

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО**

**Факультет фізичної культури та спорту
Кафедра теорії та методики фізичної культури**



Проректор із науково-педагогічної
роботи _____ О. А. Кузнецова

27 серпня 2019 р.

**Програма навчальної дисципліни
ВИКОРИСТАННЯ ЗДРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ
У СФЕРІ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ**

Ступінь магістра

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність 014 «Середня освіта»

014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Миколаїв - 2019

Розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського.

Розробник програми:

Литвиненко Ольга Михайлівна, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, доктор філософії в галузі освіти, доцент.

Програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури
Протокол від «27» серпня 2019 року № 1
Завідувач кафедри теорії та методики
фізичної культури _____ *Ольга* (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету фізичної культури та спорту
Протокол від «27» серпня 2019 року № 1
Голова навчально-методичної комісії _____ *Ольга* (Литвиненко О. М.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету
Протокол від «27» серпня 2019 року № 14
Голова навчально-методичної комісії університету _____ *Ольга* (Кузнецова О.А.)

1. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Програма вивчення варіативної навчальної дисципліни «Використання здоров'язберігаючих технологій у сфері освітніх закладів» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки ступеня «магістр» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності (спеціалізації) 014.11 Середня освіта (Фізична культура) в узгодженні з навчальними планами, рекомендаціями МОН України.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є актуальні проблеми здоров'я людини і шляхи її розв'язання загально визначеними у світі засобами формування відповідального ставлення до здоров'я; екологічні, інформаційні, громадські, законодавчі аспектами діяльності по формуванню здорового способу життя (далі – ЗСЖ).

1.1 Мета й завдання освоєння дисципліни: надати знання в сфері використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховній сфері освітніх закладів, впровадження сучасних інноваційних форм і методів роботи, що можуть стати основою раціональної організації рухового режиму учнів, сприятимуть фізичному розвитку і руховій підготовленості, дозволять підвищити адаптивні можливості організму, рівень здоров'я та працездатності.

Завдання:

- Озброїти студентів теоретичними знаннями й практичними навичками, необхідними для збереження й розвитку здоров'я суб'єктів освітнього процесу.
- Сформувати в студентів переконання в необхідності знань щодо збереження, зміцнення й відновлення здоров'я, домогтися, щоб ці знання й переконання ввійшли до особистого й професійного життя, сприяли вдосконаленню фізичного, соціального й духовного здоров'я, підвищенню адаптивних можливостей і працездатності майбутніх педагогів, і їхніх вихованців.

Програма навчальної дисципліни складається з таких **кредитів:**

Кредит 1. Теоретико-методологічні основи здоров'язбережувальної педагогіки

Кредит 2. Здоров'я учнівської молоді як соціальна й загально педагогічна цінність.

Кредит 3. Проблеми здоров'я педагогів, як суб'єктів освітнього процесу.

Кредит 4. Використання здоров'язберігаючих технологій у сфері освітніх закладів.

1.2 Освітньо-кваліфікаційні вимоги

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

I. Загальні компетентності (ЗК):

ЗК-5. Здатність до самостійного освоєння й використання нових методів дослідження, до освоєння нових сфер професійної діяльності

II. Фахові компетентності (ФК):

ФК 2. Здатність використовувати знання сучасних проблем науки й освіти під час вирішенні професійних завдань;

ФК 4. Застосовувати сучасні методики й технології організації освітньої діяльності, діагностики й оцінювання якості освітнього процесу з різних освітніх програм.

ФК 5. Готовність до розробки й реалізації методичних моделей, методик, технологій і прийомів навчання, до аналізу результатів процесу їхнього використання в організаціях, що здійснюють освітню діяльність.

ФК 6. Готовність до систематизації, узагальнення й поширення вітчизняного й закордонного методичного досвіду в професійній області.

ФК 10. Здатність аналізувати й проектувати на сучасному рівні освітній процес, науково-дослідну, організаційно-управлінську, спортивну, фізкультурно-оздоровчу діяльність, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.

ФК 14. Здійснювати планування, організацію, контроль і корегування освітнього процесу; науково-дослідної, організаційно-управлінської, спортивної, фізкультурно-оздоровчої діяльності.

ФК 17. Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту й туризму, здорового способу життя з використанням сучасних інформаційних технологій.

ФК 18. Використовувати здоров'язберігаючі технології на користь збереження, зміцнення і формування здоров'я.

III. Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН 5. Зрозуміло і недвозначно доносить власні висновки, знання та пояснення, що їх обґрунтовують, до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

ПРН 8. Демонструє уміння у розробці навчально-методичних матеріалів (робочих програм, навчально-тематичних планів) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.

ПРН 10. Здатний до професійної самоосвіти, особистісного зростання, проектування подальших освітніх траєкторій

ПРН 18. 1. Виконувати інформаційний пошук першоджерел і наукової та навчальної літератури з розглядуваної проблеми в бібліотеках з відкритим доступом та комп'ютерних мережах.

ПРН 19. Добирати засоби та методи фізичного виховання з урахуванням новітніх тенденцій педагогіки, теорії та методики фізичного виховання, теорії спортивного тренування.

ПРН 20. Володіти знаннями щодо використання здоров'язберігаючих технологій.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен:

Знати:

- загальні характеристики здоров'язберігаючих технологій;
- структуру та зміст програм з управління навчально-виховним процесом в закладах освіти на засадах здоров'язберігаючих технологій;
- алгоритм впровадження програми з управління навчально-виховним процесом в закладах освіти на засадах здоров'язберігаючих технологій;
- сучасні тенденції та перспективи розвитку здоров'язберігаючих технологій.
- діяльність навчального закладу в контексті школи сприяння здоров'ю.

Уміти:

- вирішувати проблеми виховання культури здоров'язбереження;
- застосувати здоров'язберігаючі технології в управлінні навчально-виховним процесом;

- складати план здоров'язберезувальної діяльності загальноосвітнього навчального закладу;
- організовувати практичну діяльність щодо здоров'язбереження в освітніх закладах.

Володіти:

- знаннями щодо використання здоров'язберігаючих технологій;
- навичками організації здоров'язберезувальної діяльності загальноосвітнього навчального закладу;
- прийомами агітаційно-пропагандистської роботи в сфері.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 годин / 4 кредити ЄКТС.

2. Інформаційний пакет дисципліни

Кредит 1. Теоретико-методологічні основи здоров'язберезувальної педагогіки

Тема 1. Предмет, об'єкт і методи педагогіки здоров'язбереження. Розвиток філософських поглядів на проблему здоров'я від стародавніх часів до сучасності.

Теоретичний аналіз концепції здоров'я в філософії та медицині. Здоров'я в системі детермінаційних зв'язків. Еволюція філософських поглядів на проблему здоров'я від періоду реліктових культур до сучасності. Етичні концепції валеософії у Стародавній Персії. Філософські погляди на здоров'я в Стародавньому Китаї та їх значення для сучасності. Аюрведа – медицина Стародавньої Індії: філософські витоки та внесок у сучасну науку про здоров'я. Валеософія Стародавньої Греції та Риму. Проблема здоров'я людини в період середньовіччя. Валеософія епохи Відродження. Медико-біологічні науки та філософські концепції періоду Нового часу. Здоров'язберезувальна педагогіка у творчій спадщині класиків педагогіки.

Тема 2. Методологічні основи педагогіки здоров'язбереження

Здоров'я як основа прояву біологічних, психічних, духовних і соціальних функцій індивіда. Здоров'я – важлива життєва цінність людини. Теоретичний фундамент для визначення змісту і технологій реалізації здоров'язберезувальної педагогіки. Теорія потреб Абрахама Маслоу. Теорії розвитку особистості. Теорії самооцінки і соціального впливу.

Кредит 2. Здоров'я учнівської молоді як соціальна й загальнопедагогічна цінність.

Тема 3. Здоров'я учнівської молоді як соціальна й загальнопедагогічна цінність.

Здоров'я учнів - соціально-педагогічна цінність як сукупності ідей, уявлень, норм, правил, традицій, що регламентують діяльність суспільства в сфері освіти, спрямованої на збереження здоров'я підрастаючого покоління. Здоров'я учнів - групова педагогічна цінність, що регулює й спрямовує здоров'язберігаючу педагогічну діяльність.

Тема 4. Чинники, які негативно впливають на здоров'я учнівської молоді

Роль інтенсифікації навчального процесу, невідповідності методики і технологій навчання віковим і функціональним можливостям школярів, студентства та нераціональна організація навчальної діяльності. Дидактогенія,

комунікативно-педагогічний травматизм як фактори розвитку дефектів соціально-психологічної дезадаптації й захворювання психосоматичної природи.

Кредит 3. Проблеми здоров'я педагогів, як суб'єктів освітнього процесу.

Тема 5. Професійна діяльність і здоров'я педагогів

Формування готовності майбутніх педагогів щодо профілактики професійних і професійно обумовлених захворювань. Формування знань і умінь щодо збереження і зміцненню фізичного здоров'я. Чинники, які мають негативний вплив на здоров'я педагогічних працівників. Професійне здоров'я педагога. Чинники, які негативно впливають на здоров'я педагогічних працівників.

Основні професійно обумовлені захворювання у педагогічних працівників і їх профілактика. Функціональний стан організму. Показники функціонального стану організму, методи контролю. Технології і програми оздоровлення.

Тема 6. Поняття про психічне здоров'я та професійне вигорання педагогів

Основи психологічного здоров'я. Поняття про стрес. Фізіологічні основи стресу. Захворювання, пов'язані зі стресом. Професійний стрес. Гострі та хронічні форми стресових станів. Антистресові системи організму.

Професійне вигорання педагогів та його профілактика. Діагностика стресостійкості (тест Альберта Елліса «Діагностика наявності і вираженості ірраціональних установок»). Використання здоров'язберігаючих технологій у профілактиці професійного вигорання педагога

Кредит 4. Використання здоров'язберігаючих технологій у сфері освітніх закладів

Тема 7. Основи педагогічної ергономіки та біоритмологічні засади організації навчальної діяльності.

Ергономічний підхід в організації навчального процесу. Ергономічні вимоги до навчального обладнання і навчального приміщення. Ергономічне забезпечення інформаційно-предметного середовища навчального кабінету. Вимоги до оснащення кабінету засобами навчання та навчальним обладнанням. Санітарно-гігієнічні умови праці. Психологічні та фізіологічні основи використання засобів наочності у навчальному процесі. Організація робочого місця: ергономічні особливості.

Загальна характеристика ритмів навколишнього середовища та ритмів життєдіяльності. Сезонні зміни біоритмів. Добові ритми. Поняття про працездатність учня. Основні закономірності розумової працездатності. Утома і перевтома. Показники, за якими можна визначити порушення стану здоров'я учня. Профілактика утомлюваності учнів на уроці. Валеологічний аналіз уроку.

Тема 8. Практики формування психічного здоров'я в процесі навчально-виховної роботи загальноосвітнього закладу.

Основні принципи формування індивідуального психічного здоров'я. Поняття про психічне здоров'я індивіда як стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінку людей. Основні критерії психічного здоров'я. Емоційні аспекти психічного здоров'я, ознаки емоційно здорової людини. Інтелектуальний аспект психічного здоров'я, ознаки інтелектуально здорової людини. Вплив емоцій на здоров'я. Спілкування – складова психічного здоров'я людини. Валеологічні аспекти конфліктології.

Набуті чинники, які знижують рівень індивідуального психічного здоров'я: психостреси, психотравми, мобінг, зомбування, шкідливі звички (тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотиків), вплив мобільних телефонів, гіподинамії. "Шкільний" і дидактогенний неврози. Психофункціональні особливості розумової праці. Вплив втоми, перевтоми й порушення режиму дня на психічне здоров'я в дитячому та підлітковому віці. Прийоми самодопомоги: психологічні та психофізіологічні. Методи релаксації. Антистресові вправи. Аутогенне тренування як метод саморегуляції психічних і вегетативних функцій. Психогігієнічні аспекти виховання дітей і підлітків, формування стійкості нервової системи. Роль учителя й вихователя у збереженні психічного здоров'я, підвищення психічної культури, творчого мислення учнів. Основи психогімнастики (прикладі занять, психомоторних розминок, оздоровчих комплексів з елементами психогімнастики).

Рекомендована література

Базова

1. Грицай Ю.О. Педагогічні основи здоров'язберігаючого навчального процесу школярів : навч. посібник / Ю.О.Грицай, С.В.Бірюк, О.М.Литвиненко. Миколаїв : Поліграфічне підприємство СПД Румянцева Г. В., 2015. 214 с.
2. Сливка Л. Здоров'язбережувальна педагогіка: [навч.-метод. посіб.]. Івано-Франківськ: видавець Кушнір Г.М., 2016. 200 с.
3. Сливка Л.В. Екологія дитинства: [навч.-метод. посіб.]. Івано- Франківськ: НАІР, 2014. 164 с.

Додаткова

1. Богосвятська А. "Ранок" і "вечір" уроку як гармонійна зміна природних психофізіологічних фазових станів дитини. *Зарубіжна література в школах України*. 2016. № 10. С. 10-18.
2. Жадан О. Оздоровлювальні вправи на кожен урок. *Педагогічна майстерність*. 2016. № 9 (вересень). С. 12-16.
3. Карпенко О. Безпека життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку: навчально-методичний посібник. Київ : Видавничий дім "Слово", 2016. 192 с.
4. Трубочаніна О. Формування професійної компетентності вчителя через оздоровчу функцію освіти/ *Педагогічна майстерність*. 2016. № 10. С. 8-13.

Інтернет-ресурси

2. Лерантович Н.А. Здоров'язбережувальні технології в системі роботи класного керівника як один із методів реалізації виховання ціннісного ставлення до себе. URL: <https://dorobok.edu.vn.ua/article/view/798>

3. Сучасні здоров'язбережувальні технології в навчально-виховному процесі : посібник для вчителя з основ здоров'я. URL: http://osvita.ua/school/lessons_summary/health/48737/

4. Онищенко Н.П., Лиховид О.Р. Здоров'язбережувальні технології у системі підготовки майбутніх учителів до інноваційної діяльності. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/9/31.pdf>

6. Литвиненко О.М. Використання здоров'язберігаючих технологій у професійно-педагогічній освіті. – Режим доступу: <http://academy.ks.ua/wp-content/uploads/2014/05/45.pdf>

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання – залік.

5. Засоби діагностики успішності навчання.

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

- а) *контроль засвоєння теоретичних знань;*
- б) *контроль самостійної роботи студентів;*
- в) *виконання контрольних робіт;*
- г) *виконання індивідуального науково-дослідного завдання.*

Максимальна рейтингова оцінка за вивчення дисципліни протягом семестру оцінюється сумою набраних балів і становить 400 балів.

Для оцінки роботи студентів протягом семестру підсумкова рейтингова оцінка розраховується як сума оцінок за різні види занять та контрольні заходи.

Поточний контроль роботи студентів на практичних заняттях здійснюється у формі індивідуального опитування, яке передбачає ґрунтовні, розгорнуті відповіді студентів на питання, що відносяться до матеріалу теми.

Питання індивідуального опитування стимулюють студентів до логічного мислення, порівнювати, аналізувати, доводити, підбирати переконливі приклади, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, робити обґрунтовані висновки.

Поточний контроль роботи студентів здійснюється також у формі тестування, що надає можливість при незначних витратах аудиторного часу перевірити усіх студентів. Тести містять питання різних типів та рівнів складності.

Критеріями оцінювання самостійної роботи є: здатність проводити критичну та незалежну оцінку певних проблемних питань; вміння пояснювати альтернативні погляди та наявність власної точки зору, позиції на певне проблемне питання; застосування аналітичних підходів; якість і чіткість викладення міркувань; логіка, структуризація та обґрунтованість висновків щодо конкретної проблеми; самостійність виконання роботи; грамотність подачі матеріалу; використання методів порівняння, узагальнення понять та явищ; оформлення роботи.

При оцінюванні індивідуальних завдань увага також приділяється якості, самостійності та своєчасності здачі виконаних завдань викладачу, згідно з графіком навчального процесу.

Максимально можливий бал за конкретним завданням ставиться за умови відповідності виконаного завдання студента або його усної відповіді всім зазначеним критеріям. Відсутність тієї або іншої складової знижує кількість балів.