

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 27.03.2023 16:19:32  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Руководитель ООП  
И.Р. Скребнева



2022 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)  
**Педагогические технологии здоровьесбережения  
в начальном образовании**

Направление подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль)  
**«Начальное образование»**

Для студентов заочной формы обучения

**БАКАЛАВРИАТ**

Составитель:  
Саакян С.А.

Тверь, 2022

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

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

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

- познакомить студентов с современными технологиями организации образовательной работы в начальной 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**

Данная дисциплина относится к элективным дисциплинам обязательной части учебного плана и входит в часть «Элективные дисциплины 2». Дисциплина связана с другими частями образовательной программы (дисциплинами и практиками): "Педагогика", "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 методах, формах и средствах, используемых в педагогическом процессе, о педагогических технологиях, о влиянии экологических, генетических факторов, физической культуры и социальных условий на развитие организма; знать основные закономерности строения, функционирования 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: для очной формы обучения:** 3 зачетные единицы, 108 академических часов, в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции 18 часов, практические занятия 18 часов; самостоятельная работа: 72 часа.

**Для заочной формы обучения нормативный срок:** 3 зачетные единицы, 108 академических часов, в том числе:

контактная аудиторная работа: практические занятия 4 часа, самостоятельная работа: 100 часов, контроль 4 часа.

**Для заочной формы обучения ускоренный срок:** 3 зачетные единицы, 108 академических часов, в том числе:

контактная аудиторная работа: практические занятия 6 часов, самостоятельная работа: 98 часа, контроль: 4 часа.

#### **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
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК-8.2. Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.3 Применяет специальные научные знания для анализа эффективности своей педагогической деятельности

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения** - зачёт в 6 семестре.

**6. Язык преподавания** русский.

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

**Для очной формы обучения:**

Учебная	Всего	Контактная работа (час.)	Самостоятел
---------	-------	--------------------------	-------------

программа – наименование разделов и тем	(час.)	Лекции	Практические занятия	Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа)	Самостоятел ьная работа, в том числе Контроль (час.)
Введение	6	1	1		4
Тема 1. История проблемы здоровьесбережен ия у детей	11	2	1		8
Тема 2. Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах	24	4	4		16
Тема 3. Культура здоровья	9	2	1		6
Тема 4. Педагогические технологии здоровьесбережен ия в образовательном процессе в начальной школе	58	9	11		38
ИТОГО	108	18	18		72

***Для заочной формы обучения (нормативный срок обучения):***

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самостоятел ьная работа, в том числе Контроль (час.)
		Лекции	Практические занятия	Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа)	
Введение	6				6
Тема 1. История проблемы здоровьесбережен ия у детей	11			1	10
Тема 2. Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах	24		1		23
Тема 3. Культура здоровья	9			1	8

Тема 4. Педагогические технологии здоровьесбережен ия в образовательном процессе в начальной школе	58		3	2	53
ИТОГО	108	0	4	4	100

***Для заочной формы обучения (ускоренный срок обучения):***

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самостоятел ьная работа, в том числе Контроль (час.)
		Лекции	Практические занятия	Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа)	
Введение	6				6
Тема 1. История проблемы здоровьесбережен ия у детей	11			1	10
Тема 2. Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах	24			1	23
Тема 3. Культура здоровья	9			1	8
Тема 4. Педагогические технологии здоровьесбережен ия в образовательном процессе в начальной школе	58		6	1	51
ИТОГО	108	0	6	4	98

**Содержание дисциплины:**

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

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 по 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. Педагогические технологии здоровьесбережения в образовательном процессе в начальной школе. Принципы педагогических технологий здоровьесбережения 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 технология здоровьесбережения. Примеры упражнений по ритмопластике. Подвижные и спортивные игры: особенности использования технологии, примеры подвижных и спортивных игр. Физкультминутки как технология здоровьесбережения: требования к проведению, примеры использования технологии. Релаксация как технология здоровьесбережения: особенности использования, примеры упражнений. Пальчиковая гимнастика как технология здоровьесбережения. Взаимосвязь развития мелкой моторики и речи. Примеры пальчиковых упражнений. Дыхательная гимнастика как технология здоровьесбережения. Правильное дыхание. Требования к дыхательной гимнастике младшего школьника. Примеры дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз как технология здоровьесбережения. Условия применения упражнений для глаз. Примеры упражнений для глаз. Ортопедическая гимнастика как технология здоровьесбережения. 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 технология здоровьесбережения. Направления арт-терапии: изотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, цветотерапия. Психогимнастика как технология здоровьесбережения. 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 занятия	Традиционная лекция, анализ ситуаций.
Тема 1. История проблемы здоровьесбережения у детей	Лекция, практические занятия	Проблемная лекция, анализ ситуаций.
Тема 2. Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах	Лекция, практические занятия	Проблемная лекция, кейс-технология, анализ ситуаций.
Тема 3. Культура здоровья	Лекция, практические занятия	Проблемная лекция, кейс-технология, анализ ситуаций.
Тема 4. Педагогические технологии здоровьесбережения 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. В чём особенности педагогических технологий?
37. Обучающие игровые технологии.
38. Возрастная динамика формирования представлений о человеке у детей младшего школьного возраста в разных классах.
39. Методика ознакомления младшего школьников с человеком.
40. Стадии формирования культурно-гигиенических навыков.
41. Воспитание культуры здоровья.
42. Проектная деятельность в начальной школе по вопросам здоровьесбережения.
43. Организации работы кабинета «Здоровый ребенок», школы здоровья.
44. 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 «педагогические технологии здоровьесбережения»:

– 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 технологий здоровьесбережения?

– 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 технологий здоровьесбережения?

– 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 педагогических технологий здоровьесбережения?

– 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 педагогических технологий здоровьесбережения?

-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
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	1. На основе рекомендаций разработайте комплекс упражнений по дыхательной гимнастики для учащихся. Обозначьте условия реализации разработанного комплекса упражнений.	Творческое задание	1. Задание выполнено правильно, комплекс упражнений укладывается в требования по продолжительности (4-5 минут), обозначены условия реализации упражнений (чистое проветренное помещение, не сразу после еды, при отсутствии заболеваний органов дыхания) - 2 балла. Задание выполнено с некоторыми неточностями, продолжительность упражнений отклоняется от рекомендуемых значений времени не более чем на 1 минуту, обозначены не все условия реализации

	<p>2. Предложите содержание физкультминутки, которая может быть проведена на уроке на тему «Органы чувств».</p>		<p>упражнений (чистое проветренное помещение, не сразу после еды, при отсутствии заболеваний органов дыхания) - 1 балл. Задание не выполнено или выполнено с большим количеством ошибок: продолжительность упражнений отклоняется от рекомендуемых значений более чем на 2 минуты, не указаны условия, при которых могут быть реализованы упражнения - 0 баллов.</p> <p>2. Содержание физкультминутки подобрано грамотно, в соответствии с темой урока, обеспечивает необходимый уровень подвижности обучающихся – 2 балла. Содержание физкультминутки не полностью соответствует теме урока и\или подвижность обучающихся не достаточна – 1 балл. Задание не выполнено или выполнено с серьезными ошибками – 0 баллов.</p>
УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового	1. Составьте план программы формирования	Творческое задание	1. План разработан грамотно, в соответствии с

<p>образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности</p>	<p>здорового образа жизни младших школьников.</p> <p>2. Разработайте фрагмент урока, в ходе которого проводится пропаганда норм здорового образа жизни.</p>		<p>требованиями – 2 балла. План разработан с некоторыми ошибками – 1 балл. Задание не выполнено или выполнено с серьезными ошибками – 0 баллов. 2. Фрагмент урока разработан методически грамотно – 2 балла. Задание выполнено с некоторыми ошибками – 1 балл. Задание не выполнено или выполнено с серьезными ошибками – 0 баллов.</p>
<p>УК-8.2. Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности</p>	<p>1. Какова технология закаливания детей в начальной школе? Каких принципов следует придерживаться при организации закаливающих процедур?</p>	<p>Письменная работа.</p>	<p>1. Ответ правильный, полный, изложен грамотно, в логической последовательности, отмечены все принципы организации закаливающих процедур - 2 балла. Ответ неполный, непоследовательный, ведётся с помощью наводящих вопросов, но показывающий общее понимание вопроса, допущены затруднения, отмечены не все принципы организации закаливающих процедур - 1 балл. Ответ отсутствует или неправильный, показывающий непонимание материала,</p>

	<p>2. Каковы требования к образовательному процессу на уроке в начальной школе с позиции здоровьесбережения?</p>		<p>наводящие вопросы не способствуют исправлению допущенных ошибок - 0 баллов.</p> <p>2. Ответ правильный, полный, изложен грамотно, в логической последовательности, отмечены все требования к образовательному процессу с позиции здоровьесбережения - 2 балла.</p> <p>Ответ неполный, непоследовательный, ведётся с помощью наводящих вопросов, но показывающий общее понимание вопроса, допущены затруднения, отмечены не все основные требования к образовательному процессу на уроке - 1 балл.</p> <p>Ответ отсутствует или неправильный, показывающий непонимание материала, наводящие вопросы не способствуют исправлению допущенных ошибок - 0 баллов.</p>
<p>ОПК-8.3 Применяет специальные научные знания для анализа эффективности своей педагогической деятельности</p>	<p>1. Выполнить анализ организации и проведения урока с позиции здоровьесбережения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обстановку и гигиенические условия в классе;</li> <li>- число видов деятельности;</li> </ul>	<p>Ситуационное задание, творческое задание.</p>	<p>1. Анализ выполнен полно и правильно, отмечены особенности всех основных гигиенических условий в классе (температуру и свежесть воздуха, рациональность</p>

	<p>- среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности;</p> <p>- место и длительность применения ТСО;</p> <p>- позы учащихся, чередование поз;</p> <p>- физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке;</p> <p>- наличие у детей мотивации к учебной деятельности на уроке;</p> <p>- наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;</p> <p>- психологический климат на уроке;</p> <p>- наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.</p> <p>2. Разработайте анкету, с помощью которой можно провести диагностику уровня сформированности культуры здоровья младших школьников. Составьте характеристику уровней, предложите критерии оценивания.</p>		<p>освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей), отмечена продолжительность основных видов учебной деятельности, охарактеризовано качество физкультминутки, отмечены мотивы у детей к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.). - 2 балла.</p> <p>Анализ неполный, имеет недостатки. В целом показано общее понимание задания - 1 балл. Задание не выполнено или выполнено с существенными ошибками - 0 баллов.</p> <p>2. Анкета разработана грамотно, содержание вопросов позволяет диагностировать уровень сформированности культуры здоровья у младших школьников – 2 балла.</p> <p>Задание выполнено с некоторыми ошибками – 1 балл.</p>
--	--	--	---

			Задание не выполнено или содержит существенные ошибки – 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. Цибульникова 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 технологи. 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:  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_111395/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_111395/) \_\_\_\_\_ Дата обращения: 15.04.2021.

**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. Технологии обучения здоровью детей. Формирование представлений о строении и здоровье человека.
9. Организация образовательного процесса для детей с отклонениями в состоянии здоровья.

### **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).

### **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.

### 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.

#### 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.

#### Занятия 5-7.

### **Педагогические технологии здоровьесбережения детей младшего школьного возраста.**

Цель: научиться использовать основные педагогические технологии здоровьесбережения 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 учреждений. 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.

### Занятие 8

#### **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.

### Занятие 9

#### **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.** Педагогические технологии здоровьесбережения 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 различных 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 педагогических технологиях здоровьесбережения.
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 по 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 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 технология здоровьесбережения. Особенности и преимущества технологии. Примеры упражнений.
2. Подвижные и спортивные игры как технология здоровьесбережения. Особенности использования технологии. Примеры подвижных и спортивных игр.
3. Физкультминутки как технология здоровьесбережения. Требования к проведению. Примеры использования технологии.
4. Релаксация как технология здоровьесбережения. Особенности использования технологии. Примеры упражнений.
5. Пальчиковая гимнастика как технология здоровьесбережения. Взаимосвязь развития мелкой моторики и речи. Примеры пальчиковых упражнений.
6. Дыхательная гимнастика как технология здоровьесбережения. Правильное дыхание. Требования к дыхательной гимнастике. Примеры дыхательных упражнений.
7. Гимнастика для глаз как технология здоровьесбережения. Условия применения упражнений для глаз. Примеры упражнений.
8. Ортопедическая гимнастика как технология здоровьесбережения. 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 технология здоровьесбережения. Направления арт-терапии. Изотерапия.
12. Музыкотерапия как технология здоровьесбережения. Особенности применения технологии.
13. Сказкотерапия как технология здоровьесбережения. Особенности применения технологии.

14. Цветотерапия как технология здоровьесбережения. Влияние различных цветов на психоэмоциональное состояние ребёнка. Особенности применения технологии.
15. Психогимнастика как технология здоровьесбережения. 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 технологиях здоровьесбережения.
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 по 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 педагогических технологий здоровьесбережения в начальной школе.
17. Медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные технологии здоровьесбережения.
18. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, здоровьесбережения педагогов и здоровьесберегающего просвещения родителей.
19. Здоровьесберегающее пространство в школе.
20. Ритмопластика как технология здоровьесбережения. Особенности и преимущества технологии. Примеры упражнений.

21. Подвижные и спортивные игры как технология здоровьесбережения. Особенности использования технологии. Примеры подвижных и спортивных игр.
22. Физкультминутка как технология здоровьесбережения. Требования к проведению. Примеры использования технологии.
23. Релаксация как технология здоровьесбережения. Особенности использования технологии. Примеры упражнений.
24. Пальчиковая гимнастика как технология здоровьесбережения. Взаимосвязь развития мелкой моторики и речи. Примеры пальчиковых упражнений.
25. Дыхательная гимнастика как технология здоровьесбережения. Правильное дыхание. Требования к дыхательной гимнастике. Примеры дыхательных упражнений.
26. Гимнастика для глаз как технология здоровьесбережения. Условия применения упражнений для глаз. Примеры упражнений.
27. Ортопедическая гимнастика как технология здоровьесбережения. 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 технология здоровьесбережения. Направления арт-терапии. Изотерапия.
31. Музыкалотерапия как технология здоровьесбережения. Особенности применения технологии.
32. Сказкотерапия как технология здоровьесбережения. Особенности применения технологии.
33. Цветотерапия как технология здоровьесбережения. Влияние различных цветов на психоэмоциональное состояние ребёнка. Особенности применения технологии.
34. Психогимнастика как технология здоровьесбережения. 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

6 семестр – зачёт

№ модуля	Номер темы в рабочей программе и содержание	Число баллов	Форма контроля	Неделя семестра
I.	Темы 1-3. История проблемы здоровьесбережения у детей. Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах. Культура здоровья.	40	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. Педагогические технологии здоровьесбережения в образовательном процессе в начальной школе.	<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.	Основная и дополнительная литература	Обновлён список литературы	Протокол №10 заседания кафедры ППНО от 10.06.2021г.
2.	Фонд оценочных средств	Расширен спектр заданий по компетенциям	Протокол №10 заседания кафедры ППНО от 10.06.2021г.