

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор института гуманитарного  
образования

 О. В. Гневэк

«05» сентября 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**УЧИТЕЛЯ**

Направление подготовки  
**44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) программы  
**Химия**

Уровень высшего образования – бакалавриат

Программа подготовки – академический бакалавриат

Форма обучения  
**Заочная**

Институт  
Кафедра  
Курс

Институт гуманитарного образования  
Педагогики  
4

Магнитогорск  
2016 г.

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом МОиН РФ от 4 декабря 2015 г. № 1426.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики «01» сентября 2016 г., протокол № 1.

Зав. кафедрой Т.Ф. Орехова / Т. Ф. Орехова/

Рабочая программа одобрена методической комиссией института гуманитарного образования «05» сентября 2016 г., протокол № 1.

Председатель О.В. Гневэк / О. В. Гневэк /

Рабочая программа составлена: заведующей кафедрой педагогики, доктором педагогических наук, профессором Т. Ф. Ореховой.

Т.Ф. Орехова / Т. Ф. Орехова/

Рецензент: заведующая кафедрой специального образования и медико-биологических дисциплин, кандидат педагогических наук, доцент Е. В. Исаева.

Е.В. Исаева / Е. В. Исаева/



## 1 Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Здоровьесбережение в профессиональной деятельности учителя» является формирование у студентов готовности к организации здоровьесберегающего образования в основной и средней школе как функции целостного педагогического процесса.

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы подготовки бакалавра

Дисциплина «Здоровьесбережение в профессиональной деятельности учителя» входит в вариативную часть блока 1 образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин: Педагогика, Психология, Философия, Возрастная анатомия, физиология и гигиена, Профессиональная этика, Физическая культура, Введение в педагогическую деятельность, Педагогическая конфликтология, Педагогическое общение, Педагогическая диагностика, Организация досуговой деятельности в ДОЛ/Организация летнего оздоровительного отдыха детей.

Знания (умения, владения (навыки), полученные при изучении данной дисциплины необходимы при освоении дисциплин: Непрерывное образование в профессиональной деятельности учителя, Педагогическая антропология/Педагогическая аксиология, Производственная практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

## 3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины «Здоровьесбережение в профессиональной деятельности учителя» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
<b>ОПК-6 – готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся</b>	
<b>Знать:</b>	– содержание понятий «здоровье» и «здоровье человека», – содержание понятия «валеология» как системообразующей основы здоровья творящего образования, – содержание понятия «здоровье творящее образование»
<b>Уметь:</b>	– самостоятельно добывать знания о здоровье человека – применять знания о здоровье в своей профессионально-педагогической деятельности, – применять способы сохранения здоровья обучающихся основной и средней в процессе обучения
<b>Владеть:</b>	– способами сохранения и укрепления здоровья обучающихся основной и средней на основе принципов здоровьесберегающего образования, – практическими навыками управления становлением здоровья обучающихся основной и средней в процессе обучения – методами педагогического мониторинга состояния здоровья обучающихся основной и средней
<b>ПК-2 – способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики</b>	
<b>Знать:</b>	– современные здоровьесберегающие методы и технологии обучения – современные методы диагностики состояния здоровья обучающихся в образовательном процессе
<b>Уметь:</b>	– применять знания о здоровье и здоровьесберегающих технологиях в процессе обучения обучающихся основной и средней общеобразовательной школы,

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
	– реализовывать принципы здоровьесберегающего образования в процессе обучения учащихся основной и средней общеобразовательной школы
<b>Владеть:</b>	– практическими методами педагогической диагностики состояния здоровья обучающихся на уроках химии, – способами применения здоровьесберегающих технологий на уроках химии в основной и средней общеобразовательной школе

#### 4 Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц 108 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 15 академических часов:
  - аудиторная – 14 академических часов;
  - внеаудиторная – 1 академический час
- самостоятельная работа – 89,1 академический час;
- подготовка к зачету – 3,9 академических часа.

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в академических часах)		Самостоятельная работа (в академических часах)	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код и структурный элемент компетенции
		лекции	практич. занятия				
<b>1 Раздел. Теоретико-методологические основы организации здоровьесберегающего образования в школе</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>29,1</b>			
1.1 Тема. Валеология как концептуальная основа организации здоровьесберегающего образования в современной школе	4	1	0,5	7	Самостоятельное изучение учебной и научной литературы по проблеме становления валеологии как науки	Описание специфических характеристик валеологии	ОПК-6 –зув; ПК-2 – зув;
1.2 Тема. Методологические подходы к пониманию человека как носителя здоровья	4	0,5	0,5	7	Практическая отработка понятия «человек» по методу неоконченного предложения	Устный отчет студентов по результатам проведенной работы	ОПК-6 –зув; ПК-2 – зув;;
1.3 Тема. Здоровье человека как системообразующий фактор здоровьесберегающего образования	4	0,5	0,5	7	Самостоятельное изучение учебной и научной литературы по здоровью человека	Разработка понятия «здоровье человека» в технологии развивающейся кооперации	ОПК-6 –зув; ПК-2 – зув;
1.4 Тема. «Пирамида здоровья» как путь здоровья человека	4	0	0,5	8,1	Подготовка докладов по ступеням «Пирамиды здоровья»	Выступление с докладами на практических занятиях	ОПК-6 –зув; ПК-2 – зув;
1.5 Тема Опыт решения проблемы организации здоровьесберегающего образо-	4	0	0	4	Сбор статистических данных по состоянию здоровья уча-	Проверка индивидуальных заданий по выва-	ОПК-6 –зув; ПК-2 – зув;

вания в современной школ					щихся общеобразовательной школы	ленным статическим показателям состояния здоровья современных школьников	
<b>Итого по разделу</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>29,1</b>			
<b>2 Раздел. Теоретические основы организации здоровьесовещающего образования в современной школе</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3/1</b>	<b>30</b>			
2.1 Тема. Влияние современного педагогического процесса на здоровье его субъектов	4	0,5	0	6	Анализ особенностей организации современного образовательного процесса в основной и средней школе	Устный опрос по выявленным объективным и субъективным разрушительным факторам	ОПК-6 –зув; ПК-2 – зув;
2.2 Тема Понятие «здоровьесовещающее образование» как педагогическая категория	4	0,5	1/0,5	6	Разработка в технологии развивающейся кооперации понятия «здоровьесовещающее образование»	Представление в письменном виде структуры здоровьесовещающего образования	ОПК-6 –зув; ПК-2 – зув;
2.3. Тема Принципы здоровьесовещающего образования и их классификация	4	0,5	1/0,5	6	Самостоятельное изучение лекционного материала по теме «Принципы здоровьесовещающего образования и их классификация»	Устный опрос по изученному лекционному материалу	ОПК-6 –зув; ПК-2 – зув;
2.4 Тема Принципы здоровьесовещающего (валеогенного) сознания	4	0,25	0,5	6	Самостоятельное изучение лекционного материала по теме «Принципы здоровьесовещающего (валеогенного) сознания»	Устный опрос по изученному лекционному материалу	ОПК-6 –зув; ПК-2 – зув;
2.5 Тема Принципы здоровьесовещающего (валеологического) поведения	4	0,25	0,5	6	Самостоятельное изучение лекционного материала по теме «Принципы здоровьесовещающего (валеологического) поведения»	Устный опрос по изученному лекционному материалу	ОПК-6 –зув; ПК-2 – зув;
<b>Итого по разделу</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3/1</b>	<b>30</b>			
<b>3 Раздел. Система организации здоровьесовещающего образования в совре-</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3/1</b>	<b>30</b>			

<b>менной школе</b>							
3.1. Тема. Педагогические основания диагностики и оценки здоровья субъектов педагогического процесса	4	0,5	0,5/0,5	6	Самостоятельное изучение литературы по диагностике здоровья обучающихся основной и средней	Описание доступных в основной и средней школе способов диагностики и самодиагностики здоровья учащихся	ОПК-6 –зув; ПК-2 – зув;
3.2. Тема. Система здоровьесоздающих педагогических технологий как фактор организации процесса здоровьесоздающего образования в современной школе	4	0,5	0,5/0,5	6	Разработка здоровьесоздающих педагогических технологий, доступных к применению в учебном процессе	Самоотчет по разработанным здоровьесоздающим педагогическим технологиям	ОПК-6 –зув; ПК-2 – зув;
3.3. Тема. Педагогические условия организации здоровьесоздающего образования в современной школе	4	0,5	1	6	Самостоятельное изучение литературы по проблеме организации здоровьесоздающего образования в современной общеобразовательной школе (на основной и средней ступенях)	Самоотчет по педагогическим условиям организации здоровьесоздающего образования в современной школе	ОПК-6 –зув; ПК-2 – зув;
3.4. Тема. Кадровое обеспечение здоровьесоздающего образования в современной школе	4	0,25	0,5	6	Самостоятельное изучение литературы по требованиям кадровой обеспечению здоровьесоздающего образования в современной общеобразовательной школе (на основной и средней ступенях)	Самоотчет по портрету современного учителя общеобразовательной школы, ориентированного на сохранение здоровья учащихся	ОПК-6 –зув; ПК-2 – зув;
3.5. Тема. Критерии оценки эффективности организации здоровьесоздающего образования в современной школе	4	0,25	0,5	6	Разработка в технологии развивающейся кооперации критериев оценки эффективности организации здоровьесоздающего образования в современной общеобразовательной школе	Представление письменного отчета по проделанной работе	ОПК-6 –зув; ПК-2 – зув;
<b>Итого по разделу</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>3/1</b>	<b>30</b>		–	
<b>Итого за семестр</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8/2</b>	<b>89,1</b>		<b>Зачет</b>	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8/2</b>	<b>89,1</b>		<b>Зачет</b>	

## 5. Образовательные и информационные технологии

На лекциях и практических занятиях по курсу «Здоровьесбережение в профессиональной деятельности учителя» используются следующие методы обучения и педагогические технологии: проблемное изложение, диалоговый метод, реферирование, технология развивающейся кооперации (технология согласования), «педагогический бином», метод неоконченного предложения, мозговой штурм, дебаты, демонстрация (просмотр видеофильмов по тематике курса), конференция, проектирование индивидуальных программ оздоровления, круглый стол, а также практические технологии оздоровления (сохранения, поддержания, укрепления и наращивания здоровья): дыхательные гимнастики, двигательные упражнения, различные виды рефлексии (через слово, танец, движение, музыку, пантомиму, театрализацию и т. д.); тренинги духовного роста; тренинги личностного роста с элементами театрализации.

## 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

По дисциплине «Здоровьесбережение в профессиональной деятельности учителя» предусмотрена аудиторная и внеаудиторная самостоятельная работа студентов.

### *Аудиторная самостоятельная работа студентов*

Аудиторная самостоятельная работа предполагает выполнение студентами практических заданий на практических занятиях.

**Задание 1.** Разработка по методике неоконченного предложения понятия «Человек».

**Задание 2.** Разработка в технологии развивающейся кооперации понятия «Здоровье человека».

**Задание 3.** В технологии «Педагогический бином» работа с понятиями «я» и «школа».

### *Внеаудиторная самостоятельная работа студентов*

Внеаудиторная самостоятельная работа предполагает написание студентами докладов по предложенным темам и выступление с докладами на практических занятиях.

### *Перечень тем для выступления с сообщениями на практических занятиях (с методическим комментарием)*

1. Валеология как наука о становлении здоровья человека. Что такое валеология: происхождение и значение термина. Специфические черты валеологии. Связь валеологии с другими науками о человеке.

2. Человек как носитель здоровья (раскрыть определение понятия «человек», пользуясь справочными изданиями по философии, психологии и педагогике. Раскрыть структуру организма человека (строение тела, структуру психической сферы личности человека, особенно мыслительной деятельности. Ответить на вопросы: почему человек является главной ценностью жизни; что значит выражение «человек – венец природы»).

3. Здоровье человека как природно-культурное явление (осветить вопрос о зависимости здоровья человека от окружающего мира и от самого человека – от образа его жизни).

4. Сознание человека и его здоровье (раскрыть роль сознания человека в становлении – сохранении, поддержании, укреплении и наращивании его здоровье).

5. Дыхание как функция живого организма (дать характеристику дыхательной системы человека, механизм газообмена и значение дыхания человека для его здоровья; дать краткую характеристику дыхательных гимнастик как технологий здоровьесбережения).

6. Сон как фактор здоровья человека (дать определение сна как важнейшего для здоровья физиологического процесса; охарактеризовать фазы сна; выявить факторы, влияющие на качество сна человека и особенности сна в разные возрастные периоды; обозначить признаки здорового сна; дать характеристику технологий восстановления и поддержания здорового сна).

7. Вода как фактор здоровья человека (раскрыть особенности водно-солевого обмена в организме человека; дать характеристику жидкостей, содержащихся в организме человека: крови, лимфы, желудочного сока, желчи, слезы, слюны, секрета, пота, урины).

8. Питание как фактор здоровья человека (раскрыть понятие «рациональное питание»; дать характеристику строения пищеварительной системы; раскрыть требованиями к рациональному питанию; составить свод правил здорового питания).

9. Нетрадиционные подходы к питанию человека (дать характеристику раздельного питания, вегетарианства строго и нестрого, сыроядения, природосообразного питания).

10. Движение как фактор здоровья человека (раскрыть значение движения для здоровья человека в разные периоды его жизни).

11. Закаливание как фактор здоровья человека (раскрыть суть закаливания и его значение для повышения адаптивных возможностей человека; дать характеристику средств и систем закаливания).

12. Ароматерапия как технология здоровьесбережения и средство сохранения, поддержания и укрепления здоровья человека (осветить вопрос о воздействии естественных (натуральных) запахов на организм и здоровье человека).

13. Фитотерапия как средство оздоровления человека (дать определения понятия «фитотерапия»; средства фитотерапии и правила их применения; продукты питания как средства фитотерапии).

14. Значение силы духа и воли для здоровья человека (понятие о духовном здоровье; духовные источники жизненных сил человека). Психологическое здоровье; приемы сохранения психологического здоровья; критерии психологического здоровья человека).

15. Психологическое состояние человека как фактор его здоровья (понятие о психологическом здоровье; приемы сохранения психологического здоровья; критерии психологического здоровья человека).

16. Значение отношений человека с другими людьми как фактор здоровья (психология межличностных отношений, правила гармоничного построения взаимоотношений с другими людьми, отношения в линии Я – другой как путь любви; посторонние отношений в системе социальных иерархий).

17. Понятие о здоровом образе жизни (здоровый образ жизни как один из определяющих для здоровья человека факторов; составляющие здорового образа жизни, характеристика содержания каждой составляющей).

18. Отсутствие вредных привычек как главное звено в сохранении и укреплении здоровья человека (трезвость как норма жизни; понятие о трезвости в узком понимании; понятие о «разрешенных» и «запрещенных» наркотических веществах; причины наркотизации людей; характеристика современных методов профилактики наркотизации (алкоголизации, табакокурения и наркомании); понятие о ложных и природосообразных убеждениях по поводу употребления алкоголя).

19. Режим труда и отдыха как фактор здоровья человека (понятие о трудовой деятельности человека; нормы трудовой недели по возрастам работников; главные правила здоровосахранной организации трудового дня человека; понятие об отдыхе, (за исключением сна), виды активного и пассивного отдыха; нормативное соотношение трудовой активности и отдыха в течение дня, недели, года).

20. Межличностные отношения как фактор здоровья человека (понятие о межличностных отношениях; правила здоровосахранных отношений между взрослыми и детьми; правила здоровосахранных отношений между мужчинами и женщинами).

21. Жидкости в организме человека: их функции и значние для здоровья (охарактеризовать жидкости, содержащиеся в организме человека: кровь, лимфу, желудочный сок, желчь, урину, пот, слюну, слезы, все виды секрета; раскрыть химический состав каждой жидкости, функции, выполняемые в организме; проблемы, связанные с расстройством функций каждой данной жидкости и правила поддержания каждой жидкости в «здоровом» состоянии).

Примечание: библиографический поиск по теме реферата является одним из критериев его оценки.

### ***Технология подготовки студентов к лекционным и практическим занятиям***

При изучении каждой темы студент должен придерживаться следующего порядка:

- изучив материалы до соответствующего занятия, подумать, какие уточняющие вопросы можно задать преподавателю на лекции;
- при закреплении материала необходимо воспользоваться контрольными вопросами и заданиями к каждой теме;
- самостоятельную работу по теме (разделу) выполнять после изучения всего материала;
- при подготовке к семинарским занятиям необходимо руководствоваться вопросами для обсуждения при изучении источников;
- при выполнении заданий к семинарским занятиям необходимо тщательно проработать формулировку задания;
- при подготовке к занятиям необходимо ориентироваться на показатели и критерии оценки активной работы студентов на семинарских занятиях и выполнение программы самостоятельной работы;
- переход к изучению новой темы возможен только в случае выполнения всех заданий предыдущих разделов.

При проведении лекционных и практических занятий используются следующие образовательные технологии: традиционная технология обучения, модульно-компетентностная технология, информационные технологии (часть лекционных занятий проводятся с применением презентаций и показом видеофильмов), технология лично-ориентированного обучения, элементы адаптивной технологии и технологии сотрудничества, технология развивающейся кооперации.

В учебном процессе используются интерактивные формы проведения занятий: проблемная лекция (по проблеме «Человек как носитель здоровья»), лекция-дискуссия (по вопросам сущности здоровья человека как культурного феномена и педагогического понятия), лекция пресс-конференция (в ходе обсуждения факторов здоровья и причин нездоровья человека), семинар-дискуссия (по проблеме взаимодействие человека с самим собой и окружающим миром), семинар-конференция (по проблеме оценки здоровьесберегающего потенциала современных образовательных технологий и здоровьесберегающей направленности методов обучения и воспитания обучающихся основной и средней общеобразовательной школы), круглый стол (в ходе обсуждения вопросов готовности личности к здоровьтворению как показателя культуры здоровья человека)

## 7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
<b>ОПК-6 – готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся</b>		
Знать	<p>– содержание понятий «здоровье» и «здоровье человека»,</p> <p>– содержание понятия «валеология» как системообразующей основы здоровьесотворяющего образования</p>	<p>1. Раскройте подходы к пониманию сущности человека как носителя здоровья? Чем характеризуются природное и культурное начало в человеке? Что является показателем культуры личности человека как биосоциального существа.</p> <p>2. Раскройте содержание педагогического подхода к трактовке здоровья человека.</p> <p>3. Дайте характеристику здоровья человека как феномена культуры его личности в контексте взаимодействия с окружающим миром? Какие стороны человека отражают такие его определения, как индивид, личность, субъект, индивидуальность?</p> <p>4. Какие существуют в настоящее время подходы к объяснению причин нездоровья человека? В чем видит причины нездоровья человека Н. М. Амосов и почему? В чем видит причины нездоровья В. В. Гарбузов и почему? В чем видит причины нездоровья Л. Хэй, а также К. Изард, В. П. Эфроимсон и почему?</p> <p>5. Что вкладывается сегодня в понятие «здоровый образ жизни»? Каким образом можно выявить уровень здорового образа жизни индивида?</p> <p>6. Каковы критерии здоровья человека как природно-культурного феномена? Что такое энергичность организма человека? В чем и как она проявляется? Что такое внутренний покой или психоэмоциональная уравновешенность человека? В чем и как она проявляется? Что такое конструктивно-позитивное мышление человека? В чем и как оно проявляется?</p> <p>7. Что такое «пирамида здоровья»? В чем ее суть? Что отражает «пирамида здоровья»? Какова логика «пирамиды здоровья» и почему?</p>
Уметь	<p>– самостоятельно добывать знания о здоровье человека</p> <p>– применять знания о здоровье в своей профессионально-педагогической деятельности,</p>	<p><b>Задание 1.</b> Перечислите навыки здорового образа жизни, которые доступны для формирования в процессе образования обучающихся в основной и средней общеобразовательной школе и приведите пример формирования одного какого-либо навыка.</p> <p><b>Задание 2.</b> Руководствуясь программой «Здоровое поколение» (см. Хрестоматию),</p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
	– применять способы сохранения здоровья обучающихся в процессе обучения	составьте три варианта приветствия для начала учебного дня в основной и средней школе со следующей целевой направленностью: 1) на формирование у учащихся умения видеть себя и другого; 2) на формирование у учащихся умения слушать и слышать себя и другого; 2) на формирование у учащихся умения осознавать и выражать то, что видят и слышат.
Владеть	– способами сохранения и укрепления здоровья обучающихся на основе принципов здоровьесберегающего образования, – практическими навыками управления становлением здоровья обучающихся в процессе обучения – методами педагогического мониторинга состояния здоровья обучающихся основной и средней школы	<b>Задание 1.</b> В течение трех недель (21 дня) ведите дневник сна (см. таблицу 1 в приложении). По истечении этого срока проведите анализ своих записей и оцените качество своего сна с позиции трех показателей здорового сна: <b>Задание 2.</b> В течение трех недель (21 дня) ведите дневник питания (см. таблицу 2 в приложении). По истечении этого срока проведите анализ своих записей и оцените качество своего питания с позиции представленных ниже критериев природосообразного питания. <b>Задание 3.</b> Разработать форму дневников сна и питания для обучающихся основной и средней с учетом возрастных особенностей учащихся отдельно 5-7 и 8-9 классов
<b>ПК-2 – способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики</b>		
Знать	– современные здоровьесберегающие методы и технологии обучения – современные методы диагностики состояния здоровья обучающихся в образовательном процессе	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. В чем суть первой ступени «пирамиды здоровья»? Какие здоровьесберегающие технологии обеспечивают становление здоровья человека на первой ступени «пирамиды здоровья»? Как представлена первая ступень «пирамиды здоровья» в программе «Здоровое поколение» в блоках основной и средней школы?</li> <li>2. В чем суть второй ступени «пирамиды здоровья»? Какие здоровьесберегающие технологии обеспечивают становление здоровья человека на второй ступени «пирамиды здоровья»? Как представлена вторая ступень «пирамиды здоровья» в программе «Здоровое поколение» в блоках основной и средней школы?</li> <li>3. В чем суть третьей ступени «пирамиды здоровья»? Какие здоровьесберегающие технологии обеспечивают становление здоровья человека на третьей ступени «пирамиды здоровья»? Как представлена третья ступень «пирамиды</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
		<p>здоровья» в программе «Здоровое поколение» в блоках основной и средней школы?</p> <p>4. В чем суть четвертой ступени «пирамиды здоровья»? Какие здоровьесберегающие технологии обеспечивают становление здоровья человека на четвертой ступени «пирамиды здоровья»? Как представлена четвертая ступень «пирамиды здоровья» в программе «Здоровое поколение» в блоках основной и средней школы?</p> <p>5. В чем суть пятой ступени «пирамиды здоровья»? Какие здоровьесберегающие технологии обеспечивают становление здоровья человека на пятой ступени «пирамиды здоровья»? Как представлена пятая ступень «пирамиды здоровья» в программе «Здоровое поколение» в блоках основной и средней школы?</p> <p>6. В чем суть шестой ступени «пирамиды здоровья»? Какие здоровьесберегающие технологии обеспечивают становление здоровья человека на шестой ступени «пирамиды здоровья»? Как представлена шестая ступень «пирамиды здоровья» в программе «Здоровое поколение» в блоках основной и средней школы?</p> <p>7. 14. В чем суть седьмой ступени «пирамиды здоровья»? Какие здоровьесберегающие технологии обеспечивают становление здоровья человека на седьмой ступени «пирамиды здоровья»? Как представлена седьмая ступень «пирамиды здоровья» в программе «Здоровое поколение» в в блоках основной и средней школы?</p>
Уметь	<p>– применять знания о здоровье и здоровьесберегающих технологиях в процессе обучения учащихся основной и средней общеобразовательной школы,</p> <p>– реализовывать принципы здоровьесберегающего образования в процессе обучения учащихся основной и средней общеобразовательной школы</p>	<p><b><u>Задание 1.</u></b> На основе принципов здоровьесберегающего образования составьте перечень валеопедагогических действий учителя, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе образования в <b><i>учебное время</i></b></p> <p><b><u>Задание 2.</u></b> На основе принципов здоровьесберегающего образования составьте перечень валеопедагогических действий учителя, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе образования во <b><i>внеучебное время</i></b></p>

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения	Оценочные средства
Владеть	<p>– практическими методами педагогической диагностики состояния здоровья обучающихся на уроках химии,</p> <p>– способами применения здоровьесберегающих технологий на уроках химии в основной и средней общеобразовательной школе</p>	<p><b><u>Задание 1.</u></b> Разработайте критерии (показатели) оценки сохранения и укрепления здоровья учащихся в процессе образования. Выполнение задания заключается в описании тех поведенческих проявлений подростков, по которым можно сделать вывод о результативности валеопедагогических действий учителя. Для выполнения этого задания руководствуйтесь лекционными материалами по <b>теме 1.4. «Понятие о здоровье человека как феномене культуры его личности».</b></p> <p><b><u>Задание 2.</u></b> Составить <b>четыре</b> комплекса физминуток/динамических пауз.</p>

## **б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания**

Промежуточная аттестация по дисциплине «Здоровьесбережение в профессиональной деятельности учителя» включает тестовые задания, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практическое задание в форме написания реферата и доклада по одной теме курса. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета, который проводится в форме конференции, на которой обучающиеся выступают с докладом. Основанием для зачета является критериальная оценка, полученная обучающимся по результатам выступления с докладом.

### ***Перечень вопросов для подготовки к зачету по дисциплине «Здоровьесбережение в профессиональной деятельности учителя»***

1. Раскройте подходы к пониманию сущности человека как носителя здоровья? Чем характеризуются природное и культурное начало в человеке? Что является показателем культуры личности человека как биосоциального существа.
2. Раскройте содержание педагогического подхода к трактовке здоровья человека.
3. Дайте характеристику здоровья человека как феномена культуры его личности контексте взаимодействия с окружающим миром? Какие стороны человека отражают такие его определения, как индивид, личность, субъект, индивидуальность?
4. Какие существуют в настоящее время подходы к объяснению причин нездоровья человека? В чем видит причины нездоровья человека Н. М. Амосов и почему? В чем видит причины нездоровья В. В. Гарбузов и почему? В чем видит причины нездоровья Л. Хэй, а также К. Изард, В. П. Эфроимсон и почему?
5. Что вкладывается сегодня в понятие «здоровый образ жизни»? Каким образом можно выявить уровень здорового образа жизни индивида?
6. Каковы критерии здоровья человека как природно-культурного феномена? Что такое энергичность организма человека? В чем и как она проявляется? Что такое внутренний покой или психоэмоциональная уравновешенность человека? В чем и как она проявляется? Что такое конструктивно-позитивное мышление человека? В чем и как оно проявляется?
7. Что такое «пирамида здоровья»? В чем ее суть? Что отражает «пирамида здоровья»? Какова логика «пирамиды здоровья» и почему?
8. В чем суть первой ступени «пирамиды здоровья»? Какие здоровьесберегающие технологии обеспечивают становление здоровья человека на первой ступени «пирамиды здоровья»? Как представлена первая ступень «пирамиды здоровья» в программе «Здоровое поколение» в в блоках основной и средней школы?
9. В чем суть второй ступени «пирамиды здоровья»? Какие здоровьесберегающие технологии обеспечивают становление здоровья человека на второй ступени «пирамиды здоровья»? Как представлена вторая ступень «пирамиды здоровья» в программе «Здоровое поколение» в в блоках основной и средней школы?
10. В чем суть третьей ступени «пирамиды здоровья»? Какие здоровьесберегающие технологии обеспечивают становление здоровья человека на третьей ступени «пирамиды здоровья»? Как представлена третья ступень «пирамиды здоровья» в программе «Здоровое поколение» в в блоках основной и средней школы?
11. В чем суть четвертой ступени «пирамиды здоровья»? Какие здоровьесберегающие технологии обеспечивают становление здоровья человека на четвертой ступени «пирамиды здоровья»? Как представлена четвертая ступень «пирамиды здоровья» в программе «Здоровое поколение» в в блоках основной и средней школы?
12. В чем суть пятой ступени «пирамиды здоровья»? Какие здоровьесберегающие технологии обеспечивают становление здоровья человека на пятой ступени «пирамиды здоровья»? Как представлена пятая ступень «пирамиды здоровья» в программе «Здоровое поколение» в блоках основной и средней школы?

13. В чем суть шестой ступени «пирамиды здоровья»? Какие здоровьесберегающие технологии обеспечивают становление здоровья человека на шестой ступени «пирамиды здоровья»? Как представлена шестая ступень «пирамиды здоровья» в программе «Здоровое поколение» в блоках основной и средней школы?
14. В чем суть седьмой ступени «пирамиды здоровья»? Какие здоровьесберегающие технологии обеспечивают становление здоровья человека на седьмой ступени «пирамиды здоровья»? Как представлена седьмая ступень «пирамиды здоровья» в программе «Здоровое поколение» в блоках основной и средней школы?
15. В чем суть восьмой ступени «пирамиды здоровья»? Какие здоровьесберегающие технологии обеспечивают становление здоровья человека на восьмой ступени «пирамиды здоровья»? Как представлена восьмая ступень «пирамиды здоровья» в программе «Здоровое поколение» в блоках основной и средней школы?
16. В чем суть девятой ступени «пирамиды здоровья»? Какие здоровьесберегающие технологии обеспечивают становление здоровья человека на девятой ступени «пирамиды здоровья»? Как представлена девятая ступень «пирамиды здоровья» в программе «Здоровое поколение» в блоках основной и средней школы?
17. Что из себя представляют принципы здоровьесберегающего образования? В чем их суть? Дайте определение принципам здоровьесберегающего сознания? В чем их суть? Перечислите принципы здоровьесберегающего сознания? Дайте определение принципам здоровьесберегающего поведения? В чем их суть? Перечислите принципы здоровьесберегающего поведения?
18. Раскройте содержание принципов самостоятельности и последовательности.
19. Раскройте содержание принципов взаимозависимости, взаимообусловленности и авторности.
20. Раскройте содержание принципа постепенности и систематичности.
21. Раскройте содержание принципов взаимовосприятия и одобрения.
22. Раскройте содержание принципов согласия и позитивной речевой установки.
23. Раскройте содержание принципов личностного обращения и взаиморазвития.
24. Раскройте содержание принципа безусловной любви.
25. Раскройте содержание понятия «здоровьесберегающие педагогические технологии» на основе содержания базовых понятий: «педагогическая технология» и «здоровьесбережение». Назовите признаки, по которым любую технологию можно отнести к педагогическим здоровьесберегающим технологиям.
26. Что такое рефлексия? Какую функцию выполняет рефлексия в становлении здоровья человека? Как использовать рефлексия для обобщения результатов на уроке здоровья?
27. Раскройте содержание и направления оздоровительной работы в основной и средней школе. Какие требования предъявляются к уроку здоровья в основной и средней школе?
28. Что такое динамическая пауза? Как организовать динамические паузы на уроках в основной и средней школе?

#### **Требования к реферату и докладу**

- первоначально пишется реферат (объем реферата не ограничивается);
- затем реферат перерабатывается в текст объемом 8-10 страниц, что соответствует 20-минутному устному выступлению;
- текст выступления излагается в стиле устной речи;
- форматирование текста реферата и доклада осуществляется в соответствии с установленными требованиями (см. Орехова, Т. Ф., Ганцен Н. Ф. Подготовка курсовых и дипломных работ по педагогическим наукам : методическое пособие для студентов... – Магнитогорск : МаГУ, 2009. – 139 с.);
- список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ (см. Приложение 1 // Орехова, Т. Ф., Ганцен Н. Ф. Подготовка курсовых и дипломных работ по педагогическим наукам : методическое пособие для студентов... – Магнитогорск : МаГУ, 2009. – 139 с.);

– титульный лист оформляется по образцу (см. Приложение 1 // Орехова, Т. Ф., Ганцен Н. Ф. Подготовка курсовых и дипломных работ по педагогическим наукам : методическое пособие для студентов... – Магнитогорск : МаГУ, 2009. – 139 с.).

### Технические требования к оформлению текста реферата

1. Объем стандартного компьютерного текста не ограничен.
2. Форматирование текста осуществляется в соответствии с установленными требованиями: – тип шрифта – Times New Roman;
  - размер шрифта (кегель) – 14;
  - начертание шрифта – обычный;
  - отступ первой (красной) строки 1,25 см (или 1,27 см) для всего документа;
  - отступа от полей ни справа, ни слева нет;
  - выравнивание – по ширине;
  - интервал – полуторный;
  - поля: верхнее и нижнее по 2 см, левое – 3 см, правое – 1 см.
3. Список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.2.2011 (см. Приложение 3)
4. Титульный лист оформляется по образцу.

### Требования к докладу

1. Объем 5-6 страниц (без учета титульного листа) на листах формата А 4, стандартное форматирование по установленным требованиям (см. п. 2 **Требований к реферату** (приложение 1.1.))
2. Текст доклада пишется с учетом принципов построения устной речи.
3. Титульный лист к тексту доклада оформляется по образцу.

### Критерии оценки реферата и доклада по теме реферата

Критерии	Показатели	Уровень		
		высокий (2 балла)	средний (1 балл)	низкий (0 баллов)
Качество содержания текста реферата	1. Полнота раскрытия темы	Полнота раскрытия темы вполне достаточная	Полнота раскрытия темы не вполне достаточная	Полнота раскрытия темы недостаточная
	2. Логика изложения материала	Логика изложения материала соблюдена в полной мере	Имеются нарушения в логике изложения материала	Материал излагается бессистемно
	3. Соблюдение научного стиля изложения	Научный стиль изложения соблюден в полной мере	В тексте имеются отдельные фрагменты с использованием других стилей изложения	Научный стиль изложения практически не соблюдается
Количественный критерий	4. Объем текста реферата в страницах	Объем реферата выдержан в соответствии с требованиями	Объем реферата превышает установленные нормы	Объем реферата не достаточен
	5. Техническое оформление текста реферата	Техническое оформление текста в полной мере соответствует требованиям	Имеются отдельные нарушения требований к техническому оформлению текста	Имеются значительные нарушения требований к техническому оформлению текста
Качество устного выступления по теме реферата	6. Соблюдение принципов построения устной речи	Текст излагается в строгом соответствии с принципами построения устной речи	В тексте имеются отдельные фрагменты в характере письменного стиля изложения	Практически весь текст написан с использованием письменного стиля изложения
	7. Чёткость дикции	Дикция чёткая, орфоэпически грамотная	Дикция не достаточно, допускаются от-	Дикция не чёткая, часть слов произно-

Критерии	Показатели	Уровень		
		высокий (2 балла)	средний (1 балл)	низкий (0 баллов)
			дельные орфоэпические ошибки	сится невнятно, большое количество орфоэпических ошибок
Качество устного выступления по теме реферата	8. Интонационная выразительность речи	Речь интонационно выразительная и мелодически богатая, с грамотными логическими ударениями	Речь недостаточно интонационно выразительная, имеются отдельные монотонно изложенные фрагменты тексты	Речь в основном монотонная, недостаточно интонационно выразительная, практически отсутствуют логические ударения
	9. Грамотность речи (правильность ударений в словах)	Речь безупречно грамотная, все ударения в словах расставлены правильно	Имеются отдельные речевые ошибки	В речи достаточно много речевых ошибок
	10. Громкость речи	Громкость речи достаточная, соответствует размеру аудитории	Громкость речи повышенная, не соотносится с размером аудитории	Громкость речи недостаточная для данного размера аудитории
	11. Темп речи	Темп речи соответствует законам восприятия речи на слух	Темп речи слишком быстрый, что затрудняет его восприятия на слух	Темп речи очень медленный, что снижает интерес к его содержанию

### Шкала оценки результата учебной деятельности студентов по дисциплине

#### «Здоровьесбережение в профессиональной деятельности учителя»

Уровень	Высокий	Средний	Низкий
Количество баллов	17 – 22	6 – 16	0 – 5
Оценка в баллах	Отлично (5) (86-100 %)	Хорошо (4) (69-85 %)	Удовлетворительно (3) (50-68 %)

### 8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### а) Основная литература:

- Орехова, Т. Ф. Учебно-методический комплекс по дисциплине «Педагогические здоровьесберегающие технологии» : учебное пособие / Т. Ф. Орехова, Т. В. Кружилина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2018. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3681.pdf&show=dcatalogues/1/1527107/3681.pdf&view=true> (дата обращения: 25.09.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.
- Тестирование физической культуры и здоровья студентов средствами контроля и самоконтроля : учебное пособие / Н. А. Усцеломова, С. В. Усцеломов, В. Ф. Неретин, Т. Ф. Орехова ; МГТУ. - [2-е изд.]. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2846.pdf&show=dcatalogues/1/1133258/2846.pdf&view=true> (дата обращения: 25.09.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

#### б) Дополнительная литература

- Усцеломова, Н. А. Современное нормативно-правовое обеспечение профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту : учебное пособие [для вузов] / Н. А. Усцеломова, С. В. Усцеломов, Т. Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. техниче-

ский ун-т им. Г. И. Носова. - 2-е изд. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - ISBN 978-5-9967-1778-1. - Загл. с титул. экрана. - URL : <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=4099.pdf&show=dcatalogues/1/1533931/4099.pdf&view=true> (дата обращения: 25.09.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

#### в) Методические указания

1. Кружилина, Т. В. Практикум по решению профессионально-педагогических задач : учебное пособие / Т. В. Кружилина, А. Л. Гончарова, Т. Ф. Орехова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3363.pdf&show=dcatalogues/1/1139113/3363.pdf&view=true> (дата обращения: 25.09.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - ISBN 978-5-99670990-8. - Сведения доступны также на CD-ROM.
2. Самостоятельная работа студентов вуза : практикум / составители: Т. Г. Неретина, Н. Р. Уразаева, Е. М. Разумова, Т. Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3816.pdf&show=dcatalogues/1/1530261/3816.pdf&view=true> (дата обращения: 25.09.2020). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

#### г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

##### Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое	бессрочно
FAR	свободно распространяемое	бессрочно

1. Международная справочная система «Полпред» polpred.com отрасль «Образование, наука». – URL: <http://education.polpred.com/>
2. Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ). – <http://elibrary.ru>
3. Поисковая система Академия Google (Google Scholar). – URL: <https://scholar.google.ru/>
4. Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам. – URL: <http://window.edu.ru>
5. Университетская библиотека онлайн - <http://biblioclub.ru>
6. Педсовет.org. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://pedsovet.org>
7. Профобразование [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://проф-обр.рф>
8. Реализация Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://273-фз.рф>
9. Федеральный институт развития образования [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.firo.ru/>

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

<b>Тип и название аудитории</b>	<b>Оснащение аудитории</b>
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Доска, мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации.
Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Доска, мультимедийный проектор, экран
Помещения для самостоятельной работы обучающихся	Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Шкафы для хранения учебно-методической документации, учебного оборудования и учебно-наглядных пособий.

Таблица 1 – Дневник сна (образец)

Дата	Время засыпания	Время пробуждения	Деятельность перед сном	Продолжительность сна	Качество засыпания	Качество просыпания	Качество сна	Состояние перед сном	Наличие сновидений	Примечание
11.02.-12.02	22-00	7-00	Читал/а книгу 1 час.	9 часов	Засыпал долго	Проснулся легко	Сон был чуткий	Спать не хотелось	Не было	Записал дневник вечером 12.02
12..02-13.02	23-30	6-00	Смотрел/а по TV передачу «Воскресный вечер» с Владимиром Соловьевым	6,5 часов	Заснул быстро	Долго не мог встать	Сон был глубокий	Очень хотел спать, даже не мог выполнить домашнее задание до конца	Были сны нехорошие	Лень было записывать в дневник

Вопросы для самоанализа *дневника сна*:

1. Средняя продолжительность сна.
2. Факторы, влияющие на качество сна.
3. Оценка уровня качества сна по критериям
  - а) скорость засыпания (от 3 до 5 минут),
  - б) легкость пробуждения (по состоянию бодрости);
  - в) полноценность сна (по степени его крепкости, то есть отсутствия реагирования на звуки и свет).

Таблица 2 – Дневник питания (образец)

Дата	Время приема пищи	Состав и объем съеденной пищи	Ощущения до еды	Ощущения во время еды	Ощущения после еды	Какие причины побудили поесть	Примечание
11.02.2009	8-00	Бутерброд с сыром, стакан кофе с молоком	Есть не хотелось	Ела без удовольствия, потому что надо	Неприятные ощущения переполненности желудка	Мама приучила меня всегда заваривать	Первый день оказался трудным для наблюдения за собой. Все время забывала следить, поэтому потом приходилось вспоминать, что ощущала, но и интересно.
11.02.2009	13-45	Салат из капусты, Тарелка борща (полпорции), пельмени (200 г), стакан компота	Сосало под ложечкой, ощущала аппетит	Все было очень вкусно	Очень сильно объелась, подумала, что зря съела пельмени, они были лишними	Думаю, что была голодна	
11.02.2009	18-00	Стакан зеленого чая до еды, тарелка картофельного пюре с сарделькой	Особого чувства голода не было	Ела с удовольствием	Съела небольшую порцию, поэтому не было	Стараюсь последний раз поесть в шесть часов	

Вопросы для самоанализа *дневника питания*:

Оценка рациона питания..

Режим питания.

Преимущественные причины употребления пищи.

Отношение к еде.

Оценка уровня качества питания по принципу природосообразности для организма человека.

## **Методические рекомендации к выполнению домашнего задания по разработке комплексов физминуток и валеопауз для обучающихся общеобразовательной школы**

**Задание:** составить 4 комплекса физминуток/динамических пауз или валеопауз, для включения в уроки в разных классах основной и средней школы с учетом следующих требований.

1. Каждый комплекс должен состоять из 3-4 упражнений.
2. Каждое аэробное упражнение следует повторять не менее 5-6 раз или в быстром темпе, или с максимальной амплитудой движения. Например, полуприседы – в быстром темпе, а махи рукой или ногой – с максимальной амплитудой.
3. Анаэробные (силовые) упражнения (типа изометрических – на противодействие) – выполнять с задержкой до 5-6 сек. Например, взявшись руками за сидение стула, пытаться поднимать себя вместе со стулом в течение 6 секунд.
4. Стрейчинговые упражнения (на растяжку) выполнять в медленном темпе, можно с «дотягиванием». Например, очень медленно наклонили голову вперед до крайнего положения, а затем «дотягиваем», то есть еле заметными пружинящими движениями наклоняем еще ниже на счет «раз, два, три, четыре, пять».
5. При выборе упражнения для комплексов необходимо учитывать возможность их выполнения в пространстве классной комнаты, где стоят парты в три ряда. Так, недопустимы полные наклоны вперед; разведение рук в стороны, если учащиеся стоят в шеренгу; недопустимы «шумные» упражнения, типа прыжков и т. п.
6. Возможно и полезно включать в комплексы упражнения на зрение, на расслабление, на внимание. Особенно это подходит для учащихся старших классов (8-11).
7. Каждое упражнение следует сопровождать методическим комментарием: для чего выполняется это упражнение; на какой эффект результат оно рассчитано; какие правила техники безопасности необходимо соблюдать при выполнении данного упражнения.
8. Методическим комментарием следует сопровождать и каждый комплекс упражнений, обозначая:
  - 1) для учащихся какой возрастной группы (какого класса) предназначен этот комплекс;
  - 2) для какого урока (в расписании дня – первого, второго, третьего, четвертого, пятого, шестого) и какой смены (первой или второй).
9. Описывать каждое упражнение следует в стиле разговорной речи учителя, то есть как будто учитель дает указание учащимся, как выполнять данное упражнение.  
*Например,*
  - выйдите из-за парт в проход между партами;
  - встаньте в колонну;
  - разойдитесь на расстояние вытянутых вперед рук;
  - встаньте прямо;
  - ноги поставьте на ширине плеч;
  - согните руки в локтях и положите ладони на плечи;
  - выполняем круговые движения руками вперед (с максимальной амплитудой) – раз, два, три, четыре, пять, шесть и назад – раз, два, три, четыре, пять, шесть;
  - опустили и расслабили руки.

*Примечание:*

- 1) каждую команду следует давать после того, как все учащиеся выполнили предыдущую. Подобным образом описывается выполнение каждого включенного в комплекс упражнения.
10. Полезно включать танцевальные упражнения, если имеется возможность сопровождать их звучанием соответствующей по характеру музыки.
12. Приветствуется включение упражнений на движение в содержание урока.