

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Лельчицкий Игорь Давыдович  
Должность: и.о. проректора по образовательной деятельности  
Дата подписания: 17.06.2026 11:35:08  
Уникальный программный ключ:  
aa5b5ee17d97a2e4d94e98e995320af94f043ce2

УП: 44.03.03 СДО  
2026.plx

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

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель ООП

Гонина О.О.



15 мая 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

**Здоровьесберегающие технологии в 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):

*старший преподаватель, Батурина Ольга Юрьевна*

Тверь, 2026

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

### Цели освоения дисциплины (модуля):

Формирование представлений о современных педагогических технологиях в области сохранения и укрепления здоровья детей младшего школьного возраста, углубление и расширение знаний студентов по проблемам здоровья и здорового образа жизни.

### Задачи :

- Познакомить студентов с основными методическими подходами применения педагогических технологий здоровьесбережения;
- Познакомить студентов с современными технологиями организации образовательной работы в начальной школе с целью сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
- Научить использовать полученные знания о здоровье и здоровом образе жизни при моделировании педагогического процесса;
- Развивать у студентов проективные, организаторские и творческие умения.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

### Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Физическая культура и спорт

Безопасность жизнедеятельности

Педагогика

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

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

Педагогическая практика

Преддипломная практика

## 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:
----------------------------

## 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	Введение	Лек	2	1	
	Раздел 2. Тема 1. История проблемы здоровьесбережения у детей				
2.1	История проблемы здоровьесбережения у детей	Лек	2	2	
2.2	История проблемы здоровьесбережения у детей	Пр	2	1	
2.3	История проблемы здоровьесбережения у детей	Ср	2	12	
	Раздел 3. Тема 2. Здоровье, здоровый образ жизни и его компоненты.				
3.1	Здоровье, здоровый образ жизни и его компоненты.	Лек	2	2	
3.2	Здоровье, здоровый образ жизни и его компоненты.	Пр	2	4	
3.3	Здоровье, здоровый образ жизни и его компоненты.	Ср	2	10	
	Раздел 4. Тема 3. Культура здоровья				
4.1	Культура здоровья	Лек	2	2	
4.2	Культура здоровья	Пр	2	4	
4.3	Культура здоровья	Ср	2	15	
	Раздел 5. Тема 4. Педагогические технологии здоровьесбережения в образовательном процессе в начальной школе				
5.1	Педагогические технологии здоровьесбережения в образовательном процессе в начальной школе	Лек	2	6	
5.2	Педагогические технологии здоровьесбережения в образовательном процессе в начальной школе	Пр	2	4	
5.3	Педагогические технологии здоровьесбережения в образовательном процессе в начальной школе	Ср	2	18	
	Раздел 6. Экзамен				

6.1	Подготовка и сдача экзамена	Экзамен	2	27	
-----	-----------------------------	---------	---	----	--

### Список образовательных технологий

1	Игровые технологии
2	Проектная технология
3	Дискуссионные технологии (форум, симпозиум, дебаты, аквариумная дискуссия, панельная дискуссия, круглый стол, фасилитированная и т.д.)
4	Методы группового решения творческих задач (метод Дельфи, метод 6–6, метод развивающей кооперации, мозговой штурм (метод генерации идей), нетворкинг и т.д.)
5	Тренинг

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

### 8.1. Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

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 младших школьников.
19. Организация здоровьесберегающей среды в школе.
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. В чём особенности педагогических технологий?
37. Обучающие игровые технологии.
38. Возрастная динамика формирования представлений о человеке у детей младшего школьного возраста в разных классах.
39. Методика ознакомления младших школьников с человеком.
40. Стадии формирования культурно-гигиенических навыков.
41. Воспитание культуры здоровья.
42. Проектная деятельность в начальной школе по вопросам здоровьесбережения.
43. Организации работы кабинета «Здоровый ребенок», школы здоровья.
44. 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)	Формулировка
задания	
Вид и способ проведения промежуточной аттестации шкала оценивания	Критерии оценивания и
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей	
1. На основе рекомендаций разработайте комплекс упражнений по дыхательной гимнастики для учащихся.	
Творческое задание 1. Задание выполнено правильно, комплекс упражнений укладывается в требования по продолжительности (4-5 минут), организма и условий реализации профессиональной деятельности	
Обозначьте условия реализации разработанного комплекса упражнений.	
2. Предложите содержание физкультминутки, которая может быть проведена на уроке на тему «Органы чувств». 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.	
2. Содержание физкультминутки подобрано грамотно, в соответствии с темой урока, обеспечивает необходимый	
уровень подвижности обучающихся – 2 балла.	
Содержание физкультминутки не полностью соответствует теме урока и\или подвижность обучающихся не достаточна – 1 балл. Задание не выполнено или выполнено с серьезными ошибками – 0 баллов.	
УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	
1. Составьте план программы формирования здорового образа жизни младших школьников.	
2. Разработайте фрагмент урока, в ходе которого проводится пропаганда норм здорового образа жизни.	
Творческое задание 1. План разработан грамотно, в соответствии с требованиями – 2 балла. План разработан с некоторыми ошибками – 1 балл. Задание не выполнено или выполнено с серьезными ошибками – 0 баллов. 2. Фрагмент урока разработан методически грамотно – 2 балла. Задание выполнено с некоторыми ошибками – 1 балл. Задание не выполнено или выполнено с серьезными ошибками – 0 баллов.	
УК-8.2. Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности	
1. Какова технология закаливания детей в начальной школе? Каких принципов следует придерживаться при организации	

Письменная работа. 1. Ответ правильный, полный, изложен грамотно, в логической последовательности, отмечены все принципы

закаливающих процедур?

2. Каковы требования к образовательному процессу на уроке в начальной школе с позиции здоровьесбережения? организации закаливающих процедур - 2 балла. Ответ неполный, непоследовательный, ведётся с помощью наводящих вопросов, но показывающий общее понимание вопроса, допущены затруднения, отмечены не все принципы организации закаливающих процедур - 1 балл. Ответ отсутствует или неправильный, показывающий непонимание материала, наводящие вопросы не способствуют исправлению допущенных ошибок - 0 баллов. 2. Ответ правильный, полный, изложен грамотно, в логической последовательности, отмечены все требования к образовательному процессу с позиции здоровьесбережения - 2 балла. Ответ неполный, непоследовательный, ведётся с помощью наводящих вопросов, но показывающий общее понимание вопроса, допущены затруднения, отмечены не все основные требования к образовательному процессу на уроке - 1 балл.

Ответ отсутствует или неправильный, показывающий непонимание материала, наводящие вопросы не способствуют исправлению допущенных ошибок - 0 баллов.

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

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

Ситуационное задание, творческое задание. 1. 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.

эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, афоризмов с комментариями и т.п.

2. Разработайте анкету, с помощью которой можно провести диагностику уровня сформированности культуры здоровья младших школьников. Составьте характеристику уровней, предложите критерии оценивания. Задание не выполнено или выполнено с существенными ошибками - 0 баллов. 2. Анкета разработана грамотно, содержание вопросов позволяет диагностировать уровень сформированности культуры здоровья у младших школьников - 2 балла. Задание выполнено с некоторыми ошибками - 1 балл. Задание не выполнено или содержит существенные ошибки - 0 баллов.

### 8.3. Требования к рейтинг-контролю

1 модуль

Темы 1-3. Количество баллов -40

1. Текущий контроль - устный опрос - 5 баллов

2. Выполнение практических работ - устные и письменные задания - 20 баллов

3. Выполнение самостоятельной работы - доклады, рефераты, эссе, презентации - 10

баллов

4. Рубежный контроль -тестовые задания - 5 баллов.

2 модуль

Темы 1-3. Количество баллов -60

1.Текущий контроль - устный опрос - 5 баллов

2. Выполнение практических работ - устные и письменные задания - 30 баллов

3. Выполнение самостоятельной работы - доклады, рефераты, эссе, презентации - 15

баллов

4. Рубежный контроль -тестовые задания - 10 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	Козуб М. В., Здоровьесберегающие технологии в современном образовании, Липецк: Липецкий ГПУ, 2022, ISBN: , URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/355862">https://e.lanbook.com/book/355862</a>
Л.1.3	Петряков, Шувалова, Здоровьесберегающие технологии в начальной школе, Москва: Юрайт, 2021, ISBN: 978-5-534-07603-5, URL: <a href="https://urait.ru/bcode/471712">https://urait.ru/bcode/471712</a>
Л.1.4	Цибулькинова, 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	Зеленин Л. А., Паначев В. Д., Опленин А. А., Инновационные здоровьесберегающие технологии нетрадиционных дыхательных упражнений системы дыхания, Пермь: ПНИПУ, 2021, ISBN: , URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/239822">https://e.lanbook.com/book/239822</a>
Л.2.2	Айдаркин, Иваницкая, Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии, Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2008, ISBN: 978-5-9275-0413-8, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=174366">https://znanium.com/catalog/document?id=174366</a>

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

Э1	журнал «Начальная школа»: <a href="http://n-shkola.ru/">http://n-shkola.ru/</a>
Э2	журнал «Начальная школа плюс До и После»: <a href="http://school2100.com/izdaniya/magazine/">http://school2100.com/izdaniya/magazine/</a>
Э3	издательский дом «Первое сентября»: <a href="http://1september.ru/">http://1september.ru/</a>
Э4	образовательная система «Школа 2100»: <a href="http://www.school2100.ru/">http://www.school2100.ru/</a>

## Перечень программного обеспечения

1	Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows
2	Google Chrome
3	SmartGit
4	SMART Notebook

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

Аудит-я	Оборудование
9-201	интерактивная доска, переносной ноутбук, проектор, глобус, зоогеографическая карта, гиrometer
9-202	комплект учебной мебели, переносной ноутбук, проектор, микроскопы
9-203	комплект учебной мебели, переносной ноутбук, проектор, штатив лабораторный, плитка электрическая, спиртовка
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

Вопросы к зачету

1. Здоровье, его признаки и компоненты. 2. Педагогика здоровья и педагогические технологии. Понятие о технологиях здоровьесбережения. 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 младших школьников. 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 по 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. 15. Факторы, связанные с образовательным процессом, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье детей. 16. Принципы педагогических технологий здоровьесбережения в начальной школе. 17. Медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные технологии здоровьесбережения. 18. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, здоровьесбережения педагогов и здоровьесберегающего просвещения родителей. 19. Здоровьесберегающее пространство в школе. 20. Ритмопластика как технология здоровьесбережения. Особенности и преимущества технологии. Примеры упражнений. 21. Подвижные и спортивные игры как технология здоровьесбережения. Особенности использования технологии. Примеры подвижных и спортивных игр. 22. Физкультминутка как технология здоровьесбережения. Требования к проведению. Примеры использования технологии. 23. Релаксация как технология здоровьесбережения. Особенности использования технологии. Примеры упражнений. 24. Пальчиковая гимнастика как технология здоровьесбережения. Взаимосвязь развития мелкой моторики и речи. Примеры пальчиковых упражнений. 25. Дыхательная гимнастика как технология здоровьесбережения. Правильное дыхание. Требования к дыхательной гимнастике. Примеры дыхательных упражнений. 26. Гимнастика для глаз как технология

здоровьесбережения. Условия применения упражнений для глаз. Примеры упражнений. 27. Ортопедическая гимнастика как технология здоровьесбережения. Значение и правила проведения. Примеры упражнений. 28. Урок физкультуры в начальной школе. Требования к проведению. Структура занятия. Примеры упражнений. 29. Урок по теме «Человек и здоровье». Содержание и особенности методики проведения урока. 30. Арт-терапия как технология здоровьесбережения. Направления арт-терапии. Изотерапия.

31. Музыкаотерапия как технология здоровьесбережения. Особенности применения технологии. 32. Сказкотерапия как технология здоровьесбережения. Особенности применения технологии. 33. Цветотерапия как технология здоровьесбережения. Влияние различных цветов на психоэмоциональное состояние ребёнка. Особенности применения технологии. 34. Психогимнастика как технология здоровьесбережения. Структура занятия по психогимнастике. Примеры упражнений. 35. Технологии закаливания в ребёнка младшего школьного возраста. Принципы закаливания. Способы закаливания. Примеры закаливающих процедур.

Методические рекомендации по выполнению заданий для самостоятельной работы

Самостоятельная работа является обязательной формой организации учебного процесса в вузе. Задания для самостоятельной работы студентов дневной формы включают составление, подготовку сообщений и докладов, составление сравнительных таблиц, разработку различных методических материалов, подготовку дидактических пособий, выполнение творческих заданий. Доклад и сообщение. Темы докладов и сообщений предлагаются преподавателем или выбираются индивидуально в рамках программы. Работа над подготовкой начинается с подбора литературы, её изучения и конспектирования. Затем составляется план работы, который может быть при необходимости согласован с преподавателем. Завершающий этап – написание доклада на основе изученных литературных источников. Схема подготовки доклада следующая: чтение исходного текста – его анализ – выбор необходимых фрагментов, их обобщение – создание нового текста (доклад). Структура доклада должна быть следующей: 1. Титульный лист 2. Содержание работы: Введение. Глава 1. (Название главы) 1.1 (Название параграфа) 1.2 (Название параграфа) Глава 2. (Название главы) (Название параграфа) (Название параграфа) Заключение. Список использованной литературы. Приложение (схемы, рисунки т.д.). Введение должно содержать обоснование актуальности выбранной темы, краткий обзор мнений по данной проблеме, цель и задачи исследования. Главы содержат конкретный фактический материал. Изложение должно быть цельным и лаконичным. В тексте обязательны ссылки на использованную литературу. Каждый параграф целесообразно завершать обобщением. Заключение должно содержать основные выводы по всем главам.

Список литературы составляется по алфавиту фамилий и инициалов первых авторов или первых слов основного заглавия книги. Для каждого источника указывается: автор, название книги, место издания, издательство, год. Для статьи кроме этого, указывается название сборника или журнала, в котором она опубликована, год, номер журнала или выпуск, страницы, например: Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М.: «Народное образование», 1998. Жукова Т.П. Социально-педагогические аспекты формирования здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста // Молодой учёный. №9 2015.С. 991-993. Методические разработки. Методические разработки включают в себя конспекты занятий, фрагменты занятий, описание технологий и т.п. В методических разработках обязательно указывается: тема, цель проведения, материалы и оборудование и далее подробное описание занятия (технологии, фрагмента и др.). Дидактические материалы. Студенты самостоятельно готовят дидактические игры, модели, наглядные пособия, тестовые программы. Дидактические игры (например, лото) должны быть изготовлены из картона или плотной бумаги. Наглядные пособия изготавливаются на листе ватмана. Модели – на плотных листах или из картонных или пластиковых коробок.