

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Факультет психологии и педагогики



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Д.А. Таюрский  
\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

подписано электронно-цифровой подписью

**Программа дисциплины**  
Здоровьесберегающие технологии в ОО Б1.В.ДВ.16

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Дошкольное образование и иностранный язык

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Штерц О.М.

**Рецензент(ы):**

Гайфуллина Н.Г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Льдокова Г. М.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет психологии и педагогики):

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No 10142139119

Казань  
2019

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. Штерц О.М. Кафедра психологии факультет психологии и педагогики , OMShterc@kpfu.ru

## 1. Цели освоения дисциплины

Цель данного курса - сформировать у студентов навык работы с аппаратурно-коррекционным комплексом 'Биологическая обратная связь'.

Для этого необходимо было решить определенные задачи:

- выявить роль и значение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе;
- раскрыть роль метода биологической обратной связи в сохранении здоровья личности;
- сформировать навык регуляции психических состояний по методу биологической обратной связи;
- познакомиться с технологией коррекции логопедических нарушений по методу БОС.

Во всем мире колоссальные средства идут на борьбу с существующими заболеваниями, тогда как предупреждение болезней остается мечтой. Как показывает статистика здоровых выпускников всего несколько процентов. Главный удар по здоровью приходится на школьные годы. Для сохранения здоровья необходимо раскрыть, активизировать механизмы здоровья присущие человеку. Именно это и происходит при использовании технологии биологической обратной связи (БОС) на школьных уроках здоровья. Технология БОС была создана для того, чтобы научить человека управлять своим здоровьем. Человек овладевает умением безусловного зренья, безусловной речи, правильной осанки, обучаются навыкам концентрации внимания и улучшения памяти.

Таким образом, без вмешательства извне человек может управлять работой своих органов и систем и сам избавляться от многих заболеваний.

## 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ДВ.16 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 5 курсе, 9 семестр.

Данная учебная дисциплина включена в вариативную часть основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 'Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)' и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 5 курсе, во 9 семестре.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК - 2 (профессиональные компетенции)	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОПК - 3 (профессиональные компетенции)	готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса.
ОПК - 6 (профессиональные компетенции)	готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся.
ПК - 2 (профессиональные компетенции)	способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики.

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;

- основные результаты своей профессиональной деятельности направленной на повышение адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;

- учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях;

- культурно-просветительские программы для различных категорий населения направленных на повышение адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

2. должен уметь:

- использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;

- нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности направленной на повышение адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;

- реализовывать в рамках учебных программ базовых и элективных курсов здоровьесберегающие технологии в различных образовательных учреждениях;

- разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы для различных категорий населения, в том числе с использованием современных информационно-коммуникативных технологий, направленных на повышение адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

3. должен владеть:

- методами физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;

- способностью прогнозирования результатов своей профессиональной деятельности направленных на повышение адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;

- методами реализации в рамках учебных программ базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях здоровьесберегающими технологиями;

- навыками реализации культурно-просветительских программ для различных категорий населения направленных на повышение адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

#### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 9 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

##### Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе.	9	1	0	0	0	Устный опрос

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
2.	Тема 2. Теоретические аспекты здоровьесберегающей педагогики.	9		2	0	0	Устный опрос
3.	Тема 3. Валеология как наука формирования, сохранения и укрепления здоровья личности.	9	3	2	0	0	Устный опрос
4.	Тема 4. Приемы и методы оздоровления личности.	9	4	2	2	0	Устный опрос
5.	Тема 5. Стресс и его влияние на организм человека.	9	5	0	2	0	Устный опрос
6.	Тема 6. БОС как метод коррекции психо - физиологического состояния человека.	9	6	2	0	0	Устный опрос
7.	Тема 7. Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ.	9	7	2	2	0	Письменная работа
8.	Тема 8. Пути и условия формирования культуры здоровья в рамках образовательной школы.	9	8	2	0	0	Реферат
9.	Тема 9. Валеология профессиональной деятельности педагога.	9	9	0	2	0	Устный опрос
10.	Тема 10. Методические аспекты использования здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях.	9	10	2	0	0	Устный опрос

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
11.	Тема 11. Установка программы БОС. Работа в режиме эмуляции.	9	11	0	2	0	Устный опрос
12.	Тема 12. Тренировочный сеанс "Температура".	9	12	0	2	0	Письменная работа
13.	Тема 13. Тренировочные сеансы ЭМГ и ЭМГ - Джекобсон.	9	13	0	2	0	Письменная работа
14.	Тема 14. Тренировочный сеанс "Кардио".	9	14	0	2	0	Письменная работа
15.	Тема 15. Тренировочный сеанс "Лого".	9	15	0	2	0	Письменная работа
16.	Тема 16. Методика работы в кабинете БОС - здоровье	9	16	0	2	0	Письменная работа
	Тема . Итоговая форма контроля	9		0	0	0	Зачет
	Итого			14	20	0	

## 4.2 Содержание дисциплины

**Тема 1. Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе.**

**Тема 2. Теоретические аспекты здоровьесберегающей педагогики.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Понятие "здоровье" как основополагающее в характеристике здоровьесберегающих образовательных технологий. Определение понятия "здоровьесберегающие образовательные технологии". Классификация здоровьесберегающих технологий.

**Тема 3. Валеология как наука формирования, сохранения и укрепления здоровья личности.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Исторические предпосылки развития культуры здоровья личности. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения.

**Тема 4. Приемы и методы оздоровления личности.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Классификация здоровьесберегающих технологий. Приемы и методы физического оздоровления: йога, массаж, закаливание, основы здорового питания, дыхательная гимнастика.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Приемы и методы психического оздоровления: медитация, аутотренинг, музыкотерапия, арттерапия, танцевальная терапия, телесно-ориентированная терапия. Инновационные приемы и методы оздоровления.

**Тема 5. Стресс и его влияние на организм человека.**

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Стресс как биологическая и психологическая категория. Факторы, способствующие возникновению стресса. Виды стрессов. Динамика стрессовых состояний. Причины возникновения психологического стресса. Особенности профессиональных стрессов. Стресс и его воздействие на организм человека. Резервы организма в борьбе со стрессовой ситуацией. Методы оптимизации стрессов.

**Тема 6. БОС как метод коррекции психо - физиологического состояния человека.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Здоровье сберегающие технологии. Биоправление (содержание, механизмы, средства). Саморегуляция. Показания и противопоказания к применению технологии БОС. Структура коррекционных занятий по методу БОС. Физиологические основы работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Типы дыхания. Диафрагмально-релаксационное дыхание. Сферы применения кабинета "БОС-здоровье" (в учебно-воспитательном процессе, в спорте, в профессиональной деятельности). Физиологические основы работы мышечной системы и терморегуляции организма человека. Мышечная релаксация, мышечный тонус и стресс. Управление мышечным напряжением. Периферическая температура и стресс. Сферы применения кабинета "БОС коррекции психоэмоциональных состояний" (в учебно-воспитательном процессе, в спорте, в профессиональной деятельности). Логопедия Логопедические нарушения. Логопедическая коррекция. Диафрагмально-релаксационное дыхание. Сферы применения кабинета "БОС-логопедический" (в учебно-воспитательном процессе, в спорте, в профессиональной деятельности).

**Тема 7. Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса в ДОУ. Принципы здоровьесбережения детей дошкольного возраста. Физическое развитие и оздоровление детей дошкольного возраста.

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Методы и методики оздоровления детей дошкольного возраста. Технологии используемые в ДОУ для оздоровления детей: традиционные и инновационные. Работа с детьми раннего возраста направленная на оздоровление детей. Уроки здоровья для дошкольников.

**Тема 8. Пути и условия формирования культуры здоровья в рамках образовательной школы.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Основные подходы к организации оздоровительной работы в школе. Компоненты здоровья. Школьные факторы риска. Организация внеучебной деятельности в общеобразовательной школе по сохранению здоровья учащихся. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. Психолого-педагогические условия становления личной культуры здоровья в подростковом возрасте. Анализ здоровьесберегающих программ используемых в общеобразовательной школе. Подготовка педагогов к здоровьесберегающему воспитанию школьников.

**Тема 9. Валеология профессиональной деятельности педагога.**

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Валеологический статус современных педагогов. Валеологическое обеспечение профессиональной деятельности педагогов. Факторы, способствующие возникновению стрессовых ситуации в педагогической деятельности. Профилактика профессиональных деформаций личности педагога. Методы и средства обеспечения умственной работоспособности. Методы саморегуляции психических состояний в педагогической деятельности.

**Тема 10. Методические аспекты использования здоровье - сберегающих технологий в образовательных учреждениях.**

**лекционное занятие (2 часа(ов)):**



Система разработки программ содействия здоровью учащихся. Методика организации оздоровительной работы. Валеологическая модель деятельности педагога.

#### **Тема 11. Установка программы БОС. Работа в режиме эмуляции.**

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Установка программы. Программа настройка аппаратуры. Главное окно и картотека. Результаты сеансов. Диагностический сеанс. Ресурсы мультимедиа.

#### **Тема 12. Тренировочный сеанс " Температура ".**

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Запуск сеанса. Монитор, регистрируемые сигналы. Звуковая обратная связь. Визуальная обратная связь. Оценка результатов в тренировочном сеансе "Температура". Подключение аппаратуры БОС в тренировочном сеансе "Температура".

#### **Тема 13. Тренировочные сеансы ЭМГ и ЭМГ - Джекобсон.**

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Запуск сеанса. Монитор, регистрируемые сигналы. Звуковая обратная связь. Визуальная обратная связь. Оценка результатов в тренировочном сеансе "ЭМГ и ЭМГ-Джекобсон". Подключение аппаратуры БОС в тренировочном сеансе "ЭМГ и ЭМГ-Джекобсон".

#### **Тема 14. Тренировочный сеанс " Кардио ".**

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Запуск сеанса. Монитор, регистрируемые сигналы. Звуковая обратная связь. Визуальная обратная связь. Оценка результатов в тренировочном сеансе "Кардио". Подключение аппаратуры БОС в тренировочном сеансе "Кардио".

#### **Тема 15. Тренировочный сеанс " Лого ".**

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Запуск сеанса. Монитор, регистрируемые сигналы. Звуковая обратная связь. Визуальная обратная связь. Режим "Выдох", режим "Чтение", режим "Речь", режим "Понятийное мышление", режим "Отдых". Оценка результатов в тренировочном сеансе "Лого". Подключение аппаратуры БОС в тренировочном сеансе "Лого".

#### **Тема 16. Методика работы в кабинете БОС - здоровье**

**практическое занятие (2 часа(ов)):**

Запуск сеанса. Монитор, регистрируемые сигналы. Звуковая обратная связь. Визуальная обратная связь. Оценка результатов. Показатели уровня здоровья личности.

### **4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)**

<b>№</b>	<b>Раздел Дисциплины</b>	<b>Се-местр</b>	<b>Неде-ля семе-стра</b>	<b>Виды самостоятельной работы студентов</b>	<b>Трудо-емкость (в часах)</b>	<b>Формы контроля самостоятельной работы</b>
1.	Тема 1. Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе.	9	1	подготовка к устному опросу	2	Устный опрос
2.	Тема 2. Теоретические аспекты здоровьесберегающей педагогики.	9		подготовка к устному опросу	2	Устный опрос

N	Раздел Дисциплины	Се-местр	Неде-ля семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудо-емкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
3.	Тема 3. Валеология как наука формирования, сохранения и укрепления здоровья личности.	9	3	подготовка к устному опросу	2	Устный опрос
4.	Тема 4. Приемы и методы оздоровления личности.	9	4	подготовка к устному опросу	2	Устный опрос
5.	Тема 5. Стресс и его влияние на организм человека.	9	5	подготовка к устному опросу	2	Устный опрос
6.	Тема 6. БОС как метод коррекции психо - физиологического состояния человека.	9	6	подготовка к устному опросу	2	Устный опрос
7.	Тема 7. Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ.		7	подготовка к письменной работе	2	Письменная работа
8.	Тема 8. Пути и условия формирования культуры здоровья в рамках образовательной школы.	9	8	подготовка к реферату	4	Реферат
9.	Тема 9. Валеология профессиональной деятельности педагога.	9	9	подготовка к устному опросу	2	Устный опрос
10.	Тема 10. Методические аспекты использования здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях.	9	10	подготовка к устному опросу	2	Устный опрос

№	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
11.	Тема 11. Установка программы БОС. Работа в режиме эмуляции.	9	11	подготовка к устному опросу	2	Устный опрос
12.	Тема 12. Тренировочный сеанс "Температура".	9	12	подготовка к письменной работе	2	Письменная работа
13.	Тема 13. Тренировочные сеансы ЭМГ и ЭМГ - Джекобсон.	9	13	подготовка к письменной работе	2	Письменная работа
14.	Тема 14. Тренировочный сеанс "Кардио".	9	14	подготовка к письменной работе	2	Письменная работа
15.	Тема 15. Тренировочный сеанс "Лого".	9	15	подготовка к письменной работе	3	Письменная работа
16.	Тема 16. Методика работы в кабинете БОС - здоровье	9	16	подготовка к письменной работе	3	Письменная работа
	Итого				36	

## 5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины 'Здоровьесберегающие технологии по методу БОС' предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку и выступления студентов на семинарских занятиях с фото-, аудио-и видеоматериалами по предложенной тематике.

## 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

### Тема 1. Реализация здоровьесберегающих образовательных технологий в учебном процессе.

Устный опрос, примерные вопросы:

1. Понятие "здоровье" как основополагающее в характеристике здоровьесберегающих образовательных технологий.
2. Определение понятия "здоровьесберегающие образовательные технологии".
3. Классификация здоровьесберегающих технологий.

## **Тема 2. Теоретические аспекты здоровьесберегающей педагогики.**

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Исторические предпосылки развития культуры здоровья личности. 2. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения. 3. Перечислите факторы, влияющие на здоровье человека. 4. Опишите вклад древнегреческих философов и врачей в развитие здоровьесберегающей педагогики. 5. Раскройте содержание основных идей по здоровью сбережению в эпоху средневековья и в эпоху Просвещения.

## **Тема 3. Валеология как наука формирования, сохранения и укрепления здоровья личности.**

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Определение и основные сведения о валеологии. 2. Цели и задачи валеологии. Факторы, определяющие здоровье. 3. Принципы формирования здоровья. Анатомия, физиология и патология человека. 4. Регуляция жизненных функций организма.

## **Тема 4. Приемы и методы оздоровления личности.**

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Классификация здоровьесберегающих технологий. 2. Приемы и методы физического оздоровления: йога, массаж, закаливание, основы здорового питания, дыхательная гимнастика. 3. Приемы и методы психического оздоровления: медитация, аутотренинг, музыкотерапия, арттерапия, танцевальная терапия, телесно-ориентированная терапия. 4. Инновационные приемы и методы оздоровления.

## **Тема 5. Стресс и его влияние на организм человека.**

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Стресс как биологическая и психологическая категория. Факторы, способствующие возникновению стресса. Виды стрессов. Динамика стрессовых состояний. 2. Причины возникновения психологического стресса. Особенности профессиональных стрессов. 3. Стресс и его воздействие на организм человека. 4. Резервы организма в борьбе со стрессовой ситуацией. Методы оптимизации стрессов.

## **Тема 6. БОС как метод коррекции психо - физиологического состояния человека.**

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Здоровье сберегающие технологии. 2. Биоуправление (содержание, механизмы, средства). Саморегуляция. 3. Показания и противопоказания к применению технологии БОС. 4. Структура коррекционных занятий по методу БОС. 5. Физиологические основы работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы. 6. Типы дыхания. Диафрагмально-релаксационное дыхание. 7. Сферы применения кабинета "БОС-здоровье" (в учебно-воспитательном процессе, спорте, в профессиональной деятельности). 8. Физиологические основы работы мышечной системы и терморегуляции организма человека. 9. Мышечная релаксация, мышечный тонус и стресс. Управление мышечным напряжением. Периферическая температура и стресс. 10. Сферы применения кабинета "БОС коррекции психоэмоциональных состояний" (в учебно-воспитательном процессе, в спорте, в профессиональной деятельности).

## **Тема 7. Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ.**

Письменная работа , примерные вопросы:

1. Составить упражнения для "физкульт минутки", с музыкальным сопровождением для детей дошкольного возраста. 2. Составить конспект занятия (воспитательного мероприятия) направленного на формирование навыка здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

## **Тема 8. Пути и условия формирования культуры здоровья в рамках образовательной школы.**

Реферат , примерные вопросы:

1. Возможности использования метода БОС в образовательном пространстве школы. 2. Возможности использования метода БОС в дошкольных образовательных учреждениях. 3. Возможности использования метода БОС в тренировке спортсменов. 4. Возможности использования метода БОС в работе с одаренными детьми. 5. Возможности использования метода БОС в логотерапевтической работе. 6. Возможности использования метода БОС в детских музыкальных учреждениях. 7. Возможности использования метода БОС в профессиональной деятельности личности. 8. Возможности использования метода БОС в управленческой деятельности личности. 9. Возможности использования метода БОС в профессиональной деятельности педагогов. 10. Возможности использования метода БОС в медицине.

#### **Тема 9. Валеология профессиональной деятельности педагога.**

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Валеологический статус современных педагогов. 2. Факторы, способствующие возникновению стрессовых ситуации в педагогической деятельности. 3. Профилактика профессиональных деформаций личности педагога. 4. Методы саморегуляции психических состояний в педагогической деятельности.

#### **Тема 10. Методические аспекты использования здоровье - сберегающих технологий в образовательных учреждениях.**

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Система разработки программ содействия здоровью учащихся. 2. Методика организации оздоровительной работы. 3. Валеологическая модель деятельности педагога.

#### **Тема 11. Установка программы БОС. Работа в режиме эмуляции.**

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Установка программы. 2. Программа настройка аппаратуры. 3. Главное окно и картотека. Результаты сеансов. 4. Диагностический сеанс. 5. Ресурсы мультимедиа.

#### **Тема 12. Тренировочный сеанс " Температура ".**

Письменная работа , примерные вопросы:

1. Написать рекомендации по формированию навыка управления периферической температурой и и навыка мышечной релаксации по результатам самодиагностики на аппаратурно-коррекционном комплексе "БОС- коррекции психоэмоциональных состояний". 2. Составьте словарь терминов по изучаемой теме.

#### **Тема 13. Тренировочные сеансы ЭМГ и ЭМГ - Джекобсон.**

Письменная работа , примерные вопросы:

1. Мышечное строение человека. Головной мозг. В тетради нарисовать (приклеить) изображение головного мозга и мышечной системы с описанием отделов и мышечного строения человека. 2. Составить гимнастические упражнения для мышечной релаксации дошкольников.

#### **Тема 14. Тренировочный сеанс " Кардио ".**

Письменная работа , примерные вопросы:

1. Написать рекомендации по формированию навыка диафрагмально-релаксационного дыхания по результатам самодиагностики на аппаратурно-коррекционном комплексе "БОС-здоровье". 2. Составьте словарь терминов по изучаемой теме. 3. Составьте упражнения на тренировку диафрагмального релаксационного дыхания. 4. Составить упражнения для "физкульт минутки", с музыкальным сопровождением для мышечной релаксации учащихся.

#### **Тема 15. Тренировочный сеанс " Лого ".**

Письменная работа , примерные вопросы:

1. Написать рекомендации по формированию навыка безусиленной речи по результатам самодиагностики на аппаратурно-коррекционном комплексе "БОС- логотерапевтический". 2. Составьте словарь терминов по изучаемой теме. 3. Составьте упражнения по тренировке речевого дыхания.

#### **Тема 16. Методика работы в кабинете БОС - здоровье**

Письменная работа , примерные вопросы:

Письменно ответить на следующие вопросы: 1. Раскройте роль дыхательной и сердечно-сосудистой системы в функционировании организма человека. 2. Назовите основные сферы применения кабинета коррекции психо-эмоциональных состояний. 3. Раскройте роль "Логотерапевтического кабинета БОС" в коррекции речевых нарушений у детей дошкольного возраста. 4. Составьте пакет методик по диагностике стресса, тревожности, напряженности у детей дошкольного возраста.

### **Итоговая форма контроля**

зачет (в 9 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

1. Здоровье сберегающие технологии: содержание, методы.
2. Стресс и его воздействие на организм человека.
3. Сохранение и укрепление здоровья школьников как приоритетное направление работы педагога-психолога (на примере проекта "Наша новая школа").
4. Сущность метода биологическая обратная связь.
5. Классификация здоровьесберегающих технологий.
6. Современные подходы к проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения.
7. Приемы и методы физического оздоровления организма.
8. Приемы и методы психического оздоровления.
9. Инновационные приемы и методы оздоровления.
10. Воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса в ДОУ.
11. Методы и методики оздоровления детей дошкольного возраста.
12. Технологии используемые в ДОУ для оздоровления детей: традиционные и инновационные.
13. Подготовка педагогов к здоровьесберегающему воспитанию школьников.
14. Здоровьесберегающие технологии в школе.
15. Психолого-педагогические условия становления личной культуры здоровья в подростковом возрасте.
16. Валеологическое обеспечение профессиональной деятельности педагогов.
17. Установка программы БОС. Работа в режиме эмуляции.
18. Кабинеты БОС: коррекция психоэмоциональных состояний, БОС-здоровье, логотерапевтический.
19. Режим "Температурное биоуправление": физиологические основы и сферы применения.
20. Сеанс Т-тренинг с помощью аппарата БОС: структура, виды обратной связи, анализ полученных результатов.
21. Режим биоэлектрической активности мышц (ЭМГ): физиологические основы и сферы применения.
22. Сеанс ЭМГ-тренинга с помощью аппарата БОС: структура, виды обратной связи, анализ полученных результатов.
23. Режим "Кардио": физиологические основы и сферы применения.
24. Сеанс Кардио-тренинга с помощью аппарата БОС: структура, виды обратной связи, анализ полученных результатов.
25. Логопедическая коррекция по методу биологической обратной связи.
26. Режим "Лого" с помощью аппарата БОС: структура, виды обратной связи, анализ полученных результатов.
27. Развитие дыхательной функции, фонационного и речевого дыхания.
28. Здоровьесберегающая технология развития дыхательной функции и речевого дыхания у школьников с нарушениями речи.
29. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

## 30. Дыхательная гимнастика и самомассаж на уроке физкультуры в школе.

### 7.1. Основная литература:

1. Айдаркин Е.К. Возрастные основы здоровья и здоровьесберегающие образовательные технологии [Электронный ресурс] / Е.К. Айдаркин, Л.Н. Иваницкая - Ростов-на-Дону:Издательство ЮФУ, 2008. - 176 с. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=553079>
2. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебный практикум [Электронный ресурс] /Э. Н. Вайнер , Е.В. Волынская, 2-е изд. - М.: Флинта, 2012. - 312 с. URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=331822>
3. Фролова Ю.Г. Психология здоровья: пособие [Электронный ресурс] / Ю.Г. Фролова. - Минск: Высшая школа, 2014. - 255 с.. URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=509369>

### 7.2. Дополнительная литература:

1. Науменко Ю.В., Науменко О.В. Подготовка педагога к использованию здоровьесберегающих технологий при реализации ФГОС начального и основного общего образования [Электронный ресурс] // Стандарты и мониторинг в образовании, 2014, - 1(94). - С.39-50. URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=455035>
2. Физиологические основы здоровья: учеб. пос. [Электронный ресурс] /Н.П. Абаскалова и др.; Отв. ред. Р.И. Айзман. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 351 с. URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=429950>
3. Фетискин Н.П. Психология воспитания стрессовладающего поведения: Учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.П. Фетискин. - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с. URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=508057>

### 7.3. Интернет-ресурсы:

Вестник Московского университета. Серия 14. Психология - <http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/index.html>

Журналы по психологии МГППУ - [www.koob.ru](http://www.koob.ru)

электронная библиотека - [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)

электронная библиотека Куб - [www.koob.ru](http://www.koob.ru)

электронные информационные ресурсы Российской государственной библиотеки - [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru)

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Здоровьесберегающие технологии в ОО" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Освоение дисциплины "Здоровьесберегающие технологии в ОО" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Cre i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audi, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Дошкольное образование и иностранный язык .



Автор(ы):

Штерц О.М. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Гайфуллина Н.Г. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.