

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
(найменування центрального органу управління освітою, власника)

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВ'Я**

---

(назва навчальної дисципліни)

**ПРОГРАМА**

**навчальної дисципліни**

**підготовки** бакалаврів  
(назва рівня вищої освіти (освітньо-кваліфікаційний рівень))

**напряму** \_\_\_\_\_  
(код і назва напряму)

**спеціальності** 016 Спеціальна освіта  
(код і назва спеціальності)

(шифр за ОПП \_\_\_\_\_)

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Запорізький національний технічний університет  
(повне найменування вищого навчального закладу)

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: кандидат мед наук, доцент кафедри спеціальної освіти та реабілі  
Шевченко І.М.

Обговорено та рекомендовано до затвердження Вченою радою інституту, факультету, методичною радою

“28” серпня 2016 року, протокол № 1

## ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Методика навчання основ здоров'я» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів  
(назва освітнього ступеня, освітньо-кваліфікаційного рівня)

спеціальності 016 Спеціальна освіта

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є знайомство студентів із сучасними теоретичними уявленнями та практичними досягненнями в галузі збереження та укріплення здоров'я.

**Міждисциплінарні зв'язки:** дисципліна пов'язана з вивченням наступних основних дисциплін, а саме «Анатомія», «Фізіологія», «Валеологія», «Вступ до спеціальності», «Спортивні морфологія», «Педагогіка», «Психологія».

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Теоретичні основи методики викладання основ здоров'я та формування мотивації до здорового способу життя.
2. Методи навчання основ здоров'я.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Методика навчання основ здоров'я» є формування психолого-педагогічної компетентності майбутнього вчителя основ здоров'я у викладанні в навчальних закладах предметів і факультативних курсів профілактичного спрямування, організації позакласної та позашкільної діяльності з метою формування у дітей і молоді мотивації до здорового і продуктивного способу життя.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Методика навчання основ здоров'я» є розробка і реалізація уявлень про сутність здоров'я, побудова діагностичних моделей і методів його оцінки, а також прогнозування. Кількісна оцінка рівня здоров'я практично здорової людини, його прогнозування, характеристики образу і якості його життя; розробка на цій основі систем скринінгу і моніторингу за станом здоров'я індивіда, формування індивідуальних оздоровчих програм. Формування "психології" здоров'я, мотивації до корекції способу життя індивідом з метою зміцнення здоров'я. Реалізація індивідуальних оздоровчих програм, первинна та вторинна профілактика захворювань, оцінка ефективності оздоровчих заходів.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

#### **знати:**

- сучасну концепцію здоров'я, безпеки і розвитку;
- актуальні потреби, інтереси й вікові можливості учнів;
- принципи освіти на основах набуття життєвих навичок;
- перелік найважливіших життєвих навичок;
- структуру і зміст навчальної програми з основ здоров'я;
- методи моніторингу й оцінки профілактичних курсів і програм.
- основи діагностики фізичного та психічного здоров'я людини, його прогнозування;
- основи формування здоров'я людини в онтогенезі;
- основи збереження здоров'я людини та збільшення його резервів.

#### **вміти:**

- складати індивідуальну карту здоров'я;
- оцінювати психотип та соціотип людини, рівень його психічної активності;
- складати прогноз індивідуального здоров'я на основі комплексного обстеження;
- здійснювати прогнозування «критичних періодів» у стані здоров'я і можливості кризисних ситуацій, означення біоритмів людини;

- оцінювати психотип людини та його схильність до хвороб;
- здійснювати оцінку стану здоров'я альтернативними методами;
- скласти індивідуальну програму оздоровлення;
- визначати рівень фізичного стану людини, яка починає оздоровче фізичне тренування;
- оцінювати щоденник самоконтролю та провести лікарський контроль фізкультурника;
- скласти індивідуальні рухові програми;
- скласти індивідуальні програми харчування.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 години 3 кредитів ЄКТС.

## 2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

### **Змістовий модуль 1. Теоретичні основи методики викладання основ здоров'я та формування мотивації до здорового способу життя.**

Теоретичні основи превентивної освіти. Мета і завдання превентивної освіти. Міжнародний досвід навчання здоров'я та безпеки життєдіяльності. Трикомпонентна модель конструктивної профілактики (первинна, вторинна, третинна профілактика). Специфіка методів і технологій навчання, спрямованих на формування свідомої мотивації до здорового способу життя й набуття навичок збереження, зміцнення й формування здоров'я. Огляд міжнародної політики щодо збереження здоров'я дітей і молоді. Біосоціальний характер формування особистості. Огляд теорій розвитку особистості (Е. Еріксон, Ж. Піаже). Вікова періодизація розвитку особистості та її роль у формуванні змісту профілактичної освіти на різних етапах навчання. Формування культури здоров'я особистості як навчально-виховний процес. Базові людські потреби, їхній вплив на поведінку людини. Поняття загальнолюдських цінностей та їх зв'язок з правами людини. Етапи формування системи цінностей. Чинники, що впливають на формування цінностей підростаючого покоління. Роль ціннісноорієнтованих підходів до викладання предметів профілактичного спрямування.

### **Змістовий модуль 2. Методи навчання основ здоров'я.**

Особистісно-орієнтований підхід в організації навчального процесу. Педагогіка співробітництва і розвиваючого навчання (за Л. С. Виготським). Сфера застосування традиційних методів навчання (словесних, наочних, практичних, контролю і самоконтролю, самостійної роботи). Інноваційні методи навчання здоров'ю. Поняття соціально-психологічних компетентностей (життєвих навичок). ООЖН – освіта на основі набуття життєвих навичок. Значення інтерактивних педагогічних технологій для формування соціально-психологічних компетентностей та посилення мотивації учнів до здорового способу життя. Методи активізації навчально-пізнавальної діяльності: інсценування, рольові ігри, аналіз ситуацій, мозковий штурм, дебати тощо. Тренінг як форма організації групового навчання. Мета і завдання тренінгу. Структура тренінгу. Проблемні ситуації при роботі з групою та шляхи їх вирішення. Навички тренера: організації дискусії, отримання зворотного зв'язку тощо. Методи роботи зі складними учасниками. Галузевий стандарт вищої освіти зі спеціальності «Здоров'я людини». Створення сприятливих умов для ефективного викладання профілактичних дисциплін у навчальному закладі. Принципи FRESH (концентрація ресурсів на дієвості програм здоров'я в школі). Гендерний аспект профілактичної роботи.

## 3. Рекомендована література

### **Основна література**

1. Програма з предмету «основи здоров'я» для 1–4 класу загальноосвітніх навчальних закладів [Електронний ресурс] / Т. Є. Бойченко, Т. В. Воронцова, С. В. Гозак та ін. – Режим доступу: <http://osvita.ua/school/materials/program/8793>
2. Програма з предмету «основи здоров'я» для 1–4 класу загальноосвітніх навчальних закладів / Т. Є. Бойченко, Т. В. Воронцова, О. Л. Москаленко та ін.
3. Воронцова Т. В. Основи здоров'я : підручник для 5-го кл. загальноосв. навч. закл. / Т. В.

- Воронцова, В. С. Пономаренко. - К. : Алатон, 2005. – 176 с.
4. Воронцова Т. В. Основи здоров'я : зошит-практикум для 5-го кл. загальноосв. навч. закл. / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко. – К. : Алатон, 2005. – 72 с.
5. Воронцова Т. В. Основи здоров'я. 5 клас : [посібник для вчителя] / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко. - К.: Алатон, 2006. – 264 с.
6. Основи здоров'я. 9 клас: методика, тематичний план, тестові завдання для оцінювання навчальних досягнень учнів / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, К. М. Симонова, К. В. Венжега. – К. : Алатон, 2011. – 88 с.
7. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок : [інформ. зб. з життєвих навичок] / [авт.-упоряд. Марі-Ноель Бело]. – К. : Генеза, 2005. – 80 с.
8. Приклади вправ для виконання учнями на уроках з «Основ здоров'я» : [інформ. зб. з життєвих навичок] / [авт.-упоряд. Марі-Ноель Бело]. – К. : Генеза, 2005. – 68 с.
9. Рівень поширення і тенденції вживання тютюну, алкогольних напоїв, наркотичних речовин серед учнівської молоді України: 2011 / [О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, Ю. П. Галіч та ін.]. – К. : ТОВ ВПК «ОБНОВА», 2011. – 176 с.
10. Розвиток партнерства. Формування мотивації до ведення мотивації здорового способу життя серед молоді: Практ. поради та приклади : [інформ. зб. з життєвих навичок] / [авт.-упоряд. Марі-Ноель Бело]. – К.: Генеза, 2005. – 48 с.

#### **Додаткова література**

1. Батькам – про валеологію : посібник для батьків старшокласників / [Бойченко Т., Колотій Н., Царенко А., Жеребецький Ю. та ін.] – К. : [б. в.], 2000. – 152 с.
2. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації / [Балакірева О. М., Ващенко Л. С., Сакович О. Т. та ін.] – К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, 2004. – 108 с.
3. Основи здоров'я : підруч. для 1-го кл. загальноосв. навч. закл. / І. Д. Бех, Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, С. В. Страшко – К. : Алатон, 2012. – 136 с.
4. Основи здоров'я. 1 клас : [посібник для вчителя] / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко, Л. В. Сашенко, В. А. Савченко. - К. : Алатон, 2012. – 128 с.

#### **4. Форма підсумкового контролю успішності навчання екзамен**

- 5. Засоби діагностики успішності навчання комплекти питань до практичних занять, завдання до контрольної роботи, теми індивідуальних завдань.**