

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по учебной работе и
международной деятельности

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦИКЛ
(ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)**

ОП.03 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Код, специальность:	44.02.02 Преподавание в начальных классах
Форма контроля в семестре	Экзамен / 1

Квалификация: Учитель начальных классов
Форма обучения: Очная
Общая трудоемкость (час): 97

Программу составила:
Е.В. Колтыгина, доцент кафедры медицинских знаний и безопасности
жизнедеятельности, канд. психол. наук

Программа принята:
на заседании кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности
Протокол от «15» февраля 2021 г. № 6
Зав. кафедрой: Пашков А.П., канд. мед. наук, доцент

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Область применения программы. Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ 44.02.02 Преподавание в начальных классах и входит в состав профессионального учебного цикла (общеобразовательные дисциплины).

1.2 Цель и задачи дисциплины.

Цель: Формирование профессиональной компетенции и творческого потенциала личности при подготовке учителя начальных классов в области знаний возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Формирование представлений о морфо-функциональных особенностях развития ребенка; получение необходимых знаний, навыков и умений для индивидуального подхода к ребенку в процессе воспитания и обучения, создание комфортных условий в образовательном пространстве.

Задачи:

- сформировать у обучающихся необходимую теоретическую базу знаний возрастных особенностей развития ребенка и их учета в профессиональной деятельности;
- познакомить обучающихся с основами диагностики функционального развития ребёнка;
- раскрыть общие закономерности роста и развития ребёнка, влияние на них наследственных и средовых (биологических и социальных) факторов;
- научить определять соответствие биологического возраста календарному, готовность к обучению в школе;
- сформировать умение ориентироваться на физиологические основы психической деятельности и индивидуально-типологические особенности развития ребенка;
- изучить санитарные правила и нормы для образовательных организаций, гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса.

1.3. Содержание учебной дисциплины направлено на формирование следующих общих и профессиональных компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК - 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ПК - 1.1 ПК - 1.2 ПК - 1.3	Определять цели и задачи, планировать уроки. Проводить уроки. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения.
ПК - 2.1 ПК - 2.2 ПК - 2.3	Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия. Проводить внеурочные занятия. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.
ПК - 3.1 ПК - 3.2 ПК - 3.3 ПК - 3.4	Проводить педагогическое наблюдение и диагностику, интерпретировать полученные результаты Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу. Проводить внеклассные мероприятия. Анализировать процесс и результаты проведения внеклассных мероприятий.
ПК - 4.1	Выбирать учебно-методический комплект, разрабатывать учебно-методические материалы (рабочие программы, учебно-тематические планы) на основе федерального государственного образовательного

ПК - 4.2 ПК - 4.3	стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся. Создавать в кабинете предметно-развивающую среду. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.
--	---

1.4. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Индекс компетенции	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:
ОК 3, ОК – 10, ПК - 1.1, ПК - 1.2, ПК - 1.3, ПК - 2.1, ПК - 2.2, ПК - 2.3, ПК - 3.1, ПК - 3.2, ПК - 3.3, ПК - 3.4, ПК - 4.1, ПК - 4.2, ПК - 4.3	уметь: - определять топографическое расположение и строение органов и частей тела; - применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности; - оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в детском и подростковом возрасте; - проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей; - обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете, при организации обучения младших школьников; - учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса
ОК 3, ОК – 10, ПК - 1.1, ПК - 1.2, ПК - 1.3, ПК - 2.1, ПК - 2.2, ПК - 2.3, ПК - 3.1, ПК - 3.2, ПК - 3.3, ПК - 3.4, ПК - 4.1, ПК - 4.2, ПК - 4.3	знать: - основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека; - основные закономерности роста и развития организма человека; - строение и функции систем органов здорового человека; - физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; - возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков; - влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение; - основы гигиены детей и подростков; - гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; - основы профилактики инфекционных заболеваний; - гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы

1.5. Место дисциплины в структуре ППСЗ

1.5.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе получения среднего общего образования.

1.5.2. Учебные дисциплины и профессиональные модули, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

- Психология;
- Педагогика;
- Теоретические основы организации обучения в начальных классах;
- Теория и методика физического воспитания с практикумом;
- Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя начальных классов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	1 семестр
Общая трудоемкость учебной дисциплины	97
Обязательные учебные занятия по дисциплине	62
в том числе:	
лекции	20
практические занятия	42
Самостоятельная работа	35
в том числе консультация	1

2.2. Тематический план и объем в часах видов учебной работы:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Вид занятия и объем в часах		
		Аудиторная учебная работа		Сам. работа
		лекции	практические	
1.	Раздел «Возрастная анатомия и физиология»			
1.1.	Тема «Предмет и содержание дисциплины. Закономерности роста и развития. Физиология целостного организма. Гомеостаз. Сенситивные периоды развития ребенка. Возрастные анатомо-физиологические особенности»	4	2	2
1.2.	Тема «Закономерности онтогенетического развития опорно-двигательного аппарата. Ортопедический режим. Плантография»	2	2	2
1.3.	Тема «Регуляторные системы организма. Роль нервной системы и желез внутренней секреции в обеспечении целостности организма»	2	2	2
1.4.	Тема «Анализаторы. Сенсорные системы Организма»	-	4	2
1.5.	Тема «Висцеральные системы. Компоненты пищи и их назначение (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода). Особенности рационального питания детей. Органы иммунной системы».	2	6	3

2.	Раздел «Гигиенические требования к обучению в начальной школе»			
2.1.	Тема «Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса»	-	6	2
2.2.	Тема «Сущность и принципы закаливания»	2	2	2
2.3.	Тема «Гигиеническая оценка суточного рациона питания»	-	6	4
3	Раздел «Физиологические основы психической деятельности и индивидуально-типологические особенности развития ребенка»			
3.1.	Тема «Тенденции психофизиологического развития современных детей и их учет в обучении»	2	2	2
3.2.	Тема «Нейромедиаторы»	2	2	2
3.3.	Тема «Сенсорная интеграция и ее роль в развитии ребенка»	2	2	2
3.4.	Тема «Физиологические основы психической деятельности. Индивидуально-типологические (конституциональные) особенности ребенка»	-	2	4
3.5.	Тема «Физиологические основы памяти и внимания. Физиология эмоций»	-	2	4
3.6.	Тема «Признаки утомления детей при физическом и умственном труде. Психогигиена»	2	2	2
	Всего	20	42	35
Всего		97		

2.3. Содержание учебной дисциплины:

Раздел 1. «Возрастная анатомия и физиология»

Тема 1.1. «Предмет и содержание дисциплины. Закономерности роста и развития. Физиология целостного организма. Гомеостаз. Сенситивные периоды развития ребенка. Возрастные анатомо-физиологические особенности»: Уровни строения организма. Основные типы тканей, их строение и функции. Органы и системы органов. Топографическое расположение и строение органов и частей тела. Внутренняя среда организма и гомеостаз. Закономерности роста и развития. Возрастная периодизация. Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка. Психофизиологическая готовность к школьному обучению

Тема 1.2. «Закономерности онтогенетического развития опорно-двигательного аппарата.

Ортопедический режим. Плантография»: Изгибы позвоночника, их формирование. Развитие двигательных навыков. Двигательный режим учащихся. Понятие о гиподинамии. Влияние физических упражнений на организм человека. Нефизиологические упражнения. Осанка. Нарушения осанки. Значение правильной осанки у школьников. Сколиоз, причины и профилактика. Плантография. Плоскостопие. Анатомо-физиологическое обоснование правильной посадки за рабочим столом.

Тема 1.3. «Регуляторные системы организма. Роль нервной системы и желез внутренней секреции в обеспечении целостности организма»: Высшая нервная деятельность. Нейрогуморальная регуляция функций организма. Анатомия и физиология

ЦНС. Анатомо-физиологические особенности созревания мозга. Периферическая нервная система. Вегетативный отдел нервной системы. Механизмы высшей нервной деятельности. Железы внутренней секреции. Значение гормонов для реализации генетической программы роста и развития ребенка. Влияние гипер- и гипосекреции эндокринных желез на рост и развитие организма человека. Кровь и кровообращение.

Тема 1.4. «Анализаторы. Сенсорные системы Организма»: Сенсорные системы организма. Зрительный, слуховой, двигательный, вкусовой, обонятельный, кожный, внутренний и вестибулярный анализаторы. Развитие сенсорных систем. Значение сенсорной информации для психического развития ребенка. Влияние сенсорной депривации и сенсорного обогащения среды на развитие ребенка. Гигиена зрения и слуха.

Тема 1.5. «Висцеральные системы. Компоненты пищи и их назначение (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода). Особенности рационального питания детей. Органы иммунной системы»: Пищеварительная система, обмен веществ и энергии; гигиена питания; дыхательная система, роль воздушной среды в сохранении работоспособности учащихся. Механизм вдоха и выдоха. Изменение с возрастом ребенка частоты и глубины дыхательных движений, жизненной емкости легких. Сердечно-сосудистая система, регуляция работы сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности. Факторы, неблагоприятно действующие на сердце и сосуды. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний; моче-половая система: строение, функция. Органы иммунной системы и кроветворения: красный костный мозг, селезенка, миндалины, лимфоузлы.

Раздел 2 «Гигиенические требования к обучению в начальной школе»

Тема 2.1. «Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса»: Санитарные правила и нормы к образовательным организациям. Гигиенические требования к земельному участку. Гигиенические требования к планировке помещений. Гигиенические требования к воздушной среде помещений. Гигиенические требования к тепловому режиму помещений и к организации водоснабжения. Физиолого-гигиеническое обоснование режима. Гигиена учебной деятельности детей. Гигиенические требования к трудовой деятельности детей. Гигиенические требования к игрушкам. Требования к детским книгам. Мероприятия по профилактике заболеваний детей гигиенических требований в кабинете, при организации обучения младших школьников.

Тема 2.2. «Сущность и принципы закаливания»: Характеристика процесса закаливания. Эффекты закаливания. Виды закаливания. Закаливающие процедуры для детей. Закаливание воздухом. Закаливание солнцем. Закаливание водой. Купание в открытых водоемах. Босохождение. Тропа здоровья. Использование традиционных и нетрадиционных методов.

Тема 2.3. «Гигиеническая оценка суточного рациона питания»: Составление примерного суточного рациона питания по макету, расчет калорийности, витаминов и микроэлементов. Анализ и коррекция рациона питания. «Химия питания».

Раздел 3 «Физиологические основы психической деятельности и индивидуально-типологические особенности развития ребенка»

Тема 3.1. «Тенденции психофизиологического развития современных детей и их учет в обучении»: Причины развития у детей трудностей в обучении и пути профилактики. Психофизиологическая готовность к обучению.

Тема 3.2. «Нейромедиаторы»: Механизм действия и роль в регуляции поведения и активности. Синтез из продуктов питания.

Тема 3.3. «Сенсорная интеграция и ее роль в развитии ребенка»: Причины нарушений сенсорной интеграции, симптомы, диагностика и коррекция. Функциональные асимметрии: сенсорная, моторная, психическая и их учет в педагогической деятельности.

Тема 3.4. «Физиологические основы психической деятельности. Индивидуально-типологические (конституциональные) особенности ребенка»: взаимодействие

школьников с разным темпераментом. Учет физиологических особенностей детей в обучении.

Тема 3.5. «Физиологические основы памяти и внимания. Физиология эмоций»: Лимбическая система и ретикулярная формация. Теории эмоций. Эмоциональный интеллект. Психофизиологические теории памяти. Физиология внимания.

Тема 3.6. «Признаки утомления детей при физическом и умственном труде. Психогигиена»: Виды и стадии сна. Нейрофизиологические механизмы сна и сновидений. Гигиенические требования к организации сна детей. Динамика работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса. Требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; основы профилактики инфекционных заболеваний.

2.4. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ:

Курсовая работа не предусмотрена

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

3.1.1. Кабинеты и залы

Лекции по дисциплине реализуются в учебном кабинете, оборудованном рабочим местом преподавателя, места для обучающихся (парты и стулья) в соответствии с численностью учебного потока, доской, мультимедийным оборудованием. Учебный кабинет для лекций обеспечен подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Практические занятия по дисциплине реализуются в кабинете физиологии, анатомии и гигиены. Оборудование кабинета включает: рабочее место преподавателя, места для обучающихся (парты и стулья) в соответствии с численностью учебной группы, доску, мультимедийное оборудование, наглядные материалы, учебные карты, лабораторное оборудование (термометр, барометр, гигрометр, люксметр, шумомер, плантограф). Кабинет физиологии, анатомии и гигиены обеспечен подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Самостоятельная работа может осуществляться в читальных залах библиотеки, в том числе в читальном зале с фондами открытого доступа. Читальные залы оснащены мебелью для работы и компьютерами (в том числе со специальным программным обеспечением и компьютерной периферией для лиц с ОВЗ), в них организован доступ к информационным образовательным ресурсам, информационно-образовательной среде Университета, фонду медиатеки. В читальных залах имеется беспроводной доступ в Интернет Wi-Fi.

3.1.2. Перечень программного обеспечения:

ПакетMicrosoftOffice.

ПакетLibreOffice.

ПакетOpenOffice.org.

Операционная система семейства Windows.

Операционная система Linux.

Интернет браузер.

Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.

Медиа проигрыватель.

Программа 7zip.

ПакетKasperskyEndpointSecurity 10 forWindows.

Редактор изображений Gimp.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основная литература:

1. Баскаков М. Б. Анатомия и физиология человека. Основы морфологии человека и общей патологии клетки [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / М. Б. Баскаков. — Саратов: Профобразование, 2017. — 114 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/66385.html>.
2. Максимова Н. Е. Физиология человека: учебное пособие для СПО / Н. Е. Максимова, Н. Н. Мочульская, В. В. Емельянов ; под редакцией В. А. Черешнева. — Саратов: Профобразование, 2019. — 155 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87889.html>. — Текст (визуальный) : электронный.

3.2.2. Дополнительная литература:

1. Бельченко Л. А. Физиология человека: организм как целое [Электронный ресурс] : учебно-методический комплекс / Л. А. Бельченко, В. А. Лавриненко. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 232 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65293.html>.
2. Основы гигиены детей дошкольного и младшего школьного возраста: практикум / сост.: Л. Н. Аношкина, А. А. Назирова, Т. Ю. Никифорова. — Липецк: Липецкий ГПУ, 2019. — 56 с. — URL: <https://e.lanbook.com/book/126980>. — Текст (визуальный) : электронный.
3. Чиркова Е. Н. Физиология человека и животных: учебное пособие для СПО / Е. Н. Чиркова, С. М. Завалеева, Н. Н. Садыкова. — Саратов: Профобразование, 2020. — 116 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92193.html>. — Текст (визуальный) : электронный.

3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Анатомический атлас [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.anatomy.tj>
2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru> .

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (Приложение)

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦИКЛ
(ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ)**

ОП.03 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код, направления подготовки (специальности): 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма контроля в семестре, в том числе курсовая работа (курсовой проект) Экзамен - 1

Квалификация: Учитель начальных классов

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость (час): 97

Разработчик: Колтыгина Е.В., доцент кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности, канд. психол. наук

Принят:

на заседании кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности

Протокол от «15» февраля 2021 г. № 6

Зав. кафедрой: Пашков А.П., канд. мед. наук, доцент

**1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНДИКАТОРОВ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ С
УКАЗАНИЕМ ФОРМ КОНТРОЛЯ И СРЕДСТВ ОЦЕНИВАНИЯ**

Индексы компетенций	Результаты обучения	Формы контроля и оценочные средства
ОК - 3	Знает: физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение; основы профилактики инфекционных заболеваний; гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы Умеет: оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в детском и подростковом возрасте Владеет: проводимыми под руководством медицинского работника мероприятиями по профилактике заболеваний детей	Вопросы к экзамену Вопросы к практическим занятиям Вопросы для самоконтроля Задания для групповых и индивидуальных проектов Тематика докладов и сообщений Контрольная работа Портфолио Деловая игра
ОК – 10	Знает: общие закономерности и возрастные особенности строения и функционирования основных систем организма ребенка; возрастную периодизацию и закономерности роста и развития детского организма; сенситивные периоды развития ребенка; строение, функциональное значение, возрастные особенности сенсорных, моторных и висцеральных систем; нефизиологические (травмоопасные упражнения) и их профилактику Умеет: использовать полученные теоретические и практические навыки для организации научно-методической, социально-педагогической и преподавательской деятельности; строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий Владеет: комплексной диагностикой уровня функционального развития ребенка; соматоскопическими и соматометрическими исследованиями по оценке физического развития; определением основных показателей деятельности физиологических систем	Вопросы к экзамену Вопросы к практическим занятиям Вопросы для самоконтроля Задания для групповых и индивидуальных проектов Тематика докладов и сообщений Контрольная работа Портфолио Кейс стади

ПК - 1.1. ПК - 1.2. ПК - 1.3	Знает: основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека; основные закономерности роста и развития организма человека; строение и функции систем органов здорового человека; возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков; основы гигиены детей и подростков; гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза Умеет: определять топографическое расположение и строение органов и частей тела; учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса Владеет: методиками применения знаний по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности; технологиями соблюдения гигиенических требований в кабинете, при организации обучения младших школьников; здоровьесберегающими технологиями в образовании	Вопросы к экзамену Вопросы к практическим занятиям Вопросы для самоконтроля Задания для групповых и индивидуальных проектов Тематика докладов и сообщений Контрольная работа Портфолио «Перевернутый класс»
ПК - 2.1 ПК - 2.2 ПК - 2.3	Знает: влияние наследственности и среды на развитие ребенка; психофизиологические аспекты поведения ребенка, становление коммуникативного поведения и речи; критические периоды развития организма. Умеет: использовать полученные теоретические и практические навыки для организации научно-методической, социально-педагогической и преподавательской деятельности; строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий. Владеет: определением основных показателей деятельности физиологических систем	Вопросы к экзамену Вопросы к практическим занятиям Вопросы для самоконтроля Задания для групповых и индивидуальных проектов Тематика докладов и сообщений Контрольная работа Деловая игра Портфолио

ПК - 3.1 ПК - 3.2 ПК - 3.3 ПК - 3.4	Знает: влияние наследственности и среды на развитие ребенка; психофизиологические аспекты поведения ребенка, становление коммуникативного поведения и речи критические периоды развития организма. Умеет: строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий. Владеет: умением ориентироваться на физиологические основы психической деятельности и индивидуально-типологические особенности развития ребенка	Вопросы к экзамену Вопросы к практическим занятиям Задания для групповых и индивидуальных проектов Тематика докладов и сообщений Контрольная работа Портфолио
ПК - 4.1 ПК - 4.2 ПК - 4.3	Знает: строение, функциональное значение, возрастные особенности сенсорных, моторных и висцеральных систем. Умеет: использовать полученные теоретические и практические навыки для организации научно-методической, социально-педагогической и преподавательской деятельности. Владеет: комплексной диагностикой определения биологического возраста ребенка и готовности к обучению; технологиями организации предметно-развивающей среды с учетом психофизиологических и гигиенических особенностей и требований	Вопросы к экзамену Вопросы к практическим занятиям Вопросы для самоконтроля Задания для групповых и индивидуальных проектов Тематика докладов и сообщений Портфолио Кейс стади

2. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДОСТИЖЕНИЯ ИНДИКАТОРОВ КОМПЕТЕНЦИЙ И ИХ ОЦЕНИВАНИЯ

Перечень компетенций	Виды учебной работы	Формы контроля и оценочные средства
ОК 3, 10 ПК 1.1 - 1.3, 2.1 - 2.3, 3.1 - 3.4, 4.1 - 4.3	Практические занятия	Вопросы к практическим занятиям Задания для групповых и индивидуальных проектов Деловая игра Кейс стади
	Контрольный срез	Контрольная работа
	Презентация доклада	Тематика докладов, сообщений
	Самостоятельная работа	Вопросы для самоконтроля Портфолио «Перевернутый класс»
	Экзамен	Вопросы к экзамену

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

3.1. Вопросы по темам семинарских занятий:

Тема 1 «Предмет и содержание дисциплины. Закономерности роста и развития. Физиология целостного организма. Гомеостаз. Сенситивные периоды развития ребенка. Возрастные анатомо-физиологические особенности»

1. Акселерация и ретардация.
2. Недифференцированная дисплазия соединительной ткани.
3. Возрастная периодизация.
4. Комплексная диагностика уровня функционального развития ребенка.

Тема 2 «Закономерности онтогенетического развития опорно-двигательного аппарата. Ортопедический режим. Плантография»

1. Изгибы позвоночника, их формирование.
2. Развитие двигательных навыков.
3. Двигательный режим учащихся.
4. Понятие о гиподинамии.
5. Влияние физических упражнений на организм человека.
6. Нефизиологические упражнения.
7. Осанка. Нарушения осанки.
8. Значение правильной осанки у школьников.
9. Сколиоз, причины и профилактика.
10. Плантография – практическая работа.
11. Плоскостопие.
12. Анатомо-физиологическое обоснование правильной посадки за рабочим столом.

Тема 3 «Регуляторные системы организма. Роль нервной системы и желез внутренней секреции в обеспечении целостности организма»

1. Высшая нервная деятельность.
2. Нейрогуморальная регуляция функций организма.
3. Анатомия и физиология ЦНС.
4. Анатомо-физиологические особенности созревания мозга.
5. Периферическая нервная система.
6. Вегетативный отдел нервной системы.
7. Механизмы высшей нервной деятельности.
8. Железы внутренней секреции.
9. Значение гормонов для реализации генетической программы роста и развития ребенка.
10. Влияние гипер- и гипосекреции эндокринных желез на рост и развитие организма человека.

11. Кровь и кровообращение.

Тема 3-4 «Анализаторы. Сенсорные системы организма»

1. Сенсорные системы организма.
2. Зрительный, слуховой, двигательный, вкусовой, обонятельный, кожный, внутренний и вестибулярный анализаторы.
3. Развитие сенсорных систем.
4. Значение сенсорной информации для психического развития ребенка.
5. Влияние сенсорной депривации и сенсорного обогащения среды на развитие ребенка.
6. Гигиена зрения и слуха.
7. Гигиеническая оценка освещения.
8. Шумометрия.

Тема 5-7 «Висцеральные системы. Компоненты пищи и их назначение (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода). Особенности рационального питания детей. Органы иммунной системы»

1. Пищеварительная система, обмен веществ и энергии; гигиена питания.
2. Компоненты пищи и их роль в рациональном питании.

3. Дыхательная система, роль воздушной среды в сохранении работоспособности учащихся. Механизм вдоха и выдоха. Изменение с возрастом ребенка частоты и глубины дыхательных движений, жизненной емкости легких. Спирометрия.

4. Сердечно-сосудистая система, регуляция работы сердечно-сосудистой системы. Возрастные особенности. Факторы, неблагоприятно действующие на сердце и сосуды.

5. Пульсометрия и измерение артериального давления.

6. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

7. Мочеполовая система: строение, функция.

8. Органы иммунной системы и кроветворения: красный костный мозг, селезенка, миндалины, лимфоузлы.

Тема 8-10 «Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса»

1. Санитарные правила и нормы к образовательным организациям.

2. Гигиенические требования к земельному участку.

3. Гигиенические требования к планировке помещений.

4. Гигиенические требования к воздушной среде помещений.

5. Гигиенические требования к тепловому режиму помещений и к организации водоснабжения. Санитарное содержание ОО.

6. Физиолого-гигиеническое обоснование режима.

7. Гигиена учебной деятельности детей.

8. Гигиенические требования к трудовой деятельности детей.

9. Гигиенические требования к прогулкам и экскурсиям.

10. Требования к детским книгам.

Кейс-стади

Тема 11 «Сущность и принципы закаливания»

1. Характеристика процесса закаливания.

2. Эффекты закаливания.

3. Виды закаливания.

4. Закаливающие процедуры для детей.

5. Закаливание воздухом.

6. Закаливание солнцем.

7. Закаливание водой.

8. Купание в открытых водоемах.

9. Босохождение.

10. Тропа здоровья.

11. Использование традиционных и нетрадиционных методов.

Тема 12-14 «Гигиеническая оценка суточного рациона питания»

1. Составление примерного суточного рациона питания по макету, расчет калорийности, витаминов и микроэлементов.

2. Анализ и коррекция рациона питания.

3. «Химия питания».

Деловая игра

Тема 15 «Тенденции психофизиологического развития современных детей и их учет в обучении»

1. Причины развития у детей трудностей в обучении и пути профилактики.

2. Психофизиологическая готовность к обучению.

3. Признаки психофизиологической дезадаптации детей.

Тема 16 «Нейромедиаторы»

1. Механизм действия и роль в регуляции поведения и активности.

2. Синтез из продуктов питания.

Тема 17 «Сенсорная интеграция и ее роль в развитии ребенка»

1. Причины нарушений сенсорной интеграции.

2. Симптомы нарушений сенсорной интеграции.
3. Диагностика и коррекция нарушений сенсорной интеграции.
4. Сенсорно-динамический зал, создание предметно-развивающей среды образовательной организации.

Тема 18 «Физиологические основы психической деятельности.

Индивидуально-типологические (конституциональные) особенности ребенка»

1. Функциональные асимметрии: сенсорная, моторная, психическая и их учет в педагогической деятельности.
2. Диагностика функциональной асимметрии.
3. Индивидуально-типологические (конституциональные) особенности ребенка.

Тема 19 «Физиологические основы памяти и внимания. Физиология эмоций»

1. Лимбическая система и ретикулярная формация.
2. Теории эмоций.
3. Эмоциональный интеллект и его развитие у детей.
4. Психофизиологические теории памяти.
5. Физиология внимания.

Тема 20 «Признаки утомления детей при физическом и умственном труде.

Психогигиена»

1. Виды и стадии сна.
 2. Нейрофизиологические механизмы сна и сновидений.
 3. Гигиенические требования к организации сна детей.
 4. Динамика работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса.
 5. Требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; основы профилактики инфекционных заболеваний.
- «Перевернутый класс» - разработка и апробация физкультурных минуток.

3.2. Примерные задания контрольных работ

1. Физиология сенсорных систем: вкусовой и обонятельный анализаторы.
2. Физиология сенсорных систем: болевой анализатор.
3. Физиология сенсорных систем: вестибулярный анализатор.
4. Физиология сенсорных систем: двигательный анализатор.
5. Биологические механизмы мотиваций и потребностей.
6. Классификация типов ВНД у представителей разных физиологических школ.
7. Условные рефлексы как способ обучения.
8. Проект механизма целенаправленной деятельности по А.П. Анохину.
9. Разработка критериев диагностики нарушений сенсорной интеграции.
10. Разработка критериев для мониторинга физического развития и функционального состояния ребенка.
11. Разработка критериев для определения биологического возраста ребенка.
12. Разработка методических рекомендаций для педагогов и родителей по учету физиологических особенностей развития ребенка.

3.3. Примерные вопросы для самоконтроля

1. Понятие анализатора, разработанное в работах И.П. Павлова.
2. Строение и работа зрительного анализатора.
3. Ощущение вкуса и общие ощущения голода и жажды.
4. Обонятельный анализатор.
5. Понятие о клетке. Основные типы тканей. Органы и системы органов.
6. Строение костей, их классификация. Скелет, его отделы.

7. Возрастные особенности костей.
8. Формирование сводов стопы. Плоскостопие, профилактика.
9. Физиологические изгибы позвоночника, их формирование, значение.
10. Соотношение врожденных и приобретенных форм поведения у животных и человека
11. Агрессия у животных и человека
12. Импринтинг. Зеркальные нейроны и их значение.
13. Классический условный рефлекс
14. Подкрепление и его роль в обучении
15. Формы и виды памяти. Эмоциональная память.
16. Теории эмоций.
17. Сон и его роль в регуляции поведения.
18. Определение пульса, изучение его характеристик.
19. Возрастные особенности кровообращения.
20. Показатели внешнего дыхания, определение функций внешнего дыхания.
21. Понятие обмена веществ.
22. Регулятивные системы организма.
23. Гомеостаз.

3.4. Задания для групповых и индивидуальных проектов

1. Проведите обсуждение по теме: «Современные особенности развития детей и их учет в образовательно-воспитательной деятельности».
2. Выполните тестовые задания на самооценку по возрастным анатомо-физиологическим особенностям развития детей.
3. Проведите анализ гигиенических требованиям к образовательным организациям.
4. Разработайте мониторинг физического развития ребенка.

3.5. Портфолио

Участие в конференциях разного уровня по проблеме развития ребенка и гигиенических требований.

3.6. Примерные формы проведения практических занятий с использованием интерактивных технологий

В ходе проведения практических занятий по дисциплине студентами совместно с преподавателем используются интерактивные технологии, направленные на развитие компетенций, необходимых в профессиональной деятельности педагога.

Технология кейс-стади (разбор конкретных ситуаций case study) - в проблемном обучении гигиеническим знаниям и здоровьесбережению

Задачи: разбор описания определённых ситуаций из жизни школы, группы людей или отдельных лиц, формулирование проблемы и поиск вариантов её решения. Обучающиеся активно включены в диалог с преподавателем и друг с другом.

Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, полезно на уроках рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «знание своего тела», «гигиена тела», «правильное питание», «здоровый образ жизни», «безопасное поведение на дорогах».

1) Жил был мальчик Ваня. Ему было 10 лет, учился он в 3 «В» классе. Ваня учился очень хорошо, рос добрым, послушным, доброжелательным мальчиком. Однажды он шел в школу, весело помахивая своим школьным рюкзаком, и ел пирожок, который прихватил с обеденного стола. Вдруг Ваня увидел бездомного кота, который сидел под кустом, печально смотрел на него. Ваня подошел к коту, взял его на руки, а потом даже дал несколько раз откусить пирожок. Через две недели у Вани сильно заболел живот, его

тошнило. На лбу появилось большое пятно, которое сильно чесалось. Мама Вани вызвала врача. Врач выставил диагноз: «Хронический гастрит, обострение. Микроспория гладкой кожи (по - простому называется лишай). Нарушение осанки». Ваня лечился дома две недели. Почему заболел Ваня? Правильно ли питался мальчик? Как нужно питаться школьникам? Оцените поступок, который совершил Ваня, покормив кота? Какую опасность представляют бездомные животные? Правильно ли носить школьный рюкзак в одной руке? Почему нагрузка на позвоночник должна быть равномерной?

2) После выздоровления Ваня снова начал посещать уроки. Он уже знал, что гладить бездомных животных и есть на ходу нельзя. Когда Ваня приходил из школы, он тщательно мыл руки перед обедом. Потом наступало время отдыха. Ваня ложился на диван и играл в игры на телефоне. Так проходило 2-3 часа, а потом мальчик еще час слушал на полную громкость любимую музыкальную группу, сидя за компьютером. Наконец наступило время выполнения домашнего задания. Через три недели такого отдыха (постоянная игра в телефоне, прослушивание громкой музыки) Ваня сел за чтение, но перед глазами все расплывалось. Даже то, что ему говорила мама, он слышал плохо. Пришлось посетить врача – офтальмолога, который поставил диагноз «Нарушение аккомодации» и назначил лечение. Целый месяц Ваня лечил зрение, которое восстановилось, а вот врач – ЛОР предупредил его, что прослушивание громкой музыки приведет к глухоте. Почему у Вани началось портиться зрение? Сколько можно работать школьнику на компьютере в день? Как нужно проводить профилактику нарушений зрения? Что такое аккомодация? Предположите, как нужно Ване проводить свободное время? Почему нельзя слушать громкую музыку?

3) У Вани наступили долгожданные каникулы летние каникулы. Мальчика отправили на отдых в деревню к бабушке. Очень бабушка обрадовалась приезду внука и все время усиленно кормила Ваню пельменями, пирожками, жареным мясом, любимыми им горячими бутербродами. Ваня пытался помочь бабушке воды в дом принести, печь затопить, дрова наколоть, но бабушка все сама старалась сделать, оберегала внука от работы, приговаривая «Наработаешься еще». После каникул мама повела Ваню на плановый осмотр поликлинику. Врач измерила Ване рост и вес, оказалось, что у мальчика появился лишний вес. По рекомендации врача мальчик записался в спортивную секцию, стал проводить больше времени в движении. Только через 1,5 месяца лишний вес ушел, появились на спортивной секции новые друзья. Почему у Вани появился лишний вес? Почему раньше не было друзей? Для чего в организме человека откладывается жир в жировых клетках? Известно, что плодотворный труд укрепляет здоровье людей. Как Вы считаете, чем мог Ваня заняться в деревне у бабушки?

4) Наступило 19 января. День Крещения. На улице установилась безветренная зимняя погода с температурой воздуха минус 18 градусов Цельсия. Папа, мама и Ваня собрались на купание в проруби. Ваня уже с утра готовился к омовению в проруби. Взял с собой очки, плавки, полотенце, сланцы. Это было первое в его жизни погружение, и Ваня ждал его с большим восторгом. Вечером Ваня и его родители приехали на озеро. Папа первый окунулся в студеной воде. Потом окунулась мама. Ваня разделся, все волосы на его теле встали дыбом, появилась неконтролируемая дрожь, но Ваня, собравшись с духом, прыгнул в воду. «Как холодно!», - прошептал мальчик. И тут же выбрался из воды. Мама укрыла сына полотенцем, и они быстро поехали домой. Уже вечером у Вани поднялась температура, сильно заболело горло, бросало в дрожь. Пришлось вызвать врача, он поставил диагноз: «Острый фарингит», и добавил, что могло быть еще хуже, потому что Ваня не закалялся раньше. Целую неделю мальчик лечился и твердо для себя решил приступить к закаливанию организма. Родители посоветовали ему, что начать закаляться нужно поздней весной.

Почему у людей на морозе возникает дрожь по телу?

Можно ли незакаленному ребенку купаться в проруби? Что такое закаливание? Правильно ли родители Вани выбрали время?

5) Наступила весна. На улице потеплело. Начал таять снег. Зажурчали ручьи. Почки на деревьях напухли. Природа начала просыпаться от холодной зимы. Ваня был рад весне, но почему-то ему хотелось спать подольше утром, днем тоже хотелось спать, на уроках Ваня подставлял кисть руки под голову специально, чтобы не заснуть за партой. К вечеру дремота проходила, и Ваня выполнял домашнее задание с 21.00 по 23.30. Выполнив домашнее задание, Ваня чистил зубы, умывался и ложился спать. Засыпал уже в начале следующего дня, к 00.30. Утром будильник звенел в 7.00, но Ваня не мог проснуться. И поднимался к 7.30. Так прошла вторая неделя. Ваня был все такой же вялый. Мама повела его к врачу. Врач выставил диагноз: «Гиповитаминоз», назначил витамины и порекомендовал Ваню вовремя ложиться спать в 21.30. Ваня четко выполнял все рекомендации врача, и через две недели Ваня снова пришел в норму. Почему важен сон человеку? Какие условия для сна должны быть созданы школьнику? Что такое гиповитаминоз? Какие продукты содержат витамины?

Деловая игра «Собери здорового человека»

Задачи: передача социального опыта, овладение средствами решения задач, усвоение этических норм и правил поведения в различных ситуациях, ускоренное освоение предметной деятельности. Обучающиеся активно включены в игровой процесс.

Деловая игра имитирует различные аспекты человеческой активности и социального взаимодействия. Важной особенностью деловой игры является наличие ролевого взаимодействия. За каждым участником игры закрепляется определенная позиция в группе, предписываются функции, образцы и нормы его поведения. В целях повышения игровой мотивации в деловой игре поддерживается соревновательный характер.

С целью обобщения знаний о том, каким должен быть здоровый человек, а также для формирования умения выбирать полезные продукты, ориентируясь на их состав и таблицу вредных пищевых добавок.

Задачи:

- повторить ранее изученные знания о пользе ряда продуктов и веществ;
- приобрести навыки здорового питания.
- формировать умение выбирать полезные продукты из ряда предложенных;
- формировать умение четко, кратко, исчерпывающе излагать свои мысли;
- способствовать формированию умения выбирать главное, сравнивать, сопоставлять, обобщать.
- воспитывать у обучающихся организованность, самостоятельность;
- воспитывать умение работать в коллективе и договариваться;
- способствовать формированию умения прислушиваться к чужим советам и уважать мнение других.

Педагог проводит викторину о рациональном питании. Команды обучающихся «зарабатывают» виртуальную валюту «бублики», за которые в последствии предлагает группам «купить в виртуальном магазине» продукты (вырезаны изображения из рекламных журналов) и собрать продуктовые тарелки, используя приложение с наклейками полезных продуктов.

Ответим на главный вопрос урока «Человек – здоровый - кто он?»

После оговоренного времени выслушивает команды. За каждый правильный ответ наклеивает стикеры одного цвета на силуэт человека. Ведет подсчет стикеров для каждой команды.

Вспомогательный материал:

Соответствие энергетической ценности продуктов и энергозатрат при разных видах деятельности:

продукт	Вес, г	Калории	Вид деятельности	Время
1.Творог 5%	100	101,00	Глажение белья	1 час
2.Говядина отварная	75	175,00	Домашняя работа	1 час

3.Плов с говядиной	250	150,40	Гимнастические упражнения	1 час
4.Сырок, жареный на подсолнечном масле	100	191,10	Спокойная ходьба	1 час
5.Блинчики с повидлом	150	296,40	Быстрая ходьба	1 час
6.Сок апельсиновый	200	54,00	Сон	1 час
7.Ряженка 4%	200	64,40	Отдых (лёжа без сна)	1 час
8.Баранина отварная	75	293,10	Стирка белья, мытьё полов	1 час
9.Манты с мясом	60	190,80	Езда на велосипеде (9км/ч)	1 час
10.Киви	200	49,40	Нахождение в положении стоя	1 час

Продукт	Калорийность на 100гр	Нагрузка
Кофе с молоком	56	Занятия аэробикой – 11 мин
Гречневая каша	137	Велосипедный тренажер (высокая активность) – 12 мин
Сосиски куриные	243	Езда на велосипеде, 16 км/ч – 45 мин
Майонез 67%	624	Бокс – 66 мин
Кефир 2,5%	51	Катание на беговых лыжах – 7 мин
Молоко 3,2%	58	Медленные танцы – 16 мин
Молоко сгущенное	139	Медленное плавание брасом – 25 мин
Творог нежирный	89	Интенсивный подъем тяжестей – 14 мин
Баклажаны	22	Гимнастика – 6 мин
Капуста белокочанная	31	Гимнастика – 8 мин
Картофель вареный	80	Боулинг – 22 мин
Арахис	555	Подъем по лестнице – 75 мин
Яблоки сушеные	275	Хоккей – 63 мин
Лосось	200	Ходьба в гору – 37 мин
Варенье	286	Прыжки через скакалку – 51 мин
Вафли	425	Бег, 16 км/ч – 30 мин
Сахар	377	Большой теннис – 65 мин
Шоколад темный	546	Ходьба быстрая – 98 мин
Лимон	30	Утренняя гимнастика – 10 мин
Яйцо куриное	153	Футбол – 35 мин
Свекла	50	Катание на беговых лыжах – 7 мин
Лук репчатый	50	Прыжки на скакалке. При темпе 100–120 прыжков в минуту — 5,5 мин
Абрикос	50	Катание на велосипеде 15 минут
Арбуз	40	Прыжки на месте 5 минут
Хлеб белый	230	Ходьба по лестнице – 25 минут
Хлеб ржаной	190	Интенсивная тренировка (хоккей с шайбой)— 12 мин

Масло подсолнечное, столовая ложка	110	Беговая дорожка – 10 минут
Морской окунь	95	Тренировки на эллиптическом тренажере. 10 минут
Камбала	90	Аэробика с использованием подставки 10 минут
Мороженное молочное	160	Ступеньки + бёрпи 23 минуты
Варенье	290	Интенсивная тренировка 40 мин (бег)
Повидло	270	Умеренный непрерывный бег (10-11км/ч)— 18 мин
Говядина отварная	150	Футбол – 35 мин
Говядина жареная	200	Ходьба в гору – 37 мин
Телятина отварная	115	Интенсивная тренировка 5 мин (хоккей с шайбой)

Технология «перевернутый класс» - разработка современных физкультурных минуток и их апробация

Требования к проведению физкультминуток:

- Комплексы подбираются в зависимости от вида урока и его содержания.
- Упражнения должны быть разнообразны, так как однообразие снижает интерес к ним и их результативность.
- Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата.
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.
- Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой.

Виды физкультминуток:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук;
- гимнастика для глаз;
- гимнастика для слуха;
- упражнения, корректирующие осанку;
- дыхательная гимнастика.

Психогимнастика

Задачи: формирование или восстановление у человека бодрого и работоспособного состояния за счёт выполнения различных вспомогательных упражнений.

Нейропсихологическая гимнастика – это комплекс специальных упражнений с пересечением средней линии точечного самомассажа, тела и в ходе выполнения которых восстанавливается связь между кинестетической, визуальной, оптико-моторной и аудиальной системами.

Эффекты:

- предотвращает развитие школьной дезадаптации;
- улучшает способность воспринимать и перерабатывать информацию, ориентироваться в пространстве и времени, адекватно и своевременно реагировать на изменение ситуации, оперативно решать задачи.

Образовательная кинезиология и «Гимнастика для мозга» - современные гармонизирующие «оздоровительные минутки» для повышения умственной работоспособности. Гимнастика мозга (нейрогимнастика) – это определенным образом организованные движения, направленные на оптимизацию деятельности мозга и тела. С помощью специально подобранных упражнений наш организм балансирует процессы, происходящие в нем, координирует работу правого и левого полушарий, развивает взаимодействие тела и интеллекта. Данная гимнастика способствует лучшему восприятию

информации.

Комплекс упражнений основан на двух типах движений:

Первый тип – это движения, пересекающее среднюю линию тела. Эти движения наиболее полно объединяют мысль и движение, активизируют естественные механизмы нашего тела и в десятки раз ускоряют передачу информации, способствуя оптимизации работы нервной системы, открывая возможность произвольности, непосредственности психофизических функций и обеспечивая легкость обучения.

Второй тип – это одностороннее движение тела. Эти движения наоборот способствуют разъединению мысли и движения. Они требуют напряженной работы ума, значительных усилий и затрат энергии тела и мозга. Этот тип движения приводит к статическому поведению, требующему сосредоточения и концентрации сознания, а также к стрессу.

Нейрогимнастика представляет собой систему быстрых, занимательных и повышающих энергичность упражнений. Эти упражнения эффективны для подготовки любого обучающегося к использованию специфических операций мышления и координации различных навыков.

Цели и задачи нейрогимнастики:

- поддержание и развитие нейрофизиологических связей между телом и мозгом;
- активизация нервной сети тела и межполушарных связей;
- интеграция мото-сенсорных процессов;
- повышение точности выполняемых действий при работе на компьютере и других сложных устройствах;
- расширение поля зрения, умения слушать и слышать, чувствовать свое тело;
- развитие и становление творческих способностей; двигательных навыков;
- умение найти путь к радостному, легкому и творческому учению;
- восстановление работоспособности и продуктивности; реализация своего внутреннего потенциала.

3.7. Тематика докладов, сообщений

Врожденные и приобретенные формы поведения

Интегративная деятельность мозга

Определение психофизиологической готовности к школьному обучению

Физиолого-гигиеническое значение сна

Особенности рационального питания детей

Профилактика нарушений зрения у детей

3.8. Вопросы к экзамену

1. Закономерности роста и развития.
2. Тенденции психофизиологического развития современных детей.
3. Признаки психофизиологической дезадаптации детей.
4. Развитие опорно-двигательного аппарата.
5. Развитие нервной системы в онтогенезе.
6. Рефлекторная деятельность организма. Низшая и высшая нервная деятельность.
7. Сенсорные системы, двигательный анализатор, их развитие.
8. Физиологические основы психической деятельности.
9. Развитие висцеральных систем.
10. Индивидуально-типологические (конституциональные) особенности ребенка.
11. Гигиенические требования к организации учебно-воспитательного процесса.
12. Санитарные правила и нормы к ДОО.
13. Календарный и биологический возраст, их соотношение. Определение биологического возраста.

14. Физиологические основы памяти и внимания.
15. Физиология эмоций.
16. Зрительный анализатор.
17. Слуховой анализатор.
18. Нефизиологические упражнения и профилактика травматизма.
19. Признаки утомления детей при физическом и умственном труде.
20. Причины развития у детей трудностей в обучении и пути профилактики.
21. Эндокринная регуляция.
22. Нейромедиаторы.
23. Виды и стадии сна. Нейрофизиологические механизмы сна и сновидений.
24. Функциональная асимметрия.
25. Сенсорная интеграция в развитии детей: признаки ее нарушения, пути коррекции.
26. Возрастная периодизация. Группы здоровья.
27. Осанка. Виды нарушений. Формирование правильной осанки.
28. Формы стоп. Плантография. Профилактика плоскостопия.
29. Гигиенические требования к земельному участку.
30. Гигиенические требования к планировке помещений ОО.
31. Гигиенические требования к воздушной среде помещений.
32. Гигиенические требования к тепловому режиму помещений и к организации водоснабжения.
33. Санитарное содержание ОО.
34. Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня.
35. Гигиена учебной деятельности детей.
36. Гигиенические требования к трудовой деятельности детей.
37. Гигиенические требования к прогулкам и экскурсиям.
38. Требования к детским книгам.
39. Гигиенические требования к организации сна детей.
40. Компоненты пищи и их назначение (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода).
41. Организация питания в детских общеобразовательных учреждениях.
42. Особенности рационального питания детей.
43. Гипоаллергенная диета.
44. Сущность закаливания. Принципы закаливания.
45. Характеристика процесса закаливания. Эффекты закаливания. Виды закаливания.
46. Закаливающие процедуры для детей.
47. Закаливание воздухом.
48. Закаливание солнцем.
49. Закаливание водой. Купание в открытых водоемах.
50. Босохождение. Тропа здоровья.
51. Закаливание. Использование традиционных и нетрадиционных методов.
52. Гигиена одежды и обуви.
53. Ортопедический режим.
54. Диагностика психомоторного развития детей.
55. Профилактика нарушений зрения.
56. Гигиенические требования к освещенности.
57. Гигиенические требования к просмотру телевизионных передач и к цветовому оформлению помещений ОО.
58. Гигиена кожи.
59. Гигиенические требования к использованию компьютеров и других средств технического обучения.

60. Медико-педагогический контроль над проведением физкультурных занятий.
61. Гигиенические требования к пришкольной территории.
62. Физиолого-гигиенические аспекты подготовки детей к обучению в школе.
63. Психогигиена.
64. Здоровьесберегающие технологии в образовании.
65. Критерии урока с позиций здоровьесбережения.

4. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Неудовл.: не достигнут.

Удовл. Знает: физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение; основы профилактики инфекционных заболеваний; гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы, допускает ошибки в их характеристике и классификации.

Умеет: с помощью педагога оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в детском и подростковом возрасте.

Владеет: проводимыми под руководством медицинского работника мероприятиями по профилактике заболеваний детей с помощью преподавателя. Отдельными методиками применения знаний по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности; некоторыми технологиями соблюдения гигиенических требований в кабинете, при организации обучения младших школьников; с помощью преподавателя здоровьесберегающими технологиями в образовании.

Хорошо. Знает: физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение; основы профилактики инфекционных заболеваний; гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы, допускает небольшое количество ошибок в их характеристике и классификации.

Умеет: под контролем педагога оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в детском и подростковом возрасте.

Владеет: на хорошем уровне методиками по профилактике заболеваний детей с помощью преподавателя.

Отлично. Знает: без ошибок физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение; основы профилактики инфекционных заболеваний; гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы, не допускает ошибок в их характеристике и классификации. На высоком уровне основы педагогического наблюдения и диагностики на базе анатомо-физиологического развития ребенка, интерпретирует с помощью педагога полученные результаты с учетом особенностей развития школьников и гигиенические нормативы к проведению внеклассной работы.

Умеет: самостоятельно оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в детском и подростковом

возрасте. Самостоятельно использовать полученные теоретические и практические навыки для организации научно-методической, социально-педагогической и преподавательской деятельности; строить образовательный процесс с использованием современных здоровьесберегающих технологий. На высоком уровне организовывать и проводить занятия с учетом мер, направленных на предупреждение раннего и чрезмерного утомления детей и сохранения их здоровья; использовать полученные теоретические и практические навыки для организации научно-методической, социально-педагогической и преподавательской деятельности.

Владеет: на высоком уровне методиками по профилактике заболеваний детей. В полной мере методиками анализа процесса и результатов проведения внеклассных мероприятий с учетом соблюдения гигиенических требований.