

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.04.02
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Основы здоровьесбережения

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

направленность (профиль)
Психология и педагогика дошкольного образования

Форма обучения: заочная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 3 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр Форма контроля Вид занятий	8	Итого
	зачет	
Лекции	4	4
Лабораторные		
Практические		
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	4,25	4,25
Самостоятельная работа	100	100
Контроль	3,75	3,75
Итого	108	108

Рабочую программу составил(и):

доцент кафедры педагогики и психологии, доцент,
канд. пед. наук Ошкина А.А.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

*

Отсутствует

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2031 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Педагогика и психология»

(протокол заседания № 1 от «28» августа 2025 г.)

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у студентов профессиональной компетентности в создании здоровьесберегающей, безопасной и психологически комфортной среды дошкольной образовательной организации.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Педагогика 1», «Основы образовательной политики в России».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Теории и технологии физического воспитания детей дошкольного возраста», «Дошкольная педагогика» «Учебная практика (ознакомительная практика)».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	Знать: основные понятия и принципы здоровьесбережения в дошкольном возрасте. - состав и структуру предметной области, включая ключевые разделы: профилактика заболеваний, закаливание, организация двигательной активности, рациональное питание, обеспечение психологического комфорта. - дидактические единицы, включающие методы и средства здоровьесберегающих технологий - возрастные особенности детей дошкольного возраста и их влияние на здоровье и благополучие.
		Уметь: - анализировать информацию о здоровьесберегающих технологиях и их применении в образовательном процессе, - систематизировать материалы по здоровьесбережению в соответствии с возрастными и индивидуальными потребностями детей, - оценивать влияние различных

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<p>факторов на здоровье детей и разрабатывать соответствующие профилактические мероприятия.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками структурирования и систематизации информации по вопросам здоровьесбережения дошкольников, - умением определять и классифицировать дидактические единицы, направленные на формирование и поддержание здоровья детей, - навыками разработки и реализации программ и мероприятий по здоровьесбережению в дошкольных учреждениях.
	ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	Знать: формы, методы, средства формирования у дошкольника безопасного и здоровьесберегающего поведения
		Уметь: определять эффективные формы, методы, средства формирования у дошкольника безопасного и здоровьесберегающего поведения в соответствии с особенностями детей
		Владеть: способом планирования форм, методов, средств формирования у дошкольника безопасного и здоровьесберегающего поведения

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Лек	Здоровье человека: понятие, компоненты	8	2			
	Ср	Историко-аксиологический подход к ведению ЗОЖ	8	8			
	Лек	Факторы сохранения и укрепления здоровья	8	2			
	Ср	Сущность подхода к воспитанию культуры ведения ЗОЖ	8	8			
	Ср	Психологические основы формирования ЗОЖ и воспитания культуры его ведения	8	8			
	Ср	Мотивация к ведению ЗОЖ: виды, пути формирования	8	8			
	Ср	Основные направления формирования ЗОЖ у субъектов образовательных отношений	8	8			
	Ср	Художественная литература как источник знаний и мотивации к ведению ЗОЖ	8	1		+	Разноуровневое задание 1
	Ср	Образовательная деятельность по формированию ЗОЖ	8	8			
	Ср	Организация игровой деятельности в формировании ЗОЖ у детей	8	1		+	Разноуровневое задание 2
	Ср	Международный подход к формированию грамотности в области здоровья	8	8			
	Ср	Организация работы с родителями по формированию компетентности в вопросах сохранения здоровья	8	1		+	Разноуровневое задание 3
	Ср	Педагог. Требование как к значимому взрослому	8	8			
	Ср	Профессиональное здоровье педагога: способы сохранения и пути коррекции	8	8			

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		выгорания					
	Ср	Популяризация ЗОЖ: пути, формы и методы	8	8			
	Ср	Социальная реклама: содержание и организация в образовательном учреждении	8	1		+	Разноуровневое задание 4
	Сам	Самостоятельная работа по учебникам, подготовка к практическим занятиям	8	16			
	ПА		8	0,25			
		Контроль	8	3,75	100		Тест
Итого:				108	100		

Схема расчета итогового балла - сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе, + результаты итогового тестирования

5. Образовательные технологии

В процессе изучения дисциплины используется технология дистанционного обучения.

6. Методические указания по освоению дисциплины

При подготовке к ответам на тесты по темам дисциплины и выполнению типовых заданий, проверяемых вручную, студенту необходимо тщательно изучить предлагаемые учебные материалы электронных ресурсов.

Студент самостоятельно работает с дополнительной и основной литературой, интернет-ресурсами.

При необходимости студент может задать вопросы преподавателю через комментарии в заданиях.

Разместить на личной странице курса выполненные задания для проверки преподавателем.

После изучения курса выполнить итоговый тест.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
8	ПК-1	Тестовые задания № 1-300 Вопросы к зачету № 1-60 Разноуровневые задания 1-3

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Разноуровневое задание 1-4

(наименование оценочного средства)

1. Разработка конспекта дидактической игры.
2. Разработка конспекта работы с родителями.
3. Разработка конспекта восприятия художественной литературы по ЗОЖ.
4. Разработка плана социальной рекламы.

Критерии оценки:

- 20-15 б. – разработанный конспект соответствует 5 требованиям;
14-10 б. – разработанный конспект соответствует 5 требованиям, присутствуют небольшие неточности в формулировках образовательных задач, указанных методах;
9-5 б. – разработанный конспект соответствует 4 требованиям;
5-2 б. – разработанный конспект соответствует 3 требованиям;
1 б. – разработанный конспект формально соответствует требованиям;
0 баллов – задание не выполнено.

7.2.2. Тест.

Пример тестовых заданий

Задание №1		
Кто автор классификации здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и задач: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные, технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.		
Выберите один из 3 вариантов ответа:		
1)		В.А. Деркунская
2)		М.М. Безруких
3)		И.В. Кузнецова

Задание №2		
Кто автор следующих типов технологий в области сохранения и укрепления здоровья: здоровьесберегающие, оздоровительные, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья.		
Выберите один из 3 вариантов ответа:		

1)		В.А. Деркунская
2)		М.М. Безруких
3)		И.В. Кузнецова, Н.Ю. Синягин

Задание №3

Привычка вести здоровый образ возникает на основе

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1)		навыка
2)		знаний
3)		опыта

Задание №4

С.Я. Рубенштейн доказала, что привычка (в том числе и привычка ведения здорового образа жизни) формируется тогда, когда

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1)		возникает новый вид деятельности
2)		когда ребенок достиг определенного возраста
3)		когда есть образец для подражания

Задание №5

Знания и представления + мотивы + чувства и отношения + навыки и привычки + поступки и поведение – это....

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1)		механизм формирования здорового образа жизни
2)		последовательность действий педагога
3)		действия детей

Задание №6

В формировании здорового образа жизни значимость приобретают потребности в знаниях и впечатлениях, которые формируются в определенном возрасте. В каком?

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1)		в старшем дошкольном возрасте
2)		в среднем дошкольном возрасте
3)		в младшем дошкольном возрасте

Задание №7

Присвоение образцов здорового образа жизни происходит у дошкольников путем:

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1)		подражания
----	--	------------

2)		активности
3)		деятельности

Задание №8

Верно ли данное утверждение: «формирование здорового образа жизни должно происходить в совместной деятельности взрослого и ребенка»

Выберите один из 2 вариантов ответа:

1)		Да
2)		Нет

Задание №9

Это структурные компоненты какого элемента механизма формирования здорового образа жизни: потребностный блок, блок «внутреннего фильтра», целевой блок.

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1)		мотивы
2)		знания
3)		чувства

Задание №10

Автор образа жизни, который рассматривается как «сумму трех слагаемых: способов взаимодействия человека с миром – деятельностное слагаемое, системы ценностных предпочтений – аксиологическое слагаемое, смысла жизни, обретаемого на каждом этапе жизненного пути – смысловое слагаемое».

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1)		Л.М. Осинская
2)		Б.Н. Чумаков
3)		Г.К. Кулагин

Задание №11

Автор понятия ортобиоз – правильный образ жизни

Выберите один из 3 вариантов ответа:

1)		И.И. Мечников
2)		Ю.П. Лисицин
3)		Ю.Ф. Змановский

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 8

№ п/п	Вопросы к зачету
1	Сущностная характеристика понятия «здоровья»
2	Характеристика факторов, влияющих на здоровье человека
3	Здоровый образ жизни человека и его компоненты
4	Особенности здорового образа жизни дошкольника
5	Показатели и критерии здоровья
6	Физическое здоровье ребенка, его характеристика
7	Психологическое здоровье ребенка, его характеристика
8	Социальное здоровье ребенка, его характеристика
9	Двигательная деятельность и ее роль для здоровья ребенка
10	Режим дня и его роль для здоровья ребенка
11	Рациональное питание и его роль для здоровья ребенка
12	Формирование культурно-гигиенических навыков в дошкольном возрасте – как элемента ЗОЖ
13	Формирование психоэмоциональной регуляции у детей
14	Формирование у детей представлений о профилактике заболеваний и оказании первой помощи
15	Организация закаливания детей дошкольного возраста
16	Методы и приемы формирования у детей основ здорового образа жизни
17	Предметно-пространственная среда как условие формирования здорового образа жизни у детей
18	Сотрудничество образовательного учреждения и семьи как условие формирования здорового образа жизни у детей
19	Профессиональная компетентность педагогов как условие формирования у детей здорового образа жизни
20	Диагностика сформированности здорового образа жизни у детей
21	Разработайте серию дидактических игр с целью формирования у детей представлений о рациональном питании
22	Разработайте серию дидактических игр с целью формирования у детей представлений о правилах культурно-гигиенического поведения
23	Разработайте серию дидактических игр с целью формирования у детей представлений о режиме дня
24	Разработайте серию дидактических игр с целью формирования у детей представлений о двигательной деятельности
25	Предложите произведения художественной литературы и формы работы с ней с целью формирования у детей представлений о ЗОЖ
26	Предложите серию опытов и экспериментов с целью формирования у детей представлений об элементах здорового образа жизни
27	Предложите формы работы с родителями по проблеме здоровьесбережения
28	Разработайте содержание предметно-пространственной среды старшей группы детского сада с целью формирования у детей ЗОЖ
29	Разработайте содержание заданий для рабочей тетради старшего дошкольника с целью закрепления знаний о ЗОЖ

30	Представьте алгоритм организации проектной деятельности по формированию одного из элемента здорового образа жизни
----	---

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
8	зачет	«зачтено»	55-100 баллов
		«не зачтено»	менее 55 баллов

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	М. М. Борисова [и др.]	Воспитатель в дошкольных образовательных организациях [Электронный ресурс] : физическое воспитание дошкольников	учебное пособие	2020	ЭБС «Znanium.com»
2.	Журин А. В.	Особенности и содержание здорового образа жизни студента	учебное пособие	2022	ЭБС Лань
3.	Вовк Е. Ю.	В здоровом теле здоровый дух	учебно-методическое пособие	2021	ЭБС Лань

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Л. В. Коломийченко [и др.]	Методика воспитания и обучения в области дошкольного образования	учебник	2013	ЭБС «IPRbooks»
2.	Н. В. Полтавцева, М. Ю. Стожарова, Р. С. Краснова, И. А. Гаврилова	Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании	монография	2021	ЭБС «Znanium.com»

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

– Elibrary [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000. – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2.	Office Standart	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3.	Mirapolis Human Capital Management	Лицензионный договор №142/07/22-К от 14.07.2022 г., срок действия с 01.09.2022 г. и действует до исполнения сторонами своими обязательств.

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1.	Аудитория веб-конференций. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (УЛК-807)	Экран телевизионный, ширмы, проектор на штативе, стол преподавательский, стулья преподавательские, транспарант-перетяжка, системный блок.
2.	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (УЛК-808)	Переносной проектор, экран, столы ученические, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (маркерная), компьютер с выходом в Интернет .

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
3.	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-211)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (маркерная), компьютеры с выходом в сеть Интернет.
4.	Помещение для самостоятельной работы обучающихся (У-202а)	Шкаф купе, шкаф корпусной, шкафы для документов, столы, компьютер, стул, стол овальный, МФУ, шкаф со стеклом.
5.	Помещение для самостоятельной работы обучающихся (Г-401)	Столы, стулья, компьютеры.