



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИГО
Т.Е. Абрамзон

03.03.2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Направление подготовки (специальность)
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы
Начальное образование

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения
заочная

Институт/ факультет	Институт гуманитарного образования
Кафедра	Педагогического образования и документоведения
Курс	4

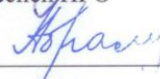
Магнитогорск
2019 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)


Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Педагогического образования и документоведения
27.02.2020, протокол № 6

Зав. кафедрой  С.С. Великанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО
03.03.2020 г. протокол № 6

Председатель  Т.Е. Абрамзон

Рабочая программа составлена:
профессор кафедры ПОиД, д-р пед. наук  Т. Ф. Орехова


Рецензент:
доцент кафедры ДиСО, д-р пед. наук  С. Н. Юревич

Формат документа
А4

Материал
2019 год

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020 - 2021 учебном году на заседании кафедры Педагогического образования и документоведения

Протокол от 03 сентября 2020 г. № 1
Зав. кафедрой  С.С. Великанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Педагогического образования и документоведения

Протокол от _____ 20__ г. № __
Зав. кафедрой _____ С.С. Великанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Педагогического образования и документоведения

Протокол от _____ 20__ г. № __
Зав. кафедрой _____ С.С. Великанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Педагогического образования и документоведения

Протокол от _____ 20__ г. № __
Зав. кафедрой _____ С.С. Великанова

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Педагогического образования и документоведения

Протокол от _____ 20__ г. № __
Зав. кафедрой _____ С.С. Великанова

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

формирование у студентов представления о здоровом образе жизни как показателе общей культуры личности и как основе их полноценной профессиональной, творческой и личностной самореализации

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Основы здорового образа жизни младших школьников входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Теоретические основы подготовки вожатого

Безопасность жизнедеятельности

Культура здорового образа жизни

Педагогика

Личностно-профессиональное саморазвитие

Культурология

Психология

Физическая культура и спорт

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Адаптивные курсы по физической культуре и спорту

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/ практик:

Методика воспитательной работы с младшими школьниками

Производственная - воспитательная практика (в качестве классного руководителя)

Психология детства

Теория воспитания детей младшего школьного возраста

Коррекционная работа в начальной школе

Коррекционные технологии в начальной школе

Обучение и воспитание младших школьников с ОВЗ

Организация здоровьесберегающего образования в начальной школе

Основы специальной педагогики для начальной школы

Учебная - первые дни ребенка в школе

Производственная - летняя педагогическая практика

Теоретические основы подготовки вожатого

Учебная - общественно-педагогическая практика

Основы здорового образа жизни младших школьников

Психологическое взаимодействие участников образовательного процесса

Учебная - практика пробных уроков

Производственная - педагогическая практика

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Основы здорового образа жизни младших школьников» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-2	Способен к реализации программ деятельности образовательной организации, направленных на создание безопасной и комфортной для обучающихся

образовательной среды	
ПК-2.1	Разрабатывает планы, конспекты, технологические карты по предметам профильной подготовки и программы воспитательных мероприятий для начальной школы
ПК-2.2	Подбирает, объясняет целесообразность и оценивает педагогические технологии с позиции обеспечения безопасной и комфортной для обучающихся образовательной среды

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 1 зачетных единиц 36 академических часов, в том числе:

- контактная работа – 4,7 академических часов;
- аудиторная – 4 академических часов;
- внеаудиторная – 0,7 академических часов
- самостоятельная работа – 27,4 академических часов;

– подготовка к зачёту – 3,9 академических часа

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Раздел 1. Понятие о здоровом образе жизни современного человека								
1.1 Понятие о человеке как субъекте здорового образа жизни	4	1/ИИ			7	Разработка в технологии неоконченного предложения понятия о человеке как биосоциальном существе, природно-культурном феномене	Дискуссия «Я и моя жизнь»	ПК-2.1, ПК-2.2
1.2 Понятие о здоровье человека как результате здорового образа жизни		1/ИИ			7	Разработка в технологии развивающейся кооперации понятия «здоровье человека»	Самооценка студентами своего уровня здорового образа жизни	ПК-2.1, ПК-2.2
Итого по разделу		2/2И			14			
2. Раздел 2. Здоровый образ жизни как основа сохранения и укрепления здоровья								
2.1 «Пирамида здоровья» как основа здорового образа жизни человека	4	1/ИИ			7	Изучение литературы о составляющих здорового образа жизни	Дискуссия о месте здорового образа жизни человека в культуре его личности	ПК-2.1, ПК-2.2
2.2 Принципы здорового образа жизни		1/ИИ			6,4	Преобразование принципов здоровьесоздающего образования в принципы здорового образа жизни	Выступление с докладами по составляющим здорового образа жизни	ПК-2.1, ПК-2.2
Итого по разделу		2/2И			13,4			

Итого за семестр	4/4И			27,4		зачёт	
Итого по дисциплине	4/4И			27,4		зачет	

5 Образовательные технологии

Использование в учебном процессе:

- активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой;

- специальных методов, развивающих у студентов навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая проведение фрагментов уроков по темам начальной школы, а также интерактивных практических занятий, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ возможных педагогических ситуаций в начальной школе);

- игровых технологий, в основе которых лежит организация образовательного процесса, основанная на реконструкции моделей поведения в рамках предложенных сценарных условий (учебная игра – форма воссоздания предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности специалиста, моделирования таких систем отношений, которые характерны для этой деятельности как целого; деловая игра – моделирование различных ситуаций, связанных с выработкой и принятием совместных решений, обсуждением вопросов в режиме «мозгового штурма», реконструкцией функционального взаимодействия в коллективе и т.п.; ролевая игра – имитация или реконструкция моделей ролевого поведения в предложенных сценарных условиях);

- лекций-визуализаций, при которых изложение содержания теоретического материала сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов);

- практических занятий в форме презентации, в процессе которых осуществляется представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред;

- компьютерных обучающих программ, включающих в себя электронные учебники, тестовые системы; обучающих систем на базе мультимедиа-технологий, построенные с использованием персональных компьютеров, видеотехники, накопителей на оптических дисках; распределенных баз данных по отраслям знаний;

- средств телекоммуникации, включающих в себя электронную почту, телеконференции, локальные и региональные сети связи, сети обмена данными и т.д.

- электронных библиотек, распределенных и централизованных издательских систем.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1. 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: 15.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. Степанова, О. П. Диагностика психического здоровья : практикум / О. П. Степанова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3194.pdf&show=dcatalogues/1/1136688/3194.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

б) Дополнительная литература:

1. 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: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

2. Мицан, Е. Л. Лечебный массаж : учебное пособие / Е. Л. Мицан ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2015. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=1276.pdf&show=dcatalogues/1/1123471/1276.pdf&view=true> (дата обращения: 04.10.2019). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD-ROM.

в) Методические указания:

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: 18.10.2019). - 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(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Windows 7 Professional (для классов)	Д-757-17 от 27.06.2017	27.07.2018
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно

FAR Manager	свободно распространяемо	бессрочно
-------------	-----------------------------	-----------

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/

Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
--	--

**«Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся»
Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов**

Аудиторная самостоятельная работа студентов

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

Задание 1. Из разных словарей по философии, психологии и педагогике выписать определение понятий: человек, индивид, субъект, личность, индивидуальность и выявить в них общее и различное.

Задание 2. Разработка по методике неоконченного предложения понятия «Человек».

Задание 3. Высказать свое мнение по поводу каждого из трех приведенных высказываний, выбрать то высказывание, которое соответствует Вашей позиции, и объяснить, чем это высказывание Вам близко.

Высказывание 1. Человек – уникальнейшее и изумительнейшее существо, самое поразительное творение природы и истории, будущее его бесконечно и прекрасно, утверждают одни мыслители

Высказывание 2. Человек – ошибка природы, ее злосчастное порождение, наделенное неисчислимыми пороками, у него поэтому нет будущего, он обречен на вырождение и гибель

Высказывание 3. Кто прав? Кто ошибается? А может быть, не правы ни первые, ни вторые и есть какая-то третья точка зрения, примиряющая и «снимающая» первые две?

Из разных словарей выписать не менее трех определений понятия «жизнь» и на их основании составить собственные определения.

Задание 4. В технологии «Педагогический бином» работа с понятиями «я» и «здоровье».

Задание 5. В технологии развивающейся кооперации разработать содержание понятия «культура здорового образа жизни человека».

Задание 6. В технологии «Педагогический бином» рассмотреть взаимосвязь между феноменами «Я» и «культура».

Задание 7. В течение месяца ведется два дневника: «Дневник целей» и «Дневник успеха».

Задание 8. Проанализировать содержание записей в дневниках («Дневник целей» и «Дневник успеха» и сделать вывод о соотносительности целей и успеха.

Задание 9.

Задание 10. Изучить содержание программы «Здоровое поколение» и составить беседу для учащихся по одному из фрагментов из темы первой четверти «Я и человек».

Задание 11. Изучить содержание программы «Здоровое поколение» и составить беседу для учащихся по одному из фрагментов из темы второй четверти «Я и мир».

Задание 10. Изучить содержание программы «Здоровое поколение» и составить беседу для учащихся по одному из фрагментов из тем третьей-четвертой четвертей «Я и мое здоровье».

Задание 12. В технологии развивающейся кооперации проработать понятие «трезвость».

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов

Внеаудиторная самостоятельная работа предполагает два вида самостоятельной работы:

1) выполнение заданий с последующей представлением их результатов на практических занятиях,

2) написание студентами докладов по предложенным темам рефератов по составляющим здорового образа жизни человека и выступление с докладами по теме реферата на практических занятиях.

Перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Понятие о человеке как носителе здоровья.

2. Здоровье человека как природно-культурное явление. Трехкомпонентная структура здоровья.
3. Факторы и критерии здоровья человека.
4. Причины нездоровья человека.
5. Что такое «пирамида здоровья»? В чем ее суть? Что отражает «пирамида здоровья»? Какова логика «пирамиды здоровья» и почему?
6. Понятие о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как фактор здоровья человека.
7. Составляющие здорового образа жизни и их характеристика и их взаимосвязь со ступенями «пирамиды здоровья».
8. Сознание и его роль в становлении, сохранении и укреплении здоровья человека. Сознание как первая ступень «пирамиды здоровья».
9. Дыхание как функция живого организма и вторая ступень «пирамиды здоровья». Эффективные дыхательные гимнастики.
10. Сон как фактор здоровья человека. Дневник сна как технология здорового сна.
11. Режим труда и отдыха как фактор здоровья человека. Оптимальный режим дня обучающихся разного возраста. Организация режим труда и отдыха в учебном дне обучающихся разного возраста.
12. Вода как фактор здоровья человека и четвертая ступень пирамиды здоровья. Значение воды для здоровья человека. Водно-солевой обмен как фактор здоровья.
13. Питание как фактор здоровья человека, составляющая здорового образа его жизни и пятая ступень «пирамиды здоровья». Природосообразное питание как показатель культуры здорового образа жизни человека.
14. Движение как фактор здоровья человека, шестая ступень «пирамиды здоровья». Понятие о гипокинезии, гиподинамии. Виды гипокинезии: физиологическая, привычно-бытовая, профессиональная, клиническая, школьная, климатогеографическая
15. Двигательная активность как составляющая здорового образа жизни. Потребности организма человека в двигательной активности в зависимости от возраста. Оптимальный двигательный режим обучающихся разных возрастов.
16. Двигательная активность как показатель культуры здорового образа жизни человека. Эффективные физкультурно-оздоровительные технологии.
17. Окружающая среда как фактор здоровья человека и седьмая ступень «пирамиды здоровья». Использование потенциала природы для становления, сохранения и укрепления здоровья человека.
18. Ароматерапия как технология становления, сохранения и укрепления здоровья человека. Фитотерапия как средство оздоровления человека.
19. Личная гигиена как составляющая и показатель культуры здорового образа жизни человека и общей культуры его личности. Виды личной гигиены и критерии ее оценки.
20. Закаливание как составляющая здорового образа жизни человека. Краткий анализ современных систем закаливания и оценка их эффективности для здоровья человека с учетом различных условий его жизни. Естественные способы и средства закаливания в условиях образовательного процесса.
21. Отсутствие вредных привычек как составляющая здорового образа жизни человека. Трезвость как главное звено и определяющий фактор сохранения здоровья. Понятия «алкогольная болезнь», «алкоголизм». Этапы формирования болезненной потребности в алкоголе. Влияние табакокурения, в том числе и пассивного, на организм ребенка, подростка и взрослого человека и формирование патологии у лиц, имеющих постоянный контакт с курильщиками. Понятие «наркотики», «наркомания», «токсикомания». Биологические, физиологические, психологические механизмы действия наркотических веществ. Наркотическое состояние, психическая и физическая зависимость. Симптомы физической зависимости.

22. Понятие о физическом здоровье человека Диагностика физического здоровья человека. Мониторинг здоровья участников образовательного процесса.

23. Умственная работоспособность и фазы развития умственной работоспособности.

24. Психологический комфорт как составляющая здорового образа жизни человека и основа психологического здоровья человека. Критерии психологического здоровья человека.

25. Технологии сохранения и восстановления психологического комфорта человека в разные возрастные периоды его жизни. Диагностика психологического здоровья человека.

26. Межличностные отношения как фактор здоровья человека. Роль отношений человека с другими людьми в сохранении его здоровья. Правила построения гармоничных (здоровьесберегающих) отношений с окружающими людьми.

27. Дневники здоровья (дневник сна, дневник питания, дневник целей, дневник успеха) как средство мотивация обучающихся к ведению здорового образа жизни.

Приложение 2

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ПК-2: Способен к реализации программ деятельности образовательной организации, направленных на создание безопасной и комфортной для обучающихся образовательной среды		
ПК-2.1	Разрабатывает планы, конспекты, технологические карты по предметам профильной подготовки и программы воспитательных мероприятий для начальной школы	Тематика докладов по теме «Здоровый образ жизни современного человека» 1. Личная гигиена (гигиена тела, гигиена одежды, гигиена жилища, гигиена постели, гигиена рабочего места). Правила соблюдения личной гигиены. Критерии самооценки уровня личной гигиены. 2. Рациональное (природосообразное) питание: по составу продуктов, по балансу белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ, по режиму питания, по объему питания, по способу употребления пищи. Вода в питании человека. Природосообразные потребности организма в жидкости и собственно в воде. 3. Оптимальная двигательная активность: движение как основа жизни; виды движений, доступных организму человека; разновидности физических упражнений (аэробных и анаэробных); физическая и умственная работоспособность организма человека; гимнастика «на ходу»; нормы двигательной активности человека в зависимости от возраста. 4. Режим труда и отдыха: природосообразное сочетание трудовой активности при физической и умственной работе; нормы трудовой занятости человека в

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>зависимости от возраста, согласно трудовому законодательству Российской Федерации; влияние режима труда и отдыха на здоровье человека; самооценка режима труда и отдыха обучающего и работающего взрослого человека.</p> <p>5. Закаливание: естественные способы закаливания организма (одежда по сезону), использование природных факторов для закаливания (воздушные и солнечные ванны, купание в открытых водоемах, босохождение по земле, по песку, по гальке, по траве, по снегу, по воде и т. п.), специальные закаливающие процедуры (обтирание, обливание холодной водой, обтирание снегом, моржевание и пр. т. п.); правила техники безопасности при закаливании.</p> <p>6. Отсутствие вредных привычек (употребления разрешенных наркотиков – табакокурения и алкоголя, и запрещенных наркотиков – различных психоактивных веществ): понятие о физической зависимости (потребности) и психологической зависимости (привычки) от наркотических веществ; правда об алкоголе и табаке как начальных наркотиках; понятие о трезвости как норме жизни человека и естественном состоянии его организма, заданном от природы при рождении; правила воспитания у детей готовности к трезвому образу жизни.</p> <p>7. Психологический комфорт как основа сохранения и укрепления здоровья человека и показатель психологического здоровья человека; признаки психологического комфорта (умение человека видеть положительное в окружающей действительности, готовность извлекать уроки их всех происходящих с человеком ситуаций, способность благодарить за все, что с человеком происходит, умение прощать всех и вся безусловно).</p> <p>Общие методические рекомендации по выполнению зачетного задания</p> <p>1. Для подготовки зачетного задания студенты могут объединиться в микрогруппы по количеству тем для разработки.</p> <p>2. Первоначально пишется реферат (объем реферата не ограничивается).</p> <p>3. Затем на основе текста реферата пишется доклад объемом 10-12 страниц, что соответствует 30-минутному устному выступлению.</p> <p>4. Текст доклада излагается в стиле устной речи;</p> <p>5. Форматирование текста реферата и доклада осуществляется в соответствии с установленными требованиями (см. Орехова, Т. Ф., Ганцен Н. Ф. Подготовка курсовых и дипломных работ по</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>педагогическим наукам : методическое пособие для студентов... – Магнитогорск : МаГУ, 2009. – 139 с.).</p> <p>6. Список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.0.1 -2003 (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.).</p> <p>7. Титульный лист оформляется по образцу (см. Приложение 1).</p> <p>8. Каждый доклад сопровождается презентацией, выполненной в соответствии с требованиями.</p>
ПК-2.2	Подбирает, объясняет целесообразность и оценивает педагогические технологии с позиции обеспечения безопасной и комфортной для обучающихся образовательной среды	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие о человеке как носителе здоровья. 2. Здоровье человека как природно-культурное явление. Трехкомпонентная структура здоровья. 3. Факторы и критерии здоровья человека. 4. Причины нездоровья человека. 5. Что такое «пирамида здоровья»? В чем ее суть? Что отражает «пирамида здоровья»? Какова логика «пирамиды здоровья» и почему? 6. Понятие о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как фактор здоровья человека. 7. Составляющие здорового образа жизни и их характеристика и их взаимосвязь со ступенями «пирамиды здоровья». 8. Сознание и его роль в становлении, сохранении и укреплении здоровья человека. Сознание как первая ступень «пирамиды здоровья». 9. Дыхание как функция живого организма и вторая ступень «пирамиды здоровья». Эффективные дыхательные гимнастики. 10. Сон как фактор здоровья человека. Дневник сна как технология здорового сна. 11. Режим труда и отдыха как фактор здоровья человека. Оптимальный режим дня обучающихся разного возраста. Организация режим труда и отдыха в учебном дне обучающихся разного возраста. 12. Вода как фактор здоровья человека и четвертая ступень пирамиды здоровья. Значение воды для здоровья человека. Водно-солевой обмен как фактор здоровья. 13. Питание как фактор здоровья человека, составляющая здорового образа его жизни и пятая ступень «пирамиды здоровья». Природосообразное питание как показатель культуры здорового образа жизни человека. <p>Задание 1. Из разных словарей по философии, психологии и педагогике выписать определение</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>понятий: человек, индивид, субъект, личность, индивидуальность и выявить в них общее и различное.</p> <p>Задание 2.. Из разных словарей выписать не менее трех определений понятия «жизнь» и на их основании составить собственное определения понятия «жизни человека».</p> <p>Задание 1.2. 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:</p> <p>Задание 1.3. 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</p>

Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Международная справочная система «Полпред» polpred.com отрасль «Образование, наука»	URL: http://education.polpred.com/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа: доска, мультимедийный проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: 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: стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

Приложение 1.

«Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся»

Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов

Аудиторная самостоятельная работа студентов

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

Задание 1. Из разных словарей по философии, психологии и педагогике выписать определение понятий: человек, индивид, субъект, личность, индивидуальность и выявить в них общее и различное.

Задание 2. Разработка по методике неоконченного предложения понятия «Человек».

Задание 3. Высказать свое мнение по поводу каждого из трех приведенных высказываний, выбрать то высказывание, которое соответствует Вашей позиции, и объяснить, чем это высказывание Вам близко.

Высказывание 1. Человек – уникальнейшее и изумительнейшее существо, самое поразительное творение природы и истории, будущее его бесконечно и прекрасно, утверждают одни мыслители

Высказывание 2. Человек – ошибка природы, ее злосчастное порождение, наделенное неисчислимыми пороками, у него поэтому нет будущего, он обречен на вырождение и гибель

Высказывание 3. Кто прав? Кто ошибается? А может быть, не правы ни первые, ни вторые и есть какая-то третья точка зрения, примиряющая и «снимающая» первые две?

Из разных словарей выписать не менее трех определений понятия «жизнь» и на их основании составить собственные определения.

Задание 4. В технологии «Педагогический бином» работа с понятиями «я» и «здоровье».

Задание 5. В технологии развивающейся кооперации разработать содержание понятия «культура здорового образа жизни человека».

Задание 6. В технологии «Педагогический бином» рассмотреть взаимосвязь между феноменами «Я» и «культура».

Задание 7. В течение месяца ведется два дневника: «Дневник целей» и «Дневник успеха».

Задание 8. Проанализировать содержание записей в дневниках («Дневник целей» и «Дневник успеха») и сделать вывод о соотнесенности целей и успеха.

Задание 9.

Задание 10. Изучить содержание программы «Здоровое поколение» и составить беседу для учащихся по одному из фрагментов из темы первой четверти «Я и человек».

Задание 11. Изучить содержание программы «Здоровое поколение» и составить беседу для учащихся по одному из фрагментов из темы второй четверти «Я и мир».

Задание 10. Изучить содержание программы «Здоровое поколение» и составить беседу для учащихся по одному из фрагментов из тем третьей-четвертой четвертей «Я и мое здоровье».

Задание 12. В технологии развивающейся кооперации проработать понятие «трезвость».

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов

Внеаудиторная самостоятельная работа предполагает два вида самостоятельной работы:

1) выполнение заданий с последующей представлением их результатов на практических занятиях,

2) написание студентами докладов по предложенным темам рефератов по составляющим здорового образа жизни человека и выступление с докладами по теме реферата на практических занятиях.

Перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Понятие о человеке как носителе здоровья.
2. Здоровье человека как природно-культурное явление. Трехкомпонентная структура здоровья.
3. Факторы и критерии здоровья человека.
4. Причины нездоровья человека.
5. Что такое «пирамида здоровья»? В чем ее суть? Что отражает «пирамида здоровья»? Какова логика «пирамиды здоровья» и почему?
6. Понятие о здоровом образе жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как фактор здоровья человека.
7. Составляющие здорового образа жизни и их характеристика и их взаимосвязь со ступенями «пирамиды здоровья».
8. Сознание и его роль в становлении, сохранении и укреплении здоровья человека. Сознание как первая ступень «пирамиды здоровья».
9. Дыхание как функция живого организма и вторая ступень «пирамиды здоровья». Эффективные дыхательные гимнастики.
10. Сон как фактор здоровья человека. Дневник сна как технология здорового сна.
11. Режим труда и отдыха как фактор здоровья человека. Оптимальный режим дня обучающихся разного возраста. Организация режим труда и отдыха в учебном дне обучающихся разного возраста.
12. Вода как фактор здоровья человека и четвертая ступень пирамиды здоровья. Значение воды для здоровья человека. Водно-солевой обмен как фактор здоровья.

13. Питание как фактор здоровья человека, составляющая здорового образа его жизни и пятая ступень «пирамиды здоровья». Природосообразное питание как показатель культуры здорового образа жизни человека.

14. Движение как фактор здоровья человека, шестая ступень «пирамиды здоровья». Понятие о гипокинезии, гиподинамии. Виды гипокинезии: физиологическая, привычно-бытовая, профессиональная, клиническая, школьная, климатогеографическая

15. Двигательная активность как составляющая здорового образа жизни. Потребности организма человека в двигательной активности в зависимости от возраста. Оптимальный двигательный режим обучающихся разных возрастов.

16. Двигательная активность как показатель культуры здорового образа жизни человека. Эффективные физкультурно-оздоровительные технологии.

17. Окружающая среда как фактор здоровья человека и седьмая ступень «пирамиды здоровья». Использование потенциала природы для становления, сохранения и укрепления здоровья человека.

18. Ароматерапия как технология становления, сохранения и укрепления здоровья человека. Фитотерапия как средство оздоровления человека.

19. Личная гигиена как составляющая и показатель культуры здорового образа жизни человека и общей культуры его личности. Виды личной гигиены и критерии ее оценки.

20. Закаливание как составляющая здорового образа жизни человека. Краткий анализ современных систем закаливания и оценка их эффективности для здоровья человека с учетом различных условий его жизни. Естественные способы и средства закаливания в условиях образовательного процесса.

21. Отсутствие вредных привычек как составляющая здорового образа жизни человека. Трезвость как главное звено и определяющий фактор сохранения здоровья. Понятия «алкогольная болезнь», «алкоголизм». Этапы формирования болезненной потребности в алкоголе. Влияние табакокурения, в том числе и пассивного, на организм ребенка, подростка и взрослого человека и формирование патологии у лиц, имеющих постоянный контакт с курильщиками. Понятие «наркотики», «наркомания», «токсикомания». Биологические, физиологические, психологические механизмы действия наркотических веществ. Наркотическое состояние, психическая и физическая зависимость. Симптомы физической зависимости.

22. Понятие о физическом здоровье человека Диагностика физического здоровья человека. Мониторинг здоровья участников образовательного процесса.

23. Умственная работоспособность и фазы развития умственной работоспособности.

24. Психологический комфорт как составляющая здорового образа жизни человека и основа психологического здоровья человека. Критерии психологического здоровья человека.

25. Технологии сохранения и восстановления психологического комфорта человека в разные возрастные периоды его жизни. Диагностика психологического здоровья человека.

26. Межличностные отношения как фактор здоровья человека. Роль отношений человека с другими людьми в сохранении его здоровья. Правила построения гармоничных (здоровьесберегающих) отношений с окружающими людьми.

27. Дневники здоровья (дневник сна, дневник питания, дневник целей, дневник успеха) как средство мотивация обучающихся к ведению здорового образа жизни.

Приложение 2

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
ПК-2: Способен к реализации программ деятельности образовательной организации, направленных на создание безопасной и комфортной для обучающихся образовательной среды		
ПК-2.1	Разрабатывает планы, конспекты, технологические карты по предметам профильной подготовки и программы воспитательных мероприятий для начальной школы	<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 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> <p>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 блоке начальной школы?</p> <p>9. В чем суть второй ступени «пирамиды здоровья»? Какие здоровьесберегающие технологии обеспечивают становление здоровья человека на второй ступени «пирамиды здоровья»? Как представлена вторая ступень</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>«пирамиды здоровья» в программе «Здоровое поколение» в блоке начальной школы?</p> <p>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 блоке начальной школы?</p> <p>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 блоке начальной школы?</p> <p>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 блоке начальной школы?</p> <p>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 блоке начальной школы?</p> <p>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 блоке начальной школы?</p> <p>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 блоке начальной школы?</p> <p>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 блоке начальной школы?</p> <p>17. Что из себя представляют принципы</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>здоровьетворящего образования? В чем их суть? Дайте определение принципов здоровьесберегающего сознания? В чем их суть? Перечислите принципы здоровьесберегающего сознания? Дайте определение принципов здоровьесберегающего поведения? В чем их суть? 18. Перечислите принципы здоровьесберегающего поведения?</p> <p>19. Раскройте содержание принципов самостоятельности и последовательности.</p> <p>20. Раскройте содержание принципов взаимозависимости, взаимообусловленности и автономности.</p> <p>21. Раскройте содержание принципа постепенности и систематичности.</p> <p>15. Раскройте содержание принципов взаимообозрения и одобрения.</p> <p>22. Раскройте содержание принципов согласия и позитивной речевой установки.</p> <p>23. Раскройте содержание принципов личностного обращения и взаиморазвития.</p> <p>24. Раскройте содержание принципа безусловной любви.</p> <p>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.</p> <p>26. Что такое рефлексия? Какую функцию выполняет рефлексия в становлении здоровья человека? Как использовать рефлексия для обобщения результатов на уроке здоровья?</p> <p>27. Раскройте содержание и направления оздоровительной работы в начальной школе. Какие требования предъявляются к уроку здоровья в начальной школе?</p> <p>16. 28. Что такое динамическая пауза? Как организовать динамические паузы на уроках в начальной школе?</p>
ПК-2.2	Подбирает, объясняет целесообразность и оценивает педагогические технологии с позиции обеспечения	<p><u>Задание 1.</u> Перечислите навыки здорового образа жизни младших школьников, которые доступны для формирования в процессе их образования в начальной школе и приведите пример формирования одного какого-либо навыка.</p> <p><u>Задание 2.</u> Руководствуясь программой «Здоровое поколение» (см. Хрестоматию), составьте три варианта приветствия для начала учебного дня в начальной школе</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
	<p>безопасной и комфортной для обучающихся образовательной среды</p>	<p>со следующей целевой направленностью:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p><u>Задание 1.</u> 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:</p> <p><u>Задание 2.</u> 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.</p> <p><u>Задание 3.</u> Разработать форму дневников сна и питания для младших школьников с учетом возрастных особенностей учащихся отдельно 1-2 и 3-4 классов</p> <p><u>Задание 1.</u> На основе принципов здоровьесберегающего образования составьте перечень валеопедагогических действий учителя, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе образования в учебное время (на уроках, на занятиях по направлениям внеурочной деятельности, в группе продленного дня, если таковая предусмотрена)</p> <p><u>Задание 2.</u> На основе принципов здоровьесберегающего образования составьте перечень валеопедагогических действий учителя, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе образования во внеучебное время (на переменах, во время движения в столовую, на прогулках, если таковые предусмотрены в период пребывания учащихся в образовательном учреждении)</p> <p><u>Задание 1.</u> Разработайте критерии (показатели) оценки сохранения и укрепления здоровья учащихся в процессе образования. Выполнение задания заключается в описании тех поведенческих проявлений детей, по которым можно сделать вывод о результативности валеопедагогических действий учителя. Для выполнения этого задания руководствуйтесь лекционными материалами по теме «Понятие о здоровье человека как феномене культуры его личности».</p> <p><u>Задание 2.</u> Составить четыре комплекса физминуток/динамических пауз, для включения в</p>

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>уроки в первом, втором, третьем и четвертом классах с учетом следующих требований</p> <p><u>Задание 1.</u> Изучить содержание программы «Здоровое поколение» для 1-4(5) классов и составить беседу для учащихся по одному из фрагментов из темы второй четверти «Я и мир» (Я в мире людей. Люди вокруг меня).</p> <p><u>Задание 2.</u> Изучить содержание программы «Здоровое поколение» для 1-4(5) классов и составить беседу для учащихся по одному из фрагментов из темы второй четверти «Я и мир» (Я учусь слушать и слышать окружающих меня людей. Я учусь являть себя другим людям).</p> <p><u>Задание 1.</u> Изучите педагогическую технологию «Педагогический бином» (см. учебное пособие «Педагогика здоровья (Курс лекций по основам организации здоровьесовещающего образования в школе)» и в соответствии с алгоритмом ее применения проработайте соотношение понятий «Я» и «школа».</p> <p><u>Задание 2.</u> Пользуясь ресурсами Интернет, выпишите из справочных изданий (словарей и энциклопедий) по разным наукам (философии, психологии, педагогике, антропологии) по несколько определений понятий «индивид», «личность», «субъект», «индивидуум», «индивидуальность» и объясните, какие аспекты сущности человека определяются этими терминами.</p>