...
2	...	...	...
n	...	...	...

Обязательно включить следующие мероприятия: создание гигиенических условий; утренний прием; подготовка к приему пищи; питание; воспитание полезных привычек; утренняя гимнастика под музыкальное сопровождение; занятия; массаж; прогулка; сон; закаливающие процедуры; гимнастика после сна; самостоятельная деятельность детей (игра); уход детей домой.

*Тема 3.2 Особенности использования оздоровительных технологий с детьми дошкольного возраста.*

**Форма отчетности:** лэпбук, режим дня.

**Задание.**

1. Разработать игровой или учебный лэпбук по одной из предложенных тем:

- Витамины – наши друзья;
- Советы доктора Неболейки;
- Уроки Здоровейки;
- Здоровье в порядке – спасибо зарядке;
- Целительные силы природы;
- Корзинка полезных продуктов;
- Режим дня;
- Полезные и вредные привычки.

Структурные элементы лэпбука: мини-книжечки, кармашки, окошечки, книжки-гармошки, коробки, конверты, модели и т.д.



Содержание лэпбука: загадки, стихи, пословицы и поговорки, игры, игры-находилки, ребусы, викторины, картинки для составления рассказов и т.д.

2. Составить варианты режима дня (таблица 11).

Таблица 11 – Варианты режима дня в дошкольной образовательной организации

№ п/п	Время	Вариант 1	Вариант 2
1	...	...	...
2	...	...	...
n	...	...	...

Обязательно учесть основные компоненты режима дня: сон дневной; отрезки бодрствования; прогулки; закаливание; физические упражнения; гигиенические факторы.

*Тема 3.3 Взаимодействие ДОО и семьи по формированию культуры здоровья детей.*

**Форма отчетности:** план работы с семьей.

**Задание.**

1. Составить перспективный план работы с семьей (с сентября по май) по формированию здорового образа жизни детей (таблица 12).

Таблица 12 – Перспективный план работы с семьей по формированию здорового образа жизни детей

№ п/п	Месяц	Тема	Форма работы	Цели и задачи
1	...	...	...	...
2	...	...	...	...
n	...	...	...	...

2. Разработать консультацию для родителей по одной из предложенных тем:

- нетрадиционные методы закаливания;
- ОРВИ и методы профилактики;
- дыхательная гимнастика;
- волшебные точки (методика точечного массажа);
- подвижные игры на свежем воздухе;
- оздоровительный семейный досуг;
- профилактика плоскостопия;
- причины формирования неправильной осанки;
- берегите зрение детей;
- рациональное и сбалансированное питание дома.

### **Содержание:**

*Здоровый образ жизни ребенка дошкольного возраста* – это поведение, направленное на формирование и укрепление индивидуального здоровья, при котором ребенок осуществляет активную деятельность по совершенствованию здоровья, опираясь на имеющуюся у него систему ценностно-смысловых установок, знаний и эмоционально-волевого опыта (по М.В. Давыдовой). *Система формирования здорового образа жизни детей* – это синтез основных правил поведения ребенка, базирующихся на знаниях о составляющих компонентах здорового образа жизни; здоровьесберегающей развивающей предметно-пространственной среды; основной образовательной программы; здоровьесберегающих технологий. *Лэпбук* – это интерактивная тематическая папка или самодельная бумажная книга с кармашками, дверками, окошками, подвижными элементами, которые ребенок может доставать, перекладывать, складывать по своему усмотрению, одновременно это метод обучения и игрушка. Он позволяет объединить учебную деятельность, игру, творчество, познание, исследование нового, повторение и закрепление изученного, систематизацию знаний и совместную деятельность взрослого и ребенка.

## **Лабораторная работа 4. Психолого-педагогические аспекты здоровьесбережения в ДОО.**

### **Цель и задачи.**

Сформировать представление об особенностях психолого-педагогического сопровождения детей дошкольного возраста в области здоровьесбережения и методах организации данного процесса.

1. Раскрыть особенности воспитания здоровьесберегающей личности в условиях ДОО.
2. Изучить традиционные и нетрадиционные методы и подходы к осуществлению оздоровительной работы в ДОО.
3. Познакомить с особенностями использования психологических методов коррекции здоровья детей.

**Основные понятия:** *психологическое здоровье, традиционные методы оздоровления детей, нетрадиционные методы оздоровления детей, психологические методы коррекции здоровья.*

*Тема 4.1 Традиционные методы оздоровления детей в ДОО.*

**Форма отчетности:** макет тропы здоровья, методические рекомендации.

### **Задание.**

1. Используя различные средства (шишки, крышечки от пластиковых бутылок, пробки, камешки и др.) разработать и изготовить макет тропы здоровья для проведения оздоровительной гимнастики.
2. Составить методические рекомендации для педагогов по изготовлению тропы здоровья.

*Тема 4.2 Нетрадиционные методы оздоровления детей в ДОО.*

**Форма отчетности:** схема оздоровительной работы, показатели и критерии эффективности оздоровительной работы.

### **Задание.**

1. Используя нетрадиционные методы оздоровительной работы составить схему сезонных мероприятий для детей в условиях ДОО и семьи.

2. Разработать показатели и критерии эффективности проведения оздоровительной работы с помощью традиционных и нетрадиционных методов в ДОО.

*Тема 4.3 Психологические аспекты здоровьесбережения в ДОО.*

**Форма отчетности:** комплекс упражнений, рекомендации для родителей.

**Задание.**

1. Выбрать одну из приведенных методик (психогимнастика, дыхательная гимнастик, арт-терапия, логоритмика, сказкотерапия) и разработать комплекс из 10 упражнений, направленных на профилактику психологической компоненты здоровья детей.

2. На основе разработанного комплекса составить рекомендации для родителей по использованию упражнений домашних условиях.

**Содержание:**

*Психологическое здоровье* – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психологических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности (по В.Г. Вогралику). *Методы оздоровления* – комплекс культурно-оздоровительных мер, направленных на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста. *Традиционные оздоровительные технологии* – система знаний и практических методик, позволяющих обеспечить формирование здоровья детей дошкольного возраста. *Нетрадиционные оздоровительные технологии* – оригинальные формы и способы оздоровления детей дошкольного возраста, способствующие укреплению и совершенствованию резервных возможностей организма.

## Заключение

Дисциплина «Оздоровительные технологии в дошкольной образовательной организации» является важным звеном подготовки педагога дошкольного образования, так как ориентирована на формирование у обучающихся целостного представления о проблеме формирования навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста; культуры здоровья; мотивационно-ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих.

В процессе изучения содержания дисциплины обучающиеся получают теоретические знания об особенностях организации оздоровительной деятельности в ДОО; современных оздоровительных технологиях в системе дошкольного образования; организационных основах здоровьесбережения и оздоровления детей дошкольного возраста; психолого-педагогических аспектах здоровьесбережения в ДОО.

Также будущие педагоги овладевают аналитическими и прогностическими умениями, позволяющими увидеть и оценить состояние оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации и совершенствуют умения проектирования здоровьесберегающей образовательной среды.

Изучение дисциплины предполагает посещение лекций, работу на практических и лабораторных занятиях, а также выполнение заданий для самостоятельной работы, приведенных в рабочих программах дисциплины. Кроме того, некоторыми учебными планами предусмотрено прохождение обучающимися учебной практики по охране и укреплению здоровья детей.

Данная логика позволяет обучающимся в конце освоения дисциплины пройти процедуру промежуточной аттестации (зачет), подготовиться прохождению государственной итоговой аттестации и написанию выпускной квалификационной работы.

## Список литературы

1. **Анохина, И. А.** Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье : практическое пособие / И. А. Анохина. – Москва : АРКТИ, 2010. – 56 с. – ISBN 978-5-89415-798-6. – Текст : непосредственный.

2. **Валеева, Г. В.** Здоровьесберегающее взаимодействие : учебно-методическое пособие / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева. – Челябинск : Изд-во ЮУНЦ РАО, 2020. – 128 с. – ISBN 978-5-907284-68-5. – Текст : непосредственный.

3. **Валеева, Г. В.** Практические аспекты психологии здоровья : монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева. – Челябинск : Изд-во ЮУрГГПУ, 2020. – 265 с. – ISBN 978-5-907284-07-4. – Текст : непосредственный.

4. **Валеева, Г. В.** Технологии консультирования в области субъективного здоровья : монография / Г. В. Валеева, З. И. Тюмасева. – Челябинск : Изд-во ЮУНЦ РАО, 2022. – 238 с. – ISBN 978-5-907538-18-4. – Текст : непосредственный.

5. **Куркина, И. Б.** Здоровье – стиль жизни. Современные оздоровительные технологии в детских садах / И. Б. Куркина. – Санкт-Петербург : Образовательные проекты; Москва : НИИ школьных технологий, 2008. – 176 с. – ISBN 978-5-98368-055-5. – Текст : непосредственный.

6. **Кучма, В. Р.** Основы формирования здоровья детей : учебник / В. Р. Кучма. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. – 317 с. – ISBN 978-5-222-26391-4. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/59409.html> (дата обращения: 19.05.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

7. Оздоровительные технологии : учебник / Н. М. Белокрылов, Б. И. Мугерман, А. Н. Налобина [и др.] ; под ред. Л. В. Шарова. – Пермь : ПГГПУ, Астер, 2015. – 130 с. – ISBN 978-5-9905655-8-6. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/70643.html> (дата обращения: 19.05.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

8. **Орехова, И. Л.** Основы здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / И. Л. Орехова, З. И. Тюмасева, Н. Н. Щелчкова. – Челябинск : Изд-во ЮУНЦ РАО, 2019. – 161 с. – ISBN978-5-907210-74-5. – Текст : непосредственный.

9. **Родин, Ю. И.** Научные основы здоровьесбережения детей дошкольного возраста : учебное пособие / Ю. И. Родин. – Москва : МПГУ, 2019. – 300 с. – ISBN 978-5-4263-0836-7. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/94657.html> (дата обращения: 19.05.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – DOI: <https://doi.org/10.23682/94657>.

10. **Тюмасева, З. И.** Оздоровление человека природой : учебное пособие / З. И. Тюмасева. – Москва : ИНФРА-М, 2019. – 276 с. – ISBN978-5-16-108320-8. – Текст : электронный.

11. **Тюмасева, З. И.** Приоритеты дошкольного образования: культура, экология и здоровье : монография / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Е. Б. Быстрой. – Челябинск : Изд-во ЗАО «Цицеро», 2017. – 149 с. – ISBN 978-5-91283-841-5. – Текст : непосредственный.

12. **Тюмасева, З. И.** Человек, его здоровье и окружающая среда / З. И. Тюмасева, Д. П. Гольнева, И. Л. Орехова. – Челябинск : Изд-во ЧГПУ, 2009. – 179 с. – ISBN 978-5-85716-794-6. – Текст : непосредственный.

13. **Тюмасева, З. И.** Эколого-валеологическая подготовка педагогов к оздоровительной деятельности : учебно-практическое пособие / З. И. Тюмасева, И. Л. Орехова, Е. С. Гладкая. – Челябинск : Изд-во ЗАО «Цицеро», 2013. – 294 с. – ISBN 978-5-91283-319-9. – Текст : непосредственный.

14. **Цибулькикова, В. Е.** Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибулькикова, Е. А. Леванова ; под ред. Е. А. Леванова. – Москва : Изд-во МПГУ, 2017. – 148 с. – ISBN 978-5-4263-0490-1. – Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. – URL: <https://www.iprbookshop.ru/75815.html> (дата обращения: 19.05.2022). – Режим доступа: для авторизир. пользователей.

*Учебное издание*

**Артеменко Борис Александрович,  
Пермякова Надежда Евгеньевна**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ  
К ПРАКТИЧЕСКИМ И ЛАБОРАТОРНЫМ ЗАНЯТИЯМ  
ПО КУРСУ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
В ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ»**

Ответственный редактор  
Е. Ю. Никитина

Компьютерная верстка  
В. М. Жанко

Подписано в печать 20.05.2022. Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 2,85.  
Тираж 500 экз. Заказ 433.

Южно-Уральский научный центр Российской академии образования.  
454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, к. 454.

Учебная типография Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. 454080, Челябинск, проспект Ленина, 69.