

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 16.10.2025 06:40:35
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
Направление подготовки

Профили подготовки
Форма обучения

Бакалавриат
44.03.02. Психолого-педагогическое
образование
Специальная психология и педагогика
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-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 «Специальная психология и педагогика».

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	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

ситуаций.	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 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-13. 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 признаки и формы дезадаптивных состояний, а также методы и формы профилактики для 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 организовывать работу по предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации
	ИПК 13.3. Владеет умениями диагностики неблагоприятных для развития и жизнедеятельности личности условий среды; проведения мероприятий психопрофилактической направленности

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	
	Очная	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 (очная 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 практич. 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
Всего в часах:	72	4	6	58	
Всего в зачетных единицах:	2				

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, дидакготерапия, 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.

Темы занятий	Содержание самостоятельной работы	Формы контроля СРС
1. Сущность и понятие здоровья. Факторы здоровья.	Изучение и анализ валеологической литературы. Разработка и составление словаря валеологических терминов. Подготовка презентаций для сопровождения выступлений на занятии. Подбор видеосюжетов о влиянии факторов внешней среды на здоровье человека.	Самоконтроль. Проверка преподавателем. Валеологический диктант (на протяжении всего курса). Демонстрация на занятии Просмотр сюжетов на занятии с последующим обсуждением
2. Физическое и психическое здоровье.	Подготовка выступлений на семинарском занятии. Реферирование и конспектирование литературных источников. Разработка конспектов внеклассных мероприятий по физическому развитию и воспитанию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Подготовиться к дискуссии на тему «Валеологические проблемы спортивной подготовки». Подготовиться к лабораторной работе по определению пищевого статуса человека. Решение задач валеологического содержания. Составление задач валеологического содержания.	Выступление на занятии. Проверка преподавателем, самоконтроль. Обсуждение в микрогруппах, презентация фрагментов занятий. Проведение дискуссии. Лабораторная работа. Взаимоконтроль. Решение на занятии.
3. Механизмы сохранения и укрепления здоровья: адаптация и стресс.	Изучение и анализ валеологической литературы. Разработка и составление словаря валеологических терминов. Составление таблицы «Фазы развития адаптационных реакций при стрессе». Подбор примеров, иллюстрирующих особенности механизмов сохранения и укрепления здоровья.	Проверка преподавателем. Самоконтроль Самоконтроль
4. Основы здорового	Изучение и анализ	Выступление на занятии.

образа жизни: общая характеристика. Компоненты здорового образа жизни	валеологиической литературы. Подготовка выступлений на семинарском занятии. Подготовка к дискуссии на тему «Здоровый образ жизни: миф или реальность» Написание сочинения на тему «Десять заповедей здорового образа жизни».	Проведение дискуссии. Проверка преподавателем.
5. Здоровьесберегающая деятельность педагога в учреждении общего образования.	Изучение и анализ валеологиической литературы. Подготовка выступлений на семинарском занятии. Подготовка презентаций, видеофрагментов для сопровождения выступлений. Подготовка к лабораторной работе «Валеологический анализ школьного расписания уроков». Разработка трех внеклассных воспитательных дел с валеологическим содержанием для учащихся младшего школьного возраста, подросткового возраста и старшего школьного возраста.	Выступление на занятии. Сопровождение выступлений. Проведение лабораторной работы. Обсуждение на практическом занятии.
6. Валеологическая служба образовательного учреждения	Изучение и анализ валеологиической литературы. Составление квалификационной характеристики школьного валеолога. Посещение одной из школ города с целью знакомства с деятельностью валеологической службы, кабинета ПФК. Составление отчета.	Презентация на семинарском занятии. Заслушивание отчетов на занятии.
7. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании	Изучение и анализ валеологиической литературы. Подготовка выступлений на семинарском занятии. Составление таблицы «Классификация здоровьесберегающих технологий в ДОУ»	Выступление на занятии. Проверка преподавателем.
8. Охрана здоровья и организация здорового образа жизни детей группы риска.	Изучение и анализ валеологиической литературы. Подготовка выступлений на семинарском занятии. Подготовка презентаций, видеофрагментов для сопровождения выступлений. Подготовка к дискуссии на тему «Наркомания: мифы и	Выступление на занятии. Сопровождение выступлений. Проведение дискуссии.

	реальность»	
	Подготовка к итоговой аттестации (экзамену).	Экзамен
Зачет	4	
Самостоятельная работа	58	

Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

Задания к практическому занятию по теме 5:

1. Изучить и проанализировать материал, характеризующий анализ урока и других форм образовательной деятельности с позиций здоровьесбережения.

2. Подготовить сообщения для выступления на практическом занятии.

Темы сообщений:

2.1. Основные валеологические требования к современному уроку:

- санитарно-гигиенические условия проведения урока,
- валеологически целесообразное включение в урок,
- выбор адекватных возрасту методов ведения урока,
- темп и ритм урока,
- регламентация длительности основных видов учебной деятельности школьников,
- смена видов деятельности на уроке,
- мотивация учебной деятельности,
- стимулирование познавательного интереса,
- привлечение возможно большего количества органов чувств учащихся, соотношение образной и логической подачи и обработки учебного материала,
- создание условий для творчества в учебной деятельности,
- включение в процесс познания эмоционально-чувствительной сферы,
- дифференциация и индивидуализация обучения в зависимости от личностных особенностей и состояния здоровья учащихся,
- создание на уроке ситуации успеха,
- диагностика начальных стадий утомления учащихся, снятие напряжения от статической позы, профилактика нарушений осанки и зрения,
- психологическая атмосфера урока, стиль общения учителя.

2.2. Принципы составления расписания уроков.

Практическое занятие: «ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИ ЦЕЛЕСООБРАЗНЫЕ РЕГЛАМЕНТАЦИЯ УРОКА И СТРУКТУРИРОВАНИЕ ШКОЛЬНОГО РАСПИСАНИЯ»

План проведения практического занятия:

1. *Письменный экспресс-опрос по проблемам, рассмотренным на предыдущем занятии. Студентам предлагается:*

- дать краткую характеристику одной из валеолого-педагогических концепций;
- назвать цели и задачи здоровьесберегающей педагогической деятельности;
- охарактеризовать одну из моделей школ здоровья.

2. Заслушивание сообщений (см.: задание 2.1. к практическому занятию 1 темы 5).

3. Лабораторная работа «Валеологический анализ школьного расписания уроков»

Задания к практическому занятию по теме 7:

1. Изучить и проанализировать материал, характеризующий современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании.

2. Подготовить сообщения для выступления на практическом занятии. *Темы сообщений:*

2.1. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании:

– технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая;

– технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС);

– коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

2.2. Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании по доминированию целей и решаемых задач, ведущих средств здоровьесбережения и здоровьедобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду:

– медико-профилактические технологии;

– физкультурно-оздоровительные технологии;

– технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка (технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка);

– технологии здоровьесбережения и здоровьедобогащения педагогов дошкольного образования;

– технологии валеологического просвещения родителей технологии;

– здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

3. Разработать презентации, сопровождающие выступления.

Практическое занятие (2 часа)

1. ***Письменный экспресс-опрос*** по проблемам, рассмотренным на предыдущем занятии. Студентам предлагается:

– дать определение понятий «здоровьесберегающие технологии», «здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании»;

– назвать направления оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении;

– охарактеризовать принципы семейного воспитания в сфере здравоохранения.

2. Заслушивание сообщений (см.: задания к практическому занятию темы 7), сопровождение их презентациями.

Задания к практическому занятию по теме 8:

1. Изучить и проанализировать материал, характеризующий современные подходы к охране здоровья и организации здорового образа жизни детей группы риска.

2. Подготовить сообщения для выступления на практическом занятии. *Темы сообщений:*

2.1. Влияние алкоголя на растущий организм.

2.2. Табакокурение и дети. Пассивное курение.

- 2.3. Социальные проблемы наркомании и токсикомании.
- 2.4. Профилактика раннего алкоголизма, табакокурения, наркоманий и токсикоманий.
- 2.5. Профилактическая работа с родителями детей группы риска.
 3. Подготовить презентации, видеофрагменты для сопровождения выступлений.
 4. Подготовиться к дискуссии на тему «Наркомания: мифы и реальность».

Практическое занятие (2 часа)

План проведения практического занятия:

1. *Письменный экспресс-опрос по проблемам, рассмотренным на предыдущем занятии. Студентам предлагается:*
 - перечислить социальные факторы риска распространения среди детей алкоголизма, наркомании, токсикомании и пр.;
 - охарактеризовать способы профилактики социальных болезней детей и подростков.
2. Заслушивание сообщений (см.: задания к практическому занятию темы 8), которые сопровождаются презентациями, демонстрацией видеофрагментов.
3. Проведение дискуссии на тему «Наркомания: мифы и реальность».

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.