

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.05.02 Здоровьесберегающие технологии в образовании детей
Арктики

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

**44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) Начальное образование**

(код и наименование направления подготовки
с указанием направленности (наименования профиля))

высшее образование - бакалавриат

уровень профессионального образования: высшее образование - бакалавриат / высшее образование - специалитет,
магистратура / высшее образование - подготовка кадров высшей квалификации

бакалавр

квалификация

очная

форма обучения

2022

год набора

Составитель:
Аминова С.В., ст. преподаватель
кафедры педагогики

Утверждена на заседании кафедры педагогики
(протокол № 8 от 25.03.2022 г.)

Зав. кафедрой педагогики

Черник В.Э.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) - содействие формированию у бакалавров общекультурных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в области применения здоровьесберегающих технологий в различных социальных сферах, путем формирования культуры здоровья, создания оптимальных условий обучения детей Арктики.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни</p>	<p>Знать: - основные средства и методы физического воспитания; - способы внедрения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности; Уметь: - подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств; - понимать необходимости применения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности, учитывающих риски и опасности социальной среды и образовательного пространства; Владеть: - методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - навыками создания комфортного (нормативного) и безопасного состояния среды обитания в зонах трудовой, образовательной и рекреационной деятельности человека; - методами оказания первой помощи пострадавшим. - здоровьесберегающими технологиями в профессиональной деятельности.</p>
<p>УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций</p>	<p>УК-8.1. Обеспечивает условия безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и</p>	<p>Знать: - принципы, средства и методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания и в условиях образовательной среды;</p>

	<p>здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами.</p> <p>УК-8.2. Оценивает степень потенциальной опасности и использует средства индивидуальной и коллективной защиты</p>	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера; <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - опытом обеспечения безопасности жизнедеятельности в производственных, бытовых условиях и в чрезвычайных ситуациях;
<p>ПК-1 Способен осуществлять образовательную деятельность с обучающимися, в том числе за рамками программ начального общего образования</p>	<p>ИПК-1. Демонстрирует знание программ начального общего образования, а также образовательных результатов, выходящих за рамки программ начального общего образования; знание теоретических и методических основ проектирования образовательных программ, принципов и требований к проектированию образовательной траектории обучающегося.</p> <p>ИПК-2. Умеет осуществлять различные виды планирования деятельности обучающегося, отбирать педагогические технологии для реализации образовательной траектории обучающегося; разрабатывать, реализовывать и корректировать образовательную траекторию обучающегося в соответствии с задачами достижения всех видов образовательных результатов, выходящих за рамки программ начального общего образования.</p> <p>ИПК-3. Владеет интегративными умениями</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы проектирования образовательной деятельности с учетом нормативных, инженерно-технических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических требований безопасности; - научные и практические основы организации психолого-педагогического взаимодействия всех участников образовательного процесса; содержание, формы, методы и технологии взаимодействия в образовательном процессе. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять в профессиональной деятельности полученные теоретические знания о психологических особенностях учащихся и педагогов; взаимодействовать со всеми участниками образовательного процесса, принадлежащими к разным к возрастным категориям. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками установления контакта и осуществления взаимодействия с участниками образовательного процесса; навыками профессиональной деятельности в поликультурной среде.

	по проектированию образовательной траектории обучающегося в соответствии с задачами достижения всех видов образовательных результатов, выходящих за рамки программ начального общего образования.	
--	---	--

3 УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в образовании детей Арктики» относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Направленность (профиль) Начальное образование

4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы или 108 часов, из расчета 1 ЗЕ= 36 часов.

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ						
5	9	3	108	16	20		36	8	72			зачет
Итого:		3	108	16	20		36	8	72			зачет

В интерактивных формах часы используются в виде дискуссии, круглых столов.

5 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Контактная работа (час)			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ				
1	Основы науки о здоровье	4	4		8	2	20	
2	Основные направления и содержание здоровьесберегающей жизнедеятельности в разные возрастные периоды.	4	6		10	2	20	

3	Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе детей Арктики	8	10		18	4	32	
	Зачет							
	Итого:	16	20		36	8	72	

Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Основы науки о здоровье.

Тема 1. Предмет и задачи науки о здоровье. Исторические аспекты и современные подходы к проблеме здоровья

Проблемы здорового образа жизни в соотношении к бытию, смыслу жизни. Соотношения духовного и телесного, понимания счастья, разумного и неразумного. Представления о здоровье, культуре здорового образа жизни и факторов их обуславливающих.

История зарождения и становления психологии здоровья. Дефиниции, отражающие разные аспекты здоровья. Категория психического, соматического здоровья.

Противоречия, обуславливающие состояние здоровья и культуры здорового образа жизни, содержание понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здорового образа жизни личности», факторы определяющие состояние здоровья и условия формирования культуры здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Связь человека с миром и окружающей его природой, стремление к самосовершенствованию и самосохранению средствами физической культуры. Философские, психофизические и социально-психологические факторы ЗОЖ.

Определение здоровья и болезни. Переходные состояния между здоровьем и болезнью. Психическое здоровье - как исходное условие нормального развития личности. Самосознание и психосоматическое здоровье. Здоровье как ценность. Критерии психического и соматического здоровья. Самоуправление и здоровье.

Тема 2. Идея приоритетности здоровья в условиях модернизации образования.

Определения понятия «здоровье», факторы, влияющие на здоровье, критериальные показатели; динамика состояния здоровья населения России в настоящее время. Здоровьесберегающая среда. Классификация здоровьесберегающих технологий.

Компоненты здоровья. Культура общения и самовоспитание личности. История зарождения и становления психологии здоровья. Категория психического здоровья. Определение здоровья и болезни. Переходные состояния между здоровьем и болезнью. Психическое здоровье - как исходное условие нормального развития личности. Самосознание и психосоматическое здоровье. Здоровье как ценность. Критерии психического и соматического здоровья. Самоуправление и здоровье. Физическая культура и здоровье.

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

Общая характеристика здорового образа жизни. Компоненты ЗОЖ: питание, двигательная активность, дыхание. Состояние здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации. Влияние социальных факторов на здоровьесбережение ребенка. Здоровьесберегающий потенциал различных социальных сред. Факторы, неблагоприятно влияющие на здоровьесбережение подрастающего поколения. Современные подходы и принципы здоровьесбережения детей.

Значение культуры и воспитания для формирования здорового образа жизни. Личностно-развивающие, педагогические технологии в формировании здорового образа жизни на разных этапах развития ребенка.

Раздел 2. Основные направления и содержание здоровьесберегающей жизнедеятельности в разные возрастные периоды.

Тема 4. Влияние образовательного процесса и его интенсификации на здоровье обучающихся. Тенденции и прогноз состояния здоровья обучающихся в РФ.

Гигиенические условия и факторы. Интенсификация процесса обучения и воспитания. Общая стрессогенная система организации образовательного процесса. Неэффективность построения системы физического воспитания. Неправильная организация питания в образовательных учреждениях.

Прогноз состояния здоровья обучающихся и студентов в России. Визуальная оценка психофизиологического состояния обучающегося и студента. Учет методов педагогической работы и компетентности в вопросах здоровьесбережения для физического и психологического благополучия молодого поколения.

Тема 5. Компетентностный подход к пониманию сущности здоровьесберегающих технологий в разные возрастные периоды.

Актуальные вопросы охраны здоровья обучающихся. Понятие о критериях здоровья индивидуума. Группы здоровья. Динамика состояния здоровья обучающихся. Факторы ухудшения нервно-психического здоровья обучающихся.

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

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.).

Организация валеологического сопровождения учебно-воспитательного процесса в школе. Взаимодействие различных специалистов в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся (в различные возрастные периоды).

Проблема сохранения и укрепления психологического здоровья в организациях и учреждениях. Феномен здоровья в психологической науке и обыденном сознании. Психологическое здоровье личности. 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. Профессия и выгорание. Основные модели профессионального выгорания. Оценка стресс факторов в профессиональной деятельности. Особенности и диагностика преодолевающего поведения в стрессовых ситуациях.

Раздел 3. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе детей Арктики

Тема 7. Общая характеристика здоровьесберегающих технологий в организациях и учреждениях. Физическое, психическое и социальное здоровье и его критерии.

Сущность здоровьесберегающих образовательных технологий. Понятие и классификация здоровьесберегающих технологий. Компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий. Систематика и взаимосвязь здоровьесберегающих технологий, используемых в работе образовательных организаций. Принципы и отличительные особенности здоровьесберегающих образовательных технологий (по Смирнову Н.К.). Здоровьесберегающее образовательное пространство образовательной организации.

Физическое здоровье человека. Факторы, вредящие здоровью обучающихся. Критерии физического здоровья. Максимальное потребление кислорода. Основы психического и социального здоровья. Психическое и психологическое здоровье обучающихся и студентов. Психология здоровья, ее основные задачи и функции.

Тема 8. Проблема адаптации к профессиональной деятельности.

Психологические технологии. Технологии по управлению конфликтами в организации. Технологии саморегуляции эмоциональных состояний в процессе профессиональной деятельности. Саморегуляции эмоциональных состояний с помощью аутогенной тренировки. Самовнушение и его роль в процессе психической саморегуляции. Дыхание и его роль в процессе саморегуляции. Основные дыхательные техники. Визуализация как метод саморегуляции и оздоровления. Релаксация и медитация как методы психологической саморегуляции. Саморегуляция эмоциональных состояний при помощи психотерапии. Технологии эффективного целеполагания в профессиональной деятельности организационного психолога. Совершенствование поведенческих навыков как метод психической саморегуляции. Экспресс-техники снятия психоэмоционального напряжения и оздоровления личности

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

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.

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.

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.

6 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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 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>

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В образовательном процессе используются:

В образовательном процессе используются:

– учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ.

7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

1. Kaspersky Anti-Virus

Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

1. MS Office

2. Windows 7 Professional

3. Windows 10

Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

1. DJVuReader

Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

1. Adobe Reader

7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

1. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>

2. ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>

7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Судебные и нормативные акты РФ <http://sudact.ru/>

2. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX

3. Электронная база данных Scopus

4. Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS

7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре». <http://www.informio.ru/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.