

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт педагогики и психологии  
Кафедра начального образования

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института педагогики и  
психологии

 М.В. Рудь  
(подпись) (фамилия, инициалы)

« 31 » *сентября* 20 *24* г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИИ И  
ВОСПИТАНИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

По направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Начальное образование

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс 4 (7 семестр), 5 (триместр Д)

Луганск, 2024

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль: Начальное образование очной/заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 № 121 (с изменениями и дополнениями), Профессиональным стандартом, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 № 544н (с изменениями и дополнениями).

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

доцент кафедры начального образования, канд. филол. наук, доцент Якименко Людмила Николаевна

Утверждена на заседании кафедры начального образования

Протокол от «29» января 2024 г. № 7

Заведующий кафедрой начального образования


 Л.Н. Якименко  
(подпись)

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии Института педагогики и психологии

Протокол от «31» января 2024 г. № 7

Председатель учебно-методической комиссии

Института педагогики и психологии

 Б.А. Дьяченко  
(подпись)

**СОГЛАСОВАНО:**

И.о. заведующего учебно-методическим отделом

 В.В. Савенков  
(подпись)

## 1. Цели и задачи учебной дисциплины

**Цель** изучения дисциплины – познакомить будущих учителей начальных классов с основными направлениями здоровьесберегающей деятельности и методикой использования здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе начальной школы; сформировать научные представления об осуществлении здоровьесберегающей деятельности в процессе преподавания педагогики в начальных классах.

**Задачи:** формирование у будущих учителей начальных классов представлений о здоровьесберегающей деятельности и технологиях здоровьесбережения школьников; сформировать у студентов профессиональные умения и навыки осуществления здоровьесберегающей деятельности в процессе преподавания педагогики; закрепить и расширить знания студентов по методике преподавания педагогики полученные ранее.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в обучении и воспитании младших школьников» относится к дисциплинам здоровьесберегающего модуля подготовки студентов, индекс Б1.В.ДВ.11.01.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: **знания** по курсу возрастная анатомия, физиология и культура здоровья, основы медицинских знаний и оказания первой медицинской помощи, педагогика, история педагогики, введение в педагогическую специальность, психология, методика обучения и воспитания младших школьников, физическая культура и спорт, методика преподавания учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе», **умение** осуществлять устную и письменную коммуникацию на русском языке, **навыки** чтения, качественной письменной и устной речи.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Педагогика», «Психология», «История педагогики», «Введение в педагогическую специальность» и служит основой для освоения таких дисциплин, как «Методика работы с родителями младших школьников», «Организация научно-методической работы в начальной школе», «Теория и методика преподавания педагогики начального образования», для прохождения педагогической и преддипломной практик согласно учебному плану.

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

| Код по ФГОС ВО   | Индикатор достижения  | Результаты обучения по дисциплине  |
|--|---|--|
| Профессиональные   |   |  |
| ПК-1. Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в образовательном процессе и внеурочной деятельности, владеет профессиональными ценностями и смысловыми установками педагогической деятельности педагога начального общего образования | ПК-1.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.<br><br>ПК-1.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся | <b>знать:</b> основные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе образования, их цели, задачи, содержание и методы достижения целей; принципы, схемы и модели организации здоровьесформирующей деятельности; основные методологические подходы в современной педагогике, методы организации образовательного процесса, не наносящие ущерба здоровью его участников (педагогов и обучающихся); |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>санитарно-гигиенические, нормативные (включая правила техники безопасности) и психолого-педагогические основы организации и проведения занятий, уроков, культурно-досуговых и физкультурно-оздоровительных мероприятий; основные принципы и методы психопрофилактики и культуры здоровья; методики медико-физиологической, психологической, социально-педагогической диагностики; основные методики профилактической и оздоровительной массовой, групповой и индивидуальной деятельности;</p> <p><b>уметь:</b> планировать и проводить занятия (урочные, внеурочные) с учетом специфики тем, возрастных, половых особенностей и степени здоровья школьника; использовать современные научно-обоснованные приемы, методы и средства обучения здоровому образу жизни; воспитывать у школьников средствами здорового образа жизни духовные, нравственные ценности, мотивацию к учению и самосовершенствованию; обеспечивать здоровый микроклимат во время образовательного процесса; формировать общую, гигиеническую и валеологическую культуру школьников; рационально организовывать школьный и суточный режим с целью укрепления и сохранения здоровья учащихся; применять методы мониторинга здоровья; организовывать</p> |
|--|--|--|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>деятельность, направленную на защиту здоровья учащихся и своего собственного от неблагоприятного воздействия факторов, связанных с образовательным процессом; формулировать конкретные задачи воспитания, образования с использованием здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий; оптимизировать педагогический процесс, создавая отношения доверия, диалога, сотрудничества, взаимопомощи; участвовать в исследовательской работе методических объединений по вопросам обучения здоровью и воспитания культуры здоровья;</p> <p><b>владеть навыками:</b> анализа здоровьесберегающих технологий по критерию их эффективного воздействия на оздоровление учащихся; навыками медико-физиологического, психогигиенического, психологического и социально-педагогического диагностирования физического развития и здоровья учащихся; навыками использования инновационных моделей здоровьесформирования; навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, компьютерной техники, аудиовизуальных и мультимедийных средств и тренажёрных устройств.</p> |
|--|--|---|

#### 4. Структура и содержание учебной дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов / зачетных единиц |                                       |
|--------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
|                    | Очная форма                   | Очно-заочная форма /<br>Заочная форма |

|   |                  |                  |
|---|------------------|------------------|
| <b>Общая трудоемкость дисциплины</b>  | 108 / 3 зач. ед. | 108 / 3 зач. ед. |
| <b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего часов), в том числе:</b>   |                  |                  |
| Лекции  | 12               | 4                |
| Семинарские занятия   | 24               | 8                |
| Практические занятия  |                  |                  |
| Лабораторные работы   |                  |                  |
| Курсовая работа / курсовой проект   |                  |                  |
| Другие формы организации учебного процесса (контрольные работы, индивидуальные занятия, консультации и др.) |                  |                  |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего часов)</b>  | 45               | 82               |
| Форма аттестации  | зачет            | зачет            |

#### 4.2. Содержание разделов учебной дисциплины

Тема 1. Научно-философские представления о здоровье человека.

Тема 2. Виды и показатели здоровья. Диагностика здоровья.

Тема 3. Здоровье младших школьников и факторы, его определяющие; школьные факторы риска для здоровья младших школьников.

Тема 4. Здоровьесберегающая педагогика. Принципы здоровьесберегающей педагогики.

Тема 5. Сущность здоровьесберегающих образовательных технологий.

Тема 6. Здоровьесберегающая деятельность учителя в начальной школе.

*Раздел 2. Гигиенические требования к организации учебной деятельности в начальной школе.*

Тема 1. Гигиенические требования к условиям школьной среды. Требования к уроку и школьному расписанию с позиций здоровьесбережения.

Тема 2. Индивидуальный подход как основное условие здоровьесберегающей организации учебно-воспитательного процесса в начальной школе.

Тема 3. Гигиенические требования к организации отдыха и свободного времени младших школьников.

Тема 4. Школьная зрелость как условие успешной адаптации первоклассников и развития психоземotionalного здоровья.

Тема 5. Значение уроков в формировании культуры здоровья младших школьников.

*Раздел 3. Теоретические аспекты здоровьесберегающей педагогики.*

Тема 1. Исторические предпосылки развития культуры здоровья личности. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения. Сущность культуры здоровья и ее проявления Педагогическая система действий по развитию культуры здоровья учащихся практическое занятие

Тема 2. Пути и условия формирования культуры здоровья школьников в начальной школе. Подготовка педагогов к здоровьесберегающему воспитанию школьников. Индивидуализация обучения как условие сохранения здоровья подрастающего поколения Развитие культуры здоровья подростков в учебное время. Организация внеучебной деятельности. Психолого-педагогические условия становления личностной культуры здоровья в младшем школьном возрасте.

Тема 3. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Система разработки программ содействия здоровью учащихся. Методика и организация оздоровительной работы. Валеологическая модель деятельности учителя начальных классов.

#### 4.3. Лекции

| №<br>п/п               | Наименование темы  | Объем часов |  |
|------------------------|--|-------------|--|
|                        |  | Очная форма | Очно-заочная<br>форма /<br>заочная форма |
| 7 семестр / триместр Д |  |             |  |
| 1.                     | Тема 1. Научно-философские представления о здоровье человека.  | 2           | 2  |
| 2.                     | Тема 2. Виды и показатели здоровья. Диагностика здоровья.  | 2           | 2  |
| 3.                     | Тема 3. Здоровье младших школьников и факторы, его определяющие; школьные факторы риска для здоровья младших школьников. | 2           |  |
| 4.                     | Тема 4. Здоровьесберегающая педагогика. Принципы здоровьесберегающей педагогики.   | 2           |  |
| 5.                     | Тема 5. Сущность здоровьесберегающих образовательных технологий.   | 2           |  |
| 6.                     | Тема 6. Здоровьесберегающая деятельность учителя в начальной школе.  | 2           |  |
| Итого:                 |  | 12          | 4  |

#### 4.3. Практические / семинарские занятия

| №<br>п/п               | Наименование темы  | Объем часов |  |
|------------------------|--|-------------|--|
|                        |  | Очная форма | Очно-заочная<br>форма /<br>заочная форма |
| 7 семестр / триместр Д |  |             |  |
| 1.                     | Здоровьесберегающая педагогика. Принципы здоровьесберегающей педагогики.   | 2           |  |
| 2.                     | Гигиенические требования к условиям школьной среды. Требования к уроку и школьному расписанию с позиций здоровьесбережения.  | 2           |  |
| 3.                     | Индивидуальный подход как основное условие здоровьесберегающей организации учебно-воспитательного процесса в начальной школе.  | 2           |  |
| 4.                     | Гигиенические требования к организации отдыха и свободного времени младших школьников.   | 2           |  |
| 5.                     | Школьная зрелость как условие успешной адаптации первоклассников и развития психоэмоционального здоровья.  | 2           |  |
| 6.                     | Исторические предпосылки развития культуры здоровья личности. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения. Сущность культуры здоровья и ее проявления Педагогическая система действий по развитию культуры здоровья учащихся практическое занятие | 2           | 2  |
| 7.                     | Пути и условия формирования культуры   | 2           | 2  |

|               |  |    |   |
|---------------|--|----|---|
|               | здоровья школьников в начальной школе. Подготовка педагогов к здоровьесберегающему воспитанию школьников. Индивидуализация обучения как условие сохранения здоровья подрастающего поколения Развитие культуры здоровья подростков в учебное время. Организация внеучебной деятельности. Психолого-педагогические условия становления личностной культуры здоровья в младшем школьном возрасте. |    |   |
| 8.            | Здоровьесберегающие образовательные технологии. Система разработки программ содействия здоровью учащихся. Методика и организация оздоровительной работы. Валеологическая модель деятельности учителя начальных классов.  | 2  | 2 |
| 9.            | Гигиенические требования к условиям школьной среды. Требования к уроку и школьному расписанию с позиций здоровьесбережения.  | 2  | 2 |
| <b>Итого:</b> |  | 18 | 8 |

#### 4.5. Лабораторные работы

| №<br>п/п  | Наименование темы | Объем часов |  |
|-----------|-------------------|-------------|--|
|           |                   | Очная форма | Очно-заочная<br>форма /<br>заочная форма |
| 1 семестр |                   |             |  |
| 1.        |                   |             |  |
| 2.        |                   |             |  |
| 3.        |                   |             |  |
| Итого:    |                   |             |  |

#### 4.6. Самостоятельная работа студентов

| №<br>п/п               | Наименование<br>раздела / темы   | Вид самостоятельной<br>работы | Объем часов |  |
|------------------------|--|-------------------------------|-------------|--|
|                        |  |                               | Очная форма | Очно-заочная<br>форма /<br>заочная форма |
| 7 семестр / триместр Д |  |                               |             |  |
| 1.                     | Здоровьесберегающая педагогика. Принципы здоровьесберегающей педагогики. | конспект                      | 2           | 6  |
| 2.                     | Научно-философские представления о здоровье человека.                    | конспект                      | 3           | 6  |
| 3.                     | Виды и показатели здоровья. Диагностика здоровья.                        | конспект                      | 4           | 7  |
| 4.                     | Здоровье младших школьников и  | конспект                      | 4           | 7  |



|     |  |          |   |   |
|-----|--|----------|---|---|
|     | факторы, его определяющие; школьные факторы риска для здоровья младших школьников.   |          |   |   |
| 5.  | Гигиенические требования к условиям школьной среды. Требования к уроку и школьному расписанию с позиций здоровьесбережения.  | конспект | 4 | 7 |
| 6.  | Индивидуальный подход как основное условие здоровьесберегающей организации учебно-воспитательного процесса в начальной школе.  | конспект | 4 | 7 |
| 7.  | Гигиенические требования к организации отдыха и свободного времени младших школьников.   | конспект | 4 | 7 |
| 8.  | Школьная зрелость как условие успешной адаптации первоклассников и развития психоэмоционального здоровья.  | конспект | 4 | 7 |
| 9.  | Исторические предпосылки развития культуры здоровья личности. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения. Сущность культуры здоровья и ее проявления<br>Педагогическая система действий по развитию культуры здоровья учащихся<br>практическое занятие | конспект | 4 | 7 |
| 10. | Пути и условия формирования культуры здоровья школьников в   | конспект | 4 | 7 |

|               |   |          |    |    |
|---------------|---|----------|----|----|
|               | начальной школе.<br>Подготовка педагогов к здоровьесберегающему воспитанию школьников.<br>Индивидуализация обучения как условие сохранения здоровья подрастающего поколения Развитие культуры здоровья подростков в учебное время. Организация внеучебной деятельности.<br>Психолого-педагогические условия становления личностной культуры здоровья в младшем школьном возрасте. |          |    |    |
| 11.           | Здоровьесберегающие образовательные технологии. Система разработки программ содействия здоровью учащихся. Методика и организация оздоровительной работы.<br>Валеологическая модель деятельности учителя начальных классов.  | конспект | 4  | 7  |
| 12.           | Гигиенические требования к условиям школьной среды. Требования к уроку и школьному расписанию с позиций здоровьесбережения.   | конспект | 4  | 7  |
| <b>Итого:</b> |   |          | 45 | 82 |

#### **4.7. Курсовые работы / проекты**

Не предусмотрены

#### **5. Методическое обеспечение, образовательные технологии.**

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

Наряду с методикой традиционной лекционно-практической работы предусмотрено использование активных форм и методов учебной деятельности, в том числе: учебные дискуссии, работа в малых группах, мозговой штурм.

Методика проблемно-диалогического обучения применяется в процессе лекционной работы над учебным материалом в каждой из тем учебной дисциплины. Методика обучения в сотрудничестве с применением командных, групповых видов работы используется в процессе организации практического обучения. Методика исследовательской деятельности используется как основа для организации самостоятельной работы студентов в объеме учебных тем.

Применяются средства мультимедиа: презентации, видео, базы ЭОР.

Технология персонифицированного учёта достижений студента (портфолио) позволяет повысить мотивацию обучения, придать процессу профессиональной подготовки личностную значимость.

## **6. Формы контроля освоения учебной дисциплины**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине в следующих формах: тестирование; работа на практических занятиях; оценивание исследовательских и творческих заданий, выполненных в ходе самостоятельной работы студентов.

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме *письменного зачета*.

## **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

а) основная литература:

1. Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа / М. М. Безруких. – Москва: Изд-во МПСИ, 2004. – 240 с.

2. Бутакова О. А. Теория и дидактика непрерывного здоровьесформирующего образования в системе повышения квалификации: автореферат диссертации ... доктора педагогических наук / О. А. Бутакова. – Оренбург, 2010. – 48 с.

3. Вайнер Э. Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования / Э. Н. Вайнер // Валеология. – 2004. – № 1. – С. 21–26.

4. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии): монография / В. А. Вишневский. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2002. – 270 с.

5. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: учебное пособие / Э. М. Казин [и др.]. 3-е изд., перераб. – Москва: Омега-Л, 2013. – 443 с.

6. Иванова Т.С. К проблеме понимания термина «здоровьесберегающая технология» и его использования в системе высшего профессионального образования / Т. С. Иванова, Т. Н. Ле-ван // Ученые записки Московского гуманитарного педагогического института. – 2009. – Т. 7. – С. 127–140.

7. Третьякова Н.В. Формирование готовности учащихся образовательных организаций к здоровьесберегающей деятельности: монография / Н.В. Третьякова; под науч. ред. В. А. Федорова. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2014. – 159 с.

б) дополнительная литература:

1. Абаскалова Н. П. Актуальные проблемы валеологии в образовании / Н.П. Абаскалова // Новые технологии науки и образования на пороге третьего тысячелетия: материалы Международного конгресса: в 5 томах. – Новосибирск, 1999. – Т.5, ч. 2. – С. 113–118.

2. Абаскалова Н. П. Здоровью надо учить: методическое пособие для учителей / Н.П. Абаскалова. – Новосибирск: Лада, 2000. – 295 с.

3. Абаскалова Н. П. Методические рекомендации по формированию у школьников здорового образа жизни / Н. П. Абаскалова. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2000. – 48 с.

4. Абаскалова Н. П. Методологические подходы дифференцированного подхода в валеологизации учебно-воспитательного процесса в гимназии / Н.П. Абаскалова // Валеология. – 2001. – № 1. – С. 31–33.

5. Абаскалова Н. П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса (школа – вуз): диссертация ... доктора педагогических наук / Н. П. Абаскалова. – Новосибирск, 2001. 372 с.

6. Баранов А. А. Особенности состояния здоровья современных школьников / А. А. Баранов, Л. М. Сухарева // Вопросы современной педиатрии. – 2006. – Т. 5. – № 5. – С. 14–20.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Аудиторное оснащение: лекционная аудитория, место преподавателя, оснащенное компьютером, рабочие места студентов, канцелярское оснащение учебного процесса.

Лекционные занятия: мультимедийная аудитория: компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением: проектор, колонки, программа для просмотра видеофайлов, электронные презентации по темам дисциплины.

Практические занятия: компьютерный класс, презентационная техника (компьютер, проектор, экран). В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение: программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google», «Chrome», «Yandex»); программы, демонстрации видеоматериалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»); программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft Power Point»).

Преподавание дисциплины предусматривает доступ обучающихся к электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде университета, которая обеспечивает возможность доступа обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

## 9. Лист дополнений и изменений

[illegible]