

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 26.06.2025 16:10:56  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

УП: 44.03.03 СДО  
2025.plx

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**ФГБОУ ВО «ТВЕРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель ООП

Гонина О.О.



10 апреля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

**Здоровьесберегающие технологии в специальном  
образовании**

Закреплена за кафедрой:	<b>Математического и естественнонаучного образования</b>
Направление подготовки:	<b>44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование</b>
Направленность (профиль):	<b>Специальная психология (Психологическое сопровождение образования детей с нарушениями в развитии)</b>
Квалификация:	<b>Бакалавр</b>
Форма обучения:	<b>очная</b>
Семестр:	<b>2</b>

Программу составил(и):

*канд. биол. наук, доц., Саакян Сергей Арменович*

Тверь, 2025

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цели освоения дисциплины (модуля):

Формирование умения применять знания о современных технологиях в области сохранения и укрепления здоровья детей с нарушением в интеллектуальном развитии в образовательном процессе коррекционной школы.

### Задачи :

- формирование готовности к обеспечению во время образовательного процесса требований по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, заложенных в нормативные документы.

- познакомить студентов с современными здоровьесберегающими технологиями организации образовательной работы на уроках и во внеурочное время в коррекционной школе и овладеть способами методически грамотного их применения.

- научить анализировать свою педагогическую деятельность с позиции идей здоровьесберегающего образования.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

### Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Представления о строении, топографии и функциях органов и систем в организме человека, о взаимозависимости и единстве структуры и функции органов и систем органов, о влиянии факторов среды на развитие человека, сформированные, о возрастных особенностях функциональных систем организма человека, о механизмах регуляции и координации функций организма на различных возрастных этапах.

**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

Педагогическая практика

Анатомия, физиология и патология органов слуха, речи и зрения

Преддипломная практика

Психологическое просвещение и профилактика в специальном образовании

Проектирование безопасной образовательной среды для детей с нарушениями в развитии

Технологии психокоррекционной работы с детьми с нарушениями в развитии

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>Общая трудоемкость</b>	3 ЗЕТ
Часов по учебному плану	108
<b>в том числе:</b>	
самостоятельная работа	55
часов на контроль	27

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ОПК-1.2: Совместно с педагогом составляет проект основных и дополнительных программ, в том числе и индивидуальных маршрутов освоения образовательных программ с учетом образовательных запросов детей и родителей

ОПК-8.3: Применяет специальные научные знания для анализа эффективности своей педагогической деятельности

УК-8.2: Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности

## 5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Виды контроля в семестрах:	
экзамены	2

## 6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

## 7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Сем.	Часов	Примечание
	Раздел 1. Введение				
1.1		Лек	2	1	
	Раздел 2. Тема 1. История проблемы здоровьесбережения у детей.				
2.1	История проблемы здоровьесбережения у детей	Лек	2	1	
2.2	История проблемы здоровьесбережения у детей	Ср	2	11	
	Раздел 3. Тема 2. Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах.				
3.1	Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах	Лек	2	2	
3.2	Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах	Пр	2	3	
3.3	Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах	Ср	2	11	
	Раздел 4. Тема 3. Культура здоровья.				
4.1	Культура здоровья	Лек	2	1	
4.2	Культура здоровья	Пр	2	2	
4.3	Культура здоровья.	Ср	2	11	
	Раздел 5. Тема 4. Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса в специальной школе с позиции здоровьесбережения.				
5.1	Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса в специальной школе с позиции здоровьесбережения.	Лек	2	1	
5.2	Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса в специальной школе с позиции здоровьесбережения.	Пр	2	2	

5.3	Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса в специальной школе с позиции здоровьесбережения	Ср	2	11	
	Раздел 6. Тема 5. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе специальной школы.				
6.1	Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе специальной школы	Лек	2	7	
6.2	Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе специальной школы	Пр	2	6	
6.3	Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе специальной школы	Ср	2	11	
	Раздел 7. Экзамен				
7.1	Экзамен, подготовка к экзамену	Экзамен	2	27	

### Список образовательных технологий

1	Игровые технологии
2	Проектная технология
3	Информационные (цифровые) технологии
4	Проблемная лекция
5	Обсуждение проблемных ситуаций в малых группах
6	Создание проблемных ситуаций

## 8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Банк контрольных вопросов

1. Что понимают под здоровьем?
2. Что понимают под формированием здоровья?
3. Что такое физическое здоровье?
4. Что понимают под социальным здоровьем?
5. Что такое психическое здоровье?
6. Что такое адаптация?
7. Какие понятия включает в себя образ жизни?
8. Что понимают под «здоровым образом жизни»?
9. Какое питание называют рациональным?
10. Назовите принципы рационального питания.
11. Что понимают под культурой движения?
12. Что такое гиподинамия? Каковы ее последствия для организма?
13. Какие болезни называют «болезнями цивилизации»?
14. Что такое рациональный режим дня?
15. Какова роль закаливания для здоровья? Принципы закаливания.

16. Факторы образовательной среды, влияющие на состояние здоровья детей и подростков.
17. Комплексная оценка здоровья школьников.
  18. Организация здоровьесберегающей среды в коррекционной школе.
  19. Основные характеристики образа жизни.
  20. Факторы, влияющие на образ жизни.
  21. Социально-психологическая среда и здоровье.
  22. Комплексность понятия «здоровый образ жизни».
  23. Основные приемы и методы оздоровления школьников.
  24. Рациональное питание – как компонент здорового образа жизни.
  25. Принципы рационального питания.
  26. Здоровый образ жизни: двигательная активность.
  27. Гиподинамия, ее последствия для здоровья.
  28. Рациональный режим жизни.
  29. Особенности двигательной активности современного человека. Статическая и динамическая нагрузки.
  30. Нормы двигательной активности.
  31. Сущность формирования индивидуального режима двигательной активности.
  32. Дыхательные гимнастики для детей.
  33. Организация исследований в процессе обучения детей здоровому образу жизни.
  34. Стадии формирования культурно-гигиенических навыков.
  35. Воспитание культуры здоровья.
  36. Проектная деятельность в коррекционной школе по вопросам здоровьесбережения.
  37. Организации работы кабинета «Здоровый ребенок», школы здоровья.
  38. Формы и методы просветительской работы с родителями по формированию здорового образа жизни у детей.

## 8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)

УК-8.2. Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности

Формулировка задания 1.

Какие болезни относят к категории «школьных»? Выберите три верных ответа.

- 1) Нарушение осанки
- 2) Сахарный диабет
- 2) Гипертония
- 3) Близорукость
- 4) Острые респираторные вирусные инфекции
- 5) Неврозы

Вид и способ проведения промежуточной аттестации

Письменная работа

Критерии оценивания и шкала оценивания

Правильные ответы: 135.

За полностью верный ответ студент получает 2 балла, за 2 правильных элемента – 1 балл, за 1 и менее правильный ответ – 0 баллов.

Формулировка задания 2

Какая температура воздуха должна быть в учебном помещении школы для детей с нарушением в интеллектуальном развитии?

- 1) 16-23°C
- 2) 23-27°C

- 3) 18-24°C
- 4) 22-26°C

Вид и способ проведения промежуточной аттестации  
Письменная работа

Критерии оценивания и шкала оценивания

Правильный ответ 3.

За правильный ответ студент получает 1 балл, за неверный ответ - 0 баллов.

—

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)  
ОПК -1.2 Использует правовые знания в системе образования

Формулировка задания 1

Проанализируйте расписание уроков для обучающихся с интеллектуальными нарушениями (4 класс). Найдите несоответствия нормативным требованиям, укажите документ, в котором эти требования приведены.

Расписание:

7.45-8.30 - Чтение

8.35-9.20 - Русский язык

9.30-10.15 - Математика

10.20-11.05 - Мир природы и человека

11.15-12.00 - Физическая культура

Вид и способ проведения промежуточной аттестации  
Письменная работа

Критерии оценивания и шкала оценивания

Правильный ответ должен содержать следующие элементы:

1. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

2. Продолжительность перемен между уроками не может быть меньше 10 минут.

3. После 2 или 3 урока должна быть большая перемена 20-30 минут.

4. Учебные занятия не должны начинаться ранее 8 часов.

5. Требования представлены в СанПине для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по АООП для обучающихся с ОВЗ.

За правильное указание всех элементов ответа студент получает 2 балла, за 2-4 элемента - 1 балл, за 1 и мене элемент - 0 баллов.

—

Формулировка задания 2.

Подготовить доклад с презентацией на тему «Требования к организации образовательного процесса в коррекционной школе».

Вид и способ проведения промежуточной аттестации  
Доклад с презентацией

Критерии оценивания и шкала оценивания

В ходе доклада с презентацией материал представлен полно, глубоко проработан, изложен в логичной последовательности, используется специальная терминология, презентация грамотно оформлена, студент отвечает на вопросы - 2 балла.

Материал представлен недостаточно полно, не всегда логично выстроен, презентация оформлена недостаточно хорошо, вопросы вызывают затруднения - 1 балл.

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

—

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)

ОПК-8.3 Применяет специальные научные знания для анализа эффективности своей педагогической деятельности

#### Формулировка задания 1

Выполнить анализ организации и проведения урока с позиции здоровьесбережения:

- обстановку и гигиенические условия в классе;
- число видов деятельности;
- среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности;
- место и длительность применения ТСО;
- позы учащихся, чередование поз;
- физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке;
- наличие у детей мотивации к учебной деятельности на уроке;
- наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
- психологический климат на уроке;
- наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.

Вид и способ проведения промежуточной аттестации

Ситуационное задание

#### Критерии оценивания и шкала оценивания

Анализ выполнен полно и правильно, отмечены особенности всех основных гигиенических условий в классе (температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей), отмечена продолжительность основных видов учебной деятельности, охарактеризовано качество физкультминутки, отмечены мотивы у детей к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.). - 2 балла.

Анализ неполный, имеет недостатки. В целом показано общее понимание задания - 1 балл.

Задание не выполнено или выполнено с существенными ошибками - 0 баллов.

—

#### Формулировка задания 2

На основе рекомендаций разработайте комплекс упражнений по дыхательной гимнастике для учащихся. Обозначьте условия реализации разработанного комплекса упражнений.

Вид и способ проведения промежуточной аттестации

Творческое задание

#### Критерии оценивания и шкала оценивания

Задание выполнено правильно, комплекс упражнений укладывается в требования по продолжительности (4-5 минут), обозначены условия реализации упражнений (чистое проветренное помещение, не сразу после еды, при отсутствии заболеваний органов дыхания) - 2 балла.

Задание выполнено с некоторыми неточностями, продолжительность упражнений отклоняется от рекомендуемых значений времени не более чем на 1 минуту, обозначены не все условия реализации упражнений (чистое проветренное помещение, не сразу после еды, при отсутствии заболеваний органов дыхания) - 1 балл.

Задание не выполнено или выполнено с большим количеством ошибок: продолжительность упражнений отклоняется от рекомендуемых значений более чем на 2 минуты, не указаны условия, при которых могут быть реализованы упражнения - 0 баллов.

### 8.3. Требования к рейтинг-контролю

Дисциплина изучается в рамках одного модуля. При этом баллы распределяются следующим образом:

Текущий контроль (устный опрос, тестирование, письменная контрольная работа) - 20 баллов.

Работа на практических занятиях - 20 баллов.

Рубежный контроль (коллоквиум) - 20 баллов.

Экзамен - 40 баллов.

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Рекомендуемая литература

#### Основная

Шифр	Литература
Л.1.1	Айзман, Мельникова, Косованова, Здоровьесберегающие технологии в образовании, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-07354-6, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/538128">https://urait.ru/bcode/538128</a>
Л.1.2	Цибулькина, Леванова, Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании, Москва: Московский педагогический государственный университет, 2017, ISBN: 978-5-4263-0490-1, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=375144">https://znanium.com/catalog/document?id=375144</a>

#### Дополнительная

Шифр	Литература
Л.2.1	Петряков, Шувалова, Здоровьесберегающие технологии в начальной школе, Москва: Юрайт, 2024, ISBN: 978-5-534-07603-5, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/538558">https://urait.ru/bcode/538558</a>

### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Информационный портал ОБЗ.РФ [сайт]. — URL: <a href="https://овз.рф/about/">https://овз.рф/about/</a> : URL: <a href="https://овз.рф/about/">https://овз.рф/about/</a>
Э2	Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [сайт]. — URL: <a href="https://cyberleninka.ru/?ar">https://cyberleninka.ru/?ar</a> : URL: <a href="https://cyberleninka.ru/?ar">https://cyberleninka.ru/?ar</a>
Э3	Коррекционная педагогика и специальная психология [сайт]. — URL: <a href="https://rus-pedagog-psychology-dict.slovaronline.com/">https://rus-pedagog-psychology-dict.slovaronline.com/</a> : URL: <a href="https://rus-pedagog-psychology-dict.slovaronline.com/">https://rus-pedagog-psychology-dict.slovaronline.com/</a>

### Перечень программного обеспечения

1	Google Chrome
2	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
3	ОС Linux Ubuntu
4	Многофункциональный редактор ONLYOFFICE

## Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	ЭБС «ZNANIUM.COM»
2	ЭБС «ЮРАИТ»
3	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
4	ЭБС IPRbooks
5	ЭБС «Лань»
6	ЭБС BOOK.ru
7	ЭБС ТвГУ
8	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы)
9	Репозиторий ТвГУ
10	Виртуальный читальный зал диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ)

### 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудит-я	Оборудование
9-205	комплект учебной мебели, переносной ноутбук, проектор, скелет человека, весы напольные, ростомер, молоток неврологический, секундомер, пикфлоуметр,

### 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Задания для самостоятельной работы студентов

**ЗАДАНИЕ 1** Составьте характеристику здоровьесберегающего пространства специальной школы.

**ЗАДАНИЕ 2** Проанализируйте режим дня школьника с интеллектуальными нарушениями с позиций здоровьесбережения (возраст ребёнка выберите самостоятельно).

**ЗАДАНИЕ 3** На листах формата А4 схематически изобразить различные виды дефектов осанки, указать причины данной деформации. Виды дефектов: плоская спина, круглая и сутулая спина, плоско – вогнутая, кругло – вогнутая, ассиметричная.

**ЗАДАНИЕ 4**

1. Схематично изобразить 3 вида отпечатков стопы: а) нормальная; б) уплощённая; в) плоская.

2. При помощи любого красящего раствора смочить собственную стопу (любая нога) и поставить на развёрнутый на полу чистый лист бумаги.

**ЗАДАНИЕ 5** На каждый вид дефекта осанки подобрать и продемонстрировать не менее 5-7 упражнений.

**ЗАДАНИЕ 6** Подобрать и продемонстрировать упражнения для профилактики и лечения плоскостопия (5-7 упражнений) в 2-х исходных положениях: сидя, стоя, а также при ходьбе.

**ЗАДАНИЕ 7** Оценка урока физкультуры (моторная и общая плотность занятия) в коррекционной школе и построение физиологической кривой (по показателю ЧСС) (возраст школьников выберите самостоятельно).

**ЗАДАНИЕ 8** Анализ организации и проведения урока с позиции здоровьесбережения.

- 1) обстановку и гигиенические условия в классе: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;
- 2) число видов деятельности;
- 3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма – 7-10 минут;
- 4) число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;
- 5) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;
- 6) позы учащихся, чередование поз;
- 7) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке – их место, содержание и продолжительность;
- 8) наличие у детей мотивации к учебной деятельности на занятии (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации;
- 9) наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;
- 10) психологический климат на уроке;
- 11) наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.; В конце урока следует обратить внимание на следующее:
- 12) плотность занятия, т.е. количество времени, затраченного на учебную работу. Норма - не менее 60 % и не более 75-80 %;
- 13) момент наступления утомления и снижения активности детей.

**ЗАДАНИЕ 9** Разработать план и формы работы с родителями по формированию здорового образа жизни у детей.

**ЗАДАНИЕ 10** Разработайте и опишите модель семьи, воспитывающей здорового ребенка.

**ЗАДАНИЕ 11** Используя собственные наблюдения за семейным воспитанием, опишите, в какой степени среда и воспитание в конкретной семье влияют на формирование здоровья ребенка (можете использовать пример своей семьи, близких, знакомых).

## ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

**Занятие 1.** Здоровый образ жизни школьника с интеллектуальными нарушениями. Роль питания и режима дня в сохранении здоровья.

**Цель:** на основе нормативных документов и рекомендаций по рациональному питанию и режиму дня определить значение этих факторов для сохранения здоровья школьников и составить меню.

**Содержание:** 1) составление режима дня школьников разного возраста с учётом требований СанПиНа; 2) питание школьников и его значение для сохранения здоровья; 3) составление меню для школьников с учётом требований по рациональному питанию для детей и подростков.

**Методические рекомендации**

Проанализируйте содержание документа «Санитарно-эпидемиологические

требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.». Изучите требования, касающиеся режима пребывания школьников в образовательной организации, требования к нагрузке. Вспомните, каковы основы рационального питания и какое значение имеет правильное питание в сохранении здоровья детей.

Задания на самостоятельную работу 1. Составьте режим дня для учащихся обучающихся во втором и в девятом классах. 2. С учётом требований по рациональному питанию и на основе таблицы калорийности продуктов составьте меню на 1 день для учащихся второго и девятого классов. При составлении меню можно допустить отклонение от рекомендуемых норм по калорийности, количеству белка не более чем на 5% в ту или другую сторону. Для каждого блюда указывайте содержание белков, жиров, углеводов и калорийность сначала для 100 г блюда, а затем фактическую калорийность, в зависимости от веса блюда. Для каждого приёма пищи нужно указать суммарный объём блюд.

Занятие 2. Здоровый образ жизни школьника с интеллектуальными нарушениями. Роль физической активности и психогигиены в сохранении здоровья.

Цель: изучить значение физической активности и психогигиены для сохранения здоровья школьников.

Содержание: 1) физическая активность и здоровье; 2) психогигиена и здоровье; 3) составление режима физической активности школьников на 1 неделю.

Методические рекомендации

Из теоретического материала вспомните, как проявляется физическая активность, какие требования по её организации предлагаются специалистами, как может быть организована физическая активность во время пребывания учащихся в школе и вне её. Вспомните, в чём сущность понятия «психогигиена», подумайте, как следует соблюдать психогигиену школьнику и какова при этом роль педагогов и родителей. 1. С учётом требований к режиму физической активности и возможностей организма школьника с интеллектуальными нарушениями составьте режим физической активности ребёнка на 1 неделю (возраст школьника выберите самостоятельно). 2. Подумайте, как организовать физическую активность школьника в выходные дни. Составьте план организации выходного дня с учётом организации физической активности.

Занятие 3. Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса в коррекционной школе с позиции здоровьесбережения.

Цель: изучить условия организации здоровьесберегающего образовательного процесса в коррекционной школе.

Содержание: 1) понятие об образовательном процессе; 2) образовательный процесс и его организация в коррекционной школе; 3) здоровьесбережение в условиях внеклассных и внеурочных форм образовательной деятельности.

Методические рекомендации

Выясните сущность понятия об образовательном процессе. Определите роль воспитательного компонента образовательного процесса в становлении здоровой личности. На основе анализа ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью определите содержание и структуру образования в коррекционной школе. Покажите возможности отдельных предметных областей оказать влияние на формирование здоровья. Определите, какие формы организации учебной деятельности могут быть использованы в рамках различных предметов школы. Выясните, каковы возможности внеурочной формы деятельности для сохранения и приумножения здоровья обучающихся.

Задания на самостоятельную работу 1. Составьте план образовательного процесса в коррекционной школе на 1 неделю. Покажите использование идей здоровьесберегающего образования в течении этой недели. 2. С учётом плана образовательного процесса в школе, составленного при выполнении предыдущего задания, разработайте схему организации образовательного процесса во внеурочное время в течении недели.

Занятие 4. Технологии здоровьесбережения детей с умственной отсталостью (подвижные и спортивные игры, физкультминутки, релаксации, пальчиковые упражнения).

Цель: научиться использовать ряда здоровьесберегающих технологий (подвижных и спортивных игр, физкультминуток, релаксаций, пальчиковой гимнастики) в образовательном процессе коррекционной школы, уметь анализировать процесс образования с позиции сохранения, укрепления и развития здоровья детей.

Методические рекомендации.

Выясните сущность, содержание, и принципы ряда здоровьесберегающих технологий, используемых в образовательном процессе специального образования. Проанализируйте следующие технологии: подвижные и спортивные игры, физкультминутки, релаксация, пальчиковая гимнастика. Определите цели, требования и условия использования перечисленных технологий. Задания на самостоятельную работу 1. Подберите комплекс упражнений или заданий, реализующих каждую из технологий. 2. Подготовьте презентацию по одной из технологий, в которой будут показаны особенности её использования в образовательном процессе коррекционной школы.

Занятие 5. Технологии здоровьесбережения детей с умственной отсталостью (дыхательная гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультурное занятие).

Цель: научиться использовать ряд здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе коррекционной школы, уметь анализировать процесс образования с позиции сохранения, укрепления и развития здоровья детей.

Методические рекомендации

Выясните сущность, содержание, и принципы ряда здоровьесберегающих технологий, используемых в образовательном процессе специального образования. Проанализируйте следующие технологии: дыхательная гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультурное занятие. Определите цели, требования и условия использования перечисленных технологий. Задания на самостоятельную работу 1. Подберите комплекс упражнений или заданий, реализующих каждую из технологий. 2. Подготовьте презентацию по одной из технологий, в которой будут показаны особенности её использования в образовательном процессе коррекционной школы.

Занятие 6. Технологии здоровьесбережения детей с умственной отсталостью: арт-терапия (изотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, цветотерапия и др.), психогимнастика.

Цель: научиться использовать ряд здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе коррекционной школы, уметь анализировать процесс образования с позиции сохранения, укрепления и развития здоровья детей.

Методические рекомендации

Выясните сущность, содержание, и принципы ряда здоровьесберегающих технологий, используемых в образовательном процессе специального образования. Проанализируйте следующие технологии: арт-терапия (изотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, цветотерапия и др.), психогимнастика. Определите цели, требования и условия использования перечисленных технологий. Задания на самостоятельную работу 1. Подберите комплекс упражнений или заданий, реализующих каждую из технологий. 2. Подготовьте презентацию по одной из технологий, в которой будут показаны особенности её использования в образовательном процессе коррекционной школы.

Темы докладов

1. Ритмопластика как здоровьесберегающая технология.
2. Подвижные и спортивные игры как здоровьесберегающая технология.
3. Динамические паузы (физкультминутки) как здоровьесберегающая технология.
4. Релаксации как здоровьесберегающая технология.
5. Пальчиковая гимнастика как здоровьесберегающая технология.
6. Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология.
7. Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология.

8. Корригирующая гимнастика как здоровьесберегающая технология.
9. Ортопедическая гимнастика как здоровьесберегающая технология.
10. Урок физкультуры в коррекционной школе.
11. Самомассаж как здоровьесберегающая технология.
12. Арт-терапия (изотерапия) как здоровьесберегающая технология.
13. Музыкаотерапия как здоровьесберегающая технология.
14. Сказкотерапия как здоровьесберегающая технология.
15. Цветотерапия как здоровьесберегающая технология.
16. Психогимнастика как здоровьесберегающая технология.
17. Фонетическая ритмика как здоровьесберегающая технология.
18. Технология закаливания детей.

#### Вопросы к коллоквиумам

##### Коллоквиум № 1

1. Здоровье, его признаки и компоненты.
2. Педагогика здоровья и педагогические технологии. Понятие о здоровьесберегающих технологиях.
3. История проблемы здоровьесбережения у детей.
4. Образ жизни человека. Категории образа жизни. Значение здорового образа жизни для человека.
5. Компоненты здорового образа жизни. Мотивации здоровья и здорового образа жизни.
6. Теории питания и роль питания в здоровье человека. Потребность в питании школьников разных возрастных групп.
7. Болезни человека, вызванные неправильным питанием.
8. Основы рационального питания.
9. Двигательная активность и здоровье. Роль физических упражнений в профилактике стресса.
10. Понятие о физической культуре. Двигательные качества и их особенности у детей.
11. Рекомендации о использованию средств тренировки для основных систем организма. Принципы физической тренировки.
12. Понятие о культуре здоровья. Формирование культуры здоровья у школьников в учебное и внеучебное время.
13. Образованность, сознательность и поведение как основные элементы культуры здоровья. Взаимодействие между ними.
14. Общепатогенные факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье детей в школе.
15. Факторы, связанные с образовательным процессом, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье детей.
16. Требования СанПина для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по АООП для обучающихся с ОВЗ.
17. Реализация идей здоровьесберегающего образования в ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью.
18. Здоровьесберегающее пространство в коррекционной школе.

##### Коллоквиум № 2

1. Принципы здоровьесберегающих технологий в коррекционной школе.
2. Медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии.
3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, здоровьесбережения педагогов и здоровьесберегающего просвещения родителей.
4. Ритмопластика как здоровьесберегающая технология. Особенности и преимущества технологии. Примеры упражнений.
5. Подвижные и спортивные игры как здоровьесберегающая технология. Особенности использования технологии. Примеры подвижных и спортивных игр.

6. Физкультминутки как здоровьесберегающая технология. Требования к проведению. Примеры использования технологии.
7. Релаксация как здоровьесберегающая технология. Особенности использования технологии. Примеры упражнений.
8. Пальчиковая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Взаимосвязь развития мелкой моторики и речи. Примеры пальчиковых упражнений.
9. Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология. Правильное дыхание. Требования к дыхательной гимнастике. Примеры дыхательных упражнений.
10. Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология. Условия применения упражнений для глаз. Примеры упражнений.
11. Ортопедическая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Значение и правила проведения. Примеры упражнений.
12. Урок физкультуры в коррекционной школе. Требования к проведению. Структура урока. Примеры упражнений.
13. Урок по теме "Человек и здоровье". Содержание и особенности методики проведения урока.
14. Арт-терапия как здоровьесберегающая технология. Направления арт-терапии. Изотерапия.
15. Музыкалотерапия как здоровьесберегающая технология. Особенности применения технологии.
16. Сказкотерапия как здоровьесберегающая технология. Особенности применения технологии.
17. Цветотерапия как здоровьесберегающая технология. Влияние различных цветов на психоэмоциональное состояние ребёнка. Особенности применения технологии.
18. Психогимнастика как здоровьесберегающая технология. Структура занятия по психогимнастике. Примеры упражнений.
19. Технологии закаливания школьников. Принципы закаливания. Способы закаливания. Примеры закаливающих процедур.

#### Вопросы к экзамену

1. Здоровье, его признаки и компоненты.
2. Педагогика здоровья и педагогические технологии. Понятие о здоровьесберегающих технологиях.
3. История проблемы здоровьесбережения у детей.
4. Образ жизни человека. Категории образа жизни. Значение здорового образа жизни для человека.
5. Компоненты здорового образа жизни. Мотивации здоровья и здорового образа жизни.
6. Теории питания и роль питания в здоровье человека. Потребность в питании школьников разных возрастных групп.
7. Болезни человека, вызванные неправильным питанием.
8. Основы рационального питания.
9. Двигательная активность и здоровье. Роль физических упражнений в профилактике стресса.
10. Понятие о физической культуре. Двигательные качества и их особенности у детей.
11. Рекомендации о использованию средств тренировки для основных систем организма. Принципы физической тренировки.
12. Понятие о культуре здоровья. Формирование культуры здоровья у школьников в учебное и внеучебное время.
13. Образованность, сознательность и поведение как основные элементы культуры здоровья. Взаимодействие между ними.
14. Общепатогенные факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье детей в школе.
15. Факторы, связанные с образовательным процессом, оказывающие

неблагоприятное воздействие на здоровье детей.

16. Требования СанПиНа для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по АООП для обучающихся с ОВЗ.

17. Реализация идей здоровьесберегающего образования в ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью.

18. Здоровьесберегающее пространство в коррекционной школе.

19. Принципы здоровьесберегающих технологий в коррекционной школе.

20. Медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии.

21. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, здоровьесбережения педагогов и здоровьесберегающего просвещения родителей.

22. Ритмопластика как здоровьесберегающая технология. Особенности и преимущества технологии. Примеры упражнений.

23. Подвижные и спортивные игры как здоровьесберегающая технология. Особенности использования технологии. Примеры подвижных и спортивных игр.

24. Физкультминутки как здоровьесберегающая технология. Требования к проведению. Примеры использования технологии.

25. Релаксация как здоровьесберегающая технология. Особенности использования технологии. Примеры упражнений.

26. Пальчиковая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Взаимосвязь развития мелкой моторики и речи. Примеры пальчиковых упражнений.

27. Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология. Правильное дыхание. Требования к дыхательной гимнастике. Примеры дыхательных упражнений.

28. Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология. Условия применения упражнений для глаз. Примеры упражнений.

29. Ортопедическая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Значение и правила проведения. Примеры упражнений.

30. Урок физкультуры в коррекционной школе. Требования к проведению. Структура урока. Примеры упражнений.

31. Арт-терапия как здоровьесберегающая технология. Направления арт-терапии. Изотерапия.

32. Музыкалотерапия как здоровьесберегающая технология. Особенности применения технологии.

33. Сказкотерапия как здоровьесберегающая технология. Особенности применения технологии.

34. Цветотерапия как здоровьесберегающая технология. Влияние различных цветов на психоэмоциональное состояние ребёнка. Особенности применения технологии.

35. Психогимнастика как здоровьесберегающая технология. Структура занятия по психогимнастике. Примеры упражнений.

36. Технологии закаливания школьников. Принципы закаливания. Способы закаливания. Примеры закаливающих процедур.