

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Костромской государственный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Современные здоровьесберегающие технологии

Направление подготовки 44.03.01 *«Педагогическое образование»*
Направленность: *«Дошкольное образование»*

Квалификация (степень) выпускника: *бакалавр*

Кострома

Рабочая программа дисциплины «Современные здоровьесберегающие технологии» разработана:

· в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом Направление подготовки (44.03.01) Педагогическое образование, утвержденным приказом № 1426 от 04.12.2015г.

· в соответствии с учебным планом направления подготовки (44.03.01) Педагогическое образование, направленность «Дошкольное образование», год начала подготовки 2017,2018

Разработал: 

Глазова Я.А.

Ассистент кафедры
педагогики и акмеологии
личности

Рецензент: 

Самохвалова А.Г.

Заведующий кафедрой
педагогики и акмеологии
личности, к.псих.н.,
профессор

УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры педагогики и акмеологии личности

Протокол заседания кафедры №12 от 30 июня 2017 г.

Заведующий кафедрой педагогики и акмеологии личности


_____ Самохвалова А.Г., д.пс.н., профессор
подпись

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры педагогики и акмеологии личности

Протокол заседания кафедры №13 от 25 июня 2018 г.

Заведующий кафедрой педагогики и акмеологии личности


_____ Воронцова А.В., к.пед.н., доцент
подпись

На заседании кафедры педагогики и акмеологии личности

Протокол заседания кафедры № 9 от 27.05.2019 г.

Заведующий кафедрой педагогики и акмеологии личности


_____ Воронцова А.В., к.пед.н., доцент
подпись

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры педагогики и акмеологии личности

Протокол заседания кафедры №9 от 27 апреля 2020 г.

Заведующий кафедрой педагогики и акмеологии личности

Воронцова А.В., к.пед.н., доцент

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры педагогики и акмеологии личности

Протокол заседания кафедры №10 от 31 мая 2021 г.

И.о. заведующего кафедрой педагогики и акмеологии личности

Сутягина Т.В., к.пед.н.

ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры педагогики и акмеологии личности

Протокол заседания кафедры №9 от 23 марта 2022 г.

Заведующий кафедрой педагогики и акмеологии личности

Воронцова А.В., к.пед.н., доцент

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины:

формирование готовности к применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста, на основе овладения системой знаний по вопросам обучения, воспитания и развития, постижения закономерностей и факторов оптимизации физического воспитания детей дошкольного возраста.

Задачи дисциплины:

- познакомить студентов с состоянием проблем здоровья детей дошкольного возраста;
- познакомить с целью, задачей, правилами, средствами, принципами и методами обучения здоровьесберегающим технологиям детей;
- познакомить со здоровьесберегающими технологиями как эффективным средством оздоровления детей;
- раскрыть особенности моторного развития детей дошкольного возраста;
- сформировать у студентов, на основе теоретических знаний навыки практической работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста;
- раскрыть различные виды, задачи, методы, организацию проведения, показания и противопоказания к использованию здоровьесберегающих технологий для детей дошкольного возраста;
- охарактеризовать процедуру проведения закаливания детей дошкольного возраста;
- сформировать навыки проведения закаливающих мероприятий;
- познакомить с современными здоровьесберегающими технологиями.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- различные виды, задачи, методы, организацию проведения, показания и противопоказания к использованию здоровьесберегающих технологий для детей дошкольного возраста;
- процедуру проведения закаливания детей дошкольного возраста.

Уметь:

- проводить закаливающие мероприятия;
- применять полученные знания на практике.

Владеть:

- современными здоровьесберегающими технологиями.

ПК -4- Способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов

ОПК-6- Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Современные здоровьесберегающие технологии» относится к вариативной части профессионального цикла, обучающиеся знакомятся с ней в 8 семестре.

Успешное овладение дисциплиной возможно при условии эффективного усвоения некоторых дисциплин, изучаемых студентами ранее:

- Общие основы педагогики;
- Общая психология;
- Правоведение;

- Физическая культура и спорт.

4. Объем дисциплины (модуля)

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Заочная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	5
Общая трудоемкость в часах	180
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	22
Лекции	10
Практические занятия	12
Самостоятельная работа в часах	158
Форма промежуточной аттестации	Экзамен

4.2. Объем контактной работы

Виды учебных занятий	Заочная форма
Лекции	10
Практические занятия	12
Лабораторные занятия	0
Консультации	2
Зачет/зачеты	-
Экзамен/экзамены	0,33
Курсовые работы	-
Курсовые проекты	-
Всего	24,33

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

5.1 Тематический план учебной дисциплины (заочная форма обучения)

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Сам. раб.	Формы текущего контроля
			Лекц.	Практ.	Лаб.		
1	Состояние проблемы здоровья детей дошкольного возраста	30	1	2		35	Оценка реферата. Оценка выступлений
2	Особенности развития детей дошкольного возраста	30	1	2		26	Контрольная работа
3	Здоровьесберегающие технологии как	30	2	2		25	Оценка короткого выступления

	эффективное средство оздоровления детей, основные принципы						Оценка результатов практического задания. Проверка терминологических словарей. Терминологический диктант
4	Задачи, правила, средства и методы обучения	30	2	2		24	Оценка сообщения
5	Виды закаливания	30	2	2		24	Оценка сообщения Экспресс-опрос
6	Специфика организации и планирования работы по закаливанию детей дошкольного возраста	30	2	2		24	Оценка сообщения Оценка конспекта занятия Оценка сводной таблицы. Экспресс-опрос
	Итого:	5/180	10	12		158	

5.2. Содержание

Тема 1. Состояние проблемы здоровья детей дошкольного возраста

В современном обществе отмечается повышение требований к физическому, психическому, личностному развитию детей. Одна из мер, обеспечивающих более успешное их развитие – предоставление государством возможности воспитания детей раннего возраста. Восстановление системы общественного воспитания детей раннего возраста происходит в обстановке меняющейся экономической и политической ситуации. Складывается парадигма новой государственности, идет поиск путей возрождения России на основе ее многонациональной культуры. Сохранить здоровье и интеллект нации на современном этапе – главная задача, в решении которой проблема развития детей раннего возраста в условиях семьи и общественного воспитания является центральной.

Научная профилактика в педиатрии своими корнями уходит в далекую историю народной медицины. В России с древних времен детей приучали к холоду, к физическому труду. Народная мудрость усматривала в этом главный, а может быть и единственный по тем временам, источник здоровья. Русские врачи XVIII века Н. М. Амбодик, С. Г. Зыбелин, А. И. Полунин отмечали необходимость использования природных факторов для укрепления здоровья детского организма.

Выдающиеся детские врачи Н. Ф. Филатов, А. А. Кисель, Н. П. Гундобин, Г. Н. Сперанский видели в закаливании детского организма неисчерпаемый источник здоровья детей. Еще в 1910 г. Г. Н. Сперанский публикует первую в России книгу о закаливании детей. Научная разработка проблемы закаливания стала возможной лишь благодаря физиологическим исследованиям.

Закаливание организма – это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета организма, что в конечном итоге приводит к снижению «простудных» заболеваний. Причем закаливание детей дает двойной положительный результат – снижение их заболеваемости и повышение полезной занятости родителей на производстве, что имеет не только социальное, но и существенное экономическое значение. Научно обоснованные методы закаливания являются неисчерпаемыми источниками приумножения здоровья детей различного возраста.

Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний играет важную роль охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т. п.).

Цель закаливания – выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холода, тепла и т. п.) и постепенного повышения его дозировки.

Влияние закаливания на разностороннее развитие ребенка. Принципы построения системы физического воспитания: оздоровительная направленность, разностороннее развитие личности, гуманизация и демократизация, индивидуализация, единство с семьей.

Тема 2. Особенности развития детей дошкольного возраста

Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено на укрепление их здоровья, совершенствование физиологических и психических функций развивающегося организма, его закаливание, развитие двигательных умений, повышение физической и умственной работоспособности, необходимой для обучения в школе. Задачи физического воспитания тесно связаны с задачами умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.

Организм ребенка-дошкольника находится в периоде становления функций, их непрерывного совершенствования, поэтому весь комплекс средств физического воспитания (режим, гигиена, закаливание, активные движения, подвижные игры, спортивные упражнения) должен обеспечить решение главной задачи - воспитание здорового, гармонически развитого ребенка, способного легко адаптироваться в условиях школьного обучения.

Удовлетворение потребности дошкольника в движениях является важнейшим условием его жизнедеятельности и нормального развития – не только физического, о котором уже говорилось выше, но и интеллектуального. Достаточная по объему двигательная активность благоприятно сказывается на функциональном состоянии головного мозга, увеличении работоспособности, повышении произвольности в выполнении различных действий.

Характеристика основных показателей дифференцированного физического воспитания детей: состояние здоровья, физической подготовленности, двигательной активности. Содержание индивидуально-дифференцированной работы на физкультурных занятиях и вне их: индивидуализация физической нагрузки, методов и приемов обучения. Дифференцированные двигательные задания, стимулирующие двигательную деятельность детей. Роль двигательного анализатора в развитии специфических возможностей человека. Структура и содержание выявления состояния моторного развития детей.

Тема 3. Здоровьесберегающие технологии как эффективное средство оздоровления детей, основные принципы

Способность организма приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холода, тепла и т. п.) и постепенного повышения его дозировки. В процессе закаливания в организме ребенка происходят весьма сложные изменения. Клетки покровов тела и слизистых оболочек, нервные окончания и связанные с ними нервные центры начинают быстрее и целесообразнее реагировать на изменения окружающей среды. Все физиологические процессы в тканях и органах, в том числе расширение и сокращение кровеносных сосудов, протекают экономнее, быстрее и совершеннее. Кроме того, окрепшие под влиянием закаливания кожа и слизистые оболочки становятся менее чувствительными и проницаемыми для ряда болезнетворных микробов и их ядов, а

способность организма к борьбе с уже проникшими в него микробами возрастает. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к другим инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем, аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Однако всех этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

Для достижения поставленной цели необходимы следующие условия:

- организация здоровьесберегающей и развивающей среды, способствующих конструированию вариантов здорового образа жизни, повышению сопротивляемости и защитных свойств организма ребенка.
- создание условий для обеспечения психологической безопасности личности ребенка; формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности.

Гигиенические факторы. Естественные силы природы.

Чтобы получить положительные результаты от применения закаливающих процедур, необходимо соблюдать основные принципы:

1. Постепенность увеличения дозировки раздражителя. Постепенность заключается прежде всего в том, что первые закаливающие процедуры должны как по своей силе, так и по длительности вызывать минимальные изменения в организме, и лишь по мере привыкания к данному раздражителю их можно осторожно усиливать. Закаливание лучше начинать в летнее время года, когда температура воздуха выше, чем в другие сезоны, и колебания ее не бывают резкими.

2. Последовательность применения закаливающих процедур. К водным процедурам и солнечным ваннам можно переходить после того, как ребенок привык к воздушным ваннам, вызывающим меньшие изменения в организме; к обливанию не допускать детей прежде, чем они не привыкли к обтиранию, а к купанию в открытых водоемах — раньше, чем с ними не проведены обливания.

3. Систематичность начатых процедур. Нельзя прерывать закаливающие процедуры без серьезных к тому оснований, так как при этом исчезают те приспособительные изменения, или «механизмы», которые вырабатываются в организме в процессе закаливания, и тем самым чувствительность его к внешнему раздражителю снова повышается.

4. Комплексность. Специальные закаливающие процедуры не дают нужных результатов, если они не сочетаются с мероприятиями в повседневной жизни ребенка, направленными на укрепление его организма (прогулки на свежем воздухе, утренняя гимнастика, регулярное проветривание помещений и т. д.), и если они не проводятся комплексно. Так, воздушные ванны желательно сочетать с подвижными играми, физическими упражнениями и физической работой. Эти виды деятельности сопровождаются активными движениями, вызывающими потребность в глубоком дыхании, при котором площадь слизистых оболочек дыхательных путей, соприкасающаяся с воздухом, увеличивается. Кроме того, при движениях усиливается теплообразование, предупреждающее в прохладную погоду организм от переохлаждения. После того как ребенок привыкнет к воздушным ваннам, хорошо их объединить с солнечными и водными процедурами, а в летнее время — с купанием.

5. Учет индивидуальных особенностей ребенка. Прежде чем начать закаливание, необходимо тщательно изучить физическое и психическое развитие каждого ребенка. На основании данных медицинского обследования, педагогических наблюдений, сведений, полученных от родителей, воспитатель составляет характеристику ребенка.

6. Активное и положительное отношение детей к закаливающим процедурам. Результаты закаливания во многом зависят от того, как относятся к нему дети.

Тема 4. Задачи, правила, средства, методы обучения

Повышение устойчивости человека к различным неблагоприятным факторам окружающей среды – основная задача современной медицины, в этом заключается ее профилактическая направленность.

Правила закаливания:

- предварительно посоветоваться с педиатром, который знает ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;
- постепенное увеличение силы закаливающего фактора (воздуха, воды, солнца);
- закаливание проводится систематически, т.к. даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;
- добиваться положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы (воздух, солнце, вода). Воздух действует на организм своей температурой, содержанием влаги, движением частиц.

Метод закаливания 1 – воздушные ванны. Наиболее распространенный и доступный метод закаливания - использование свежего воздуха. При этом необходимо учитывать сезонные особенности. В теплое время года для закаливания можно использовать длительные прогулки на свежем воздухе, сон в помещении с открытым окном при температуре воздуха не ниже 16 градусов. Полезно дома ежедневно ходить по полу босиком - начиная с 1 минуты, прибавляя через каждые 5 -7 дней по 1 минуте, довести продолжительность ходьбы до 10 - 15 минут. В холодное время года для закаливания используют дозированные прогулки пешком, ходьбу на лыжах, «медленный» - т.н. закаливающий бег в облегченной одежде, бег на коньках и т.п.

Метод закаливания 2 – закаливание водой. Использование для закаливания водных процедур имеет свои особенности; вода - более энергичный закаливающий фактор, чем воздух. Теплопроводность воды в 28 раз больше теплопроводности воздуха. Кроме температурного, вода оказывает механическое воздействие на кожу, являясь своеобразным массажем, который улучшает капиллярное кровообращение. Наиболее распространенные формы закаливания водой в домашних условиях - обтирания, обливания и душ. Начинать закаливание следует при температуре воды не ниже 34 - 35 градусов, при ежедневном обливании (обтирании) через каждые 6 -7 дней температуру воды следует снижать на 10 градусов и довести ее до 22-24 градусов, обтирания и обливания водой указанной температуры рекомендуется продолжать 2 - 3 месяца. При отсутствии отрицательных реакций (катара верхних дыхательных путей, слабости, разбитости или раздражительности, повышенной возбудимости, расстройства сна, аппетита) можно перейти к закаливанию водой более низкой температуры - 22 градусов, снижая ее через каждые 10 дней на 10; при ежедневном обтирании (обливании) довести температуру воды до 10 - 12 градусов (температура водопроводной воды). Эффективным способом закаливания является душ (рекомендуется только здоровым и достаточно закаленным людям): воду в течение примерно 3 минут следует несколько раз быстро переключать с теплой (около 40 градусов) на холодную.

Метод закаливания 3 – солнечные ванны. Давно установлено, что солнце усиливает иммунитет и сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды; оно укрепляет нервную систему, способствует образованию в коже пигмента меланина и витамина Д, стимулирует обмен веществ и кроветворение.

Лучшее время для приема солнечных ванн - с 9 до 11 часов. Детям до 11 лет начинать пребывание на солнце желательно в «кружевной» тени деревьев по 2-3 минуты. Лучше всего это получается во время подвижных игр. За 5-7 дней нежная детская кожа адаптируется и процедура доводится до получаса.

Детям 11-16 лет и взрослым можно начинать загорать уже с 5 минут в день, доводя продолжительность приема солнечных ванн до 2 часов в день. Не рекомендуется быть на солнце более 2 часов в день.

Нельзя выходить на солнце после посещения бани и умывания лица с мылом: это разрушает защитную жировую смазку кожи и резко усиливает вероятность ожога.

Метод закаливания 4 – физические упражнения. К закаливающим факторам относятся также физические упражнения, в частности, утренняя гигиеническая гимнастика, которую следует делать по возможности на открытом воздухе или в тщательно проветриваемом помещении. Чтобы не переохладить организм в холодную погоду, занятия на открытом воздухе проводятся в более энергичном темпе и менее продолжительное время. В жаркую погоду, в особенности при повышенной влажности, следует принимать меры против перегрева. После занятия физкультурой рекомендуется принять душ.

Метод закаливания 5 – купание в проруби. Энергичным закаливающим действием обладают купания в открытых водоемах, т.к. термическое и механическое раздражение водой сочетается с воздействием воздуха, солнечных лучей и движений при плавании. Зимним купанием («моржеванием») могут заниматься практически все люди, не имеющие противопоказаний к купанию в проруби; перед этим необходима тщательная постепенная (не менее года) подготовка организма к действию холода. Пребывание в холодной воде должно длиться не более 20 - 30 секунд и сопровождаться движением.

Метод закаливания 6 – баня. Большое закаливающее значение имеет паровая баня, сочетание воздействия тепла, пара, воды и механического раздражения (мытьё мочалкой или веником) усиливает обменные процессы, дыхание и кровообращение (не чаще 1 - 2 раз в неделю; длительность пребывания в парилке должна быть не более 10 - 15 минут).

Тема 5. Виды закаливания

Основные или специальные закаливающие процедуры включают в себя закаливание воздухом, закаливание солнцем и закаливание водой.

Воздушные ванны самая первая процедура закаливания для новорожденных. Известно, что младенцы до года потребляют в 2,5 раза больше кислорода, чем взрослые, это связано и с большим количеством энергозатрат. Поэтому, обязательно регулярное (4-5 раз в день) проветривание комнаты с малышом. Летом желательно держать форточки открытыми постоянно, однако, очень важно не допустить сквозняка. Воздушные ванны для младенцев начинают проводить еще в родильном доме, когда во время пеленания оставляют их ненадолго без одежды. В летнее время новорожденного можно выносить на прогулку сразу, на 20 - 40 минут, постепенно увеличивая количество времени, а в зимнее время лучше после 2-3 недель, при температуре воздуха не ниже 5 градусов.

Солнечные ванны – процедура более ответственная. До 3-х лет нужно с повышенным вниманием относиться к попаданию ультрафиолетовых лучей на чувствительную кожу ребенка. В летнее время существует опасность перегрева поэтому рекомендуют проводить световоздушные ванны при температуре воздуха 22° С и выше для грудных детей и при 20° С для детей 1 - 3 лет, лучше в безветренную погоду. Абсолютным противопоказанием к проведению солнечных ванн является температура воздуха 30° С и выше. После солнечных ванн детям назначают водные процедуры.

Самым популярным и действенным закаливанием являются **водные процедуры**. Методику необходимо подбирать индивидуально для каждого ребенка, в зависимости от возраста и переносимости. Традиционные водные процедуры подходят для грудных детей (2-3 месяца): купание - ежедневно, при температуре воды 37 - 36°С в течение 5 мин., затем обливают водой с температурой на 2° С ниже.; умывание, подмывание проводят при температуре воды 28° С, через день снижают на 1 - 2° С и доводят до 20 - 22° С. Так же постепенно вводят процедуру обтирания - рукавичкой, смоченной водой температуры 33 -

36° С, обтирают ручки от кисти до плеча, затем ножки от ступни до колена в течение 1 - 2 мин. Один раз в пять дней температуру понижают на 1° С и доводят до 28° С. Каждую часть тела вытирают насухо до легкого покраснения сразу после ее влажного обтирания. И финальным этапом традиционного водного закаливания является обливание. Начинают процедуру со спинки, затем грудь, животик, в последнюю очередь ручки. Поток воды должен быть сильным. После обливания вытирают насухо до легкого покраснения. Вначале температура воды 35 - 37° С, затем каждые 5 дней ее снижают на 1° С и доводят до 28° С.

Существует так же нетрадиционное закаливание. К нему относится любой метод закаливания, где существует прямое соприкосновение обнаженного тела человека с воздухом отрицательной температуры, ледяной водой, снегом. Но такой способ закаливания для детей раннего возраста использовать не рекомендуется.

Закаливание детей при помпощимассажа стоп.Один из самых распространенных методов закаливания детей является естественный массаж стоп. Для такого массаж можно использовать специальные дорожки, поверхность которых похожа на песок или мелкую гальку. Применение такого массажера не просто закаливает, но и оздоравливает организм. Так как действие поверхности благотворно отражается на работе внутренних органов. Ножки ребенка расслабляются, усталость уходит. Кроме того, именно такой массаж стоп является прекрасной профилактикой болезней дыхательных путей. Криомассаж. Методика криомассажа (КМС) стоп ребенка — это новая методика закаливания и оздоровления детей дошкольного возраста. Эта методика экономичная, доступная, эффективная, может применяться в условиях детских садов. Особенность этой методики в том, что она предусматривает применение холода. Используется криопакет, который состоит из замороженной водоохлаждающей солевой смеси.

Признаки эффективности закаливания:

Настроение – *жизнерадостное*, спокойное, ребенок нормально реагирует на окружающее.

Самочувствие – бодрое, ребенок всегда готов к действию, активно участвует во всех играх и занятиях.

Утомляемость – нормальная, наблюдается умеренная усталость.

Аппетит – *хороший*, активно ест все предлагаемые блюда, вовремя еды не отвлекается.

Сон – спокойный, глубокий, засыпает быстро (через 5–10 минут), во время сна отмечается расслабление мышц, ребенок не пробуждается от звука, света.

При изменении одного из перечисленных показателей — неустойчивость настроения, подавленность, раздражительность, плаксивость, повышенная утомляемость, ухудшение аппетита, сна — необходимо обратиться к врачу и по его рекомендации внести коррективы в закаливающие процедуры: сократить продолжительность, повысить температуру воды, заменить процедуру другой и. т.п.

Тема 6. Специфика организации и планирования работы по закаливанию детей дошкольного возраста

Основные понятия: планирование, гигиенические требования к проведению закаливающих мероприятий. Значение планирования работы в дошкольном учреждении. Виды планов: перспективный план укрепления здоровья, физического и двигательного развития детей; план-система физкультурно-оздоровительных мероприятий в группе; общий годовой план дошкольного учреждения; календарный план; план-конспект занятия. Требования к плану: информативность, краткость, точность, удобство в работе. Технология календарного планирования – разработка структурно-логической схемы (сетки), обеспечение преемственной связи разных форм работы. Текущий и итоговый учеты работы. Результаты укрепления здоровья, улучшения физического и двигательного

развития детей. Перспективное планирование. Календарное планирование. Создание двигательной развивающей среды для детей с проблемами в развитии.

При проведении закаливающих мероприятий в детских учреждениях всех детей по состоянию их здоровья делят на 3 группы.

Первая группа — практически здоровые дети, с которыми можно проводить полный комплекс закаливающих процедур.

Вторая группа — дети, с которыми закаливающие процедуры проводятся ограниченно. К ним относятся дети, предрасположенные к частым катарам верхних дыхательных путей, ангинам и другим простудным заболеваниям.

Третья группа — дети, которым в условиях массового проведения закаливающие мероприятия противопоказаны (имеющие острые или хронические воспалительные процессы — отиты, пиелиты и пиелонефриты и т. д., с пороком сердца; страдающие желудочно-кишечными заболеваниями).

Планированием работы в группе предусматривают закаливающие мероприятия, которые проводятся в группе в течение всего календарного года. Система закаливания организма ребенка полностью зависит от времени года, в которое оно проводится.

6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

(заочная форма обучения)

№	Название раздела, темы	Задание	Время выполнения	Форма контроля
1	Состояние проблемы здоровья детей дошкольного возраста	Рефераты: Состояние проблемы здоровья детей дошкольного возраста. Отечественные и зарубежные подходы к исследованию проблемы необходимости использования природных факторов для укрепления здоровья детского организма. Физиологические исследования проблемы закаливания. Доклады-презентации	35	Оценка реферата. Оценка выступлений Оценка презентаций

2	Особенности развития детей дошкольного возраста	Составить таблицу динамики физической подготовленности ребенка-дошкольника. Составление терминологического словаря	26	Контрольная работа
3	Здоровьесберегающие технологии как эффективное средство оздоровления детей, основные принципы	Короткое выступление: Действие охлаждения человека на его теплообмен и весь организм. Неблагоприятные реакции ребенка, которые могут возникнуть на холодное воздействие. Здоровьесберегающие технологии при работе с детьми раннего возраста. Здоровье через закаливание водой.	25	Оценка короткого выступления Оценка результатов практического задания. Проверка терминологических словарей. Терминологический диктант
4	Задачи, правила, средства и методы обучения	Темы сообщений: Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском саду. Естественные силы природы.	24	Оценка сообщения
5	Виды закаливания	Подготовить микросообщения: Криомассаж. Прогулка. Закаливание водой. Закаливание воздухов. Закаливание солнечными ваннами. <i>Практическое задание:</i> подобрать игры и упражнения для работы с детьми дошкольного возраста с; подобрать методики	24	Оценка сообщения Экспресс-опрос

		обследования физического развития детей.		
6	Специфика организации и планирования работы по закаливанию детей дошкольного возраста	Подготовить микросообщения: Содержание и направления работы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Познакомиться с общей концепцией программ. Составить примерную таблицу календарного планирования закаливающих мероприятий на год.	24	Оценка сообщения Оценка сводной таблицы. Экспресс-опрос

6.2. Тематика и задания для практических занятий

Семинарское занятие № 1

Состояние проблемы здоровья детей дошкольного возраста

Вопросы

- Подходы отечественных и зарубежных авторов к проблеме исследования.
- Понятие «закаливание организма», «закаливание».
- Цель закаливания.
- Влияние закаливания на разностороннее развитие ребенка.
- Принципы построения системы физического воспитания.

Литература

Антонов Ю. А., Кузнецов М. Н. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века. – М.: АРКТИ, 2003.

Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателя дет. сада / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986.

Васильева Е. Н. Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001.

Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985.

Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. 2-е изд. – М.: Академия, 2006.

Семинарское занятие №2

Особенности развития детей дошкольного возраста

Вопросы

- Основные задачи физического воспитания.

- Особенности физического развития детей дошкольного возраста.
- Характеристика основных показателей дифференцированного физического воспитания детей.
- Роль двигательного анализатора в развитии специфических возможностей человека.
- Структура и содержание выявления состояния моторного развития детей.

Литература

Антонов Ю. А., Кузнецов М. Н. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века. – М.: АРКТИ, 2003.

Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателя дет. сада / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986.

Васильева Е. Н. Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001.

Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985.

Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. 2-е изд. – М.: Академия, 2006.

Семинарское занятие №3

Закаливание как эффективное средство оздоровления детей, основные принципы

Вопросы

- Однако всех этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.
- Условия, необходимые для выполнения закаливающих процедур.
- Гигиенические факторы.
- Естественные силы природы.
- Основные принципы.

Литература

Антонов Ю. А., Кузнецов М. Н. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века. – М.: АРКТИ, 2003.

Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателя дет. сада / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986.

Васильева Е. Н. Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001.

Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985.

Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. 2-е изд. – М.: Академия, 2006.

Семинарское занятие № 4

Задачи, правила, средства, методы обучения

Вопросы

1. Профилактическая направленность закаливания.
2. Правила закаливания.
3. Средства закаливания.
4. Методы закаливания.

Литература

Антонов Ю. А., Кузнецов М. Н. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века. – М.: АРКТИ, 2003.

Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателя дет. сада / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986.

Васильева Е. Н., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека. – М.: Академия, 2001.

Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1985.

Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. 2-е изд. – М.: Академия, 2006.

Семинарское занятие № 5

Виды закаливания

Вопросы

1. Основные, специальные закаливающие процедуры.
2. **Воздушные ванны.**
3. **Солнечные ванны.**
4. **Водные процедуры.**
5. Нетрадиционное закаливание.
6. Закаливание детей при помощимассажа стоп.
7. Признаки эффективности закаливания.

Литература

Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А. П., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью – СПб.: СОЮЗ, 2003.

Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Э. Я. Степаненкова. 2-е изд. – М.: Академия, 2006.

Семинарское занятие № 6

Специфика организации и планирования работы по закаливанию детей дошкольного возраста

Вопросы

1. Перспективное планирование.
2. Календарное планирование.
3. Особенности создания двигательной развивающей среды для детей с проблемами в развитии.
4. Система организации групп.

Литература

Празников В. П. Закаливание детей дошкольного возраста. – Л.: Медицина, 1991.

Программа воспитания и обучения в детском саду / отв. ред. М.А.Васильева. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.

6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий

Не предусмотрены

6.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ

Не предусмотрены

7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная:

1. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под ред. А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой. – СПб.: Питер, 2014. – 464с.

б) дополнительная:

1. *Дмитриева А. А.* Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособ. для студ. дефект. фак. высш. пед. учеб заведений / А. А. Дмитриев. – М.: Академия, 2002.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет», необходимых для освоения дисциплины

www.mon.gov.ru- официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации

www.edu.ru- Федеральный портал «Российское образование»

www.school.edu.ru- Российский общеобразовательный портал

www.fsu.edu.ru- Федеральный совет по учебникам Минобрнауки России

www.school-collection.edu.ru- единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

www.resobr.ru- информационный центр «Ресурсы образования»

www.apkpro.ru- Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования

www.obrnadzor.gov.ru- Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор)

www.ntf.ru- Национальный фонд подготовки кадров. Приоритетный национальный проект «Образование» и проект «Информатизация системы образования»

www.rustest.ru- ФГУ «Федеральный Центр Тестирования»

www.ict.edu.ru- Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»

www.ed.gov.ru- Сайт федерального агентства по образованию

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

1. наличие литературы в библиотеке;
2. учебные и методические пособия;
3. мультимедийная аппаратура.