МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Забайкальский государственный университет»

(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет психолого-педагогический

Кафедра теории и методики дошкольного и начального образования

**УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для студентов заочной формы обучения**

по дисциплине

**Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе**

Для направления подготовки 44.03.01

Педагогическое образование

Профиль – Начальное образование 3,5 года

Общая трудоемкость дисциплины

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды занятий | Распределение по семестрам | Всего часов |
| 2 сем |   |
| Общая трудоёмкость |   | 72 |
| Аудиторные занятия, в т.ч. |   |   |
| Лекционные (ЛК) |   |  |
| Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ) |   | 10 |
| Лабораторные (ЛР) |   |   |
| Самостоятельная работа студентов (СРС) |   | 62 |
| Внеаудиторная работа со студентами (ВРС) |   |   |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) |   |   |
| Форма контроля в семестре | зачет |  |

**Краткое содержание курса**

Перечень изучаемых тем, разделов дисциплины (модуля).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Модуль | Наименование раздела | Всего часов | Аудиторные занятия | СРС |
| ЛК | ПЗ(СЗ) | ЛР |
| 1 | Теоретические основы применения здоровьесберегающих технологий в образовании. | 20 |  | 4 |  | 16 |
| 2 | Разнообразие здоровьесберегающих образовательных технологий. | 18 |  | 2 |  | 16 |
| 3 | Деятельностный подход в педагогике как основа саморегуляции и саморазвития ребенка. | 17 |  | 2 |  | 15 |
| 4 | Педагогические условия применения здоровьесберегающих технологий в образовании. | 17 |  | 2 |  | 15 |
|  | ИТОГО | 72 |  | 10 |  | 62 |

**Форма текущего контроля**

*Оценочные средства текущего контроля успеваемости*

*В данном разделе представляются типовые контрольные задания, контрольные работы, тесты, типовые контрольные задания для выполнения разноуровневых задач, тексты ситуационных задач, кейс-задачи, варианты заданий для проведения круглого стола, вопросы для дискуссий, темы рефератов, перечень докладов и др., в соответствии с определенными оценочными средствами.*

***Оценочные средства текущего контроля успеваемости***

*В данном разделе представляются типовые контрольные задания, контрольные работы, тесты, типовые контрольные задания для выполнения разноуровневых задач, тексты ситуационных задач, кейс-задачи, варианты заданий для проведения круглого стола, вопросы для дискуссий, темы рефератов, перечень докладов и др., в соответствии с определенными оценочными средствами.*

Тест № 1.

Компонентами здоровья являются:

Здоровье – это:

Стратегия сохранения – это:

а) напряжение функционирования биологических систем организма;

б) поддержание функционального состояния организма;

в) ослабление функционирования биологических систем организма

г) выполнение функционирования социальных систем организма.

Стратегия развития – это:

а) напряжение функционирования психических функций организма;

б) повышение психической устойчивости к факторам среды с помощью подготовки;

в) повышение психических функций организма под влиянием факторов среды;

г) ослабление психической устойчивости к факторам среды с помощью подготовки.

Здоровьесберегающие технологии направлены на

Здоровьеразвивающие технологии направлены на

Здоровьетворческие технологии направлены на

Стресс – это

а) состояние расслабления под влиянием факторов окружающей среды;

б) поддержание постоянства состояния организма при изменчивости условий окружающей среды;

в) совокупность защитных физиологических реакций организма в ответ на факторы среды;

г) потенциал развития здоровья человека при взаимодействии со средой.

Адаптация – это:

а) состояние расслабления организма в условиях непостоянства среды;

б) совокупность реакций приспособления организма к изменению условий среды;

в) устойчивость организма в условиях непостоянства среды;

г) состояние напряжения в организме человека в условиях непостоянства среды

Тест № 2

1. Стресс – это

а) состояние расслабления под влиянием факторов окружающей среды;

б) изменение состояния организма при изменчивости условий окружающей среды;

в) совокупность защитных физиологических реакций организма в ответ на факторы среды;

г) потенциал развития здоровья человека при взаимодействии со средой.

1. Какие факторы вызывают возникновение стресса у детей во время образования:
2. Что способствует успешному обучению и развитию ребенка:

а) своевременно организуемые контрольные работы;

б) учет функциональной асимметрии мозга;

в) полноценное развитие мозолистого тела;

г) учет половых особенностей детей.

1. Особенности организации мозга девочек:

а) больше развиты передние отделы мозга;

б) высокий уровень активности задних отделов коры головного мозга;

в) число соединяющих полушария волокон мало;

г) быстрее созревает левое полушарие.

1. Особенности организации мозга мальчиков:

а) больше развиты передние отделы мозга;

б) высокий уровень активности задних отделов коры головного мозга;

в) число соединяющих полушария волокон мало;

г) быстрее созревает левое полушарие.

1. Основные этапы развития головного мозга детей:

Первый этап:

Второй этап:

Третий этап:

Четвертый этап:

Пятый этап:

7. Какова основная функция кинезиологических упражнений?

Тест № 3

Развитие ребенка – это:

а) изменения роста ребенка

б) качественное изменение функций организма

в) становление в качестве субъекта деятельности

г) регрессивные изменения в человеке

Что является фактором развития:

Регуляция – это:

а) накопление опыта деятельности

б) упорядочение функций организма

в) изменение субъекта деятельности

г) прогрессивные изменения в человеке

Регуляторный опыт – это:

а) опыт познания мира;

б) опыт регуляции функций организма

в) субъектный опыт контроля активности

г) опыт прошлых поколений

Какие компоненты входят в структуру регуляторного опыта, перечислите:

Саморазвитие - это...

*Вопросы для обсуждения:*

Какие нормативные документы регламентируют здоровьесберегающую работу образовательного учреждения?

Что такое здоровье?

Какие причины вызывают нарушение физического здоровья?

Какие чрезвычайные ситуации могут привести к нарушению физического здоровья?

Какую помощь следует оказать детям в чрезвычайных ситуациях, связанных с риском для физического здоровья?

 Что такое психическое и психологическое здоровье?

Какие причины приводят к нарушению нервно-психического здоровья?

Какие чрезвычайные ситуации могут привести к нарушению нервно-психического здоровья?

Какую помощь следует оказать детям в чрезвычайных ситуациях, связанных с риском для психического здоровья?

Какие типы нервной системы Вы знаете?

Можно ли считать какой-то из них "хорошим", а какой-то "плохим"?

Каковы достоинства и недостатки разных типов?

Как работать с детьми с разным типом нервной системы?

Можно ли социальное благополучие отнести к здоровью?

Какие упражнения на регуляцию психоэмоционального состояния Вы можете назвать?

Может ли образование отбирать или укреплять здоровье детей?

Каковы причины ухудшения здоровья детей в образовании?

Какие технологии позволяют сохранить и укрепить здоровье детей?

Какова взаимосвязь деятельности организма и его здоровья?

Что такое стресс?

Какие факторы могут вызывать стресс?

Какие факторы в образовании могут вызвать стресс у ребенка?

Какие признаки стрессоустойчивости Вы можете назвать?

Что такое адаптация?

Какие признаки дезадаптации Вы можете назвать?

Какие признаки могут свидетельствовать о предрасположенности к нервному срыву?

Какие индивидуальные особенности детей Вы можете назвать?

Как учитывать в образовательном процессе индивидуальные особенности детей?

Какую помощь может оказать педагог детям с разным стилем обработки информации?

Какая существует взаимосвязь между образовательной предметно-пространственной средой и здоровьем детей?

**Кейс-задачи:**

**Название**: Разрабатываем сценарий образовательной ситуации с учетом интересов детей.

**Контекст решения**: Вы - педагог, который работает с детьми 1 класса. Три ребенка вашего класса интересуются музыкой, подолгу могут слушать аудиозаписи сказок, рассказов, обращаются к взрослым с вопросами и для пояснения информации. Приносят из дома диски с записями песен, музыки.

**Задания**:

1. На основе анализа приведенных обстоятельств определите причины затруднений данных детей на некоторых уроках и приемы оказания им помощи.

2. Определите задачи оказания помощи (не менее 2).

3. Кратко опишите содержание помощи по разным предметам (не менее 2), определите методы индивидуальной работы с данными детьми.

4. Опишите приемы (не менее 3) поддержки интереса детей к учебной деятельности, в том числе и с использованием ситуации выбора.

**Название**: Проектируем индивидуальный образовательный маршрут ребенка по познавательному развитию.

**Контекст решения**: Вы педагог второго класса. В ходе мониторинга образовательных достижений детей по курсу "Окружающий мир" выяснилось, что Андрей не проявляет интереса к познавательно-исследовательской деятельности, опыт его познавательных умений не позволяет ребенку проявить самостоятельность в познании; содержание представлений об окружающем мире не соответствует возрастным возможностям Андрея. Предпочитаемыми деятельностями ребенка является рассматривание иллюстраций. Он может подолгу смотреть учебник, останавливаясь на разных картинках. На уроках отвечает, опираясь на наглядность

**Задания:**

1. На основе анализа ситуации определите задачи работы с ребенком по изучению курса "Окружающий мир".

2. Разработайте рекомендации по оказанию ему помощи, предложив 3 конкретные образовательные ситуации.

3. Предложите один из способов использования предпочитаемой ребенком деятельности для инициации интереса к окружающей действительности и обогащению практического опыта.

**Тема проекта: "Система работы начальной школы по обеспечению безопасности жизни, сохранению и развитию здоровья детей в начальной школе"**

**Цель проекта:** проектирование направлений деятельности образовательного учреждения по сохранению здоровья детей в начальной школе.

**Содержание задания:** Разработать кейс-проект экологического менеджмента по выбранной теме и направлениям (система повышения квалификации педагогов по вопросам здоровьесбережения, система обеспечения безопасности развивающей среды, система взаимодействия с родителями по вопросам охраны здоровья детей, система использования здоровьесберегающих технологий в организации образовательного процесса) и представить в форме защиты с использованием мультимедиапрезентаций.

**Этапы выполнения:**

*Подготовительный эта*п:

- обсуждение проблемы повышения эффективности деятельности начальной школы по сохранению и развитию здоровья детей посредством использования здоровьесберегающих технологий.

- обсуждение направлений (система повышения квалификации педагогов по вопросам здоровьесбережения, система обеспечения безопасности развивающей среды, система взаимодействия с родителями по вопросам охраны здоровья детей, система использования здоровьесберегающих технологий в организации образовательного процесса) экологического менеджмента по использованию здоровьесберегающих технологий в начальном образовании.

- выбор темы и направления каждой микрогруппой студентов.

*Проектировочный этап*:

- определение задач по каждому направлению;

- определение ожидаемых результатов по каждому направлению;

- определение структуры деятельности по каждому направлению;

- определение конкретных видов деятельности в соответствии с намеченной структурой;

- определение ресурсов для организации данных видов деятельности (социальных и материальных);

- определение сроков реализации каждого направления и видов деятельности;

-определите инновационный потенциал каждого направления деятельности в плане использования здоровьесберегающих технологий;

- обсуждение в коллективе проектов каждого из направлений, коррекция, дополнение, общая координация сроков реализации проекта и использования ресурсов.

*Презентационный этап*:

- подготовка проекта к защите;

- защита каждого из направлений;

- обсуждение наличия возможности системного эффекта деятельности начальной школы по обеспечению безопасности, сохранению и развитию здоровья детей;

- рейтинговая оценка деятельности по проекту;

- рефлексия результатов проектной деятельности.

***Оценочные средства промежуточной аттестации***

*В данном разделе представляются теоретические вопросы (для оценки знаний), типовые контрольные задания (для оценки умений), типовые практические задания (для оценки навыков и (или) опыта деятельности).*

***Перечень теоретических вопросов (для оценки знаний):***

1. Педагогика здоровья – педагогика деятельности по регуляции стрессов и развитию.
2. Стресс, его влияние на организм, на здоровье человека.
3. Стрессогенные факторы окружающей среды.
4. Адаптация человека в окружающей среде.
5. Признаки дезадаптации организма.
6. Признаки, характеризующие стрессоустойчивость человека.
7. Интегративный подход к определению понятия «здоровье человека».
8. Механизмы регуляции психоэмоционального состояния.
9. Стратегия сохранения, её место и роль в жизни человека.
10. Стратегия развития, её место и роль в жизни человека.
11. Поиск информации как фактор психического развития ребенка.
12. Противоречия «деятельность – среда», «безопасность – среда».
13. Регуляция взаимодействия со средой как средство контроля опасностей.
14. Противоречия «человек - природа», «деятельность – природа».
15. Проблема безопасности в образовании. Информационная безопасность в образовании.
16. Формирование у ребенка культуры работы с информацией.
17. Педагогические средства оздоровления ребенка.
18. Системный анализ условий и хода педагогического процесса с позиции влияния на здоровье субъектов образования.
19. Основные направления здоровьесберегающей работы ДОУ.
20. Подготовка педагога к реализации здоровьесберегающих технологий.
21. Ориентир педагогики здоровья на субъект как единство биологического и социального.
22. Ребенок - субъект деятельности – цель и результат здоровьесберегающего образования.
23. Внимание к ребенку как индивидуальности – основа организации здоровьесберегающего образовательного пространства.
24. Образовательная среда как продукт и ресурс деятельности субъектов образования.
25. Роль эмоциональной комфортности образовательной среды в сохранении и развитии здоровья детей.

***Перечень типовых задач (для оценки умений):***

*Задание* : определите стиль обработки ребенком информации.

*Характеристика ребенка*:

Ребенок творческий, эмоциональный, легко улавливает основную мысль. Хорошо запоминает материал. Не всегда может подобрать слова при рассказе. Не всегда действует по правилам.

*Задание*: определите стиль обработки ребенком информации.

*Характеристика ребенка*:

Спокойный, уравновешенный, разговорчивый. Имеет хорошую произвольную память. Последователен в деятельности и поступках. Не очень эмоционально отзывчив. Может теряться в нестандартной ситуации.

*Задание*: составьте 5-6 заданий, доступных для выбранного возраста детей, на поиск аналогий.

*Задание*: составьте 5-6 заданий, доступных для выбранного возраста детей, на ассоциации.

*Задание*: придумайте для детей 2-3 задания на нетрадиционное использование предметов.

*Задание*: определите тип восприятия ребенком информации.

*Характеристика ребенка*

Осмотрительный, спокойный, на шум не отвлекается. Любит рассматривать картинки, в ответ на замечания - молчит. Обращает внимание на яркие описания в книгах.

*Задание*: определите тип восприятия ребенком информации.

*Характеристика ребенка:*

Хорошо запоминает последовательность и "целые" звенья". Любит поговорить, пообсуждать, комментирует замечания. Любит музыку, отвлекается даже на шепот.

*Задание*:

*Характеристика ребенка:*

Хорошо работает с карточками, манипулируя ими, хорошо запоминает движения. Любит книги с активно разворачивающимся сюжетом. Много жестикулирует, вовлекает других в игры.

***Перечень типовых практических заданий (для оценки навыков и (или) опыта деятельности):***

*1*. Для повышения эффективности образования в образовательном учреждении в соответствие с ФГОС необходимо повысить подготовку педагогов к реализации здоровьесберегающего образовательного процесса.

А) Подберите содержание, которое необходимо вынести для изучения педагогами рганизации здоровьесберегающего образования.

Б) Составьте план проведения семинаров-практикумов с педагогами.

Перечислите те трудности, с которыми может столкнуться руководители:

 а) в процессе подготовки плана мероприятий;

б) в процессе реализации запланированных мероприятий;

в) в случае успешного решения задачи.

2. Организация здоровьесберегающего образования предполагает создание развивающей среды для детей. Перечислите, что необходимо предусмотреть в организации развивающей среды образовательного учреждения, чтобы она соответствовала требованиям здоровьесбережения и развития здоровья, аргументируйте свой ответ примерами.

Перечислите трудности, с которыми могут столкнуться педагоги:

а) в процессе организации развивающей среды;

б) в процессе организации деятельности детей в ней;

в) в случае привлечения родителей к её организации и совместной с детьми деятельности в ней.

3. Для повышения эффективности образования в образовательном учреждении в соответствие с ФГОС необходимо проведение экскурсий в ближайшее природное и социокультурное окружение.

Подберите содержание, формы и методы проведения инструктажа по технике безопасности, доступные для детей. Перечислите те трудности, с которыми могут столкнуться педагоги:

 а) в процессе подготовки инструктажа;

б) в процессе его проведения;

в) в случае успешного решения задачи.

4. Для сохранения здоровья детей необходимо предупреждать утомляемость. Перечислите способы предупреждения утомляемости детей в образовательном процессе. Перечислите те трудности, которые могут испытывать педагоги:

а) в процессе проектирования способов предупреждения утомляемости;

б) в процессе их применения в организации деятельности детей;

в) в случает успешного решения данной задачи.

**Оформление письменной работы согласно МИ 4.2-5/47-01-2013** [Общие требования к построению и оформлению учебной текстовой документации](http://zabgu.ru/files/html_document/pdf_files/fixed/Normativny%27e_dokumenty%27_i_obrazcy%27_zayavlenij/Obshhie_trebovaniya_k_postroeniyu_i_oformleniyu_uchebnoj_tekstovoj_dokumentacii.pdf)

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Основная литература:**

Издания из ЭБС:

1. Айзман Роман Иделевич Здоровьесберегающие технологии в образовании : Учебное пособие / Айзман Роман Иделевич; Айзман Р.И., Мельникова М.М., Косованова Л.В. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 241. - (Образовательный процесс). - ISBN 978-5-534-04514-7 : 1000.00.

2. Орехова Т.Ф.Принципы здоровьетворящего образования и их реализация в условиях педагогического процесса школы. Методические указания для студентов и учителей / Т. Ф. Орехова, Т. Ф. Неретина; Орехова Т.Ф.; Неретина Т.Ф. - Moscow : Флинта, 2016. - . - [Электронный ресурс] : учеб. пособие / сост. Т.Ф. Неретина. - 3-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2016. - ISBN 978-5-9765-1209-2.

3. Орехова Т.Ф.Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования / Т. Ф. Орехова; Орехова Т.Ф. - Moscow : Флинта, 2016. - . - Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования [Электронный ресурс]: монография / Орехова Т.Ф. - 3-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2016. - ISBN 978-5-9765-1211-5.

4. Петряков Петр АнатольевичЗдоровьесберегающие технологии в начальной школе : Учебное пособие / Петряков Петр Анатольевич; Петряков П.А., Шувалова М.Е. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 191. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-03431-8 : 80.26.

5. Орехова Т.Ф.Организация здоровьетворящего образования в современной школе / Т. Ф. Орехова; Орехова Т.Ф. - Moscow : Флинта, 2016. - . - Организация здоровьетворящего образования в современной школе [Электронный ресурс] : практикоориентированная монография / Орехова Т.Ф. - 3-е изд., стереотип. - М. : ФЛИНТА, 2016. - ISBN 978-5-9765-1210-8.

**Дополнительная литература:**

Печатные издания:

1. Митяева Анна МихайловнаЗдоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие / Митяева Анна Михайловна. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2010. - 192 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-7507-5 : 272-80.

2. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / С. Т. Кохан [и др.]. - 2-е изд., доп. - Чита : ЗабГУ, 2015. - 186 с. - ISBN 978-5-9293-1289-2 : 200-00.

3. Меньшов Игорь ВикторовичВалеомаршрут школьника: учеб.- метод. пособие / Меньшов Игорь Викторович. - Чита : ЗабГУ, 2015. - 90 с. - ISBN 978-5-9293-1615-9 : 90-00.

Издания из ЭБС:

1. Петряков Петр АнатольевичПроектное обучение основам здорового образа жизни : Учебное пособие / Петряков Петр Анатольевич; Петряков П.А., Шувалова М.Е. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 191. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-03437-0 : 80.26

Ведущий преподаватель: Лаврентьева Н.Г., доцент кафедры теории и методики дошкольного и начального образования

Заведующий кафедрой: Улзытуева А.И., докт. пед. наук, профессор кафедры теории и методики дошкольного и начального образования