

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 13.09.2023 12:32:27  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:  
Руководитель ООП  
А. А. Кулагина  
«18» 09 2023 г.



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)  
**Здоровьесберегающие технологии в образовании**

Направление подготовки

**44.03.05 Педагогическое образование**

(с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль)

**"Начальное образование" и "Иностранный язык" (английский)**

Для студентов очной формы обучения

**БАКАЛАВРИАТ**

Составители:

Саакян С.А.

Тверь, 2023

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины является: формирование представлений о современных технологиях в области сохранения и укрепления здоровья школьников, углубление и расширение знаний студентов по проблемам здоровья и здорового образа жизни.

Задачами освоения дисциплины являются: - познакомить студентов с основными методическими подходами применения здоровьесберегающих технологий;

- познакомить студентов с современными технологиями организации образовательной работы в общеобразовательной школе с целью сохранения и укрепления здоровья обучающихся;

- научить использовать полученные знания о здоровье и здоровом образе жизни при моделировании педагогического процесса;

- развивать у студентов проекторочные, организаторские и творческие умения.

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Раздел образовательной программы, к которому относится данная дисциплина - часть, формируемая участниками образовательных отношений (элективные дисциплины 3). Дисциплина связана с другими частями образовательной программы (дисциплинами и практиками): "Физическая культура и спорт", "Безопасность жизнедеятельности", "Возрастная анатомия, физиология и гигиена", "Методика преподавания интегративного курса «Окружающий мир»", "Педагогическая практика", "Преддипломная практика".

Требования к «входным» знаниям и умениям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин: обучающиеся должны иметь представление о взаимосвязи организма с изменяющимися условиями окружающей среды, влиянии экологических, генетических факторов, физической культуры и социальных условий на развитие организма; знать основные закономерности строения, функционирования клеток, тканей, органов и систем органов организма человека, а также механизмов регуляции их деятельности в возрастном аспекте. Для освоения дисциплины обучающиеся должны использовать знания и умения, полученные в процессе изучения курса «Биология: человек» в общеобразовательной школе, курсов "Безопасность жизнедеятельности" и «Возрастная анатомия, физиология и гигиена».

Дисциплины, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: "Педагогическая практика", "Преддипломная практика".

**3. Объем дисциплины:** 2 зачетные единицы, 72 академических часов, в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции 11 часов, практические занятия 22 часа; самостоятельная работа: 39 часов.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПК-2 Способен к организации учебной деятельности, способствующей интеллектуальному и личностному развитию обучающихся	ПК-2.1 Применяет инструментарий и методы диагностики и оценки показателей уровня динамики развития ребенка ПК-2.2 Ставит воспитательные цели, аргументирует выбор и применяет психолого-педагогические технологии, необходимые для адресной работы по интеллектуальному развитию обучающихся
ПК-3 Способен участвовать в проектировании безопасной и психологически комфортной образовательной среды	ПК-3.1 Разрабатывает и готов к реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся ПК-3.2 Создает условия для развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативности, творческих способностей, способности к труду и жизни в условиях современного мира
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.2 Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения - зачёт в 7 семестре.**

**6. Язык преподавания русский.**

**II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самостоятельная работа, в том числе Контроль (час.)
		Лекции	Практические занятия	Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа)	
Введение	5	1	1		3

Тема 1. История проблемы здоровьесбережения у детей	7	1	2		4
Тема 2. Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах	18	2	6		10
Тема 3. Культура здоровья	7	1	2		4
Тема 4. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе в начальной школе	35	6	11		18
ИТОГО	72	11	22		39

#### Содержание дисциплины:

Введение. Здоровье, его признаки и компоненты. Педагогика здоровья и педагогические технологии. Понятие о здоровьесберегающих технологиях.

Тема 1. История проблемы здоровьесбережения у детей. Первые идеи о здоровьесбережении в педагогике. Зарождение школьной гигиены. Вклад И.Венцеля, Н.И. Пирогова и И.И. Мечникова в зарождение педагогики здоровья. Идея «педагогизации среды» П.Ф. Лесгафта и И.Т.Шацкого. Взгляды К.Д. Ушинского на здоровьесбережение в образовательном процессе. Система формирования здоровья школьников И.И. Мильмана. Появление валеологии как общей теории здоровья и её критика. Здоровьесбережение школьников на современном этапе.

Тема 2. Понятие о здоровом образе жизни. Образ жизни человека. Категории образа жизни. Значение здорового образа жизни для человека.

Компоненты здорового образа жизни. Мотивации здоровья и здорового образа жизни. Теории питания и роль питания в здоровье человека. Потребность в питании младших школьников. Болезни человека, вызванные неправильным питанием. Основы рационального питания. Двигательная активность и здоровье. Роль физических упражнений в профилактике стресса. Понятие о физической культуре. Двигательные качества и их особенности у детей. Рекомендации о использованию средств тренировки для основных систем организма. Принципы физической тренировки младших школьников.

Тема 3. Культура здоровья. Формирование культуры здоровья у младших школьников в учебное и внеучебное время. Образованность, сознательность и поведение как основные элементы культуры здоровья. Взаимодействие между ними. Общепатогенные факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье детей в школе. Факторы, связанные с образовательным процессом, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье детей.

Тема 4. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе в начальной школе. Принципы здоровьесберегающих технологий в начальной

школе. Медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, здоровьесбережения педагогов и здоровьесберегающего просвещения родителей.

Здоровьесберегающее пространство в начальной школе. Ритмопластика как здоровьесберегающая технология. Примеры упражнений по ритмопластике. Подвижные и спортивные игры: особенности использования технологии, примеры подвижных и спортивных игр. Физкультминутки как здоровьесберегающая технология: требования к проведению, примеры использования технологии. Релаксация как здоровьесберегающая технология: особенности использования, примеры упражнений. Пальчиковая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Взаимосвязь развития мелкой моторики и речи. Примеры пальчиковых упражнений. Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология. Правильное дыхание. Требования к дыхательной гимнастике младшего школьника. Примеры дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология. Условия применения упражнений для глаз. Примеры упражнений для глаз. Ортопедическая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Значение, правила проведения и примеры упражнений ортопедической гимнастики. Урок физкультуры в начальной школе. Требования к проведению. Структура урока. Примеры упражнений. Урок по теме «Человек и здоровье». Содержание и особенности методики проведения урока. Арт-терапия как здоровьесберегающая технология. Направления арт-терапии: изотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, цветотерапия. Психогимнастика как здоровьесберегающая технология. Структура занятия по психогимнастике, примеры упражнений. Технологии закаливания младших школьников. Принципы и способы закаливания. Примеры закаливающих процедур.

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем	Вид занятия	Образовательные технологии
Введение	Лекция, практические занятие	Традиционная лекция, анализ ситуаций.
Тема 1. История проблемы здоровьесбережения у детей	Лекция, практические занятие	Проблемная лекция, анализ ситуаций.
Тема 2. Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах	Лекция, практические занятие	Проблемная лекция, кейс-технология, анализ ситуаций.
Тема 3. Культура здоровья	Лекция, практические занятие	Проблемная лекция, кейс-технология, анализ ситуаций.

Тема 4. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе в начальной школе	Лекция, практические занятия	Традиционная лекция, проблемная лекция, кейс-технология, анализ ситуаций.
----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------	---------------------------------------------------------------------------

#### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

##### ***Оценочные материалы для проведения текущей аттестации***

##### **Банк контрольных вопросов**

1. Что понимают под здоровьем?
2. Что понимают под воспроизводством здоровья?
3. Что понимают под формированием здоровья?
4. Что такое физическое здоровье?
5. Что понимают под социальным здоровьем?
6. Что такое психическое здоровье?
7. Что такое адаптация?
8. Какие понятия включает в себя образ жизни?
9. Что понимают под «здоровым образом жизни»?
10. Какое питание называют рациональным?
11. Назовите принципы рационального питания.
12. Что понимают под культурой движения?
13. Что такое гиподинамия? Каковы ее последствия для организма?
14. Какие болезни называют «болезнями цивилизации»?
15. Что такое рациональный режим дня?
16. Какова роль закаливания? Принципы закаливания.
17. Факторы образовательной среды, влияющие на состояние здоровья детей.
18. Комплексная оценка здоровья младших школьников.
19. Организация здоровьесберегающей среды в школе.
20. Основные характеристики образа жизни.
21. Факторы, влияющие на образ жизни.
22. Социально-психологическая среда и здоровье.
23. Комплексность понятия «здоровый образ жизни».
24. Основные приемы и методы оздоровления детей.
25. Рациональное питание – как компонент здорового образа жизни.
26. Принципы рационального питания.
27. Здоровый образ жизни: двигательная активность.
28. Гиподинамия, ее последствия для здоровья.
29. Рациональный режим жизни.
30. Особенности двигательной активности современного человека. Статическая и динамическая нагрузки.
31. Нормы двигательной активности.
32. Сущность формирования индивидуального режима двигательной активности.
33. Сущность и основные принципы закаливания.

34. Дыхательные гимнастики для детей.
35. Организация исследований в процессе обучения детей здоровому образу жизни.
36. Обучающие игровые технологии.
37. Возрастная динамика формирования представлений о человеке у детей младшего школьного возраста в разных классах.
38. Методика ознакомления младшего школьников с человеком.
39. Стадии формирования культурно-гигиенических навыков.
40. Воспитание культуры здоровья.
41. Проектная деятельность в начальной школе по вопросам здоровьесбережения.
42. Организации работы кабинета «Здоровый ребенок», школы здоровья.
43. Формы и методы просветительской работы с родителями по формированию здорового образа жизни у детей.

### **Типовые тесты.**

1. В приведенном ниже перечне выберите критерии технологичности:  
1) научность; 2) последовательность; 3) активность; 4) концептуальность; 5) доступность; 6) идейность; 7) сознательность; 8) управляемость; 9) обучаемость; 10) эффективность; 11) закономерность; 12) воспроизводимость; 13) прочность; 14) планомерность; 15) действенность; 16) тройственность; 17) эмоциональность; 18) системность.

2. Выберите наиболее полное определение понятию здоровьесберегающие образовательные технологии:

– Это технологии, в которых сохранение и укрепление здоровья является важнейшим приоритетом, обеспечивается на технологическом уровне в принципах работы, задачах, методах, программах, реализуется и подтверждается результатами мониторинга.

– Это совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные технологии обучения, воспитания, развития задачами здоровьесбережения

– Комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья.

3. Какие образовательные технологии с большой вероятностью наносят ущерб здоровью учащихся и педагогов?

– Традиционная технология, чрезмерная интенсификация образовательного процесса, использование приемов авторитарной педагогики.

– Проблемное обучение, игровые технологии

– Дистанционное обучение

4. Какие главные задачи решаются с помощью организационно – педагогических образовательных здоровьесберегающих технологий?

– Создание условий безопасного для здоровья обучения, предотвращение дезадаптационных состояний, переутомления, гиподинамии, дистресса, определение структуры и организации учебного процесса, объема учебной нагрузки.

– Все аспекты воздействия учителя на здоровье ученика: выбор используемых на уроке приемов, методов, технологий, осуществление психолого-педагогического сопровождения всех элементов образовательного процесса.

5. Какие главные задачи решаются с помощью психолого-педагогических образовательных здоровьесберегающих технологий?

Все аспекты воздействия учителя на здоровье ученика: выбор используемых на уроке приемов, методов, технологий, осуществление психолого-педагогического сопровождения всех элементов образовательного процесса

- Создание условий безопасного для здоровья обучения, предотвращение дезадаптационных состояний, переутомления, гиподинамии, дистресса, определение структуры и организации учебного процесса, объема учебной нагрузки

6. Какие главные задачи решаются с помощью учебно-воспитательных образовательных здоровьесберегающих технологий?

-Реализация программ по обучению здоровью и ЗОЖ, предупреждение вредных привычек, просвещение родителей.

-Формирование и укрепление психологического здоровья, повышение ресурсов психологической адаптации с помощью социально – психологических тренингов, программ социальной и семейной педагогики.

7. Какие главные задачи решаются с помощью социально адаптирующих и личностно развивающих образовательных здоровьесберегающих технологий?

-Формирование и укрепление психологического здоровья, повышение ресурсов психологической адаптации с помощью социально – психологических тренингов, программ социальной и семейной педагогики.

-Реализация программ по обучению здоровью и ЗОЖ, предупреждение вредных привычек, просвещение родителей.

8. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес:

- отказ от завтрака, обеда или ужина
- сокращение потребления алкоголя
- исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.

9. Как правильно дышать:

- ртом
- носом
- ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

### ***Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации***

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)	Формулировка задания	Вид и способ проведения промежуточной аттестации	Критерии оценивания и шкала оценивания
ПК-2.1 Применяет	1. Разработайте	Творческое задание	1. Анкета



<p>инструментарий и методы диагностики и оценки показателей уровня динамики развития ребенка</p>	<p>анкету, с помощью которой можно провести диагностику уровня сформированности культуры здоровья младших школьников. Составьте характеристику уровней, предложите критерии оценивания.</p> <p>2. Разработайте план диагностики и оценки показателей уровня физического развития младшего школьника.</p>		<p>разработана грамотно, содержание вопросов позволяет диагностировать уровень сформированности культуры здоровья у младших школьников – 2 балла. Задание выполнено с некоторыми ошибками – 1 балл. Задание не выполнено или содержит существенные ошибки – 0 баллов.</p> <p>2. Задание выполнено правильно, план диагностики включает оценку развития основных физических качеств младшего школьника – 2 балла. Задание выполнено с некоторыми неточностями, в плане диагностики оцениваются есть не все физические качества младшего школьника – 1 балл. Задание не выполнено или выполнено с большим количеством ошибок - 0 баллов.</p>
<p>ПК-2.2 Ставит воспитательные цели, аргументирует выбор и применяет психолого-педагогические технологии, необходимые для адресной работы по</p>	<p>1. Сформулируйте воспитательные задачи к уроку окружающего мира на тему «Здоровый образ жизни».</p>	<p>Творческое задание</p>	<p>1. Воспитательные задачи соответствуют теме урока – 2 балла. Задание выполнено с некоторыми ошибками: воспитательные задачи не полностью</p>

<p>интеллектуальному развитию обучающихся</p>	<p>2. Подберите к уроку окружающего мира на тему «Режим дня» педагогические технологии, которые будут способствовать интеллектуальному развитию младших школьников и аргументируйте свой выбор.</p>		<p>соответствуют теме урока – 1 балл. Задание не выполнено или содержит серьёзные ошибки – 0 баллов. 2. Задание выполнено правильно, требуемые педагогические технологии подобраны и аргументирован их выбор – 2 балла. Задание выполнено с некоторыми ошибками, выбор не всех технологий аргументирован – 1 балл. Задание не выполнено или содержит серьёзные ошибки – 0 баллов.</p>
<p>ПК-3.1 Разрабатывает и готов к реализации индивидуальных образовательных маршрутов, индивидуальных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся</p>	<p>1. Предложите индивидуальный образовательный маршрут для обучающегося, который имеет низкий уровень сформированности компетенций о здоровом образе жизни.  2. В классе обучаются школьники с различной успеваемостью. Разработайте задания на формирование представлений о здоровом питании с учётом различной успеваемости обучающихся.</p>	<p>Ситуационное задание, творческое задание.</p>	<p>1. Индивидуальный образовательный маршрут разработан грамотно – 2 балла. Задание выполнено с некоторыми ошибками – 1 балл. Задание не выполнено или выполнено с серьёзными ошибками – 0 баллов. 2. Задание выполнено правильно: разработаны задания разного уровня сложности – 2 балла. Задание выполнено с некоторыми ошибками – 1 балл. Задание не выполнено или выполнено с серьёзными ошибками – 0</p>

			баллов.
ПК-3.2 Создает условия для развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативности, творческих способностей, способности к труду и жизни в условиях современного мира	<p>1. Проанализируйте предложенный конспект урока по окружающему миру на тему «Опасности в природе». Предложите способы активизации познавательной активности на данном уроке.</p> <p>2. Разработайте план проведения внеклассного мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья!» на котором развивались бы творческие способности обучающихся.</p>	Ситуационное задание, творческое задание.	<p>1. Конспект проанализирован грамотно, предложены способы активизации познавательной активности обучающихся – 2 балла. Задание выполнено с некоторыми ошибками – 1 балл. Задание не выполнено или выполнено с серьёзными.</p> <p>2. План составлен грамотно, показаны пути развития творческих способностей обучающихся – 2 балла. Задание выполнено с некоторыми ошибками – 1 балл. Задание не выполнено или выполнено с серьёзными</p>
УК-6.2 Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста	1. Составьте план программы формирования здорового образа жизни младших школьников.	Творческое задание.	<p>План составлен грамотно, в логической последовательности, отражены основные аспекты формирования здорового образа жизни младших школьников – 2 балла. Задание выполнено с ошибками – 1 балл. Задание не выполнено или выполнено с существенными ошибками - 0 баллов.</p> <p>2. В эссе отмечены</p>

	2. Напишите эссе на тему «Роль здорового образа жизни в профессиональном росте педагога».		основные факторы образа жизни педагога, определяющие профессиональный рост – 2 балла. Задание выполнено с ошибками – 1 балл. Задание не выполнено или выполнено с существенными ошибками - 0 баллов.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 1) Рекомендуемая литература

#### а) Основная литература

1. Морозов В.О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты) [Электронный ресурс]. М.: Флинта, 2015. 188 с. ЭБС «Лань».
2. Цибулькинова В.Е. Леванова Е.А. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании. М. МПГУ, 2017. 148 с. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE».

#### б) Дополнительная литература

3. Акимова Л.А. Здоровьесберегающие технологии. ОГПУ, 2017. 247 с. ЭБС «Лань».
4. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии 3-е изд. Уч. пособие. М.: ИЦ «Академия», 2012. 202 с.
5. Петряков П.А. Шувалова М.Е. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Великий Новгород. НГУ, 2019. 197 с. ЭБС "Юрайт".
6. Поляшова Н. В. , Новикова И. А. , Маракушина И. Г. Психологические основы здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе. Архангельск. ИПЦ САФУ, 2012. 147 с. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE».

### 2) Программное обеспечение

#### а) Лицензионное программное обеспечение

1. IBM SPSS Amos 19 – Акт предоставления прав № Us000311 от 25.09.2012
2. MS Office 365 pro plus - Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018
3. Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018
4. Microsoft Office 365 pro plus - Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018

5. Microsoft Windows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 687 от 31 июля 2018
6. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав №956 от 18 октября 2018 г.

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

1. Adobe Reader XI
2. Any Video Converter 5.9.0
3. Deductor Academic
4. G\*Power 3.1.9.2
5. Google Chrome
6. R for Windows 3.2.5
7. RStudio
8. SMART Notebook
9. WinDjView 2.0.2
10. Google Chrome

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com) ;
2. ЭБС «ЮРАИТ» <https://urait.ru/> ;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;
4. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/> ;
5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;
6. ЭБС BOOK.ru <https://www.book.ru/>
7. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp?](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?) ;
9. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. <http://n-shkola.ru/> - журнал «Начальная школа».
2. <http://school2100.com/izdaniya/magazine/> - журнал «Начальная школа плюс До и После».
3. <http://1september.ru/> - издательский дом «Первое сентября».
4. <http://www.school2100.ru/> - образовательная система «Школа 2100».
5. ФГОС начального общего образования. – [Электронный ресурс]. URL:  
[https://kpfu.ru/docs/F2009061155/FGOS.NOO\\_23\\_10\\_09\\_Minjust\\_3.1.pdf](https://kpfu.ru/docs/F2009061155/FGOS.NOO_23_10_09_Minjust_3.1.pdf) Дата обращения: 15.04.2021
6. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. – [Электронный ресурс]. Режим доступа:

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

### **1. Планы и методические указания по подготовке к практическим занятиям**

1. Организация здоровьесберегающего пространства в начальной школе.
2. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса в школе.
3. Здоровый образ жизни младшего школьника. Роль питания и режима дня в сохранении здоровья.
4. Здоровый образ жизни младшего школьника. Роль физической активности и психогигиены в сохранении здоровья.
- 5-7. Технологии здоровьесбережения детей младшего школьного возраста.
- 8-10. Технологии обучения здоровью детей. Формирование представлений о строении и здоровье человека.
11. Организация образовательного процесса для детей с отклонениями в состоянии здоровья.

#### **Практическое занятие 1**

### **Организация здоровьесберегающего пространства в начальной школе**

**Цель:** познакомиться с основными аспектами организации здоровьесберегающего пространства в начальной школе.

**Содержание:** 1) понятие здоровьесберегающего пространства; 2) требования к режиму образовательной деятельности; 3) требования к санитарному состоянию и содержанию общеобразовательной организации; 4) организация питания детей. 5) организация медицинского обслуживания учащихся.

#### **Методические рекомендации**

В начале занятия изучите понятие здоровьесберегающего пространства. Затем проанализируйте содержание документа «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях». Изучите требования, касающиеся к выбору места размещения школы, её территории, зданию, оборудованию помещений, воздушно-тепловому режиму, освещению, режиму образовательной деятельности, организации медицинского обслуживания учащихся, соблюдению санитарных правил.

Дайте физиолого-гигиеническое обоснование правильной позы за партой, а затем рассмотрите основные требования к детской мебели.

#### **Задания на самостоятельную работу**

1. Проанализируйте режим дня учащихся начальных классов. Составьте режим дня для детей посещающих школу в 1-ю смену и во 2-ю смену.

2. Подготовьте презентации на тему «Системы питания человека» (вегетарианство, сыроедение, сухоедение, раздельное питание, голодание, посты).

### Практическое занятие 2

#### **Организация здоровьесберегающего образовательного процесса в школе.**

Цель: изучить условия организации здоровьесберегающего образовательного процесса в начальных классах.

Содержание: 1) понятие об образовательном процессе; 2) образовательный процесс и его организация его в школе и в период пребывания ребёнка вне школы; 3) здоровьесбережение в условиях внеклассных и внеурочных форм образовательной деятельности.

#### Методические рекомендации

Выясните сущность понятия об образовательном процессе. Определите роль воспитательного компонента образовательного процесса в становлении здоровой личности. На основе анализа ФГОС НОО определите содержание и структуру образования в начальной школе. Покажите возможности отдельных предметных областей оказать влияние на формирование физически и психически здоровой личности. Определите, какие формы организации учебной деятельности могут быть использованы в рамках различных предметов начальной школы. Выясните, каковы возможности внеурочной и внеклассной форм деятельности для сохранения и приумножения здоровья учащихся.

#### Задания на самостоятельную работу

1. Составьте план образовательного процесса в начальной школе на 1 неделю. Покажите использование идей здоровьесберегающего образования в течении этой недели.

2. С учётом плана образовательного процесса в школе, составленного при выполнении предыдущего задания, разработайте схему организации образовательного процесса во внеурочное время в течении недели.

### Практическое занятие 3

#### **Здоровый образ жизни младшего школьника. Роль питания и режима дня в сохранении здоровья.**

Цель: на основе нормативных документов и рекомендаций по рациональному питанию и режиму дня определить значение этих факторов для сохранения здоровья младших школьников.

Содержание: 1) режима дня младших школьников с учётом требований СанПиНа; 2) питание младших школьников и его значение для сохранения здоровья; 3) составление меню для младших школьников с учётом требований по рациональному питанию.

#### Методические рекомендации

Проанализируйте содержание документа «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях». Изучите требования, касающиеся режима пребывания младших школьников в учебном заведении, требования к нагрузке. Вспомните, каковы

основы рационального питания и какое значение имеет правильное питание в сохранении здоровья детей.

Задания на самостоятельную работу

1. Составьте режим дня для учащихся обучающихся в 1 и во вторую смену.
2. С учётом требований по рациональному питанию и на основе таблицы калорийности продуктов составьте меню на 1 день для учащихся младших классов. При составлении меню можно допустить отклонение от рекомендуемых норм по калорийности, количеству белка не более чем на 5% в ту или другую сторону. Для каждого блюда указывайте содержание белков, жиров, углеводов и калорийность сначала для 100 г блюда, а затем фактическую калорийность, в зависимости от веса блюда. Для каждого приёма пищи нужно указать суммарный объём блюд.

Практическое занятие 4

### **Здоровый образ жизни младшего школьника. Роль физической активности и психогигиены в сохранении здоровья.**

Цель: изучить значение физической активности и психогигиены для сохранения здоровья младших школьников.

Содержание: 1) физическая активность и здоровье; 2) психогигиена и здоровье; 3) составление режима физической активности младших школьников на 1 неделю.

Методические рекомендации

Из теоретического материала вспомните, как проявляется физическая активность, какие требования по её организации предлагаются специалистами, как может быть организована физическая активность во время пребывания учащихся в школе и вне её. Вспомните, в чём сущность понятия «психогигиена», подумайте, как следует соблюдать психогигиену младшему школьнику и какова при этом роль педагогов и родителей.

Задания на самостоятельную работу

1. С учётом требований к режиму физической активности и возможностей организма младшего школьника составьте режим физической активности ребёнка на 1 неделю.
2. Подумайте, как организовать физическую активность младшего школьника в выходные дни. Составьте план организации выходного дня с учётом организации физической активности.

Практические занятия 5-7.

### **Технологии здоровьесбережения детей младшего школьного возраста.**

Цель: научиться использовать основные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе в начальной школе, уметь анализировать процесс образования с позиции сохранения, укрепления и развития здоровья.

Методические рекомендации

Выясните сущность, содержание, и принципы основных здоровьесберегающих технологий, используемых в современном



образовательном процессе в начальных классах образовательных учреждениях. Проанализируйте следующие технологии: подвижные и спортивные игры, физкультминутки, релаксация, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультурное занятие, арт-терапия (изотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, цветотерапия и др.) психогимнастика. Определите цели, требования и условия использования перечисленных технологий.

Задания на самостоятельную работу

1. Подберите комплекс упражнений или заданий, реализующих каждую из технологий.
2. Подготовьте презентацию по одной из технологий, в которой будут показаны особенности её использования в образовательном процессе в начальной школе.

Практические занятия 8-10

### **Технологии обучения здоровью детей.**

Формирование представлений о строении и здоровье человека.

Цель: изучить процесс формирования представлений о строении тела и здоровье человека.

Содержание: 1) знакомство с содержанием тем о строении человека и его здоровье в современных программах по окружающему миру; 2) формы и методы формирования представлений о строении человек и его здоровье; 3) разработка конспекта урока, на котором формируются представления о строении человека и его здоровье.

Методические рекомендации

Проанализируйте содержание программа по окружающему миру следующих авторов: А.А. Плешаков, А.А. Вахрушев, Н.Я. Дмитриева. Найдите в них темы о строении человека и о сохранении здоровья. Выясните, каково содержание данных тем. Из курса «Методика преподавания интегративного курса «Окружающий мир»» вспомните, в каких основных формах и с использованием каких методов может осуществляться изучение темы о строении человека и его здоровье.

Задания на самостоятельную работу

1. С учётом требований к уроку разработайте конспекта одного из уроков, на котором формируются представления о строении человека и его здоровье. Программу и класс выберите самостоятельно. Подготовьте презентацию к данному уроку.

Практическое занятие 11

### **Организация образовательного процесса для детей с отклонениями в состоянии здоровья.**

Цель: изучить возможность организации образовательного процесса для младших школьников, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Содержание: 1) понятие о детях с ограниченными возможностями здоровья; 2) учёт интересов детей с ограниченными возможностями здоровья во

ФГОС НОО; 3) разработка плана работы на одну неделю с ребёнком, имеющим ограниченные возможности здоровья, обучающегося в общеобразовательной школе.

#### Методические рекомендации

Из теоретического курса вспомните, в чём суть термина «дети с ограниченными возможностями здоровья». Выясните, каковы требования к организации образовательного процесса для таких детей в общеобразовательной школе.

#### Задания на самостоятельную работу

1. Проанализируйте ФГОС НОО и определите, как стандарт обеспечивает получение младшими школьниками образование для детей с ограниченными возможностями здоровья. Отметьте, в каких разделах стандарта и в каком контексте используются здоровьесберегающие идеи.

2. Разработайте план работы на одну неделю с ребёнком, имеющим ограниченные возможности здоровья, обучающегося в общеобразовательной школе. Учитывайте при этом требования ФГОС НОО. Характер заболевания, ребёнка выберите самостоятельно.

## **2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.**

### **Рекомендации по использованию материалов рабочей программы**

Приступая к изучению данного курса познакомьтесь с материалами рабочей программы. Данные материалы включают в себя пояснительную записку, где обозначены цели, задачи изучаемой дисциплины, а также структура курса. Узнайте, какими компетенциями и на каком уровне вы должны овладеть в ходе освоения дисциплины.

Изучите содержание учебной программы. Знакомясь с программой, обратите внимание на распределение часов на лекции и практические занятия, а также на самостоятельную работу студентов.

В планах и методических указаниях к практическим занятиям указаны темы работ, основные цели и задачи, даются методические рекомендации для их выполнения, определены задания для самостоятельных работ, контрольные вопросы.

Изучите прилагаемый список литературы.

Далее следуют методические рекомендации по самостоятельному изучению дисциплины, где отражены вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение, и определены задания. Здесь же даются темы рефератов и варианты контрольных работ. В качестве образца приложен титульный лист реферата и контрольной работы. При подготовке к зачету вам помогут варианты типовых тестов по всем разделам учебной дисциплины.

Раздел программы, касающийся рейтинг-контроля, содержит информацию о распределении тем по соответствующим модулям, о количестве баллов в каждом модуле и их распределении на текущий и рубежный контроль, о формах и сроках проведения всех видов контроля и перечень вопросов для подготовки. Далее предлагается список вопросов для подготовки к зачету.

## **Рекомендации по работе с учебной и научной литературой**

Изучите прилагаемый список литературы. В список обязательной литературы включены основные учебники, учебные пособия, необходимые для подготовки к практическим занятиям и зачёту. В список дополнительной литературы включены научные издания, необходимые для выполнения заданий по самостоятельной работе, написания контрольных работ, рефератов. Используйте также перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.

## **Методические рекомендации по изучению учебного материала**

Изучение курса, как правило, начинают со знакомства с учебной программой (с содержанием лекционного материала и лабораторных занятий) и со списком учебной литературы (основной и дополнительной). Освоение курса рекомендуется начинать с изучения лекций, которые помогут разобраться в материалах учебника. Все оставшиеся невыясненные вопросы разрешаются с преподавателем на практических занятиях или на консультации.

### **Введение.**

Приступая к изучению дисциплины обратите внимание на сущность понятия «здоровье», многообразие подходов к его определению. Необходимо также ознакомиться с сущностью физического, социального и психологического компонентов здоровья. Особое внимание следует уделить понятию «адаптация». Необходимо освоить простейшие и наиболее доступные методы контроля состояния и оценки физического развития и резервных возможностей организма, это поможет прогнозировать здоровье и осуществлять его коррекцию на начальных этапах пути к заболеванию.

При изучении факторов здоровья следует обратить внимание на вклад каждой группы факторов в состояние здоровья современного человека.

### **Тема 1. История проблемы здоровьесбережения у детей.**

Обратите внимание на то, кто впервые выдвинул идею здоровьесбережения в педагогике. Разберитесь, какой вклад в здоровьесбережение детей в образовательном процессе внесли М.В. Ломоносов, Франк, Н.И. Пирогов, И.И. Мечников, Гориневский, П.Ф. Лесгафт, С.Т. Шацкий. Выясните, в чём причины зарождения в конце 20 века нового научного направления «Валеология» и последующей критики этого направления.

### **Тема 2. Здоровый образ жизни и его компоненты.**

В данном разделе нужно обратить внимание на системность понятия «здоровый образ жизни», структура которого включает ряд взаимосвязанных компонентов: рациональное питание, оптимальный двигательный режим, рациональный режим жизни, психофизиологическую регуляцию, психосоциальную культуру, тренировку иммунитета, закаливание, отсутствие вредных привычек.

Необходимо усвоить основные принципы, лежащие в основе здорового образа жизни.

### **Тема 3. Культура здоровья.**

Приступая к изучению данного раздела выясните, что понимается под «культурой здоровья» и каковы её основные элементы. Обратите внимание на

факторы, способствующие развитию культуры здоровья, на примере школьников определите, как формируется культура здоровья в учебное и внеучебное время. Обратите внимание на формы проявления здоровьесберегающего поведения, состоящего из поступков и действий, на факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье детей.

**Тема 4.** Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе в начальной школе

В начале определяется понятие «педагогическая технология», выясняются основные аспекты педагогических технологий.

Важно отметить, что существуют различные уровни функционирования педагогических технологий. Целесообразно дать характеристику каждого уровня. Очень важно выяснить критерии технологичности, для этого рекомендуется сделать краткие записи в тетрадях.

При знакомстве с классификацией и видами педагогических технологий целесообразно использовать схему, предложенную в литературе (Селевко Г.К. Современные образовательные технологии, М., 1998, с.26-27).

Выясните, в чем заключаются особенности технологии в области сохранения и укрепления здоровья, их функции, виды, основополагающие принципы и компоненты.

Дайте понятие «Организация здоровьесберегающей среды в школе, разберитесь, в чем особенности ее организации.

При рассмотрении здоровьесберегающих технологий остановитесь на основных аспектах обеспечения двигательной активности, на вопросах формирования навыков здорового питания и организации здорового питания, на профилактических прививках, витаминизации, мероприятиях в период повышенной заболеваемости ОРВИ и гриппом.

Опишите основные виды оздоровительных технологий: физическая подготовка, закаливание, арт-терапия, и др.

При изучении технологий обучения здоровью остановитесь на вопросах формирования культурно-гигиенических навыков, профилактики травматизма и половом воспитании.

Рассмотрите, в чем заключается специфика организации работы кабинета «Здоровый ребенок», школы здоровья.

Охарактеризуйте формы и методы просветительской работы с родителями по формированию здорового образа жизни у детей.

#### **Рекомендации по подготовке к практическим занятиям и зачёту**

#### ***Методические рекомендации по выполнению заданий для самостоятельной работы***

Самостоятельная работа является обязательной формой организации учебного процесса в вузе. Задания для самостоятельной работы студентов дневной формы включают составление, подготовку сообщений и докладов, составление сравнительных таблиц, разработку различные методических материалов, подготовку дидактических пособий, выполнение творческих заданий.

**Доклад и сообщение.** Темы докладов и сообщений предлагаются преподавателем или выбираются индивидуально в рамках программы. Работа над подготовкой начинается с подбора литературы, её изучения и конспектирования. Затем составляется план работы, который может быть при необходимости согласован с преподавателем. Завершающий этап – написание доклада на основе изученных литературных источников. Схема подготовки доклада следующая: чтение исходного текста – его анализ – выбор необходимых фрагментов, их обобщение – создание нового текста (доклад).

Структура доклада должна быть следующая:

1. Титульный лист
2. Содержание работы:

Введение.

Глава 1. (Название главы)

1.1 (Название параграфа)

1.2 (Название параграфа)

Глава 2. (Название главы)

(Название параграфа)

(Название параграфа)

Заключение.

Список использованной литературы.

Приложение (схемы, рисунки т.д.).

Введение должно содержать обоснование актуальности выбранной темы, краткий обзор мнений по данной проблеме, цель и задачи исследования.

Главы содержат конкретный фактический материал. Изложение должно быть цельным и лаконичным. В тексте обязательны ссылки на использованную литературу. Каждый параграф целесообразно завершать обобщением.

Заключение должно содержать основные выводы по всем главам.

Список литературы составляется по алфавиту фамилий и инициалов первых авторов или первых слов основного заглавия книги. Для каждого источника указывается: автор, название книги, место издания, издательство, год. Для статьи кроме этого, указывается название сборника или журнала, в котором она опубликована, год, номер журнала или выпуск, страницы, например:

Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М.: «Народное образование», 1998.

Жукова Т.П. Социально-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста // Молодой учёный. №9 2015.С. 991-993.

**Методические разработки.** Методические разработки включают в себя конспекты занятий, фрагменты занятий, описание технологий и т.п. В методических разработках обязательно указывается: тема, цель проведения, материалы и оборудование и далее подробное описание занятия (технологии, фрагмента и др.).

**Дидактические материалы.** Студенты самостоятельно готовят дидактические игры, модели, наглядные пособия, тестовые программы. Дидактические игры (например, лото) должны быть изготовлены из картона или

плотной бумаги. Наглядные пособия изготавливаются на листе ватмана. Модели – на плотных листах или из картонных или пластиковых коробок.

### **Задания для самостоятельной работы студентов**

#### **ЗАДАНИЕ 1**

Характеристика здоровьесберегающего пространства начальной школы.

#### **ЗАДАНИЕ 2**

Анализ режима дня младшего школьника с позиций здоровьесбережения

#### **ЗАДАНИЕ 3**

На листах формата А4 схематически изобразить различные виды дефектов осанки, указать причины данной деформации. Виды дефектов: плоская спина, круглая и сутулая спина, плоско – вогнутая, кругло – вогнутая, ассиметричная.

#### **ЗАДАНИЕ 4**

1. Схематично изобразить 3 вида отпечатков стопы: а) нормальная; б) уплощённая; в) плоская.

2. При помощи любого красящего раствора смочить собственную стопу (любая нога) и поставить на развёрнутый на полу чистый лист бумаги.

#### **ЗАДАНИЕ 5**

На каждый вид дефекта осанки подобрать и продемонстрировать не менее 5-7 упражнений.

#### **ЗАДАНИЕ 6**

Подобрать и продемонстрировать упражнения для профилактики и лечения плоскостопия (5-7 упражнений) в 2-х исходных положениях: сидя, стоя, а также при ходьбе.

#### **ЗАДАНИЕ 7**

Оценка урока физкультуры (моторная и общая плотность занятия) в начальной школе и построение физиологической кривой (по показателю ЧСС).

#### **ЗАДАНИЕ 8**

Анализ организации и проведения урока с позиции здоровьесбережения.

1) обстановку и гигиенические условия в группе: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов деятельности

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;

4) число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

5) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

6) позы учащихся, чередование поз;

7) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность.

8) наличие у детей мотивации к учебной деятельности на занятии (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к

изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;

9) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

10) психологический климат на уроке;

11) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце урока следует обратить внимание на следующее:

12) плотность занятия, т.е. количество времени, затраченного на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;

13) момент наступления утомления и снижения активности детей.

#### **ЗАДАНИЕ 9**

Разработать план и формы работы с родителями по формированию здорового образа жизни у детей.

#### **ЗАДАНИЕ 10**

Разработайте и опишите модель семьи, воспитывающей здорового ребенка.

#### **ЗАДАНИЕ 11**

Используя собственные наблюдения за семейным воспитанием, опишите, в какой степени среда и воспитание в конкретной семье влияют на формирование здоровья ребенка (можете использовать пример своей семьи, близких, знакомых).

### **3. Вопросы для коллоквиумов и зачёта.**

#### **Вопросы к коллоквиумам**

##### **Коллоквиум № 1**

1. Здоровье, его признаки и компоненты.
2. Педагогика здоровья и педагогические технологии. Понятие о здоровьесберегающих технологиях.
3. История проблемы здоровьесбережения у детей.
4. Образ жизни человека. Категории образа жизни. Значение здорового образа жизни для человека.
5. Компоненты здорового образа жизни. Мотивации здоровья и здорового образа жизни.
6. Теории питания и роль питания в здоровье человека. Потребность в питании младших школьников.
7. Болезни человека, вызванные неправильным питанием.
8. Основы рационального питания.
9. Двигательная активность и здоровье. Роль физических упражнений в профилактике стресса.
10. Понятие о физической культуре. Двигательные качества и их особенности у детей.

11. Рекомендации о использовании средств тренировки для основных систем организма. Принципы физической тренировки.
12. Понятие о культуре здоровья. Формирование культуры здоровья у школьников в учебное и внеучебное время.
13. Образованность, сознательность и поведение как основные элементы культуры здоровья. Взаимодействие между ними.
14. Общепатогенные факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье детей в школе.
15. Факторы, связанные с образовательным процессом, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье детей.
16. Принципы здоровьесберегающих технологий в начальной школе.
17. Медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии.
18. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, здоровьесбережения педагогов и здоровьесберегающего просвещения родителей.
19. Здоровьесберегающее пространство в начальной школе.

### **Коллоквиум № 2**

1. Ритмопластика как здоровьесберегающая технология. Особенности и преимущества технологии. Примеры упражнений.
2. Подвижные и спортивные игры как здоровьесберегающая технология. Особенности использования технологии. Примеры подвижных и спортивных игр.
3. Физкультминутки как здоровьесберегающая технология. Требования к проведению. Примеры использования технологии.
4. Релаксация как здоровьесберегающая технология. Особенности использования технологии. Примеры упражнений.
5. Пальчиковая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Взаимосвязь развития мелкой моторики и речи. Примеры пальчиковых упражнений.
6. Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология. Правильное дыхание. Требования к дыхательной гимнастике. Примеры дыхательных упражнений.
7. Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология. Условия применения упражнений для глаз. Примеры упражнений.
8. Ортопедическая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Значение и правила проведения. Примеры упражнений.
9. Урок физкультуры в начальной школе. Требования к проведению. Структура урока. Примеры упражнений.
10. Урок по теме «Человек и здоровье». Содержание и особенности методики проведения урока.
11. Арт-терапия как здоровьесберегающая технология. Направления арт-терапии. Изотерапия.
12. Музыкалотерапия как здоровьесберегающая технология. Особенности применения технологии.



13. Сказкотерапия как здоровьесберегающая технология. Особенности применения технологии.
14. Цветотерапия как здоровьесберегающая технология. Влияние различных цветов на психоэмоциональное состояние ребёнка. Особенности применения технологии.
15. Психогимнастика как здоровьесберегающая технология. Структура занятия по психогимнастике. Примеры упражнений.
16. Технологии закаливания учащихся. Принципы закаливания. Способы закаливания. Примеры закаливающих процедур.

### **Вопросы к зачёту**

1. Здоровье, его признаки и компоненты.
2. Педагогика здоровья и педагогические технологии. Понятие о здоровьесберегающих технологиях.
3. История проблемы здоровьесбережения у детей.
4. Образ жизни человека. Категории образа жизни. Значение здорового образа жизни для человека.
5. Компоненты здорового образа жизни. Мотивации здоровья и здорового образа жизни.
6. Теории питания и роль питания в здоровье человека. Потребность в питании младших школьников.
7. Болезни человека, вызванные неправильным питанием.
8. Основы рационального питания.
9. Двигательная активность и здоровье. Роль физических упражнений в профилактике стресса.
10. Понятие о физической культуре. Двигательные качества и их особенности у детей.
11. Рекомендации о использованию средств тренировки для основных систем организма. Принципы физической тренировки.
12. Понятие о культуре здоровья. Формирование культуры здоровья у школьников в учебное и внеучебное время.
13. Образованность, сознательность и поведение как основные элементы культуры здоровья. Взаимодействие между ними.
14. Общепатогенные факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье детей.
15. Факторы, связанные с образовательным процессом, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье детей.
16. Принципы здоровьесберегающих технологий в начальной школе.
17. Медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии.
18. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, здоровьесбережения педагогов и здоровьесберегающего просвещения родителей.
19. Здоровьесберегающее пространство в школе.

20. Ритмопластика как здоровьесберегающая технология. Особенности и преимущества технологии. Примеры упражнений.
21. Подвижные и спортивные игры как здоровьесберегающая технология. Особенности использования технологии. Примеры подвижных и спортивных игр.
22. Физкультминутка как здоровьесберегающая технология. Требования к проведению. Примеры использования технологии.
23. Релаксация как здоровьесберегающая технология. Особенности использования технологии. Примеры упражнений.
24. Пальчиковая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Взаимосвязь развития мелкой моторики и речи. Примеры пальчиковых упражнений.
25. Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология. Правильное дыхание. Требования к дыхательной гимнастике. Примеры дыхательных упражнений.
26. Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология. Условия применения упражнений для глаз. Примеры упражнений.
27. Ортопедическая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Значение и правила проведения. Примеры упражнений.
28. Урок физкультуры в начальной школе. Требования к проведению. Структура занятия. Примеры упражнений.
29. Урок по теме «Человек и здоровье». Содержание и особенности методики проведения урока.
30. Арт-терапия как здоровьесберегающая технология. Направления арт-терапии. Изотерапия.
31. Музыкалотерапия как здоровьесберегающая технология. Особенности применения технологии.
32. Сказкотерапия как здоровьесберегающая технология. Особенности применения технологии.
33. Цветотерапия как здоровьесберегающая технология. Влияние различных цветов на психоэмоциональное состояние ребёнка. Особенности применения технологии.
34. Психогимнастика как здоровьесберегающая технология. Структура занятия по психогимнастике. Примеры упражнений.
35. Технологии закаливания в ребёнка младшего школьного возраста. Принципы закаливания. Способы закаливания. Примеры закаливающих процедур.

#### 4. Требования к рейтинг-контролю

7 семестр – зачёт

№ модуля	Номер темы в рабочей программе и содержание	Число баллов	Форма контроля	Неделя семестра
----------	---------------------------------------------	--------------	----------------	-----------------

<b>I.</b>	Темы 1-3. История проблемы здоровьесбережения у детей. Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах. Культура здоровья.	<b>40</b>	Тестирование, письменная контрольная работа, устный опрос, коллоквиум №1	
	Текущий контроль	<b>20</b>	Устный опрос, тестирование, письменная контрольная работа.	
	1. Работа на практических занятиях.	10	Устный опрос	
	<b>2. Выполнение заданий по самостоятельной работе</b>	5	Письменная контрольная работа	
	<b>3. Контроль теоретических знаний</b>	5	Тестирование	
	Рубежный контроль	<b>10</b>	Коллоквиум (устно по билетам)	9
<b>II.</b>	Тема 4. Здоровьесберегающие технологии.	<b>40</b>	Тестирование, письменная контрольная работа, устный опрос, коллоквиум №2	
	Текущий контроль	<b>20</b>	Устный опрос, тестирование, письменная контрольная работа.	
	1. Работа на практических занятиях	10	Устный опрос	
	2. Выполнение заданий по самостоятельной работе	5	Письменная контрольная работа	
	3. Контроль теоретических знаний	5	Тестирование	
	<b>Рубежный контроль</b>	<b>20</b>	Коллоквиум №2 (устно по билетам)	18
<b>Зачёт</b>	<b>20</b>			

## **VII. Материально-техническое обеспечение**

А) типовое учебное помещение (аудитория), укомплектованное стандартной учебной мебелью (столами и стульями), обычным мультимедийным проекционным оборудованием и имеющее стандартное, функционально необходимое для осуществления учебного процесса электрическое освещение;

Б) литературные источники из списка основной и дополнительной научной и учебно-методической литературы по дисциплине, приведенного в пунктах V данной программы. Особое техническое обеспечение для осуществления обучения студентов по данной дисциплине не требуется.

## **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			