

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Бердянський державний педагогічний університет

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішення вченої ради
Бердянського державного
педагогічного університету

від «31» серпня 2017 року
(протокол № 1)

Здоров'язберігаючі педагогічні технології

(назва освітнього компоненту)

ПРОГРАМА
обов'язкової навчальної дисципліни
підготовки здобувачів I рівня вищої освіти (бакалавр)
(назва ступеня вищої освіти)
спеціальності 014 Середня освіта (Здоров'я людини)
(шифр і назва спеціальності)

Бердянськ
2017 рік

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання Ольга Анастасова

Обговорено та рекомендовано методичною радою Бердянського державного педагогічного університету “16” червня 2017 року, протокол № 8.

ВСТУП

Програма обов'язкової навчальної дисципліни "Здоров'язберігаючі педагогічні технології" складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівців освітнього ступеня (бакалавр), галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 014 Середня освіта (Здоров'я людини)

Предметом навчальної дисципліни є всебічний гармонійний розвиток студентів, укріплення їх здоров'я, формування та вдосконалення професійно-педагогічних вмінь і навичок застосування здоров'язберігаючих педагогічних технологій із збереження, зміцнення, формування здоров'я в різних фізкультурно-спортивних і навчальних закладах.

Міждисциплінарні зв'язки: теорія та методика фізичного виховання, легка атлетика, плавання, педагогіка, лікувальна фізична культура, основи безпеки життєдіяльності, фізіологія, анатомія, теорія здоров'я та здорового способу життя.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою навчальної дисципліни "Здоров'язберігаючі педагогічні технології" є Отримання студентами спеціальних знань в області здоров'язберігаючої діяльності і формування здатності цілеспрямованого використання здоров'язберігаючих технологій для збереження, зміцнення здоров'я дітей і студентської молоді; сприяння формуванню у здобувачів вищої освіти загальнокультурних і професійних компетенцій в області застосування здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі.

1.2. Основними завданнями дисципліни "Здоров'язберігаючі педагогічні технології" є

- сформувати у здобувачів вищої освіти установки на здоров'я й позитивну мотивацію здорового способу життя;
- сформувати вміння аналізувати ефективність видів здоров'язберігаючої діяльності;
- сформувати у майбутніх фахівців навички впровадження здоров'язберігаючих технологій у загальноосвітніх установах;
- вдосконалити у здобувачів вищої освіти навички застосування знань із збереження, зміцнення, формування здоров'я та здорового способу життя у різних фізкультурно-спортивних та навчальних закладах.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні набути таких компетентостей:

№	Програмні компетентності	Компетенції	Результати навчання
1.	Загальні	<p>ЗК 3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями впродовж життя.</p> <p>ЗК 7. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p>	<p>ПРН 19. Уміти вчитися і оволодівати сучасними знаннями впродовж життя, володіти прийомами самовдосконалення.</p> <p>ПРН 20. Застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p>

2.	Фахові	ФК 3. Здатність до забезпечення охорони життя й здоров'я учнів в освітньому процесі та позаурочній діяльності; упроваджувати здоров'язберезувальні, профілактичні та оздоровчі технології в педагогічній діяльності.	ПРН 12. Знати основні закони й положення теорії здоров'я та здорового способу життя.
3.	Фахові	ФК 14. Здатність організувати інклюзивний освітній процес.	ПРН 17. Уміти організувати інклюзивний освітній процес.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 5 (кредитів ЄКТС/ 150 годин).

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Тема 1. Здоров'я дітей і чинники, які його визначають

Основні показники стану здоров'я населення України. Поняття “здоров'я”, “технологія”, “здоров'язберігаючі педагогічні технології”. Об'єктивні і суб'єктивні причини зниження здоров'я школярів і дорослих. Екзогенні та ендогенні фактори здоров'я. Чинники формування здоров'я дітей.

Тема 2. Рухова активність і здоров'я дітей

Вплив рухової активності на організм дитини. Норми рухової активності дітей. Характеристика понять: “рухова активність”, “потреби”, “кінезифілія”, “гіпокінезія”, “гіподинамія”. Гіподинамія, її наслідки. Кінезофілія та її значення для організму. Фактори, що впливають на рівень рухової активності дітей.

Тема 3. Засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку

Характеристика основних засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку: фізичні вправи, засоби основної гімнастики, формування життєво необхідних навичок, рухливі ігри, чинники загального режиму життя, природні сили. Організація життєдіяльності дітей: 1. Повноцінний сон. 2. Прогулянки на свіжому повітрі. 3. Навчальна діяльність. 4. Ігрова діяльність і відпочинок. 5. Раціональне харчування – важливий засіб формування здоров'я дитини. 6. Особиста гігієна дитина та формування культури її здоров'я.

Тема 4. Форми організації фізичного виховання дошкільників.

Характеристика форм фізичного виховання дітей дошкільного віку: фізкультурні заняття, ранкова гімнастика, фізкультурна хвилинка, рухливі ігри, прогулянки, спортивні розваги, фізкультурні свята, самостійна рухова діяльність. Організація

фізичного виховання дітей в режимі дня дитячого садка. Фізкультурні заняття урочного типу.

Тема 5. Здоров'язберігаючі технології збереження фізичного здоров'я дітей дошкільного віку

Поняття про зміст здоров'язберігаючої освіти у дитячих садах, основні напрямки її розвитку. Оздоровча гімнастика: ранкова гімнастика; коригуюча гімнастика після денного сну. Фізкультхвилинки. Фізкультпаузи. Фізичні вправи на формування постави: корекція постави, виправлення сколіозу, виправлення сутулості. Фізичні вправи на профілактику плоскостопості.

Тема 6. Здоров'язберігаючі технології психофізичного розвитку дитини.

Загальна характеристика здоров'язберігаючих технологій психофізичного розвитку дитини. Характеристика основних видів оздоровчих гімнастик: стимулювальна гімнастика, фітболгімнастика, гімнастика для очей, дихальна гімнастика, пальчикова гімнастика, психогімнастика, гімнастика у-шу та ін.

Тема 7. Здоров'язберігаючі технології профілактично-лікувального спрямування у процесі оздоровлення дітей дошкільного віку

Критерії здоров'язберігаючих технологій навчання (облік індивідуальних особливостей дітей; забезпечення мотивації на здоровий спосіб життя; підвищення рухової активності дошкільнят; психологічна комфортність для дітей та педагогів; низький рівень ступінь стомлення дітей). Сутність та складові здоров'язберігаючих технологій у дошкільних навчальних закладах. Характеристика здоров'язберігаючих технологій профілактично-лікувального спрямування: фітотерапія (фіто мішечки, чаї, коктейлі); аромотерапія (ароматизація приміщення); вітамінотерапія (вітамінізація страв).

Тема 8. Здоров'язберігаючі технології терапевтичного спрямування

Здоров'язберігаючі технології терапевтичного спрямування: арт-терапія, піскова терапія, казкотерапія, ігрова терапія, сміхотерапія; музична терапія; кольоротерапія, лялько терапія в оздоровленні дітей дошкільного віку.

Тема 9. Здоров'язберігаючі педагогічні технології у школі.

Сутність "здоров'язберігаючі технології". Класифікація здоров'язберігаючих технологій та їх характеристика. Характеристика засобів, методів і прийомів здоров'язберігаючих педагогічних технологій. Складові комплексної програми здоров'я, що запроваджується в дитячому шкільному колективі. Типи технологій у сфері збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Тема 10. Теоретичні аспекти створення здоров'язберігаючого освітнього середовища у школі.

Обґрунтування створення здоров'язберігаючого освітнього простору. Здоров'язберігаюча модель освітнього середовища. Організаційно-педагогічні умови формування здоров'язберігаючого середовища. Концепція оптимізації освітнього середовища в умовах збереження та формування здоров'я учнів. Здоров'язберігаючі основи процесу навчання в школі.

Тема 11. Засоби фізичного виховання дітей шкільного віку

Основи фізичного виховання школярів із ослабленим здоров'ям. Групи здоров'я у фізичному вихованні. Засоби фізичного виховання дітей із ослабленим здоров'ям. Лікарсько-педагогічний контроль. Гігієнічні вимоги до уроків фізичної культури.

Тема 12. Організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня школяра

Основні форми роботи з фізичного виховання в режимі навчального дня: гімнастика до уроків, фізкультхвилинки під час уроків, організоване проведення великих перерв, рухливі ігри та фізичні вправи в групах подовженого дня, фізкультурні паузи.

Тема 13. Методичні особливості проведення уроків фізичної культури з використанням засобів здоров'язберігаючих технологій.

Урок – основна форма організації фізичної культури в школі. Структура і зміст уроку фізичної культури з використанням засобів здоров'язберігаючих технологій для учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Контроль та самоконтроль на заняттях за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками.

Тема 14. Профілактика захворювань опорно-рухового апарату дітей шкільного віку

Причини формування неправильної постави. Засоби профілактика захворювань опорно-рухового апарату дітей шкільного віку. Причини виникнення плоскостопості. Засоби профілактики плоскостопості для дітей.

Тема 15. Оздоровча аеробіка

Основні базові кроки, які використовуються в оздоровчій аеробіці. Структурні компоненти хореографії в оздоровчій аеробіці. Конструювання з'єднань і комбінацій. Методи створення з'єднань і комбінацій. Метод «лінійної прогресії». Метод від «голови» до «хвоста». Метод «зигзаг». Техніка безпеки під час занять оздоровчою аеробікою.

Тема 16. Степ-аеробіка

Класифікація елементів степ-аеробіки. Основні положеннями платформи, вихідні положення учнів відносно платформи. Вимоги до техніки виконання рухів і організації уроку степ-аеробіки. Основні базові кроки, які використовуються в степ-аеробіці. Комплекси вправ на степ-платформах.

Тема 17. Фітбол-аеробіка

Характеристика класифікації і засобів фітбол-аеробіки. Вимоги до м'ячів для уроків фітбол-аеробікою. Основні вихідні положення фітбол-аеробіки. Структура і зміст уроку фізичної культури з використанням засобів фітбол-аеробіки. Комплекси вправ з фітбол-аеробіки.

Тема 18. Роуп-скіппінг

“Золоті правила” виконання вправ з роуп-скіппінгу. Спрямованість роуп-скіппінгу. Переваги роуп-скіппінгу. Базові елементи роуп-скіппінгу. Умови для занять. Види і техніка виконання вправ з роуп-скіппінгу.

Тема 19. Йога

Йога як різновид східних систем оздоровчої гімнастики. Поняття про йогу. Основні правила освоєння асан йоги. Дихальна гімнастика в йозі. Особливості виконання різних видів асан розподільним та потоковим способом. Заборонені елементи та вправи йоги. Профілактика порушень постави засобами йоги. Комплекс вправ з йоги.

Тема 20. Стретчинг (stretching).

Гнучкість. Види гнучкості. Загальна характеристика гнучкості. Засоби та методика розвитку гнучкості. Основні правила стретчингу (stretching). Особливості методики проведення комплексів вправ на розтягнення м'язів (стретчинг). Функції та завдання стретчинг гімнастики. Вимоги до складання комплексів вправ стретчинг

гімнастики. Профілактика порушень постави та методи її корекції засобами стретчингу. Вправи зі стретчингу біля гімнастичної стінки.

3. Рекомендована література

Базова

1. Гаращенко Л. В. Здоров'язбережувальні методики виховання у фізкультурно-оздоровчому процесі сучасного дошкільного закладу / Л. В. Гаращенко // Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. – Випуск 1 (44). – 2011. – С. 67-71.
2. Духовний Л.Ф. Здоров'язберігаючі технології на заняттях фізичного виховання // Проф.- техн. освіта. - 2012. - № 1. - С. 37-40.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю.Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
4. Носко М.О., Гаркуша С.В., Воеділова О.М. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. К. : СПД Чалчинська Н.В., 2014. 300 с.
5. Осіпов В.М. Лікувальна фізична культура: Навчальний посібник. Бердянськ: БДПУ, 2013. – 140 с.
6. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія /за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.
7. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л.: ЛДУФК, 2010. – 447 с.

Допоміжна

8. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.
9. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія /за заг. ред. Л.М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.
10. Ландо О.А. Використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі педагогічного коледжу // Педагогіка формування твор. особистості у вищ. і загальноосвіт. школах: зб. наук. пр. / Класич. приват. ун-т. - Запоріжжя: Класич. приват. ун-т, 2014. - Вип. 37. - С. 247-254.
11. Оптимізація фізичного розвитку дитини у вітчизняній системі освіти: монографія / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, А. В. Цось, Б. М. Шиян та ін. – Запоріжжя: ЗОІППО, 2010. – 250 с.

12. Методи навчання:

1) За джерелами передачі й характером сприйняття інформації : Словесні, наочні, практичні.

1.1. Словесні: пояснення, розповідь, лекція, бесіда (вступна, бесіда-повідомлення, бесіда-повторення, репродуктивна).

1.2. Наочні: ілюстрування, демонстрування, самостійне спостереження.

1.3. Практичні: вправи, практичні роботи, дослідні роботи.

1) За основними дидактичними завданнями, які необхідно вирішувати на конкретному етапі навчання: методи оволодіння знаннями, формування умінь і навичок, застосування отриманих знань, умінь і навичок.

2) За характером пізнавальної діяльності: пояснювально-ілюстративні, репродуктивні, проблемного викладу, частково-пошукові, дослідницькі.

3) Методи стимулювання навчальної діяльності:

4.1. метод навчальної дискусії – суперечка, обговорення будь-якого питання навчального матеріалу;

4.2. метод створення ситуації новизни навчального матеріалу;

4.3. метод опори на життєвий досвід здобувачів.

4) Бінарні методи:

Методи викладання: інформаційно-повідомляючий; пояснювальний; інструктивно-практичний; пояснювально-спонукаючий; пояснювальний.

Методи навчання: виконавчий; репродуктивний (відтворюючий); продуктивно-практичний; частково-пошуковий; пошуковий.

5) Скрайбінг.

Методи контролю і самоконтролю у навчанні:

метод усного контролю: основне запитання, додаткові, допоміжні; запитання у вигляді проблеми; індивідуальне, фронтальне опитування і комбіноване;

метод письмового контролю;

метод тестового контролю.

13. Форма підсумкового контролю успішності навчання екзамен

14. Система оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою		Оцінка шкалою ЄКТС
	Для підсумкового семестрового контролю, що включає екзамен, курсову роботу, практику	Для підсумкового семестрового контролю, що включає залік	Для всіх видів підсумкового контролю
90-100	відмінно	зараховано	A (відмінно)
65-89	добре		BC (добре)
50-64	задовільно		DE (задовільно)
35-49	незадовільно	не зараховано	FX (незадовільно) з можливістю повторного складання
1-34	незадовільно		F (незадовільно)

			з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
--	--	--	---