

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 14.02.2022 09:24:59
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет психолого-педагогического образования
Кафедра психологии и педагогики дошкольного и начального образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.03.02 ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В
ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.02. Психолого-педагогическое образование
Профили подготовки	Психология и педагогика начального образования
Форма обучения	Заочная

Нижний Тагил
2019

Рабочая программа дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании». Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «РГПУ», Нижний Тагил, 2019. 17 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование.

Автор: кандидат педагогических наук, Т. Д. Сегова
доцент кафедры ПиПДиНО

Рецензент: кандидат педагогических наук, Е. Н. Скавычева
доцент кафедры ПиПДиНО

Программа одобрена на заседании кафедры ПиПДиНО. Протокол от 15.11.2019 г. № 3.

Зав. кафедрой М. В. Ломаева

Программа рекомендована к печати методической комиссией факультета психолого-педагогического образования. Протокол от 19.11.2019 г. № 1.

Председатель МК ФППО Е. Н. Скавычева

Программа утверждена решением Ученого совета факультета психолого-педагогического образования от 22.11.19 г. № 3.

Декан факультета М. В. Ломаева

Главный специалист ОИР О. В. Левинских

© Нижнетагильский государственный
социально-педагогический институт
(филиал) ФГАОУ ВО «РГПУ», 2019.
©Сегова Татьяна Дмитриевна, 2019.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	6
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	6
4.2. Учебно-тематический план.....	6
4.3. Содержание дисциплины.....	7
5. Образовательные технологии.....	9
6. Учебно-методическое обеспечение.....	10
6.1. Организация самостоятельной работы студентов.....	10
6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации.....	11
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	13
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	13

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины: формирование валеологической компетентности будущих бакалавров посредством овладения системой научных знаний в области профилактики здорового образа жизни, охраны здоровья, формирования у студентов понимания специфики современного образования.

Задачи:

1. Формирование знаний об основах организации и ведения здорового образа жизни.
2. Формирование умений анализировать здоровьесберегающие образовательные системы, теоретически обосновывать выбор направления педагогической деятельности на основе валеологического подхода, описывать образ жизни дезадаптированных детей и находить пути профилактики и реабилитации.
3. Применение в своей профессиональной деятельности психолого-педагогических технологий, обеспечивающих индивидуальный подход к обучению, развитию и воспитанию обучающихся, к проведению индивидуальных воспитательных мероприятий и реализации образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в обязательную часть основной образовательной программы подготовки бакалавра по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, профиль «Психология и педагогика начального образования».

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в образовании» изучается в четвертом семестре.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующей профессиональной компетенции:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	ИУК 7.1. Знает роль и место физической культуры и спорта в жизни и развитии человека; средства, методы и принципы физической культуры и спорта; основы организации и ведения здорового образа жизни; основы организации самостоятельных занятий физической культурой
	ИУК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
	ИУК 7.3. Поддерживает должный уровень физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
УК-8. Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.	ИУК 8.1. Знает основные требования, предъявляемые к обеспечению безопасности жизнедеятельности; способы защиты персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий; меры профилактики травматизма, инфекционных и неинфекционных заболеваний
	ИУК 8.2. Умеет выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся и персонала
	ИУК 8.3. Обеспечивает безопасные и/или комфортные условия труда на рабочем месте, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	ИОПК 6.1. Знает законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; психолого-педагогические основы учебной деятельности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся ИОПК 6.2. Умеет использовать психолого-педагогические знания для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания личности обучающегося ИОПК 6.3. Подготовлен к применению в своей профессиональной деятельности психолого-педагогических технологий, обеспечивающих индивидуальный подход к обучению, развитию и воспитанию обучающихся, к проведению индивидуальных воспитательных мероприятий и реализации образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся
ПК-18. Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий	ИПК 18.1. Знает: концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса в предметных областях, определяемые ФГОС начального общего образования, особенности проектирования образовательного процесса, подходы к планированию образовательной деятельности, содержание учебных предметов в начальных классах, формы, методы и средства обучения, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик организации обучения учебным предметам в начальных классах ИПК 18.2. Умеет: проектировать элементы образовательной программы, рабочую программу педагога по учебным предметам в начальной школе, формулировать дидактические цели и задачи обучения и реализовывать их в образовательном процессе; планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения (урок, экскурсию, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу); обосновывать выбор методов обучения и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых; планировать и комплексно применять различные средства обучения ИПК 18.3. Владеет умениями по планированию и проектированию образовательного процесса; методами обучения учебным предметам в начальных классах и современными образовательными технологиями

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

- основы организации и ведения здорового образа жизни;
- способы (методы, приемы) формирования, сохранения и укрепления здоровья всех субъектов образовательного процесса;
- основные принципы и методы внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;

уметь:

- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;
- использовать психолого-педагогические знания для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания личности обучающегося;

подготовлен:

– к применению в своей профессиональной деятельности психолого-педагогических технологий, обеспечивающих индивидуальный подход к обучению, развитию и воспитанию обучающихся, к проведению индивидуальных воспитательных мероприятий и реализации образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа), их распределение представлено в таблице 1.

Таблица 1

4.1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	Заочная
	4 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72
Контактная работа , в том числе:	10
Лекции	4
Практические занятия	6
Самостоятельная работа , в том числе:	58
Изучение теоретического курса	22
Подготовка к выступлению с докладом	18
Самоподготовка к текущему контролю знаний	18
Выполнение контрольной работы	
Подготовка к зачету, сдача зачета	4

4.2. Тематический план дисциплины (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практич. занятия		
2 курс, 4 семестр					
1.Сущность и понятие здоровья. Факторы здоровья.	9	2		7	Конспект
2.Физическое и психическое здоровье.	7			7	Конспект
3.Механизмы сохранения и укрепления здоровья: адаптация и стресс.	7			7	Практическая работа
4.Основы здорового образа жизни: общая характеристика. Компоненты здорового образа жизни	7			7	Собеседование на практическ. занятии
5.Здоровьесберегающая деятельность педагога в учреждении общего образования.	9		2	7	Оценка устного сообщения
6.Валеологическая служба образовательного учреждения	7			7	Конспект
7.Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании	11	2	2	7	Собеседование на практическ. занятии

8.Охрана здоровья и организация здорового образа жизни детей группы риска.	11		2	9	Практическая работа
Самостоятельная работа					58
Зачет	4			4	4
Всего:	72	4	6	62	

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1. СУЩНОСТЬ И ПОНЯТИЕ ЗДОРОВЬЯ. ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

Лекция (2 часа)

Валеология – область знаний о здоровье и здоровом образе жизни, ее объект, предмет и задачи.

Здоровье, его компоненты: соматическое, физическое, психическое и нравственное здоровье. Критерии и признаки здоровья. Понятие качества, количества, резерва здоровья. Индивидуальное здоровье как состояние физического, психического и социального благополучия. Общественное здоровье. Здоровье в системе ценностей на разных этапах жизненного пути. Противоречия в отношении человека к здоровью на этапе детства, в подростковом возрасте, в юности. Болезнь, третье состояние.

Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья: образ жизни, наследственность, экология. Среда обитания человека. Влияние на здоровье человека факторов окружающей среды: солнечного излучения, температуры и влажности воздуха, атмосферного давления, электромагнитного поля Земли. Экологические требования к состоянию окружающей среды.

Социальные явления, препятствующие сохранению здоровья. Социальные болезни: алкоголизм, наркомания, токсикомания, СПИД и др. «Болезни цивилизации», связанные с техническим прогрессом и экологией.

Тема 2. ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Физическое развитие и здоровье детей. Двигательная активность как фактор здоровья и компонент здорового образа жизни. Значение движения для здоровья и жизни человека: влияние движения на развитие и формирование органов; влияние движения на деятельность головного мозга. Принципы организации двигательного режима учащегося.

Негативные тенденции в современном спорте. Спортивная мотивация и ее формирование в процессе спортивной подготовки.

Психическое здоровье как состояние душевного благополучия, полноценной психологической деятельности человека, выражающееся в бодром настроении, хорошем самочувствии, его активности. Основа психического здоровья: полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих психическое развитие.

Критерии психического здоровья: осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я», чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях, критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам, соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям, способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами, способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы, способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Тема 3. МЕХАНИЗМЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ: АДАПТАЦИЯ И СТРЕСС

Представление о механизмах поддержания и укрепления здоровья. Адаптация: биологическая и социальная. Учение о гомеостазе как способности биологических систем противостоять изменениям и сохранять динамическое постоянство состава и свойств. Резервы адаптационных возможностей в организме. Стресс. Фазы развития адаптационных реакций при стрессе. Психическая адаптация. Социальная адаптация как процесс взаимодействия личности с социальной средой.

Тема 4. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА. КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Тема 5. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА В УЧРЕЖДЕНИИ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Здоровьесберегающие основы стратегии и тактики педагогической деятельности. Концепции воспитания учащихся в духе здорового образа жизни. Научные подходы и принципы, способы и формы охраны здоровья ребенка в образовательных системах. Валеолого-педагогические концепции Л.Г. Татарниковой, Г.К. Зайцева, В.В. Колбанова.

Цели, задачи и функциональные компоненты здоровьесберегающей педагогической деятельности: валеологическая диагностика; целеполагание; выбор оптимальных педагогических средств; валеологические критерии эффективности образовательного и воспитательного процесса.

Особенности деятельности работников образовательных учреждений (администрации, учителей, классных руководителей, социальных педагогов, психологов) с позиции здоровьесбережения.

Информационно-образовательная среда с позиции здоровьесбережения: дизайнотерапия, цветотерапия, дидактотерапия, живопись-терапия. Здоровьесберегающий аспект деятельности образовательного учреждения (специфика воспитательной системы, профилактических видов деятельности, физической культуры и тренинговых занятий). Валеологизация содержания предметного знания.

Модели школ здоровья отечественных и зарубежных авторов.

Практическое занятие (2 часа)

Тема 6. ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Тема 7. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Лекция (2 часа)

Письменный экспресс-опрос по проблемам, рассмотренным на предыдущем занятии.

Студентам предлагается:

- перечислить должностные обязанности школьного валеолога;
- назвать направления работы школьной валеологической службы;
- охарактеризовать оборудование и техническое оснащение кабинета психофизиологической разгрузки.

Основания модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении.

Основные направления оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении: организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей; организация питания;

обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания в детском саду; организация лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками; физическое воспитание детей.

Здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании: сущность понятий. Классификации здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании.

Педагогика оздоровления как одно из направлений модернизации содержания физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения: основные представления и принципы.

Основные принципы семейного воспитания (наследования и индивидуализации; активности; органичности и преемственности в освоении знаний; использования комментариев; принцип резонанса) и возможности их внедрения в оздоровительную деятельность дошкольного учреждения.

Практическое занятие (2 часа)

Тема 8. ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ГРУППЫ РИСКА

Характеристика здоровья детей группы риска. Социальные факторы риска. Социальные болезни детей: алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение. Социальная статистика и динамика детских заболеваний. Взаимодействие образовательных и медицинских учреждений в решении проблем больного ребенка. Профилактика социальных болезней детей и подростков. Роль социально-педагогического посредничества в охране здоровья и организации здорового образа жизни детей группы риска. Специфика валеологического подхода к оздоровлению социальной ситуации развития детей без определенного места жительства, социальных сирот, наркоманов, токсикоманов и т.д.

Практическое занятие (2 часа).

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Структура содержания курса «Здоровьесберегающие технологии в образовании» представляет собой систему лекционных и практических занятий.

На *лекционных занятиях* раскрываются наиболее крупные теоретические проблемы в сфере здоровьесбережения, формирования у детей разных возрастных периодов основ здорового образа жизни. Лекционный материал призван побуждать студентов задавать вопросы и формировать у них потребность найти ответы в разнообразных источниках.

Специфика *практических занятий* курса «Здоровьесберегающие технологии в образовании» состоит в том, что они ориентированы на решение практических валеологических задач, предполагают активную опору на самостоятельную работу студентов.

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки «Психолого-педагогическое образование» в процессе реализации программы «Здоровьесберегающие технологии в образовании» предусмотрено использование активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых и ролевых игр, анализ конкретных валеологических ситуаций, учебных дискуссий, проектных технологий).

С учетом этого требования практические занятия по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в образовании», проводятся в проблемно-диалоговой форме, которая позволяет студентам анализировать и оценивать качество и содержание сообщений однокурсников, а педагогу, выступающему в качестве активного участника учебной дискуссии, сообщать учебную информацию (вводную, уточняющую,

дополняющую, корректирующую) в дополнение к выступлениям студентов, контролировать и оценивать качество их учебно-научной работы.

Диалоговая форма проведения практических занятий требует соблюдения ряда условий:

- преподаватель не только признает право студента на собственное суждение, но и побуждает к нему;
- новое знание воспринимается как истина не столько в силу авторитета преподавателя, сколько в силу доказательства истинности рассуждений участников диалога, в, т.ч. и преподавателя;
- диалог со студентами строится таким образом, чтобы подвести их к самостоятельным выводам, сделать соучастниками поиска.

Каждое практическое занятие включает решение практических задач, связанных с осмыслением и оценкой педагогических ситуаций и разработкой небольших по объему педагогических проектов.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Организация самостоятельной работы студентов

Программой курса «Здоровьесберегающие технологии в образовании» предусмотрена самостоятельная работа студентов в объеме 58 часов, которая предусматривает *решение следующих задач*:

- самостоятельное изучение отдельных тем дисциплины, вынесенных в содержание практических занятий;
- подготовку к выступлениям с сообщениями и докладами на практических занятиях;
- выполнение практических и учебно-исследовательских заданий;
- выполнение творческих работ;
- знакомство с опытом использования здоровьесберегающих технологий в дошкольном и общем образовании;
- подготовку к учебной дискуссии;
- разработку презентаций, сопровождающих выступление студента.

Задания для самостоятельной работы по курсу «Здоровьесберегающие технологии в образовании» ориентированы на *развитие умений*:

- работать с валеологической литературой,
- анализировать и интерпретировать результаты исследований,
- планировать и реализовывать мини-исследования.

Виды самостоятельной работы студентов:

- работа с научно-педагогическими текстами (на основе технологий развития умений критического мышления, реферирования, аннотирования, рецензирования и др.);
- анализ результатов выполненных исследований по рассматриваемым проблемам (по индивидуальному выбору студента);
- сравнение педагогических концепций, теорий;
- участие в теоретических дискуссиях, учебных диспутах и др.;
- сравнительный анализ оценочных суждений в различных источниках;
- анализ конкретных здоровьесберегающих технологий.

6.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Содержание и виды текущего контроля определяются в соответствии с целью и задачами изучения дисциплины, с квалификационными требованиями к уровню освоения содержания дисциплины.

При изучении курса предусмотрены следующие виды *текущего контроля*:

- письменные экспресс-опросы студентов в начале каждого учебного занятия, позволяющие определить и оценить качество усвоения учебного материала предшествующего занятия ;
- анализ и оценка качества сообщений и докладов, с которыми студенты выступают на каждом практическом занятии;
- оценка учебно-познавательной активности студентов при обсуждении валеологических проблем и решении практических заданий;
- анализ результатов реферирования научных валеолого-педагогических статей.

Текущий контроль позволяет выявить не только качество знаний студентов, но и их способность применить эти знания к решению практических задач.

Система контроля при реализации курса призвана обеспечивать выполнение следующих требований: объективность, систематичность, разнообразие форм контроля и оценивания, комплексный характер, индивидуальный подход, педагогический такт преподавателя.

Изучение курса «Здоровьесберегающие технологии в образовании» завершается зачетом, на котором определяется уровень усвоения содержания основных понятий курса; степень осмысления валеологических проблем; сформированность умений решать практические задачи в сфере здоровьесбережения.

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНУ

1. Валеология – область знаний о здоровье и здоровом образе жизни, ее объект, предмет и задачи.
2. Здоровье, его компоненты: соматическое, физическое, психическое и нравственное здоровье. Критерии и признаки здоровья.
3. Болезнь, третье состояние.
4. Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья: образ жизни, наследственность, экология.
5. Солнечная радиация как фактор окружающей среды и ее влияние на здоровье человека.
6. Ультрафиолетовое излучение: положительная и отрицательная стороны его воздействия на здоровье.
7. Ионизирующая радиация как фактор разрушения здоровья человека.
8. Воздействие электромагнитного поля Земли на организм человека. Магнитные бури.
9. Влияние на здоровье человека влажности воздуха, атмосферного давления.
10. Экологические требования к состоянию окружающей среды.
11. Социальные болезни: алкоголизм, наркомания, токсикомания, СПИД.
12. «Болезни цивилизации», связанные с техническим прогрессом и экологией.
13. Физическое развитие и здоровье детей.
14. Двигательная активность как фактор здоровья и компонент здорового образа жизни.
15. Принципы организации двигательного режима учащегося.
16. Психическое здоровье. Основа психического здоровья: полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза.

17. Критерии психического здоровья.
18. Формы двигательной активности учащихся.
19. Методики определения степени тренированности организма.
20. Закаливание организма.
21. Питание как фактор здоровья и компонент здорового образа жизни. Значение питания для жизни и здоровья детей.
22. Вода как один из основных компонентов пищи.
23. Белки: их значение, потребность организма в белках, продукты питания, содержащие белки. Белковое голодание: причины, профилактика.
24. Жиры: их значение, классификация жиров, потребность организма в жирах, продукты питания, содержащие жиры. Холестерин, его значение. Профилактика атеросклероза.
25. Углеводы: их значение, классификация углеводов, потребность организма в углеводах, продукты питания, содержащие углеводы. Нервная и гормональная регуляция глюкозы в крови.
26. Витамины: значение, продукты питания, содержащие витамины, гиповитаминозы, авитаминозы.
27. Минеральные вещества, их значение, продукты питания, содержащие макроэлементы и микроэлементы, заболевания, связанные с их недостатком.
28. Организация адекватного питания в образовательных учреждениях.
29. Механизмы поддержания и укрепления здоровья. Адаптация: биологическая и социальная.
30. Резервы адаптационных возможностей в организме.
31. Стресс. Фазы развития адаптационных реакций при стрессе.
32. Психическая адаптация.
33. Социальная адаптация как процесс взаимодействия личности с социальной средой.
34. Понятие образа жизни. Здоровый образ жизни. Принципы здорового образа жизни: биологические и социальные.
35. Показатели здорового образа жизни.
36. Основные компоненты здорового образа жизни.
37. Концепции воспитания учащихся в духе здорового образа жизни.
38. Научные подходы и принципы, способы и формы охраны здоровья ребенка в образовательных системах.
39. Цели, задачи и функциональные компоненты здоровьесберегающей педагогической деятельности:
40. Особенности деятельности работников образовательных учреждений (администрации, учителей, классных руководителей, социальных педагогов, психологов) с позиции здоровьесбережения.
41. Модели школ здоровья отечественных и зарубежных авторов.
42. Основные валеологические требования к современному уроку:
43. Принципы составления расписания уроков.
44. Виды педагогической терапии (флоро-, фито-, сказка-, игро-, музыка-, аромо-, песко- и др. виды терапий).
45. Организационные основы валеологической службы среднего образовательного учреждения: цели и задачи, структура.
46. Направления и формы работы школьной валеологической службы.
47. Школьный валеолог: его квалификационная характеристика и должностные обязанности.
48. Валеологическая консультативная сеть для учащихся, учителей и воспитателей.
49. Модель кабинета психофизиологической разгрузки .

50. Основные направления оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении:
51. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании: сущность понятий.
52. Классификации здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании.
53. Основные принципы семейного воспитания и возможности их внедрения в оздоровительную деятельность дошкольного учреждения.
54. Характеристика здоровья детей группы риска. Социальные факторы риска.
55. Социальные болезни детей: алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение.
56. Профилактика социальных болезней детей и подростков.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература

1. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебник / Э. Н. Вайнер. — 10-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 448 с. — ISBN 978-5-89349-329-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/84372> .
2. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/455481>

Дополнительная литература

1. Айдаркин, Е. К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии / Е. К. Айдаркин, Л. Н. Иваницкая. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2008. — 176 с. — ISBN 978-5-9275-0413-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/47035.html>
2. Вайнер, Э. Н. Валеология : учебное пособие - практикум / Э. Н. Вайнер, Е. В. Волынская. — 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2018. — 310 с. — ISBN 978-5-89349-387-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109527> .
3. Морозов, В. О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты) : монография / В. О. Морозов. — 2-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 188 с. — ISBN 978-5-9765-2442-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/72664> ..
4. Чумаков Б.Н. Валеология. Избранные лекции. – М., 1997.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Аудитория.
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и семинарским занятиям.
6. Лицензионное программное обеспечение: LibreOffice, LibreOffice Base, LibreOffice Impress, Kaspersky Endpoint Security - 300, Adobe Reader.
7. ИРБИС электронный каталог.
8. Платформа ДО Русский Moodle.