

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 18.06.2025 14:41:52  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fec2ad1bf35f08

УП: 44.03.02 Псих-  
пед обр (сетевая)  
2025.plx

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

Утверждаю:

Руководитель ООП

БЫСЮК А.С.

«30» апреля 2025



**Рабочая программа дисциплины**

**Здоровьесберегающие технологии в образовании**

|                           |                                                           |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Закреплена за кафедрой:   | Шэньянский технологический институт                       |
| Направление подготовки:   | 44.03.02 Психолого-педагогическое образование             |
| Направленность (профиль): | Психология и педагогика дошкольного образования (сетевая) |
| Квалификация:             | Бакалавр                                                  |
| Форма обучения:           | очная                                                     |
| Семестр:                  | 1                                                         |

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 дошкольного возраста в образовательном процессе дошкольных образовательных организаций.

### Задачи :

- формирование готовности к обеспечению требований по сохранению и укреплению здоровья дошкольников, заложенных в нормативные документы, регламентирующих деятельность дошкольных образовательных организаций.
- познакомить студентов с современными здоровьесберегающими технологиями организации образовательного процесса в дошкольных образовательных организациях.
- 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.

Физиология ВНД

Анатомия центральной нервной системы

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

Психолого-педагогическая практика

Преддипломная практика

Педагогическая практика

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| <b>Общая трудоемкость</b> | 3 ЗЕТ |
| Часов по учебному плану   | 108   |
| <b>в том числе:</b>       |       |
| самостоятельная работа    | 74    |

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

ПК-1.1: Организует работу с детьми раннего и дошкольного возраста на основе основных закономерностей физиологического и психологического развития и исходя из знания требований нормативно-правовой документации, регламентирующей образовательный процесс; методик дошкольного образования; способов организации деятельности детей дошкольного возраста

ПК-5.2: Участвует в организации развивающей предметно-пространственной среды, проектирует и использует элементы открытой образовательной среды;

## 5. ВИДЫ КОНТРОЛЯ

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Виды контроля в семестрах: |   |
| зачеты                     | 1 |

## 6. ЯЗЫК ПРЕПОДАВАНИЯ

Язык преподавания: русский.

## 7. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| №    | Наименование разделов и тем                                                             | Вид занятия | Сем. | Часов | Примечание                            |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|-------|---------------------------------------|
|      | Раздел 1. Теоретические аспекты здоровьесбережения                                      |             |      |       |                                       |
| 1.1  | История проблемы здоровьесбережения у детей                                             | Лек         | 1    | 3     | Проблемная лекция                     |
| 1.2  | История проблемы здоровьесбережения у детей                                             | Пр          | 1    | 2     | Обсуждение проблемных                 |
| 1.3  | История проблемы здоровьесбережения у детей                                             | Ср          | 1    | 6     | Работа с литературными                |
| 1.4  | Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах                                       | Лек         | 1    | 3     | Проблемная лекция                     |
| 1.5  | Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах                                       | Пр          | 1    | 3     | Создание проблемных                   |
| 1.6  | Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах                                       | Ср          | 1    | 10    | Работа с литературными                |
| 1.7  | Культура здоровья                                                                       | Лек         | 1    | 3     | Проблемная лекция                     |
| 1.8  | Культура здоровья                                                                       | Пр          | 1    | 2     | Метод малых групп (анализ             |
| 1.9  | Культура здоровья                                                                       | Ср          | 1    | 16    | Работа с литературными                |
| 1.10 | Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса с позиции здоровьесбережения. | Лек         | 1    | 2     | Проблемная лекция                     |
| 1.11 | Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса с позиции здоровьесбережения. | Пр          | 1    | 3     | Метод малых групп (анализ нормативных |
| 1.12 | Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса с позиции здоровьесбережения. | Ср          | 1    | 18    | Работа с литературными источниками,   |
| 1.13 | Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе                               | Лек         | 1    | 6     | Проблемная лекция                     |
| 1.14 | Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе                               | Пр          | 1    | 7     | Информационно-                        |
| 1.15 | Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе                               | Ср          | 1    | 24    | Работа с литературными                |

## Список образовательных технологий

|   |                                                                                                                                                              |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Информационные (цифровые) технологии                                                                                                                         |
| 2 | Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)                       |
| 3 | Методы группового решения творческих задач (метод Дельфи, метод 6–6, метод развивающей кооперации, мозговой штурм (метод генерации идей), нетворкинг и т.д.) |

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

### **8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации**

Задания для самостоятельной работы студентов

#### **ЗАДАНИЕ 1**

Составьте характеристику здоровьесберегающего пространства дошкольной образовательной организации.

#### **ЗАДАНИЕ 2**

Проанализируйте режим дня дошкольника 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 физкультурного занятия (моторная и общая плотность занятия) в детском саду и построение физиологической кривой (по показателю ЧСС) (возраст дошкольников выберите самостоятельно).

#### **ЗАДАНИЕ 8**

Анализ организации и проведения непосредственно образовательной деятельности с позиции здоровьесбережения.

1) обстановку и гигиенические условия в группе: температуру и свежесть воздуха, рациональность освещения группы и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.;

2) число видов деятельности

3) среднюю продолжительность и частоту чередования различных видов образовательной деятельности. Ориентировочная норма – 4-8 минут;

4) число видов образовательной деятельности: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма – не менее трех;

5) место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение педагога использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения;

6) позы дошкольников, чередование поз;

7) физкультминутки и другие оздоровительные моменты на занятии, их место, содержание и продолжительность.

8) наличие у детей мотивации к образовательной деятельности на занятии (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому

материалу и т.п.) и используемые педагогом методы повышения этой мотивации;

9) наличие в содержательной части занятия 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 дошкольников знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.;

10) психологический климат на занятии;

11) наличие на занятии эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.;

В конце занятия 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

Организация здоровьесберегающей среды в ОО

Цель: познакомиться с основными аспектами организации здоровьесберегающей среды.

Содержание: 1) понятие здоровьесберегающей среды; 2) организация рационального режима дня в ДОО; 3) особенности организации учебных занятий для дошкольников; 4) гигиенические требования к помещениям и территории детского сада; 5) организация питания детей.

#### Методические рекомендации

В начале занятия изучите понятие здоровьесберегающей среды. Сделайте физиологическое обоснование режима дня детей в детском саду, его рациональности.

Изучите гигиенические требования, касающиеся места размещения детского сада, окружающей его территории, зеленых насаждений. Гигиенические условия в помещении группы (освещение, воздушно-тепловой режим, уровень шума, требования к мультимедийным средствам). Дайте физиолого-гигиеническое обоснование правильной позы за столом при письме, чтении, стоя, а затем рассмотрите основные требования к детской мебели. Отдельно обратите внимание на вопросы рациональной организации детей в ДОО.

#### Задания на самостоятельную работу

1. Анализ режима дня групп детского сада с позиций здоровьесбережения.
2. Подготовьте презентации на тему «Системы питания человека» (вегетарианство, сыроедение, сухоедение, раздельное питание, голодание, посты).
3. Пользуясь таблицами калорийности продуктов питания, рассчитайте количественный и качественный состав потребляемой в сутки пищи, учитывая возраст, вид деятельности, расход калорий.

#### Занятие 2

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса в ОО.

Цель: изучить цели и задачи организации здоровьесберегающего образовательного процесса.

Содержание: 1) требования к образовательным программам и технологиям по

здоровьесбережению; 2) оптимизация учебной нагрузки; 3) рациональная организация занятия с детьми дошкольного возраста.

#### Методические рекомендации

Из курса «Анатомии и возрастной физиологии» вспомните психофизиологические особенности детей дошкольного возраста. Изучите гигиенические требования к программам, методикам и режимам обучения. Обратите внимание на организацию занятий с использованием компьютеров. Перечислите основные требования к организации занятий детей 5-7 лет с использованием компьютеров. Назовите основные негативные воздействия компьютера на здоровье человека (зрительный анализатор, опорно-двигательный аппарат, дыхание, нервная система). Перечислите показатели рациональной организации занятий.

Назовите особенности организации учебных занятий детей в разновозрастных группах.

#### Задания на самостоятельную работу

1. Изучить основные требования САН ПиН для работы с компьютером для детей.
2. Разработайте систему профилактических мероприятий для детей младшего школьного возраста во время работы в компьютерном классе и дома.

### Занятие 3.

#### Технологии оздоровления детей дошкольного возраста

Цель: изучить цели и задачи оздоровительных технологий в ДОО.

Содержание: 1) понятие двигательной активности, 2) основные компоненты двигательной активности; физическая подготовка; 3) закаливание; 4) гимнастика (пальчиковая, дыхательная, для глаз, на коррекцию осанки и плоскостопия), музыкотерапия; 4) рекомендации по организации оздоровительной работы.

#### Методические рекомендации

В начале занятия выясните сущность технологий оздоровления, их сущность, цели и направленности. Какими способами и методами реализуются данные технологии. Далее остановитесь на характеристике этих методов и форм.

Дайте понятие двигательной активности, рассмотрите основные компоненты двигательной активности: утренняя гимнастика, подвижные игры на воздухе, динамические паузы, физкультурные занятия, занятия в спортивных секциях. Покажите роль физической подготовки ребенка дошкольного возраста, физиологическую сущность закаливания, основные требования к закаливающим процедурам детей. Выясните роль и методики проведения динамических пауз (физкультминутки). Отметьте значение упражнений для развития кистевой моторики. Изучите цели и методики дыхательных гимнастик А.Н. Стрельниковой и Б.С. Толкачева, упражнений для глаз. Укажите на необходимость формирования навыка правильной осанки и познакомьтесь с различными видами упражнений на коррекцию осанки и плоскостопия.

При изучении вопроса о подвижных играх в ОО, познакомьтесь с методиками их организации в разных группах. Двигательная сказкотерапия.

#### Задания на самостоятельную работу

1. Подберите комплексы упражнений для кистей рук и пальцев.
2. Изучите системы закаливания организма.
3. Разработайте конспекты подвижных игр разной направленности для всех групп детского сада.
4. Разработайте комплексы упражнений для коррекции осанки и плоскостопия.
5. Оценка физкультурного занятия (моторная и общая плотность занятия) и построения физиологической кривой.
6. Двигательные игровые сказки.

### Занятие 4.

#### Технологии обучения здоровью детей

Формирование представлений о строении и здоровье человека.

Цель: изучить процесс формирования представлений о строении тела и здоровье человека (программа А.И. Ивановой «Человек»)

Содержание: 1) знакомство с программой А.И. Ивановой «Человек» 2) возрастная

динамика формирования представлений о человеке в детском саду. 3) Методы и формы организации занятий по ознакомлению с телом человека.

#### Методические рекомендации

В начале занятия дайте характеристику программе А.И. Ивановой «Человек»: актуальность, цели, задачи, критерии оценки знаний, умений и навыков, преемственность дошкольного и начального образования. Ознакомьтесь с рекомендациями по работе с программой. Далее проследите по всем возрастным группам какими знаниями умениями и навыками должен владеть ребенок. На следующем этапе выясните особенности методики ознакомления дошкольников с человеком: формы организации работы (познавательные занятия, игры, физкультурные занятия, соревнования, конкурсы, праздники); методы (наблюдения, самонаблюдения, экспериментальная и исследовательская деятельность).

#### Задания на самостоятельную работу

1. Разработать конспекты занятий по различным темам.
2. Разработать конспекты занятий по ознакомлению с человеком через другие занятия (математику, ИЗО и т.д.).
3. Подберите пословицы и поговорки о здоровье.
4. Придумайте кроссворды.

#### Занятие 5

##### Технологии обучения здоровью детей

##### Исследовательские технологии в здоровьесбережении детей.

Цель: выяснить отличительные особенности исследовательских технологий по здоровьесбережению.

Содержание: 1) Знакомство с исследовательскими технологиями, направленными на формирование представлений о здоровом образе жизни, усвоение способов самостоятельной деятельности, развитие познавательных и творческих способностей. 2) Организация исследований в процессе обучения детей здоровому образу жизни.

#### Методические рекомендации

Вначале необходимо выяснить суть исследовательских технологий. Определить отличие поисковых и исследовательских методов. Затем познакомиться с различными приемами исследовательской деятельности. Далее выяснить условия реализации исследовательских технологий. Рассмотреть примеры использования исследовательских технологий в здоровьесберегающих программах, предложенных преподавателем.

#### Задания на самостоятельную работу

Познакомиться с технологиями, предложенными преподавателем, выяснить цели, задачи и особенности методики.

2. Определить соответствие данных технологий критериям технологичности.
3. Определить условия, приемы и средства организации исследований в начальной школе.
4. Подобрать примеры исследовательской деятельности в процессе формирования у детей представлений о ЗОЖ.

#### Занятие 6-7

##### Здоровьесберегающие технологии

##### в образовательном процессе в ОО

Цель: Научиться использовать основные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе в ДОО, уметь анализировать процесс образования с позиции сохранения, укрепления и развития здоровья.

#### Методические рекомендации

Выясните сущность, содержание, и принципы основных здоровьесберегающих технологий, используемых в современном образовательном процессе в дошкольных образовательных учреждениях. Проанализируйте следующие технологии: ритмопластика, подвижные и спортивные игры, динамические паузы, релаксация, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, правильное дыхание, гимнастика для глаз, корригирующая гимнастика, ортопедическая гимнастика, физкультурное занятие, самомассаж, арт-терапия, музыкотерапия, сказкотерапия, цветотерапия, психогимнастика, фонетическая ритмика.

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 в ДОО.

Темы докладов

1. Ритмопластика как здоровьесберегающая технология в ДОО.
2. Подвижные и спортивные игры в ДОО.
3. Физкультминутки как здоровьесберегающая технология в ДОО.
4. Релаксации как здоровьесберегающая технология в ДОО.
5. Пальчиковая гимнастика как здоровьесберегающая технология в ДОО.
6. Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология в ДОО.
7. Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология в ДОО.
9. Корригирующая гимнастика как здоровьесберегающая технология в ДОО.
10. Ортопедическая гимнастика как здоровьесберегающая технология в ДОО.
11. Физкультурное занятие как здоровьесберегающая технология в ДОО.
13. Арттерапия как здоровьесберегающая технология в ДОО.
14. Музыкаотерапия как здоровьесберегающая технология в ДОО.
15. Сказкотерапия как здоровьесберегающая технология в ДОО.
16. Цветотерапия как здоровьесберегающая технология в ДОО.
17. Психогимнастика как здоровьесберегающая технология в ДОО.
19. Технология закаливания дошкольников.
20. Непосредственно образовательная деятельность по формированию представлений об организме человека и его здоровье.

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 дошкольников.
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 дошкольников в детском саду и вне его.
13. Образованность, сознательность и поведение как основные элементы культуры здоровья. Взаимодействие между ними.
14. Общепатогенные факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье детей.
15. Факторы, связанные с образовательным процессом, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье детей.

16. Принципы здоровьесберегающих технологий в ДОО.
17. Медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии.
18. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, здоровьесбережения педагогов и здоровьесберегающего просвещения родителей.
19. Здоровьесберегающее пространство в детском саду.

#### Коллоквиум № 2

1. Ритмопластика как здоровьесберегающая технология. Особенности и преимущества технологии. Примеры упражнений.
  2. Подвижные и спортивные игры как здоровьесберегающая технология. Особенности использования технологии. Примеры подвижных и спортивных игр.
  3. Динамические паузы как здоровьесберегающая технология. Требования к проведению. Примеры использования технологии.
  4. Релаксация как здоровьесберегающая технология. Особенности использования технологии. Примеры упражнений.
  5. Пальчиковая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Взаимосвязь развития мелкой моторики и речи. Примеры пальчиковых упражнений.
  6. Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология. Правильное дыхание. Требования к дыхательной гимнастике. Примеры дыхательных упражнений.
  7. Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология. Условия применения упражнений для глаз. Примеры упражнений.
  8. Бодрящая гимнастика в детском саду. Значение бодрящей гимнастики, правила проведения. Примеры упражнений.
  9. Корригирующая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Значение и правила проведения. Примеры упражнений.
  10. Ортопедическая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Значение и правила проведения. Примеры упражнений.
  11. Физкультурное занятие в детском саду. Требования к проведению. Структура занятия. Примеры упражнений.
  12. Самомассаж как здоровьесберегающая технология. Значение самомассажа, правила проведения. Примеры самомассажа.
  13. Непосредственная образовательная деятельность по теме «Человек и здоровье». Содержание и особенности методики проведения занятий.
  14. Арт-терапия как здоровьесберегающая технология. Направления арт-терапии. Изотерапия.
  15. Музыкотерапия 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. Фонетическая ритмика как здоровьесберегающая технология. Значение и особенности применения технологии. Примеры упражнений.
- Технологии закаливания в детском саду. Принципы закаливания. Способы закаливания. Примеры закаливающих процедур.

## 8.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

Банк контрольных вопросов для подготовки к зачёту

1. Что понимают под здоровьем?
2. Что понимают под воспроизводством здоровья?
3. Что понимают под формированием здоровья?
4. Что такое физическое здоровье?
5. Что понимают под социальным здоровьем?

6. Что такое психическое здоровье?
7. Что такое адаптация?
8. Какие понятия включает в себя образ жизни?
9. Что понимают под «здоровым образом жизни»?
10. Какое питание называют рациональным?
11. Назовите принципы рационального питания.
12. Что понимают под культурой движения?
13. Что такое гиподинамия? Каковы ее последствия для организма?
14. Какие болезни называют «болезнями цивилизации»?
15. Что такое рациональный режим дня?
16. Какова роль закаливания? Принципы закаливания.
17. Факторы образовательной среды, влияющие на состояние здоровья детей.
18. Комплексная оценка здоровья дошкольников.
19. Организация здоровьесберегающей среды в ДОО.
20. Основные характеристики образа жизни.
21. Факторы, влияющие на образ жизни.
22. Социально-психологическая среда и здоровье.
23. Комплексность понятия «здоровый образ жизни».
24. Основные приемы и методы оздоровления детей.
25. Рациональное питание – как компонент здорового образа жизни.
26. Принципы рационального питания.
27. Здоровый образ жизни: двигательная активность.
28. Гиподинамия, ее последствия для здоровья.
29. Рациональный режим жизни.
30. Особенности двигательной активности современного человека. Статическая и динамическая нагрузки.
31. Нормы двигательной активности.
32. Сущность формирования индивидуального режима двигательной активности.
33. Сущность и основные принципы закаливания.
34. Дыхательные гимнастики для детей.
35. Организация исследований в процессе обучения детей здоровому образу жизни.
36. Игровые технологии обучения здоровому образу жизни.
37. Возрастная динамика формирования представлений о человеке у детей дошкольного возраста в разных группах.
38. Методика ознакомления дошкольников с организмом человека.
39. Стадии формирования культурно-гигиенических навыков.
40. Воспитание культуры здоровья.
41. Проектная деятельность в ДОО по вопросам здоровьесбережения.
42. Характеристика программ здоровьесберегающих образовательных технологий, используемые в ДОО: «Азбука здоровья» Т.Э Токаевой, «Школа здорового человека» Г.И.Кулика, Н.Н. Сергиенко, «Здоровье» Л.Г. Татарникова, «Детство» В.И. Логинов, «Я и мое тело» С.Е. Шукшина, «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р. Стеркина, Н. Авдеева, О. Князева, «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г. Макеева.
43. Организации работы кабинета «Здоровый ребенок», школы здоровья.
44. Формы и методы просветительской работы с родителями по формированию здорового образа жизни у детей.

#### Вопросы к зачёту

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 дошкольников.
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 использовании средств тренировки для основных систем организма. Принципы физической тренировки.
12. Понятие о культуре здоровья. Формирование культуры здоровья у дошкольников в детском саду и дома.
13. Образованность, сознательность и поведение как основные элементы культуры здоровья. Взаимодействие между ними.
14. Общепатогенные факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье детей.
15. Факторы, связанные с образовательным процессом, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье детей.
16. Принципы здоровьесберегающих технологий в ДОО.
17. Медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии.
18. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, здоровьесбережения педагогов и здоровьесберегающего просвещения родителей.
19. Здоровьесберегающее пространство в детском саду.
20. Ритмопластика как здоровьесберегающая технология. Особенности и преимущества технологии. Примеры упражнений.
21. Подвижные и спортивные игры как здоровьесберегающая технология. Особенности использования технологии. Примеры подвижных и спортивных игр.
22. Динамические паузы как здоровьесберегающая технология. Требования к проведению. Примеры использования технологии.
23. Релаксация как здоровьесберегающая технология. Особенности использования технологии. Примеры упражнений.
24. Пальчиковая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Взаимосвязь развития мелкой моторики и речи. Примеры пальчиковых упражнений.
25. Дыхательная гимнастика как здоровьесберегающая технология. Правильное дыхание. Требования к дыхательной гимнастике. Примеры дыхательных упражнений.
26. Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология. Условия применения упражнений для глаз. Примеры упражнений.
27. Бодрящая гимнастика в детском саду. Значение бодрящей гимнастики, правила проведения. Примеры упражнений.
28. Корректирующая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Значение и правила проведения. Примеры упражнений.
29. Ортопедическая гимнастика как здоровьесберегающая технология. Значение и правила проведения. Примеры упражнений.
30. Физкультурное занятие в детском саду. Требования к проведению. Структура занятия. Примеры упражнений.
31. Самомассаж как здоровьесберегающая технология. Значение самомассажа, правила проведения. Примеры самомассажа.
32. Непосредственная образовательная деятельность по теме «Человек и здоровье». Содержание и особенности методики проведения занятий.
33. Арт-терапия как здоровьесберегающая технология. Направления арт-терапии. Изотерапия.
34. Музыкалотерапия как здоровьесберегающая технология. Особенности применения технологии.

35. Сказкотерапия как здоровьесберегающая технология. Особенности применения технологии.
36. Цветотерапия как здоровьесберегающая технология. Влияние различных цветов на психоэмоциональное состояние ребёнка. Особенности применения технологии.
37. Психогимнастика как здоровьесберегающая технология. Структура занятия по психогимнастике. Примеры упражнений.
38. Фонетическая ритмика как здоровьесберегающая технология. Значение о особенности применения технологии. Примеры упражнений.
39. Технологии закаливания в детском саду. Принципы закаливания. Способы закаливания. Примеры закаливающих процедур.

1. На основе рекомендаций разработайте комплекс упражнений по дыхательной гимнастики для старших дошкольников. Обозначьте условия реализации разработанного комплекса упражнений.

2. Подготовить доклад с презентацией на тему «Требования к организации безопасной образовательной среды в ДОО».

### **8.3. Требования к рейтинг-контролю**

Требования к рейтинг-контролю

2-й семестр – зачёт

Модуль 1

Темы 1-4. История проблемы здоровьесбережения у детей. Понятие о здоровом образе жизни и его компонентах. Культура здоровья. Нормативно-правовое обеспечение образовательного процесса в ДОО с позиции здоровьесбережения. формы контроля: Тестирование, письменная контрольная работа, устный опрос, коллоквиум №1. Сумма баллов - 50.

Текущий контроль - Устный опрос, тестирование, письменная контрольная работа. - 5 баллов.

1. Работа на практических занятиях. Устный опрос. 10 баллов  
2. Выполнение заданий по самостоятельной работе. Письменная контрольная работа 10 баллов

3. Контроль теоретических знаний. Тестирование. 5 баллов

Рубежный контроль 20 Коллоквиум (устно по билетам) 7 баллов

II. Тема 5. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОО. 50

Тестирование, письменная контрольная работа, устный опрос, коллоквиум №2

Текущий контроль 5баллов Устный опрос, тестирование, письменная контрольная работа.

1. Работа на практических занятиях 10 баллов Устный опрос

2. Выполнение заданий по самостоятельной работе 10 баллов Письменная контрольная работа

3. Контроль теоретических знаний 5баллов Тестирование

Рубежный контроль 20 баллов Коллоквиум №2 (устно по билетам)

## **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,<br>URL: <a href="https://urait.ru/bcode/538128">https://urait.ru/bcode/538128</a>                                                                                                               |
| Л.1.2 | Петряков, Шувалова, Здоровьесберегающие технологии в начальной школе, Москва: Юрайт, 2021, ISBN: 978-5-534-07603-5,<br>URL: <a href="https://urait.ru/bcode/471712">https://urait.ru/bcode/471712</a>                                                                                                                       |
| Л.1.3 | Айзман, Мельникова, Косованова, Здоровьесберегающие технологии в образовании, Москва: Юрайт, 2021, ISBN: 978-5-534-07354-6,<br>URL: <a href="https://urait.ru/bcode/471229">https://urait.ru/bcode/471229</a>                                                                                                               |
| Л.1.4 | Айдаркин, Иваницкая, Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии, Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2008, ISBN: 978-5-9275-0413-8,<br>URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=174366">https://znanium.com/catalog/document?id=174366</a>   |
| Л.1.5 | Козуб М. В., Здоровьесберегающие технологии в современном образовании, Липецк: Липецкий ГПУ, 2022, ISBN: ,<br>URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/355862">https://e.lanbook.com/book/355862</a>                                                                                                                        |
| Л.1.6 | Гаврилова И. А., Стожарова М. Ю., Полтавцева Н. В., Краснова Р. С., Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании, Москва: ФЛИНТА, 2021, ISBN: 978-5-9765-1142-2,<br>URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=83545">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=83545</a> |

#### Дополнительная

| Шифр  | Литература                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л.2.1 | Цибулькикова, Леванова, Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании, Москва: Московский педагогический государственный университет, 2017, ISBN: 978-5-4263-0490-1,<br>URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=375144">https://znanium.com/catalog/document?id=375144</a>          |
| Л.2.2 | Полтавцева Н.В., Стожарова Р.С., Краснова И.А., Гаврилова, Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании, Москва: Издательство "Флинта", 2011, ISBN: 978-5-9765-1142-2,<br>URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=230995">https://znanium.com/catalog/document?id=230995</a>                 |
| Л.2.3 | Полтавцева Н. В., Стожарова М. Ю., Краснова Р. С., Гаврилова И. А., Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании, Москва: ФЛИНТА, 2021, ISBN: 978-5-9765-1142-2,<br>URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/278021">https://e.lanbook.com/book/278021</a>                                                 |
| Л.2.4 | Зеленин Л. А., Паначев В. Д., Опленин А. А., Инновационные здоровьесберегающие технологии нетрадиционных дыхательных упражнений системы дыхания, Пермь: ПНИПУ, 2021, ISBN: ,<br>URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/239822">https://e.lanbook.com/book/239822</a>                                                            |
| Л.2.5 | Айдаркин Е. К., Иваницкая Л. Н., Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии, Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2008, ISBN: 978-5-9275-0413-8,<br>URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=240909">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=240909</a> |

#### Перечень программного обеспечения

|   |                                            |
|---|--------------------------------------------|
| 1 | Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows |
| 2 | Adobe Acrobat Reader                       |
| 3 | Google Chrome                              |
| 4 | WinDjView                                  |
| 5 | OpenOffice                                 |

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

| <b>Аудит-я</b> | <b>Оборудование</b>                                                                                         |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9-203          | комплект учебной мебели, переносной ноутбук, проектор, штатив лабораторный, плитка электрическая, спиртовка |
| 9-128          | компьютеры, копир, экран, переносные ноутбуки, переплетчик, принтер, кондиционер, проектор, сканер          |

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