

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 26.09.2023 09:07:37  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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



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

Направление подготовки  
**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Направленность (профиль)  
**Психология и педагогика дошкольного образования**

Для студентов 1 курса очной формы обучения,  
1 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 дошкольного возраста в образовательном процессе дошкольных образовательных организаций.

Задачами освоения дисциплины являются:

- формирование готовности к обеспечению требований по сохранению и укреплению здоровья дошкольников, заложенных в нормативные документы, регламентирующие деятельность дошкольных образовательных организаций.

- познакомить студентов с современными здоровьесберегающими технологиями организации образовательного процесса в дошкольных образовательных организациях.

- 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», «Психолого-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: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Психологическое просвещение и профилактика в специальном образовании», «Психолого-педагогическая практика», «Педагогическая практика», «Преддипломная практика».

**3. Объем дисциплины: для очной формы обучения:** 2 зачетных единицы, 72 академических часа, в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции 13 часов, практические занятия 13 часов; самостоятельная работа: 46 часов.

**Для заочной формы обучения (нормативный срок обучения):** 2 зачетных единицы, 72 академических часа, в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции 6 часов, практические занятия 6 часов, самостоятельная работа: 56 час, контроль 4 час.

**Для заочной формы обучения (ускоренный срок обучения):** 2 зачетных единицы, 72 академических часов, в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции 4 часов, практические занятия 4 часов, самостоятельная работа: 60 часов, 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
ПК -1 Способен планировать и организовывать образовательную работу с детьми в соответствии с ФГОС, ООП, на основе результатов педагогического мониторинга и рекомендаций специалистов	ПК -1.1. Организует работу с детьми раннего и дошкольного возраста на основе основных закономерностей физиологического и психологического развития и исходя из знания требований нормативно-правовой документации, регламентирующей образовательный процесс; методик дошкольного образования; способов организации деятельности детей дошкольного возраста
ПК – 5 Способен участвовать в проектировании безопасной и психологически комфортной образовательной среды	ПК – 5.1. Проектирует элементы предметно-пространственной среды группы;  ПК -5.2. Участвует в организации развивающей предметно-пространственной среды, проектирует и использует элементы открытой образовательной среды

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения** - на очной форме обучения - зачет во 2 семестре, на заочной форме обучения (нормативный срок обучения) - зачет во 2 семестре, на заочной форме обучения (ускоренный срок обучения) - зачет во 2 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 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		2
Тема 1. История проблемы здоровьесбережения у детей	5	1	0		4
Тема 2. Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах	15	2	3		10
Тема 3. Культура здоровья	9	1	2		6
Тема 4. Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса в ДОО с позиции здоровьесбережения.	11	1	2		8
Тема 5. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОО	29	7	6		16
Контроль					
ИТОГО	72	13	13		46

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

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	4	1	0	0	3
Тема 1. История проблемы здоровьесбережения у детей	6	0	0	0	6
Тема 2. Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах	12	1	0	1	10
Тема 3. Культура здоровья	5	1	0	1	3
Тема 4. Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса в ДОО с позиции здоровьесбережения.	14	1	2	1	10

Тема 5. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОО	27	2	4	1	20
Контроль	4				4
ИТОГО	72	6	6	4	56

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

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	8	0	0	0	8
Тема 2. Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах	9	0	0	1	8
Тема 3. Культура здоровья	9	0	0	1	8
Тема 4. Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса в ДОО с позиции здоровьесбережения.	16	1	2	1	12
Тема 5. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОО	23	2	2	1	18
Контроль	4				4
ИТОГО	72	4	4	4	60

**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, метод малых групп (обсуждение проблемных ситуаций в малых группах)
Тема 4. Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса в ДОО с позиции здоровьесбережения.	Лекционное занятие	Проблемная лекция
	Практическое занятие	Метод малых групп (анализ нормативных документов в парах)
Тема 5. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОО	Лекционное занятие	Проблемная лекция
	Практическое занятие	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 дошкольной образовательной организации.

##### **ЗАДАНИЕ 2**

Проанализируйте режим дня дошкольника 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 физкультурного занятия (моторная и общая плотность занятия) в детском саду и построение физиологической кривой (по показателю ЧСС) (возраст дошкольников выберите самостоятельно).

#### ЗАДАНИЕ 8

Анализ организации и проведения непосредственно образовательной деятельности с позиции здоровьесбережения.

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

2) число видов деятельности

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов образовательной деятельности. Ориентировочная норма – 4-8 минут;

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

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

6) позы дошкольников, чередование поз;

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

8) наличие у детей мотивации к образовательной деятельности на занятии (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые педагогом методы повышения этой мотивации;

9) наличие в содержательной части занятия 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 дошкольников знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

10) психологический климат на занятии;

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

В конце занятия 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

#### **Организация здоровьесберегающей среды в ДОО**

Цель: познакомиться с основными аспектами организации здоровьесберегающей среды.

Содержание: 1) понятие здоровьесберегающей среды; 2) организация рационального режима дня в ДОО; 3) особенности организации учебных занятий для дошкольников; 4) гигиенические требования к помещениям и территории детского сада; 5) организация питания детей.

#### Методические рекомендации

В начале занятия изучите понятие здоровьесберегающей среды. Сделайте физиологическое обоснование режима дня детей в детском саду, его рациональности.

Изучите гигиенические требования, касающиеся места размещения детского сада, окружающей его территории, зеленых насаждений. Гигиенические условия в помещении группы (освещение, воздушно-тепловой режим уровень шума, требования к мультимедийным средствам). Дайте физиолого-гигиеническое обоснование правильной позы за столом при письме, чтении, стоя, а затем рассмотрите основные требования к детской мебели. Отдельно обратите внимание на вопросы рациональной организации детей в ДОО.

#### Задания на самостоятельную работу

1. Анализ режима дня групп детского сада с позиций здоровьесбережения.
2. Подготовьте презентации на тему «Системы питания человека» (вегетарианство, сыроедение, сухоедение, раздельное питание, голодание, посты).
3. Пользуясь таблицами калорийности продуктов питания, рассчитайте количественный и качественный состав потребляемой в сутки пищи, учитывая возраст, вид деятельности, расход калорий.

#### Занятие 2

#### **Здоровьесберегающая организация образовательного процесса в ДОО.**

Цель: изучить цели и задачи организации здоровьесберегающего образовательного процесса.

Содержание: 1) требования к образовательным программам и технологиям по здоровьесбережению; 2) оптимизация учебной нагрузки; 3) рациональная организация занятия с детьми дошкольного возраста.



### Методические рекомендации

Из курса «Анатомии и возрастной физиологии» вспомните психофизиологические особенности детей дошкольного возраста. Изучите гигиенические требования к программам, методикам и режимам обучения. Обратите внимание на организацию занятий с использованием компьютеров. Перечислите основные требования к организации занятий детей 5-7 лет с использованием компьютеров. Назовите основные негативные воздействия компьютера на здоровье человека (зрительный анализатор, опорно-двигательный аппарат, дыхание, нервная система). Перечислите показатели рациональной организации занятий.

Назовите особенности организации учебных занятий детей в разновозрастных группах.

#### Задания на самостоятельную работу

1. Изучить основные требования САН ПиН для работы с компьютером для детей.
2. Разработайте систему профилактических мероприятий для детей младшего школьного возраста во время работы в компьютерном классе и дома.

### Занятие 3.

#### Технологии оздоровления детей дошкольного возраста

Цель: изучить цели и задачи оздоровительных технологий в ДОО.

Содержание: 1) понятие двигательной активности, 2) основные компоненты двигательной активности; физическая подготовка; 3) закаливание; 4) гимнастика (пальчиковая, дыхательная, для глаз, на коррекцию осанки и плоскостопия), музыкотерапия; 4) рекомендации по организации оздоровительной работы.

#### Методические рекомендации

В начале занятия выясните сущность технологий оздоровления, их сущность, цели и направленности. Какими способами и методами реализуются данные технологии. Далее остановитесь на характеристики этих методов и форм.

Дайте понятие двигательной активности, рассмотрите основные компоненты двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры на воздухе, динамические паузы, физкультурные занятия, занятия в спортивных секциях. Покажите роль физической подготовки ребенка дошкольного возраста, физиологическую сущность закаливания, основные требования к закаливающим процедурам детей. Выясните роль и методики проведения динамических пауз (физкультминутки). Отметьте значение упражнений для развития кистевой моторики. Изучите цели и методики дыхательных гимнастик А.Н. Стрельниковой и Б.С. Толкачева, упражнений для глаз. Укажите на необходимость формирования навыка правильной осанки и познакомьтесь с различными видами упражнений на коррекцию осанки и плоскостопия.

При изучении вопроса о подвижных играх в ДОО, познакомьтесь с методиками их организации в разных группах. Двигательная сказкотерапия.

#### Задания на самостоятельную работу

1. Подберите комплексы упражнений для кистей рук и пальцев.

2. Изучите системы закаливания организма.
3. Разработайте конспекты подвижных игр разной направленности для всех групп детского сада.
4. Разработайте комплексы упражнений для коррекции осанки и плоскостопия.
5. Оценка физкультурного занятия (моторная и общая плотность занятия) и построения физиологической кривой.
6. Двигательные игровые сказки.

#### Занятие 4.

### Технологии обучения здоровью детей

#### Формирование представлений о строении и здоровье человека.

Цель: изучить процесс формирования представлений о строении тела и здоровье человека (программа А.И. Ивановой «Человек»)

Содержание: 1) знакомство с программой А.И. Ивановой «Человек» 2) возрастная динамика формирования представлений о человеке в детском саду. 3) Методы и формы организации занятий по ознакомлению с телом человека.

#### Методические рекомендации

В начале занятия дайте характеристику программе А.И. Ивановой «Человек»: актуальность, цели, задачи, критерии оценки знаний, умений и навыков, преимущество дошкольного и начального образования. Ознакомьтесь с рекомендациями по работе с программой. Далее проследите по всем возрастным группам какими знаниями умениями и навыками должен владеть ребенок. На следующем этапе выясните особенности методики ознакомления дошкольников с человеком: формы организации работы (познавательные занятия, игры, физкультурные занятия, соревнования, конкурсы, праздники); методы (наблюдения, самонаблюдения, экспериментальная и исследовательская деятельность).

#### Задания на самостоятельную работу

1. Разработать конспекты занятий по различным темам.
2. Разработать конспекты занятий по ознакомлению с человеком через другие занятия (математику, ИЗО и т.д.).
3. Подберите пословицы и поговорки о здоровье.
4. Придумайте кроссворды.

#### Занятие 5

### Технологии обучения здоровью детей

#### Исследовательские технологии в здоровьесбережении детей.

Цель: выяснить отличительные особенности исследовательских технологий по здоровьесбережению.

Содержание: 1) Знакомство с исследовательскими технологиями, направленными на формирование представлений о здоровом образе жизни, усвоение способов самостоятельной деятельности, развитие познавательных и творческих способностей. 2) Организация исследований в процессе обучения детей здоровому образу жизни.

### Методические рекомендации

Вначале необходимо выяснить суть исследовательских технологий. Определить отличие поисковых и исследовательских методов. Затем познакомиться с различными приемами исследовательской деятельности. Далее выяснить условия реализации исследовательских технологий. Рассмотреть примеры использования исследовательских технологий в здоровьесберегающих программах, предложенных преподавателем.

#### Задания на самостоятельную работу

Познакомиться с технологиями, предложенными преподавателем, выяснить цели, задачи и особенности методики.

2. Определить соответствие данных технологий критериям технологичности.

3. Определить условия, приемы и средства организации исследований в начальной школе.

4. Подобрать примеры исследовательской деятельности в процессе формирования у детей представлений о ЗОЖ.

### Занятие 6-7

#### **Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе в ДОО**

Цель: Научиться использовать основные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе в ДОО, 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 дошкольных образовательных учреждениях. Проанализируйте следующие технологии: ритмопластика, подвижные и спортивные игры, динамические паузы, релаксация, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, правильное дыхание, гимнастика для глаз, корригирующая гимнастика, ортопедическая гимнастика, физкультурное занятие, самомассаж, арт-терапия, музыкотерапия, сказкотерапия, цветотерапия, психогимнастика, фонетическая ритмика. 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 ДОО.

#### **Темы докладов**

1. Ритмопластика как здоровьесберегающая технология в ДОО.
2. Подвижные и спортивные игры в ДОО.
3. Физкультминутки как здоровьесберегающая технология в ДОО.

4. Релаксации как здоровьесберегающая технология в ДОО.
5. Пальчиковая гимнастика как здоровьесберегающая технология в ДОО.
6. Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология в ДОО.
7. Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология в ДОО.
9. Корректирующая гимнастика как здоровьесберегающая технология в ДОО.
10. Ортопедическая гимнастика как здоровьесберегающая технология в ДОО.
11. Физкультурное занятие как здоровьесберегающая технология в ДОО.
13. Арттерапия как здоровьесберегающая технология в ДОО.
14. Музыкалотерапия как здоровьесберегающая технология в ДОО.
15. Сказкотерапия как здоровьесберегающая технология в ДОО.
16. Цветотерапия как здоровьесберегающая технология в ДОО.
17. Психогимнастика как здоровьесберегающая технология в ДОО.
19. Технология закаливания дошкольников.
20. Непосредственно образовательная деятельность по формированию представлений об организме человека и его здоровье.

### ***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 дошкольников.
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 дошкольников в детском саду и вне его.
13. Образованность, сознательность и поведение как основные элементы культуры здоровья. Взаимодействие между ними.
14. Общепатогенные факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье детей.
15. Факторы, связанные с образовательным процессом, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье детей.
16. Принципы здоровьесберегающих технологий в ДОО.

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 детском саду.

### *Коллоквиум № 2*

1. Ритмопластика как здоровьесберегающая технология. Особенности и преимущества технологии. Примеры упражнений.
2. Подвижные и спортивные игры как здоровьесберегающая технология. Особенности использования технологии. Примеры подвижных и спортивных игр.
3. Динамические паузы как здоровьесберегающая технология. Требования к проведению. Примеры использования технологии.
4. Релаксация как здоровьесберегающая технология. Особенности использования технологии. Примеры упражнений.
5. Пальчиковая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Взаимосвязь развития мелкой моторики и речи. Примеры пальчиковых упражнений.
6. Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология. Правильное дыхание. Требования к дыхательной гимнастике. Примеры дыхательных упражнений.
7. Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология. Условия применения упражнений для глаз. Примеры упражнений.
8. Бодрящая гимнастика в детском саду. Значение бодрящей гимнастики, правила проведения. Примеры упражнений.
9. Корректирующая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Значение и правила проведения. Примеры упражнений.
10. Ортопедическая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Значение и правила проведения. Примеры упражнений.
11. Физкультурное занятие в детском саду. Требования к проведению. Структура занятия. Примеры упражнений.
12. Самомассаж как здоровьесберегающая технология. Значение самомассажа, правила проведения. Примеры самомассажа.
13. Непосредственная образовательная деятельность по теме «Человек и здоровье». Содержание и особенности методики проведения занятий.
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. Фонетическая ритмика как здоровьесберегающая технология. Значение и особенности применения технологии. Примеры упражнений.

Технологии закаливания в детском саду. 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
<p style="text-align: center;">ПК -1 Способен планировать и организовывать образовательную работу с детьми в соответствии с ФГОС, ООП, на основе результатов педагогического мониторинга и рекомендаций специалистов</p>	<p>1. Разработайте конспект образовательной деятельности, в ходе которой у дошкольников старшей группы формируются представления о здоровом образе жизни.</p>	<p>Письменная работа</p>	<p>Конспект составлен правильно, полный, изложен грамотно, в логической последовательности, отмечены все требования к организации непосредственно образовательной деятельности, в ходе занятия используется соответствующая теме динамическая пауза - 2 балла. Конспект имеет недостатки, соблюдаются не все требования к организации непосредственной образовательной деятельности, динамическая пауза не используется или не соответствует теме. В целом показано общее понимание задания - 1 балл. Конспект не разработан или не</p>

	<p>2. Какая температура воздуха должна быть в игровых комнатах младшей, средней и старшей групп в соответствии с требованиями СанПиН?</p> <p>1) не выше 25°C  2) не ниже 18°C  3) не ниже 21-23°C  4) не ниже 24-26°C</p>	<p>Письменная работа</p>	<p>соответствует требованиям организации непосредственной образовательной деятельности, динамическая пауза не используется - 0 баллов.</p> <p>Правильный ответ 3. За правильный ответ студент получает 1 балл, за неверный ответ - 0 баллов.</p>
<p>ПК – 5  Способен участвовать в проектировании безопасной и психологически комфортной образовательной среды</p>	<p>1. На основе рекомендаций разработайте комплекс упражнений по дыхательной гимнастики для старших дошкольников. Обозначьте условия реализации разработанного комплекса упражнений.</p>	<p>Письменная работа</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. Задание выполнено с некоторыми неточностями, продолжительность упражнений отклоняется от рекомендуемых значений времени не более чем на 1 минуту, обозначены не все условия реализации упражнений (чистое</p>

	<p>2. Подготовить доклад с презентацией на тему «Требования к организации безопасной образовательной среды в ДОО.</p>	<p>Доклад с презентацией Способ проведения: устно</p>	<p>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>В ходе доклада с презентацией материал представлен полно, 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</p>
--	---	---	---



			выполнено или выполнено с серьёзными ошибками - 0 баллов.
--	--	--	---

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

### 1) Рекомендуемая литература

#### а) Основная литература:

1. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях : учебник / Т.А. Семенова. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 448 с. [Электронный ресурс]. — (Высшее образование: Бакалавриат). - Режим доступа:

<http://znanium.com/go.php?id=858598>

2. Асташина, М.П. Использование оздоровительной гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного и младшего школьного возраста : учебное пособие / М.П. Асташина, В.П. Шульпина. - Омск : Издательство СибГУФК, 2007. - 111 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. ; [Электронный ресурс]. - Режим доступа:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274513>

#### б) Дополнительная литература:

1. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании [Электронный ресурс] : монография / Н.В. Полтавцева [и др.]. — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2016. — 262 с. — Режим доступа:

[http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\\_id=85993](http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=85993)

2. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. - Москва : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2006. - 112 с. - ISBN 5-86775-274-7 ; [Электронный ресурс]. - Режим доступа:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212584>

### **2) Программное обеспечение**

#### **а) Лицензионное программное обеспечение**

- Kaspersky Endpoint Security 10

#### **б) Свободно распространяемое программное обеспечение**

- Многофункциональный редактор ONLYOFFICE
- ОС Linux Ubuntu
- Adobe Reader XI
- Any Video Converter
- Google Chrome
- WinDjView

### 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 ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>

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

1. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. [Электронный ресурс] Режим доступа: [http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/POOP\\_DO.pdf](http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/POOP_DO.pdf) (Дата обращения: 13.06.2019).
2. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70314724/> Дата обращения: 13.06.2019.
3. ФГОС дошкольного образования. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_154637/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/) Дата обращения: 13.06.2019.
4. Тихомирова 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: 13.06.2019).

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

### ***Банк контрольных вопросов для подготовки к зачёту***

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 дошкольников.

19. Организация здоровьесберегающей среды в ДОО.
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. Игровые технологии обучения здоровому образу жизни.
37. Возрастная динамика формирования представлений о человеке у детей дошкольного возраста в разных группах.
38. Методика ознакомления дошкольников с организмом человека.
39. Стадии формирования культурно-гигиенических навыков.
40. Воспитание культуры здоровья.
41. Проектная деятельность в ДОО по вопросам здоровьесбережения.
42. Характеристика программ здоровьесберегающих образовательных технологий, используемые в ДОУ: «Азбука здоровья» Т.Э Токаевой, «Школа здорового человека» Г.И.Кулика, Н.Н. Сергиенко, «Здоровье» Л.Г. Татарникова, «Детство» В.И. Логинов, «Я и мое тело» С.Е. Шукшина, «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р. Стеркина, Н. Авдеева, О. Князева, «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г. Макеева.
43. Организации работы кабинета «Здоровый ребенок», школы здоровья.
44. Формы и методы просветительской работы с родителями по формированию здорового образа жизни у детей.

### ***Вопросы к зачёту***

1. Здоровье, его признаки и компоненты.
2. Педагогика здоровья и педагогические технологии. Понятие о здоровьесберегающих технологиях.
3. История проблемы здоровьесбережения у детей.
4. Образ жизни человека. Категории образа жизни. Значение здорового образа жизни для человека.

5. Компоненты здорового образа жизни. Мотивации здоровья и здорового образа жизни.
6. Теории питания и роль питания в здоровье человека. Потребность в питании дошкольников.
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 дошкольников в детском саду и дома.
13. Образованность, сознательность и поведение как основные элементы культуры здоровья. Взаимодействие между ними.
14. Общепатогенные факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье детей.
15. Факторы, связанные с образовательным процессом, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье детей.
16. Принципы здоровьесберегающих технологий в ДОО.
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 детском саду.
20. Ритмопластика как здоровьесберегающая технология. Особенности и пре-имущества технологии. Примеры упражнений.
21. Подвижные и спортивные игры как здоровьесберегающая технология. Особенности использования технологии. Примеры подвижных и спортивных игр.
22. Динамические паузы как здоровьесберегающая технология. Требования к проведению. Примеры использования технологии.
23. Релаксация как здоровьесберегающая технология. Особенности использования технологии. Примеры упражнений.
24. Пальчиковая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Взаимосвязь развития мелкой моторики и речи. Примеры пальчиковых упражнений.
25. Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология. Правильное дыхание. Требования к дыхательной гимнастике. Примеры дыхательных упражнений.
26. Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология. Условия применения упражнений для глаз. Примеры упражнений.
27. Бодрящая гимнастика в детском саду. Значение бодрящей гимнастики,

- правила проведения. Примеры упражнений.
28. Корректирующая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Значение и правила проведения. Примеры упражнений.
  29. Ортопедическая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Значение и правила проведения. Примеры упражнений.
  30. Физкультурное занятие в детском саду. Требования к проведению. Структура занятия. Примеры упражнений.
  31. Самомассаж как здоровьесберегающая технология. Значение самомассажа, правила проведения. Примеры самомассажа.
  32. Непосредственная образовательная деятельность по теме «Человек и здоровье». Содержание и особенности методики проведения занятий.
  33. Арт-терапия как здоровьесберегающая технология. Направления арт-терапии. Изотерапия.
  34. Музыкалотерапия как здоровьесберегающая технология. Особенности применения технологии.
  35. Сказкотерапия как здоровьесберегающая технология. Особенности применения технологии.
  36. Цветотерапия как здоровьесберегающая технология. Влияние различных цветов на психоэмоциональное состояние ребёнка. Особенности применения технологии.
  37. Психогимнастика как здоровьесберегающая технология. Структура занятия по психогимнастике. Примеры упражнений.
  38. Фонетическая ритмика как здоровьесберегающая технология. Значение о особенности применения технологии. Примеры упражнений.
  39. Технологии закаливания в детском саду. Принципы закаливания. Способы закаливания. Примеры закаливающих процедур.

### **Требования к рейтинг-контролю**

2-й семестр – зачёт

№ модуля	Номер темы в рабочей программе и содержание	Число баллов	Форма контроля	Неделя семестра
I.	Темы 1-4. История проблемы здоровьесбережения у детей. Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах. Культура здоровья. Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса в ДОО с позиции здоровьесбережения.	50	Тестирование, письменная контрольная работа, устный опрос, коллоквиум №1	
	Текущий контроль	5	Устный опрос, тестирование, письменная контрольная работа.	
	1. Работа на практических занятиях.	10	Устный опрос	
	2. Выполнение заданий по самостоятельной работе	10	Письменная контрольная работа	

	3. Контроль теоретических знаний	5	Тестирование	
	Рубежный контроль	20	Коллоквиум (устно по билетам)	7
II.	Тема 5. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОО.	50	Тестирование, письменная контрольная работа, устный опрос, коллоквиум №2	
	Текущий контроль	5	Устный опрос, тестирование, письменная контрольная работа.	
	1. Работа на практических занятиях	10	Устный опрос	
	2. Выполнение заданий по самостоятельной работе	10	Письменная контрольная работа	
	3. Контроль теоретических знаний	5	Тестирование	
	Рубежный контроль	20	Коллоквиум №2 (устно по билетам)	13

## VII. Материально-техническое обеспечение

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

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

## VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

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