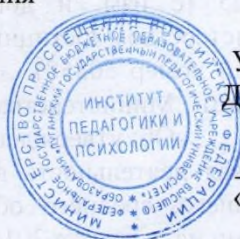


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ» (ФГБОУ «ЛГПУ»)**

Структурное подразделение Институт педагогики и психологии

Кафедра дошкольного образования



УТВЕРЖДАЮ

Директор ИПП

[Signature] М.В. Рудь

«1» *апреля* 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Теория и методика формирования у дошкольников представлений о
здоровом образе жизни**

По направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя
профилями подготовки (уровень
профессионального образования-бакалавриат)

Профиль подготовки - Дошкольное образование. Логопедия

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – очная форма – 4 курс (7 семестр)
заочная форма – 3 курс (9 триместр)

Луганск, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) и профиля подготовки «Дошкольное образование. Логопедия».

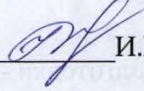
Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018г. № 125 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021) (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 15 марта 2018г., регистрационный номер 50358)., и Профессиональным стандартом, утвержденный Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования))воспитатель, учитель» (с изменениями на 5 августа 2016 г.) от 18.10.2013 г. № 544-н.

СОСТАВИТЕЛЬ:

канд. пед. наук, доцент кафедры дошкольного образования
ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Лашенцова Ирина Анатольевна

Утверждена на заседании кафедры дошкольного образования

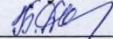
Протокол от «21» Июль 2016г. № 7

Заведующий кафедрой дошкольного образования  И.В. Чеботарева

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института
педагогики и психологии

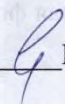
Протокол от «31» Май 2016г. № 20

Председатель учебно-методической комиссии Института педагогики и
психологии

 Б.А. Дьяченко

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

 В.В. Савенков

Цели и задачи учебной дисциплины

Содержание учебной дисциплины «Теория и методика формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни» направлено на достижение следующих **целей**: формирование базовых профессиональных знаний, умений, навыков, которые обеспечат теоретическую и практическую подготовку будущих педагогов дошкольного образования к формированию у дошкольников представлений о здоровом образе жизни в дошкольных организациях различного типа; формирование умений самостоятельно получать и перерабатывать информацию из различных источников по формированию у дошкольников представлений о здоровом образе жизни; развитие у будущих педагогов дошкольного образования правильного представления о здоровом образе жизни и его составляющих, позволяющих обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни; развитие у будущих педагогов дошкольного образования базовых компетентностей посредством формирования умений использования в будущей профессиональной деятельности основ понимания физического, духовного, психического и социального здоровья.

Задачи курса:

– формирование у будущих педагогов дошкольного образования системы научных знаний о целях, задачах, содержании и технологии формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни;

– формирование у будущих педагогов дошкольного образования системы практических умений диагностирования и оценивания эффективности процесса формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни в дошкольной организации;

– ознакомление студентов с особенностями планирования и организации процесса формирования у дошкольников здорового образа жизни;

– ознакомление студентов с инновационными технологиями формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни и нетрадиционными методиками оздоровления детей дошкольного возраста.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Учебная дисциплина «Теория и методика формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни» относится к обязательной части учебного плана, предметно-методическому модулю, индекс дисциплины Б1.О.07.06.

Содержание дисциплины является логическим продолжением

содержания дисциплин: «Основы дошкольного воспитания», «Дошкольная педагогика», «Психология», «Педагогика», «Дидактика дошкольного образования», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи», «Безопасность жизнедеятельности», «Физическая культура и спорт».

Освоение дисциплины является основой для последующего изучения ряда дисциплин «Теория и методика формирования физической культуры дошкольников», «Методика взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с семьей», «Организация образовательного процесса в интегрированном пространстве дошкольной образовательной организации», а также необходима для прохождения практики в дошкольных организациях по получению первичных навыков научно-исследовательской работы и написания выпускной квалификационной работы.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Профессиональные компетенции		
ПК-2 Способен организовывать различные виды деятельности детей раннего и дошкольного возраста и их конструктивное взаимодействие с учетом индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей	ПК-2.1	Знает психофизические особенности и возможности укрепления здоровья детей в период дошкольного детства; принципы организации различных видов деятельности детей раннего и дошкольного возраста с учетом их индивидуального физического развития и состояния здоровья; теоретические основы взаимодействия с дошкольниками для формирования у них представлений о здоровом образе жизни.
	ПК-2.2	Умеет организовывать различные виды деятельности детей раннего и дошкольного возраста, направленные на охрану и укрепление здоровья дошкольников с учетом их индивидуальных психофизических особенностей; применять формы, методы и технологии взаимодействия с дошкольниками для формирования у них представлений о здоровом образе жизни.
	ПК-2.3	Владеет навыками анализа, оценивания и прогнозирования целей, задач, результатов здоровьесберегающей деятельности с учетом индивидуальных психофизических особенностей дошкольников; владеет традиционными и инновационными формами, методами и технологиями конструктивного взаимодействия с дошкольниками для формирования у них представлений о здоровом образе жизни.

4. Структура и содержание учебной дисциплины

4.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма
Общая учебная нагрузка	72 (2 зач. ед.)	72 (2 зач. ед.)
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:	24	8
Лекции	14	4
Семинарские занятия	–	–
Практические занятия	10	4
Лабораторные работы	–	–
Курсовая работа / проект	–	–
Другие формы организации учебного процесса (контрольные работы, из объёма часов практической работы)	–	–

Контроль	27	12
Самостоятельная работа студента (всего)	21	52
Форма аттестации	экзамен	экзамен

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Здоровье и здоровый образ жизни. Валеология – учение о здоровье и здоровом образе жизни. Основные понятия валеологии. Предпосылки возникновения валеологии. Место валеологии в системе наук. Классификация валеологии. *Жизнь и здоровье, факторы определяющие здоровье человека.* Периодизация жизни человека. Здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека. Валеологический анализ факторов здоровья человека. Генетические факторы. Состояние окружающей среды. Медицинское обеспечение. Уровень, условия и образ жизни. *Психологические основы здоровья.* Понятие о психическом здоровье. Физиологические основы психики. Психика и центральная нервная система. Эмоции и эмоциональный стресс. Типология индивидуальных психических особенностей человека. Возрастные психофизиологические особенности ребенка (от внутриутробного развития до периода «второго детства»). *Терморегуляция и здоровье.* Механизмы терморегуляции человека. Терморегуляция и условия жизни современного человека. Валеологические основы закаливания. *Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.* Здоровый образ жизни. Определение феномена. Факторы, определяющие здоровый образ жизни: режим труда и отдыха; организация сна; режим питания; личная гигиена и закаливание; культура межличностного общения; психофизическая регуляция организма.

Тема 2. Двигательная активность и здоровье. *Двигательная активность как фактор укрепления здоровья.* Эволюционные предпосылки двигательной активности. Двигательные навыки и двигательные качества. Возрастные особенности двигательной активности детей.

Тема 3. Сохранение, профилактика и укрепление здоровья детей в условиях дошкольной образовательной организации. *Организация жизни детей на основе здоровьезбережения в дошкольных образовательных организациях.* Организация жизни детей в период адаптации к дошкольной образовательной организации. Организация питания детей в дошкольной

образовательной организации. Физическое воспитание детей в дошкольной образовательной организации. Закаливание детей в дошкольной образовательной организации.

4.3. Лекции

№ п/п	Наименование темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		7 семестр	9 триместр
Тема 1. Здоровье и здоровый образ жизни.		10	2
1	Валеология – учение о здоровье и здоровом образе жизни.	2	–
2	Жизнь и здоровье, факторы определяющие здоровье человека.	2	2
3	Психологические основы здоровья.	2	–
4	Терморегуляция и здоровье.	2	–
5	Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.	2	–
Тема 2. Двигательная активность и здоровье.		2	2
6	Двигательная активность как фактор укрепления здоровья.	2	2
Тема 3. Сохранение, профилактика и укрепление здоровья детей в условиях дошкольной образовательной организации.		2	–
7	Организация жизни детей на основе здоровьезбережения в дошкольных образовательных организациях.	2	–
Итого:		14	4

4.4. Практические занятия

№ п/п	Наименование темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
		7 семестр	9 триместр
Тема 1. Здоровье и здоровый образ жизни.		6	2
1	Валеология – учение о здоровье и здоровом образе жизни.	2	–
2	Жизнь и здоровье, факторы определяющие здоровье человека.	2	2
3	Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.	2	–
Тема 2. Двигательная активность и здоровье.		2	2
4	Двигательная активность как фактор укрепления здоровья.	2	2
Тема 3. Сохранение, профилактика и укрепление здоровья детей в условиях дошкольной образовательной организации.		2	–
5	Организация жизни детей на основе здоровьезбережения в дошкольных образовательных организациях.	2	–

Итого:	10	4
---------------	-----------	----------

4.5. Лабораторные работы (не предусмотрены).

4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Наименование темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
			7 семестр	9 триместр
1	Тема 1. Здоровье и здоровый образ жизни	<p>1. Составить опорный конспект темы (на каждый вопрос отводится не более 5 листов).</p> <p>2. Составить глоссарий по дисциплине.</p> <p>3. Подготовить аннотацию к научной статье по основным направлениям исследований в области валеологии.</p> <p>4. Составить схему: «Компоненты здоровья ребенка дошкольного возраста».</p> <p>5. Составить таблицу: «Факторы риска нарушения здоровья в дошкольном возрасте».</p> <p>6. Подготовить презентацию «Показатели индивидуального здоровья в дошкольном возрасте».</p> <p>7. Подготовить фрагмент беседы с родителями о формировании ЗОЖ дошкольника.</p> <p>8. Подготовить конспект занятия с детьми на тему «Здоровый образ жизни» (возраст по выбору).</p>	7	17

2	Тема 2. Двигательная активность и здоровье	<p>1. Составить опорный конспект темы (на каждый вопрос отводится не более 5 листов).</p> <p>2. Составить комплекс упражнений для гимнастики побудки (любой возраст).</p> <p>3. Предложить формы и содержание работы с родителями по теме «Повышение двигательной активности ребенка дошкольного возраста».</p> <p>4. Составить подборку игр и упражнений, обеспечивающих социально-</p>	7	17
		<p>психологическое благополучие ребенка дошкольного возраста.</p> <p>5. Разработать и презентовать игру, которая будет направлена на формирование здорового образа жизни.</p>		
3	Тема 3. Сохранение, профилактика и укрепление здоровья детей в условиях дошкольной образовательной организации.	<p>1. Составить опорный конспект темы (на каждый вопрос отводится не более 5 листов).</p> <p>2. Подготовить кроссворд на тему: «Здоровый образ жизни» (не менее 25 вопросов).</p> <p>3. Составить схему «Задачи организации здоровьесберегающей деятельности в ДОО».</p> <p>4. Подготовить презентацию на тему «Здоровьесберегающие технологии в ДОО».</p>	7	28
Итого:			21	52

4.7. Курсовые работы (не предусмотрены).

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих методических средств обучения и образовательных технологий.

Диалоговые технологии: анализ педагогических идей, систем известных ученых строится на основе диалога студент-студент, студент-преподаватель. Применение диалога на занятиях создает условия для личностного становления человека – мыслящего, самостоятельного, способного к действию, самоопределению, рефлексии и т.п. Применение

диалоговых технологий происходит на всех практических занятиях при обсуждении вопросов как репродуктивного, так и проблемного характера.

Проектные технологии: ориентируют студентов на активную самостоятельную групповую и индивидуальную работу. Проектные технологии способствуют глубокому усвоению студентами учебного материала, формированию практических навыков, развитию коммуникативных и исследовательских умений, развитию системного мышления, а также формированию личностных качеств.

Технологии проблемного обучения и ее элементы – организация образовательного процесса, которая предполагает постановку проблемных вопросов, создание проблемных ситуаций для стимулирования активной познавательной деятельности студентов. Использование на занятиях методов проблемного обучения: проблемного изложения, частично поискового, поискового и исследовательского.

Информационные технологии: использование на лекционных занятиях презентационных и видео материалов.

6. Формы контроля освоения учебной дисциплины

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Теория и методика формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни» производится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- оформление конспектов лекций и практических занятий;
- устный опрос;
- выполнение практических заданий;
- выполнение проверочной работы (тест).

Итоговый (промежуточный) контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного экзамена (включает в себя ответ на теоретические вопросы, подкрепляемые примерами).

Система оценки учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины (приложении).

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Вайнер, Э. Н. Валеология / Э. Н. Вайнер. – 5-е изд. – М. : Флинта, 2007. – 411 с.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и ЗОЖ студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : Гарадарики, 2007. – 218 с.
3. Здоровье студенческой молодежи: достижения науки и практики на современном этапе / Под ред. В. А. Соколова. – Мн. : БГПУ, 2002. – 82 с.
4. Купчинов, Р. И. Формирование здорового образа жизни учащейся молодежи / Р. И. Купчинов. – Мн. : Национальный институт образования, 2007. – 191 с.
5. Малярчук, Н. Н. Валеология : учебное пособие / Н. Н. Малярчук. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2008. – 280 с.
6. Мархоцкий, Я. Л. Валеология : учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Мн. : Выш. шк., 2010. – 286 с.
7. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А. М. Митяева. – М. : Академия, 2008. – 187 с.

б) дополнительная литература:

1. Волкова, Н. И. Современные здоровьесберегающие технологии / Н. И. Волкова, И. В. Якимец. – Мн. : Белорусский государственный технологический университет, 2011. – 56 с.
2. Доскин, В. А. Растем здоровыми: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2004. – 110 с.
3. Мархоцкий, Я. Л. Валеология : учебное пособие / Я. Л. Мархоцкий. — Минск : Вышэйшая школа, 2010. — 286 с.
4. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – М. : ВЛАДОС, 2002. – 240 с.
5. Овчинникова, Т. С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях : монография /

- Т. С. Овчинникова. – СПб. : КАРО, 2006. – 176 с.
6. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей : учебное пособие / Под общ. ред. Н. В. Сократова. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.
 7. Тулякова, О. В. Состояние здоровья, физическое и психическое развитие детей в зависимости от различных факторов : монография / О. В. Тулякова. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2024. — 333 с.
 8. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. – 3-е изд., стереотипное. – М. : Академия, 2009. – 336 с.
 9. Чекунова, Е. А. Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада : учебно-метод. пособие / Е. А. Чекунова, Т. П. Колодяжная. – М. : УЦ «Перспектива», 2010. – С. 36–60.
- в) Интернет-ресурсы:*
1. http://www.chat.ru/~robert_e/ – Чжень-цзю, Су-джок и биоритмы, ароматерапия, астроме-нералогия, цветотерапия, основные характеристики возможностей энергетического тела
 2. <http://www.herpes.ru> – Мир здоровья. Материалы о здоровом образе жизни, анатомии и физиологии фигуры. Вопросы и ответы по коррекции фигуры.
 3. <http://shatalova.ru/> – Система Естественного Оздоровления доктора Шаталовой.

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины использованы учебные пособия, презентации PowerPoint, видеоматериалы, мультимедийные средства, Интернет-ресурсы.

Лекционные занятия: учебные пособия, презентации PowerPoint, видеоматериалы (записи фрагментов родительских собраний), использование материала (Интернет-ресурсы), аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Практические занятия: презентации PowerPoint, видеоматериалы, аудитория, презентационная техника (проектор, экран, компьютер/ноутбук), использование материала (Интернет-ресурсы).

Рабочее место, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

