

Министерство просвещения 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**

Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль	«Психологическое консультирование и медиация в социальной сфере»
Форма обучения	Очная

Рабочая программа дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании». Нижнетагильский государственный социально- педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Нижний Тагил, 2021. 14 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (№ 122 от 22.02.2018)

Автор: канд. психолог. наук, доцент, доцент кафедры ППО_____Е.В.Малеева

Одобрена на заседании кафедры ППО 16 апреля 2021 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой ППО_____Е.В.Малеева

Рекомендована к печати методической комиссией ФППО 20 апреля 2021 г., протокол № 4.

Председатель методической комиссии ФППО_____Е.С.Зубарева

© Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2021.

© Е.В.Малеева, 2021.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	Ошибка! Закладка не определена.
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	Ошибка! Закладка не определена.
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	Ошибка! Закладка не определена.
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-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	9
6.1. Организация самостоятельной работы студентов.....	9
6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации	11
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	13
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	Ошибка! Закладка не определена.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины — формирование компетенций в сфере реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Задачи дисциплины:

- формирование знаний о здоровье, здоровом образе жизни и здоровьесберегающих основах образования, о реализации валеологического подхода в образовании.
- 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.
- формировать мотивацию студентов на здоровый образ жизни, сохранение и укрепление здоровья.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании относятся к дисциплинам обязательной части программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование как составная часть здоровьесберегающего модуля.

«Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании» имеет связь с целым рядом дисциплин здоровьесберегающего модуля, в рамках которого осуществляется становление ряда универсальных и общепрофессиональных компетенций. Непосредственно Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании связано с такими дисциплинами, как «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура».

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК7. 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 культ
		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
Безопасность жизнедеятельности	УК8. Способен создавать и поддерживать в жизни и в	ИУК 8.1. Знает основные требования, предъявляемые к обеспечению безопасности

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
	проф. деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в т. ч. при угрозе и возникновении чрезвычай. ситуаций и военн. конфликтов	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
Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности	ОПК6. 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
		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 реали
Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности	ПК13. Способен планировать и реализовывать мероприятия, направленные на профилактику нарушений поведения и отклонений в развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации	ИПК 13.1. Знает основные явления и процессы профилактики нарушений поведения и отклонений в развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации
		ИПК 13.2. Умеет планировать и реализовывать мероприятия, направленные на профилактику нарушений поведения и отклонений в развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
		социальной адаптации
		ИПК 13.3. Владеет навыками планирования и реализации мероприятий, направленных на профилактику нарушений поведения и отклонений в развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72
Контактная работа, в том числе:	50
Лекции	20
Практические занятия	30
Самостоятельная работа	22
Подготовка к экзамену, сдача экзамена	
Подготовка к зачету, сдача зачета	-

4.2. Учебно-тематический план

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
Тема 1 Сущность, понятие и факторы здоровья.	8	2	0	4	Тестовый контроль
Тема 2 Физическое и психическое здоровье, их взаимосвязь.	10	2	2	2	Тестовый контроль
Тема 3 Механизмы сохранения и укрепления здоровья.	10	2	2	2	Тестовый контроль
Тема 4 Компоненты здорового образа жизни: общая характеристика.	12	2	2	2	Тестовый контроль
Тема 5 Здоровьесберегающая деятельность педагога в учреждении общего образования.	10	2	2	2	Тестовый контроль
Тема 6. Здоровьесберегающие	10	2	4	2	Тестовый контроль

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
Технологии и их классификация.					
Тема 7. Технологии сохранения и стимулирования здоровья	8	2	4	2	Тестовый контроль
Тема 8. Технологии обучения здоровому образу жизни	8	2	4	2	Тестовый контроль
Тема 9. Коррекционные технологии	8	2	4	2	Тестовый контроль
Тема 10. Охрана здоровья и организация здорового образа жизни детей группы риска.	8	2	4	2	Тестовый контроль
Подготовка и сдача зачета	-	0	0	-	
Всего по дисциплине	72	20	30	22	

4.3 Содержание дисциплины

Тема 1. Сущность понятие и факторы здоровья

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.

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.

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, их взаимосвязь

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.

Психическое здоровье как состояние душевного благополучия, полноценной психологической деятельности человека, выражающееся в бодром настроении, хорошем самочувствии, его активности. Критерии психического здоровья: осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я», чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях, критичность 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

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. Компоненты здорового образа жизни: общая характеристика

Понятие здорового образа жизни. Рациональное питание и его особенности для различных категорий детей с учетом возраста и состояния здоровья. Регулярные физические нагрузки и принципы их нормирования. Личная гигиена и закаливание организма. Отказ от вредных привычек как основа здорового образа жизни.

Тема 5. Здоровьесберегающая деятельность педагога в учреждении общего образования

Задачи и действия педагогического коллектива в рамках применения технологий здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие основы стратегии и тактики педагогической деятельности. Мониторинг состояния здоровья детей. Учет особенностей возрастного развития детей в образовательном процессе. Создание благоприятного эмоционально- психологического климата. Формирование у детей ценностно-ориентированных установок, знаний, умений и навыков, необходимых для здоровьесбережения и здорового образа жизни.

Требования к организации учебных занятий с позиций здоровьесбережения.

Тема 6. Здоровьесберегающие технологии и их классификация

Медико-гигиенические технологии. Физкультурно-оздоровительные технологии. Экологические здоровьесберегающие технологии. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. Здоровьесберегающие образовательные технологии: организационно-педагогические технологии, психолого-педагогические технологии, учебно-воспитательные технологии, социально адаптирующие и личностно- развивающие технологии.

Тема 7. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика для глаз, пальчиковая, дыхательная, бодрящая, ортопедическая

Тема 8. Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь.

Тема 9. Коррекционные технологии

Арт-терапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика

Тема 10. 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.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Обучение по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании» целесообразно построить с использованием компетентностного подхода, в рамках которого образовательный процесс строится с учетом специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Лекционные занятия должны стимулировать познавательную активность студентов, поэтому преподавателю необходимо обращаться к примерам, взятым из практики, включать проблемные вопросы, применять визуальные средства обучения.

На практических занятиях необходимо применять интерактивные методы обучения: разбор конкретных жизненных ситуаций, учебные дискуссии, деловые игры. При организации образовательной деятельности следует использовать как индивидуальные, так групповые формы работы.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Организация самостоятельной работы студентов

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

- выполнение практических, проектных и учебно-исследовательских заданий;
- выполнение творческих работ;
- знакомство с опытом использования здоровьесберегающих технологий в дошкольном и школьном образовании;
- подготовку докладов, сообщений и разработку презентаций по изучаемым вопросам.

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

- работать с валеологической литературой,
- анализировать и интерпретировать результаты исследований,
- проектировать деятельность педагога, направленную на сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса
- 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.

Тематика практических занятий

Практическое занятие по теме 2. Физическое и психическое здоровье, их взаимосвязь (2 часа)

Вопросы для обсуждения

1. Принципы организации двигательного режима учащегося.
2. Критерии психического здоровья.
3. Способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами
4. Способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать планы.
5. Способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Практическое занятие по теме 3. Механизмы сохранения и укрепления здоровья (2 часа)

Вопросы для обсуждения

1. Адаптация: биологическая и социальная.
2. Учение о гомеостазе как способности биологических систем противостоять изменениям и сохранять динамическое постоянство состава и свойств.
3. Резервы адаптационных возможностей в организме.

Практическое занятие по теме 4. Компоненты здорового образа жизни: общая характеристика (2 часа)

Вопросы для обсуждения

1. Понятие здорового образа жизни.
2. Рациональное питание и его особенности для различных категорий детей с учетом возраста и состояния здоровья.
3. Регулярные физические нагрузки и принципы их нормирования.
4. Личная гигиена и закаливание организма.
5. Отказ от вредных привычек как основа здорового образа жизни.

Практическое занятие по теме 5. Здоровьесберегающая деятельность педагогов учреждения общего образования (2 часа)

Вопросы для обсуждения

1. Задачи и действия педагогического коллектива в рамках применения технологий здоровьесбережения.
2. Учет особенностей возрастного развития детей в образовательном процессе.
3. Формирование у детей ценностно-ориентированных установок, знаний, умений и навыков, необходимых для здоровьесбережения и здорового образа жизни.
4. Требования к организации учебных занятий с позиций здоровьесбережения.

Практическое занятие по теме 6. Здоровьесберегающие технологии и их классификация (4 часа)

Вопросы для обсуждения

1. Медико-гигиенические технологии.
2. Физкультурно-оздоровительные технологии.
3. Экологические здоровьесберегающие технологии.
4. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.
5. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Практическое занятие по теме 7. Технологии сохранения и стимулирования здоровья (4 часа)

1. Просмотр и анализ видеофрагментов образовательного процесса с применением здоровьесберегающих технологий.

Практическое занятие по теме 8. Технологии обучения здоровому образу жизни (4 часа)

Вопросы для обсуждения

1. Понятие и признаки здорового образа жизни.
2. Дискуссионные технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Применение технологий развития критического мышления.

Практическое занятие по теме 9. Коррекционные технологии (4 часа)

Вопросы для обсуждения

1. Арт-терапия.
2. Технологии музыкального воздействия.
3. Сказкотерапия.
4. Технологии воздействия цветом.
5. Технологии коррекции поведения.
6. Психогимнастика.
7. Фонетическая логопедическая ритмика

Практическое занятие по теме 10. Охрана здоровья и организация здорового образа жизни детей группы риска (4 часа)

Вопросы для обсуждения

1. Характеристика здоровья детей группы риска.
2. Социальные болезни детей: алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение.
3. Взаимодействие образовательных и медицинских учреждений в решении проблем больного ребенка.
4. Профилактика социальных болезней детей и подростков.

6.2 Организация текущего контроля и промежуточной аттестации

Текущий контроль качества усвоения учебного материала, его содержание и виды 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*:

- тестирование студентов, позволяющее определить и оценить качество усвоения учебного материала;
- анализ и оценка качества сообщений и докладов, с которыми студенты выступают на практическом занятии;
- оценка практических, проектных и учебно-исследовательских работ студентов;
- анализ результатов реферирования научных 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.

Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме зачета, на котором определяется уровень усвоения содержания основных понятий курса; степень осмысления валеологических проблем; сформированность умений решать практические задачи в сфере здоровьесбережения. На зачете студент должен дать устный ответ на два вопроса, изложенные в билете.

Примерные вопросы к зачету

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

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452423> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика: учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455481> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

Дополнительная литература:

1. 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>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. 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> — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: учебное пособие для вузов / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 197 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07603-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452888>

Сетевые ресурсы:

1. Российское образование: федеральный портал [сайт]. — URL: <https://www.edu.ru/>

Программное обеспечение общего и профессионального назначения: LibreOffice, LibreOffice Base, LibreOffice Impress, Kaspersky Endpoint Security – 300, Adobe Reader.

Информационные системы и платформы:

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru/>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Zoom».

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы, оснащенные персональными компьютерами с доступом в интернет, доступом в электронную информационно-образовательную среду, программное обеспечение общего и профессионального назначения.