

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 22.05.2024 13:18:48  
Уникальный программный идентификатор:  
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижегородский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
Федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии и педагогики дошкольного и начального образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.03.02 ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ  
ОБРАЗОВАНИИ**

Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль программы	«Психология и педагогика дошкольного образования»
Автор	к.п.н., доцент Малеева Е.В.

Одобрена на заседании кафедры Психологии и педагогики дошкольного и начального образования. Протокол от 19.01.2024 № 5.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности методической комиссией ФППО НТГСПИ (ф) РГППУ. Протокол от 23.01.2024 № 3.

Нижний Тагил

2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....	3
Задачи дисциплины: .....	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	3
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы .....	4
4.2. Учебно-тематический план .....	5
4.3. Содержание дисциплины .....	6
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	7
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	8
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	8

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины** — формирование валеологической компетентности будущих бакалавров посредством овладения системой научных знаний в области профилактики здорового образа жизни, охраны здоровья, формирования у студентов понимания специфики современного образования

### **Задачи дисциплины:**

- Формирование знаний об основах организации и ведения здорового образа жизни.
- Формирование умений анализировать здоровьесберегающие образовательные системы, теоретически обосновывать выбор направления педагогической деятельности на основе валеологического подхода, описывать образ жизни дезадаптированных детей и находить пути профилактики и реабилитации.
- Применение в своей профессиональной деятельности психолого-педагогических технологий, обеспечивающих индивидуальный подход к обучению, развитию и воспитанию обучающихся, к проведению индивидуальных воспитательных мероприятий и реализации образовательных программ с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся;

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

«Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании» относится к дисциплинам обязательной части программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование как составная часть здоровьесберегающего модуля.

«Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании» имеет связь с целым рядом дисциплин здоровьесберегающего модуля, в рамках которого осуществляется становление ряда универсальных и общепрофессиональных компетенций. Непосредственно дисциплина связана с такими дисциплинами, как «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура».

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

<b>Наименование категории (группы) универсальных компетенций</b>	<b>Код и наименование универсальной компетенции</b>	<b>Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции</b>
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
		УК 7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Безопасность жизнедеятельности	УК8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в 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 8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих в повседневной жизни и в профессиональной деятельности
		УК 8.2. Знает и может применять методы защиты в чрезвычайных ситуациях и в условиях военных конфликтов, формирует культуру безопасного и ответственного поведения
Психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности	ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК 6.1. Осуществляет отбор психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных) и применяет их в профессиональной деятельности с учетом различного контингента обучающихся
		ОПК 6.2. Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания, формировать систему регуляции поведения и деятельности обучающихся

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	Форма обучения заочная
	Кол-во часов
<b>Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану</b>	<b>108</b>
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>10</b>
Лекции	4
Практические занятия	6
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>94</b>
<b>Подготовка к зачету, сдача зачета</b>	<b>4</b>

## 4.2. Учебно-тематический план

### Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа
		Лекции	Практич. занятия	
1. Сущность, понятие и факторы здоровья.	6	1		8
2. Физическое и психическое здоровье, их взаимосвязь.	6	1		8
3. Механизмы сохранения и укрепления здоровья.	8	1		8
4. Компоненты здорового образа жизни: общая характеристика.	8	1		10
5. Здоровьесберегающая деятельность педагога в учреждении общего образования.	6		1	10
6. Здоровьесберегающие технологии и их классификация.	6		1	10
7. Технологии сохранения и стимулирования здоровья	8		2	10
8. Технологии обучения здоровому образу жизни	8			10
9. Коррекционные технологии	8		2	10
10. Охрана здоровья и организация здорового образа жизни детей группы риска.	8			10
Подготовка к зачету, сдача зачета	4			4
<b>Всего в часах:</b>	<b>108</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>98</b>

### **4.3. Содержание дисциплины**

#### **Тема 1. Сущность понятие и факторы здоровья.**

Валеология – область знаний о здоровье и здоровом образе жизни, ее объект, предмет и задачи.

Здоровье, его компоненты: соматическое, физическое, психическое и нравственное здоровье. Критерии и признаки здоровья. Понятие качества, количества, резерва здоровья. Индивидуальное здоровье как состояние физического, психического и социального благополучия. Общественное здоровье. Здоровье в системе ценностей на разных этапах жизненного пути. Противоречия в отношении человека к здоровью на этапе детства, в подростковом возрасте, в юности.

Факторы, влияющие на сохранение и укрепление здоровья: образ жизни, наследственность, экология. Среда обитания человека. Влияние на здоровье человека факторов окружающей среды: солнечного излучения, температуры и влажности воздуха, атмосферного давления, электромагнитного поля Земли.

Социальные явления, препятствующие сохранению здоровья. Социальные болезни: алкоголизм, наркомания, токсикомания, СПИД и др. «Болезни цивилизации», связанные с техническим прогрессом и экологией.

#### **Тема 2. Физическое и психическое здоровье, их взаимосвязь**

Физическое развитие и здоровье детей. Двигательная активность как фактор здоровья и компонент здорового образа жизни. Значение движения для здоровья и жизни

человека: влияние движения на развитие и формирование органов; влияние движения на деятельность головного мозга. Принципы организации двигательного режима учащегося.

Психическое здоровье как состояние душевного благополучия, полноценной психологической деятельности человека, выражающееся в бодром настроении, хорошем самочувствии, его активности. Критерии психического здоровья: осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я», чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях, критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам, соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям, способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами, способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы, способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

#### **Тема 3. Механизмы сохранения и укрепления здоровья**

Представление о механизмах поддержания и укрепления здоровья. Адаптация: биологическая и социальная. Учение о гомеостазе как способности биологических систем противостоять изменениям и сохранять динамическое постоянство состава и свойств. Резервы адаптационных возможностей в организме. Стресс. Фазы развития адаптационных реакций при стрессе. Психическая адаптация. Социальная адаптация как процесс взаимодействия личности с социальной средой.

#### **Тема 4. Компоненты здорового образа жизни: общая характеристика**

Понятие здорового образа жизни. Рациональное питание и его особенности для различных категорий детей с учетом возраста и состояния здоровья.

Регулярные физические нагрузки и принципы их нормирования. Личная гигиена и закаливание организма. Отказ от вредных привычек как основа здорового образа жизни.

## **Тема 5. Здоровьесберегающая деятельность педагога в учреждении общего образования**

Задачи и действия педагогического коллектива в рамках применения технологий здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие основы стратегии и тактики педагогической деятельности. Мониторинг состояния здоровья детей. Учет особенностей возрастного развития детей в образовательном процессе. Создание благоприятного эмоционально- психологического климата. Формирование у детей ценностно-ориентированных установок, знаний, умений и навыков, необходимых для здоровьесбережения и здорового образа жизни. Требования к организации учебных занятий с позиций здоровьесбережения.

## **Тема 6. Здоровьесберегающие технологии и их классификация**

Медико-гигиенические технологии. Физкультурно-оздоровительные технологии. Экологические здоровьесберегающие технологии. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. Здоровьесберегающие образовательные технологии: организационно-педагогические технологии, психолого-педагогические технологии, учебно- воспитательные технологии, социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии.

## **Тема 7. Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика для глаз, пальчиковая, дыхательная, бодрящая, ортопедическая

## **Тема 8. Технологии обучения здоровому образу жизни**

Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь

## **Тема 9. Коррекционные технологии**

Арт-терапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика

## **Тема 10. Охрана здоровья и организация здорового образа жизни детей группы риска**

Характеристика здоровья детей группы риска. Социальные факторы риска. Социальные болезни детей: алкоголизм, наркомания, токсикомания, табакокурение. Социальная статистика и динамика детских заболеваний. Взаимодействие образовательных и медицинских учреждений в решении проблем больного ребенка. Профилактика социальных болезней детей и подростков. Роль социально- педагогического посредничества в охране здоровья и организации здорового образа жизни детей группы риска. Специфика валеологического подхода к оздоровлению социальной ситуации развития детей без определенного места жительства, социальных сирот, наркоманов, токсикоманов и т.д.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Обучение по дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом образовании» целесообразно построить с использованием компетентного подхода, в рамках которого образовательный процесс строится с учетом специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Лекционные занятия должны стимулировать познавательную активность студентов, поэтому преподавателю необходимо обращаться к примерам, взятым из практики, включать проблемные вопросы, применять визуальные средства обучения, практиковать лекцию «со стопами» или с привлечением к ее чтению

самих студентов.

На практических занятиях необходимо применять интерактивные методы обучения: разбор конкретных жизненных ситуаций, учебные дискуссии, деловые игры. При организации образовательной деятельности следует использовать как индивидуальные, так групповые формы работы.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Основная литература:**

1. Айзман, Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании: учебное пособие для вузов / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 282 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07354-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/452423>

2. Тихомирова, Л. Ф. Здоровьесберегающая педагогика учебник для вузов / Л. Ф. Тихомирова, Т. В. Макеева. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 251 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06930-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/455481>

### **Дополнительная литература:**

1. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебное пособие - практикум / Э. Н. Вайнер, Е. В. Волынская. — 3-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2018. — 310 с. — ISBN 978-5-89349-387-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109527> .

2. Морозов, В. О. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе школы (теоретико-практические аспекты) : монография / В. О. Морозов. — 2-е изд. — Москва: ФЛИНТА, 2015. — 188 с. — ISBN 978-5-9765-2442-2. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/72664>

3. Петряков, П. А. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: учебное пособие для вузов / П. А. Петряков, М. Е. Шувалова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 197 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07603-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/452888>

### **Сетевые ресурсы**

1. Российское образование: федеральный портал [сайт]. — URL: <https://www.edu.ru/>

**Программное обеспечение общего и профессионального назначения:** LibreOffice, LibreOffice Base, LibreOffice Impress, Kaspersky Endpoint Security – 300, Adobe Reader.

### **Информационные системы и платформы:**

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru/>).

2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).

3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).

4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).

5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

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

Учебная аудитория № 208Б для проведения занятий лекционного типа, семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации:

– комплект учебной мебели для обучающихся (24 посадочных места);

– комплект мебели для преподавателя (1 рабочее место);

– технические средства обучения: мультимедиа проектор, экран, ноутбук;

– вспомогательные средства обучения: наборы учебно-наглядных пособий, тематические иллюстрации, плакаты;

комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Помещения для самостоятельной работы:

Читальный зал (ауд. № 224В). Помещение для самостоятельной работы:



- комплект специализированной мебели (156 посадочных мест);
- компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (компьютер – 12 шт.);
- комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Кабинет информатики (компьютерный класс, ауд. № 201Аа). Помещение для самостоятельной работы:

- комплект учебной мебели для обучающихся (11 посадочных мест);
- компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации (компьютер – 11 шт.);
- комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования:  
кабинет 123А