

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 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**

|                             |                                                 |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|
| Уровень высшего образования | Бакалавриат                                     |
| Направление подготовки      | 44.03.02. Психолого-педагогическое образование  |
| Профили подготовки          | Педагогика и психология дошкольного образования |
| Форма обучения              | Заочная                                         |

Нижний Тагил  
2020

Рабочая программа дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании». Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «РГППУ», Нижний Тагил, 2020. 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, Е.В.Малеева  
доцент кафедры ПиПДиНО

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

Программа одобрена на заседании кафедры психологии и педагогики дошкольного и начального образования. Протокол от 19.06.2020 г. № 10.

Зав. кафедрой М. В. Ломаева

Программа рекомендована к печати методической комиссией факультета психолого-педагогического образования. Протокол от 23.06. 2020 г., № 5.

Председатель методической комиссии ФППО Е. Н. Скавычева

Программа утверждена решением Ученого совета факультета психолого-педагогического образования от 26.06.2020, №10.

Декан ФППО М. В. Ломаева

Главный специалист ОИР О. В. Левинских

## 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.....                             | 5  |
| 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы..... | 5  |
| 4.2. Учебно-тематический план.....                                    | 6  |
| 4.3. Содержание дисциплины.....                                       | 6  |
| 5. Образовательные технологии.....                                    | 9  |
| 6. Учебно-методические материалы.....                                 | 10 |
| 6.1. Организация самостоятельной работы студентов.....                | 10 |
| 6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации.....    | 15 |
| 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....              | 17 |
| 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                | 17 |

## 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 дошкольного образования».

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом 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                                     | 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                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| чрезвычайных ситуаций.                                                                                                                                                                                                                | 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.<br>Способен использовать психолого-педагогические технологии 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-6<br>Способен планировать и реализовывать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья субъектов образовательного процесса                                                                       | ИПК 6.1. Знает основы обеспечения психологической безопасности обучающихся в образовательном процессе; приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями их развития; технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды                                 |
|                                                                                                                                                                                                                                       | ИПК 6.2. Умеет использовать приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями их развития; разрабатывать психологические рекомендации, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                       | ИПК 6.3. Готов планировать и реализовывать мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса                                                                                                                                                                                                             |

В результате освоения дисциплины студент должен

**знать:**

- 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;
- 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;
- 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;
- основы обеспечения психологической безопасности обучающихся в образовательном процессе;

- приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями их развития; технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды.

**уметь:**

- выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся и персонала;

- использовать психолого-педагогические знания для планирования учебно-воспитательной работы; применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания личности обучающегося;

- использовать приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями их развития;

- разрабатывать психологические рекомендации, направленные на сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся.

**подготовлен:**

- к использованию основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;

- к обеспечению безопасных и/или комфортных условий труда на рабочем месте, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций;

- 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;

- к планированию и реализации мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса.

## 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 |           |
|--------------------------------------------------------|----------------|-----------|
|                                                        | Очная          | Заочная   |
|                                                        |                | 4 семестр |
| <b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану |                | <b>72</b> |
| <b>Контактная работа</b> , в том числе:                |                | <b>10</b> |
| Лекции                                                 |                | 4         |
| Практические занятия                                   |                | 6         |
| <b>Самостоятельная работа</b> , в том числе:           |                | <b>58</b> |
| Изучение теоретического курса                          |                | 22        |
| Выполнение практических и проектных работ              |                | 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<br>и тем дисциплины                                    | Всего<br>часов | Контактная работа |                     | Сам.<br>работа | Формы текущего<br>контроля успеваемости |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|---------------------|----------------|-----------------------------------------|
|                                                                              |                | Лекции            | Практич.<br>занятия |                |                                         |
| 2 курс, 4 семестр                                                            |                |                   |                     |                |                                         |
| 1.Сущность, понятие и факторы здоровья.                                      | 6              | 2                 |                     | 4              | Тестовый контроль                       |
| 2.Физическое и психическое здоровье, их взаимосвязь.                         | 7              |                   |                     | 7              | Тестовый контроль                       |
| 3.Механизмы сохранения и укрепления здоровья.                                | 7              |                   |                     | 7              | Тестовый контроль                       |
| 4. Компоненты здорового образа жизни: общая характеристика.                  | 7              |                   |                     | 7              | Тестовый контроль                       |
| 5.Здоровьесберегающая деятельность педагога в учреждении общего образования. | 7              |                   |                     | 7              | Тестовый контроль                       |
| 6.Здоровьесберегающие технологии и их классификация.                         | 6              | 2                 |                     | 4              | Тестовый контроль                       |
| 7. Технологии сохранения и стимулирования здоровья                           | 7              |                   | 2                   | 9              | Проектная работа                        |
| 8. Технологии обучения здоровому образу жизни                                | 7              |                   | 2                   | 9              | Проектная работа                        |
| 9. Коррекционные технологии                                                  | 7              |                   | 2                   | 9              | Практическая работа                     |
| 10.Охрана здоровья и организация здорового образа жизни детей группы риска.  | 7              |                   |                     | 7              | Тестовый контроль                       |
| Зачет                                                                        | 4              |                   |                     | 4              |                                         |
| Всего в часах:                                                               | 72             | 4                 | 6                   | 62             |                                         |
| Всего в зачетных единицах:                                                   | 2              |                   |                     |                |                                         |

#### 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 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**

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**

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*:

- 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.

| Темы занятий                                          | Содержание самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                             | Формы контроля СРС                                                                  |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Сущность, понятие и факторы здоровья.              | Изучение и анализ валеологической литературы.<br>Разработка и составление словаря валеологических терминов.<br>Подготовка презентаций для сопровождения выступлений на занятии.<br>Подбор видеосюжетов о влиянии факторов внешней среды на здоровье человека. | Самоконтроль.<br><br>Тестирование по вопросам лекции<br><br>Выступления с докладами |
| 2. Физическое и психическое здоровье, их взаимосвязь. | Подготовка выступлений на практическом занятии.<br>Реферирование и конспектирование литературных источников.<br>Проектирование мероприятий по                                                                                                                 | Выступление на занятии.<br><br>Тестирование по изучаемым вопросам, самоконтроль.    |

|                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                              | физическому развитию и воспитанию детей дошкольного и младшего школьного возраста.<br>Подготовка к практической работе по определению пищевого статуса человека.<br>Решение задач валеологического содержания.                                                                                                                                                                              | Обсуждение в микрогруппах, презентация фрагментов занятий.<br>Проверка результатов практической работы. |
| 3.Механизмы сохранения и укрепления здоровья.                                | Изучение и анализ валеологической литературы.<br>Подготовка к практической работе: описание примеров, иллюстрирующих особенности механизмов сохранения и укрепления здоровья.                                                                                                                                                                                                               | Тестирование по изучаемым вопросам.<br>Проверка результатов практической работы                         |
| 4. Компоненты здорового образа жизни: общая характеристика.                  | Изучение и анализ валеологической литературы.<br>Подготовка к практической работе: проектирование мероприятий, направленных на формирование мотивации к здоровому образу жизни                                                                                                                                                                                                              | Тестирование по изучаемым вопросам.<br><br>Презентация проекта.                                         |
| 5.Здоровьесберегающая деятельность педагога в учреждении общего образования. | Подготовка выступлений на практическом занятии. Подготовка презентаций, видеофрагментов для сопровождения выступлений.<br>Подготовка к практической работе «Валеологический анализ школьного расписания уроков».<br>Проектирование воспитательных мероприятий с валеологическим содержанием для учащихся младшего школьного возраста, подросткового возраста и старшего школьного возраста. | Выступление на занятии.<br><br>Проверка результатов практической работы<br><br>Презентация проекта.     |
| 6.Здоровьесберегающие технологии и их классификация.                         | Изучение и анализ валеологической литературы.<br>Составление обобщающей таблицы «Классификация здоровьесберегающих технологий»                                                                                                                                                                                                                                                              | Тестирование по изучаемым вопросам.<br>Проверка таблицы                                                 |
| 7. Технологии сохранения и стимулирования здоровья                           | Подготовка выступлений на практическом занятии.<br>Анализ видеофрагментов образовательного процесса с применением здоровьесберегающих технологий                                                                                                                                                                                                                                            | Выступление на занятии.<br><br>Выступления с результатами анализа.                                      |
| 8. Технологии обучения здоровому образу жизни                                | Подготовка выступлений на практическом занятии.<br>Анализ видеофрагментов образовательного процесса с применением здоровьесберегающих технологий.                                                                                                                                                                                                                                           | Выступление на занятии.<br><br>Выступления с результатами анализа                                       |
| 9. Коррекционные технологии                                                  | Подготовка выступлений на практическом занятии.<br>Анализ видеофрагментов образовательного процесса с применением здоровьесберегающих технологий.                                                                                                                                                                                                                                           | Выступление на занятии.<br><br>Выступления с результатами анализа                                       |
| 10.Охрана здоровья и организация здорового образа жизни детей группы риска.  | Изучение и анализ валеологической литературы.<br>Подготовка выступлений на практическом занятии. Подготовка презентаций, видеофрагментов для сопровождения выступлений.                                                                                                                                                                                                                     | Тестирование по изучаемым вопросам.<br>Выступление на занятии.                                          |
|                                                                              | Подготовка к промежуточной аттестации (зачету).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Зачет                                                                                                   |

## 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*:

- 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.

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. 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: <http://biblio-online.ru/bcode/452423>
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: <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. 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: <http://biblio-online.ru/bcode/452888>

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Аудитория.
2. Компьютер (ноутбук).
3. Телевизор.
4. Мультимедиапроектор.
5. Презентации к лекциям и семинарским занятиям.