

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

УТВЕРЖДАЮ»

Директор института психологии и
педагогике



/ В.С. Меренкова /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.06.09 Использование здоровьесберегающих технологий в работе с младшими школьниками

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): Начальное образование, Дополнительное образование

Квалификация (степень): бакалавр

Форма обучения: заочная

Институт: психологии и педагогики

Кафедра: педагогике и образовательных технологий

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс			5
Семестр/триместр			9-10

Лекции			4
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия			10
Консультации			2
Форма(ы) промежуточной аттестации			Экзамен-0,3
Контроль			9
Самостоятельная работа			118,7

Всего часов: 144

Трудоемкость: 4 зачетные единицы.

Разработчик(и) рабочей программы:

кандидат педагогических наук, доцент

подпись

И.В.Кондакова

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель изучения дисциплины: формирование необходимых профессиональных умений и навыков, для реализации здоровьесберегающего обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, обучения и воспитания в сфере образования с использованием технологий, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

Задачи изучения дисциплины:

1. Знакомство обучающихся с законами развития личности и проявления личностных свойств, психологическими законами периодизации и кризисов развития основными задачами, принципами, методами педагогической диагностики.
2. Формирование системы умений организация обучения и воспитания в сфере образования с использованием технологий, соответствующих возрастным особенностям обучающихся.
3. Формирование навыков использования возможностей образовательной среды школы для обеспечения здоровьесберегающих условий воспитания и обучения.
4. Ознакомление с основными принципами здоровьесбережения с опорой на закономерности возрастного развития, социализация личности.

Место дисциплины в структуре ОПОП: реализуется в рамках базовой (обязательной) части блока Б1. Дисциплины (модули).

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-6	Знает: - законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития; психолого-педагогические технологии индивидуализации обучения, развития, воспитания; - психолого-педагогические основы учебной деятельности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - основные закономерности возрастного развития, социализация личности; - индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики.	Знает: - законы развития личности и проявления личностных свойств, психологические законы периодизации и кризисов развития младшего школьника; - психолого-педагогические основы здоровьесберегающей учебной деятельности с учетом индивидуальных особенностей младших школьников; - основные закономерности развития, социализация личности младшего школьника;
	Умеет:	Умеет:

	<ul style="list-style-type: none"> - использовать знания об особенностях развития обучающихся в планировании и организации учебно-воспитательной работы; - применять образовательные технологии для индивидуализации обучения, развития, воспитания; - составлять (совместно с психологом и другими специалистами) психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности обучающегося; - строить воспитательную деятельность с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей. 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать знания об особенностях развития обучающихся в планировании и организации здоровьесберегающей учебно-воспитательной работы; - строить учебно-воспитательную деятельность с учетом половозрастных и индивидуальных особенностей младших школьников.
	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - действиями учета особенностей развития обучающихся в проведении индивидуальных воспитательных мероприятий; - действиями использования образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; - действиями оказания адресной помощи обучающимся, в том числе с особыми образовательными потребностями; - действиями разработки (совместно с другими специалистами) и реализации совместно с родителями (законными представителями) программ индивидуального развития ребенка; <p>приемами понимания содержания документации специалистов (психологов, дефектологов, логопедов и т.д.) и её использования в работе;</p>	<p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - действиями учета особенностей развития обучающихся в проведении индивидуальных воспитательных мероприятий; - действиями использования здоровьесберегающих образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; - действиями использования здоровьесберегающих образовательных технологий в профессиональной деятельности для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе младших школьников с особыми образовательными потребностями;

II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Очная форма обучения (не реализуется)
Очно-заочная форма обучения (не реализуется)

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	Раздел 1. Раздел 1. Психолого-гигиенические особенности обучения младших школьников					
1.	Тема1. Психофизиология и гигиена умственной деятельности			1		10
2.	Тема2. Психолого-гигиенические и санитарно-гигиенические условия обучения и воспитания младших школьников		1	1		10
	Раздел 2. Проблемы школьной адаптации					
3.	Тема3. Школьная дезадаптация		1	1		20
	Тема4. Факторы, влияющие на снижение адаптации к школьным нагрузкам			1		10
	Раздел 3. Культура умственного труда младших школьников					
	Тема5. Особенности воспитания культуры умственного труда младших школьников			1		10
	Раздел 4. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе					
	Тема6. Понятие «технология». Здоровьесберегающие технологии в школе		1	1		10
	Тема7. Гигиенические требования к		1	1		10

	организации обучения в начальной школе					
	Раздел 5. Требования к успешной умственной деятельности младших школьников.					
	Тема8. Выявление умений, необходимых и достаточных для обеспечения успешной учебной деятельности			1		20
	Тема 9. Педагогическая диагностика			2		18,7
	консультация	2				
	Экзамен	0,3				
	контроль	9				
	Итого за 9-10 семестры	144	4	10		118,7
	ИТОГО:	144	4	10		118,7

III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы (в традиционной или тестовой форме), реферата.

Типовой вариант контрольной работы

В традиционной форме:

1. Назовите основные типы здоровьесберегающих технологий по классификации Н.К. Смирнова дайте им краткую характеристику, приведите примеры.
2. Охарактеризуйте признаки школьной дезадаптации у первоклассника.
3. Перечислите периоды динамики работоспособности, охарактеризуйте каждый из них:

В тестовой форме:

1. К какому типу здоровья можно отнести следующее определение «Динамическая совокупность соматических (телесных) свойств конкретного человека, которая позволяет ему в соответствии с его возрастом, полом и социальным положением адаптироваться к окружающей действительности и выполнять свои биологические и социальные функции»:

- 1) Психическое здоровье
- 2) Социальное здоровье
- 3) Душевное здоровье
- 4) Физическое здоровье

2. Гомеостаз- это:

- а) самочувствие человека;
- б) свойства организма поддерживать свои параметры и физиологические функции, обеспечивающие поддержание и восстановление постоянства внутренней среды организма;
- в) комплекс упражнений на расслабление;
- г) состояние экстаза;
- д) комплекс процессов, направленных на адаптацию организма к изменениям условий внешней среды;

3. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей для учащихся 1-2-х классов не должен превышать:

- 1) более 1 кг
- 2) более 1,5 кг,
- 3) более 2 кг;
- 4) более 2,5 кг

4. Определите признаки школьной дезадаптации у первоклассника:

1. Появляются заикание, навязчивые движения
2. Половое созревание и связанная с ним перестройка организма
3. Частые отлучки в туалет, недержание мочи
4. Тревожен на фоне хорошей успеваемости
5. Агрессия, негативизм, бравада

5. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению:

- 1) Амбиверты
- 2) Левополушарные
- 3) Правополушарные

6. Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности – это:

- 1) гиподинамия
- 2) гипокинезия
- 3) гипердинамия

7. Сколько групп здоровья выделяют:

- 1) 4
- 2) 3

3) 5

8. Назовите периоды динамики работоспособности, охарактеризуйте каждый из них:

9. Значение питания в жизни человека:

- а) является основой для полноценного развития и функционирования всех органов и систем;
- б) важнейший компонент здорового образа жизни;
- в) обеспечивает организм энергией, необходимой для жизнедеятельности;
- г) все ответы верны.

10. Оздоровительная гимнастика, направленная на расслабление организма:

- а) логопедическая
- б) релаксационная
- в) зевательная

11. Комплексная система наблюдений, оценки и прогноза изменения состояния параметров объекта (явления) в результате воздействия определенных факторов:

- а) контроль
- б) мониторинг
- в) проектирование

12. Перечислите социально-гигиенические оздоровительные факторы, влияющие на состояние здоровья:

13. Рациональный режим определяется как:

- 1) соответствие содержания, организации и построения деятельности определенным гигиеническим требованиям;
- 2) соблюдение правил гигиены;
- 3) рациональное питание;
- 4) чередование труда и отдыха

14. Динамический стереотип это:

- 1) сложившаяся привычка к новому режиму;
- 2) сложная для нервной системы перестройка;
- 3) устойчивое, сложившееся, уравновешенное состояние организма;
- 4) сопротивляемость организма.

15. Выраженные пики дневной активности (несколько вариантов ответа)

- 1) 8.00-12.00
- 2) 16.00-17.00
- 3) 13.00-14.00

4) 17.00-18.00

Примерная тематика рефератов

1. Сущность и понятие здоровья. Принципы педагогики здоровья.
2. Современные модели школ здоровья.
3. Валеологически целесообразная организация урока.
4. Образовательная среда и здоровье школьников.
5. Методики проведения физкультминуток на уроке.
6. Основные проблемы компьютеризации обучения.
7. Санитарно-гигиенические нормы и психологические особенности использования компьютера в обучении.
8. Ритмы годовой, недельной и суточной работоспособности.
9. Гигиенические требования к школьной мебели и правильной осанке.
10. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Составляющие ЗОЖ. Мотивация школьников к ведению ЗОЖ.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме экзамена в традиционной и тестовой форме, с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к экзамену, тест.

Вопросы к экзамену (10 семестр заочная форма обучения)

1. Диагностика школьной дезадаптации.
2. Влияние образовательной среды на здоровье младших школьников.
3. Особенности проведения физкультминуток на уроках в начальной школе.
4. Состояние здоровья детей и подростков в современных условиях.
5. Использование здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих технологий в учебно-воспитательном процессе начальной школы.
6. Игра в коррекции психического развития ребенка.
7. Методы педагогического диагностирования предпосылок и признаков нарушения физического, психического и нравственного здоровья.
8. Особенности наблюдения, слушания, чтения, классификации, обобщения, самоконтроля, самооценки в младшем школьном возрасте.
9. Характеристика общеучебных интеллектуальных умений, имеющих межпредметный характер.
10. Факторы, влияющие на снижение адаптации к школьным нагрузкам.
11. Гигиенические требования к школьной мебели и правильной осанке.
12. Технология и планирование умственного труда.
13. Рациональная организация режима дня младших школьников.
14. Особенности воспитания культуры умственного труда младших школьников.
15. Факторы, определяющие адаптационные возможности ребенка.
16. Основные проблемы компьютеризации обучения.

17. Санитарно-гигиенические нормы использования компьютера в обучении.
18. Несоответствие школьного режима и санитарно-гигиенических условий обучения психофизиологическим особенностям детей.
19. Влияние цветового решения классов на процессы запоминания, утомляемость, возбудимость.
20. Адаптация учащихся к условиям учебного процесса. Взаимосвязь здоровья и адаптации.
21. Дезадаптационные состояния школьников и «школьные болезни».
22. Умственная работоспособность и фазы развития умственной работоспособности.
23. Санитарно-гигиенические требования к организации учебного процесса.

Тестовая форма

А1. К какому типу здоровья можно отнести следующее определение «Динамическая совокупность соматических (телесных) свойств конкретного человека, которая позволяет ему в соответствии с его возрастом, полом и социальным положением адаптироваться к окружающей действительности и выполнять свои биологические и социальные функции»:

- 1) Психическое здоровье
- 2) Социальное здоровье
- 3) Душевное здоровье
- 4) Физическое здоровье

А2. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей для учащихся 1-2-х классов не должен превышать:

- 1) более 1 кг
- 2) более 1,5 кг,
- 3) более 2 кг;
- 4) более 2,5 кг

А3. Гомеостаз- это:

- 1) самочувствие человека;
- 2) свойства организма поддерживать свои параметры и физиологические функции, обеспечивающие поддержание и восстановление постоянства внутренней среды организма;
- 3) комплекс упражнений на расслабление;
- 4) состояние экстаза;
- 5) комплекс процессов, направленных на адаптацию организма к изменениям условий внешней среды;

А4. Определите признаки школьной дезадаптации у первоклассника:

- 1). Появляются заикание, навязчивые движения
- 2). Половое созревание и связанная с ним перестройка организма
- 3). Частые отлучки в туалет, недержание мочи
- 4). Тревожен на фоне хорошей успеваемости
- 5). Агрессия, негативизм, бравлада

А5. Для них характерен словесно-логический стиль познавательных процессов, склонность к абстрагированию и обобщению:

- 1) Амбиверты
- 2) Левополушарные

3) Правополушарные

А6. _____ - это нарушение функций организма при ограничении двигательной активности – это:

- 1) гиподинамия
- 2) гипокинезия
- 3) гипердинамия

А7. Нормативный акт выделяет _____ группы здоровья взрослого населения

- 1) 4
- 2) 3
- 3) 5
- 4) 2

А8. Назовите периоды динамики работоспособности, охарактеризуйте каждый из них: _____

А9. _____ - это комплексная система наблюдений, оценки и прогноза изменения состояния параметров объекта (явления) в результате воздействия определенных факторов

- 1) контроль
- 2) мониторинг
- 3) проектирование
- 4) диагностика

А 10. Выберите верное утверждение. Физкультминутки подбираются в зависимости:

- 1) от желания учащихся;
- 2) рекомендаций медиков;
- 3) от вида занятий, их содержания;
- 4) профессионализма учителя.

В1. Дополните определение.

Комплексная система наблюдений, оценки и прогноза изменения состояния параметров объекта (явления) в результате воздействия определенных факторов — это _____.

В2. Социально- гигиенические оздоровительные факторы, влияющие на состояние здоровья _____

В3. Дополните ответ: Здоровьесберегающие технологии направлены на _____:

В4. Назовите основные типы здоровьесберегающих технологий по классификации Н.К. Смирнова дайте им короткую характеристику, приведите примеры _____

В5. О каком понятии идет речь?

«Свойства организма поддерживать свои параметры и физиологические функции, обеспечивающие поддержание и восстановление постоянства внутренней среды организма» _____

В6. Запишите примеры основных факторов влияющих на здоровье.

Факторы здоровья _____

Факторы риска _____

В7. Дополните перечень.

Требования к организации игры:

- 1) При выборе игры следует учитывать двигательное содержание каждой игры, насыщенное разнообразными движениями;
- 2) Следует учитывать температуру воздуха и погоду;
- 3)
- 4)

В8. Определите признаки школьной дезадаптации у первоклассника _____

В9. Дополните определение:

_____ -это закрепившаяся система временных нервных связей (условных рефлексов), обеспечивающая определённую интенсивность и последовательность реакций.

В10. Дать характеристику основных выраженных пиков дневной активности (для какого вида деятельности подходит каждый пик _____

С1. В первый класс пришли два мальчика, близнецы Павлик и Эдик. Спустя некоторое время учительница заговорила о том, что ребята плохо развиты (можно сказать, дебилы). Завуч, исходя из бесед с ребятами, сделала вывод о том, что при работе с ними необходимо учитывать индивидуальные психологические особенности их развития, уделять им больше внимания на уроке в индивидуальном плане, давать дифференцированные задания. Об этом просила мать-инженер. Учительница была против. Ребята были показаны медико-педагогической комиссии, которая подтвердила доводы завуча, что знаний у ребят маловато, так как должного внимания им не уделялось. Им дали возможность во втором классе обучаться второй год. Они попали в другие руки; повезло им и на классного руководителя с 4-го класса. Мальчики стали успевать. Эдик даже без троек. С радостью стали ходить в школу, заниматься спортом и успешно закончили школу.

Объясните этот процесс с позиций здоровьесберегающей педагогики.

С2. Представьте разработанный вами режим дня младшего школьника с учетом времени выполнения домашнего задания для одного из классов

- 1 класс.
- 2 класс.
- 3 класс
- 4 класс.

С3. В классе есть слабый ребенок, и дети не упускают случая поиздеваться над физически и психологически неразвитым мальчиком.

Когда учитель вызывает его к доске, он только мнетя и запинаясь, боясь, что все будут лишь смеяться над его ответом. Учитель только вздыхает, упрекает и ставит 2.

Дайте прогноз развития ситуации и опишите ее решение

С4. Учитель просит тянущего руку ученика начать чтение текста. Мальчик заикается, и, чем больше он волнуется, тем сильнее. Возникает заминка. Учитель ждет некоторое время, наблюдая за попытками мальчика преодолеть первое слово, а затем начинает кричать, что он наверняка опять не сделал домашнее задание, что ей, учительнице, такая безалаберность надоела и она, скорее всего, вызовет родителей. В классе кто-то начинает посмеиваться, кто-

то опускает глаза. Мальчик испуганно «прожевывает» трудное слово и пытается читать дальше.

Дайте прогноз развития ситуации и опишите ее решение,

С 5. Две мамы первоклассников вели разговор. Одна с гордостью сообщила, что они с мужем подарили дочке компьютер. А вторая заметила: «Ну и зря! Будет теперь часами сидеть перед монитором, портить зрение и осанку, вырастет некоммуникабельной, неприспособленной к жизни...»

Выскажите и обоснуйте свою позицию: чего больше – вреда или пользы для ребенка от компьютера.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

1. Арон, И.С. Педагогика : учебное пособие / И.С. Арон ; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. - 144 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-2015-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=496200> (дата обращения 01.09.2020)

2. Цибульникова, В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Факультет педагогики и психологии ; учредитель Московский педагогический государственный университет ; под общ. ред. Е.А. Левановой. - М. : МПГУ, 2017. - 148 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4263-0490-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794> (дата обращения 01.09.2020).

5.2. Дополнительная литература

1. Попов, Е.Б. Основы педагогики : учебное пособие / Е.Б. Попов. - 3-е изд., стер. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. - 133 с. : ил., табл. - ISBN 978-5-4475-2798-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494796> (дата обращения 01.09.2020)

V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	https://infourok.ru/	Инфоурок: образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие	Свободный доступ

		материалы по предметам школьной программы.	
2.	http://edu.ru/	Российское образование: Федеральный портал. Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3.	http://window.edu.ru/	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования	Свободный доступ
4.	https://www.gumer.info/	Библиотека Гумер: предоставляет свободный доступ к 5000 книг и статей по гуманитарным наукам	Свободный доступ
5.	http://fcior.edu.ru/	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) предоставляет доступ к электронным образовательным ресурсам и сервисам для всех уровней и ступеней образования.	Свободный доступ

VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
----	---	--	--

2.	www.garant.ru	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	www.elibrary.ru	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	www.consultant.ru	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	https://data.gov.ru/	Портал открытых данных Российской Федерации	Свободный доступ
6.	http://fgosvo.ru/	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	Свободный доступ
7.	https://fgos.ru/	Федеральные государственные образовательные стандарты (по всем уровням образования)	Свободный доступ

VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.