

ЕЛЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ им. И.А. БУНИНА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор института  
психологии и педагогики



/Гладышева М.С./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.02.ДВ.01.01 Здоровьесберегающие технологии в образовании**

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

**Направленность (профиль):** Начальное образование, Организация воспитательной работы

**Квалификация (степень):** бакалавр

**Форма обучения:** очная, очно-заочная

**Институт:** психологии и педагогики

**Кафедра:** педагогики и образовательных технологий

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	2	3	
Семестр/триместр	3	9	

Лекции	18	4	
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	18	6	
в т.ч. практическая подготовка	2	2	
Форма(ы) промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	36	62	

**Всего часов:** 72

**Трудоемкость:** 2 зачетные единицы.

Разработчик рабочей программы: кандидат педагогических наук, доцент 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, 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 части, формируемой участниками образовательных отношений блока Б1. Дисциплины (модули) по выбору.

### **Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ПКС-2	Знать:  - закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образования по дисциплинам начальной школы;  - структуру, состав и дидактические единицы содержания школьных предметов по дисциплинам начальной школы;	Знает:  - психолого-педагогические основы образования и современные технологии обучения предметам в начальной школе;  - закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания образования по дисциплинам начальной школы с учетом здоровьесбережения;
	Уметь:	Умеет:  - осуществлять отбор учебного

	- осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дисциплинам начальной школы в соответствии с дидактическими целями, возрастными особенностями обучающихся и требованиями ФГОС общего образования;	содержания для реализации в различных формах обучения дисциплинам начальной школы в соответствии с дидактическими целями, возрастными особенностями обучающихся - создавать здоровьесберегающую образовательную среду в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования
	Владеть:  - предметным содержанием дисциплин начальной школы;  - умениями отбора вариативного содержания с учетом взаимосвязи урочной и внеурочной форм обучения дисциплинам начальной школы	Владеет:  - современными технологиями и методиками обучения в начальной школе; - умениями отбора вариативного содержания с учетом принципов здоровьесбережения

## 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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1 Психофизиология и гигиена умственной деятельности</b>	<b>24</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		<b>12</b>
1.	Тема1. Психофизиология и гигиена умственной деятельности	8	2	2		4
2.	Тема2. Психолого-гигиенические и санитарно-гигиенические условия обучения и воспитания	8	2	2		4
3.	Тема3. Школьная дезадаптация	8	2	2		4
	<b>Раздел 2. Требования к организации обучения</b>	<b>48</b>	<b>12</b>	<b>12</b>		<b>24</b>
4	Тема4. Факторы, влияющие на	8	2	2		4

	снижение адаптации к школьным нагрузкам					
5	Тема5. Воспитание культуры умственного труда младших школьников	8	2	2		4
6	Тема6. Здоровьесберегающие технологии в школе	16	4	4		8
7	Тема7. Гигиенические требования к организации обучения в школе	8	2	2		4
8	Тема8. Выявление умений, необходимых и достаточных для обеспечения успешной учебной деятельности	8	2	2		4
9	Зачет					
10	Итого за 9-10 семестр	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		<b>36</b>
11	в т.ч. практическая подготовка	<b>2</b>				
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>				

### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1 Психофизиология и гигиена умственной деятельности</b>	<b>23</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		<b>20</b>
1.	Тема1. Психофизиология и гигиена умственной деятельности	6		1		5
2.	Тема2. Психолого-гигиенические и санитарно-гигиенические условия обучения и воспитания младших школьников	6	1			5
3.	Тема3. Школьная дезадаптация	11		1		10
	<b>Раздел 2. Требования к организации обучения</b>	<b>49</b>	<b>3</b>	<b>4</b>		<b>42</b>
4	Тема4.	11	1			10

	Факторы, влияющие на снижение адаптации к школьным нагрузкам					
5	Тема5. Воспитание культуры умственного труда младших школьников	11		1		10
6	Тема 6. Здоровьесберегающие технологии в школе	7	1	1		5
7	Тема7. Гигиенические требования к организации обучения в школе	13		1		12
8	Тема8. Выявление умений, необходимых и достаточных для обеспечения успешной учебной деятельности	7	1	1		5
9	Зачет					
10	Итого за 9-10 семестр	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>62</b>
11	в т.ч. практическая подготовка	<b>2</b>				
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>				

**Заочная форма обучения (не реализуется)**

### **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 в условиях цифровой образовательной среды:**

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 в условиях цифровизации – 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 в условиях цифровизации:**

**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 в условиях цифровой среды.
4. Образовательная цифровая 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 зачета, с использованием следующих оценочных материалов: перечень вопросов к зачету.

**Вопросы к зачету**

**(3 семестр очная, 9 триместр очно- заочная формы 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.

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. 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: 30.08.2023).

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: 30.08.2023).

3. Тихомирова, Л.Ф. Здоровьесберегающая педагогика : учебник для академического бакалавриата / Л.Ф. Тихомирова, Т.В. Макеева. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 251 с. — (Образовательный процесс). – ISBN 978-5-534-06930-3. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <http://biblio-online.ru/bcode/420463> (дата обращения: 30.08.2023).

#### 4.2. 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: 30.08.2023).

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

№ пп	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	<b>Инфоурок:</b> образовательный интернет-проект России. Включает: конспекты уроков, презентации, тесты, видеоуроки и другие материалы по предметам школьной программы.	Свободный доступ
2.	<a href="http://edu.ru/">http://edu.ru/</a>	<b>Российское образование: Федеральный портал.</b> Включает ссылки на порталы и сайты образовательных учреждений; государственные образовательные стандарты; нормативные документы; каталог экскурсий и обучающих программ.	Свободный доступ
3.	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	<b>Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"</b> предоставляет свободный доступ к каталогу образовательных интернет-ресурсов и полнотекстовой электронной учебно-методической библиотеке для общего и профессионального образования	Свободный доступ
4.	<a href="https://www.gumer.info/">https://www.gumer.info/</a>	<b>Библиотека Гумер:</b> предоставляет свободный доступ к 5000 книг и статей по гуманитарным наукам	Свободный доступ

5.	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>	<b>Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)</b> предоставляет доступ к электронным образовательным ресурсам и сервисам для всех уровней и ступеней образования.	Свободный доступ
6.	<a href="https://www.school.edu.ru">https://www.school.edu.ru</a>	<b>Российский общеобразовательный портал</b>	Свободный доступ

## VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	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.	<a href="http://www.garant.ru">www.garant.ru</a>	Информационно-правовой портал	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
4.	<a href="http://www.consultant.ru">www.consultant.ru</a>	Российская компьютерная справочно-правовая система	Свободный доступ
5.	<a href="https://data.gov.ru/">https://data.gov.ru/</a>	Портал открытых данных Российской Федерации	Свободный доступ
6.	<a href="http://fgosvo.ru/">http://fgosvo.ru/</a>	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	Свободный доступ
7.	<a href="https://fgos.ru/">https://fgos.ru/</a>	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.