

Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) Начальное образование. Дополнительное образование
(инклюзивное образование)

наименование ОПОП

Б1.В.ДВ.04.02

шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины
(модуля)

Здоровьесберегающие технологии в образовании детей
Арктики

Разработчик:

Аминова С.В.

ФИО

старший преподаватель кафедры
педагогики

должность

Утверждено на заседании кафедры

_____ педагогики _____
наименование кафедры

протокол №7 от 26.02.2026 г.

Заведующий кафедрой педагогики

Кохичко

подпись

Кохичко А.Н.

ФИО

Мурманск

Пояснительная записка

Объем дисциплины 4 з.е.

1. **Результаты обучения по дисциплине (модулю)**, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой
УК-1; УК-8; ПК-6

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	ИД-1 УК-1 Демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение. ИД-2 УК-1 Применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности. ИД-3 УК-1 Анализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений.	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; здоровьесберегающими технологиями в профессиональной деятельности.
УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК-8.1. Обеспечивает условия безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами. УК-8.2. Оценивает степень потенциальной опасности и использует средства индивидуальной и коллективной защиты	Знать: принципы, средства и методы обеспечения безопасности и сохранения здоровья при взаимодействии человека с различной средой обитания и в условиях образовательной среды начального общего образования; Уметь: применять практические навыки по обеспечению безопасности в опасных ситуациях повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях разного характера; Владеть: опытом обеспечения безопасности жизнедеятельности в производственных, бытовых условиях и в чрезвычайных ситуациях;
ПК-6. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной	ИД-1 ПК-6 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе ИД-2 ПК-6 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся	Знать: теоретические основы здоровьесбережения в НОО для детей младшего школьного возраста с учетом возрастных и индивидуальных особенностей их развития, в то числе на основе взаимодействия с

деятельности		участниками образовательных отношений; Уметь: отбирать эффективные здоровьесберегающие технологии для детей младшего школьного, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей их развития, в то числе на основе взаимодействия с участниками образовательных отношений Владеть: навыками организации здоровьесберегающей среды НОО для детей младшего школьного возраста с учетом возрастных и индивидуальных особенностей их развития, в то числе на основе взаимодействия с участниками образовательных отношений
--------------	--	---

2. Содержание дисциплины (модуля)

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 быденном 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.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических работ представлены в

электронном курсе в ЭИОС МАУ;

- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

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 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>

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1) Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации- URL: <http://pravo.gov.ru>

2) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - URL: <http://window.edu.ru>

3) Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL: <http://www.consultant.ru/>

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

5) ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/> ;

6) ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://urait.ru/> ;

7) ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». – Режим доступа: <https://biblioclub.ru/> .

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*

2) *Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader*

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ;

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности

Таблица 1 - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности	Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения			
	Очная		Заочная	
	Семестр	Всего часов	Курс/ Семестр	Всего часов
	А			
Лекции	8	8		
Практические занятия	16	16		
Самостоятельная работа	120	120		
Всего часов по дисциплине	144	144		
/ из них в форме практической подготовки	6	6		

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

Зачет/зачет с оценкой	+/-	+/-	+/-	+/-
Количество рефератов	1	1	1	1
Кейс-задание	1	1	1	1

Перечень практических занятий по формам обучения

№ п/п	Темы практических занятий
1	2
	Очная форма
1.	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.
2.	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.
3.	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.
4.	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.
5.	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.
6.	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 быденном 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.
7.	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.
8.	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 личност
9.	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.