

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Структурное подразделение Институт педагогики и психологии

Кафедра дошкольного образования



УТВЕРЖДАЮ

Директор ИПП

Рудь М.В.

«26» января 2024 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика формирования у дошкольников представлений о  
здоровом образе жизни

По направлениям подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень профессионального образования – бакалавриат); 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень профессионального образования – бакалавриат)

Профили подготовки – Дошкольное образование.  
Дошкольное образование. Логопедия

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – очная форма – 3 курс (5 семестр)

заочная форма – 3 курс (9 триместр)

Луганск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлениям подготовки 44.03.01 Педагогическое образование и профиля подготовки «Дошкольное образование», очной и заочной форм обучения; 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) и профилем подготовки «Дошкольное образование. Логопедия», очной и заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 121 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 15 марта 2018 г., регистрационный номер 50362), ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 125 (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021) (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 15 марта 2018 г., регистрационный номер 50358), и Профессиональным стандартом, утверждённым 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» Дзюба Людмила Владимировна

Утверждена на заседании кафедры дошкольного образования

Протокол от «10» января 2024 г. № 7

Заведующий кафедрой дошкольного образования И.В. Чеботарева

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института педагогики и психологии

Протокол от «26» января 2024 г. № 6

Председатель учебно-методической комиссии Института педагогики и психологии Б.А. Дьяченко

#### СОГЛАСОВАНО:

Заведующий учебно-методическим  
отделом

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	Объем часов (зач. ед.)	
	Очная форма	Заочная форма

<b>Общая учебная нагрузка</b>	<b>72</b> <b>(2 зач. ед.)</b>	<b>72</b> <b>(2 зач. ед.)</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) в том числе:</b>	<b>24</b>	<b>8</b>
Лекции	14	4
Семинарские занятия	–	–
Практические занятия	10	4
Лабораторные работы	–	–
Курсовая работа / проект	–	–
Другие формы организации учебного процесса (контрольные работы, из объема часов практической работы)	–	–
Контроль	36	12
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>12</b>	<b>52</b>
<b>Форма аттестации</b>	<b>экзамен</b>	<b>экзамен</b>

#### **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
		5 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
		5 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	–

<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>4</b>
---------------	-----------	----------

#### 4.5. Лабораторные работы (не предусмотрены).

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

№ п/п	Наименование темы	Вид самостоятельной работы	Объем часов	
			Очная форма	Заочная форма
			5 семестр	9 триместр
1	<b>Тема 1. Здоровье и здоровый образ жизни</b>	1. Составить опорный конспект темы (на каждый вопрос отводится не более 5 листов). 2. Составить глоссарий по дисциплине. 3. Подготовить аннотацию к научной статье по основным направлениям исследований в области валеологии. 4. Составить схему: «Компоненты здоровья ребенка дошкольного возраста». 5. Составить таблицу: «Факторы риска нарушения здоровья в дошкольном возрасте». 6. Подготовить презентацию «Показатели индивидуального здоровья в дошкольном возрасте». 7. Подготовить фрагмент беседы с родителями о формировании ЗОЖ дошкольника.	4	17
2	<b>Тема 2. Двигательная активность и здоровье</b>	1. Составить опорный конспект темы (на каждый вопрос отводится не более 5 листов). 2. Составить комплекс упражнений для гимнастики побудки (любой возраст). 3. Предложить формы и содержание работы с родителями по теме «Повышение двигательной активности ребенка дошкольного возраста». 4. Составить подборку игр и упражнений, обеспечивающих социально-	4	17



		психологическое благополучие ребенка дошкольного возраста.		
3	<b>Тема 3. Сохранение, профилактика и укрепление здоровья детей в условиях дошкольной образовательной организации.</b>	1. Составить опорный конспект темы (на каждый вопрос отводится не более 5 листов). 2. Подготовить кроссворд на тему: «Здоровый образ жизни» (не менее 25 вопросов). 3. Составить схему «Задачи организации здоровьесберегающей деятельности в ДОО». 4. Подготовить презентацию на тему «Здоровьесберегающие технологии в ДОО».	4	18
<b>Итого:</b>			<b>12</b>	<b>52</b>

#### **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. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – М. : ВЛАДОС, 2002. – 240 с.
4. Овчинникова, Т. С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях : монография /

- Т. С. Овчинникова. – СПб. : КАРО, 2006. – 176 с.
5. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей : учебное пособие / Под общ. ред. Н. В. Сократова. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 224 с.
  6. 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.
  7. 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/](http://www.chat.ru/~robert_e/) – Чжень-цзю, Су-джок и биоритмы, ароматерапия, астромии-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.

## 9. Лист дополнений и изменений

[illegible]