

ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Т.Г.ШЕВЧЕНКА

КАФЕДРА ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

**КОШЕЛЬ А.П.**

**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДНЗ**

Навчально-методичний посібник  
для студентів спеціальності “Дошкільна освіта” ОКР “Бакалавр”

Чернігів 2013

УДК 613.9:37.091.12  
ББК Ч

Рецензенти:

Антипець В.П. кандидат педагогічних наук, професор кафедри дошкільної та початкової освіти Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К.Д. Ушинського.

Бойко О.О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка

Кошель А.П.

Формування культури здоров'я майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів. Навчально-методичний посібник. – Чернігів: ФОП Ремізова, 2013. – 30с.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету початкового навчання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка (протокол № 4 від 22. 11. 2013р.)

У навчально-методичному посібнику подано навчальну програму курсу “Формування культури здоров'я майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів”, тематику лекцій і практичних занять, завдання для самостійної та індивідуальної роботи, завдання для контролю знань, орієнтовний перелік тем рефератів і доповідей.

## ПЕРЕДМОВА

Суть державної політики України щодо виховання здорової людини зафіксована в Конституції, "Основах законодавства України про охорону здоров'я", Державних національних програмах "Освіта (Україна ХХІ століття)", "Діти України", Законі України "Про загальну середню освіту". Успішна реалізація цих документів залежить не тільки від фінансових, матеріальних умов, але й від сформованості культури здоров'я кожної людини, її готовності до самооздоровлення. Томуо дним із пріоритетних напрямків реформування освіти є забезпечення у кожному навчально-виховному закладі відповідних умов для навчання і виховання фізично та психічно здорової особистості і, в першу чергу, у вищих навчальних закладах, покликаних формувати культуру здоров'я майбутніх спеціалістів у сфері дошкільної освіти.

У навчально-методичному посібнику розглядаються програмні питання у світлі сучасних прогресивних наукових поглядів на вирішення проблем збереження здоров'я, розвиток творчої активності кожної особистості, створення умов, необхідних для формування здорового генофонду нації.

Навчально-методичний посібник "Формування культури здоров'я майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів" містить робочу програму навчальної дисципліни, розділену на змістові модулі, де коротко розкрито зміст лекцій, практичних занять; орієнтовні теми рефератів; індивідуальні завдання для самостійної роботи студентів; список рекомендованої літератури; критерії оцінки знань студентів.

РОЗДІЛ I.  
ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
“ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ’Я МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДНЗ”

## СТРУКТУРА ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

(за вимогами ECTS)

### ОПИС ПРЕДМЕТА КУРСУ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань _____	Нормативна (за вибором)	
	(шифр і назва) Напрямок підготовки 0101 Педагогічна освіта		
Модулів – 2	6.010101 „Дошкільна освіта”	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		2013	2014
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 72		II	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента - 44	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	<b>Лекції</b>	
		10 год.	год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		18 год.	год.
		<b>Лабораторні</b>	
		- год.	- год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		- год.	36- год.
<b>Індивідуальні завдання:</b>			
год.			
Вид контролю: 2 год. залік			

## СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Змістовий модуль 1. Сучасне уявлення про здоров'я людини. Здоровий спосіб життя, як основа здоров'я..</b>						
Тема 1. Здоров'я та здоровий спосіб життя дітей та учнівської молоді як соціально - педагогічна проблема.	12	2	2			8
Тема 2. Поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «культура здоров'я». Фактори, що визначають здоров'я.	12	2	2			8
Тема 3. Здоровий спосіб життя і складові його компоненти.	16	2	4			10
Разом за змістовим модулем 1	40	6	8			26
<b>Змістовий модуль 2. Професійно-педагогічна культура здоров'я.</b>						
Тема 4. Здоров'язберігаючих освітній процес у школі.	14	2	4			8
Тема 5. Здоров'язберігаючих технологій в навчанні і вихованні школярів.	18	2	6			10
Разом за змістовим модулем 2	32	4	10			18
<b>Усього годин</b>	72	10	18			44

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Важлива складова частина розбудови сучасної освіти – оновлення її змісту, що є підґрунтям духовного та інтелектуального відродження народу. Суть державної політики України щодо виховання здорової людини зафіксована в **Конституції**, "Основах законодавства України про охорону здоров'я", Державних національних програмах "Освіта (Україна ХХІ століття)", "Діти України", Законі України "Про загальну середню освіту". Успішна реалізація цих документів залежить не тільки від фінансових, матеріальних умов, але й від сформованості культури здоров'я кожної людини, її готовності до самооздоровлення.

Тому одним із пріоритетних напрямків реформування освіти є забезпечення у кожному навчально-виховному закладі відповідних умов для навчання і виховання фізично та психічно здорової особистості і, в першу чергу, у вищих навчальних закладах, покликаних формувати культуру здоров'я майбутніх спеціалістів. Закон України "Про освіту" визначає метою освіти забезпечення всебічного розвитку людини як особистості і найвищої цінності. Досягти цієї мети - означає зберегти та примножити надбання у духовному, культурному та соціально-економічному розвитку суспільства.

Спецкурс « Формування культури здоров'я майбутніх вихователів ДНЗ» - є курс за вибором на дошкільних відділеннях педагогічних факультетів ВНЗ. Він розрахований на студентів, які навчаються на освітньо-кваліфікаційному рівні "Бакалавр".

**Мета спецкурсу** - формування професійно-педагогічної культури здоров'я студентів педвузу через наукове розуміння сутності і значення здоров'я в особистому і професійному сферах життя, через вивчення сучасних наукових уявлень про здоров'я і формування відповідного світогляду.

Вивчення спецкурсу дозволяє студентам оволодіти сукупністю способів формування, збереження і зміцнення власного здоров'я, способів побудови ефективного процесу виховання здорового покоління та організації

здоров'язберігаючої освітнього простору школи з урахуванням регіональних особливостей проживання

**Завдання спецкурсу:**

- Сприяти формуванню у студентів потреби у збереженні та зміцненні свого здоров'я;

стимулювати спрямованість майбутніх учителів на здоров'язберігаючих-щую професійно-педагогічну діяльність;

- Забезпечити теоретико-методичну підготовку студентів до практичної реалізації здоров'язберігаючих підходу в процесі педагогічної діяльності;

- Сприяти в розвитку умінь майбутніх учителів планувати, організовувати, аналізувати і оцінювати здоров'язберігаючу професійно-педагогічну діяльність у школі.

- Познайомитися з здоров'язберігаючих технологіями навчання в сучасній школі;

**Вивчення курсу передбачає формування у студентів знань про:**

- структуру і вміст здорового способу життя, як провідного чинника формування здоров'я;

- основні компоненти способу життя;

- основні чинники ризику;

- соціально-психологічні закономірності формування здорового способу життя;

- нормативну базу охорони здоров'я в освітніх установах.

- шляхи усвідомлення ціннісно-сислової позиції у своїй професійній діяльності, особисто і соціально значущих мотивів у збереженні та зміцненні здоров'я;

- загальні основи здорового способу життя;

- здоров'язберігаючих технологіями навчання в сучасному ДНЗ;;

- особливості несприятливого впливу на здоров'я суб'єктів освітнього процесу у ВНЗ;

**На основі цих знань у студентів мають бути сформовані уміння:**

– планувати, організовувати і реалізовувати здоров'язбережувальні аспекти педагогічного процесу у ВНЗ;

– добирати та ефективно використовувати безпосередні та опосередковані методи збереження здоров'я;

– використовувати різні засоби і форми гігієнічного виховання і вчення Спецкурс "Формування культури здоров'я майбутніх вихователів ДНЗ" тісно пов'язаний з такими дисциплінами як "Філософія" "Валеологія", "Психологія", Знання і уміння, набуті студентами в процесі вивчення вищевказаних дисциплін, дозволяють їм певну частину інформації опанувати самостійно.

Завдання самостійної роботи студентів спрямовані на розвиток їх аналітичних умінь в процесі роботи з основною та додатковою літературою, творчості та самостійності при вирішенні педагогічних ситуацій, розвиток прогностичних умінь та відповідальності за прийняті рішення.

Навчальна програма спецкурсу "Формування культури здоров'я майбутніх вихователів ДНЗ" розрахована на 72 годин з них: аудиторні - 28 годин, в тому числі: лекції - 10 годин, і практичні - 18 години; самостійні - 44 годин.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 72 години 2 кредит ECTS.



## АНОТАЦІЯ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Курс складається з 2 модулів.

**Змістовий модуль 1. Сучасне уявлення про здоров'я людини. Здоровий спосіб життя, як основа здоров'я.**

Тема 1. Поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «культура здоров'я».

Фактори, що визначають здоров'я.

Тема 2. Здоровий спосіб життя і складові його компоненти. Методологічні та теоретичні основи здорового способу життя.

**Змістовий модуль 2. Професійно-педагогічна культура здоров'я.**

Тема 3. Здоров'язберігаючих освітній процес у школі.

Тема 4. Здоров'язберігаючих освітній процес у школі. Шкільні фактори ризику здоров'я учнів.

Тема 5. Здоров'язберігаючих технологій в навчанні і вихованні школярів.

Поняття «здоров'язберігаючих освітні технології».

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **“ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ’Я МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДНЗ”**

**Змістовий модуль 1. Сучасне уявлення про здоров’я людини. Здоровий спосіб життя, як основа здоров’я.**

**Тема 1. Поняття «здоров’я», «здоровий спосіб життя», «культура здоров’я». Фактори, що визначають здоров’я.**

Сутність поняття «здоров’я». Здоров’я як наукова проблема. «Громадська» і «індивідуальне» здоров’я. Компоненти здоров’я: фізичне, психічне, соціальне і моральне здоров’я. Фактори, що визначають здоров’я: генетичні фактори, навколишнє середовище, медичне забезпечення, спосіб життя. Поняття «спосіб життя», «здоровий спосіб життя» у філософії, соціології, медицині, психології, педагогіки, валеології. Категорії способу життя: рівень життя, якість життя, стиль життя. Умови, що визначають спосіб життя. Культури здоров’я особистості. Компоненти культури здоров’я, її функції, критерії та рівні.

**Тема 2. Здоровий спосіб життя і складові його компоненти. Методологічні та теоретичні основи здорового способу життя. Формування здоров’я засобами фізичної культури . Роль рухової активності у збереженні та зміцненні здоров’я . Оптимальний руховий режим .**

Поняття психічного здоров’я , як стану душевного благополуччя , що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності. Поняття про фізіологічному , психологічному , емоційному і інформаційному стресі. Вплив стресової напруженості на організм. Уявлення про психогигієну і психопрофілактику. Психорегуляція, псіхосаморегуляція, релаксація, аутогенне тренування. Принципи та прийоми саморегуляції.

Раціональне, збалансоване, науково обґрунтоване харчування. Основні принципи складання харчового раціону. Режим прийому їжі - один з найважливіших принципів раціонального харчування. Правила прийому їжі. Основні вимоги, пропоновані до повноцінної їжі: нешкідливість,

різноманітність продуктів; збалансований вміст білків, жирів і вуглеводів; необхідну кількість вітамінів і мінеральних речовин; достатній вміст рідини, баластних речовин; виняток рафінованих продуктів. Повноцінне і регулярне постачання організму мікронутрієнтів - вітамінами і життєво важливими мінеральними речовинами.

Загартовування як засіб підвищення функціональних резервів організму і його стійкості до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища. Поняття про функціональні і природні фактори оздоровлення. Природні фактори природи як обов'язкова умова збереження і відновлення здоров'я. Побудова оптимального розпорядку дня. Уявлення про біологічних ритмах. Синхронізація режимів праці, відпочинку, харчування з індивідуальними біоритмами людини.

Шкідливі звички, їх профілактика та корекція. Медико-біологічні, психологічні, соціальні аспекти наркоманії, токсикоманії, алкоголізму, тютюнопаління. Форми прояви порушень поведінки і шкідливих звичок.

Сексуальне здоров'я: психологія та культура інтимних відносин. Медико-соціологічні аспекти сексуального здоров'я подружжя. Спосіб життя і вік. Вікові особливості формування стилю здорового способу життя.

Роль соціальних і біологічних факторів у формуванні стану здоров'я дітей. Вплив стану здоров'я батьків, рівня їх освіти, віку, сімейного стану; якості догляду за дитиною на здоров'я дітей.

## **Змістовий модуль 2. Професійно-педагогічна культура здоров'я.**

**Тема 3. Здоров'язберігаючих освітній процес у школі.** Шкільні фактори ризику здоров'я учнів. Методологічні основи розвитку теорії здоров'язберігаючих освіти. Цілі і завдання здоров'язберігаючих освіти. Цільовий, змістовий, процесуальний, результативний компоненти здоров'язберігаючої освітнього процесу. Управління здоров'язберігаючих освітнім процесом у школі. Організація предметно-просторового середовища як умова ефективності здоров'язберігаючих освітнього процесу в школі. Фактори внутрішкільної середовища, що впливають на здоров'я.

**Тема 4. Здоров'язберігаючих освітній процес у школі. Шкільні фактори ризику здоров'я учнів.** Методологічні основи розвитку теорії здоров'язберігаючих освіти. Цілі і завдання здоров'язберігаючих освіти. Цільовий, змістовий, процесуальний, результативний компоненти здоров'язберігаючої освітнього процесу. Управління здоров'язберігаючих освітнім процесом у школі. Організація предметно-просторового середовища як умова ефективності здоров'язберігаючих освітнього процесу в школі. Фактори внутрішкільної середовища, що впливають на здоров'я.

**Тема 5. Здоров'язберігаючих технологій в навчанні і вихованні школярів. Поняття «здоров'язберігаючих освітні технології».** Характеристика гігієнічного та валеологічного підходів до навчання; валеологізація уроку за допомогою типодиференціального тестування; дидактична система «ситуаційно-образного моделювання»; побудова занять в режимі рухомих об'єктів і «зорових горизонтів»; метод «динамічних поз»; «психотерапія» педагогічної діяльності. Вимоги до організації та принципи здоров'язберігаючих освітнього процесу на уроці.

## РОЗДІЛ II.

### НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБАЗПЕЧЕННЯ КУРСУ «ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДНЗ»

#### ЛЕКЦІЙНИЙ КУРС (10 год)

Тема 1. **Поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «культура здоров'я».**

**Фактори, що визначають здоров'я.**

1. Сутність поняття «здоров'я».
2. Здоров'я як наукова проблема. «Громадська» і «індивідуальне» здоров'я.
3. Компоненти здоров'я: фізичне, психічне, соціальне і моральне здоров'я.
4. Фактори, що визначають здоров'я: генетичні фактори, навколишнє середовище, медичне забезпечення, спосіб життя.
5. Поняття «спосіб життя», «здоровий спосіб життя» у філософії, соціології, медицині, психології, педагогіки, валеології.
6. . Культури здоров'я особистості.

Рекомендована література:

Самостійна робота: підготувати конспект питання 6 лекції.

Тема 2. **Здоровий спосіб життя і складові його компоненти.**

**Методологічні та теоретичні основи здорового способу життя.**

1. Формування здоров'я засобами фізичної культури.
2. Роль рухової активності у збереженні та зміцненні здоров'я.  
Оптимальний руховий режим .
3. Поняття психічного здоров'я, як стану душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності.
4. Вплив стресової напруженості на організм. Уявлення про психогигієну і психопрофілактику.

5. Загартовування як засіб підвищення функціональних резервів організму і його стійкості до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища. Поняття про функціональні і природних факторах оздоровлення. Природні фактори природи як обов'язкова умова збереження і відновлення здоров'я.

6. Сексуальне здоров'я: психологія та культура інтимних відносин. Медико соціологічні аспекти сексуального здоров'я подружжя. Спосіб життя і вік.

7. Вікові особливості формування стилю здорового способу життя.

Рекомендована література:

Самостійна робота:

## **Змістовий модуль 2. Професійно-педагогічна культура здоров'я.**

### **Тема 3. Здоров'язберігаючих освітній процес у школі.**

1. Методологічні основи розвитку теорії здоров'язберігаючих освіти.
2. Цілі і завдання здоров'язберігаючих освіти.
3. Цільовий, змістовий, процесуальний, результативний компоненти здоров'язберігаючої освітнього процесу.
4. Управління здоров'язберігаючих освітнім процесом у ДНЗ.
5. Організація предметно-просторового середовища як умова ефективності здоров'язберігаючих освітнього процесу в ДНЗ. Фактори внутришкольної середовища, що впливають на здоров'я.є

Рекомендована література:

Самостійна робота:

**Тема 4-5. Здоров'язберігаючих технологій в навчанні і вихованні школярів.**

1. Поняття «здоров'язберігаючих освітніх технологій».
2. Характеристика гігієнічного та валеологічного підходів до навчання; валеологізація освітнього процесу за допомогою типодиференціального тестування; дидактична система «ситуаційно-образного моделювання»; побудова занять в режимі рухомих об'єктів і «зорових горизонтів»; метод «динамічних поз»; «психотерапія» педагогічної діяльності.
3. Вимоги до організації та принципи здоров'язберігаючих освітнього процесу на занятті.

Рекомендована література:

Самостійна робота:

## ПРАКТИЧНИЙ КУРС (18 ГОД)

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ I Сучасне уявлення про здоров'я людини.**

#### **Здоровий спосіб життя, як основа здоров'я.**

Тема.1. Вступ. Теорія та практика. Актуалізація проблеми здоров'я людини в зарубіжній філософській, медико-соціальной, психолого-педагогической літературі. – 2 год

Тема 2. Людина та її здоров'я. Складові індивідуального здоров'я людини та здорового способу життя. Відображення проблеми здоров'я у сучасній концепції освіти – 2 год.

Тема 3. Особливості впливу соціальних, психологічних та педагогічних чинників здорового способу життя на дитину дошкільного віку. Психологічна адаптація. Поняття про здоров'я. Культура здоров'я. – 2 год.

Тема 4 - 5. Тема. Система педагогічного впливу на процес виховання у дітей навичок здорового способу життя. Принципи формування культури здоров'я. – 4 год.

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. Професійно-педагогічна культура здоров'я**

Тема 6 - 7. Системи підтримання фізичного здоров'я дітей в дошкільних закладах. Здоровий спосіб життя і складові його компоненти. – 4 год.

Тема 8. Способи подолання неприємних емоцій. Методи психічної саморегуляції та психологічної корекції. Здоров'язберігаючих освітній процес у школі. Шкільні фактори ризику здоров'я учнів. – 2 год.

Тема 9. Тема. Методика розробки індивідуально орієнтованих оздоровчих програм. Здоров'язберігаючих технологій в навчанні і вихованні дошкільників. – 2 год.



## **Змістовий модуль 1**

### **Тема I: Вступ. Теорія та практика**

**Термін виконання:** \_\_\_\_\_

#### **Практичне заняття №1**

##### **Питання, які виносяться для вивчення:**

1. Здоров'я – важлива категорія теорії і методики валеологічної освіти.
2. Педагогічні аспекти теорії і методики валеологічної освіти.
3. Здоровий спосіб життя – основа теорії і методики валеологічної освіти.
4. Стратегія теорії і методики валеологічної освіти.
5. Шляхи самовдосконалення людини.

##### **Література**

6. Андрущенко Т.К., Лохвицька Л.В. Дошкільникам про основи здоров'я: Навчально-методичний посібник. – Тернопіль: Мандрівець, 2007. – 176 с.
7. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Валеологія як наука //Валеологія: науково-практичний журнал. – Київ-Тернопіль, 1996. – № 1. – С. 3- 9.
8. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М., 1982. – 270 с.
9. Булич Е.Г., Муравйова І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. – К., 1997.– 224с.
10. Валеологія: Навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. /В.І.Бобрицька, М.В.Гринькова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. – Полтава: “Скайтек”, 2000. – Ч. 1. – 146с.
11. Вілков В.Ю. Людина і світ. – К., 1995. – 176 с.
12. Денисенко Н.Ф. Впровадження програми з валеології //Дошкільне виховання. – 1998, № 9. – С. 7 – 8.

##### **Завдання для самостійної роботи:**

.

##### **Завдання для самоконтролю:**

**Тема II: Людина та її здоров'я. Складові індивідуального здоров'я людини та здорового способу життя.**

**Термін виконання:** \_\_\_\_\_

#### **Практичне заняття № 2**

##### **Питання, які виносяться для вивчення:**

1. Наукові підходи щодо розробки концепції здорової особистості.
2. Визначення базисних понять науки про здоров'я.
3. Систематизація критеріїв фізичного, психічного і соціального здоров'я.
4. Соціально-психологічні фактори здоров'я та здорового способу життя.
5. Корекція індивідуального розвитку. Методи вивчення рівня здоров'я дитини.
6. Основні природні фактори здоров'я.
7. Переїдання, бруд, переохолодження, закутування – негативні звички, що впливають на здоров'я.
8. Фізичні фактори здоров'я.

##### **Література**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М., 1987. – 63 с.
2. Апанасенко Г.Л. Здоров'я яке ми вибираємо. – К., 1989. – 48 с.
3. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М., 1982. – 270 с.
4. Валеологія: Навч. Посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. /В.І.Бобрицька, М.В.Гринькова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. – Полтава: “Скайтек”, 2000. – Ч. 1. – 146с.

5. Вілков В.Ю. Людина і світ. – К., 1995. – 176 с.
6. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. – К., 1993. – 160 с.
7. Мильнер Е.Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М., 1991. – 110 с.
8. Спок Б. Разговор с матерью. – М., 1991. – 588 с.
9. Хочу быть здоровым: Справ. Изд. //П.И.Отрощенко, В.О.Мовчанюк, И.И.Никберг и др. – К., 1991. – С.3 – 21.

**Завдання для самостійної роботи:**

**Завдання для самоконтролю:**

**Тема III: Особливості впливу соціальних, психологічних та педагогічних чинників здорового способу життя на дитину дошкільного віку**

**Термін виконання:** \_\_\_\_\_

**Практичне заняття № 3**

**Питання, які виносяться для вивчення:**

1. Психологічна адаптація.
2. Поняття про здоров'я. Культура здоров'я.
3. Безпека організму, знання правил поведінки.
4. Само- і взаємодопомога.
5. Попереджувачі знаки – значення для безпеки.
6. Почуття границі безпечної поведінки.

**Завдання для самостійної роботи:**

**Завдання для самоконтролю:**

Які фактори виявляють на розвиток людини?

Що таке спадковість, яка її роль, місце значення у розвитку особистості?

Що таке діагностика розвитку?

**Література**

1. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М., 1982. – 270 с.
2. Баранов В.И. В мире оздоровительной физкультуры. – К., 1983. – 119 с.
3. Валеология: Навч. Посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. /В.І.Бобрицька, М.В.Гринькова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. – Полтава: “Скайтек”, 2000. – Ч. 1. – 146с.
4. Вілков В.Ю. Людина і світ. – К., 1995. – 176 с.
5. Денисенко Н.Ф. Впровадження програми з валеології //Дошкільне виховання. – 1998, № 9. – С. 7 – 8.
6. Коцур Н.І. Основи педіатрії і гігієни дітей раннього і дошкільного віку: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – XXI, 2004. – 576 с.
7. Лисицин Ю.П. Здоровый образ жизни ребенка.– М.: из-во «Знание» РСФСР, 1984.– 40с.
8. Мильнер Е.Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М., 1991. – 110 с.
9. Спок Б. Ребенок и уход за ним. – М., 1971. – 456 с.
10. Хочу быть здоровым: Справ. Изд. //П.И.Отрощенко, В.О.Мовчанюк, И.И.Никберг и др. – К., 1991. – С.3 – 21.
11. Чусов Ю.Н. Закаливание школьников: Пособие для учителей. – М., 1985. – 128 с.
12. Шицкова А.П., Новиков Ю.В. Ключи к здоровью. М., 1984. – 96 с.

**Тема IV - V : Система педагогічного впливу на процес виховання у дітей навичок здорового способу життя. Принципи формування культури здоров'я**

**Термін виконання:** \_\_\_\_\_

**Практичне заняття № 4 - 5**

**Питання, які виносяться для вивчення:**

1. Розробка індивідуально орієнтованих оздоровчих програм з урахуванням стану здоров'я, статевих, вікових і особистісних особливостей дитини.
2. Психолого-педагогічне забезпечення здоров'я дитини й виховання в неї навичок здорового способу життя.

**Завдання для самостійної роботи:**

Зробіть структурну схему системи освіти України.

Підготувати для перевірки «термінологічний словник з теми»

**Завдання для самоконтролю:**

**Література**

1. Апанасенко Г.Л. Здоров'я яке ми вибираємо. – К., 1989. – 48 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Валеологія як наука //Валеологія: науково-практичний журнал. – Київ-Тернопіль, 1996. – № 1. – С. 3- 9.
3. Булич Е.Г., Муравйова І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. – К., 1997.– 224с.
4. Валеологія: Навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. /В.І.Бобрицька, М.В.Гринькова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької.– Полтава: “Скайтек”, 2000.– Ч. II. – 160 с.
5. Вілков В.Ю. Людина і світ. – К., 1995. – 176 с.
6. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. – К., 1993. – 160 с.
7. Спок Б. Разговор с матерью. – М., 1991. – 588 с.
8. Хочу быть здоровым: Справ. Изд. //П.И.Отрощенко, В.О.Мовчанюк, И.И.Никберг и др. – К., 1991. – С.3 – 21.

**Тема VI - VII: Системи підтримання фізичного здоров'я дітей в дошкільних закладах. Здоровий спосіб життя і складові його компоненти.**

**Термін виконання:** \_\_\_\_\_

**Практичне заняття № 6 - 7**

**Питання, які виносяться для вивчення:**

1. Загартовування, фізіологія цього процесу.
2. Фізична культура і загартовування у підтримці фізичного здоров'я дитини.
3. Характеристика систем загартовування і введення їх у практику роботи в дошкільних навчальних закладах

**Завдання для самостійної роботи:**

Випишіть і поясніть 3-4 прислів'я, присвячені проблемам навчання.

**Завдання для самоконтролю:**

**Література**

1. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М., 1982. – 270 с.
2. Булич Е.Г., Муравйова І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. – К., 1997.– 224с.
3. Валеологія: Навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. /В.І.Бобрицька, М.В.Гринькова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької.– Полтава: “Скайтек”, 2000.– Ч. II. – 160 с.
4. Вілков В.Ю. Людина і світ. – К., 1995. – 176 с.
5. Коцур Н.І. Основи педіатрії і гігієни дітей раннього і дошкільного віку: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – XXI, 2004. – 576 с.
6. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. – К., 1993. – 160 с.
7. Спок Б. Разговор с матерью. – М., 1991. – 588 с.

8. Хочу быть здоровым: Справ. Изд. //П.И.Отрощенко, В.О.Мовчанюк, И.И.Никберг и др. – К., 1991. – С.3 – 21.
9. Шицкова А.П., Новиков Ю.В. Ключи к здоровью. М., 1984. – 96 с.

## **Тема VIII: Способи подолання неприємних емоцій. Методи психічної саморегуляції та психологічної корекції.**

**Термін виконання:** \_\_\_\_\_

### **Практичне заняття № 8**

#### **Питання, які виносяться для вивчення:**

1. Методи психічної саморегуляції: релаксаційно-дихальна гімнастика; релаксація (розслаблення); йога; аутогенне тренування; медитація.
2. Методи психологічної корекції.
3. Загальнозміцнюючі засоби у формуванні психічного здоров'я.
4. Соціально-психологічна адаптація до ситуації.
5. Народні засоби зняття нервово-емоційної напруги.

#### **Завдання для самостійної роботи:**

##### **Завдання для самоконтролю:**

##### **Література**

1. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М., 1982. – 270 с.
2. Булич Е.Г., Муравйова І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. – К., 1997.– 224с.
3. Валеологія: Навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. /В.І.Бобрицька, М.В.Гринькова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької.– Полтава: “Скайтек”, 2000.– Ч. II. – 160 с.
4. Вілков В.Ю. Людина і світ. – К., 1995. – 176 с.
5. Коцур Н.І. Основи педіатрії і гігієни дітей раннього і дошкільного віку: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – XXI, 2004. – 576 с.
6. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. – К., 1993. – 160 с.
7. Спок Б. Разговор с матерью. – М., 1991. – 588 с.
8. Хочу быть здоровым: Справ. Изд. //П.И.Отрощенко, В.О.Мовчанюк, И.И.Никберг и др. – К., 1991. – С.3 – 21.
9. Шицкова А.П., Новиков Ю.В. Ключи к здоровью. М., 1984. – 96 с.

## **Тема IX: Методика розробки індивідуально орієнтованих оздоровчих програм.**

### **Здоров'язберігаючих технологій в навчанні і вихованні школярів.**

**Термін виконання:** \_\_\_\_\_

### **Практичне заняття № 9**

#### **Питання, які виносяться для вивчення:**

1. Розробка індивідуально орієнтованих оздоровчих програм з урахуванням:
  - а) стану здоров'я;
  - б) статевих особливостей;
  - в) вікових особливостей;
  - г) особистісних особливостей дитини.
2. Психолого-педагогічне забезпечення здоров'я дитини.
3. Виховання в дитини навичок здорового способу життя.

#### **Завдання для самостійної роботи:**

##### **Завдання для самоконтролю:**

## Література

1. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М., 1982. – 270 с.
2. Булич Е.Г., Муравйова І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. – К., 1997.– 224с.
3. Валеологія: Навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. /В.І.Бобрицька, М.В.Гринькова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької.– Полтава: “Скайтек”, 2000.– Ч. II. – 160 с.
4. Вілков В.Ю. Людина і світ. – К., 1995. – 176 с.
5. Коцур Н.І. Основи педіатрії і гігієни дітей раннього і дошкільного віку: Навчальний посібник. – Чернівці: Книги – XXI, 2004. – 576 с.
6. Лозинский В.С. Учитесь быть здоровыми. – К., 1993. – 160 с.
7. Хочу быть здоровым: Справ. Изд. //П.И.Отрощенко, В.О.Мовчанюк, И.И.Никберг и др. – К., 1991. – С.3 – 21.

## Самостійна робота студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Розробки систем вправ для формування правильної поведінки для дошкільнят різних вікових груп . • Що таке здоров'я і хвороба? • Які фактори визначають здоров'я?	8
2.	Розробки комплексів зарядок, фізичних вправ для дітей різних вікових груп, що мають зайву вагу.	8
3.	Розробити конспект заняття “Основні гігієнічні процедури”. Створити наочність та дидактичний матеріал для проведення цього заняття.	5
4.	Описати системи загартування за допомогою сонця, повітря, води з урахуванням всіх вимог та вікових особливостей дітей дошкільного віку.	5
5.	Написати доповідь на тему «Що робить чоловіка чоловіком, а жінку жінкою?»	4
6.	1. Дайте порівняльну характеристику понять загальної, політехнічної і професійної освіти, їх реалізації у сучасній вищій школі з формування культури здоров'я. 2. Поясніть мету розробки і застосування навчальних планів і програм з фаху. 3. Проаналізуйте підручники які відповідають формуванню культури здоров'я	4
7.	1. Обгрунтуйте необхідність оновлення змісту підручників. 2. Зробіть повідомлення про шляхи оновлення змісту освіти в сучасних умовах державної незалежності України. 3. Проаналізуйте державний компонент змісту освіти. 4. Розкрийте проблеми його формування та реалізації	5
8.	Підготуйте реферат на тему: «Особливості застосування здоров'язберезувальних технологій у навчально – виховному ВНЗ». (розробка проекту.	5
	<b>Всього:</b>	44

## 7. Методи навчання:

Лекції, практичні заняття, виконання творчих завдань, підготовка і захист рефератів, доповідей, робота з підручником, складання графічних схем, написання рефератів, робота в Інтернеті, конспектування.

## 8. Методи контролю:

Поточний, модульний контроль, тестування, перевірка самостійної роботи та захист творчих проектів.

### Розподіл балів, які отримують студенти:

Теми	Лекції		Практичні			Реферат	Письмовий тест	Індивідуальне НДЗ	Самостійна робота	Сума балів
	Присутність	Конспек	Виступ	Доповнення	Бліц-опитування					
<b>Змістовий модуль 1.</b>										
Тема1	0,2	0,2	1	0,2	0,2	0,2	1	1	1	5
Тема2	0,2	0,2	1	0,2	0,2	0,2	1	1	1	5
Тема3	0,2	0,2	1	0,2	0,2	0,2	1	1	1	5
Разом	0,6	0,6	3	0,6	0,6	0,6	3	3	3	15
<b>Змістовий модуль 2.</b>										
Тема4	0,2	0,2	1	0,2	0,2	0,2	1	1	1	5
Тема5	0,2	0,2	1	0,2	0,2	0,2	1	1	1	5
Тема6	0,2	0,2	1	0,2	0,2	0,2	1	1	1	5
Тема7	0,2	0,2	1	0,2	0,2	0,2	1	1	1	5
Разом	0,8	0,8	3	0,8	0,8	0,8	3	3	3	20
<b>Змістовий модуль 3.</b>										
Тема8	0,2	0,2	1	0,2	0,2	0,2	1	1	1	5
Тема9	0,2	0,2	1	0,2	0,2	0,2	1	1	1	5
Разом	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>4</b>	0,8	0,8	0,8	4	4	4	<b>20</b>
<b>Всього:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>55</b>

### Система стимулів і санкцій:

Заохочення за	Бали	Зняття за	Бали
Участь у наукових конференціях, олімпіадах.	<b>10</b>	Пропуски занять (без поважних причин, за кожне заняття не підтверджених документально)	<b>1</b>
Заняття в тематичних або предметних гуртках	<b>10</b>	Невиконання різних видів самостійної роботи	<b>5</b>
Інші заходи ,які сприяють розвитку знань студента	<b>5</b>	Інші заходи порушення дисципліни навчання	<b>10</b>

### Методичне забезпечення:

підручники, навчальні посібники, нормативні документи, ілюстративні матеріали конспекти лекцій..

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	<b>A</b>	зараховано
82-89	<b>B</b>	
74-81	<b>C</b>	
64-73	<b>D</b>	
60-63	<b>E</b>	
35-59	<b>FX</b>	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни