

Державний вищий навчальний заклад
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Коломийський навчально-науковий інститут
кафедра педагогіки і психології

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
МНОГ «Здоров'я і фізична культура»**

спеціальність: 013 Початкова освіта

Коломия – 2019 рік

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Змістовий модуль 1. Основи валеології.

Тема 1. Валеологія як стратегія виживання в сучасному суспільстві.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Причини і передумови виникнення валеології.
2. Валеологія як наука.
3. Основна мета та завдання валеології?
3. Що служить об'єктом валеології?
4. Охарактеризуйте складові здорового способу життя?

Практичні завдання:

- опрацювання лекційного матеріалу;
- охарактеризувати стан здоров'я школярів у сучасному суспільстві.

Рекомендована література:

1. Бобрицька В.І. Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти. Полтава: Скайтек, 2000. 146 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія. Київ. Центр учбової літератури, 2008. 214 с
3. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту. Навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
4. Сливка Л. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі. Івано-Франківськ. НАІР, 2012. 204 с.
5. Страшко С.В. Животовська, О.П. Пурік, О.Д. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІЛу. Київ. Освіта України, 2005. 291 с.

Тема 2. Проблеми здоров'я людини в сучасному суспільстві.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Стан здоров'я людини в сучасному суспільстві.
2. Стан здоров'я молодших школярів.
3. Причини погіршення здоров'я молодших школярів.
4. Вплив комп'ютерних технологій на здоров'я молодших школярів.

Практичні завдання:

- надати порівняльну характеристику показників здоров'я школярів молодших класів 10 років тому і на даний час ;
- підготувати доповідь на тему : "Здоров'я людини в сучасному суспільстві."

Рекомендована література:

1. Бобрицька В.І. Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти. Полтава: Скайтек, 2000. 146 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія. Київ. Центр учбової літератури, 2008. 214 с
3. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту. Навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.

4. Сливка Л. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі. Івано-Франківськ. НАІР, 2012. 204 с.
5. Страшко С.В. Животовська, О.П. Пурік, О.Д. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІЛу. Київ. Освіта України, 2005. 291 с.

Тема 3. Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження і зміцнення.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Дайте визначення поняттю "здоров'я".
2. Шляхи формування здоров'я молодших школярів.
3. Шляхи збереження і зміцнення здоров'я молодших школярів.

Практичні завдання:

- підготувати реферат на тему "Роль школи у формування здорового способу життя дітей"
- опрацювання лекційного матеріалу.

Рекомендована література:

1. Бобрицька В.І. Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти. Полтава: Скайтек, 2000. 146 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія. Київ. Центр учбової літератури, 2008. 214 с
3. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту. Навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
4. Сливка Л. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі. Івано-Франківськ. НАІР, 2012. 204 с.
5. Страшко С.В. Животовська, О.П. Пурік, О.Д. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІЛу. Київ. Освіта України, 2005. 291 с.

Тема 4. Фізичне здоров'я індивіда.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Характеристика поняття "фізичне здоров'я".
2. Характеристика поняття "психічне здоров'я".
3. Характеристика поняття "соціальне здоров'я".
4. Характеристика працездатності дітей молодших класів.
5. Характеристика працездатності за часом доби.

Практичні завдання:

- опрацювання лекційного матеріалу;
- описати способи визначення фізичного здоров'я індивіда

Рекомендована література:

1. Бобрицька В.І. Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти. Полтава: Скайтек, 2000. 146 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія. Київ. Центр учбової літератури, 2008. 214 с

3. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту. Навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
4. Сливка Л. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі. Івано-Франківськ. НАІР, 2012. 204 с.
5. Страшко С.В. Животовська, О.П. Пурік, О.Д. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІЛу. Київ. Освіта України, 2005. 291 с.

Змістовий модуль 2. Особливості формування здорового способу життя у молодших школярів.

Тема 5. Екологія та здоров'я.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Вплив екології на здоров'я школярів.
2. Вплив способу життя людини на її здоров'я.
3. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя.

Практичні завдання:

- опрацювання лекційного матеріалу;
- підготувати доповідь на тему: "Вплив екології на стан здоров'я дітей".

Рекомендована література:

1. Бобрицька В.І. Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти. Полтава: Скайтек, 2000. 146 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія. Київ. Центр учбової літератури, 2008. 214 с
3. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту. Навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
4. Сливка Л. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі. Івано-Франківськ. НАІР, 2012. 204 с.
5. Страшко С.В. Животовська, О.П. Пурік, О.Д. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІЛу. Київ. Освіта України, 2005. 291 с.

Тема 6. Харчування і здоров'я.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Якою повинна бути калорійність добового харчового раціону?
3. Що сприяє накопиченню надлишкової маси тіла?
4. Які порушення в організмі викликає дефіцит вітаміну Д?
5. Які порушення в організмі викликає дефіцит вітаміну С?
6. Які порушення в організмі викликає дефіцит вітаміну А?

Практичні завдання:

- опрацювання лекційного матеріалу;
- охарактеризувати основні правила правильного харчування дітей молодшого шкільного віку;

Рекомендована література:

1. Бобрицька В.І. Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти. Полтава: Скайтек, 2000. 146 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія. Київ. Центр учбової літератури, 2008. 214 с
3. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту. Навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
4. Сливка Л. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі. Івано-Франківськ. НАІР, 2012. 204 с.
5. Страшко С.В. Животовська, О.П. Пурік, О.Д. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІЛу. Київ. Освіта України, 2005. 291 с.
6. Пометун О.І., Пироженко Л.В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. Науково-методичний посібник. Київ. Видавництво А. С. К. , 2004. 192 с.

Тема 7. Основи психічного здоров'я.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Характеристика темпераменту сангвінік.
2. Характеристика темпераменту холерик.
3. Характеристика темпераменту меланхолік.
4. Характеристика темпераменту флегматик.
5. Характеристика поняттю "стрес".

Практичні завдання:

- опрацювання лекційного матеріалу;
- охарактеризувати психічне здоров'я дітей.

Рекомендована література:

1. Бобрицька В.І. Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти. Полтава: Скайтек, 2000. 146 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія. Київ. Центр учбової літератури, 2008. 214 с
3. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту. Навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
4. Сливка Л. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі. Івано-Франківськ. НАІР, 2012. 204 с.
5. Страшко С.В. Животовська, О.П. Пурік, О.Д. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІЛу. Київ. Освіта України, 2005. 291 с.
6. Пометун О.І., Пироженко Л.В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. Науково-методичний посібник. Київ. Видавництво А. С. К. , 2004. 192 с.

Тема 8. Сім'я як фактор формування духовного здоров'я молодії людини.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Сім'я осередок формування духовності дитини.
2. Формування світогляду дитини
- 3.. Вплив традицій на розвиток дитини.

Практичні завдання:

- опрацювання лекційного матеріалу;
- підготувати доповідь про вплив сім'ї на формування світогляду дитини

Рекомендована література:

1. Бобрицька В.І. Валеологія: навч. посібник для студентів вищих закладів освіти. Полтава: Скайтек, 2000. 146 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія. Київ. Центр учбової літератури, 2008. 214 с
3. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту. Навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
4. Сливка Л. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі. Івано-Франківськ. НАІР, 2012. 204 с.
5. Страшко С.В. Животовська, О.П. Пурік, О.Д. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІЛу. Київ. Освіта України, 2005. 291 с.
6. Пометун О.І., Пироженко Л.В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. Науково-методичний посібник. Київ. Видавництво А. С. К. , 2004. 192 с.

Змістовий модуль 3. Теоретичні основи методики навчання основ здоров'я.

Тема 9. Зміст валеологічної освіти в початковій школі.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Зміст валеологічної освіти в школі.
2. Урок як основна форма занять фізичною культурою.
3. Методи роботи з фізичної культури.

Практичні завдання:

- підготувати доповідь про сучасну систему освіти школярів.
- розробити індивідуальний план роботи під час практики в школі.
- підготуватись до дискусії на тему: "Вплив самостійних занять фізичною культурою на фізичний розвиток школяра".

Рекомендована література:

1. Грибан В.Г. Валеологія. Київ. Центр учбової літератури, 2008. 214 с
2. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту. Навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.

3. Сливка Л. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі. Івано-Франківськ. НАІР, 2012. 204 с.
4. Страшко С.В. Животовська, О.П. Пурік, О.Д. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІЛу. Київ. Освіта України, 2005. 291 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. I, II. Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2004. 272 с.

Тема 10. Методологічні основи методики навчання основ здоров'я та фізичної культури.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Термінологічний словник фізичної культури.
2. Основи принципи ФК.
3. Основні методи ФК.

Практичні завдання:

- опрацювання лекційного матеріалу;
- дати характеристику освітній галузі "Фізична культура.
- охарактеризувати основні принципи ФК;
- охарактеризувати основні методи ФК;

Рекомендована література:

1. Грибан В.Г. Валеологія. Київ. Центр учбової літератури, 2008. 214 с
2. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту. Навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
3. Сливка Л. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі. Івано-Франківськ. НАІР, 2012. 204 с.
4. Страшко С.В. Животовська, О.П. Пурік, О.Д. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІЛу. Київ. Освіта України, 2005. 291 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. I, II. Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2004. 272 с.

Змістовий модуль 4. Форми та види позакласної роботи.

Тема 11. Методи навчання основ здоров'я та фізичної культури.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Словесні методи.
2. Практичні методи.
3. Методи демонстрації.
4. Ігрові методи.

Практичні завдання:

- дати характеристику методам ФК;
- скласти конспект уроку з фізичної культури для молодших класів;
- опрацювання лекційного матеріалу.

Рекомендована література:

1. Грибан В.Г. Валеологія. Київ. Центр учбової літератури, 2008. 214 с
2. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту. Навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
3. Сливка Л. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі. Івано-Франківськ. НАІР, 2012. 204 с.
4. Страшко С.В. Животовська, О.П. Пурік, О.Д. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІЛу. Київ. Освіта України, 2005. 291 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. I, II. Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2004. 272 с.

Тема 12. Позаурочна робота щодо навчання здоров'я.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Форми позаурочної роботи.
2. Організація позаурочної роботи.
3. Підготовка до проведення заходів після уроків.
4. Проведення змагань з видів спорту.

Практичні завдання:

- підготовка сценарію спортивного свята;
- розробка регламенту проведення шкільних змагань;
- розробка плану проведення Дня здоров'я.

Рекомендована література:

1. Грибан В.Г. Валеологія. Київ. Центр учбової літератури, 2008. 214 с
2. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту. Навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
3. Сливка Л. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі. Івано-Франківськ. НАІР, 2012. 204 с.
4. Страшко С.В. Животовська, О.П. Пурік, О.Д. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІЛу. Київ. Освіта України, 2005. 291 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. I, II. Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2004. 272 с.

Тема 13. Види, форми й методи контролю та оцінки ефективності навчального процесу.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Методи контролю в перших класах.
2. Методи та оцінка ефективності навчального процесу у другому та третьому класах.

Практичні завдання:

- опрацювання лекційного матеріалу;

– розробка тестів для оцінки фізичної підготовки школярів

Рекомендована література:

1. Грибан В.Г. Валеологія. Київ. Центр учбової літератури, 2008. 214 с
2. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту. Навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
3. Сливка Л. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі. Івано-Франківськ. НАІР, 2012. 204 с.
4. Страшко С.В. Животовська, О.П. Пурік, О.Д. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІЛу. Київ. Освіта України, 2005. 291 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. I, II. Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2004. 272 с.

Змістовий модуль 5. Зміст і структура галузі знань "Здоров'я і фізична культура"

Тема 14. Зміст і структура освіти з основ здоров'я.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Відповідність змісту, форм і методів організації занять віковим особливостям учнів початкової школи.
2. Превентивний характер навчання.
3. Особливості оцінювання знань на уроках охорони здоров'я.

Практичні завдання:

- опрацювання лекційного матеріалу;
- охарактеризувати основні форми організації занять з ФВ;
- охарактеризувати основні методи організації занять з ФВ;

Рекомендована література:

1. Грибан В.Г. Валеологія. Київ. Центр учбової літератури, 2008. 214 с
2. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту. Навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
3. Сливка Л. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі. Івано-Франківськ. НАІР, 2012. 204 с.
4. Страшко С.В. Животовська, О.П. Пурік, О.Д. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІЛу. Київ. Освіта України, 2005. 291 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. I, II. Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2004. 272 с.

Тема 15. Методика формування валеологічних понять.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Емпіричні та теоретичні поняття.

2. Технологія поетапного формування валеологічних понять

Практичні завдання:

- опрацювання лекційного матеріалу;
- підготовка до диспуту на тему: "Профілактика простудних захворювань"

Рекомендована література:

1. Грибан В.Г. Валеологія. Київ. Центр учбової літератури, 2008. 214 с
2. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту. Навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
3. Сливка Л. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі. Івано-Франківськ. НАІР, 2012. 204 с.
4. Страшко С.В. Животовська, О.П. Пурік, О.Д. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІЛу. Київ. Освіта України, 2005. 291 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. I, II. Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2004. 272 с.

Тема 16. Здоров'язберігаючі технології в навчальному процесі.

Питання для самостійного опрацювання:

1. Поняття здоров'язберігаючих технологій та їх сутність.
2. Використання їх при організації занять з основ здоров'я та валеології.
3. Умови ефективної реалізації валеологічної освіти.
4. Концепція валеологічної основи педагогічних працівників.

Практичні завдання:

- опрацювання лекційного матеріалу;
- охарактеризувати здоров'язберігаючі технології.

Рекомендована література:

1. Грибан В.Г. Валеологія. Київ. Центр учбової літератури, 2008. 214 с
2. Єдинак Г. Фізична культура в школі: молодому спеціалісту. Навч.-метод. посібник. Кам'янець-Подільський, 2000. 305 с.
3. Сливка Л. Теоретико-методичні аспекти викладання валеології та основ безпеки життєдіяльності в початковій школі. Івано-Франківськ. НАІР, 2012. 204 с.
4. Страшко С.В. Животовська, О.П. Пурік, О.Д. Соціально-просвітницькі тренінги з формування мотивації до здорового способу життя та профілактики ВІЛ/СНІЛу. Київ. Освіта України, 2005. 291 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. I, II. Тернопіль : Навч. кн. – Богдан, 2004. 272 с.