

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
 Должность: РЕКТОР  
 Дата подписания: 13.10.2022 14:56:58  
 Уникальный программный ключ:  
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУ-ГПУ»)**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В	Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Начальное образование. Управление начальным образованием
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель			Корчемкина Юлия Валерьевна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра математики, естествознания и методики обучения математике и естествознанию	Белоусова Наталья Анатольевна	10	13.06.2019	
Кафедра математики, естествознания и методики обучения математике и естествознанию	Белоусова Наталья Анатольевна	1	10.09.2020	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	6
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	7
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	13
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	14
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	17
7. Перечень образовательных технологий .....	18
8. Описание материально-технической базы .....	19

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 час.

1.3 Изучение дисциплины «Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни».

1.4 Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в начальном образовании» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Управление формированием культуры здоровья и безопасности в начальном общем образовании», «Организация образовательного процесса в начальной школе в условиях дистанционного обучения», «Методика обучения предмету "Окружающий мир" в начальной школе».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Ознакомление будущих учителей с основными направлениями здоровьесберегающей деятельности и методикой использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

1.6 Задачи дисциплины:

1) сформировать представления о здоровьесберегающей деятельности и технологиях здоровьесбережения младших школьников;

2) сформировать умения и навыки проектирования образовательного процесса младших школьников с использованием здоровьесберегающих технологий;

3) сформировать умения и навыки формирования у младших школьников представлений о здоровом и безопасном образе жизни.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-14 способен формировать психологически комфортную и безопасную образовательную среду
	ПК.14.1 Знает специфику образовательной среды, особенности формирования психологически комфортной и безопасной среды в образовательных организациях
	ПК.14.2 Умеет использовать теоретические знания для изучения и оценки образовательной среды, ставить задачи на проектирование мероприятий для эффективного взаимодействия с субъектами образовательных отношений по созданию психологически комфортной и безопасной образовательной среды
	ПК.14.3 Владеет навыками проектирования мероприятий для эффективного взаимодействия с субъектами образовательных отношений по созданию развивающей образовательной среды
2	ПК-5 способен реализовывать образовательный процесс в системе начального общего, образования
	ПК.5.1 Знает психолого-педагогический статус младшего школьника, особенности социальной ситуации развития первоклассника в связи с переходом ведущей деятельности от игровой к учебной, историю, современные концепции и вариативные системы начального образования, структуру и содержание примерной основной образовательной программы, рабочей программы начального общего образования с учетом региональных особенностей
	ПК.5.2 Умеет анализировать вариативные системы начального общего образования, анализировать урок в начальной школе с точки зрения формирования компонентов учебной деятельности.
	ПК.5.3 Владеет навыками выбора форм, методов и приемов обучения в начальной школе на основе современных критериев, навыками анализа направленности учебных заданий в различных учебниках начальной школы
3	УК-8 способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
	УК.8.1 Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; принципы организации безопасности труда.

УК.8.2 Умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; выявлять факторы, приводящие к возникновению опасных ситуаций; предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе базируясь на основах медицинских знаний и умениях по оказанию первой доврачебной помощи.
УК.8.3 Владеет навыками оценки факторов риска, создания комфортной и безопасной образовательной среды, формирования культуры безопасного и ответственного поведения

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК.14.1 Знает специфику образовательной среды, особенности формирования психологически комфортной и безопасной среды в образовательных организациях	3.1 знает возрастные и психофизические особенности обучающихся
2	ПК.14.2 Умеет использовать теоретические знания для изучения и оценки образовательной среды, ставить задачи на проектирование мероприятий для эффективного взаимодействия с субъектами образовательных отношений по созданию психологически комфортной и безопасной образовательной среды	У.1 умеет проектировать содержание и структуру образовательного процесса с учетом возрастных и психофизических особенностей обучающихся
3	ПК.14.3 Владеет навыками проектирования мероприятий для эффективного взаимодействия с субъектами образовательных отношений по созданию развивающей образовательной среды	В.1 владеет принципами создания благоприятных условий обеспечения учебного процесса с учетом возрастных и психофизических особенностей обучающихся
1	ПК.5.1 Знает психолого-педагогический статус младшего школьника, особенности социальной ситуации развития первоклассника в связи с переходом ведущей деятельности от игровой к учебной, историю, современные концепции и вариативные системы начального образования, структуру и содержание примерной основной образовательной программы, рабочей программы начального общего образования с учетом региональных особенностей	3.2 знает особенности организации образовательного процесса в начальной школе
2	ПК.5.2 Умеет анализировать вариативные системы начального общего образования, анализировать урок в начальной школе с точки зрения формирования компонентов учебной деятельности.	У.2 умеет проектировать содержание структуру образовательного процесса с применением здоровьесберегающих технологий
3	ПК.5.3 Владеет навыками выбора форм, методов и приемов обучения в начальной школе на основе современных критериев, навыками анализа направленности учебных заданий в различных учебниках начальной школы	В.2 владеет методами организации процесса обучения с применением здоровьесберегающих технологий

1	УК.8.1 Знает классификацию и источники чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; причины, признаки и последствия опасностей, способы защиты от чрезвычайных ситуаций; принципы организации безопасности труда.	З.3 знает санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях
2	УК.8.2 Умеет создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности; выявлять факторы, приводящие к возникновению опасных ситуаций; предотвращать возникновение опасных ситуаций, в том числе базируясь на основах медицинских знаний и умениях по оказанию первой доврачебной помощи.	У.3 умеет анализировать структуру и содержание образовательного процесса с позиций здоровьесбережения
3	УК.8.3 Владеет навыками оценки факторов риска, создания комфортной и безопасной образовательной среды, формирования культуры безопасного и ответственного поведения	В.3 владеет основными принципами здоровьесбережения при организации обучения в начальной школе

## 2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	СРС	Л	ПЗ	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>72</b>
<b>Первый период контроля</b>				
<b><i>Основы здоровьесберегающих технологий в образовании</i></b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>34</b>
Здоровье учащихся российских школ	2	2		4
Теоретические аспекты здоровьесбережения	2	4		6
Анализ учебного расписания в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10	4		2	6
Оценка физического развития младших школьников	4		2	6
Оценка состояния сердечно-сосудистой системы учащихся	4		2	6
Анализ требований СанПиН 2.4.2.2821-10 к организации обучения в начальной школе	4		2	6
<b><i>Здоровьесберегающие технологии в образовании как процесс</i></b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>38</b>
Здоровьесберегающая педагогика и технологии ее реализации	2	2		4
Стратегия и оценка эффективности внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в работу школы	2	2		4
Планирование урока в начальной школе с учетом требований СанПиН 2.4.2.2821-10	2		2	4
Формирование правильной рабочей позы у обучающихся и проведение физкультурных минуток	2		2	4
Формирование сбалансированного рациона питания для младших школьников	4		2	6
Формирование у младших школьников представлений о здоровом и безопасном образе жизни на уроках по предмету «Окружающий мир»	4		4	8
Формирование у младших школьников представлений о здоровом и безопасном образе жизни во внеурочной деятельности	4		4	8
<b>Итого по видам учебной работы</b>	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>72</b>
<b><i>Форма промежуточной аттестации</i></b>				
Зачет				
<b>Итого за Первый период контроля</b>				<b>72</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

#### 3.1 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Основы здоровьесберегающих технологий в образовании</b>	<b>20</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-14: 3.1 (ПК.14.1), У.1 (ПК.14.2), В.1 (ПК.14.3) ПК-5: 3.2 (ПК.5.1), У.2 (ПК.5.2), В.2 (ПК.5.3 ) УК-8: 3.3 (УК.8.1), У.3 (УК.8.2), В.3 (УК.8.3)	
1.1. Здоровье учащихся российских школ <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Написание конспекта по теме "Влияние процесса обучения и его интенсификации на здоровье учащихся". Подготовка к контрольной работе по разделу "Основы здоровьесберегающих технологий в образовании". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
1.2. Теоретические аспекты здоровьесбережения <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Написание конспектов по темам "Проблема низкого уровня культуры здоровья учащихся", "Работа с родителями по сохранению и укреплению здоровья детей". Подготовка к контрольной работе по разделу "Основы здоровьесберегающих технологий в образовании". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
1.3. Анализ учебного расписания в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Оформление отчета по лабораторной работе "Анализ учебного расписания в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10". Подготовка к контрольной работе по разделу "Основы здоровьесберегающих технологий в образовании". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.4. Оценка физического развития младших школьников <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Оформление отчета по лабораторной работе "Оценка физического развития младших школьников". Подготовка к контрольной работе по разделу "Основы здоровьесберегающих технологий в образовании". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
1.5. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы учащихся <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Оформление отчета по лабораторной работе "Оценка состояния сердечно-сосудистой системы обучающихся". Подготовка к контрольной работе по разделу "Основы здоровьесберегающих технологий в образовании". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
1.6. Анализ требований СанПиН 2.4.2.2821-10 к организации обучения в начальной школе <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Оформление отчета по лабораторной работе "Анализ требований СанПиН 2.4.2.2821-10 к организации обучения в начальной школе". Подготовка к контрольной работе по разделу "Основы здоровьесберегающих технологий в образовании". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
<b>2. Здоровьесберегающие технологии в образовании как процесс</b>	<b>20</b>

<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-14: 3.1 (ПК.14.1), У.1 (ПК.14.2), В.1 (ПК.14.3) ПК-5: 3.2 (ПК.5.1), У.2 (ПК.5.2), В.2 (ПК.5.3) УК-8: 3.3 (УК.8.1), У.3 (УК.8.2), В.3 (УК.8.3)	
2.1. Здоровьесберегающая педагогика и технологии ее реализации <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Написание конспекта по теме "Анализ современных методов обучения и воспитания в школе с позиций их воздействия на здоровье учащихся", "Методы и формы работы с родителями в области здоровьесбережения". Подготовка к контрольной работе по разделу "Здоровьесберегающие технологии в образовании как процесс". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
2.2. Стратегия и оценка эффективности внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в работу школы <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Написание конспекта по теме "Индивидуальная образовательная траектория обучающегося как средство здоровьесбережения". Подготовка к контрольной работе по разделу "Здоровьесберегающие технологии в образовании как процесс". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
2.3. Планирование урока в начальной школе с учетом требований СанПиН 2.4.2.2821-10 <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Оформление отчета по лабораторной работе "Планирование урока в начальной школе с учетом требований СанПиН 2.4.2.2821-10". Подготовка к контрольной работе по разделу "Здоровьесберегающие технологии в образовании как процесс". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2.4. Формирование правильной рабочей позы у обучающихся и проведение физкультурных минуток <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Оформление отчета по лабораторной работе "Формирование правильной рабочей позы у обучающихся и проведение физкультурных минуток". Подготовка к контрольной работе по разделу "Здоровьесберегающие технологии в образовании как процесс". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2.5. Формирование сбалансированного рациона питания для младших школьников <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Оформление отчета по лабораторной работе "Формирование сбалансированного рациона питания для младших школьников". Подготовка к контрольной работе по разделу "Здоровьесберегающие технологии в образовании как процесс". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
2.6. Формирование у младших школьников представлений о здоровом и безопасном образе жизни на уроках по предмету «Окружающий мир» <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Оформление отчета по лабораторной работе "Формирование у младших школьников представлений о здоровом и безопасном образе жизни на уроках по предмету «Окружающий мир»". Подготовка к контрольной работе по разделу "Здоровьесберегающие технологии в образовании как процесс". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4



2.7. Формирование у младших школьников представлений о здоровом и безопасном образе жизни во внеурочной деятельности <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Оформление отчета по лабораторной работе "Формирование у младших школьников представлений о здоровом и безопасном образе жизни во внеурочной деятельности". Подготовка к контрольной работе по разделу "Здоровьесберегающие технологии в образовании как процесс". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
--	---

### 3.2 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Основы здоровьесберегающих технологий в образовании</b>	<b>6</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-14: 3.1 (ПК.14.1), У.1 (ПК.14.2), В.1 (ПК.14.3) ПК-5: 3.2 (ПК.5.1), У.2 (ПК.5.2), В.2 (ПК.5.3 ) УК-8: 3.3 (УК.8.1), У.3 (УК.8.2), В.3 (УК.8.3)	
1.1. Здоровье учащихся российских школ 1. Состояние здоровья современных школьников. 2. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников. 3. Школьные факторы риска. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
1.2. Теоретические аспекты здоровьесбережения 1. Исторические предпосылки возникновения. 2. Основные принципы и закономерности здоровьесбережения. 3. Проблемы осуществления здоровьесберегающей деятельности в школе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	4
<b>2. Здоровьесберегающие технологии в образовании как процесс</b>	<b>4</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-14: 3.1 (ПК.14.1), У.1 (ПК.14.2), В.1 (ПК.14.3) ПК-5: 3.2 (ПК.5.1), У.2 (ПК.5.2), В.2 (ПК.5.3 ) УК-8: 3.3 (УК.8.1), У.3 (УК.8.2), В.3 (УК.8.3)	
2.1. Здоровьесберегающая педагогика и технологии ее реализации 1. Сущность понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии». 2. Принципы использования технологий здоровьесбережения. 3. Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, используемых в работе образовательных учреждений. 4. Задачи учителя по реализации здоровьесберегающих технологий. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2
2.2. Стратегия и оценка эффективности внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в работу школы 1. Реализация индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе здоровьесохранного характера. 2. Здоровьесберегающая направленность педагогических приемов и методов. 3. Педагогические ресурсы здоровьесберегающих технологий. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5	2

### 3.3 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Основы здоровьесберегающих технологий в образовании</b>	<b>8</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-14: 3.1 (ПК.14.1), У.1 (ПК.14.2), В.1 (ПК.14.3) ПК-5: 3.2 (ПК.5.1), У.2 (ПК.5.2), В.2 (ПК.5.3 ) УК-8: 3.3 (УК.8.1), У.3 (УК.8.2), В.3 (УК.8.3)	

1.1. Анализ учебного расписания в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 1. Проанализируйте особенности составления учебного расписания в начальной школе. 2. Проанализируйте недельное учебное расписание класса. 3. Сделайте вывод о соответствии данного расписания требованиям СанПиН 2.4.2.2821-10, выделите наиболее важные несоответствия. 4. Исправьте имеющееся расписание в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10, Учебно-методическая литература: 1, 2, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.2. Оценка физического развития младших школьников 1. На основании индивидуальных антропометрических показателей школьников вычислите для каждого школьника: индекс массы тела (Кетле II), индекс Рорера. 2. Для каждого школьника вычислите индекс гармоничности телосложения. 3. Сделайте выводы о физическом развитии детей в классе. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3	2
1.3. Оценка состояния сердечно-сосудистой системы учащихся 1. Определите по таблице нормы систолического, диастолического и пульсового давления и частоты пульса по К. Кубату в зависимости от пола и возраста обучающихся. 2. Вычислите нормы систолического, диастолического и пульсового давления по универсальным расчётным формулам. 3. Вычислите отклонения фактических данных обучающихся от норм по Кубату и расчётных норм. 4. Все показатели запишите в таблицу. 5. Сделайте вывод о состоянии сердечно-сосудистой системы обучающихся класса. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3	2
1.4. Анализ требований СанПиН 2.4.2.2821-10 к организации обучения в начальной школе 1. Проанализируйте структуру СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях". 2. Выделите основные требования к: - размещению общеобразовательной организации; - территории общеобразовательной организации; - зданию общеобразовательной организации; - оборудованию помещений общеобразовательной организации; - воздушно-тепловому режиму общеобразовательной организации; - естественному и искусственному освещению; - водоснабжению и канализации; - помещениям и оборудованию общеобразовательных организаций, размещенных в приспособленных зданиях; - режиму образовательной деятельности; - организации медицинского обслуживания обучающихся; - санитарному состоянию и содержанию общеобразовательной организации; - соблюдению санитарных правил. 3. Охарактеризуйте особенности организации обучения в начальной школе в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
<b>2. Здоровьесберегающие технологии в образовании как процесс</b>	<b>14</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-14: 3.1 (ПК.14.1), У.1 (ПК.14.2), В.1 (ПК.14.3) ПК-5: 3.2 (ПК.5.1), У.2 (ПК.5.2), В.2 (ПК.5.3) УК-8: 3.3 (УК.8.1), У.3 (УК.8.2), В.3 (УК.8.3)	
2.1. Планирование урока в начальной школе с учетом требований СанПиН 2.4.2.2821-10 1. Проанализируйте гигиенические требования к режиму образовательной деятельности по СанПиН 2.4.2.2821-10. 2. Составьте план урока по одному из предметов начальной школы (математика, окружающий мир, русский язык, литературное чтение) с учетом гигиенических требований к режиму образовательной деятельности. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2

<p>2.2. Формирование правильной рабочей позы у обучающихся и проведение физкультурных минуток</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изучить следующие разделы СанПиН 2.4.2.2821-10:             <ol style="list-style-type: none"> <li>а. «Рекомендации по воспитанию и формированию правильной рабочей позы у обучающихся».</li> <li>б. «Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)».</li> </ol> </li> <li>2. Подготовить в мини-группе и провести:             <ol style="list-style-type: none"> <li>а. Фрагмент урока в 1 классе по формированию правильной рабочей позы у обучающихся (по рекомендациям, содержащимся в СанПиН 2.4.2.2821-10).</li> <li>б. ФМ для улучшения мозгового кровообращения.</li> <li>в. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук.</li> <li>г. ФМ для снятия утомления с туловища.</li> <li>д. Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени образования на уроках с элементами письма.</li> <li>е. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз.</li> </ol> </li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	2
<p>2.3. Формирование сбалансированного рациона питания для младших школьников</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нормальный суточный расход энергии для ребенка 10 лет составляет примерно 2300-2400 ккал. Используя таблицы калорийности продуктов составьте меню пятиразового питания младшего школьника с учетом приведенной структуры распределения суточной потребности в веществах и энергии между приёмами пищи.</li> <li>2. По таблице определите суточную потребность в белках, жирах и углеводах для младшего школьника, возраст которого составляет 10 лет. По таблицам содержания в проверьте, удовлетворяет ли составленный рацион указанным потребностям. Какие изменения необходимо внести в рацион?</li> <li>3. Суточная потребность младших школьников в витамине А составляет от 1 до 1,5 мг, в витамине В1 – от 1,5 до 2 мг, В2 – от 2,5 до 3 мг, РР – от 10 до 20 мг, В6 – от 1,5 до 2 мг, С – от 50 до 70 мг, D – 0,15 мг. Проверьте, удовлетворяет ли составленный рацион данным потребностям, используя таблицы. Какие изменения необходимо внести в рацион?</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p>	2
<p>2.4. Формирование у младших школьников представлений о здоровом и безопасном образе жизни на уроках по предмету «Окружающий мир»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проанализируйте Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования и примерную программу начального общего образования.</li> <li>2. Выделите в содержании предмета "Окружающий мир" темы, способствующие формированию у младших школьников представлений о здоровом и безопасном образе жизни.</li> <li>3. Проанализируйте одну линию учебников по предмету "Окружающий мир", включенную в текущий Федеральный перечень учебников. Сделайте выводы о достаточности или недостаточности содержания учебника для формирования у младших школьников представлений о здоровом и безопасном образе жизни.</li> <li>4. Составьте конспект урока с презентацией по одной из тем, с использованием учебника по предмету "Окружающий мир", включенному в текущий Федеральный перечень учебников, с учетом требований СанПиН 2.4.2.2821-10.</li> <li>5. Опишите, какие здоровьесберегающие технологии вами использованы при составлении конспекта урока.</li> </ol> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4

<p>2.5. Формирование у младших школьников представлений о здоровом и безопасном образе жизни во внеурочной деятельности</p> <p>1. На основании анализа одной из линий учебников по предмету "Окружающий мир", включенной в текущий Федеральный перечень учебников выделите темы, которые по вашему мнению можно расширить и дополнить за счёт проведения внеурочных занятий.</p> <p>2. Составьте тематическое планирование программы внеурочной деятельности, способствующей формированию у младших школьников представлений о здоровом и безопасном образе жизни, для одного из классов начальной школы.</p> <p>3. Составьте конспект внеурочного занятия с презентацией по одной из тем программы.</p> <p>4. Опишите, какие здоровьесберегающие технологии вами использованы при составлении конспекта внеурочного занятия.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 2, 3</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	<p>4</p>
---	----------

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1	Семикин Г.И. Здоровьесберегающие технологии и профилактика девиантного поведения в образовательной среде [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Семикин Г.И., Мысина Г.А., Миронов А.С.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2013.— 84 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/31402.html">http://www.iprbookshop.ru/31402.html</a>
2	Цибульников В.Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании [Электронный ресурс]: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов/ Цибульников В.Е., Леванова Е.А.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2017.— 148 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/75815.html">http://www.iprbookshop.ru/75815.html</a>
3	Айдаркин Е.К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс]/ Айдаркин Е.К., Иваницкая Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2008.— 176 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/47035.html">http://www.iprbookshop.ru/47035.html</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
4	Гараева Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гараева Е.А.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 175 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/30107.html">http://www.iprbookshop.ru/30107.html</a>
5	Бомин В.А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Бомин В.А., Сухина К.В.— Электрон. текстовые данные.— Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011.— 156 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/15684.html">http://www.iprbookshop.ru/15684.html</a>

### 4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	Справочная правовая система Консультант плюс	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС			
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация
	Контрольная работа по разделу/теме	Проект	Зачет/Экзамен
ПК-14			
3.1 (ПК.14.1)	+	+	+
У.1 (ПК.14.2)	+	+	+
В.1 (ПК.14.3)	+	+	+
ПК-5			
3.2 (ПК.5.1)	+	+	+
У.2 (ПК.5.2)	+	+	+
В.2 (ПК.5.3)	+	+	+
УК-8			
3.3 (УК.8.1)	+	+	+
У.3 (УК.8.2)	+	+	+
В.3 (УК.8.3)	+	+	+

### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Основы здоровьесберегающих технологий в образовании":

#### 1. Контрольная работа по разделу/теме

Контрольная работа №1

1. Здоровьесберегающая среда – это:

- а) среда, содействующая улучшению физического и функционального состояния человека;
- б) среда, способствующая нормализации психоэмоционального состояния человека;
- в) среда, содействующая физическому, духовному и социальному благополучию человека.

2. Как называется форма здоровьесберегающей технологии, обеспечивающая тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды? 3. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и \_\_\_\_\_ благополучие. Вставьте пропущенное слово.

4. Какова должна быть температура воздуха в учебных помещениях и кабинетах?

5. Оцените расписание 1 класса (3 четверть) на соответствие требованиям СанПиН 2.4.2.2821-10: Среда:

8.00-8.40 Музыка.

8.50-9.30 Обучение грамоте.

9.40-10.20 Письмо

10.35-11.15 Физкультура

11.30-12.10 Математика

При наличии значительных отклонений измените расписание в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10.

Контрольная работа №2 (по разделу)

1. К какому виду здоровья относят морфофизиологические и функциональные резервы организма, обеспечивающие адаптационные реакции?

2. Обстановка и гигиенические условия в классе – это

- а) соответствующая температура;

- б) сниженная влажность воздуха;
  - в) нерациональность освещения класса и доски;
  - г) монотонные и неприятные звуковые раздражители.
3. Как рассчитывается индекс массы тела (Кетле II)? Вычислите данный индекс для человека с массой 62 кг и ростом 166 см.
4. Перечислите особенности режима обучения в 1 классе в соответствии с СанПиН 2.4.2821-10.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Здоровьесберегающие технологии в образовании как процесс":

### 1. Контрольная работа по разделу/теме

Контрольная работа №3

1. Момент наступления утомления и снижения учебной активности определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных или пассивных отвлечений в процессе учебной деятельности. При правильно организованном уроке в начальной школе он наступает не ранее чем: а) на 35-40 минуте;

б) на 15-20 минуте;

в) на 5-10 минуте;

г) на 25-30 минуте. 2. Установите соответствие:

1. Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности

2. Экологические здоровьесберегающие технологии

3. Защитно-профилактические технологии

4. Компенсаторно-нейтрализующие технологии А. Продолжительность урока – 40 мин.

Б. Выполнение СанПиН.

В. Контроль за исправностью оборудования, соблюдением учащимися правил по охране труда и противопожарной безопасности, беседы о правилах поведения на перемене.

Г. Озеленение учебного кабинета, осуществление экологического образования на уроках по предмету "Окружающий мир".

3. Какова средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.д.) в 1-4 классе в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821-10? Составьте примерный план урока математики во втором классе с учетом данного показателя.

Контрольная работа №4 (по разделу)

1. Какие образовательные технологии с большой вероятностью наносят ущерб здоровью учащихся и педагогов?

а) традиционная технология, чрезмерная интенсификация образовательного процесса, использование приемов авторитарной педагогики;

б) проблемное обучение, игровые технологии;

в) дистанционное обучение.

2. Психолого-педагогическое просвещение родителей в области здоровьесбережения можно организовать с помощью следующего метода: а) эксперимент;

б) наблюдение;

в) тренинг;

г) все вышеперечисленные.

3. Дайте определение понятия "дидактогения".

4. Составьте примерный план урока по предмету "Окружающий мир" по теме "Режим дня школьника".

5. Назовите основные формы работы с родителями обучающихся в области здоровьесбережения.

Охарактеризуйте одну из форм.

Количество баллов: 10

### 2. Проект

Подготовьте технологическую карту урока с презентацией по одному из разделов примерной программы по предмету "Окружающий мир":

1. Ценность здоровья и здорового образа жизни.

2. Режим дня школьника, чередование труда и отдыха в режиме дня.

3. Личная гигиена.

4. Физическая культура, закаливание, игры на воздухе как условие сохранения и укрепления здоровья.

5. Личная ответственность каждого человека за сохранение и укрепление своего физического и нравственного здоровья.

6. Номера телефонов экстренной помощи.

7. Первая помощь при лёгких травмах (ушиб, порез, ожог), обмороживании, перегреве.

8. Дорога от дома до школы, правила безопасного поведения на дорогах, в лесу, на водоёме в разное время года.

9. Правила пожарной безопасности, основные правила обращения с газом, электричеством, водой.

10. Правила безопасного поведения в природе.

11. Забота о здоровье и безопасности окружающих людей.

Конкретную тему урока определите сами, опираясь на учебники по предмету "Окружающий мир", входящие в любую линию учебников, включенную в Федеральный перечень учебников.

Количество баллов: 5

### 5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ».

#### Первый период контроля

##### 1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Состояние здоровья современных школьников.
2. Факторы, влияющие на состояние здоровья школьников.
3. Школьные факторы риска.
4. Основные принципы и закономерности здоровьесбережения.
5. Проблемы осуществления здоровьесберегающей деятельности в школе.
6. Здоровьесберегающее образовательное пространство школы
7. Санитарно-гигиеническое состояние образовательного учреждения.
7. Гигиенические условия в классе.
8. Учебная нагрузка на учащихся.
9. Двигательная активность учащихся.
10. Здоровьесберегающие основы использования педагогических технологий.
11. Принципы использования технологий здоровьесбережения.
12. Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий используемых в работе образовательных учреждений.
13. Задачи учителя по реализации здоровьесберегающих технологий.
14. Реализация индивидуального подхода в учебно-воспитательном процессе здоровьесохранного характера.
15. Здоровьесберегающая направленность педагогических приемов и методов.
16. Факторы воздействия учителя на психологическое состояние школьников.
17. Организация здоровьесберегающего режима учебно-воспитательного процесса в школе.
18. Рациональное использование компьютера и современных ИКТ технологий в процессе обучения и воспитания.
19. Физкультминутки на уроках.
20. Двигательная активность и психофизиологическое состояние школьника. Конфликты в педагогическом процессе и технологии их разрешения
21. Игровые технологии. Влияние игровых технологий на состояние здоровья. Игровые технологии на уроках в начальной школе.
22. Анализ современных методов обучения и воспитания в школе с позиций их воздействия на здоровье учащихся.
23. Новации в образовании и их воздействие на здоровье школьников.

### 5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	- неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий



## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1. Лекции**

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### **2. Практические**

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### **3. Зачет**

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

### **4. Контрольная работа по разделу/теме**

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа проводится в письменном форме на лабораторном занятии.

### **5. Проект**

Проект – это самостоятельное, развёрнутое решение обучающимся, или группой обучающихся какой-либо проблемы научно-исследовательского, творческого или практического характера.

Этапы в создании проектов.

1. Выбор проблемы.
2. Постановка целей.
3. Постановка задач (подцелей).
4. Информационная подготовка.
5. Образование творческих групп (по желанию).
6. Внутригрупповая или индивидуальная работа.
7. Внутригрупповая дискуссия.
8. Общественная презентация – защита проекта.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Дифференцированное обучение (технология уровневой дифференциации)
2. Развивающее обучение
3. Проблемное обучение
4. Проектные технологии
5. Цифровые технологии обучения

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
  - Операционная система Windows 10
  - Microsoft Office Professional Plus
  - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
  - Справочная правовая система Консультант плюс
  - 7-zip
  - Adobe Acrobat Reader DC