Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.06.2022 12:12:01
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

**Министерство просвещения Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«Чеченский государственный педагогический университет»**

**кафедра методик начального образования**

Утверждаю:
Зав. каф. З.И.Гадаборшева
(подпись)
Протокол № 9 от 29.04.2021 г.
заседания кафедры

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**"Практикум по формированию здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста"**

**Код и направление подготовки**

44.03.05 Педагогическое образование

**Направленность (профиль) образовательной программы**

«Начальное образование и Иностранный (английский) язык»

**Уровень образования**

Бакалавриат

**Форма обучения**

очная/заочная

**Грозный, 2021**

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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;

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Практикум по формированию здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста» для бакалавриата по направлению «Педагогическое образование» относится к вариативной части обязательных дисциплин (Б1.В. ДВ.05.02). В содержание дисциплины включены вопросы, позволяющие ознакомить бакалавров с основными направлениями и проблемами в области воспитания. 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 учащихся в условиях начальной школы.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: **УК-7; УК-8; ПК-5.**

**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**УК-8** Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

**ПК-5** Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

**Знать:**

- сущность, ценностные характеристики и социальную значимость (в том числе востребованность) профессии педагога;

- содержание учебного предмета в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов;

- условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых результатов обучения;

- основные формы и модели профессионального сотрудничества со всеми участниками образовательного процесса в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом;

- основные научные понятия и специфику их использования.

**Уметь:**

- определять цели, задачи и содержание педагогической деятельности;

- соотнести содержание изученных теоретических дисциплин с содержанием и проблемами школьного образования по учебному предмету;

- планировать учебные занятия с использованием основных видов образовательных технологий для решения стандартных учебных задач;
- применять на практике различные технологии педагогического общения;

- собирать, обобщать, анализировать эмпирическую информацию о современных процессах, явлениях и тенденциях в предметной области.

**Владеть:**

- навыками оценки и критического анализа результатов своей профессиональной деятельности;

- навыками разработки и реализации программы учебной дисциплины в рамках основной общеобразовательной программы основного общего образования.

- навыками проведения учебных занятий с использованием современных образовательных технологий, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы;

- навыками социального и профессионального взаимодействия со всеми участниками образовательного процесса;

- навыком сбора, изучения, критического анализа, обобщения и систематизации информации по теме научно-исследовательской работы.

## 1. ОБЬЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 ЗЕ (72 академ. ч.)

| | **Количество академических часов** |
|---|---|
| **4.1. Объем контактной работы обучающихся с** | 32 |
| **4.1.1. аудиторная работа** | 32 |
| в том числе: | |
| лекции | 16 |
| практические занятия, семинары, в том числе практическая подготовка | 32 |
| лабораторные занятия | - |
| **4.1.2. внеаудиторная работа** | - |

| | |
|---|---|
| в том числе: | **-** |
| индивидуальная работа обучающихся с преподавателем | **-** |
| курсовое проектирование/работа | |

| | |
|---|---|
| групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем | - |
| **4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся** | 40 |
| в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену | - |

## 5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Структура дисциплины

**Учебно-тематический план для студентов, обучающихся на очном отделении**

| № | Раздел | Семестр | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Дисциплины и темы занятий** | | **Лекции** | **Практические занятия** | **Самостоятельная работа** | **Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации** |
| 1 | Здоровый образ жизни: понятие, структура. Цели и задачи программ воспитанию здорового образа жизни. | **5** | 2 | 4 | 5 | Реферат<br>Подбор и аннотация источников<br>Доклад с компьютерной презентацией |
| 2 | Психологические основы<br>Ведения здорового образа жизни младшими школьниками. | **5** | 2 | 4 | 5 | Реферат |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | Основные элементы здорового образа жизни как культуры. | **5** | 2 | 4 | 5 | Доклад с компьютерной презентацией |
| 4 | Основные направления работы образовательного учреждения по формированию здорового образа жизни учащихся. | **5** | 2 | 5 | 5 | Опрос<br>Реферат<br>Презентация |
| 5 | Профилактика вредных привычек как основа воспитания здорового образа жизни школьников. | **5** | 2 | 5 | 6 | Дискуссия<br>Доклад с презентацией |
| 6 | Организационные Формы воспитания здорового образа жизни младших школьников. | **5** | 2 | 5 | 7 | Подбор и аннотация источников |
| 7 | Принципы работы классного руководителя с родителями по воспитанию здорового образа жизни школьников. | **5** | 4 | 5 | 7 | Доклад с компьютерной презентацией |
| | **Итого** | | **16** | **32** | **40** | |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| № | Наименование раздела | Вид самостоятельной работы обучающихся |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Здоровый образ жизни: понятие, структура. Цели и задачи программ по воспитанию здорового образа жизни. | Чтение специальной литературы. Работа с конспектом лекций. Подготовка к учебным занятиям. |
| 2. | Психологические основы ведения здорового образа жизни у детей младшими школьниками. | Чтение специальной литературы. Работа с конспектом лекций. Подготовка к учебным занятиям. Подготовка презентации по теме. |
| 3. | Основные элементы здорового образа жизни как культуры. | Чтение специальной литературы. Работа с конспектом лекций. Подготовка к учебным занятиям. Подготовка доклада, реферата. |
| 4. | Основные направления работы образовательного учреждения по формированию здорового образа жизни учащихся. | Чтение специальной литературы. Работа с конспектом лекций. Подготовка к учебным занятиям. Составление кроссворда |

| | | |
|---|---|---|
| 5. | Профилактика вредных привычек как основа воспитания здорового образа жизни школьников. | Чтение специальной литературы. Работа с конспектом лекций. Подготовка к учебным занятиям. Подготовка доклада, реферата. |
| 6. | Организационные формы воспитания здорового образа жизни младших школьников. | Чтение специальной литературы. Работа с конспектом лекций. Подготовка к учебным занятиям. |
| 7. | Принципы работы классного Руководителя с родителями по воспитанию здорового образа жизни школьников. | Чтение специальной литературы. Работа с конспектом лекций. Подготовка к учебным занятиям. Подготовка доклада, реферата. |

## 7. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Согласно Положению о балльно-рейтинговой системе в Университете установлена следующая шкала перевода рейтинговых баллов в 5 – балльную систему оценивания:

52–70 баллов – «удовлетворительно»;

71–85 баллов – «хорошо»;

86–100 баллов – «отлично».

В течение семестра проводятся две промежуточные аттестации на 8-й и 16-й неделе, а также итоговая аттестация в экзаменационную сессию:

-за 1 – ю промежуточную аттестацию – 30 баллов;

-за 2 – ю промежуточную аттестацию –

30 баллов; -за итоговую аттестацию

(зачет/экзамен) - 30 баллов; -

премиальные баллы-10 баллов.

В связи с графиком проведения промежуточной аттестации по дисциплине, предлагается письменная аттестационная работа в виде тестов. Оценочные средства для к 1-й и 2-й промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости по итогам освоения дисциплины в

Приложении «Фонды оценочных средств дисциплины».

4. Оценочные средства

4.1. Текущий контроль

Цели: проверка качества усвоения студентами теоретических и практических знаний по данной дисциплине.

Формы: устный опрос и индивидуальные письменные задания на практических занятиях, устный и письменный анализ фактического материала по тематике курса, проверка самостоятельной работы студентов.

Задания для самостоятельной работы

1. Анализ подходов к проблеме воспитания здорового образа жизни у детей школьного возраста.
2. Составление схемо конспектов 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 детей.
2. Принципы и направления работы школы по формированию ЗОЖ жизни у детей.
3. Организация здорового образа жизни жизни у детей в семье.
4. Негативные факторы в развитии здорового образа жизни школьников.
5. Профилактика вредных привычек у детей 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 психологопедагогических 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. 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.

1. В каком инструктивно – методическом письме говорится о том, что целесообразно использовать преимущество интегрированных занятий, которые позволяют гибко реализовать в режиме дня различные виды детской деятельности, а также сократить количество занятий в целом и их общую продолжительность?

1. «О федеральных комплектах государственных образовательных стандартов дошкольного образования»;
2. «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ»;
3. О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
4. «О программно – методическом обеспечении дошкольного образования – в контексте педагогики развития».

2. Какие игровые задания на занятиях физкультуры способствуют развитию наглядно-образного мышления ребенка 4-5 лет:

1. игры с мячом;
2. выполнение упражнений по образцу педагога;
3. выполнение упражнений по сигналу;
4. игры с правилами.

3. Кому принадлежит высказывание: «От взрослого ребенок «берет информацию», усваивает способы действий, а в сверстника глядит, как в зеркало, каков я?»?:
1. А.С. Макаренко;
2. А.В. Запорожцем;
3. Н.К. Крупской;
4. С.А. Козловой.

4. Главным механизмом игр-соревнований, приводящим в движение всю игру, является:

1. педагогическое руководство;
2. игровое правило;
3. игровое действие;
4. дидактическая задача.

5. Какое из требований к организации предметно – развивающей среды выделено М.Н. Поляковой?

1. соответствие возрастным особенностям;
2. соответствие целям и задачам образовательной программы;
3. удовлетворение потребностей ребенка в новизне, в преобразовании и самоутверждении;
4. уважение к мнению ребенка.

6. Ребенок рождается с:

1. безусловными рефлексами;
2. условными рефлексами;
3. приобретенными рефлексами;
4. без рефлексов.

7. Что необходимо учитывать при назначении режима ребенка:

1. климатические условия;
2. индивидуальные особенности;
3. рекомендации родителей;
4. темперамент.

8. В каком инструктивно – методическом письме МО РФ говорится о том, что занятия детей старшего дошкольного возраста во второй половине дня могут проводиться после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю?

1. «О гигиенических требованиях и максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
2. « О программно – методическом обеспечении дошкольного образования – в контексте педагогики развития»;
3. «Рекомендации по экспертизе образовательных учреждений и обеспечении преемственности дошкольного и начального общего образования»;
4. Закон РФ «Об образовании».

9. Свод стопы у большинства детей раннего возраста формируется к:

1. 2 годам;
2. 2 годам 6 месяцев;
3. 3 годам;
4. 3 годам 6 месяцев.

10. Первыми из физиологических изгибов позвоночника формируется:

1. шейный лордоз;
2. грудной кифоз;
3. поясничный лордоз;
4. все ответы верны.

11. Ко II группе здоровья относятся

1. здоровые дети, не имеющие отклонений;
2. дети, больные хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации;
3. дети, больные хроническими заболеваниями в стадии компенсации;
4. дети, имеющие какие-либо функциональные отклонения, часто болеющие.

12. На какую группу мышц рассчитано упражнение для ребенка первого года жизни «присаживание, держась за гимнастическую палку»?

1. мышц живота;
2. мышц ног;
3. мышц рук;
4. мышц спины.

13. Бег с широким шагом вводится на занятия с детьми

1. седьмого года жизни;
2. четвертого года жизни;
3. пятого года жизни;
4. шестого года жизни.

14. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками вводится на занятия с детьми

1. третьего года жизни;
2. четвертого года жизни;
3. пятого года жизни;
4. шестого года жизни.

15. Заслуга разработки основ ритмики в отечественной педагогике принадлежит

1. М.А. Румер;
2. Е.В. Коноровой;
3. В.А. Гинер;
4. Н.Г. Александровой

16. Наиболее важный критерий отбора детей в спортивную секцию

1. сформированные навыки движений;
2. интерес детей;
3. рекомендации педагога;
4. желание родителей.

17. Игры, входящие в новую классификацию С.Л. Новоселовой

1. развивающие игры;
2. игры, возникающие по инициативе взрослого;
3. спортивные игры;
4. компьютерные игры.

18. Единство теоретической и практической готовности педагога к осуществлению педагогической деятельности – это

1. педагогическая компетентность;
2. профессиональная компетентность;
3. педагогическая культура;
4. педагогическое мастерство.

19. Укажите на новую образовательную область обязательной части основной общеобразовательной программы дошкольного образования, которая выступила как самостоятельная

1. физическая культура;
2. здоровье;
3. чтение художественной литературы;
4. музыка.

20. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействие ему путем мышечных усилий – это

1. сила;
2. гибкость;
3. ловкость;
4. выносливость.

21. Соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям основной общеобразовательной программы дошкольного образования

1. физическая подготовленность;
2. физическое совершенство;
3. физическое развитие;
4. физическое воспитание.

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1 Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks ( www.iprbookshop.ru) (доступ с 09.02.2020 г. до 09.02.2023г. Договор № 6312/20).

2. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» https://urait.ru/) (доступ с 06.08.2020 по 05.08.2021. Договор № 4343).

3. Электронно-библиотечная система«Лань» (https://e.lanbook.com/) ( Договор № 20/21 от 01.02.2021г.)

4. МЭБ (Межвузовская электронная библиотека ) НГПУ. (https://icdlib.nspu.ru/) (Договор о сотрудничестве с НГПУ от 21.07.2016г.)

5. НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU (https://www.elibrary.ru/)

6. СПС «КонсультантПлюс» (http://www.consultant.ru/)

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база: учебная аудитория для проведения учебных занятий по дисциплине, оснащенная

**1.** компьютерной техникой, с возможностью подключения к сети Интернет;

**2.** интерактивной доской

**3.** мульмедиапроектор

**Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):**

Старший преподаватель _____Касумова Л.А.

(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Директор библиотеки Т.А. Арсагериеев