

**Приложение 1 к РПД Здоровьесберегающие технологии в образовании детей  
Арктики  
44.03.01 Педагогическое образование  
Направленность (профиль) – Начальное образование.  
Форма обучения - очная  
Год набора - 2022**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**1. Общие сведения**

1.	Кафедра	Педагогики
2.	Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
3.	Направленность	Начальное образование.
4.	Дисциплина (модуль)	Здоровьесберегающие технологии в образовании детей Арктики
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2022

**1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой, умение создавать тексты. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

**1.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения

своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

При подготовке бакалавров к практическим занятиям по курсу необходимо не только знакомить студентов с теориями и методами практики, но и стремиться отрабатывать на практике необходимые навыки и умения.

Практическое занятие - это активная форма учебного процесса в вузе, направленная на умение магистрантов переработать учебный текст, обобщить материал, развить критичность мышления, отработать практические навыки. В рамках дисциплины применяются следующие виды практических занятий: семинар-конференция (студенты выступают с докладами по теме рефератов, которые тут же и обсуждаются), обсуждение отдельных вопросов на основе обобщения материала, обсуждение результатов исследовательских проектов. Практические занятия предназначены для усвоения материала через систему основных понятий психологической науки. Они включают обсуждение отдельных вопросов, разбор трудных понятий и их сравнение в разных научных школах, решение различных педагогических задач. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у студента умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

При этом алгоритм подготовки будет следующим:

1 этап - поиск в литературе теоретической информации на предложенные преподавателем темы;

2 этап - осмысление полученной информации, освоение терминов и понятий;

3 этап - составление плана ответа на конкретные вопросы (конспект по теоретическим вопросам к практическому занятию, не менее трех источников для подготовки, в конспекте должны быть ссылки на источники);

Требования к выступлениям студентов.

Примерный перечень требований к выступлению:

1) Связь выступления с изучаемой темой или вопросом.

2) Раскрытие сущности проблемы.

### **1.3. Методические рекомендации по выполнению практического задания**

Работы должны быть оформлены в тетрадях для практических работ с указанием: темы; содержания работы и плана работы; выводов.

При оценивании работ учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность и качество выполнения схем, рисунков; умение анализировать полученные результаты работы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

### **1.4. Методические рекомендации по подготовке презентаций и доклада с презентацией**

Подготовку презентационного материала следует начинать с изучения нормативной и специальной литературы, статистических данных, систематизации собранного материала. Презентационный материал должен быть достаточным для раскрытия выбранной темы.

Подготовка презентационного материала включает в себя не только подготовку слайдов, но и отработку навыков ораторства и умения организовать и проводить диспут.

Создание презентационного материала дает возможность получить навыки и умения самостоятельного обобщения материала, выделения главного.

При подготовке мультимедийного презентационного материала важно строго соблюдать заданный регламент времени.

Необходимо помнить, что выступление состоит из трех частей: вступления, основной части и заключения. Прежде всего, следует назвать тему своей презентации, кратко перечислить рассматриваемые вопросы, избрав для этого живую интересную форму изложения.

Большая часть слайдов должна быть посвящена раскрытию темы. Задача выступающего состоит не только в том, что продемонстрировать собственные знания, навыки и умения по рассматриваемой проблематике, но и заинтересовать слушателей, способствовать формированию у других студентов стремления познакомиться с нормативными и специальными источниками по рассматриваемой проблематике.

Алгоритм создания презентации

1 этап – определение цели презентации

2 этап – подробное раскрытие информации,

3 этап - основные тезисы, выводы.

Следует использовать 10-15 слайдов. При этом:

- первый слайд – титульный. Предназначен для размещения названия презентации, имени докладчика и его контактной информации;

- на втором слайде необходимо разместить содержание презентации, а также краткое описание основных вопросов;

- все оставшиеся слайды имеют информативный характер.

Обычно подача информации осуществляется по плану: тезис – аргументация – вывод.

Рекомендации по созданию презентации:

Читабельность (видимость из самых дальних уголков помещения и с различных устройств), текст должен быть набран 24-30-ым шрифтом.

Тщательно структурированная информация.

Наличие коротких и лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.

Каждому положению (идее) надо отвести отдельный абзац.

Главную идею надо выложить в первой строке абзаца.

Использовать табличные формы представления информации (диаграммы, схемы) для иллюстрации важнейших фактов, что даст возможность подать материал компактно и наглядно.

Графика должна органично дополнять текст.

Выступление с презентацией длится не более 10 минут.

### **1.5. Методические рекомендации по участию в дискуссии**

Дискуссия - обсуждение спорного вопроса, проблемы.

Важной характеристикой дискуссии, отличающей её от других видов спора, является аргументированность.

Смысл дискуссии (учебной дискуссии) состоит в обмене взглядами по конкретной проблеме. Это активный метод, позволяющий научиться отстаивать свое мнение и слушать других. Дискуссия рождает мысль, активизирует мышление, а в учебной дискуссии обеспечивается сознательное усвоение учебного материала как продукта его мыслительной работы.

Метод дискуссии используется в групповых формах занятий: на семинарах-дискуссиях, собеседованиях по обсуждению итогов выполнения заданий на практических и лабораторных занятиях, когда студентам нужно высказываться. На лекции дискуссия в полном смысле развернуться не может, но дискуссионный вопрос, вызвавший сразу несколько разных ответов из аудитории, создает атмосферу коллективного размышления и готовности слушать преподавателя, отвечающего на этот спорный вопрос.

Дискуссия на семинарском (практическом) занятии требует продуманности и основательной предварительной подготовки обучающихся. Нужны не только хорошие знания (без них дискуссия беспредметна), но также наличие у студентов умения выражать свои мысли, четко формулировать вопросы, приводить аргументы и т.д. Учебные дискуссии обогащают представления учащихся по теме, упорядочивают и закрепляют знания.

### **1.6. Методические рекомендации по написанию реферата**

1. Реферат выполняется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А 4.

2. Структура. Реферат должен иметь введение, основную часть (2-3), заключение и список использованных источников (книги, журналы, газеты, Интернет - публикации, электронные ресурсы и др.).

3. Страница. Нумерация выполняется со 2-ой страницы, внизу («от центра» или «справа»). Размер шрифта: основной – 14, сноски (внизу страницы в автоматическом режиме) – 12. Абзац (красная строка) – отступ – 1, 25 см. Межстрочный интервал – полуторный.

4. Объем реферата – 1 печатный лист (40 тыс. знаков с пробелами).

«Реферат» (от лат. «reffere» — докладывать, сообщать) – краткое изложение в письменной форме определенного научного материала: содержания книги, научной теории, научной проблемы и т.д.

Реферат представляет собой итог самостоятельного изучения студентом одной (монографический реферат) или нескольких (обзорный реферат) научных работ и должен отражать их основное содержание.

Таким образом, в традиционном “латинском” смысле реферат — это творческий доклад или изложение содержания научной работы. Именно в этом смысле реферат как творческая форма индивидуальной работы студента широко используется во всех гуманитарных науках.

Можно выделить следующие типы рефератов.

#### **1). «Реферат — научное исследование» (РНИ)**

«Реферат — научное исследование» — наиболее распространенный тип студенческой реферативной работы. Форма и содержание данного типа реферата творчески излагают содержание той или иной темы научного культурологического исследования. Темы предлагаются программой курса и творчески модифицируются в совместной работе преподавателя и студента в зависимости от знаний, интересов, способностей и возможностей студента, его склонности к научному поиску.

Определив тему реферата, автор исследования должен ограничить его предмет. Творчески работающий студент может углубить или развить некоторые идеи разделяемой им точки зрения, существующей в науке, но может дать свою собственную оригинальную трактовку, исходя от противного, т.е. отрицая существующие позиции и предлагая свою интерпретацию проблемы.

Творческий характер подобного типа реферата не столько в самостоятельном социогуманитарном научном поиске студента (что очень трудно для первокурсника), сколько в его творческом интересе, самостоятельном выборе темы, том ракурсе изложения иногда общеизвестных положений, который может найти только самостоятельно мыслящий человек.

Выбор темы должен быть объяснен автором. Важную роль в подобном типе реферата играет обзор литературы и его указатель в конце работы. По списку литературы, её новизне и объему можно всецело судить о знаниях, интересах и эрудиции автора, его желании серьезно осмыслить тему. Обзор литературы связывает автора с событиями сегодняшнего дня и позволяет ответить на вопрос — почему исследуется данная тема, что взволновало в ней автора, как он понимает актуальные проблемы сегодняшнего дня.

В «реферате — научном исследовании» обычно распространено широкое цитирование. В этом случае автор в конце страницы дает полное указание на цитируемую литературу. Если цитирование неправильно или небрежно оформлено, реферат вызывает большие сомнения в плане серьезности работы над ним.

Особым видом РНИ является так называемый «компенсаторный реферат». Это небольшая студенческая работа — отчет по пропущенной или слабоизученной теме. В отличие от РНИ, объем которого составляет 15—20 страниц, реферат, компенсирующий незнание ранее изученного материала, может не носить творчески-поискового характера и иметь меньший объем. Оба типа реферата обычно оформляются либо в распечатанном виде, либо в электронном варианте.

## **2). «Реферат-дискурс» (РД)**

«Реферат-дискурс» является особой формой РНИ, предполагающей все основные требования, которые предъявляются к студенческой работе и описаны выше. Особенностью (РД) — «реферата-дискурса» является форма изложения материала, представляющая собой подбор цитат различных мыслителей и ученых по данной теме. Понятие «дискурс», введенное в середине нашего века французскими структуралистами, и обозначает в самом общем виде «речь, беседу». Студент как бы беседует с великими мыслителями по данной проблеме, составляя свою хрестоматию по исследуемой проблеме. В процессе работы он знакомится с трудами ученых. Работы типа РД предполагают прочтение большого числа источников, что требует от студента хорошего знания литературы по теме исследования.

### **Структура реферата.**

Как и всякое научное исследование, реферат должен иметь четкую структуру. В ней должны присутствовать следующие компоненты: титульный лист, оглавление, введение, историческая и теоретическая (при необходимости и практическая) части, заключение, список использованных источников. Во введении обосновывается актуальность выбранной темы, её новизна (при необходимости научная и практическая значимость), выделяется цель, ставятся задачи, объект и предмет творческого исследования (при необходимости указывается гипотеза); рассматриваются основные литературные источники. В исторической части освещается выбранная эпоха, интерпретируются основные характеристики культуры того времени, в теоретической — рассматриваются основные понятия и эволюция взглядов на данную проблему. В заключении на основании поставленной цели и экспонированных задач приводятся основные выводы, к которым в результате написания реферата пришёл студент (при наличии — гипотезы, приводится подтверждение или опровержение последней). В списке использованных источников указываются источники, с которыми работал студент при написании реферата, они могут быть как литературные, так и интерактивные (электронные). Список использованных источников оформляется в соответствии с существующими библиографическими требованиями.

### **1.7. Методические рекомендации по подготовке к тесту**

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц и схем.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;

- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

### **1.8. Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Зачет – это форма итоговой отчетности студента по изученной дисциплине. По решению кафедры зачет может проводиться в нескольких формах – устной по билетам, письменной по билетам или тестирование, в форме собеседования по курсу. Главная задача проведения зачета – проверка знаний, навыков и умений студента, по прослушанной дисциплине.

Условия, обеспечивающие педагогическую эффективность оценочной процедуры:

- степень охвата разделов учебной программы и понимание взаимосвязей между ними;
- глубина понимания существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины;
- диапазон знания рекомендованной литературы;
- логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа на экзамене;
- уровень самостоятельного мышления с элементами творческого подхода к изложению материала.

Требования к зачету (структура билета):

1 К зачету допускается студент, предоставивший в намеченные сроки в течение семестра следующие материалы:

1.1 Письменные работы:

- конспекты содержания основных теоретических вопросов, предусмотренных методическими рекомендациями;
- конспекты содержания вопросов тем (пропущенных студентов), рассматриваемых на лекционных занятиях, предусмотренных учебной программой (если посещаемость аудиторных занятий ниже 70%);
- конспекты содержания материала, предусмотренного для самостоятельного изучения.

1.2 Практические задания:

- задания для работы на практических занятиях, предусмотренных методическими рекомендациями;
- задания, выполненные в процессе самостоятельной работы, определенные методическими рекомендациями;
- оформленные по общепринятым требованиям материалы, предусмотренные методическими рекомендациями.

## **2. Планы практических занятий**

**Практическое занятие № 1-2.**

**Тема 3. Культура здоровья как неотъемлемая часть общей и педагогической культуры.**

### **План.**

1. Общая характеристика здорового образа жизни.
2. Компоненты ЗОЖ: питание, двигательная активность, дыхание.
3. Состояние здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации.
4. Здоровьесберегающий потенциал различных социальных сред.
5. Влияние социальных факторов на здоровьесбережение ребенка.
6. Факторы, неблагоприятно влияющие на здоровьесбережение подрастающего поколения.

7. Современные подходы и принципы здоровьесбережения детей.
8. Значение культуры и воспитания для формирования здорового образа жизни.
9. Личностно-развивающие, педагогические технологии в формировании здорового образа жизни на разных этапах развития ребенка.

#### **Основная литература:**

1. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения : модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт.-сост.: М. А. Павлова, М. В. Лысогорская. - Волгоград : Учитель, 2012 ; 2009. - 186 с. - (Руководителю ДОУ). - На обл.: Здоровьесберегающая система ДОУ. - ISBN 978-5-7057-1877-1
2. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 050711 (031300) - Социальная педагогика / А. М. Митяева. - М. : Академия, 2008. - 192 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-4670-9 [Гриф]
3. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни : учеб. пособие для студ. вузов / А. М. Митяева. - М.: Академия, 2012. - 139 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогика здоровья).
4. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 050104 (033300) - Безопасность жизнедеятельности / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилков. - М. : Академия, 2007. - 256 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-2653-4[Гриф]
5. Принципы здоровьесберегающего образования и их реализация в условиях педагогического процесса школы. Методические указания для студентов и учителей : учебное пособие / авт.-сост. Т.Ф. Орехова. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2016. - 44 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1209-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482710>
6. Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учебное пособие / Л.М. Харисова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственный университет имени Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. - 370 с. : ил., табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7591-1258-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636> .

#### **Дополнительная литература:**

1. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании : монография / Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова, Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2016. - 264 с. : ил. - Библиогр.: с. 207-213. - ISBN 978-5-9765-1142-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482754>
2. Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования : монография / Т.Ф. Орехова. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2016. - 355 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1211-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482709>
3. Орехова, Т.Ф. Организация здоровьесберегающего образования в современной школе : монография / Т.Ф. Орехова. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2016. - 356 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1210-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482703>

#### **Вопросы для коллективного обсуждения:**

1. Компоненты ЗОЖ: питание, двигательная активность, дыхание.
2. Состояние здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации.

3. Здоровьесберегающий потенциал различных социальных сред.
4. Технологии здоровьесбережения детей и их классификации, проблема эффективности технологий.
5. Значение культуры и воспитания для формирования здорового образа жизни.

**Задания для самостоятельной работы:**

1. Раскройте содержание понятие «культура здоровья».
2. Охарактеризуйте исторические предпосылки и современные направления формирования культуры здоровья детей и молодежи в образовательных организациях.
3. Объясните, что вы вкладываете в понятие «культура здоровья педагога»?

Дискуссия на тему: «Современные подходы и принципы здоровьесбережения детей»	Дискуссия - цель, которой - выяснение и сопоставление различных точек зрения на состояние проблемы организации современных подходов и принципов здоровьесбережения обучающихся
--	--

**Практическое занятие № 3-5.**

**Тема 6. Здоровьесберегающие педагогические технологии: рациональная организация воспитательно-образовательного и учебно-воспитательного процесса в образовательных организациях.**

**План.**

1. Здоровьесберегающие педагогические технологии:
  - рациональная организация воспитательно-образовательного процесса в ДОО,
  - поддержание оптимального состояния внешнесредовых факторов в группе,
  - скрининг состояния здоровья дошкольников,
  - оценка уровня и гармоничности физического развития детей, как важнейшего показателя здоровья,
  - физиолого-гигиеническая оценка питания детей (расчет калорийности пищевого рациона, суточных затрат энергии и др.).
2. Организация валеологического сопровождения учебно-воспитательного процесса в школе.
3. Взаимодействие различных специалистов в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся (в различные возрастные периоды).
4. Проблема сохранения и укрепления психологического здоровья в организациях и учреждениях.
5. Феномен здоровья в психологической науке и обыденном сознании.
6. Психологическое здоровье личности.
7. Стресс как фактор нарушения психологического здоровья личности. Научные подходы к изучению стресса. Концепции и модели стресса. Понятие и виды профессионального стресса. Синдром эмоционального выгорания в аспекте профессионального стресса. Организационная диагностика стресса. Оценка стресс факторов в профессиональной деятельности.
8. Профессия и выгорание. Основные модели профессионального выгорания.
9. Оценка стресс факторов в профессиональной деятельности. Особенности и диагностика преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях.

**Основная литература:**

1. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения : модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт.-сост.: М. А. Павлова, М. В. Лысогорская. - Волгоград : Учитель, 2012 ; 2009. - 186 с. - (Руководителю ДОУ). - На обл.: Здоровьесберегающая система ДОУ. - ISBN 978-5-7057-1877-1



2. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 050711 (031300) - Социальная педагогика / А. М. Митяева. - М. : Академия, 2008. - 192 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-4670-9 [Гриф]
3. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни : учеб. пособие для студ. вузов / А. М. Митяева. - М.: Академия, 2012. – 139 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогика здоровья).
4. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 050104 (033300) - Безопасность жизнедеятельности / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жиров. - М. : Академия, 2007. - 256 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-2653-4[Гриф]
5. Принципы здоровьесберегающего образования и их реализация в условиях педагогического процесса школы. Методические указания для студентов и учителей : учебное пособие / авт.-сост. Т.Ф. Орехова. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2016. - 44 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1209-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482710>
6. Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учебное пособие / Л.М. Харисова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственной университет имени Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. - 370 с. : ил., табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7591-1258-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636> .

#### **Дополнительная литература:**

1. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании : монография / Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова, Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2016. - 264 с. : ил. - Библиогр.: с. 207-213. - ISBN 978-5-9765-1142-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482754>
2. Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования : монография / Т.Ф. Орехова. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2016. - 355 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1211-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482709>
3. Орехова, Т.Ф. Организация здоровьесберегающего образования в современной школе : монография / Т.Ф. Орехова. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2016. - 356 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1210-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482703>

#### **Вопросы для коллективного обсуждения**

1. Раскройте наиболее важные методики здоровьесберегающих технологий в ДОО. Докажите необходимость их применения с детьми дошкольного возраста.
2. Дайте характеристику формам оздоровительной физической культуры.
3. Выявите роль физических упражнений в повышении устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов.
4. Дайте характеристику оздоровительной физической культуры, приведите примеры из практики.

#### **Задания для самостоятельной работы:**

##### **Реферат на тему:**

1. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании.
2. Традиционные и не традиционные здоровьесберегающие технологии

используемые в ДОО.

3. Здоровьесберегающие технологии в начальном общем образовании.
4. Здоровьесберегающие технологии в основном общем образовании.
5. Здоровьесберегающие технологии в среднем общем образовании.
6. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего образования.

Дискуссия на тему: «Организация валеологического сопровождения учебного процесса»	Дискуссия - цель, которой - выяснение и сопоставление различных точек зрения на состояние проблемы организации валеологического сопровождения учебного процесса
---	---

### **Практическое занятие № 6-10**

**Тема 9. Профессиональное здоровье педагога и прогнозирование развития стратегии здоровья в условиях модернизации образования. Использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий.**

#### **План.**

1. Технологии актуализации потенциала субъектов образовательного процесса. Понятие о факторах риска в профессиональной деятельности и негативном влиянии их на организм. Предупреждение ранней профессиональной деформации и профессионально обусловленных заболеваний. Психогигиена и психопрофилактика. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности.

2. Восточная гимнастика йогов как нетрадиционное, профилактическое и терапевтическое средство. Основные сведения о гимнастике йогов. Противопоказания. Правила и гигиена занятий. Разминка, асаны (позы) и их назначение. Комплексы асан, укрепляющие здоровье.

3. Оздоровительная гимнастика ушу. История возникновения и сущность гимнастики ушу, влияние ее на психофизические свойства человека. Методика оздоровительных занятий, гигиенические требования, специфика дыхательных упражнений. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, Чугунова, Норбекова, Р. Блаво и др. методики.

#### **Основная литература:**

1. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения : модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт.-сост.: М. А. Павлова, М. В. Лысогорская. - Волгоград : Учитель, 2012 ; 2009. - 186 с. - (Руководителю ДОУ). - На обл.: Здоровьесберегающая система ДОУ. - ISBN 978-5-7057-1877-1

2. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 050711 (031300) - Социальная педагогика / А. М. Митяева. - М. : Академия, 2008. - 192 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-4670-9 [Гриф]

3. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни : учеб. пособие для студ. вузов / А. М. Митяева. - М.: Академия, 2012. – 139 с. - (Высшее профессиональное образование. Педагогика здоровья).

4. Назарова Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие : учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. 050104 (033300) - Безопасность жизнедеятельности / Е. Н. Назарова, Ю. Д. Жилков. - М. : Академия, 2007. - 256 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-2653-4[Гриф]

5. Принципы здоровьесберегающего образования и их реализация в условиях педагогического процесса школы. Методические указания для студентов и учителей : учебное пособие / авт.-сост. Т.Ф. Орехова. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2016. - 44 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1209-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482710>

6. Харисова, Л.М. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности : учебное пособие / Л.М. Харисова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Костромской государственной университет имени Н. А. Некрасова. - Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. - 370 с. : ил., табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7591-1258-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275636> .

#### **Дополнительная литература:**

1. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании : монография / Н.В. Полтавцева, М.Ю. Стожарова, Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2016. - 264 с. : ил. - Библиогр.: с. 207-213. - ISBN 978-5-9765-1142-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482754>

2. Орехова, Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования : монография / Т.Ф. Орехова. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2016. - 355 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1211-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482709>

3. Орехова, Т.Ф. Организация здоровьесотворяющего образования в современной школе : монография / Т.Ф. Орехова. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2016. - 356 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1210-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482703>

#### **Вопросы для коллективного обсуждения**

1. Восточная гимнастика йогов как нетрадиционное, профилактическое и терапевтическое средство.
2. Основные сведения о гимнастике йогов. Противопоказания.
3. Правила и гигиена занятий. Разминка, асаны (позы) и их назначение.
4. Комплексы асан, укрепляющие здоровье.
5. Оздоровительная гимнастика у-шу. История возникновения и сущность гимнастики у-шу, влияние ее на психофизические свойства человека.
6. Методика оздоровительных занятий, гигиенические требования, специфика дыхательных упражнений.
7. Дыхательная гимнастика Норбекова, Р. Блаво и др. методики.

#### **Задания для самостоятельной работы**

- Подготовить комплексы оздоровительных методик (на выбор студента).
- Выступить с кратким докладом.

Дискуссия на тему: «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. Профессиональное здоровье педагога и прогнозирование развития стратегии здоровья в условиях модернизации образования»	Дискуссия - цель, которой - выяснение и сопоставление различных точек зрения на состояние здоровья подрастающего поколения. Примеры из практической работы в образовательной организации.
---	---