

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кубанский государственный университет»  
Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе,  
качеству образования –первый  
проректор

\_\_\_\_\_ А.Г. Иванов  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б.1.В.02.03 ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МЛАДШИХ**  
**ШКОЛЬНИКОВ**

Направление \_\_\_\_\_ 44.03.01. Педагогическое образование  
подготовки/специальность \_\_\_\_\_  
(код и наименование направления подготовки/специальности)

Направленность (профиль) / \_\_\_\_\_ Начальное образование  
Специализация \_\_\_\_\_  
(наименование направленности (профиля) специализации)

Программа подготовки \_\_\_\_\_ Прикладная  
(академическая /прикладная)

Форма обучения \_\_\_\_\_ Очная  
(очная, очно-заочная, заочная)

Квалификация (степень) выпускника \_\_\_\_\_ Бакалавр  
(бакалавр, магистр, специалист)

Краснодар 2017

Рабочая программа дисциплины «Воспитание здорового образа жизни младших школьников» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Программу составила Апиш М.Н. канд. пед. наук, доцент \_\_\_\_\_  
подпись

Рабочая программа дисциплины «Воспитание здорового образа жизни младших школьников» утверждена на заседании кафедры (разработчика) педагогики и методики начального образования «16» июня 2017 г., протокол № 19

Заведующий кафедрой (разработчика) Микерова Г.Г. \_\_\_\_\_  
подпись

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании (выпускающей) кафедры педагогики и методики начального образования «16» июня 2017 г., протокол № 19

Заведующий выпускающей кафедрой Микерова Г.Г. \_\_\_\_\_  
подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета педагогики, психологии и коммуникативистики «21» июня 2017 г, протокол № 11

Председатель УМК факультета Гребенникова В.М.



Рецензенты:

\_\_\_\_\_ *Шхахутова З.З.* – кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и педагогических технологий Адыгейского госуниверситета;

\_\_\_\_\_ *Левина Л.Э.* – кандидат педагогических наук, доцент кафедры дошкольной педагогики и психологии ФППК КубГУ

## **1. Цели и задачи изучения дисциплины**

**1.1. Цель дисциплины** – познакомить и расширить имеющиеся у бакалавров представления о воспитании здорового образа жизни младших школьников, сформировать умения и навыки, необходимые для проектирования и реализации образовательного процесса в начальной школе

### **1.2. Задачи дисциплины:**

- познакомить студентов с современными тенденциями и взглядами на проблемы здоровья;
- углубить знания об образе жизни как основном факторе здоровья;
- сформировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- расширить представления студентов о возможностях использования здоровьесберегающих технологий в обучении и воспитании младших школьников;
- формировать умения и навыки применения здоровьесберегающих технологий в процессе обучения в начальной школе для профессионального решения педагогических задач;
- развитие умений проектирования образовательных программ, форм и методов контроля качества усвоения основ здорового образа жизни обучающихся на основе отечественного и зарубежного опыта.

### **1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Воспитание здорового образа жизни младших школьников» для бакалавриата по направлению «Педагогическое образование» относится к вариативной части обязательных дисциплин (Б1.В.02.03).

В содержание дисциплины включены вопросы, позволяющие ознакомить бакалавров с основными направлениями и проблемами в области воспитания, в частности воспитания здорового образа жизни младших школьников. Учебная дисциплина непосредственно связана с дисциплинами «Психология», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Педагогика», и др.

Содержание дисциплины расширяет и углубляет общекультурные и профессиональные компетентности в области воспитания здорового образа жизни обучающихся в условиях начальной школы.

### **1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся *следующих* компетенций: *ОПК-6, ПК-3.*

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части)                         | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны                                                                                 |                                                                                                                            |                                                                                                                     |
|--------|--------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                    |                                                               | знать                                                                                                                                       | уметь                                                                                                                      | владеть                                                                                                             |
| 1.     | ОПК-6              | Готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся | закономерности физиологического и психического развития и особенности их проявления в образовательном процессе в разные возрастные периоды; | использовать в учебно-воспитательном процессе современные здоровьесберегающие технологии; применять использовать в учебно- | методиками формирования потребности в здоровье, повышения мотивации на укрепление здоровья, методиками формирования |

| №<br>п.п. | Индекс<br>компет<br>енции | Содержание<br>компетенции<br>(или её части)                                                                                                        | В результате изучения учебной дисциплины<br>обучающиеся должны                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                |
|-----------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                           |                                                                                                                                                    | знать                                                                                                                                                                                                                           | уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | владеть                                                                                                                                                                        |
|           |                           |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 | воспитательном<br>процессе<br>современные<br>здоровьесберегающ<br>ие технологии;<br>применять<br>современные<br>методы<br>диагностирования<br>физического<br>развития человека;<br>осуществлять<br>контроль за<br>функциональным<br>состоянием<br>организма,<br>использовать свои<br>знания для<br>формирования<br>ответственного<br>отношения к<br>своему здоровью и<br>здоровью<br>окружающих,<br>нести<br>ответственность за<br>соблюдение<br>гигиенических<br>нормативов и<br>требований при<br>организации<br>процессов<br>обучения и<br>воспитания детей. | потребности в<br>здоровье,<br>повышения<br>мотивации на<br>укрепление<br>здоровья,<br>способами<br>профилактики<br>и коррекции<br>привычек,<br>наносящих<br>ущерб<br>здоровью. |
| 2.        | ПК-3                      | Способностью<br>решать задачи<br>воспитания и<br>духовно-<br>нравственного<br>развития<br>обучающихся в<br>учебной и<br>внеучебной<br>деятельности | ценностные<br>основы здоровья<br>как о потребности<br>человека, знать<br>современные<br>тенденции и<br>взгляды на<br>проблемы<br>здоровья и<br>здорового образа<br>жизни; пути и<br>средства их<br>коррекции и<br>реабилитации. | использовать в<br>учебно-<br>воспитательном<br>процессе<br>современные<br>здоровьесберегающ<br>ие технологии;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Способами<br>формировани<br>я<br>ценностного<br>отношения к<br>здоровью у<br>младших<br>школьников в<br>учебной и<br>внеучебной<br>деятельности                                |

## 2. Структура и содержание дисциплины

### 2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. (72 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

| Вид учебной работы                                                                                   | Семестры (часы)            | Всего часов                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
|                                                                                                      | 3                          |                            |
| <b>Контактные часы (всего)</b>                                                                       | <b>40,2</b>                | <b>40,2</b>                |
| Лекции (Л)                                                                                           | 14                         | 14                         |
| Практические занятия (ПЗ)                                                                            | 22                         | 22                         |
| ИКР                                                                                                  | 0,2                        |                            |
| Контролируемая самостоятельная работа (КСР)                                                          | 4                          | 4                          |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                                             | -                          | -                          |
| <b>Самостоятельная работа:</b>                                                                       | <b>31,8</b>                | <b>31,8</b>                |
| Курсовая работа                                                                                      |                            |                            |
| Проработка учебного (теоретического) материала                                                       | 12                         | 12                         |
| Реферат, эссе, доклад с компьютерной презентацией                                                    | 10                         | 10                         |
| Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций, подбор и аннотация источников) | 4                          | 4                          |
| Участие в научных конференциях, семинарах                                                            | 4                          | 4                          |
| Подготовка к текущему контролю                                                                       | 1,8                        | 1,8                        |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b>                                                                  | <b>зачет</b>               | <b>зачет</b>               |
| <b>Общая трудоемкость ( час/зач. ед.)</b>                                                            | <b>72 час./<br/>2 з.е.</b> | <b>72 час./<br/>2 з.е.</b> |

### 2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые в 7 семестре (для студентов ОФО)

| №<br>раз-<br>дела | Наименование разделов                                                                                  | Количество часов |                      |    |    |                                     | Форма текущего<br>контроля                                                                 |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------|----|----|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                                                                                        | Всего            | Аудиторная<br>работа |    |    | Самос-<br>тоятел-<br>ьная<br>работа |                                                                                            |
|                   |                                                                                                        |                  | Л                    | ПЗ | ЛР |                                     |                                                                                            |
| 1                 | 2                                                                                                      | 3                | 4                    | 5  | 6  | 7                                   |                                                                                            |
| 1.                | Здоровый образ жизни: понятие, структура. Цели и задачи программ по воспитанию здорового образа жизни. | 7,8              | 2                    | 2  |    | 3,8                                 | Реферат<br>Подбор и<br>аннотация<br>источников<br>Доклад с<br>компьютерной<br>презентацией |
| 2.                | Психологические основы ведения здорового образа жизни младшими школьниками.                            | 12               | 2                    | 4  |    | 6                                   | Реферат<br>Доклад с<br>презентацией                                                        |
| 3.                | Основные элементы здорового образа жизни как                                                           | 8                | 2                    | 2  |    | 4                                   | Реферат<br>Подбор и                                                                        |

| № раз-дела | Наименование разделов                                                                                    | Количество часов |                   |    |    |                        | Форма текущего контроля                               |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|----|----|------------------------|-------------------------------------------------------|
|            |                                                                                                          | Всего            | Аудиторная работа |    |    | Самостоятельная работа |                                                       |
|            |                                                                                                          |                  | Л                 | ПЗ | ЛР |                        |                                                       |
| 1          | 2                                                                                                        | 3                | 4                 | 5  | 6  | 7                      |                                                       |
|            | культуры.                                                                                                |                  |                   |    |    |                        | аннотация источников                                  |
| 4.         | Основные направления работы образовательного учреждения по формированию здорового образа жизни учащихся. | 12               | 2                 | 4  |    | 6                      | Опрос<br>Реферат<br>Презентация                       |
| 5.         | Профилактика вредных привычек как основа воспитания здорового образа жизни школьников.                   | 10               | 2                 | 4  |    | 4                      | Дискуссия<br>Доклад с презентацией                    |
| 6.         | Организационные формы воспитания здорового образа жизни младших школьников.                              | 8                | 2                 | 2  |    | 4                      | Подбор и аннотация источников<br>Реферат              |
| 7.         | Принципы работы классного руководителя с родителями по воспитанию здорового образа жизни школьников.     | 10               | 2                 | 4  |    | 4                      | Реферат<br>Дискуссия<br>Подбор и аннотация источников |
| 8.         | Контролируемая самостоятельная работа                                                                    | 4                |                   |    |    |                        |                                                       |
| 9.         | ИКР                                                                                                      | 0,2              |                   |    |    |                        |                                                       |
|            | <b>Итого по дисциплине: 72</b>                                                                           | 72               | 14                | 22 |    | 31,8                   |                                                       |

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

## 2.3 Содержание разделов дисциплины:

### 2.3.1 Занятия лекционного типа

| №  | Наименование раздела                                                                                   | Содержание раздела                                                                                                                                                                                                                                                                        | Форма текущего контроля                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1  | 2                                                                                                      | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4                                                  |
| 1. | Здоровый образ жизни: понятие, структура. Цели и задачи программ по воспитанию здорового образа жизни. | Особенности формирования здорового образа жизни у младших школьников. Валеологический, культурологический и личностно-ориентированный подходы к формированию культуры ЗОЖ младших школьников. Цели и задачи программ по воспитанию ЗОЖ. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. | Подбор и аннотация источников, Проверка конспектов |
| 2. | Психологические основы                                                                                 | Мотивы ведения здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                     | Подбор и                                           |

|    |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                    |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--|
|    | ведения здорового образа жизни младшими школьниками.                                                     | младших школьников. Физическое и психическое здоровье. Методы укрепления собственного здоровья учащихся. Факторы риска и развитие социальных установок по воспитанию здорового образа жизни у младших школьников.                                                                                                                                                                                                                                                                            | аннотация источников, Проверка конспектов          |  |
| 3. | Основные элементы здорового образа жизни как культуры.                                                   | Составляющие понятия здорового образа жизни. Досуг и здоровый образ жизни. Гигиена труда и отдыха. Рациональное питание и здоровый образ жизни. Физическая культура и спорт, двигательный режим. Закаливание и прогулки на свежем воздухе. Организация режима дня младших школьников.                                                                                                                                                                                                        | Подбор и аннотация источников, Проверка конспектов |  |
| 4. | Основные направления работы образовательного учреждения по формированию здорового образа жизни учащихся. | Охрана здоровья учащихся в условиях 12-летнего обучения в школе. Задачи школы по воспитанию ЗОЖ младших школьников. Основные направления работы по формированию ЗОЖ в школе: физкультурно-оздоровительное, реабилитационно-профилактическое, общегигиеническое, экологическое и культурно-просветительское.                                                                                                                                                                                  | Подбор и аннотация источников, Проверка конспектов |  |
| 5. | Профилактика вредных привычек как основа воспитания здорового образа жизни школьников.                   | Вредные привычки и здоровый образ жизни. Социальные и психологические причины формирования вредных привычек у учащихся. Профилактика вредных привычек у младших школьников.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Подбор и аннотация источников, Проверка конспектов |  |
| 6. | Организационные формы воспитания здорового образа жизни младших школьников.                              | Мероприятия, направленные на сохранение здоровья школьников в начальной школе. Диагностические методики сформированности понятий о здоровом образе жизни у младших школьников.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Подбор и аннотация источников, Проверка конспектов |  |
| 7. | Принципы работы классного руководителя с родителями по воспитанию здорового образа жизни школьников.     | Учет возрастных особенностей при обучении школьников навыкам здорового поведения. Координированная деятельность школы и семьи по воспитанию здорового образа жизни младших школьников. Изучение и сравнение особенностей поведения младшего школьника в школе и в семье. Принципы соблюдения младшими школьниками основных элементов ЗОЖ в условиях школы и семьи. Методики организации работы с родителями по воспитанию ЗОЖ: беседы, тренинги, психолого-педагогическое просвещение и т.д. | Подбор и аннотация источников, Проверка конспектов |  |

### 2.3.2 Занятия семинарского типа

| №  | Наименование раздела                                                                                     | Тематика практических занятий (семинаров)                                                                                                                                                                                                                                                                   | Форма текущего контроля                                                        |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 2                                                                                                        | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 4                                                                              |
| 1. | Здоровый образ жизни: понятие, структура. Цели и задачи программ по воспитанию здорового образа жизни.   | Особенности формирования здорового образа жизни у младших школьников. Валеологический, культурологический и личностно-ориентированный подходы к формированию культуры ЗОЖ младших школьников. Цели и задачи программ по воспитанию ЗОЖ. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе.                   | Реферат и<br>Подбор аннотация источников<br>Доклад с компьютерной презентацией |
| 2. | Психологические основы ведения здорового образа жизни младшими школьниками.                              | Мотивы ведения здорового образа жизни младших школьников. Физическое и психическое здоровье. Методы укрепления собственного здоровья учащихся. Факторы риска и развитие социальных установок по воспитанию здорового образа жизни у младших школьников.                                                     | Реферат<br>Дискуссия<br>Собеседование<br>Доклад с презентацией                 |
| 3. | Основные элементы здорового образа жизни как культуры.                                                   | Составляющие понятия здорового образа жизни. Досуг и здоровый образ жизни. Гигиена труда и отдыха. Рациональное питание и здоровый образ жизни. Физическая культура и спорт, двигательный режим. Закаливание и прогулки на свежем воздухе. Организация режима дня младших школьников.                       | Реферат и<br>Подбор аннотация источников                                       |
| 4. | Основные направления работы образовательного учреждения по формированию здорового образа жизни учащихся. | Охрана здоровья учащихся в условиях 12-летнего обучения в школе. Задачи школы по воспитанию ЗОЖ младших школьников. Основные направления работы по формированию ЗОЖ в школе: физкультурно-оздоровительное, реабилитационно-профилактическое, общегигиеническое, экологическое и культурно-просветительское. | Опрос<br>Реферат<br>Собеседование<br>Презентация                               |
| 5. | Профилактика вредных привычек как основа воспитания здорового образа жизни школьников.                   | Вредные привычки и здоровый образ жизни. Социальные и психологические причины формирования вредных привычек у учащихся. Профилактика вредных привычек у младших школьников.                                                                                                                                 | Дискуссия<br>Собеседование<br>Презентация                                      |
| 6. | Организационные формы воспитания здорового образа жизни младших школьников.                              | Мероприятия, направленные на сохранение здоровья школьников в начальной школе. Диагностические методики сформированности понятий о здоровом образе жизни у младших школьников.                                                                                                                              | Подбор и<br>аннотация источников<br>Реферат<br>Собеседование                   |
| 7. | Принципы работы классного руководителя с родителями по воспитанию здорового образа жизни                 | Учет возрастных особенностей при обучении школьников навыкам здорового поведения. Координированная деятельность школы и семьи по воспитанию здорового образа жизни                                                                                                                                          | Реферат<br>Дискуссия<br>Подбор и<br>аннотация источников                       |



|  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|--|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | школьников. | младших школьников. Изучение и сравнение особенностей поведения младшего школьника в школе и в семье. Принципы соблюдения младшими школьниками основных элементов ЗОЖ в условиях школы и семьи. Методики организации работы с родителями по воспитанию ЗОЖ: беседы, тренинги, психолого-педагогическое просвещение и т.д. |  |
|--|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### 2.3.3 Лабораторные занятия- не предусмотрены

### 2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов) - не предусмотрены

## 2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

| №  | Наименование раздела                                                                                   | Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 2                                                                                                      | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 1. | Здоровый образ жизни: понятие, структура. Цели и задачи программ по воспитанию здорового образа жизни. | 1. Синицын Ю.Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Уроки здоровья: учебно-методическое пособие /Ю.Н. Синицын, Е.А. Дегтерев. – Кубанский госуниверситет, г. Краснодар, 2014. – 62с.<br>2. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов вузов / А.М. Митяева. – 2-е изд., стер. –М.: Академия, 2010. – 188с                                                                                                                                                                                                                   |
| 2. | Психологические основы ведения здорового образа жизни младшими школьниками.                            | 1. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов вузов / А.М. Митяева. – 2-е изд., стер. –М.: Академия, 2010. – 188с.<br>2. Синицын Ю.Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Уроки здоровья: учебно-методическое пособие /Ю.Н. Синицын, Е.А. Дегтерев. – Кубанский госуниверситет, г. Краснодар, 2014. – 62с.                                                                                                                                                                                                                  |
| 3. | Основные элементы здорового образа жизни как культуры.                                                 | 1. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов вузов / А.М. Митяева. – 2-е изд., стер. –М.: Академия, 2010. – 188с.<br>2. Вайнер Э.Н. Валеология. [Электронный ресурс] М., 2011. Режим доступа:<br><a href="http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=79501">http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=79501</a><br>3. Синицын Ю.Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Уроки здоровья: учебно-методическое пособие /Ю.Н. Синицын, Е.А. Дегтерев. – Кубанский госуниверситет, г. Краснодар, 2014. – 62с. |

|    |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | Основные направления работы образовательного учреждения по формированию здорового образа жизни учащихся. | 1. Вайнер Э.Н. Валеология. [Электронный ресурс] М., 2011. Режим доступа: <a href="http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=79501">http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=79501</a><br>2. Сеницын Ю.Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Уроки здоровья: учебно-методическое пособие /Ю.Н. Сеницын, Е.А. Дегтерев. – Кубанский госуниверситет, г. Краснодар, 2014. – 62с.<br>3. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов вузов / А.М. Митяева. – 2-е изд., стер. –М.: Академия, 2010. – 188с. |
| 5. | Профилактика вредных привычек как основа воспитания здорового образа жизни школьников.                   | 1. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов вузов / А.М. Митяева. – 2-е изд., стер. –М.: Академия, 2010. – 188с.<br>2. Сеницын Ю.Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Уроки здоровья: учебно-методическое пособие /Ю.Н. Сеницын, Е.А. Дегтерев. – Кубанский госуниверситет, г. Краснодар, 2014. – 62с.                                                                                                                                                                                                               |
| 6. | Организационные формы воспитания здорового образа жизни младших школьников.                              | 1. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов вузов / А.М. Митяева. – 2-е изд., стер. –М.: Академия, 2010. – 188с.<br>2. Вайнер Э.Н. Валеология. [Электронный ресурс] М., 2011. Режим доступа: <a href="http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=79501">http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=79501</a><br>3. Сеницын Ю.Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Уроки здоровья: учебно-методическое пособие /Ю.Н. Сеницын, Е.А. Дегтерев. – Кубанский госуниверситет, г. Краснодар, 2014. – 62с. |
| 7. | Принципы работы классного руководителя с родителями по воспитанию здорового образа жизни школьников.     | 1. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов вузов / А.М. Митяева. – 2-е изд., стер. –М.: Академия, 2010. – 188с.<br>2. Сеницын Ю.Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Уроки здоровья: учебно-методическое пособие /Ю.Н. Сеницын, Е.А. Дегтерев. – Кубанский госуниверситет, г. Краснодар, 2014. – 62с.                                                                                                                                                                                                               |

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

### **3. Образовательные технологии.**

Поэтапного усвоения знаний, проблемного обучения, игровые, мультимедийные, имитационные.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

### **4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

#### **4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущей аттестации** ***Образцы оценочных средств для текущего контроля успеваемости***

##### **Задания для самостоятельной работы**

1. Анализ подходов к проблеме воспитания здорового образа жизни младших школьников в образовательном процессе начальной школы.
2. Составление схемоконспектов по лекционным материалам.
3. Подготовка докладов и презентаций по темам изучаемого курса.
4. Подготовка и защита рефератов.
5. Подготовка к дискуссии по темам изучаемых разделов с использованием мозгового штурма и интерактивных игр.

##### **Примерные темы дискуссий, собеседований**

1. Формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.
2. Принципы и направления работы школы по формированию ЗОЖ у младших школьников.
3. Организация здорового образа жизни младших школьников в семье.
4. Негативные факторы в развитии здорового образа жизни младших школьников.
5. Профилактика вредных привычек у младших школьников.

##### **Тематика рефератов**

1. Теоретические основы формирования у младших школьников знаний о здоровом образе жизни.
2. Сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ) младшего школьника.
3. Формы и методы формирования знаний о здоровом образе жизни у младших школьников.
4. Здоровьесберегающая организация учебного процесса.
5. Технология ведения дневника здоровья для младших школьников.
6. Принципы и направления работы школы по формированию ЗОЖ у младших школьников.
7. Методы формирования ЗОЖ у младших школьников.
8. Профессиональная подготовка педагога к воспитанию здорового образа жизни у младших школьников во взаимодействии с семьей.
9. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у детей младшего школьного возраста.

10. Развитие проблемы воспитания здорового образа жизни в психолого-педагогических науках.

11. История развития учения о здоровье.

12. Воспитательный потенциал пространства физической культуры и спорта в школе.

13. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе, их функции, виды, основополагающие принципы и компоненты.

14. Формирование потребности к здоровому образу жизни у младших школьников.

15. Рациональное питание и здоровый образ жизни.

16. Игровые формы работы как фактор формирования здорового образа жизни младших школьников.

17. Воспитание здорового образа жизни младших школьников во внеурочной деятельности: направления и формы.

18. Организация здорового образа жизни младших школьников в семье.

19. Анализ программ здоровьесбережения в начальной школе.

20. Негативные факторы в развитии здорового образа жизни младших школьников.

21. Влияние психоактивных веществ на здоровье человека.

22. Способы профилактики нарушений осанки, близорукости у детей.

23. Профилактика утомления у школьников в процессе учебной деятельности.

#### **4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации**

##### *Вопросы к зачету*

1. Здоровый образ жизни: понятие, компоненты здоровья – физический, психический, духовный и социальный. Взаимосвязь видов здоровья.

2. Особенности формирования здорового образа жизни у младших школьников.

3. Психологические основы ведения здорового образа жизни младшими школьниками.

4. Цель и задачи программ по воспитанию здорового образа жизни.

5. Основные направления работы образовательного учреждения по формированию здорового образа жизни учащихся

6. Диагностические методики сформированности понятий о здоровом образе жизни у младших школьников.

7. Факторы риска и развитие социальных установок по воспитанию здорового образа жизни у младших школьников.

8. Роль генетических факторов в формировании здоровья человека.

9. Значение медицинской помощи в формировании здоровья человека.

10. Понятие образа жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.

11. Основные компоненты ЗОЖ: двигательная активность, гигиена, поведение, рациональное питание, общение и т.д.

12. Методы и приемы формирования понятий здорового образа жизни.

13. Возраст и здоровье. Индивидуальность здорового образа жизни – основной закон физкультурно-оздоровительной деятельности.

14. Понятие психического здоровья. Причины нарушения психического здоровья.

15. Эмоции и здоровье. Роль эмоций в жизнедеятельности человека.

16. Учет возрастных особенностей при обучении школьников навыкам здорового поведения.

17. Организационные формы воспитания здорового образа жизни младших школьников.

18. Основные элементы здорового образа жизни как культуры.

19. Составляющие понятия здорового образа жизни.

20. Досуг и здоровый образ жизни.

21. Гигиена труда и отдыха.

22. Рациональное питание и здоровый образ жизни.

23. Физическая культура и спорт, двигательный режим.

24. Закаливание и прогулки на свежем воздухе.

25. Вредные привычки и здоровый образ жизни.

26. Мероприятия, направленные на сохранение здоровья школьников.

27. Игровые формы работы с младшими школьниками, как фактор формирования здорового образа жизни.

28. Принципы работы классного руководителя с родителями по воспитанию здорового образа жизни школьников.

29. Методы укрепления собственного здоровья учащихся.

30. Мотивы ведения здорового образа жизни учащихся.

31. Организация режима дня младших школьников.

32. Профилактика вредных привычек как основа воспитания здорового образа жизни школьников.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

**Критерии оценки на зачете:**

– оценка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал и отвечает без наводящих вопросов, разбирается в литературе по проблеме и выполнил все практические работы по дисциплине;

– оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не усвоил основного материала, не смог достаточно полно и правильно ответить на поставленные вопросы, не знает литературы по проблеме и выполнил не все практические работы по дисциплине.

## **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **5.1 Основная литература:**

1. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2010.
2. Здоровый образ жизни в современной школе. Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. [Электронный ресурс] М., 2011. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79501>
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология. Учебник [Электронный ресурс] 2011.– 448с. Режим доступа: <http://e.lanbook.com/view/book/2396/>
5. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры/ Е.А. Воронова. – Нац. проект «Образование». – Изд. 4-е, перераб. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 179с.
6. Куркович А.О. Здоровый образ жизни, – Москва: Овал, 2010. – 233с.
7. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов вузов / А.М. Митяева. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 188с.
8. Овчинникова Л.В. Двигательная активность – неотъемлемый компонент развития личности младшего школьника [Электронный ресурс] / Л.В. Овчинникова // Режим доступа: [http://www.conf.muh.ru/071025/thesis\\_32.htm](http://www.conf.muh.ru/071025/thesis_32.htm).
9. Синицын Ю.Н. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Уроки здоровья: учебно-методическое пособие /Ю.Н. Синицын, Е.А. Дегтерев. – Кубанский госуниверситет, г. Краснодар, 2014. – 62с.

### **5.2 Дополнительная литература:**

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья, – Москва: Сталкер, 2008. – 502с.
2. Бальсевич В.К. Не упустите время! // Здоровье, 2008. – №8.
3. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. – М., 2006.
4. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – Минск: Высшейшая школа, 2008. – 303с.
5. Буцкина Д.К. Младший школьник, - Москва: Аверсев, 2008. – 152с.
6. Васильева Т.П. Воспитание здорового образа жизни у младших школьников. Автореферат на соискание степени кандидата педагогических наук. – М., 2000
7. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб.пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
8. Грач И.С. Здоровый образ жизни: Сущность понятия и содержание работы по его формированию /И.С. Грач // Образование. – 2002. – № 5.–С.88-91.– (Здоровье и образование).
9. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» Москва, «ВАКО». – 2007 г.
10. Евсеева О.Л. Валеологический праздник «День здоровья». – // Завуч в начальной школе, 2008. –№3.

11. Жирова Т.М. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Москва.: Панорама, 2008. – 144 с.
12. Запороженко В. Г. Образ жизни и вредные привычки. Москва.: Медицина, 2009. – 132 с.
13. Зудина Р.О. Пароль в страну здоровья. Москва.: Физкультура и спорт, 2008. 112 с.
14. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. – С.-Петербург, 2008.
15. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – С.-Петербург, 2006.
16. Игнатова Л.Ф. Мониторинг состояния здоровья и факторов риска детского населения /Л.Ф. Игнатова // Школа здоровья. – 2003. – Т. 4, №3. – С.74 – 79.
17. Колесов В. Д. Предупреждение вредных привычек у школьников. Москва.: Педагогика, 2008.– 176 с.
18. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии...» Москва, «ВАКО».– 2007 г.
19. Куликова Н. В. Здоровый образ жизни : учеб.пособие : часть 1. / Н.В. Куликова, Т. И. Селиванова, Н. В. Моргалева. – Томск : издательство Томского государственного педагогического университета, 2007. – 96 с.
20. Климова В. И. Человек и его здоровье. Москва.: Знание, 2007. –192с.
21. Лебедева Н.И. Формирование здорового образа жизни младших школьников. Москва.: ИВЦ Минфина, 2008. – 112 с.
22. Литвинова Л.С. Нравственно-экологическое воспитание учащихся. Методика. 5-11 класс, - Москва: Луч, 2006. – 232с.
23. Минькина А.А. Прощай, XX век. – // Классный руководитель, 2008. – №1.
24. Минькина А.А. Прощай, XX век. – // Классный руководитель, 2008. – №1.
25. Панкратьева Н. В. и др. Здоровье – социальная ценность: Вопросы и ответы. Москва.: Мысль, 2007. 236 с.
26. Составитель Долгопол О.Н. «Работа с родителями по профилактике наркоманов у детей и подростков» К-д, КОИПК и ПРО. – 2005.
27. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. – М., 2007.

### **5.3. Периодические издания:**

1. Ежемесячный научно-методический журнал «Начальная школа»
2. «Завуч начальной школы»
3. Библиотека «Первого сентября «Начальная школа»
4. «Начальное образование»
5. «Мониторинг и стандарты»
6. «Информационный вестник»

### **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)
2. <http://sibrc.tsu.ru/modules.php?m=1> Образовательные ресурсы
3. <http://festival.1september.ru/> Открытый фестиваль педагогических идей.
4. <http://www.pedlib.ru/> Педагогическая библиотека.
5. <http://school.holm.ru/> Школьный мир. Каталог образовательных ресурсов.
6. <http://www.trizminsk.org/> Педагогические проблемы.
7. <http://feb-web.ru/> Фундаментальная электронная педагогика.

8. <http://portfolio.1september.ru/> Портфолио. Фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся.
9. <http://scholar.urc.ac.ru/courses/Technology/index.html> Новые педагогические технологии
10. <http://www.library.ru/> Виртуальная библиотека.
11. <http://pedlib.ru/> Педагогическая библиотека.
12. <http://www.nlr.ru/> Российская национальная библиотека.
13. <http://www.nlr.ru/> Педагогика. Электронный путеводитель по справочным и образовательным ресурсам.
14. <http://mon.gov.ru/> Сайт министерства образования и науки РФ

## **7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

В процессе работы на лекциях бакалавр знакомится с разделами курса, основными направлениями в организации воспитания здорового образа жизни младших школьников. При подготовке к семинарам студент изучает научные труды по проблемам воспитания здорового образа жизни в начальной школе, учится выделять актуальные проблемы и обосновывать их, сравнивает различные подходы к организации здорового образа жизни в условиях начального образования. Также он учится анализировать полученную научную информацию для подготовки реферата, сообщения, эссе. К выполнению рефератов, как к научному докладу, предъявляются определенные требования, которые студент должен учитывать в процессе подготовки к семинарским занятиям.

Реферат представляет собой доклад на определенную тему или краткое изложение (обзор) содержания монографий, научных работ, результатов исследований, архивных и статистических данных и других источников с основными выводами и предложениями.

Реферирование предполагает, главным образом, изложение чужих точек зрения, сделанных другими учеными выводов. Однако можно высказывать и свою точку зрения по освещаемому вопросу, хотя бы в гипотетической форме, как предположение, которое может быть исследовано, доказано и аргументировано впоследствии.

Реферат преследует цель выработки своего отношения к изучаемой проблеме.

Работа над рефератом начинается с определения основных направлений разработки выбранной темы. Целесообразно логически разделить ее на два-три основных раздела, а затем, исходя из намеченного круга проблем, подобрать литературу.

В выполнение подготовки реферата входит самостоятельный поиск студентом литературы по обозначенной теме. Умение сформировать список литературы по исследуемой теме реферата, способствующей широте освещения материала, учитывается и влияет на оценку положительно. Реферат должен содержать необходимый справочный аппарат и иметь соответствующее оформление.

В процессе семинарских занятий студент получает дополнительные вопросы для обсуждения по следующим темам:

*Тема 1 «Здоровый образ жизни и его компоненты».*

Понятие «здоровый образ жизни». Компоненты здорового образа жизни. Оценка эффективности образа жизни. Рациональное питание, его принципы. Концепция сбалансированного питания. Идеальная и нормальная масса тела. Двигательная активность и нормы для разных возрастных категорий. Физиологические основы физической культуры человека. Гиподинамия. Иммуитет и здоровье. Классификация защитных механизмов. Физиология иммунитета. Факторы риска иммунитета. Общая характеристика стресса. Психические, поведенческие и висцеральные проявления стресса. Приемы поведенческой антистрессорной защиты. Вредные привычки и болезни химической зависимости. Табакозависимость и способы ее преодоления. Алкогольная зависимость. Понятие психоактивных веществ.



## *Тема 2 «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе».*

Понятие технологии. Типы технологии. Отличительные особенности технологий от методик обучения и воспитания. Уровни функционирования педагогических технологий. Здоровьесберегающие технологии, их функции, виды, основополагающие принципы компоненты. Здоровьесберегающие технологии: обеспечение двигательной активности, основы здорового питания, формирование навыков здорового питания, организация здорового питания, профилактические прививки, витаминизация. Оздоровительные технологии: физическая подготовка, закаливание, арт-терапия, массаж, фитотерапия и др. Здоровьесберегающая организация учебного процесса. Школьный урок, его воздействие на здоровье учащихся. Формирование культуры здоровья школьников. Технологии обучения здоровью. Программы Л.Г. Татарниковой «Я и мое здоровье», Н.Ф. Базарного «Сенсорная свобода и психомоторного раскрепощения» и другие.

### **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

#### **8.1 Перечень информационных технологий**

- Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
- Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.

#### **8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.**

1. Операционная система MS Windows.
2. Интегрированное офисное приложение MSOffice.
3. Программное обеспечение для организации управляемого коллективного и безопасного доступа в Интернет.

#### **8.3 Перечень необходимых информационных справочных систем**

1. Электронный каталог Научной библиотеки КубГУ "Информ-система" (г. Москва).
2. Электронная библиотечная система "Университетская библиотека ONLINE".
3. Электронная библиотечная система издательства "Лань".
4. Электронная библиотечная система "ZNANIUM.COM".
5. Scopus – мультидисциплинарная реферативная база данных.
6. Web of Science (WoS) – база данных научного цитирования.
7. Электронная библиотека "Издательского дома "Гребенников".
8. Научная электронная библиотека (НЭБ).
9. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС Россия).
10. Электронная Библиотека Диссертаций.
11. Электронная коллекция Оксфордского Российского Фонда.
12. Электронная библиотечная система "РУКОНТ".
13. База информационных потребностей Куб ГУ.
14. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)
25. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)

### **9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

| №  | Вид работ           | Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность                                                                                   |
|----|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Лекционные занятия  | Лекционная аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук, ...) и соответствующим программным обеспечением (ПО) .... |
| 2. | Семинарские занятия | Специальное помещение, оснащенное презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук, ...) и                                                   |

|    |                                            |                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                            | соответствующим программным обеспечением (ПО)                                                                                                                                                                                              |
| 3. | Групповые (индивидуальные) консультации    | Аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)                                                                                                        |
| 4. | Текущий контроль, промежуточная аттестация | Аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)                                                                                                        |
| 5. | Самостоятельная работа                     | Кабинет для самостоятельной работы, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета. |