

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**СТАРОБЕЛЬСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ (ФИЛИАЛ)  
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего  
образования «Луганский государственный педагогический университет»  
(Старобельский факультет (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

**Кафедра социально-гуманитарных дисциплин и методик их преподавания**

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Старобельского факультета (филиала)  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

 Маршуба И.В.  
«14» ноября 2023 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по  
дисциплине «Здоровьесберегающие технологии в обучении и воспитании младших  
школьников»

По направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Начальное образование

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Курс – ОФО – 4 курс (7 семестр), ЗФО – 4,5 курс (С, Д триместр)

Разработчик:

Ассистент кафедры СГДиМП

Щурова Н.В.

Заведующий кафедрой СГДиМП



Ухов А.С.

Протокол от «01» ноября 2023 г. № 3

Старобельск, 2023

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины **«Здоровьесберегающие технологии в обучении и воспитании младших школьников»** и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

### 1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Профиль: Начальное образование, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 22.02.2018 № 121 (с изменениями и дополнениями), Профессиональным стандартом, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 № 544н (с изменениями и дополнениями).

### 1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
Общепрофессиональные	
ПК-1 Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в образовательном процессе и внеурочной деятельности, владеет профессиональными ценностями и смысловыми установками педагогической деятельности педагога начального общего образования	ПК-1.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.  ПК-1.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся

### 1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Гигиенические требования к организации учебной деятельности в начальной школе.	ПК-1	Конспект, презентация, опрос, заполнение таблицы
Теоретические аспекты здоровьесберегающей педагогики. Исторические предпосылки развития культуры здоровья личности. Современные подходы к	ПК-1	Конспект, опрос

проблеме сохранения здоровья подрастающего поколения. Сущность культуры здоровья и ее проявления Педагогическая система действий по развитию культуры здоровья учащихся практическое занятие		
Пути и условия формирования культуры здоровья школьников в начальной школе. Подготовка педагогов к здоровьесберегающему воспитанию школьников. Индивидуализация обучения как условие сохранения здоровья подрастающего поколения Развитие культуры здоровья подростков в учебное время. Организация внеучебной деятельности. Психолого-педагогические условия становления личностной культуры здоровья в младшем школьном возрасте.	ПК-1	Конспект, опрос
Здоровьесберегающие образовательные технологии. Система разработки программ содействия здоровью учащихся. Методика и организация оздоровительной работы. Валеологическая модель деятельности учителя начальных классов.	ПК-1	Конспект, опрос
Пути и условия формирования культуры здоровья школьников в начальной школе. Подготовка педагогов к здоровьесберегающему воспитанию школьников. Индивидуализация обучения как условие сохранения здоровья подрастающего поколения Развитие культуры здоровья подростков в учебное время. Организация внеучебной деятельности. Психолого-педагогические условия становления личностной культуры здоровья в младшем школьном возрасте.	ПК-1	Конспект, опрос

Здоровьесберегающие образовательные технологии. Система разработки программ содействия здоровью учащихся. Методика и организация оздоровительной работы. Валеологическая модель деятельности учителя начальных классов.	ПК-1	Конспект, опрос
<b>Текущая аттестация</b>	ПК-1	Контрольная работа
<b>Промежуточная аттестация</b>	ПК-1	Письменный зачет

### 1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Результаты сформированности
ПК-1	<p><b>знает:</b> основные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе образования, их цели, задачи, содержание и методы достижения целей; принципы, схемы и модели организации здоровьесформирующей деятельности; основные методологические подходы в современной педагогике, методы организации образовательного процесса, не наносящие ущерба здоровью его участников (педагогов и обучающихся); санитарно-гигиенические, нормативные (включая правила техники безопасности) и психолого-педагогические основы организации и проведения занятий, уроков, культурно-досуговых и физкультурно-оздоровительных мероприятий; основные принципы и методы психопрофилактики и культуры здоровья; методики медико-физиологической, психологической, социально-педагогической диагностики; основные методики профилактической и оздоровительной массовой, групповой и индивидуальной деятельности;</p> <p><b>умеет:</b> планировать и проводить занятия (урочные, внеурочные) с учетом специфики тем, возрастных, половых особенностей и степени здоровья школьника; использовать современные научно-обоснованные приемы, методы и средства обучения здоровому образу жизни; воспитывать у школьников средствами здорового образа жизни духовные, нравственные ценности, мотивацию к учению и самосовершенствованию; обеспечивать здоровый микроклимат во время образовательного процесса; формировать общую, гигиеническую и валеологическую культуру школьников; рационально организовывать школьный и суточный режим с целью укрепления и сохранения здоровья учащихся; применять методы мониторинга здоровья; организовывать деятельность, направленную на защиту здоровья учащихся и своего собственного от неблагоприятного воздействия факторов, связанных с образовательным процессом; формулировать конкретные задачи воспитания, образования с использованием здоровьесберегающих и здоровьесозидающих</p>

	<p>технологий; оптимизировать педагогический процесс, создавая отношения доверия, диалога, сотрудничества, взаимопомощи; участвовать в исследовательской работе методических объединений по вопросам обучения здоровью и воспитания культуры здоровья;</p> <p><b>владеет:</b> навыками анализа здоровьесберегающих технологий по критерию их эффективного воздействия на оздоровление учащихся; навыками медико-физиологического, психогигиенического, психологического и социально-педагогического диагностирования физического развития и здоровья учащихся; навыками использования инновационных моделей здоровьесформирования; навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, компьютерной техники, аудиовизуальных и мультимедийных средств и тренажёрных устройств.</p>
--	---

### 1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид учебной работы	Количество баллов		
	ОФО	О-ЗФО	ЗФО
Устные ответы на семинарских занятиях	40		30
Выполнение и защита практических / лабораторных работ			
Самостоятельная работа	9		19
Иные виды учебной работы (подготовка презентации, написание реферата, решение задач, контрольная работа и др.)	21		21
Зачет	30		30
<b>Всего</b>	<b>100</b>		

### Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к	Зачтено

		максимальному	
Хорошо	<b>83-89</b>	<b>В</b> – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	<b>75-82</b>	<b>С</b> – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	<b>63-74</b>	<b>Д</b> – удовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки	
Удовлетворительно	<b>50-62</b>	<b>Е</b> – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные учебной программой обучения учебные задания не выполнены либо	

		качество выполненных некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	<b>21-49</b>	<b>FX</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом не сформированы; большинство предусмотренных учебной программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительно самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	<b>0-20</b>	<b>F</b> – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

## 2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

### 2.1. Оценочные средства текущего контроля

#### 1. Тесты

Технологии организации здоровьесберегающей деятельности в образовательной организации

1. Укажите виды дорожных знаков:

- + предписывающие
- + указательные
- + предупреждающие
- + запрещающие

2. Укажите самые гигиенические ткани для зимней одежды:

- сатин
- + фланель

- вольты
- + бумага

3. Какой вид торможения возникает в том случае, когда подкрепление дается с опозданием?

- охранительное торможение
- + запаздывающее торможение
- дифференцировка
- «встреча двух возбуждений?»

4. Регулярное проявление повышенной эмоциональности, чрезмерной впечатлительности, склонности к самовнушению и фантазерству — это симптомы:

- + истерии
- аффекта
- невращения
- невроза

5. Выражение истощения нервной системы, при котором наблюдаются ослабление основных нервных процессов и склонность к развитию тормозимости — это:

- невращения
- истерия
- + церебральная астенция
- невроз

6. Укажите верные утверждения

- + У ребенка нет врожденных форм сложных поведенческих актов
- Поведенческие реакции формируются после рождения под влиянием социальных условий?, происходит это формирование по принципу безусловного рефлекса
- У ребенка имеется ряд врожденных форм сложных поведенческих актов
- + Поведенческие реакции формируются после рождения под влиянием социальных условий?, происходит это формирование по принципу условного рефлекса

7. Укажите основные группы тормозных состояний по принципу их формирования:

- + безусловное торможение
- активное торможение
- + внутреннее торможение
- фиктивное торможение

8. Укажите верные утверждения

- В формировании рефлекса на «положение под грудью» в первые два месяца жизни ребенка достаточно участие только двух анализаторов: обонятельного и тактильного
- Рефлекс на «положение под грудью» в первые два месяца жизни ребенка проявляется независимо от того, кто берет ребенка на руки, придавая ему соответствующее положение.
- Рефлекс на «положение под грудью» проявляется, только если мать берет ребенка на руки, придавая ему соответствующее положение.
- + В формировании рефлекса на «положение под грудью» в первые два месяца жизни ребенка достаточно участие только двух анализаторов: вестибулярного и тактильного



9. Навязчивые состояния могут проявляться в:

- + двигательной сфере
- + интеллектуальной сфере
- духовной сфере
- + эмоциональной сфере

10. Укажите самые гигиенические ткани для летней одежды:

- + вольта
- + ситец
- сатин
- + бумазея

11. Особое состояние центральной нервной системы, при котором возникает очень стойкий очаг возбуждения, а близлежащие отделы мозга находятся в состоянии торможения — это:

- минор
- запаздывание
- + доминанта
- дифференцировка

12. Укажите признаки утомления у ребенка:

- + повышенная раздражительность
- + ускоренность мелких движений
- + нарушение недавно сформированных умений
- + длительные отвлечения

13. Реакции новорожденного обладают рядом специфических признаков, укажите их:

- В первые 10 дней жизни состояние активного бодрствования у ребенка наступает под влиянием импульса в основном из внешней среды организма
- + Возможность нервных клеток находиться в активном состоянии очень обострена, поэтому ребенок чутко спит
- Возможность нервных клеток находиться в активном состоянии очень ограничена
- + В первые 10 дней жизни состояние активного бодрствования у ребенка наступает под влиянием импульса в основном из внутренней среды организма

14. Как называется стадия формирования условнорефлекторной реакции, характеризуется постоянством реакции, выраженностью ее проявления и коротким латентным периодом?

- Стадия сосредоточения
- + Стадия устойчивого условного рефлекса
- Стадия автоматизма
- Индифферентная стадия

15. Как называется стадия формирования условнорефлекторной реакции, при которой условный раздражитель вызывает сначала лишь раздражение воспринимающих клеток?

- + Индифферентная стадия

- Стадия сосредоточения
- Стадия автоматизма
- Стадия неустойчивого условного рефлекса

16. Как называется технология, которая включает в себя комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, посредством оптимизации двигательной активности, с использованием современных методов кинезотерапии, которые способствуют формированию двигательных качеств?

+ эстетотерапия

- хореотерапия
- аэробикотерапии
- физтерапия

17. Как называется стадия формирования условнорефлекторной реакции, которая выражается в задержке имевшейся ранее активности ребенка, в проявлении внимания к раздражителю и создании «установки» на условный раздражитель?

- Индифферентная стадия
- Стадия неустойчивого условного рефлекса

+ Стадия сосредоточения

+ Установочная стадия

18. Укажите время наступления утомления для детей средней группы дошкольной образовательной организации:

- 7 – 9 минута
- 10 – 12 минута
- 19 – 22 минута
- 12 – 14 минута

19. Какое расстройство у детей характеризуется истощением нервной системы в результате переутомления, недоедания, общего физического ослабления организма или интоксикации, пережитых тревог и волнений?

- невроз
- стресс
- аффект

+ неврастения

20. Вид торможения, который является связующим между внешним и внутренним торможением называется:

- Запоздывание

+ Угасание

- Дифференцировка
- Доминанта

21. Укажите виды дорожных знаков:

+ предписывающие

+ указательные

+ предупреждающие

+ запрещающие

22. Укажите причины неврозов:

- нарушения вегетативной системы
- + психическая травма
- нарушения вербальной системы
- преморбидная личностная предрасположенность

23. Постоянные раздражающие воспоминания это навязчивое состояние ...

- в духовной сфере
- в интеллектуальной сфере
- в двигательной сфере
- + в эмоциональной сфере

24. Тормозящее действие коры головного мозга на подкорковую деятельность - это:

- дифференцировка
- охранительное торможение
- доминанта
- + высшее торможение

25. Укажите, какие виды имеет условное торможение:

- + дифференцировка
- охранительное торможение
- + запаздывание
- «встреча двух возбуждений»

## 2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

Номер задания	Текст задания	Поле для ответа
<b>Инструкция. Прочитайте текст и выберите все правильные ответы</b>		
1	Выберите правильные утверждения (их несколько) : 1) Здоровый образ жизни – это индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья. 2) Здоровый образ жизни – это чтение литературы по здоровьесберегающей педагогике. 3) Здоровый образ жизни – это перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья. 4) Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека.  <i>Тип вопроса: закрытый.</i>	Ответ: 14
2	Выберите элементы, которые входят в понятие «режим дня младшего школьника»:	Ответ: 1234

	1) Время пробуждения и сна. 2) Перерывы на питание. 3) Периоды для активной деятельности. 4) Время на любимые занятия, хобби.  <i>Тип вопроса: закрытый.</i>	
3	Из предложенных выберите «вредные» привычки: 1) просмотр телевизора во время приёма пищи 2) алкоголизм 3) употребление наркотиков 4) курение  <i>Тип вопроса: закрытый.</i>	Ответ: 234
4	Укажите неправильные утверждения: 1) Работоспособность человека наиболее низкая с 9.00 и до 17.00. 2) Работоспособность человека наиболее низкая с 01.00 и до 05.00. 3) Работоспособность человека наиболее высокая с 9.00 и до 17.00. 4) Работоспособность человека наиболее высокая с 01.00 и до 05.00.  <i>Тип вопроса: закрытый.</i>	Ответ: 14
5	Выберите «слагаемые» здоровья: 1) просмотр телевизионных передач о здоровом образе жизни; 2) двигательная активность, питание, закаливание, отсутствие вредных привычек; 3) соблюдение режима дня; 4) соблюдение личной гигиены.  <i>Тип вопроса: закрытый.</i>	Ответ: 234
6	Из предложенного перечня выберите здоровьесберегающие технологии, применяемые в обучении и воспитании младших школьников: 1) Схема зрительных траекторий. 2) Смена видов деятельности. 3) Релаксация. 4) Просмотр мультфильмов о правильном режиме дня и правильном режиме питания.  <i>Тип вопроса: закрытый.</i>	Ответ: 123
<b>Инструкция. Прочитайте текст и установите последовательность</b>		
7	Расположите в правильной последовательности этапы проведения дыхательной гимнастики с	Запишите соответствующую

	<p>элементами полного дыхания:</p> <p>1) Втянуть живот, давя на него руками – медленный вдох носом.</p> <p>2) Пальцы рук сцеплены на животе в замок.</p> <p>3) Резко вытолкнуть животом руки – быстрый выдох ртом.</p> <p>4) Исходное положение – сидя, спина прямая, прижата к спинке стула.</p> <p><i>Тип вопроса: закрытый.</i></p>	<p>последовательность цифр слева направо:</p> <table><tr><td>4</td><td>2</td><td>1</td><td>3</td></tr></table>	4	2	1	3
4	2	1	3			
8	<p>Расположите в правильной последовательности этапы проведения дыхательной гимнастики с элементами полного дыхания:</p> <p>1) Кисти рук у плеч, локти на уровне плеч.</p> <p>2) Исходное положение – сидя, спина прямая, прижата к спинке стула.</p> <p>3) Максимально отвести локти назад, сводя лопатки – медленный выдох ртом.</p> <p>4) Свести локти вперед – медленный вдох носом.</p> <p><i>Тип вопроса: закрытый.</i></p>	<p>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</p> <table><tr><td>2</td><td>1</td><td>4</td><td>3</td></tr></table>	2	1	4	3
2	1	4	3			
9	<p>Расположите в правильной последовательности этапы проведения с младшими школьниками пальчиковой гимнастики:</p> <p>1) Выполнение упражнений на напряжение и расслабление мышц.</p> <p>2) Разогрев мышц кистей и пальцев рук</p> <p>3) Выполнение музыкальной группы упражнений.</p> <p>4) Выполнение динамической группы упражнений.</p> <p><i>Тип вопроса: закрытый.</i></p>	<p>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</p> <table><tr><td>2</td><td>1</td><td>4</td><td>3</td></tr></table>	2	1	4	3
2	1	4	3			
10	<p>Восстановите режим дня младшего школьника в хронологической последовательности:</p> <p>1) прогулки на свежем воздухе, ужин и свободные занятия (чтение, помощь семье и т.д.) , приготовление ко сну, сон;</p> <p>2) занятия в школе, дорога из школы или прогулка после занятий в школе, обед, послеобеденный отдых или сон;</p> <p>3) прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе, полдник, приготовление домашних заданий;</p> <p>4) подъём, утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет, завтрак, дорога в школу или утренняя прогулка до</p>	<p>Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:</p> <table><tr><td>4</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td></tr></table>	4	2	3	1
4	2	3	1			

	начала занятий в школе.  <i>Тип вопроса: закрытый.</i>			
11	<p>Восстановите этапы проведения самомассажа лица как здоровьесберегающей технологии:</p> <p>1) Поглаживания. Выполняются движения от низа шеи вверх к щекам и подбородку, затем от висков и ушей к центру лица. Достаточно 2–3 поглаживаний. Затем движения делаются в обратном направлении.</p> <p>2) Постукивания. Постукивание подушечками пальцев по массажным линиям от середины лица к периферии. На шее нужно двигаться от ключиц вверх к челюсти и подбородку. На лице все движения выполняются от центра к ушам.</p> <p>3) Разминание. Подушечками двух или трёх пальцев выполняются лёгкие массирующие движения по массажным линиям от середины лица к периферии. Прорабатывается лоб, щёки, носогубная складка, скулы и подбородок. Потом переходят к шее.</p> <p>4) Пощипывания. Такие движения делаются очень аккуратно, чтобы не травмировать кожу лица. Особое внимание нужно уделить тем участкам, где особенно сильно напрягаются мышцы – это лоб, переносица, носогубная складка, уголки губ.</p> <i>Тип вопроса: закрытый.</i>	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:		
12	<p>Восстановите структуру урока с применением здоровьесберегающих технологий:</p> <p>1) Проверка домашнего задания.</p> <p>2) Заключительная часть.</p> <p>3) Основная часть.</p> <p>4) Вводная часть.</p> <i>Тип вопроса: закрытый.</i>	Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:		
<b>Инструкция. Прочитайте текст и установите соответствие</b>				
13	<p>Соотнесите название упражнений для пальчиковой гимнастики с инструкцией по их проведению</p> <table><tr><td>Название упражнений для пальчиковой гимнастики</td><td>Инструкция по выполнению упражнений для пальчиковой гимнастики</td></tr></table>	Название упражнений для пальчиковой гимнастики	Инструкция по выполнению упражнений для пальчиковой гимнастики	Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:
Название упражнений для пальчиковой гимнастики	Инструкция по выполнению упражнений для пальчиковой гимнастики			

	1)	«Кольца»	А	Зацепить												
			)	средний палец за указательный – «крестик». Затем соединить подушечки указательного и большого пальца – «нолик». Чередовать эти движения.	<table><tr><td>1</td><td>3</td><td>2</td><td>4</td></tr></table>	1	3	2	4							
	1	3	2	4												
	2)	«Кулак-ребро-ладонь»	Б)	Три положения на плоскости стола: кулачок, затем ладонь ребром на столе, прямая ладонь на столе. Делать правой, левой рукой, затем синхронно.												
	3)	«Крестики-нолики»	В)	Взять в каждую руку по карандашу и рисовать одновременно зеркально-симметричные фигуры, буквы.												
4)	«Зеркальное рисование»	Г)	Поочерёдно соединять подушечку каждого пальца с большим пальцем, образуя колечко. Сначала на правой, затем на левой руке, в конце занятия – синхронные движения на обеих руках.	<table><tr><td>4</td><td>1</td><td>3</td><td>2</td></tr></table> <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td>3</td><td>2</td><td>4</td><td>1</td></tr></table>	4	1	3	2	А	Б	В	Г	3	2	4	1
4	1	3	2													
А	Б	В	Г													
3	2	4	1													

	<i>Тип вопроса: закрытый.</i>	
--	-------------------------------	--



14	<p>Установите соответствие между здоровьесберегающими технологиями и перечнем упражнений</p> <table><tr><th colspan="2">Здоровьесберегающие технологии</th><th colspan="2">Упражнения</th></tr><tr><td>1)</td><td>Гимнастика для глаз</td><td>А )</td><td>«Человечек» «Коза» «Очки» «Пчела» «Лодочка» «Пассажиры в автобусе» «Пальчики здороваются» «Замок» «Лиса и заяц» «Бабочка» «Двое разговаривают»</td></tr><tr><td>2)</td><td>Дыхательная гимнастика</td><td>Б)</td><td>«Прогнись» «Подъёмный кран» «Самолет» «Велосипед» «Окошко» «Хлопок» «Ножницы» «Лодочка» «Трубочка»</td></tr><tr><td>3)</td><td>Пальчиковая гимнастика</td><td>В)</td><td>«Ладони» «Погончики» «Насос» «Кошка» «Обнять плечи» «Большой маятник» «Ушки» «Перекаты»</td></tr><tr><td>4)</td><td>Гимнастика после сна</td><td>Г)</td><td>Письмо носом; моргание; надавливание на верхние веки; подключение бокового зрения; восьмерки</td></tr></table>	Здоровьесберегающие технологии		Упражнения		1)	Гимнастика для глаз	А )	«Человечек» «Коза» «Очки» «Пчела» «Лодочка» «Пассажиры в автобусе» «Пальчики здороваются» «Замок» «Лиса и заяц» «Бабочка» «Двое разговаривают»	2)	Дыхательная гимнастика	Б)	«Прогнись» «Подъёмный кран» «Самолет» «Велосипед» «Окошко» «Хлопок» «Ножницы» «Лодочка» «Трубочка»	3)	Пальчиковая гимнастика	В)	«Ладони» «Погончики» «Насос» «Кошка» «Обнять плечи» «Большой маятник» «Ушки» «Перекаты»	4)	Гимнастика после сна	Г)	Письмо носом; моргание; надавливание на верхние веки; подключение бокового зрения; восьмерки	<p>Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:</p> <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td><td>2</td><td>1</td></tr></table>	А	Б	В	Г	3	4	2	1
Здоровьесберегающие технологии		Упражнения																												
1)	Гимнастика для глаз	А )	«Человечек» «Коза» «Очки» «Пчела» «Лодочка» «Пассажиры в автобусе» «Пальчики здороваются» «Замок» «Лиса и заяц» «Бабочка» «Двое разговаривают»																											
2)	Дыхательная гимнастика	Б)	«Прогнись» «Подъёмный кран» «Самолет» «Велосипед» «Окошко» «Хлопок» «Ножницы» «Лодочка» «Трубочка»																											
3)	Пальчиковая гимнастика	В)	«Ладони» «Погончики» «Насос» «Кошка» «Обнять плечи» «Большой маятник» «Ушки» «Перекаты»																											
4)	Гимнастика после сна	Г)	Письмо носом; моргание; надавливание на верхние веки; подключение бокового зрения; восьмерки																											
А	Б	В	Г																											
3	4	2	1																											

				глазами; пальминг.		
	Тип вопроса: закрытый.					
15	Соотнесите название технологии музыкального воздействия с их описанием				Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:	
	Технологии музыкального воздействия		Описание технологии музыкального воздействия			
	1)	Музыкотерапия	А)	Такие игры, которые развивают творческие способности детей, способствуют тому, что младшие школьники воспринимают музыку более осознанно.		
	2)	Музыкально-дидактические игры	Б)	Связывает воедино слово (звук) , музыку и движения. Упражнения направлены на всестороннее развитие ребёнка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками.		
	3)	Логоритмика	В)	Под музыку проводятся упражнения для тренировки губ, языка, нижней челюсти. Эти упражнения необходимы для выработки у детей младшего школьного		

А	Б	В	Г
2	3	4	1

				возраста правильного звукопроизноше ния									
	4)	Артикуляционная гимнастика	Г)	Метод психотерапии, основанный на эмоциональном восприятии музыки. Это связано с тем, что слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет, снимает напряжение и раздражительно сть, восстанавливает спокойное дыхание.									
Тип вопроса: закрытый.													
16	Установите соответствие между понятиями и их определениями				Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:								
	Понятие		Определение										
	1)	Психическое здоровье	А )	Система мотивационных ценностей, установок, норм поведения индивидуума в обществе, связанных с общечеловеческ ими понятиями истины, добра, любви и красоты; определяется духовностью человека, его знаниями и воспитанием.									
	2)	Нравственное	Б)	Социально-									
					<table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td>2</td><td>1</td><td>4</td><td>3</td></tr></table>	А	Б	В	Г	2	1	4	3
А	Б	В	Г										
2	1	4	3										

		здоровье		биологическое понятие, отражающее эффективность процессов психической адаптации человека при действии на него комплекса факторов (социальных, производственных, физических, психологических), обеспечивающих адекватное поведение, необходимый уровень эмоционально-волевой активности, полноценное выполнение социальных и биологических функций.		
	3)	Физическое здоровье	В)	Это состояние физического и психологического благополучия, которое позволяет человеку эффективно выполнять свои рабочие обязанности и сохранять качество жизни.		
	4)	Профессиональное здоровье	Г)	Естественное состояние организма, обусловленное нормальным		

				функционированием всех систем и органов человека.									
Тип вопроса: закрытый.													
17	Установите соответствие между понятиями и их определениями				Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td>2</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td></tr></table>	А	Б	В	Г	2	4	1	2
А	Б	В	Г										
2	4	1	2										
Понятие		Определение											
1)	Закаливание	А )	это совокупность всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности;										
2)	Двигательная активность	Б)	это способность мышцы или группы мышц выдерживать повторяющиеся сокращения вопреки сопротивлению в течение длительного периода;										
3)	Двигательные (физические) качества	В)	это комплекс процедур, направленных на формирование повышенной устойчивости организма человека к действию метеорологических и других факторов, влияющих на терморегуляцию человека и на его тепловой баланс;										
4)	Мышечная	Г)	это										

А	Б	В	Г
2	4	1	2

		выносливость		определённые стороны двигательных способностей человека, к которым относятся сила, выносливость, быстрота (скоростные возможности) , гибкость и ловкость (координационные возможности).									
Тип вопроса: закрытый.													
18	Установите соответствие между технологиями тайм-менеджмента и их описанием				Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами: <table><tr><td>А</td><td>Б</td><td>В</td><td>Г</td></tr><tr><td>2</td><td>1</td><td>4</td><td>3</td></tr></table>	А	Б	В	Г	2	1	4	3
А	Б	В	Г										
2	1	4	3										
Виды оформления списка литературы		Описание											
1)	Матрица Эйзенхауэра	А )	Японская схема, визуализирующая рабочий процесс. Нужно начертить таблицу из трёх столбцов: «Надо сделать», «Делается» и «Сделано». Каждое запланированное дело записывается в один из столбцов. В течение дня дела вычёркиваются из одного столбца и перемещаются в следующий, исходя из стадии их										

			выполнения.		
	2)	Канбан	Б)	Нужно записать все дела, распределив их на четыре группы по важности и срочности.	
	3)	Метод «Помидор»	В)	Нужно записать все дела. Потом неспешно читать этот список, пока не остановишься на какой-то задаче – это должно произойти интуитивно. Если почувствовалось, что хочется заниматься этой задачей, – заняться ей и делать это до тех пор, пока хочется. Если дело закончено – следует вычеркнуть его из списка, а если нет – перенести в конец списка. После этого продолжать работать со списком задач, каждый раз выбирая себе дело по душе.	
	4)	«Автофокус»	Г)	Если нужно эффективно работать над долгими и рутинными задачами,	

			следует установить таймер и работать без перерыва 25 минут. После этого сделать перерыв на 5 минут, после четырёх отрезков – перерыв на полчаса.	
<i>Тип вопроса: закрытый.</i> <i>Время выполнения: 10 мин.</i>				
<b>Инструкция Прочитайте текст и запишите краткий ответ</b>				
19	Продолжите предложение: «Комплекс мер по охране и укреплению здоровья детей в образовательном учреждении – это... ».			Ответ: Здоровьесберегающие технологии
<i>Тип вопроса: открытый.</i>				
20	Продолжите предложение: «Потенциальная возможность человека выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определённого времени – это...».			Ответ: Работоспособность
<i>Тип вопроса: открытый.</i>				
21	Продолжите предложение: «Кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления и восстановления умственной работоспособности на уроке в начальной школе – это ...».			Ответ: Физкультминутки
<i>Тип вопроса: открытый.</i>				
22	Продолжите предложение: «Гимнастический комплекс физических упражнений, выполняемых утром после пробуждения человека для ускорения его перехода от состояния сна к активной деятельности – это ...».			Ответ: Утренняя гимнастика
<i>Тип вопроса: открытый.</i>				
23	Продолжите предложение: «Комплекс упражнений, направленных на увеличение функциональных возможностей дыхательной системы – это ...».			Ответ: Дыхательная гимнастика



	<i>Тип вопроса: открытый.</i>	
24	<p>Продолжите предложение: «Вид активной игровой деятельности, в которой задействована работа двигательного аппарата человека в ходе выполнения заданий по определённым правилам – это ...».</p> <p><i>Тип вопроса: открытый.</i></p>	Ответ: Подвижные игры
<b>Инструкция Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ</b>		
25	<p>Владимир Базарный – основоположник здоровьесберегающей педагогики в СССР и в России. Он разработал целый ряд здоровьесберегающих технологий, направленных на недопущение ухудшения здоровья детей в период их обучения в школе. Элементом таких технологий является использование «сенсорных крестов». Объясните, в чём суть этой технологии и на что направлено её применение в условиях учебно-воспитательного процесса в начальной школе.</p> <p><i>Тип вопроса: открытый.</i></p>	<p>Ответ: Использование «сенсорных крестов» направлено на улучшение зрения детей. Дети ищут глазами нужный материал, тем самым тренируя зрение, устраняя усталость и напряжение глаз.</p>
26	<p>Владимир Базарный – основоположник здоровьесберегающей педагогики в СССР и в России. Он разработал целый ряд здоровьесберегающих технологий, направленных на недопущение ухудшения здоровья обучающихся. Элементом таких технологий является использование «режима смены динамических поз». Объясните, в чём суть этой технологии.</p> <p><i>Тип вопроса: открытый.</i></p>	<p>Сущность технологии под названием «режим смены динамических поз» состоит в том, что дети работают за специальными конторками с наклонной поверхностью, которые подбираются под рост каждого ребёнка (ростомерные парты).</p>
27	<p>«Движение – это жизнь, а жизнь – это движение» – выражение, которое приписывают древнегреческому учёному и философу Аристотелю. Как вы его понимаете?</p> <p><i>Тип вопроса: открытый.</i></p>	<p>«Движение – это жизнь, а жизнь – это движение» – выражение, которое приписывают древнегреческому учёному и философу Аристотелю. В буквальном смысле фраза означает, что человеку нужна физическая нагрузка,</p>

		чтобы поддерживать своё тело в хорошей форме и в должном тонусе.
28	<p>Народная мудрость гласит: «Держи голову в холоде, а ноги в тепле». Как вы её понимаете?</p> <p><i>Тип вопроса: открытый.</i></p>	<p>«Держи голову в холоде, а ноги в тепле» – этот мудрый совет напоминает людям, что нужно заботиться о своём здоровье. Держать ноги в тепле означает оберегать их от простуды и сохранять тепло в организме, потому что ноги находятся далеко от сердца, быстро охлаждаются, что может привести к проблемам с кровообращением. Держать голову в холоде означает сохранять хладнокровие и ясность ума в любой ситуации.</p>
29	<p>Перечислите 2–3 санитарно-гигиенических требования, которые должны соблюдаться учителем на уроках в начальной школе при условии использования информационно-коммуникационных технологий и технических средств обучения, чтобы эти средства не вредили здоровью обучающихся.</p> <p><i>Тип вопроса: открытый.</i></p>	<p>При условии использования ИКТ и ТСО на уроках в начальной школе учитель должен соблюдать следующие санитарно-гигиенические требования: в 1-м классе за компьютером ребёнку можно работать не более 10 минут, во 2–4-м классах – не более 15 минут. В помещениях с компьютерами должна быть относительная влажность воздуха 62–55% при температуре</p>

		19–21°C.
30	<p>Перечислите 2 – 3 правила здорового питания ребёнка младшего школьного возраста</p> <p><i>Тип вопроса: открытый.</i></p>	<p>Некоторые правила здорового питания ребёнка младшего школьного возраста: Разнообразие и сбалансированность. Рацион должен включать белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы. Молоко и молочные продукты должны ежедневно входить в рацион. Исключить из детского рациона следует жареные и острые продукты, а также фастфуд и вредные снеки.</p>

### 2.3. Вопросы к зачету.

1. Охарактеризуйте понятие «здоровье». Выделите компоненты и виды здоровья.
2. Выделите факторы, влияющие на состояние здоровья детей.
3. Дайте характеристику групп здоровья детей.
4. Охарактеризуйте критерии образа жизни человека: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни; его влияние на состояние здоровья индивида.
5. Охарактеризуйте понятие «культура здоровья». Аргументируйте необходимость формирования культуры здоровья.
6. Выделите существенные характеристики здорового образа жизни, его составляющие.
7. Перечислите критерии сформированности здорового образа жизни у учащихся. Укажите возможности диагностики здорового образа жизни.
8. Отметьте существенные характеристики педагогической компетентности в области здоровьесбережения.
9. Укажите дезадаптационные состояния. Перечислите причины развития дезадаптационных состояний у детей.
10. Выделите существенные характеристики физического дискомфорта, его причины и признаки, возникающие в процессе учебной деятельности. Укажите пути предупреждения и преодоления физического дискомфорта.

11. Выделите существенные характеристики эмоционального дискомфорта. Перечислите факторы, провоцирующие появление эмоционального дискомфорта в детском возрасте.
12. Выделите существенные критерии утомления. Укажите признаки и охарактеризуйте стадии утомления.
13. Укажите меры профилактики утомления и переутомления учащихся.
14. Перечислите условия высокой работоспособности.
15. Выделите требования к режиму учебной работы, аргументируйте необходимость его индивидуализации.
16. Обоснуйте необходимость дозировки зрительной, слуховой и физической нагрузки в процессе обучения.
17. Охарактеризуйте понятие здоровьесберегающей технологии. Приведите классификацию здоровьесберегающих технологий, используемых в обучении и воспитании детей.
18. Укажите требования к организации двигательной активности учащихся в учреждении образования.
19. Выделите существенные критерии здоровьесберегающей образовательной среды. Перечислите компоненты здоровьесберегающей образовательной среды и основные требования к ее организации.
20. Перечислите основные санитарно-гигиенические требования к основным и вспомогательным помещениям школы.
21. Опишите влияние микроклимата на систему терморегуляции, самочувствие и работоспособность детей. Перечислите требования к микроклимату учебных помещений и контролю над ним.
22. Укажите требования к световому режиму учебных помещений, естественной и искусственной освещенности.
23. Перечислите эргономические требования к школьной мебели, правила ее подбора.
24. Опишите особенности рассаживания детей в классе.
25. Укажите школьные факторы риска и охарактеризуйте их.
26. Раскройте понятие профессионального выгорания, укажите его причины и соотнесите со здоровьем педагога.
27. Понятие «здоровье» как системное и комплексное.
28. Оптимальный двигательный режим младших школьников.
29. Формирование основ безопасности жизнедеятельности младших школьников.
30. Профилактика вредных привычек как основа воспитания здорового образа жизни школьников.