

Образовательная программа

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
повышения квалификации

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ»**

## **Пояснительная записка**

### *Актуальность программы*

В настоящее время одним из главных факторов развития страны становится обеспечение здоровья нации, которое всегда отождествляется со здоровьем детей, т. к. состояние здоровья подрастающего поколения предопределяет генофонд общества и закладывает основы здоровья всего населения. Поэтому сегодня большое внимание уделяется консолидации усилий педагогов и медицинских работников для сохранения и укрепления здоровья школьников.

### *Цели программы*

Создание условий для формирования культуры здоровья педагога в единстве ее профессионального и личностного компонентов в процессе повышения квалификации.

Формирование и развитие личностных качеств, детерминирующих процесс профессионального становления педагога, отличающегося способностью к ведению здоровьесберегающей деятельности, а также высоким уровнем личной культуры здоровья.

### *Задачи программы*

#### *Ценностно-мотивационный блок*

- формирование ценностного отношения к здоровью, здоровому образу жизни: как на уровне личности педагога, так и по отношению к учащимся (понимание значимости ведения здоровьесберегающей деятельности)
- формирование готовности педагогов к соблюдению и пропаганде здорового образа жизни;
- формирование готовности к ведению деятельности по воспитанию культуры здоровья у учащихся и воспитанников;

#### *Когнитивный блок*

- предоставление знаний о составляющих здоровья участников образовательного процесса;
- предоставление информации об основных нормативных документах в области сохранения и укрепления здоровья школьников;
- диссеминация успешного опыта организации здоровьесберегающей деятельности в рамках образовательного учреждения;
- предоставление знаний о составляющих культуры здоровья и методах ее воспитания в рамках образовательного учреждения;
- ознакомление со способами психологической работы педагога в рамках образовательного процесса;
- формирование навыков проектирования здоровьесберегающих систем и управления ими;
- предоставление банка методических материалов (практических упражнений, игр, заданий, разработок уроков и т.д.) с целью эффективного применения в своем образовательном учреждении;

#### *Деятельностный блок*

- создание условий для внедрения полученных знаний в практику: как личной жизнедеятельности педагога, так и образовательного процесса, содействие укреплению здоровья педагогов;
- формирование компетентностей, необходимых для эффективной организации работы по оздоровлению участников образовательного процесса;
- формирование навыков вовлечения школьников в активную деятельность по здоровьесбережению;
- формирование условий для консолидации усилий профильных специалистов и организаций для достижения целей здоровьесбережения.

Программа построена по модульному принципу и предполагает как теоретический, так и практический блоки занятий.

*В результате освоения программы слушатели должны знать:*

- Составляющие здоровья человека и факторы, влияющие на него;
- Возрастные особенности развития школьника;
- Способы эффективной организации деятельности по оздоровлению участников образовательного процесса в образовательных учреждениях;
- Успешный опыт деятельности по оздоровлению участников образовательного процесса в образовательных учреждениях;
- Опыт организации деятельности по оздоровлению для его реализации в учебном процессе;
- Составляющие культуры здоровья;
- Особенности воспитания культуры здоровья у учащихся различных возрастных групп;
- Практические методы воспитания культуры здоровья в рамках образовательного учреждения;
- Методы вовлечения учащихся в деятельность по пропаганде здорового образа жизни;
- Способы повышения двигательной активности школьников в течение дня;
- Особенности психологического развития личности, функций и свойствах;
- Методы практической психологической работы;
- Способы формирования и укрепления творческого и психологического здоровья детей.

*В результате освоения программы слушатели должны уметь:*

- Разрабатывать и внедрять в практику образовательного процесса программы по здоровьесбережению;
- Управлять здоровьесберегающей деятельностью образовательного учреждения;
- Научно обосновывать необходимость ведения здорового образа жизни;
- Реализовывать полученные рекомендации в практической деятельности;
- Разрабатывать модели оптимального взаимодействия заинтересованных сторон;
- Использовать разнообразные формы воспитательной работы и реализовывать в рамках образовательного учреждения мероприятия по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни;
- Использовать разнообразные формы психологической и воспитательной работы, реализовывать в рамках образовательного учреждения мероприятия по формированию психологического здоровья участников образовательного процесса;
- Реализовывать полученные рекомендации в практической деятельности.

*В результате освоения программы слушатели должны приобрести навыки:*

- Владения теорией и методикой здоровьесбережения;
- Владения методами и средствами осуществления здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении;
- Проектирования здоровьесберегающих систем и управления ими;
- Владения методическими материалами по здоровьесбережению для эффективного применения в образовательном учреждении;
- Вовлечения школьников в активную деятельность по здоровьесбережению;
- Применения знаний о психофизиологических и социально-психологических закономерностях развития детей, внедрения практических методов сохранения и укрепления психологического здоровья участников образовательного процесса

**Принцип, логика построения учебного материала.** Учебный материал представлен в изложении основных вопросов тем, в проблемном их рассмотрении в соответствии с требованиями, предъявляемыми аттестационной комиссией к педагогическому работнику. Результатом обучения становится создание методической системы, имеющей практическую направленность. Продолжительность курса — 72 часа, 1 учебный год.

В процессе освоения программы используются такие **формы занятий**, как лекции, семинарские и практические занятия. На лекциях в интерактивном формате излагаются теоретические проблемы использования современных образовательных технологий, раскрываются закономерности, принципы применения технологий в педагогической практике.

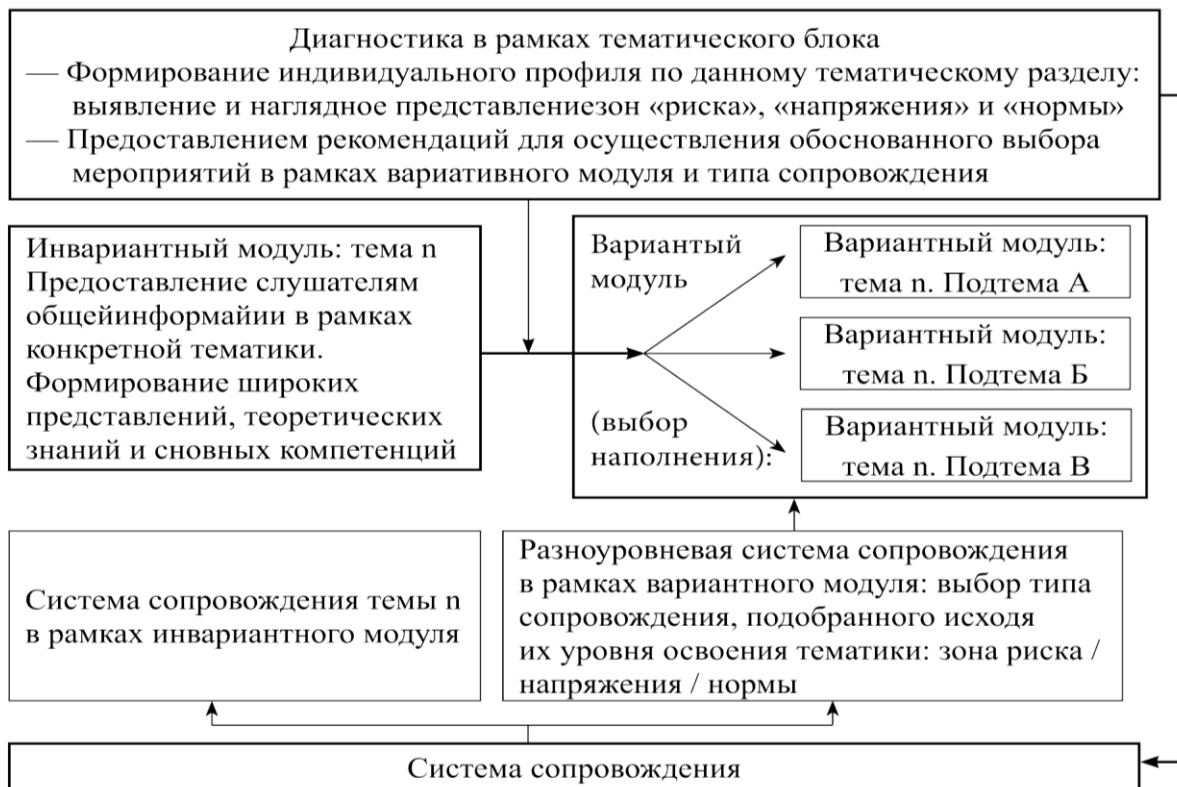
Программа повышения квалификации построена на основе модульного принципа и состоит из следующих основных модулей: *инвариантный* (обязательный к посещению) модуль; *вариативный*, в рамках которого слушатели могут посетить определенное количество тематических семинаров, выбрав тематики из предложенных направлений; а также *модуль системы сопровождения*.

**Дифференцированно-тематическая структура корреляции модулей.** Каждый тематический раздел в рамках инвариантного модуля сопровождается соответствующим диагностическим аппаратом, на основе результатов которого, оформленных в виде индивидуального профиля, слушатель определяется:

- с выбором конкретных направлений мероприятий к посещению (из числа предложенных) в рамках вариативного модуля,
- индивидуальными образовательными и воспитательными целями, достижение которых реализуется в рамках индивидуального маршрута обучения,
- уровнем и типом системы сопровождения

Таким образом, в рамках программы каждому блоку инвариантного модуля программы соответствует разделы вариативного модуля, посетить мероприятия которого, направленные на проработку конкретных аспектов комплексного понятия здоровья, слушателям предлагается на основе результатов проведенной диагностики и собственных предпочтений.

Структуру взаимодействия модулей по каждой тематике, можно обобщить в виде рисунка.



Структура взаимосвязи модулей разработанной образовательной программы

Из рисунка видно, что слушатель знакомится с концептуальными вопросами тематики посредством прохождения обучения в рамках инвариантного модуля, после этого на основе диагностики и собственных предпочтений выбирает одно из направлений вариативного модуля, уточняющих и раскрывающих содержание инвариантного, а также определяет оптимальный для себя тип сопровождения. На основе результатов диагностики, сопутствующей каждому тематическому разделу, формируются адресные образовательные рекомендации.

Таким образом, вариативный модуль представляет собой более детальное рассмотрение вопросов инвариантного модуля: по каждой теме слушателю предлагается выбрать наиболее актуальное направление для дальнейшего изучения. Данный выбор основывается как на результатах предварительной диагностики, по итогам которой формируются адресные образовательные рекомендации, так и на предпочтениях самих слушателей. В рамках вариативного модуля слушатели посещают практические мероприятия (тренинги и мастер-классы) с последующей самостоятельной работой слушателей по каждому выбранному разделу.

Тематическое планирование в рамках программы повышения квалификации можно представить следующим образом.

Таблица. Краткая структура модулей в рамках программы

Тема	Инвариантный модуль: количество часов				Вариативный модуль: количество часов			
	Все-го	Лекции	Практич.	С/р	Все-го	Лекции	Практика	С/р
1. Введение. Основы деятельности по сохранению и укреплению здоровья человека	2	2	—	—	5	1	3	1
2. Теория и практика обеспечения здоровья человека: образ жизни как основной фактор, влияющий на здоровье человека	11	5	5	1	10	2	6	2
3. Составляющие комплексного понятия здоровья: понятие и методы укрепления и развития	10	4	4	2	12	—	10	2
4. Система деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса	11	5	5	1	7	1	5	1
Итоговый контроль	2	—	2	—	2	—	2	—
Итого:	36	16	16	4	36	4	26	6

Таким образом, каждому блоку инвариантного модуля программы соответствует раздел вариативного модуля, посетить мероприятия которого, направленные на проработку конкретных аспектов комплексного понятия здоровья, слушателям предлагается на основе результатов проведенной диагностики и собственных предпочтений.

Тематическое сопоставление разделов инвариантного и вариативного модулей, а также параметры диагностики, на основе которых происходит выбор мероприятий, представлено в следующей таблице.

Таблица. Комплексное тематическое планирование содержания модулей программы

Раздел	Тематики инвариантного модуля	Параметр диагностики	Тематики вариативного модуля (на выбор)
1. Физиологическое здоровье	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Понятие и составляющие здоровья</li> <li>— Основные виды потерь здоровья</li> <li>— Особенности детского организма</li> <li>— Основные технологии оздоровления участников образовательного процесса</li> </ul>	Результаты мониторинга здоровья и самооценки состояния	1.1. Состояние сердечно-сосудистой системы и методы его оптимизации
			1.2. Дыхательная система и направления ее укрепления
			1.3. Психомоторное развитие человека: <ul style="list-style-type: none"> <li>— основные положения,</li> <li>— методы развития координации,</li> <li>— повышение скорости реакции</li> </ul>
2. Образ жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Образ жизни как основной фактор, влияющий на здоровье человека</li> <li>— Основы правильного питания</li> <li>— Роль физической нагрузки в жизни человека</li> <li>— Роль соблюдения режима труда и отдыха в жизни человека</li> <li>— Роль интеллектуального развития в жизни человека</li> </ul>	Анкетирование, выявление проблемных зон в образе жизни из числа следующих: <ul style="list-style-type: none"> <li>— правильное питание,</li> <li>— двигательная активность,</li> <li>— режим дня,</li> <li>— целеполагание, мотивация</li> </ul>	2.1. Правильное питание: <ul style="list-style-type: none"> <li>— качественная и количественная оптимизация питания,</li> <li>— продукты, необходимые для рациона современного человека,</li> <li>— индивидуализация рациона</li> </ul>
			2.2. Оптимизация двигательной активности человека: <ul style="list-style-type: none"> <li>— роль двигательной активности в профилактике и лечении конкретных заболеваний,</li> <li>— организация малых форм двигательной активности: методы организации физической активности на рабочем месте</li> <li>— внутришкольные мероприятия по повышению физической активности участников образовательного процесса</li> </ul>
			2.3. Оптимизация режима дня: основные характеристики здорового режима дня, здоровый сон, техники релаксации
			2.4. Целеполагание, формирование ценностных установок на ЗОЖ: <ul style="list-style-type: none"> <li>— основы целеполагания,</li> <li>— технологии планирования и достижения результатов,</li> <li>— техники мотивации к ЗОЖ</li> </ul>
3. Психологическое	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Психология эмоций, воли, мотивации</li> <li>— Познавательная сфера личности</li> <li>— Темперамент и характер</li> </ul>	Результаты комплексного психологического тестирования, выявление необходимости формирования:	3.1. Стрессоустойчивость <ul style="list-style-type: none"> <li>— Методы снижения и профилактики стресса</li> <li>— Сказкотерапия в работе со взрослыми</li> <li>— Арт-техники как метод стабилизации психологического самочувствия</li> </ul>
			3.2. Основы эффективных коммуникаций

Раздел	Тематики инвариантного модуля	Параметр диагностики	Тематики вариативного модуля (на выбор)
	<p>— Социальная среда как условие развития личности — психология общения</p> <p>— Развитие личности</p> <p>— Психологические особенности развития детей различных возрастных групп</p> <p>— Роль учителя в воспитании и развития школьника</p> <p>— Психологическое здоровье педагога</p>	<p>— устойчивости к стрессам,</p> <p>— навыков эффективного общения</p> <p>— выступлений,</p> <p>— оптимизации самооценки и др.</p>	<p>— Психология взаимодействия с окружающими — практические рекомендации</p> <p>— Методы и приемы эффективного взаимодействия с окружающими, принятие чувств</p> <p>3.3. Выступление перед аудиторией</p> <p>— Основы ораторского искусства — Эффективные выступления и презентации</p> <p>3.4. Оптимизация самооценки, повышение уверенности в себе</p> <p>— Основные методы и приемы самопознания</p> <p>— Методы развития уверенности в себе</p>
4. Творческое и интеллектуальное здоровье	<p>Прикладные вопросы сохранения и укрепления творческого здоровья: примеры упражнений генерирования идей, основы ТРИЗ, развитие внимания и скорости мышления,</p> <p>Приемы мнемотехники технологии арт-педагогике</p>	<p>— результаты оценки креативности: выявление потребности в развитии творческого мышления, внимания и памяти</p>	<p>4.1. Основы ТРИЗ в практике образовательной деятельности</p> <p>4.2. Методика работы с информацией: мнемотехника, интеллект-карты и т.д.</p> <p>4.3. Методы работы со сказкой</p> <p>4.4. Арт-педагогика</p>
5. Воспитание культуры здоровья в ОУ	<p>Понятие культуры здоровья человека</p> <p>Технологии воспитания культуры здоровья</p> <p>Основные условия образовательной среды для воспитания культуры здоровья школьников</p> <p>Методика организации и проведения мероприятий по воспитанию культуры здоровья</p> <p>Практические упражнения и рекомендации для повышения культуры здоровья</p> <p>Организация внеклассных мероприятий, направленных на воспитание культуры здоровья: фестивалей, встреч, конкурсов и др.</p>	<p>— выявленные трудности и потребности в области ведения воспитательной деятельности по тематике ЗОЖ в рамках профессиональной сферы</p>	<p>5.1. Основные направления воспитания культуры здоровья на уроке</p> <p>— Технологии интерактивного обучения культуре здоровья школьника</p> <p>— Примеры упражнений для формирования ценностных установок на ЗОЖ</p> <p>5.2. Основные направления воспитания культуры здоровья во внеклассной деятельности</p> <p>— Разработки мероприятий в рамках деятельности по воспитанию культуры здоровья</p> <p>5.3. Социальное проектирование как метод пропаганды ЗОЖ</p> <p>— Методы активизации творческого мышления для генерирования идей проектов по здоровьесбережению</p> <p>— Основные этапы разработки и реализации проектов по здоровьесбережению</p> <p>5.4. Основы проектирования системы управления здоровьесберегающей деятельности в ОУ</p>

**Учебный план программы повышения квалификации  
«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ОУ»**

*Цель курса:* создание условий для формирования компетентностей, необходимых для эффективной организации работы по оздоровлению участников образовательного процесса.

*Категории слушателей:* педагоги образовательных организаций

*Структура курса.* Курс состоит из двух модулей, каждый из которых рассчитан на 36 часов. Программа предполагает как теоретический, так и практический блоки занятий.

*Срок обучения:* 72 часа. *Режим занятий:* очно-заочный.

Планирование в рамках программы повышения квалификации можно представить следующим образом.

*Таблица*

Краткая структура модулей в рамках программы

Тема	Инвариантный модуль: количество часов				Вариативный модуль: количество часов			
	Все-го	Лекции	Практич.	С/р	Все-го	Лекции	Практика	С/р
1. Введение. Основы деятельности по сохранению и укреплению здоровья человека	2	2	—	—	5	1	3	1
2. Теория и практика обеспечения здоровья человека: образ жизни как основной фактор, влияющий на здоровье человека	11	5	5	1	10	2	6	2
3. Составляющие комплексного понятия здоровья и методы их укрепления и развития	10	4	4	2	12	—	10	2
4. Система деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса	11	5	5	1	7	1	5	1
Итоговый контроль	2	—	2	—	2	—	2	—
Итого:	36	16	16	4	36	4	26	6
ВСЕГО	72							

Расширенное тематическое планирование образовательной программы повышения квалификации по направлению «Здоровьесберегающая деятельность ОУ», включающее 3 модуля, представлено следующим образом.



## Интегрированное тематическое планирование образовательной программы

Наименование разделов и тем инвариантного модуля	Всего часов	Кол-во часов			Система сопровождения: инвариантный модуль	Наименование разделов и тем вариативного модуля	Всего часов	Кол-во часов			Система сопровождения: вариативный модуль	
		Лекции	Практи	С/р				Лекции	Практи	С/р	Уровень «Риск» (С-I)	Уровень «Напряжение»: (С-II) и уровень «Норма»: (С-III)
<b>Раздел 1. Введение</b>												
Инвариант:	2	2	–	–		На выбор:	5	1	3	1	Материалы системы сопровождения	
Понятие здоровья	1	1			<i>Авторская презентация</i> «Комплексное понятие здоровья»	Сердечно-сосудистая система	5	1	3	1	Уровень «Риск»: Комплексы корректирующих упражнений исходя из выявленных нарушений в адаптации: сердечно-сосудистой / дыхательной системы / психомоторной активности	Уровень «Напряжение»: Общие рекомендации Уровень «Норма»: Система мер по сохранению здоровья
Понятие культуры здоровья	1	1				Дыхательная система	5	1	3	1		
						Психомоторика	5	1	3	1		
<b>Раздел 2. Теория и практика обеспечения здоровья человека: образ жизни</b>												
	11	5	5	1		На выбор:	10	2	6	2	Материалы системы сопровождения	
Основные компоненты и направления построения здорового образа жизни:	Роль физической нагрузки в жизни человека. Внутришкольные мероприятия по повышению физической активности участников образовательного процесса	3	1	2	<i>Авторские презентации:</i> — «Общие положения правильного питания»  — «Общешкольные мероприятия по культуре питания»	Основные правила здорового питания	10	2	6	2	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> — «Качественные и количественные показатели здорового питания», — «Примерный рацион», — «Опасные крайности», — «Ключевые продукты и их значение», — «Методы формирования культуры питания» — Практикум «Задания и упражнения по воспитанию культуры питания» <i>Авторская рабочая тетрадь:</i> «ЗОЖ-питание» <i>Авторские сценарии мероприятий для учащихся:</i> «Карлсон о питании», «Диеты: соблюдать нельзя отрицать», «В замке здорового питания» и т.д.	Уровень «Напряжение»: — «Здоровое питание в схемах и таблицах», — «Алгоритм перехода на правильное питание» — «Основные принципы правильного питания», — Имитационные упражнения Уровень «Норма»: — система кейсов, — тематики проектов, — программа деятельности ОУ по системе питания

Наименование разделов и тем инвариантного модуля	Всего часов	Кол-во часов			Система сопровождения: инвариантный модуль	Наименование разделов и тем вариативного модуля	Всего часов	Кол-во часов			Система сопровождения: вариативный модуль	
		Лекции	Практ	С/р				Лекции	Практ	С/р	Уровень «Риск» (С-1)	Уровень «Напряжение»: (С-2) и уровень «Норма»: (С-3)
Основные компоненты и направления построения здорового образа жизни (продолжение):	Роль адекватного питания в жизни человека	3	2	1	— «Общешкольные мероприятия по повышению двигательной активности: события, режим, разработки» и т.д.	Оптимизация двигательной активности человека	10	2	6	2	<p><i>Уровень «Риск»:</i> Авторские презентации: — «Роль и место физической культуры в здоровье человека» — Практикум «Примеры упражнений для укрепления здоровья педагога» — Практикум «Подборка подвижных игр и разминок для учащихся» — Практикум «Игры и разминки в рамках предметных областей» <i>Авторские сценарии:</i> «Праздник Движения», «Творческая спартакиада», др.</p>	<p><i>Уровень «Напряжение»:</i> <i>Авторские материалы:</i> — иллюстрированная памятка «Примеры ежедневных упражнений» — Серия имитационных упражнений <i>Уровень «Норма»:</i> — Построение системы физической активности в ОУ</p>
	Роль соблюдения режима труда и отдыха в жизни человека	2	1	1		Оптимизация режима дня	10	2	6	2	<p><i>Уровень «Риск»:</i> Авторские презентации: — «Роль режима дня и здорового сна в жизнедеятельности человека», — «Основные компоненты здорового сна», — Практикум «Тайм-менеджмент: техники организации своего дня»</p>	<p><i>Уровень «Напряжение»:</i> — Краткая интеллектуальная карта «Режим дня» <i>Уровень «Норма»:</i> — форма для самоанализа</p>
	Роль интеллектуального развития в жизни человека	3	1	2		Целеполагание, формирование ценностных установок на ЗОЖ	10	2	6	2	<p><i>Уровень «Риск»:</i> Авторские презентации: — «Понятие и виды целей», — «Ошибки целеполагания», — Практикум «Методы постановки целей», — Практикум «Метод SMART»</p>	<p><i>Уровень «Напряжение»:</i> — Краткая интеллектуальная карта: «Основы целеполагания» <i>Уровень «Норма»:</i> — бланк целеполагания</p>

Наименование разделов и тем инвариантного модуля	Всего часов	Кол-во часов			Система сопровождения: инвариантный модуль	Наименование разделов и тем вариативного модуля	Всего часов	Кол-во часов			Система сопровождения: вариативный модуль	
		Лекции	Практик	С/р				Уровень «Риск» (С-I)	Уровень «Напряжение»: (С-II) и уровень «Норма»: (С-III)			
<b>Раздел 3. Составляющие комплексного понятия здоровья и методы их укрепления и развития</b>												
	10	4	4	2		На выбор:	12	–	10	2		
3.1. Психологи-ческое здоровье личности: понятие, основные направления сохранения и укрепления	5	2	2	1	Авторские презентации: — Психологи-ческое здоровье, методы его укрепления и сохранения, — Нейро-психологические особенности развития детей, — Возрастные особенности развития ребенка — Практические рекомендации по взаимодействию с окружающими	Методы снижения и профилактики стресса	6	–	5	1	Уровень «Риск»: Авторские презентации: — «Понятие и характеристики стресса», — Практикум «Профилактика стресса», — Практикум «Сказкотерапия в андрагогике», — Практикум «Арт-техники как метод стабилизации психологического состояния» — «Виды эмоций, методы управления», — Практикум «Работа с трудностями»	Уровень «Напряжение»: Авторские материалы: — Краткая интеллект-карта «Стресс и методы его профилактики» Уровень «Норма»: — кейс для самопроверки
					Методы и приемы эффективного взаимодействия с окружающими	6	–	5	1	Уровень «Риск»: Авторские презентации: — «Основы эффективных коммуникаций», — Практикум «Основные способы и ошибки принятия чувств», — «Типология видов воздействия», Практикум «Методы и приемы взаимодействия с окружающими», — Практикум «Примеры упражнений и заданий для развития коммуникативных навыков»	Уровень «Напряжение»: — «Психология взаимодействия с окружающими» Уровень «Норма»: — интеллект-карта, — форма для самоанализа, — участие в тренинге	
					Эффективные выступления и презентации	6	–	5	1	Уровень «Риск»: Авторские презентации: — «Основы ораторского искусства», — «Эффективные выступления», — «Основы оформления презентаций», — Практикум «Повышение вероятности эффективности выступления», — Практикум «Выступления по теме ЗОЖ»	Уровень «Напряжение»: — Интеллект-карта «Укрупненные аспекты выступлений» Уровень «Норма»: — самопроверка и применение знаний	
					Оптимизация самооценки, повышение уверенности в себе	6	–	5	1	Уровень «Риск»: Авторские презентации: — «Самооценка. Самопринятие», — «Основные составляющие самооценки и факторы ее формирования», — «Самопознание: примеры упражнений», — «Основы фототерапии как психотехника», — «Техники развития уверенности в себе», — «Настроение и здоровье: саморегуляция»	«Напряжение»: — Основные техники оптимизации самооценки» Уровень «Норма»: — «Деятельность ОУ по сохранению и укреплению психологического здоровья»	

Наименование разделов и тем инвариантного модуля	Всего часов	Кол-во часов			Система сопровождения: инвариантный модуль	Наименование разделов и тем вариативного модуля	Всего часов	Кол-во часов			Система сопровождения: вариативный модуль	Наименование разделов и тем инвариантного модуля
		Лекции	Прак	С/р				Лекции	Прак	С/р		
3.2 Интеллектуальное и творческое здоровье личности: понятие, составляющие, основные направления сохранения и укрепления	5	2	2	1	Авторские презентации: — «Основы творческого мышления», — «Тренинг генерирования идей», — «Методы и приемы развития творческого мышления»	6	–	5	1	Уровень «Риск»: Авторские презентации: — «Понятие и основные положения ТРИЗ», — «Принципы и приемы ТРИЗ», — «Развитие творческого мышления: примеры игр, упражнений и задач по ТРИЗ»	Уровень «Напряжение»: — Интеллект-карта: «Основы ТРИЗ» Уровень «Норма»: — задачи по ТРИЗ	
					Методика работы с информацией: мнемотехника, интеллект-карты и т.д.	6	–	5	1	Уровень «Риск»: Авторские презентации: — «Методы работы с информацией», — «Составление интеллект-карт», — «Развитие памяти», — «Основы мнемотехники: принципы и приемы» — «Задание и упражнения для тренировки навыков работы с материалом»	Уровень «Напряжение»: — Краткая интеллект-карта: основные направления работы с информацией, — «Основы мнемотехники» Уровень «Норма»: — кейс-стади	
					— «Приемы игр, заданий и упражнений для развития дивергентного мышления», — «Основы ТРИЗ» Авторские методические пособия: — Примеры упражнений для комплексного развития человека	6	–	5	1	Уровень «Риск»: Авторские презентации: — «Понятие и основные характеристики творческого мышления», — «Метода развития творческого мышления в повседневной жизни», — «Основы дивергентного мышления», — «Примеры игр и упражнений для развития творческого мышления», — «Методы работы с производением в рамках комплексного развития личности» Авторское методическое пособие — «Примеры игр и упражнений для комплексного развития», «Рабочая тетрадь»	Уровень «Напряжение»: — Интеллект-карта «Творчество в схемах и рисунках» — Интеллект-карта «Интерактивный характер обучения, творческий подход к решению образовательных задач» Уровень «Норма»: Система внутришкольных мероприятия в контексте творческого развития	
					Арт — педагогика	6	–	5	1	Уровень «Риск»: Авторские презентации: — «Основные вехи развития навыка рисования», — «Арт-педагогика: примеры упражнений», — «Арт-техники в рамках андрагогики», — «Мандалы как техника развития творческого мышления» Авторская рабочая тетрадь: «Арт-техники:»	Уровень «Напряжение»: — Интеллект-карта: «Основные методы и примеры арт — технологий» Уровень «Норма»: — выдержки из рабочей тетради	



Наименование разделов и тем инвариантного модуля	Всего часов	Кол-во часов			Система сопровождения: инвариантный модуль	Наименование разделов и тем вариативного модуля	Всего часов	Кол-во часов			Система сопровождения: вариативный модуль	Наименование разделов и тем инвариантного модуля
		Лекции	Практ	С/р				Лекции	Практ	С/р		
Основы проектирования системы управления здоровьесберегающей деятельности в ОУ	2	2			<i>Авторское пособие:</i> — «Основы здоровьесберегающей деятельности ОУ в стихах и интеллект-картах»	Основы проектирования здоровьесберегающей деятельностью в ОУ	7	1	5	1	<i>Уровень «Риск»:</i> Авторские презентации: — «Система управления здоровьесберегающей деятельностью ОУ», — Технологии менеджмента в практику образовательного процесса», — «Построение системы мероприятий по воспитанию культуры здоровья» — «Схема внедрения мероприятий по ЗОЖ» — «Система менеджмента качества» — «Использование ресурсов и среды ОУ в рамках здоровьесберегающей деятельности ОУ» — Перспективная программа здоровой среды ОУ	<i>Уровень «Напряжение»:</i> — «Основы здоровьесберегающей деятельности ОУ в схемах и таблицах», — Серия имитационных упражнений <i>Уровень «Норма»:</i> — схема анализа эффективности здоровьесберегающей деятельности ОУ
Итоговый контроль	2	–	2	–			2	–	2	–		
Итого:	36	16	16	4		Итого:	36	4	26	6		

**Учебно-тематический план инвариантного модуля (36 часов)**

*Цель модуля:* формирование компетентностей, необходимых для эффективной организации работы по оздоровлению участников образовательного процесса.

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		
			Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа
1. Введение. Основы деятельности по сохранению и укреплению здоровья человека		2	2	—	—
1.1	Понятие и составляющие здоровья человека.	1	1		
1.2	Понятие культуры здоровья человека. Основные технологии оздоровления участников образовательного процесса	1	1		
2. Теория и практика обеспечения здоровья человека: образ жизни как основной фактор, влияющий на здоровье человека		11	5	5	1
2.1	Роль физической нагрузки в жизни человека. Внутришкольные мероприятия по повышению физической активности участников образовательного процесса	3	1	2	
2.2	Роль адекватного питания в жизни человека	3	2		1
2.3	Роль соблюдения режима труда и отдыха в жизни человека	2	1	1	
2.4	Роль интеллектуального развития в жизни человека	3	1	2	
3. Составляющие комплексного понятия здоровья и методы их укрепления и развития		10	4	4	2
3.1	Психологическое здоровье личности: понятие, основные направления сохранения и укрепления	5	2	2	1
3.2	Интеллектуальное и творческое здоровье личности: понятие, составляющие, основные направления сохранения и укрепления	5	2	2	1
4. Система деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса		11	5	5	1
4.1	Основы проектирования системы управления здоровьесберегающей деятельности в ОУ	2	2		
4.2	Методика организации и проведения внутришкольных мероприятий по воспитанию культуры здоровья	1		1	
4.3	Технологии интерактивного обучения культуре здоровья школьника	2	1	1	
4.4	Разработка и организация комплексного интерактивного курса для школьников по основам здоровьесбережения	2	1	1	
4.5	Организация внеклассных мероприятий, направленных на воспитание культуры здоровья: фестивалей, встреч, конкурсов и др.	3	1	1	1
4.6	Практические упражнения и рекомендации для комплексного развития школьников и повышения культуры здоровья	1		1	
Итоговый контроль		2	—	2	—
Итого:		36	16	16	4

**Учебная программа инвариантного модуля  
«Процессы оздоровления в ОУ, система управления ими,  
основы воспитания культуры здоровья»**

*Тема 1. «Введение»*

*Понятие и составляющие здоровья человека.* Соматическое, психологическое, социальное и интеллектуальное здоровье. Сохранение и укрепление здоровья человека. Понятие биологического и паспортного возраста человека. Возрастные критерии состояния здоровья и трудоспособности человека. Особенности детского организма в школьном возрасте. Формирование основных систем организма ребенка. Основные периоды становления и развития детского организма. Основные виды потерь здоровья школьников. Взаимосвязь нарушений в основных функциональных системах организма школьника и факторов внутришкольной среды и образовательных технологий. Снижение «запаса прочности» организма ребенка в процессе обучения в ОУ.

*Понятие культуры здоровья.* Современные и инновационные формы воспитательной работы. Основные цели, принципы и направления воспитания культуры здоровья в рамках образовательного учреждения. Особенности воспитания культуры здоровья в различных типах образовательных учреждений. Основные условия образовательной среды для воспитания культуры здоровья у школьников. Образовательная среда, формирующая культуры здоровья учащихся. Построение системы взаимодействия сотрудников ОУ с целью воспитания культуры здоровья у учащихся. Основные направления деятельности ОУ по воспитанию культуры здоровья. Методы диагностики состояния культуры здоровья школьников. Социологический метод диагностики степени культуры здоровья школьников. Проективные методики при диагностике ориентации на здоровый образ жизни. Оптимизация деятельности по воспитанию культуры здоровья на основе результатов диагностики. Основные технологии оздоровления участников образовательного процесса. Деятельность педагогов по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса. Классификация технологий здоровьесбережения.

*Тема 2. Теория и практика обеспечения здоровья человека: образ жизни как основной фактор, влияющий на здоровье человека*

*2.1 Роль физической нагрузки в жизни человека.* Двигательная активность как фактор предотвращения развития «болезней цивилизации». Причины «двигательной пассивности». Практические примеры двигательной активности для педагогов. Роль и место двигательной активности малых форм в воспитании культуры здоровья у учащихся. Повышение физической активности участников образовательного процесса: система внутришкольных мероприятий. Организация малых форм двигательной активности школьников. Внеклассная деятельность по физической культуре. Система дополнительного образования. Конкурсы, направленные на повышение двигательной активности школьников.

*2.2 Понятие рационального питания.* Роль адекватного питания в жизни человека. Основные продукты питания и их воздействие на организм. Качественные и количественные характеристики питания. Понятие и направления оптимизация калорийности. Белки, жиры, углеводы, их соотношение. Термический эффект. Гликемический индекс продуктов. Направления оптимизации рациона.

*2.3 Понятие режима труда и отдыха.* Роль соблюдения режима труда и отдыха. Методы оптимизации своей жизнедеятельности. Методы релаксации. Здоровый сон: признаки и основные компоненты. Методы планирования своего дня.

*2.4 Роль интеллектуального развития в жизни человека.* Память, внимание и речь как основа развития интеллекта. Работа с информацией. Развитие памяти. Концентрация внимания. Методы развития речи. Тренировка мышления в современном мире. Основные методы диагностики и развития интеллекта.

*Тема 3. Составляющие комплексного понятия здоровья и методы их укрепления и развития*

*3.1. Психологическое здоровье личности:* понятие, основные направления сохранения и укрепления. Общая характеристика психологии как науки. Методы психологической диагностики. Задачи психодиагностики и области ее применения. Роль учителя в воспитании и развитии школьника. Взаимодействие учителей и родителей в воспитании и развитии школьников. Развитие личности ребёнка в школьной среде. Развитие личности. Психологические особенности развития детей



различных возрастных групп. Основные изменения и психологические задачи детей младшего, среднего и старшего школьного возраста. Развитие эмоциональной сферы, волевых качеств, коллективистских отношений, произвольности поведения. Развитие самооценки, смена ведущей деятельности и изменение социальной ситуации. Влияние стиля воспитания на развитие ребенка. Виды и способы психопрофилактической работы в образовательном процессе. Темперамент и характер. Типологии темперамента. Особенности взаимодействия с детьми с разными типами темперамента. Сценарии классных часов, примеры психологических игр, разминок и упражнений, направленных на укрепления психологического здоровья школьников в практике образовательного процесса. Наиболее часто встречающиеся жалобы взрослых: составляющие и способы оптимальной реакции. Мнимые детские добродетели: специфика, природа становления и основные последствия.

*3.2. Интеллектуальное и творческое здоровье личности:* понятие, составляющие, основные направления сохранения и укрепления. Нейропсихологические особенности развития личности. Общее определение способностей. Способности и их измерение. Общий интеллект и отдельные способности. Интеллект и креативность. Общее представление о развитии способностей. Методы оценки и развития креативности и интеллектуальных способностей в разных возрастных группах.

*Тема 4. Система деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса*

*4.1 Основы проектирования системы управления здоровьесберегающей деятельности в ОУ.* Основы проектирования системы управления здоровьесберегающей деятельности в ОУ. Нормативно-правовые документы обеспечения деятельности по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса. Цели, задачи и функции управления. Стратегическое и оперативное управление. Мотивация сотрудников. Управление качеством. Проектная деятельность образовательного учреждения: разработка программы по здоровьесбережению (цели, структура, основные мероприятия программы). Практическая работа по реализации программы. Оценка результатов внедрения программы. Школьные мониторинги здоровья.

*4.2. Методика организации и проведения внутришкольных мероприятий по воспитанию культуры здоровья.* Технологии интерактивного обучения культуре здоровья школьника. Понятие интерактивного обучения. Командная работа и ее реализация в образовательном процессе. Ролевые, деловые и иные игры, метод инцидента, метод кейсов и др. Мероприятия в рамках программы работы с родителями с целью повышения культуры здоровья школьников. Направления вовлечения родителей в деятельность по воспитанию культуры здоровья у учащихся. Просвещение родителей: организация мини-лекториев, тематических бесед и т.д. Практические форумы по вопросам здоровья для родителей.

*4.3. Разработка и организация комплексного интерактивного курса для школьников по основам здоровьесбережения.* Цели и задачи интерактивного курса по культуре здоровья. Основные разделы курса, их содержание. Примеры заданий в рамках курса по культуре здоровья.

Методика проведения Уроков здоровья для школьников. Урок здоровья: основные цели и принципы. Методические рекомендации по проведению уроков здоровья. Примеры уроков здоровья для младших и старших школьников.

*4.4. Организация внеклассных мероприятий, направленных на воспитание культуры здоровья:* фестивалей, встреч, конкурсов и др. Формы организации воспитательной работы в воспитании культуры здоровья. Основные внеклассные мероприятия по воспитанию культуры здоровья. Методика организации волонтерских фестивалей в образовательном учреждении. Механизм построения Ученической службы здоровья. Модель ученической службы здоровья. Основные направления деятельности. Роли членов ученической службы здоровья. Школьное самоуправление.

*4.5. Практические упражнения и рекомендации для комплексного развития школьников и повышения культуры здоровья.* Примеры игр и упражнений по тематике культуры здоровья.

### Учебно-тематический план вариативного модуля

*Цель модуля:* создание условий для формирования компетентностей, необходимых для эффективной организации здоровьесберегающей деятельности в ОУ и укрепления собственного здоровья работы посредством уточнения содержания тематик инвариантного модуля, углубления представлений в рамках адресно подобранных направлений.

*Организация образовательного процесса в рамках модуля:* на основе адресных рекомендаций, сформированных по результатам диагностики, а также собственных предпочтений, из числа предложенных в рамках каждого раздела слушатели выбирают одно направление к посещению.

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Кол-во часов		
			Лекции	Практика	С/р
1. Введение: тематики на выбор:		5	1	3	1
1	Сердечно-сосудистая система человека: основные составляющие и факторы влияния		1	3	1
	Дыхательная система: понятие и методы укрепления				
	Психомоторное развитие человека				
2. Теория и практика обеспечения здоровья человека: образ жизни как основной фактор, влияющий на здоровье человека: тематики на выбор:		10	2	6	2
2	Основные правила здорового питания		2	6	2
	Оптимизация двигательной активности человека				
	Оптимизация режима дня				
	Целеполагание, формирование ценностных установок на ЗОЖ				
3. Составляющие комплексного понятия здоровья и методы их укрепления и развития: тематики на выбор:		12	—	10	2
3.1	Методы снижения и профилактики стресса	6		5	1
	Методы и приемы эффективного взаимодействия с окружающими				
	Эффективные выступления и презентации				
	Оптимизация самооценки, повышение уверенности в себе				
3.2	Основы ТРИЗ в практике образовательной деятельности	6		5	1
	Методика работы с информацией: мнемотехника, интеллект-карты и т.д.				
	Методы работы со сказкой				
	Арт-педагогика				
4. Система деятельности по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса: тематики на выбор:		7	1	5	1
4	Основные направления воспитания культуры здоровья на уроке		1	5	1
	Воспитание культуры здоровья во внеклассной деятельности				
	Социальное проектирование как метод пропаганды ЗОЖ				
	Основы проектирования здоровьесберегающей деятельности в ОУ				
Итоговый контроль		2	—	2	—
Итого:		36	4	26	6

**Учебная программа вариативного модуля  
«Прикладные вопросы здоровьесберегающей деятельности ОУ»**

*Тема 1. Введение*

1.1. Состояние сердечно-сосудистой системы и методы его оптимизации

Профилактика заболеваний. Двигательная активность. Симптоматика и диагностика.

1.2. Дыхательная система и направления ее укрепления

Составляющие и функции дыхательной системы. Дыхательная гимнастика. Диафрагмальное дыхание. Метод БОС.

1.3. Психомоторное развитие человека: основные положения.

Методы развития точности и координации. Скорость реакции на звук и на свет. Повышение скорости реакции. Ведущая и неведущая рука. Нейропсихологические профили.

*Тема 2. Теория и практика обеспечения здоровья человека: образ жизни как основной фактор, влияющий на здоровье человека: тематики на выбор*

На выбор:

2. *Правильное питание.* Качественная и количественная оптимизация питания. Калорийность питания. Понятие и оптимизация соотношения белков, жиров и углеводов. Индекс массы тела. Гликемический индекс продуктов. Продукты, необходимые для рациона современного человека. Основные направления и способы индивидуализация рациона. Воспитание культуры питания. Примеры рецептов здорового питания. Разработки здоровых завтраков, обедов, ужинов и перекусов.

2. *Оптимизация двигательной активности человека.* Роль двигательной активности в профилактике и лечении конкретных заболеваний, организация малых форм двигательной активности: методы организации физической активности на рабочем месте. Внутришкольные мероприятия по повышению физической активности участников образовательного процесса. Двигательная активность педагога: примеры упражнений.

2. *Оптимизация режима дня.* Основные характеристики здорового режима дня. Значение сна в здоровье человека. Основные фазы сна. Здоровый сон: основные характеристики. Мелатонин. Апноэ. Техники релаксации. Техники визуализации.

2. *Целеполагание.* Формирование ценностных установок на ЗОЖ: основы целеполагания, технологии планирования и достижения результатов, техники мотивации к ЗОЖ. Определение потребности и мотива. Связь мотивации и продуктивности деятельности. Закон Йеркса–Додсона. Методы оценки и работы с мотивацией. Защитные механизмы личности: подавление, отрицание, рационализация, инверсия, проекция, изоляция и регрессия.

*Тема 3. Составляющие комплексного понятия здоровья и методы их укрепления*

На выбор:

3.1. *Методы снижения и профилактики стресса.* Арт-техники как метод стабилизации психологического самочувствия. Психология эмоций. Методы работы с эмоциональными состояниями (агрессия, тревожность, страх и пр.). Психология воли. Соотношение эмоций и воли. Волевая регуляция. Общее представление о развитии воли. Воля и внимание. Способы саморегуляции и релаксации. Профессиональное выгорание и его профилактика. Понятие стресса и способы его преодоления.

3.1. *Основы эффективных коммуникаций.* Психология взаимодействия с окружающими — практические рекомендации. Социальная среда как условие развития личности или психология общения. Определение общения и его условия. Общение как деятельность. Потребность в общении и ее развитие. Общение и речь. Виды и функции речи. Невербальное общение. Способы развития коммуникативных способностей. Основные типы стратегий манипуляций и способы их профилактики. Конфликты и работа с ними. Основные типы взаимодействия с людьми. Типичные негативные воздействия, восприятие и ответные реакции. Типичные ошибки неприятия чувств. Признание чувств и права на негативные эмоции, развитие навыков эффективного выражения чувств. Навязывание ролей: природа, механизм и способы преодоления. Воспитание самостоятельности. Цели, задачи, значимость и алгоритм формирования и поощрения самостоятельности.

*3.1. Выступление перед аудиторией.* Основы ораторского искусства. Структура эффективного выступления. Типичные ошибки выступающего. Основные страхи при выступлении и методы их преодоления. Техники планирования выступления. Оформление грамотной презентации: укрупненные точки внимания.

*3.1. Оптимизация самооценки, повышение уверенности в себе.* Самосознание: определение, критерии, уровни развития. Определение самосознания. Критерии самосознания. Критерии личностного самосознания. Уровни развития самосознания. Основные методы и приемы самопознания. Определение эмоций и основные аспекты их изучения. Методы развития уверенности в себе. Психотехники для самостоятельного применения. Сказкотерапия в работе со взрослыми.

Фототерапия: понятие и основные направления применения. Понятие и характеристики манипуляций. Основные виды, приемы и последствия манипулятивного поведения. Понятие актуализации. Отличия актуализационного поведения от манипуляционного. Личности актуализатора и манипулятора: основные отличия и характеристики. Типажи манипуляторов и актуализаторов: характеристики и особенности поведения и стратегий. Эффективные способы реакции на манипулятивное поведение: оптимальные стратегии поведения.

На выбор:

*3.2. Основы ТРИЗ в практике образовательной деятельности.* Основные понятия ТРИЗ. Понятие и свойства системы. Противоречия: способы формулировки и решения. Идеальный конечный результат. Основные методы генерирования идей: метод фокальных объектов, морфологический анализ, бином фантазии и другие. Технологии ТРИЗ в педагогике. Принципы и приемы ТРИЗ. Примеры реализации принципов «наоборот», объединение, местного качества, посредника, матрешки и др. Задачи для тренировки мышления на основе приемов ТРИЗ.

*3.2. Методика работы с информацией:* мнемотехника, интеллект-карты и т.д. Понятие и характеристики информации. Основные сложности в работе с информацией. Мнемоника: понятие и основные приемы. Основы мнемотехники. Ассоциации и аналогии: понятие, виды и способы генерирования. Запоминание понятий, цифр, терминов, последовательностей. Метод мест. Интеллект-карты: понятие и функции. Методы формирования интеллект-карт. Применение интеллект-карт в своей жизнедеятельности.

*3.2. Методы работы со сказкой.* Методы эффективного погружения в сказкотерапию. Развитие творческого мышления в процессе преобразования сказок. Технологии Джанни Родари по работе с произведениями. «Салат из сказок», «у сказок три конца», «мысли и чувства героев» и т.д. Бином фантазии. Применение сказкотерапии при решении образовательных задач. Основные характеристики терапевтической сказки. Формирование сказок при решении психологических задач: схема составления сюжета.

*3.2. Арт-педагогика.* Понятие, функции и основные составляющие арт-педагогика. Принципы и приемы арт-педагогика в системе образования: примеры игр и упражнения для активизации творческого мышления. Мандалы: виды и способы формирования. Фототерапия как направления арт-педагогика.

#### *Тема 4. Система деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса: тематики на выбор*

На выбор:

*4. Основные направления воспитания культуры здоровья на уроке.* Технологии интерактивного обучения культуре здоровья. Интегрирование тематики здоровья в предметные области: гуманитарные предметы, естественные науки, интегрированные уроки. Система интегрированных уроков. Индивидуальный подход на уроке как аспект здоровьесберегающей деятельности. Примеры упражнений для формирования ценностных установок на ЗОЖ.

*4. Основные направления воспитания культуры здоровья во внеклассной деятельности.* Разработки мероприятий в рамках деятельности по воспитанию культуры здоровья. Разработка системы тематических классных часов по тематике здоровьесбережения: правильное питание, двигательная активность, развитие и укрепление мотивации учения, эмоциональный комфорт: отношение к среде, отношения с другими, отношение к себе, оценка и самооценка и др.

Создание внутришкольного «Клуба здорового досуга». Построение системы наставничества в ОУ по тематике здоровья. Организация в ОУ СМИ по тематике здоровья. Привлечение квалифицированных волонтеров к здоровьесберегающей деятельности ОУ.

*4. Социальное проектирование как метод пропаганды ЗОЖ.* Методы активизации творческого мышления для генерирования идей проектов по здоровьесбережению. Понятие проекта. Основные этапы разработки и реализации проектов по здоровьесбережению. Цели, задачи, миссия, видение проекта. RACE-анализ (исследование проблемы, этапы, стэйк-холдеры, эффективность проекта), SWOT-анализ, диаграмма Ганта, план развития, отчет о реализации т.д. Организация деятельности школьников по разработке и реализации проектов по культуре здоровья.

*4. Основы проектирования системы управления здоровьесберегающей деятельности в ОУ.* Основы проектного менеджмента. Программа здоровьесберегающей деятельности ОУ. Основные подпрограммы программа здоровьесберегающей деятельности ОУ. Целеполагание: постановка целей. SWOT-анализ: понятие, виды и методы составления. Основные этапы планирования и реализации подпрограмм. Методы оценки эффективности. Проектирование деятельности Службы здоровья в ОУ. Пример разработки внутришкольной программы «Здоровье педагога». Консолидация усилий педагогического коллектива с целью повышения эффективности здоровьесберегающей деятельности.

### Модуль 3. Система сопровождения

Система сопровождения программы повышения квалификации основывается на методических кейсах, сформированных исходя из выявленных особенностей аудитории и посвященных рассматриваемым тематикам. Так, каждому разделу программы соответствует методический кейс с практическими и теоретическими материалами.

Содержание кейсов системы сопровождения носит разноуровневый характер и основывается на результатах проведенной диагностики в рамках конкретного направления. Так, на уровне отдельного слушателя по итогам диагностики выделенного раздела, тематика может быть представлена на трех уровнях: зона риска, зона напряжения и норма.

Таким образом, каждому результативному уровню соответствует определенное целеполагание и содержательное наполнение кейсов системы сопровождения, общие закономерности которой представлены в следующей таблице.

Таблица. Индивидуализация содержания кейсов на основе уровня освоения тематики

Аспект	Освоение тематики: уровень 1 «Зона риска»	Освоение тематики: уровень 2 «Зона напряжения»	Освоение тематики: уровень 3 «Норма»
<i>Характеристика уровня освоения тематики слушателями</i>	Низкий уровень знаний и/или ценностных установок в рамках направления	Пограничное состояние: слушатели имеют определенные представления по вопросам раздела, однако наблюдаются затруднения	Зоны успеха и компетентности слушателей
<i>Цель системы сопровождения</i>	Комплексное просвещение в рамках тематической области	Обобщение и уточнение имеющихся знаний, представлений и установок	Проверка, обобщение и применение знаний
<i>Постановка учебных задач в рамках сопровождения</i>	<i>По алгоритму:</i> слушатель получает пошаговые инструкции и руководства	<i>По результату:</i> слушатель получает описание необходимого результата и общие рекомендации по его достижению	<i>По проблеме:</i> на основе имеющихся знаний и навыков слушателю необходимо решить обрисованную проблему
<i>Материалы системы сопровождения</i>	Пособия, полноценные разработки мероприятий	Памятки, интеллектуальные карты, схемы, аналитические выдержки по разделам и т.д.	Тематики проектной деятельности, ситуации для анализа, самопроверки, др. Акцент на тематическую деятельность на уровне ОУ

Таким образом, сопровождение первого уровня представляет собой комплексную дистанционную поддержку освоения тематики. Материалы второго уровня нацелены, прежде всего, на обобщение, уточнение и закрепление имеющихся у слушателя знаний, навыков и установок. В свою очередь, сопровождение третьего уровня заключается в материалах для самопроверки, а также рекомендаций по организации данной деятельности на уровне ОУ.

Основные материалы в рамках системы сопровождения классифицированы по тематикам инвариантного и вариативного модуля, а также уровням освоения раздела.

Общую структуру системы сопровождения повышения квалификации можно представить в виде следующей таблицы.

Общая схема материалов системы сопровождения программы  
повышения квалификации

Блок	Сопровождение инвариантного модуля	Вариатив	Уровни освоения раздела	
			С-I	С-II, С-III
1. Здоровье	Авторская презентация «Комплексное понятие здоровья»	Адаптация	Уровень «Риск»: Комплексы корректирующих упражнений исходя из выявленных нарушений в адаптации: сердечно-сосудистой / дыхательной системы / психомоторной активности	Уровень «Напряжение»: Комплексы общих рекомендаций Уровень «Норма»: Система мер по сохранению здоровья
2. Образ жизни	Авторские презентации: — «Общие положения правильного питания» — «Общешкольные мероприятия по культуре питания» — «Общешкольные мероприятия по повышению двигательной активности: события, режим, разработки» и т.д.	2.1. Правильное питание	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> — «Качественные и количественные показатели здорового питания», — «Примерный рацион», — «Опасные крайности», — «Ключевые продукты и их значение», — «Методы формирования культуры питания у учащихся» — Практикум «Задания и упражнения по воспитанию культуры питания» <i>Авторская рабочая тетрадь «ЗОЖ-питание»</i>	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> — «Здоровое питание в схемах и таблицах», — «Общий алгоритм перехода на правильное питание» — «Основные принципы правильного питания: примеры и положения», — Серия имитационных упражнений Уровень «Норма»: — система кейсов, — тематики проектов, — программа деятельности ОУ по обеспечению системы питания
			<i>Авторские сценарии мероприятий для учащихся:</i> — «Карлсон о питании», — «Диеты: соблюдать нельзя отрицать», — «В замке здорового питания» и т.д.	
		2.2. Двигательная активность	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> — «Роль и место физической культуры в здоровье человека» — Практикум «Примеры упражнений для укрепления здоровья педагога» — Практикум «Подборка подвижных игр и разминок для учащихся» — Практикум «Психологические игры и разминки в рамках предметных областей в качестве физической активности» <i>Авторские сценарии:</i> «Праздник Движения», «Творческая спартакиада», др.	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> — иллюстрированная памятка «Примеры ежедневных упражнений» — Серия имитационных упражнений Уровень «Норма»: — Построение системы физической активности в ОУ
		2.3. Режим дня	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> — «Роль режима дня и здорового сна в жизнедеятельности человека», — «Основные компоненты здорового сна», — Практикум «Тайм-менеджмент: техники организации своего дня»	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> — Краткая интеллект-карта «Режим дня» Уровень «Норма»: — форма для самоанализа

Блок	Сопровождение инвариантного модуля	Вариатив	Уровни освоения раздела	
			С-I	С-II, С-III
		2.4. Целеполагание	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> — «Понятие и виды целей», — «Ошибки целеполагания», — Практикум «Методы постановки целей», — Практикум «Метод SMART»	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> — Краткая интеллект-карта: «Основы целеполагания» Уровень «Норма»: — бланк личного целеполагания
3. Психологическое состояние	Авторские презентации: — «Психологическое здоровье, методы его укрепления и сохранения», — «Нейро-психологические особенности развития детей», — «Возрастные особенности развития ребенка» — «Практические рекомендации по взаимодействию с окружающими» — «Примеры упражнений для сплочения коллектива» — «Сценарии мероприятий: «Какой Я есть», «Для чего нужны знания», «Зачем уметь общаться, зачем нужны друзья?» и другие	3.1. Стрессоустойчивость	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> — «Понятие и характеристики стресса», — Практикум «Методы профилактики стресса и выгорания», — Практикум «Сказкотерапия в работе со взрослыми», — Практикум «Арт-техники как метод стабилизации психологического состояния» — «Виды эмоций, методы управления ими», — Практикум «Работа с трудностями»	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> — Краткая интеллект-карта «Стресс и методы его профилактики» Уровень «Норма»: — кейс для самопроверки
		3.2. Основы коммуникаций	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> — «Основы эффективных коммуникаций», — Практикум «Основные способы и ошибки принятия чувств», — «Типология видов воздействия: примеры ошибок и эффективных схем», — Практикум «Методы и приемы взаимодействия с окружающими», — Практикум «Примеры упражнений и заданий для развития навыков эффективных коммуникаций»	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> — презентация «Психология взаимодействия с окружающими» — практические рекомендации» Уровень «Норма»: — интеллект-карта, — форма для самоанализа, — участие в тренинге
		3.3. Выступление	Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> — «Основы ораторского искусства», — «Эффективные выступления», — «Основы оформления презентаций», — Практикум «Повышение вероятности эффективности выступления», — Практикум «Выступления по тематике ЗОЖ»	Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> — Интеллект-карта «Укрупненные аспекты грамотных выступлений» Уровень «Норма»: — самопроверка и применение знаний



Блок	Сопровождение инвариантного модуля	Вариатив	Уровни освоения раздела	
			С-I	С-II, С-III
		3.4. Оптимизация самооценки	<p>Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> — «Самооценка. Самопринятие», — «Основные составляющие самооценки и факторы ее формирования», — «Самопознание: примеры заданий и упражнений», — Практикум «Основы фототерапии как психотехника», — Практикум «Техники развития уверенности», — «Настроение и здоровье. Техники саморегуляции»</p>	<p>Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> — Основные техники оптимизации самооценки»</p> <p>Уровень «Норма»: — «Деятельность по сохранению и укреплению психологического здоровья участников образовательного процесса»</p>
4. Творческое и интеллектуальное здоровье	<p>Авторские презентации:</p> <p>— «Основы творческого мышления», — «Тренинг генерирования идей», — «Методы и приемы развития творческого мышления», — «Приемы игр, заданий и упражнений для развития дивергентного мышления», — «Основы ТРИЗ»</p> <p>Авторские методические пособия: — Примеры упражнений для комплексного развития человека</p>	4.1. Развитие творческого мышления	<p>Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> — «Понятие и основные характеристики творческого мышления», — «Метода развития творческого мышления в повседневной жизни», — «Основы дивергентного мышления», — «Примеры игр и упражнений для развития творческого мышления», — «Методы работы с произведением в рамках комплексного развития личности»</p> <p><i>Авторское методическое пособие</i> — «Примеры игр и упражнений для комплексного развития» — «Рабочая тетрадь»</p>	<p>Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> — Интеллект-карта «Творчество в схемах и рисунках» — Интеллект-карта «Интерактивный характер обучения, творческий подход к решению образовательных задач»</p> <p>Уровень «Норма»: Система внутришкольных мероприятия в контексте творческого развития</p>
		4.2. Работа с информацией	<p>Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> — «Методы работы с информацией», — «Понятие и способы составления интеллект-карт», — «Развитие памяти», — «Основы мнемотехники: принципы и приемы» — «Задание и упражнения для тренировки навыков работы с материалом»</p>	<p>Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> — Краткая интеллект-карта: основные направления работы с информацией, — Интеллект-карта: «основы мнемотехники»</p> <p>Уровень «Норма»: — кейс-стади</p>
		4.3. Основы ТРИЗ	<p>Уровень «Риск»: <i>Авторские презентации:</i> — «Понятие и основные положения ТРИЗ», — «Принципы и приемы ТРИЗ», — «Развитие творческого мышления: примеры игр, упражнений и задач по ТРИЗ»</p>	<p>Уровень «Напряжение»: <i>Авторские материалы:</i> — Интеллект-карта: «Основные положения и принципы ТРИЗ»</p> <p>Уровень «Норма»: — задачи по ТРИЗ</p>

Блок	Сопровождение инвариантного модуля	Вариатив	Уровни освоения раздела	
			С-I	С-II, С-III
		4.4. Арт-педагогика	<p>Уровень «Риск»:  <i>Авторские презентации:</i>  — «Основные вехи развития навыка рисования у человека»,  — «Арт-педагогика: примеры упражнений и заданий»,  — «Арт-техники в рамках андрагогики»,  — «Мандалы как техника развития творческого мышления»  <i>Авторские методические материалы</i>  — «Арт-техники: рабочая тетрадь»</p>	<p>Уровень «Напряжение»:  <i>Авторские материалы:</i>  — Интеллект-карта:  «Основные методы и примеры арт-педагогических технологий»  Уровень «Норма»:  — выдержки из рабочей тетради</p>
5. Воспитание культуры здоровья в ОУ	<p>Авторские презентации:  — Программа ОУ «Воспитание культуры здоровья»  — «Основные мероприятия по воспитанию ЗОЖ»,  — «Методы определения уровня культуры здоровья: диагностический аппарат»  — «Разработки сценариев, тематических классных часов»,  — «Методическая подборка тематических иллюстраций»</p> <p><i>Авторское пособие:</i>  — «Основы здоровьесберегающей деятельности ОУ в стихах и интеллект-картах»</p>	5.1. Воспитание культуры здоровья на уроке	<p>Уровень «Риск»:  <i>Авторские презентации:</i>  — «Основные требования к построению здоровьесберегающего образовательного процесса, методы их соблюдения»  — «Технологии интерактивного обучения»: обзор основных методов, примеры их реализации»  — «Примеры упражнений для формирования ценностных установок на ЗОЖ: построение здорового урока»,  — «Примеры разминок и их интеграция в урок»  — «Примеры включения игр и упражнений в предметные области»,  — «Тематика здоровья в рамках образовательной программы»  — «Примеры интегрированных уроков»</p>	<p>Уровень «Напряжение»:  <i>Авторские материалы:</i>  — Интеллект-карта:  «Воспитание культуры здоровья в рамках урока: ключевые направления деятельности»  — Серия имитационных упражнений</p> <p>Уровень «Норма»:  — самооценка здоровьесозидающего потенциала урока</p>
		5.2. Во внеклассной работе	<p>Уровень «Риск»:  <i>Авторские презентации:</i> сценарии мероприятий: начальная школа «Красная шапочка в лесу эмоций», «Мальвина учит нас здоровью», «Незнайка в городе Здоровья», «В гостях у здоровья», средняя и старшая школа: «Здоровье и я», «Зачем быть здоровым», «Мода на ЗОЖ»  Примеры упражнений: песочная терапия, методы работы со сказкой, арт-техники, игры и задания в рамках воспитания культуры здоровья</p>	<p>Уровень «Напряжение»:  <i>Авторские материалы:</i>  — Интеллект-карта:  «Воспитание культуры здоровья во внеклассной работе: ключевые направления деятельности»  Уровень «Норма»: — самооценка внеклассной работы</p>

Блок	Сопровождение инвариантного модуля	Вариатив	Уровни освоения раздела	
			С-I	С-II, С-III
		5.3. Проектная деятельность	<p>Уровень «Риск»:  <i>Авторские презентации:</i>  — «Основы проектной деятельности: разработка и реализация тематических проектов»,  — «План оформления проектов».  Примеры проектов: «Дневники здоровья», «Эмоции каждый день»  «Внутришкольные Здоровые СМИ», «Дежурство здоровья», «Мое здоровье», «ЗОЖ-акции», «Ученическая служба здоровья», «Фитомодули» и др.</p>	<p>Уровень «Напряжение»:  <i>Авторские материалы:</i>  — Интеллект-карта: «Основы социального проектирования»,  — Серия имитационных упражнений  Уровень «Норма»:  — проекты слушателей</p>
		5.4. Система управления	<p>Уровень «Риск»:  <i>Авторские презентации:</i>  — «Система управления здоровьесберегающей деятельностью ОУ»,  — Технологии менеджмента в практику образовательного процесса»,  — «Построение системы мероприятий по воспитанию культуры здоровья у: учащихся, педагогов, родителей»  — «Схема внедрения мероприятий по ЗОЖ»  — «Система менеджмента качества»  — «Использование ресурсов и среды ОУ в рамках здоровьесберегающей деятельности»  — Перспективная программа совершенствования среды ОУ</p>	<p>Уровень «Напряжение»:  <i>Авторские материалы:</i>  — «Основы здоровьесберегающей деятельности ОУ в схемах и таблицах»,  — Серия имитационных упражнений  Уровень «Норма»:  — схема анализа эффективности здоровьесберегающей деятельности ОУ</p>