

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 18.09.2023 16:50:41  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:

Руководитель ООП

О.О. Гонина



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)

**Здоровьесберегающие технологии в специальном образовании**

Направление подготовки

**44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование**

Направленность (профиль)

**"Логопедия"**

Для студентов 2 курса

заочной формы обучения

**БАКАЛАВРИАТ**

Составитель:

Саакян С.А.

Тверь, 2023

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины является: формирование умения применять знания о современных технологиях в области сохранения и укрепления здоровья детей с нарушением в интеллектуальном развитии в образовательном процессе коррекционной школы.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формирование готовности к обеспечению во время образовательного процесса требований по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, заложенных в нормативные документы.

- познакомить студентов с современными здоровьесберегающими технологиями организации образовательной работы на уроках и во внеурочное время в коррекционной школе и овладеть способами методически грамотного их применения.

- научить анализировать свою педагогическую деятельность с позиции идей здоровьесберегающего образования.

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

Раздел образовательной программы, к которому относится данная дисциплина - обязательная часть учебного плана. Дисциплина связана с другими частями образовательной программы (дисциплинами и практиками): "Возрастная анатомия, физиология и гигиена", "Анатомия, физиология и патология органов слуха, речи и зрения", "Логопедические технологии", "Педагогическая практика", "Преддипломная практика". Требования к «входным» знаниям и умениям обучающегося, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин: представления о строении, топографии и функциях органов и систем в организме человека, о взаимозависимости и единстве структуры и функции органов и систем органов, о влиянии факторов среды на развитие человека, сформированные, о возрастных особенностях функциональных систем организма человека, о механизмах регуляции и координации функций организма на различных возрастных этапах. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: "Анатомия, физиология и патология органов слуха, речи и зрения", "Логопедические технологии", "Педагогическая практика", "Преддипломная практика".

### **3. Объем дисциплины: для очной формы обучения:**

3 зачетные единицы, 108 академических часов, в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции 4 часа, практические занятия 4 часа, самостоятельная работа: 91 час, контроль 9 час.

### **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-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.2. Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности
ОПК-1 Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной деятельности	ОПК -1.2 Использует правовые знания в системе образования
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 - экзамен в 4 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	3	1	0	0	2
Тема 1. История проблемы здоровьесбережения у детей	7	0	0	0	7

Тема 2. Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах	9	0	0	1	8
Тема 3. Культура здоровья	8	0	0	1	7
Тема 4. Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса в коррекционной школе с позиции здоровьесбережения.	12	1	2	2	7
Тема 5. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе коррекционной школы	60	2	2	5	51
Контроль	9				9
ИТОГО	108	4	4	9	91

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
Введение	Лекционное занятие	Проблемная лекция
Тема 1. История проблемы здоровьесбережения у детей	Лекционное занятие	Проблемная лекция
Тема 2. Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах	Лекционное занятие	Проблемная лекция
	Практическое занятие	Обсуждение проблемных ситуаций в малых группах
Тема 3. Культура здоровья	Лекционное занятие	Проблемная лекция
	Практическое занятие	Создание проблемных ситуаций, метода малых групп (обсуждение проблемных ситуаций в малых группах)
Тема 4. Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса в коррекционной школе с позиции здоровьесбережения.	Лекционное занятие	Проблемная лекция
	Практическое занятие	Метод малых групп (анализ нормативных документов в парах)

Тема 5. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе коррекционной школы	Лекционное занятие  Практическое занятие	Проблемная лекция  Информационно-коммуникационные технологии (доклады с презентацией), деловая игра, проектная технология
--	--	---

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

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

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

###### **ЗАДАНИЕ 1**

Составьте характеристику здоровьесберегающего пространства коррекционной школы.

###### **ЗАДАНИЕ 2**

Проанализируйте режим дня школьника с интеллектуальными нарушениями с позиций здоровьесбережения (возраст ребёнка выберите самостоятельно).

###### **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 коррекционной школе и построение физиологической кривой (по показателю ЧСС) (возраст школьников выберите самостоятельно).

###### **ЗАДАНИЕ 8**

Анализ организации и проведения урока с позиции здоровьесбережения.

- 1) обстановку и гигиенические условия в классе: 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).

### ***План практических занятий***

*Занятие 1. Здоровый образ жизни школьника с интеллектуальными нарушениями. 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 школьников и составить меню.

Содержание: 1) режима дня школьников разного возраста с учётом требований СанПина; 2) питание школьников и его значение для сохранения здоровья; 3) составление меню для школьников с учётом требований по рациональному питанию для детей и подростков.

#### Методические рекомендации

Проанализируйте содержание документа «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Изучите требования, касающиеся режима пребывания школьников в образовательной организации, 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 во втором и в девятом классах.

2. С учётом требований по рациональному питанию и на основе таблицы калорийности продуктов составьте меню на 1 день для учащихся второго и девятого 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 2. Здоровый образ жизни школьника с интеллектуальными нарушениями. Роль физической активности и психогигиены в сохранении здоровья.*

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

Содержание: 1) физическая активность и здоровье; 2) психогигиена и здоровье; 3) составление режима физической активности 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 школьнику и какова при этом роль педагогов и родителей.

1. С учётом требований к режиму физической активности и возможностей организма школьника с интеллектуальными нарушениями составьте режим физической активности ребёнка на 1 неделю (возраст школьника выберите самостоятельно).

2. Подумайте, как организовать физическую активность школьника в выходные дни. Составьте план организации выходного дня с учётом организации физической активности.

*Занятие 3. Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса в коррекционной школе с позиции здоровьесбережения.*

Цель: изучить условия организации здоровьесберегающего образовательного процесса в коррекционной школе.

Содержание: 1) понятие об образовательном процессе; 2) образовательный процесс и его организация в коррекционной школе; 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 образования обучающихся с умственной отсталостью определите содержание и структуру образования в коррекционной школе. Покажите возможности отдельных предметных областей оказать влияние на формирование здоровья. Определите, какие формы организации учебной деятельности могут быть использованы в рамках различных предметов школы. Выясните, каковы возможности внеурочной форм деятельности для сохранения и приумножения здоровья обучающихся.

Задания на самостоятельную работу

1. Составьте план образовательного процесса в коррекционной 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 4. Технологии здоровьесбережения детей с умственной отсталостью (подвижные и спортивные игры, физкультминутки, релаксации, пальчиковые упражнения).*

Цель: научиться использовать ряда здоровьесберегающих технологий (подвижных и спортивных игр, физкультминуток, релаксаций, пальчиковой гимнастики) в образовательном процессе коррекционной школы, уметь анализировать процесс образования с позиции сохранения, укрепления и развития здоровья детей.

Методические рекомендации.

Выясните сущность, содержание, и принципы ряда здоровьесберегающих технологий, используемых в образовательном процессе специального образования. Проанализируйте следующие технологии: подвижные и спортивные игры, физкультминутки, релаксация, пальчиковая гимнастика. 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 коррекционной школы.

#### *Занятие 5.*

*Технологии здоровьесбережения детей с умственной отсталостью (дыхательная гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультурное занятие).*

Цель: научиться использовать ряд здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе коррекционной школы, уметь анализировать процесс образования с позиции сохранения, укрепления и развития здоровья детей.

#### Методические рекомендации

Выясните сущность, содержание, и принципы ряда здоровьесберегающих технологий, используемых в образовательном процессе специального образования. Проанализируйте следующие технологии: дыхательная гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультурное занятие. 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 коррекционной школы.

#### *Занятие 6.*

*Технологии здоровьесбережения детей с умственной отсталостью: арт-терапия (изотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, цветотерапия и др.), психогимнастика.*

Цель: научиться использовать ряд здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе коррекционной школы, уметь анализировать процесс образования с позиции сохранения, укрепления и развития здоровья детей.

#### Методические рекомендации

Выясните сущность, содержание, и принципы ряда здоровьесберегающих технологий, используемых в образовательном процессе специального образования. Проанализируйте следующие технологии: 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 коррекционной школы.

### ***Темы докладов***

1. Ритмопластика как здоровьесберегающая технология в коррекционной школе.
2. Подвижные и спортивные игры в коррекционной школе.
3. Физкультминутки как здоровьесберегающая технология в коррекционной школе.
4. Релаксации как здоровьесберегающая технология в коррекционной школе.
5. Пальчиковая гимнастика как здоровьесберегающая технология в коррекционной школе.
6. Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология в коррекционной школе.
7. Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология в коррекционной школе.
9. Корректирующая гимнастика как здоровьесберегающая технология в коррекционной школе.
10. Ортопедическая гимнастика как здоровьесберегающая технология в коррекционной школе.
11. Физкультурное занятие как здоровьесберегающая технология в коррекционной школе.
13. Арттерапия как здоровьесберегающая технология в коррекционной школе.
14. Музыкаотерапия как здоровьесберегающая технология в коррекционной школе.
15. Сказкотерапия как здоровьесберегающая технология в коррекционной школе.
16. Цветотерапия как здоровьесберегающая технология в коррекционной школе.
17. Психогимнастика как здоровьесберегающая технология в ДОУ.
19. Технология закаливания школьников.
20. Урок по формированию представлений об организме человека и его здоровье (конспект занятия).

### ***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 школьников разных возрастных групп.
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 в школе.
15. Факторы, связанные с образовательным процессом, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье детей.
16. Требования СанПина для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по АООП для обучающихся с ОВЗ.
17. Реализация идей здоровьесберегающего образования в ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью.
18. Здоровьесберегающее пространство в коррекционной школе.

### *Коллоквиум № 2*

1. Принципы здоровьесберегающих технологий в коррекционной школе.
2. Медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии.
3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, здоровьесбережения педагогов и здоровьесберегающего просвещения родителей.
4. Ритмопластика как здоровьесберегающая технология. Особенности и преимущества технологии. Примеры упражнений.
5. Подвижные и спортивные игры как здоровьесберегающая технология. Особенности использования технологии. Примеры подвижных и спортивных игр.
6. Физкультминутки как здоровьесберегающая технология. Требования к проведению. Примеры использования технологии.
7. Релаксация как здоровьесберегающая технология. Особенности использования технологии. Примеры упражнений.
8. Пальчиковая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Взаимосвязь развития мелкой моторики и речи. Примеры пальчиковых упражнений.
9. Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология. Правильное дыхание. Требования к дыхательной гимнастике. Примеры дыхательных упражнений.
10. Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология. Условия применения упражнений для глаз. Примеры упражнений.

11. Ортопедическая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Значение и правила проведения. Примеры упражнений.
12. Урок физкультуры в коррекционной школе. Требования к проведению. Структура урока. Примеры упражнений.
13. Урок по теме "Человек и здоровье". Содержание и особенности методики проведения урока.
14. Арт-терапия как здоровьесберегающая технология. Направления арт-терапии. Изотерапия.
15. Музыкалотерапия как здоровьесберегающая технология. Особенности применения технологии.
16. Сказкотерапия как здоровьесберегающая технология. Особенности применения технологии.
17. Цветотерапия как здоровьесберегающая технология. Влияние различных цветов на психоэмоциональное состояние ребёнка. Особенности применения технологии.
18. Психогимнастика как здоровьесберегающая технология. Структура занятия по психогимнастике. Примеры упражнений.
19. Технологии закаливания школьников. Принципы закаливания. Способы закаливания. Примеры закаливающих процедур.

***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-8.2. Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности	1. Какие болезни относят к категории «школьных»? Выберите три верных ответа. 1) Нарушение осанки 2) Сахарный диабет 2) Гипертония 3) Близорукость 4) Острые респираторные вирусные инфекции 5) Неврозы	Письменная работа	Правильные ответы: 135. За полностью верный ответ студент получает 2 балла, за 2 правильный элемента – 1 балл, за 1 и менее правильный ответ – 0 баллов.
	2. Какая температура воздуха должна быть в учебном помещении школы для детей с	Письменная работа	Правильный ответ 3. За правильный ответ студент получает 1 балл, за неверный ответ - 0 баллов.

	<p>нарушением в интеллектуальном развитии?</p> <p>1) 16-23°C 2) 23-27°C 3) 18-24°C 4) 22-26°C</p>		
<p>ОПК -1.2 Использует правовые знания в системе образования</p>	<p>1. Проанализируйте расписание уроков для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (4 класс). Найдите несоответствия нормативным требованиям, укажите документ, в котором эти требования приведены. Расписание: 7.45-8.30 - Чтение 8.35-9.20 - Русский язык 9.30-10.15 - Математика 10.20-11.05 - Мир природы и человека 11.15-12.00 - Физическая культура</p> <p>2. Подготовить доклад с презентацией на тему «Требования к</p>	<p>Письменная работа</p> <p>Доклад с презентацией Способ проведения: устно</p>	<p>Правильный ответ должен содержать следующие элементы:</p> <p>1. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут. 2. Продолжительность перемен между уроками не может быть меньше 10 минут. 3. После 2 или 3 урока должна быть большая перемена 20-30 минут. 4. Учебные занятия не должны начинаться ранее 8 часов. 5. Требование представлены в СанПине для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по АООП для обучающихся с ОВЗ. За правильное указание всех элементов ответа студент получает 2 балла, за 2-4 элемента - 1 балл, за 1 и мене элемент - 0 баллов.</p> <p>В ходе доклада с презентацией материал представлен полно,</p>

	<p>организации образовательного процесса в коррекционной школе».</p>		<p>глубоко проработан, изложен в логичной последовательности, используется специальная терминология, презентация грамотно оформлена, студент отвечает на вопросы - 2 балла. Материал представлен недостаточно полно, не всегда логично выстроен, презентация оформлена недостаточно хорошо, вопросы вызывают затруднения - 1 балл. Задание не выполнено или выполнено с серьёзными ошибками - 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: - обстановку и гигиенические условия в классе; - число видов деятельности; - среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности; - место и длительность применения ТСО; - позы учащихся, чередование поз; - физкультминутки и</p>	<p>Ситуационное задание Способ проведения: письменно</p>	<p>Анализ выполнен полно и правильно, отмечены особенности всех основных гигиенических условий в классе (температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей), отмечена продолжительность основных видов учебной деятельности, охарактеризовано</p>

	<p>другие оздоровительные моменты на уроке;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие у детей мотивации к учебной деятельности на уроке;</li> <li>- наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;</li> <li>- психологический климат на уроке;</li> <li>- наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.</li> </ul> <p>2. На основе рекомендаций разработайте комплекс упражнений по дыхательной гимнастики для учащихся. Обозначьте условия реализации разработанного комплекса упражнений.</p>	<p>Творческое задание Способ проведения: письменно</p>	<p>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.</p> <p>Задание не выполнено или выполнено с существенными ошибками - 0 баллов.</p> <p>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.</p> <p>Задание выполнено с некоторыми неточностями, продолжительность упражнений отклоняется от рекомендуемых значений времени не более чем на 1 минуту, обозначены не все условия</p>
--	--	--	--

			<p>реализации 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>
--	--	--	---

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### 1) Рекомендуемая литература

#### а) Основная литература:

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513369>

2. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : учебное пособие для вузов / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 197 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07603-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513840>

#### б) Дополнительная литература:

1. Комплексная оценка здоровья участников образовательного процесса : учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, А. В. Лебедев, Н. И. Айзман, В. Б. Рубанович ; под общей редакцией Р. И. Айзмана. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12545-0. — Текст :



электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518908>

2. Петров, С. В. Обеспечение безопасности образовательной организации : учебное пособие для вузов / С. В. Петров, П. А. Кисляков. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14077-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513485>

## 2) Программное обеспечение

### а) Лицензионное программное обеспечение

1. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows – Акт на передачу прав ПК545 от 16.12.2022

### б) Свободно распространяемое программное обеспечение

1. Google Chrome

2. Многофункциональный редактор ONLYOFFICE бесплатное ПО

3. ОС Linux Ubuntu бесплатное ПО

4. Jamovi

## 3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com) ;

2. ЭБС «ЮРАИТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.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. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://fgosreestr.ru/wp-content/uploads/2016/08/Primernaya-adaptirovannaya-osnovnaya-obshheobrazovatel'naya-programma-obrazovaniya-obuchayushhihsya-s-umstvennoj-otstalostyu-intellektualnyimi-narusheniyami.docx> (Дата обращения: 22.05.2019).

2. Постановление от 10 июля 2015 г. N 26 об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://rospotrebnadzor.ru/bitrix/redirect.php?event1=file&event2=download&event3=7.docx&goto=/upload/iblock/6e8/7.docx> (Дата обращения: 22.05.2019).

3. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)». [Электронный ресурс] Режим доступа: [http://obrnadzor.gov.ru/common/upload/document/attach2/0004\\_prikaz\\_minobrnauki\\_rossii\\_ot\\_19.12.2014\\_n\\_1599.docx](http://obrnadzor.gov.ru/common/upload/document/attach2/0004_prikaz_minobrnauki_rossii_ot_19.12.2014_n_1599.docx) (Дата обращения: 22.05.2019).

4. Тихомива Л.Ф., Макеева Т.В. Здоровьесберегающая педагогика. М., Юрайт, 2019. 251 с. Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/442123> (дата обращения: 18.05.2019).

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

### ***Банк контрольных вопросов***

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

27. Гиподинамия, ее последствия для здоровья.
28. Рациональный режим жизни.
29. Особенности двигательной активности современного человека. Статическая и динамическая нагрузки.
30. Нормы двигательной активности.
31. Сущность формирования индивидуального режима двигательной активности.
32. Дыхательные гимнастики для детей.
33. Организация исследований в процессе обучения детей здоровому образу жизни.
34. Стадии формирования культурно-гигиенических навыков.
35. Воспитание культуры здоровья.
36. Проектная деятельность в коррекционной школе по вопросам здоровьесбережения.
37. Организации работы кабинета «Здоровый ребенок», школы здоровья.
38. Формы и методы просветительской работы с родителями по формированию здорового образа жизни у детей.

#### ***Вопросы к экзамену***

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 школьников разных возрастных групп.
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. Требования СанПиНа для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по АООП для обучающихся с ОВЗ.
17. Реализация идей здоровьесберегающего образования в ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью.
18. Здоровьесберегающее пространство в коррекционной школе.
19. Принципы здоровьесберегающих технологий в коррекционной школе.
20. Медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии.
21. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, здоровьесбережения педагогов и здоровьесберегающего просвещения родителей.
22. Ритмопластика как здоровьесберегающая технология. Особенности и преимущества технологии. Примеры упражнений.
23. Подвижные и спортивные игры как здоровьесберегающая технология. Особенности использования технологии. Примеры подвижных и спортивных игр.
24. Физкультминутки как здоровьесберегающая технология. Требования к проведению. Примеры использования технологии.
25. Релаксация как здоровьесберегающая технология. Особенности использования технологии. Примеры упражнений.
26. Пальчиковая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Взаимосвязь развития мелкой моторики и речи. Примеры пальчиковых упражнений.
27. Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология. Правильное дыхание. Требования к дыхательной гимнастике. Примеры дыхательных упражнений.
28. Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология. Условия применения упражнений для глаз. Примеры упражнений.
29. Ортопедическая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Значение и правила проведения. Примеры упражнений.
30. Урок физкультуры в коррекционной школе. Требования к проведению. Структура урока. Примеры упражнений.
31. Арт-терапия как здоровьесберегающая технология. Направления арт-терапии. Изотерапия.
32. Музыкалотерапия как здоровьесберегающая технология. Особенности применения технологии.
33. Сказкотерапия как здоровьесберегающая технология. Особенности применения технологии.
34. Цветотерапия как здоровьесберегающая технология. Влияние различных цветов на психоэмоциональное состояние ребёнка. Особенности применения технологии.
35. Психогимнастика как здоровьесберегающая технология. Структура занятия по психогимнастике. Примеры упражнений.
36. Технологии закаливания школьников. Принципы закаливания. Способы закаливания. Примеры закаливающих процедур.

## **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.	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы	Изменение формулировки УК-8	Протокол заседания базовой кафедры психолого-педагогического обеспечения образовательной практики № 12 от 10.06.2021
2.			