

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

УТВЕРЖДАЮ
проректор по образовательной деятельности

ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЦИКЛ
ОПЦ.05 ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Код, специальность: 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Направленность программы: Преподавание информатики в начальной школе

Форма контроля в семестре, Экзамен / 2

в том числе курсовая работа (кур-
совый проект)

Квалификация: Учитель начальных классов

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость (час): 80

Программу составил:

Пашков А.П., доцент, канд. мед. наук, доцент

Программа принята:

на заседании кафедры медицинских знаний и безопасности жизнедеятельности
протокол от «29» марта 2023 г. № 5

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОПЦ.05 Возрастная анатомия, физиология и гигиена» является обязательной частью общепрофессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 01, ОК 02, ОК 08.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 ОК 02 ОК 08	определять топографическое расположение и строение органов и частей тела; определять возрастные особенности строения организма человека; применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и профессиональной деятельности; использовать элементарные антропометрические исследования для оценки физического развития ребенка; оценивать факторы внешней среды с точки зрения их влияния на функционирование и развитие организма человека в различные возрастные периоды; определять типологические особенности высшей нервной деятельности детей и подростков; 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; применять знания о гигиене в практической деятельности; проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей раннего и дошкольного возраста; обеспечивать соблюдение гигиенических требований в группе при организации обучения и воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека; топографическое расположение органов и частей тела; основные закономерности роста и развития организма человека; методы возрастной анатомии и физиологии; строение и функции систем органов здорового человека; физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; возрастные анатомо-физиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста; типологические особенности ВНД детей; влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение; основы гигиены; гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; гигиенические требования к образовательному процессу в ДОО.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	80
в т.ч. в форме практической подготовки	28
в т. ч.:	
теоретическое обучение	26
практические занятия	28
<i>Самостоятельная работа</i>	18
<i>Консультация</i>	2
Промежуточная аттестация	6

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

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание	Вид занятия и объем в часах					Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
			Лекц.	Практ.	Сам. Работа	Консультация	Промеж. аттестация	
1 семестр								
1.	Раздел 1. Введение в курс возрастной анатомии, физиологии и гигиены. Организм как единое целое.							
1.1.	Тема «Введение в возрастную анатомию, физиологию и гигиену человека. Предмет, содержание и задачи дисциплины Уровни организации жизни»	Анатомия и физиология как науки о строении человека. Значение этих наук в развитии педагогики, психологии, физиологии питания, гигиены и других дисциплин. Гигиена, как наука о сохранении и укреплении здоровья человека. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Органы и системы органов. Топографическое расположение органов и частей тела. Основные положения и терминология анатомии, физиологии и гигиены человека. Практическое занятие 1. «Основные плоскости, оси тела человека и условные линии, определяющие положение органов и их частей в теле».	1	1	1			ОК 01. ОК 02. ОК 08
1.2.	Тема «Основные закономерности роста и развития организма человека»	Онтогенез. Периоды онтогенеза: пренатальный, натальный, постнатальный. Возрастная периодизация. Исторический характер возрастной периодизации. Критерии возрастных этапов развития. Различные классификации периодизаций детского возраста. Критические периоды. Понятие роста и развития. Рост и развитие и их связь с объективно существующими законами	2	2				ОК 01. ОК 02. ОК 08

		биологических систем и организма в целом; генетическая обусловленность роста и развития; влияние среды: закон прогрессивного дифференцирования (И.И. Шмальгаузен); обусловленность роста и развития полом ребёнка (половой диморфизм). Характерные особенности роста и развития: гетерохронность, этапность. Функциональные свойства организма: резистентность, реактивность, адаптация. Факторы, влияющие на рост и развитие детей. Понятие акселерации, её значение. Практическое занятие 2. «Характеристика возрастных периодов» (1 час) Практическое занятие 3. «Оценка морфофункционального типа конституции, как проявления взаимоотношений организма и среды» (1 час)						
1.3	Тема «Методы возрастной анатомии и физиологии»	Методы возрастной анатомии и физиологии. Общие методы анатомии и физиологии. Специальные методы. Медицинские методы. Общая характеристика методик антропометрических исследований детей. Практическое занятие 4. «Определение антропометрических показателей для оценки физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста»	1	1				ОК 01. ОК 02. ОК 08
2.	Раздел «Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков»							
2.1.	Тема «Нервная регуляция функций организма и ее возрастные особенности»	Понятие рефлекса. Рефлекс. Рефлекторная дуга. Рефлекторное кольцо. Соматическая нервная система, вегетативная нервная система. Общая характеристика нервной системы. Значение нервной системы, её развитие, методы исследования. Основные структуры нервной ткани: нейрон и нейроглия, их функциональное значение. Виды нейронов, раздражимость и возбуди-	1					ОК 01. ОК 02. ОК 08

		мость как свойство нервной ткани, нервные волокна и их свойства, нервные центры. Синапс.						
2.2.	Тема «Морфо-функциональные особенности центральной нервной системы»	Центральная нервная система. Спинной мозг: строение и функции. Рефлексы спинного мозга, возрастные особенности спинномозговых рефлексов. Головной мозг: отделы головного мозга, кора больших полушарий, локализация функций в коре больших полушарий. Гипоталамо-гипофизарная система Лимбическая система. Асимметрия полушарий головного мозга. Практическое занятие 5. «Исследование основных видов рефлексов человека»	1	1				ОК 01. ОК 02. ОК 08
2.3.	Тема «Возрастные анатомо-физиологические особенности анализаторов»	Анализаторы. Учение И.П. Павлова об анализаторах. Общее строение анализатора: периферическая, проводниковая и центральная части. Современное учение о сенсорных системах. Зрительный и слуховой анализатор. Общее строение зрительной и слуховой сенсорной системы. Особенности их развития у детей и подростков. Особенности развития в различные возрастные периоды, их значение для развития речевой и психической деятельности. Значение зрительной сенсорной системы и особенности развития. Особенности строения глазного яблока. Оптическая система глаза. Аккомодация. Рефракция глаза. Бинокулярное зрение. Световоспринимающий аппарат глаза. Цветовосприятие. Возрастные особенности зрительных рефлекторных реакций. Бинокулярное зрение. Световоспринимающий аппарат глаза. Возрастные особенности зрительных рефлекторных реакций. Значение зрения для развития речи. Значение слуховой сенсорной системы и особенности развития. Анатомические особенности в различные возрастные периоды. Возрастные особенности слухового и вестибулярного	1	1	3			ОК 01. ОК 02. ОК 08

		анализаторов Практическое занятие 6. «Исследование и описание физиологических характеристик зрительного и слухового анализаторов. Взаимодействие анализаторов».						
2.4.	Тема «Гигиена зрения и слуха».	Гигиена зрительной и слуховой сенсорной системы. Значение гигиены занятий в детском саду и школе с учётом возрастных анатомо- физиологических особенностей сенсорных систем. Практическое занятие 7. «Разработка консультации для родителей о профилактике нарушений зрения и слуха у детей дошкольного и младшего школьного возраста».	1	1	1			ОК 01.ОК 02.ОК 08
2.5.	Тема «Возрастные анатомо-физиологические особенности опорно-двигательной системы»	Общая характеристика опорно-двигательной системы. Костная система. Пассивная часть ОДС. Состав ОДС, функции скелета. Строение костной ткани, строение костей, стадии развития костей, ядра окостенения, факторы, влияющие на рост и развитие кости. Виды соединения костей. Строение и значение сустава. Возрастные и функциональные изменения костей. Строение осевого скелета: позвоночник, грудная клетка, череп. Возрастные особенности. Строение добавочного скелета: скелет верхних и нижних конечностей. Возрастные особенности. Мышечная система. Активная часть ОДС. Строение мышц. Виды мышечной ткани. Работа мышц. Статическая и динамическая работа мышц. Развитие и усложнение координации движений, показатели работы двигательного аппарата: силы, скорости, выносливость, влияние физической активности на развитие двигательного аппарата в целом. Гиподинамия, гипокинезия, её последствия. Практическое занятие 8. «Определение топографического расположения костей и суставов с	2	2	3			ОК 01.ОК 02.ОК 08

		использованием скелета человека, дидактического материала» Практическое занятие 9. «Определение мышечного утомления»						
2.6	Тема «Профилактика нарушений опорно-двигательной системы»	Осанка, её нарушения. Профилактика нарушений осанки. Гигиенические требования к детской мебели, портфелям, школьным ранцам и аналогичным изделиям для детей, к размеру детской обуви и одежды. Плоскостопие. Значение физических упражнений в укреплении свода стопы. Практическое занятие 10. «Определение типа осанки и факторов среды, влияющих на ее формирование» Практическое занятие 11. «Подбор и проведение комплекса физических упражнений для детей дошкольного и младшего школьного возраста на сохранение правильной осанки»	1	2	1			ОК 01.ОК 02.ОК 08
2.7	Тема «Внутренняя среда организма. Кровь.»	Внутренняя среда организма, ее компоненты. Состав и свойства внутренней среды организма. Гомеостаз. Общая схема кровообращения. Лимфа и лимфообращение. Кровь: функции, состав и физиологические свойства. Форменные элементы крови: эритроциты, лейкоциты, тромбоциты, их функции. Плазма крови. Свертываемость крови, группы крови, резус – фактор, переливание крови.	1					ОК 01.ОК 02.ОК 08
2.8	Тема «Возрастные анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы. Работа сердца».	Кровеносные сосуды, их виды. Сердце: строение, возрастные особенности. Работа сердца. Цикл сердечной деятельности, регуляция работы сердца. Понятие «систола», «диастола», «пауза». Особенности сокращений сердца у плода и новорожденных. Систолический и минутный объемы крови. Движение крови по сосудам, кровяное давление, круги кровообращения. Частота сердечных сокращений в различные возрастные периоды. Механизм непрерывного движения крови по со-	1	2	1			ОК 01.ОК 02.ОК 08

		судам. Гуморальная и нервная регуляции кровообращения. Кровяное давление его особенности в детском возрасте. Влияние нагрузки на кровеносную систему. Тренировка сердца ребёнка. Лимфатическая система: функции, сосуды и лимфоузлы. Механизм образования лимфы. Практическое занятие 12. «Определение АД и пульса» (1 час) Практическое занятие 13. «Анализ опыта Данини – Ашнера», «Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку» (1 час)						
2,9	Тема «Иммунитет»	Понятие иммунитета. Виды иммунитета: специфический, неспецифический. Вакцинация. Органы иммунной системы. Причины сниженного иммунитета. Проявления сниженного иммунитета.	1					ОК 01.ОК 02.ОК 08
2.1 0	Тема «Возрастные анатомо-физиологические особенности дыхательной системы»	Общая характеристика дыхательной системы. Значение дыхания в жизнедеятельности и развитии организма. Химический состав атмосферного воздуха и его значение для здоровья. Особенности дыхания в пре - и постнатальном периодах. Воздухоносные пути: носовая полость, гортань, трахея, бронхи, их возрастные особенности. Особенности строения гортани и голосового аппарата у детей. Лёгкие. Положение лёгких в грудной клетке, плевральная полость. Акты вдоха и выдоха. Значение дыхательных мышц в акте дыхания. Жизненная емкость лёгких, частота и глубина дыхания. Газообмен в лёгких, в тканях. Типы дыхания в различные возрастные периоды. Особенности дыхания новорожденного (диафрагмальный тип). Связь типа дыхания с началом хождения (грудное, грудобрюшное). Половые различия дыхания (грудной и брюшной типы).	1	1	1			ОК 01.ОК 02.ОК 08

		Практическое занятие 14. «Определение топографии органов дыхательной системы на таблицах, муляжах. Методы определения показателей дыхательной системы».						
2.1 1	Тема «Гигиена дыхания»	Основные гигиенические показатели воздушной среды. Микроклимат. Гигиена дыхания детей. Практическое занятие 15. «Анализ микроклимата учебного кабинета»	1	1				ОК 01.ОК 02.ОК 08
2.1 2	Тема «Возрастные анатомо-физиологические особенности пищеварительной системы»	Общая характеристика пищеварительной системы. Значение и строение органов пищеварения. Значение трудов И.П.Павлова в создании учения о функциях органов пищеварения. Строение органов пищеварения. Органы пищеварительной системы: ротовая полость, строение зубов, желудок, кишечник. Пищеварительные железы. Процесс пищеварения. механическая и химическая обработка пищи на всех этапах пищеварения. Секреторная функция пищеварительных желез. Приспособление их функций к характеру и режиму питания. Пищеварение в ротовой полости, желудке, тонком и толстом кишечнике. Всасывание. Нейрогуморальная регуляция пищеварения. Возрастные особенности пищеварения. Практическое занятие 16. «Определение топографического расположения органов пищеварительной системы с использованием дидактических материалов» Практическое занятие 17. «Характеристика возрастных особенностей пищеварения»	1	2	1			ОК 01.ОК 02.ОК 08
2.1 3	Тема «Обмен веществ и энергии»	Понятие обмена веществ. Возрастные особенности, виды обмена веществ. Витамины: классификация, роль в организме. Ассимиляция и диссимиляция. Этапы обмена веществ. Энергетический обмен, суточные затраты энергии у детей и взрослых. Пища как источник веществ и энергии	1	2	1			ОК 01.ОК 02.ОК 08

		в организме. Практическое занятие 18. «Вычисление основного обмена по таблицам и по формуле Рида» Практическое занятие 19. «Представление и анализ меню для детей дошкольного и младшего школьного возраста на один день с учётом возраста и необходимой калорийности»						
2.1 4	Тема «Гигиена питания»	Гигиена питания. Физиологические основы рационального, сбалансированного питания, витамины и их роль в обмене веществ. Понятие здорового питания и профилактика пищевых отравлений. Санитарно-гигиенические требования к организации питания детей дошкольного и младшего школьного возраста. Практическое занятие 20. «Составление рекомендаций по рациональному питанию детей дошкольного и младшего школьного возраста, с целью обеспечения здоровья детей и профилактики заболеваний пищеварительной системы»	1	1				ОК 01.ОК 02.ОК 08
2.1 5	Тема Возрастные анатомо-физиологические особенности выделительной системы. Почки.	Общая характеристика мочевыделительной системы. Строение и функции органов мочевыделительной системы. Возрастные особенности мочевыделительной системы. Мочеобразование. Этапы образования мочи. Механизм мочевыделения. Развитие регуляторных механизмов произвольного мочеиспускания.	1					ОК 01.ОК 02.ОК 08
2.1 6	Тема «Кожа. Гигиена кожи.»	Общая характеристика кожи. Производные эпидермиса. Физиологическое значение и строение кожи: эпидермис, дерма, подкожно-жировая клетчатка. Производные эпидермиса. Возрастные особенности кожи. Особенности терморегуляции у детей. Личная гигиена детей и подростков. Уход за кожей, ногтями и волосами детей. Профилактика кожных заболеваний, ожогов, отморожений. Гигиенические требования к одежде и обуви детей.	1	1	1			ОК 01.ОК 02.ОК 08

		Закаливание. Принципы закаливания. Практическое занятие 21. «Исследование кожной рецепции. Адаптация рецепторов. Изучение и анализ методик проведения закаливающих процедур детей».(1 час)						
2.1 7	Тема «Возрастные анатомо-физиологические особенности репродуктивной системы»	Общая характеристика репродуктивной системы. Строение и функции органов репродуктивной системы. Половое созревание. Понятие физиологической, психологической и социальной зрелости. Практическое занятие 22. Половое воспитание. Дискуссия	1	1				ОК 01.ОК 02.ОК 08
Раздел 3. Влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение								
3.1	Тема «Возрастные анатомо-физиологические особенности эндокринной системы»	Общая характеристика эндокринной системы. Строение желёз внутренней секреции. Общие признаки эндокринных желёз, значение и структура гормонов, особенности их физиологической активности. Классификация гормонов. Возрастные особенности эндокринной системы. Процессы функционирования эндокринных желёз в дошкольном и младшем школьном возрасте. Практическое занятие 23. Эндокринная система. Гормоны желез внутренней секреции. Проявление гипо- и гиперфункции эндокринных желез	1	1	1			ОК 01.ОК 02.ОК 08
3.2	Тема «Высшая нервная деятельность детей и подростков»	Высшая нервная деятельность. Значение работ И.М. Сеченова и И.П. Павлова в изучении функции коры головного мозга. Учение о высшей нервной деятельности. Условные и безусловные рефлексы, их различия и значение. Выработка условных рефлексов. Биологическое значение условных рефлексов. Торможение условных рефлексов и их особенности в детском и подростковом возрасте. Динамический стереотип, как основа привычек и навыков. Механизм его формирования.	1		1			ОК 01.ОК 02.ОК 08

3.3	Тема «Типологические особенности высшей нервной деятельности детей.»	Типология ВНД. Характеристика основных типов высшей нервной деятельности животных и человека. Критерии И.П. Павлова для типологических свойств нервной системы (сила процессов возбуждения и торможения, их уравновешенность, подвижность). Основные типы высшей нервной деятельности животных и человека. Типы высшей нервной деятельности (И.П. Павлов) и соотношение их с учением о темпераментах (Гиппократ). Основные положения по формированию типологических особенностей. Зависимость формирования типологических особенностей от социальных факторов, процессов воспитания и обучения. Пластичность типов ВНД. Практическое занятие 24. «Выявление типологических особенностей ВНД детей и подростков» (1 час)	1	1	1			ОК 01.ОК 02.ОК 08
3.4	Тема «Психическая деятельность. Первая и вторая сигнальные системы»	Физиологические основы психических процессов человека. Асимметрия мозга. Учение И.П. Павлова о двух сигнальных системах действительности. Становление в процессе развития ребёнка сенсорных и моторных механизмов речи. Возрастные особенности взаимодействия первой и второй сигнальных систем. Речь и её функции. Развитие речи у ребёнка. Память. Физиологические основы памяти. Внимание. Физиологические основы внимания. Физиологические основы утомления и переутомления. Признаки, характеристика, особенности возникновения у детей. Гигиена учебно-воспитательной работы. Значение режима дня. Периодичность физиологических функций и умственной работоспособности. Физиология сна Практическое занятие 25. «Выявление межполушарной асимметрии» (1 час) Практическое занятие 26. «Определение		2				ОК 01.ОК 02.ОК 08

		школьной зрелости по тексту Керна – Ирасека» (1 час)						
Раздел 4. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в ДОО								
4.1	Тема «Гигиенические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»	Предмет и задачи гигиены детей. История развития гигиены детей как науки и учебной дисциплины. Нормирование в гигиене детей. Принципы нормирования. Нормативные документы, определяющие гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза. Работоспособность. Фазы работоспособности. Особенности физической работоспособности и Закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени. Гигиенические требования к помещениям образовательной организации, режиму дня. Практическое занятие 27. «Определение работоспособности детей и учет ее динамики при проектировании занятий по образовательным программам. Планирование мероприятий по профилактике заболеваний детей под руководством медицинского работника образовательной организации». Практическое занятие 28. «Анализ и гигиеническая оценка режима дня детей. Здоровый образ жизни и его составляющие»	1	2	1			ОК 01.ОК 02.ОК 08
	Консультация					2		
	Промежуточная аттестация						6	
Всего			26	28	18	2	6	

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), доской, мультимедийным оборудованием. Учебный кабинет для лекций обеспечен подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Практические и лабораторные занятия по дисциплине реализуются в кабинете «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». Оборудование кабинета включает: рабочее место преподавателя, места для обучающихся (парты и стулья), мультимедийное оборудование, компьютеры, учебно-методические материалы. Кабинет 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:

Пакет Microsoft Office.

Пакет LibreOffice.

Пакет OpenOffice.org.

Операционная система семейства Windows.

Операционная система Linux.

Интернет браузер.

Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.

Медиа проигрыватель.

Программа 7zip.

Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows.

Редактор изображений Gimp.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основная литература:

1. Кулиева, Е. А. Возрастная физиология и гигиена: учебное пособие для СПО / Е. А. Кулиева. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2021. — 232 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125446.html> (дата обращения: 30.05.2023). — Текст (визуальный) : электронный.

3.2.2. Дополнительная литература:

1. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие / Н. Ф. Лысова [и др.]. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 398 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65272.html> (дата обращения: 26.01.2023). — Текст (визуальный) : электронный.

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> (дата обращения: 30.05.2023). — Текст (визуальный) : электронный.

3. Основы гигиены детей дошкольного и младшего школьного возраста: практикум / составители: Н. Л. Аношкина, А. А. Назирова, Т. Ю. Никифорова. — Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тян-Шанского, 2019.

— 55 с. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100990.html> (дата обращения: 30.05.2023). — Текст (визуальный) : электронный.

4. Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков: учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 140 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/93803.html> (дата обращения: 30.05.2023). — Текст (визуальный) : электронный.

5. 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> (дата обращения: 30.05.2023). — Текст (визуальный) : электронный.

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

1. ОБЖ: Основы безопасности жизнедеятельности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xn--90akw.xn--p1ai/> - Заглавие с экрана.

2. Министерство обороны Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mil.ru/> - Заглавие с экрана.

3. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.edu.ru> - Заглавие с экрана.

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

4.1. Формы контроля и оценочные средства

4.1.1. Вопросы по темам практических / лабораторных занятий:

Практическое занятие 1. «Основные плоскости, оси тела человека и условные линии, определяющие положение органов и их частей в теле».

1. Органы и системы органов.
2. Топографическое расположение органов и частей тела.
3. Основные положения и терминология анатомии, физиологии и гигиены человека.
4. Ознакомительная работа на интерактивном анатомическом столе «Пирогов»

Практическое занятие 2. «Характеристика возрастных периодов» (1 час)

1. Возрастной период
2. Возрастная периодизация. Виды возрастной периодизации
3. Характеристика каждого возрастного периода от новорожденного до юношеского
4. Биологический возраст. Критерии биологического возраста

Практическое занятие 3. «Оценка морфофункционального типа конституции, как проявления взаимоотношений организма и среды» (1 час)

1. Показатели физического развития: антропометрические, соматоскопические, физиометрические
2. Понятие роста и развития.
3. Рост и развитие и их связь с объективно существующими законами биологических систем и организма в целом; генетическая обусловленность роста и развития; влияние среды: закон прогрессивного дифференцирования (И.И. Шмальгаузен);
4. Обусловленность роста и развития полом ребёнка (половой диморфизм).
5. Характерные особенности роста и развития: гетерохронность, этапность.
6. Функциональные свойства организма: резистентность, реактивность, адаптация.
7. Факторы, влияющие на рост и развитие детей.
8. Понятие акселерации, её значение.

Практическое занятие 4. «Определение антропометрических показателей для оценки физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста»

1. Практическая работа по оценке показателей физического развития в группах
2. Решение задач на оценку физического развития

Практическое занятие 5. «Исследование основных видов рефлексов человека»

1. Рефлекс. Определение понятия. Классификация.
2. Механизм формирования рефлекса
3. Понятие о патологических рефлексах. Примеры
4. Безусловные рефлексы.
5. Практическая работа: демонстрация безусловных рефлексов (отдергивание руки от горячего объекта, учащение дыхания при избытке углекислого газа в крови, коленный рефлекс, брюшной рефлекс, подошвенный рефлекс)
6. Условный рефлекс и условия их формирования
7. Классификация условных рефлексов

Практическое занятие 6. «Исследование и описание физиологических характеристик зрительного и слухового анализаторов. Взаимодействие анализаторов».

1. Анатомия зрительного анализатора
2. Физиология зрительного анализатора
3. Анатомия и физиология слухового анализатора.
4. Особенности развития слухового и зрительного анализаторов у детей и подростков.
5. Оптическая система глаза. Аккомодация. Рефракция глаза.
6. Световоспринимающий аппарат глаза. Цветовосприятие.
7. Возрастные особенности зрительных рефлекторных реакций.
8. Значение зрения для развития речи.
9. Возрастные особенности слухового и вестибулярного анализаторов

Практическое занятие 7. «Разработка консультации для родителей о профилактике нарушений зрения и слуха у детей дошкольного и младшего школьного возраста».

1. Практическая работа по разработке наглядных образовательных средств гигиенического обучения и воспитания родителей по вопросам профилактики нарушений зрения и слуха у детей дошкольного и младшего школьного возраста

Практическое занятие 8. «Определение топографического расположения костей и суставов с использованием скелета человека, дидактического материала»

1. Скелет и его функции
2. Классификация костей
3. Отделы скелета
4. Виды соединения костей
5. Сустав (строение суставов: коленный тазобедренный, плечевой и локтевой)
6. Работа с дидактическим материалом
7. Знакомство с топографией скелета на анатомическом столе «Пирогов»

Практическое занятие 9. «Определение мышечного утомления»

1. Мышечная ткань. Виды и особенности
2. Механизм мышечного сокращения
3. Группы скелетных мышц. Понятие синергистов и антагонистов
4. Энергообеспечение мышечной работы
5. Мышечное утомление
6. Работа по регистрации деятельности скелетных мышц (электромиография) с использованием лаборатории по нейротехнологиям

Практическое занятие 10. «Определение типа осанки и факторов среды, влияющих на ее формирование»

1. Строение позвоночного столба
2. Осанка. Физиологические изгибы позвоночника
3. Виды нарушения осанки
4. Искривление осанки по сколиотическому типу
5. Факторы, приводящие к нарушению осанки
6. Меры, направленные на профилактику нарушений осанки

Практическое занятие 11. «Подбор и проведение комплекса физических упражнений для детей дошкольного и младшего школьного возраста на сохранение правильной осанки»

1. Практическая работа по проведению занятий ЛФК и физкультминуток, направленных на сохранение правильной осанки (зал для ЛФК)

Практическое занятие 12. «Анатомия и физиология сердечно-сосудистой системы. Определение АД и пульса» (1 час)

1. Большой и малый круги кровообращения
2. Проводящая система сердца
3. Сердечный цикл
4. Методика определения артериального давления (метод Короткова)
5. Плетизмография. Параметры пульса
6. Работа с демонстрационным материалом по сердечно-сосудистой системе
7. Заболевания сердечно-сосудистой системы, характерные для детского и подросткового возраста (пороки сердца: стеноз митрального клапана, недостаточность митрального клапана, незарощение овального окна; стенокардия)
8. Практическая работа по освоению метода измерения артериального давления (механический тонометр)

Практическое занятие 13. «Анализ опыта Данини – Ашнера», «Оценка реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку» (1 час)

1. Практическая работа по проведению опыта Данини-Ашнера
2. Практическая работа по анализу изменений в сердечном цикле при физической нагрузке
3. Практическая работа по регистрации работоспособности сердечно-сосудистой системы: степ тест

Практическое занятие 14. «Определение топографии органов дыхательной системы на таблицах, муляжах. Методы определения показателей дыхательной системы».

1. Значение дыхания в жизнедеятельности и развитии организма.
2. Химический состав атмосферного воздуха и его значение для здоровья. Особенности дыхания в пре- и постнатальном периодах.
3. Воздухоносные пути: носовая полость, гортань, трахея, бронхи, их возрастные особенности.
4. Особенности строения гортани и голосового аппарата у детей.
5. Лёгкие. Положение лёгких в грудной клетке, плевральная полость.
6. Акты вдоха и выдоха. Значение дыхательных мышц в акте дыхания. Жизненная емкость лёгких, частота и глубина дыхания.
7. Газообмен в лёгких, в тканях.
8. Типы дыхания в различные возрастные периоды. Особенности дыхания новорожденного (диафрагмальный тип). Связь типа дыхания с началом хождения (грудное, грудобрюшное).
9. Половые различия дыхания (грудной и брюшной типы).

10. Практическая работа по определению ЖЕЛ (спирометрия)
11. Практическая работа по оценке функциональных возможностей дыхательной системы: задержка дыхания на вдохе, задержка дыхания на выдохе

Практическое занятие 15. «Анализ микроклимата учебного кабинета»

1. Микроклимат. Параметры. Нормативные значения микроклимата для учебных аудиторий
2. Влияние высоких температур на состояние организма
3. Влияние низких температур на состояние организма
4. Практическая работа по оценке микроклиматических параметров аудитории (температура, влажность воздуха, скорость движения воздуха).

Практическое занятие 16. «Определение топографического расположения органов пищеварительной системы с использованием дидактических материалов»

1. Органы пищеварительной системы: ротовая полость
2. строение зубов,
3. Анатомия и физиология желудка
4. Анатомия и физиология кишечника.
5. Пищеварительные железы.
6. Процесс пищеварения. механическая и химическая обработка пищи на всех этапах пищеварения. Всасывание.
7. Нейрогуморальная регуляция пищеварения.

Практическое занятие 17. «Характеристика возрастных особенностей пищеварения»

1. Возрастные особенности пищеварения
2. Разработка рекомендаций для родителей по профилактике заболеваний пищеварительной системы (кариеса, гастрита и тд)

Практическое занятие 18. «Вычисление основного обмена по таблицам и по формуле Рида»

1. Понятие обмена веществ.
2. Возрастные особенности, виды обмена веществ.
3. Витамины: классификация, роль в организме. Ассимиляция и диссимиляция. Энергетический обмен, суточные затраты энергии у детей и взрослых.
4. Пища как источник веществ и энергии в организме.
5. Работа по вычислению основного обмена по таблицам и по формуле Рида

Практическое занятие 19. «Представление и анализ меню для детей дошкольного и младшего школьного возраста на один день с учётом возраста и необходимой калорийности»

1. Гигиена питания.
2. Физиологические основы рационального, сбалансированного питания, витамины и их роль в обмене веществ.
3. Понятие здорового питания и профилактика пищевых отравлений.
4. Санитарно-гигиенические требования к организации питания детей дошкольного и младшего школьного возраста.
5. Практическая работа по оценке суточного рациона питания

Практическое занятие 20. «Составление рекомендаций по рациональному питанию детей дошкольного и младшего школьного возраста, с целью обеспечения здоровья детей и профилактики заболеваний пищеварительной системы»

1. Работа по оценке своего рациона питания
2. Разработка рекомендаций по коррекции рациона

3. Разработка рекомендаций по рациональному питанию (листовки, плакаты, презентации, видеоролики, проведение образовательного мероприятия)

Практическое занятие 21. «Исследование кожной рецепции. Адаптация рецепторов Изучение и анализ методик проведения закаливающих процедур детей».(1 час)

1. Общая характеристика кожи.
2. Физиологическое значение и строение кожи: эпидермис, дерма, подкожно-жировая клетчатка. Производные эпидермиса.
3. Возрастные особенности кожи.
4. Особенности терморегуляции у детей.
5. Личная гигиена детей и подростков.
6. Уход за кожей, ногтями и волосами детей.
7. Профилактика кожных заболеваний, ожогов, отморожений.
8. Гигиенические требования к одежде и обуви детей.
9. Закаливание и факторы закаливания
10. Принципы закаливания. Группы здоровья по закаливанию
11. УФ-излучение: биотическое и абиотическое действие
12. Работа: холодовая проба
13. Работа: определение термоасимметрии

Практическое занятие 22. Половое воспитание. Дискуссия

1. Плюсы и минусы полового воспитания. Предложения по реализации и наполнению программ полового воспитания в образовательном процессе

Практическое занятие 23. Эндокринная система. Гормоны желез внутренней секреции. Проявление гипо- и гиперфункции эндокринных желез

2. Топография желез внутренней секреции
3. Классификация гормонов
4. Гипофиз. Гормоны. Гипо- и гиперфункция
5. Щитовидная железа. Гормоны. Гипо- и гиперфункция
6. Надпочечники. Гормоны. Гипо- и гиперфункция
7. Половые железы. Гормоны. Гипо- и гиперфункция
8. Возрастные особенности эндокринной системы.

Практическое занятие 24. «Выявление типологических особенностей ВНД детей и подростков» (1 час)

1. Типология ВНД.
2. Характеристика основных типов высшей нервной деятельности животных и человека.
3. Типы высшей нервной деятельности (И.П. Павлов) и соотношение их с учением о темпераментах (Гиппократ).
4. Зависимость формирования типологических особенностей от социальных факторов, процессов воспитания и обучения.
5. Пластичность типов ВНД.
6. Методики определения типов ВНД

Практическое занятие 25. «Выявление межполушарной асимметрии» (1 час)

1. Асимметрия мозга.
2. Учение И.П. Павлова о двух сигнальных системах действительности.
3. Становление в процессе развития ребёнка сенсорных и моторных механизмов речи.
4. Речь и её функции. Развитие речи у ребёнка.
5. Память. Физиологические основы памяти.

6. Внимание. Физиологические основы внимания.

Практическое занятие 26. «Определение школьной зрелости по тексту Керна – Ирасека» (1 час)

1. Критерии готовности ребенка к школе
2. Решение задач на определение готовности ребенка к школе по тесту Керна - Ирасека

Практическое занятие 27. «Определение работоспособности детей и учет ее динамики при проектировании занятий по образовательным программам. Планирование мероприятий по профилактике заболеваний детей под руководством медицинского работника образовательной организации».

1. Физиологические основы утомления и переутомления. Признаки, характеристика, особенности возникновения у детей.
2. Гигиена учебно-воспитательной работы. Значение режима дня.
3. Шкала трудности школьных предметов
4. Работа по определению умственной работоспособности по таблицам Анфимова
5. Решение задач на анализ школьного расписания

Практическая работа: разработка любой из форм гигиенического воспитания и обучения для родителей и педагогов на тему : «Профилактика заболеваний детей».

Учащийся выбирает любое из списка заболеваний:

- близорукость
- острые респираторно-вирусные заболевания
- ожирение
- нервно-психические расстройства
- заболевания сердечно-сосудистой системы
- заболевания мочевыделительной системы
- заболевания передающиеся половым путем и др (при согласовании с преподавателем)

Практическое занятие 28. «Анализ и гигиеническая оценка режима дня детей. Здоровый образ жизни и его составляющие»

1. Гиподинамия. Причиной каких заболеваний является гиподинамия
2. Профилактика гиподинамии
3. Правильный (рациональный) режим дня младшего школьника
4. Анализ своего режима дня и рекомендации по его коррекции
5. Требования к дошкольным образовательным учреждениям: микроклимат, зонирование и др.
6. Требования к образовательным организациям: зонирование, набор помещений, освещенность, наполнение и тд. :
7. Санитарные правила и нормы к образовательным организациям.
8. Гигиенические требования к земельному участку.
9. Гигиенические требования к планировке помещений.
10. Гигиенические требования к воздушной среде помещений.
11. Гигиенические требования к тепловому режиму помещений и к организации водоснабжения.
12. Физиолого-гигиеническое обоснование режима.
13. Гигиена учебной деятельности детей.
14. Гигиенические требования к трудовой деятельности детей.
15. Гигиенические требования к игрушкам.
16. Требования к детским книгам.

17. Мероприятия по профилактике заболеваний детей гигиенических требований в кабинете, при организации обучения младших школьников.
18. Факторы, влияющие на здоровье детей и подростков
19. Роль наследственности в состоянии здоровья
20. Вредные привычки и их влияние на здоровье
21. Физическая активность и ее влияние на здоровье
22. Питание и его влияние на здоровье
23. Календарь профилактических прививок.
24. Факторы, определяющие иммунитет.

4.1.2. Примеры тестовых заданий:

1. В состав внутренней среды входят следующие жидкости:

- 1) кровь, лимфа, межклеточная жидкость;
- 2) изотонический раствор;
- 3) плазма крови;
- 4) пищеварительные соки.

2. Пассивный транспорт – это транспорт веществ:

- 1) против градиента;
- 2) по градиенту, без затрат энергии АТФ;
- 3) с затратой энергии АТФ;
- 4) против градиента, без затрат энергии.

3. В желудке секретируются:

- 1) пепсины;
- 2) трипсин, холецистокинин;
- 3) амилаза, мальтаза;
- 4) липаза.

4. O₂ и CO₂ транспортируются:

- 1) эритроцитами;
- 2) лейкоцитами;
- 3) тромбоцитами;
- 4) белками плазмы крови.

5. Основное всасывание воды и питательных веществ происходит в:

- 1) ротовой полости;
- 2) желудке;
- 3) тонком кишечнике;
- 4) толстом кишечнике.

4.1.3. Примерные задания контрольных работ:

Ход задания:

1. Студент выбирает любую тему, из перечня (перечень прилагается)
2. Самостоятельно выбирает аудиторий (дети, родители, коллеги и т.д.)
3. Составляет подробный план презентации.
4. Готовит иллюстрации по данной теме.
5. Самостоятельно письменно оформляет работу.

Форма отчетности: Работа должна быть выполнена на бумаге формата А4; она может быть написана от руки или выполнена на компьютере. Полностью оформленная работа должна иметь: - титульный лист (приложение); - план; - излагаемый материал; список использованных источников. Работа должна быть скреплена и хорошо оформлена.

Возможные варианты работы:

- составление терминологического словаря;
- изготовление наглядных пособий, макетов по теме;

- создание презентаций для учащихся по конкретной теме;
- разработка внеклассного мероприятия по учебному предмету;
- подготовка мастер-класса по заданной теме.

Перечень тем:

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.
13. Врожденные и приобретенные формы поведения
14. Интегративная деятельность мозга
15. Определение психофизиологической готовности к школьному обучению
16. Физиолого-гигиеническое значение сна
17. Особенности рационального питания детей
18. Профилактика нарушений зрения у детей

4.1.4. 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. Импринтинг. Зеркальные нейроны и их значение.
12. Классический условный рефлекс
13. Подкрепление и его роль в обучении
14. Формы и виды памяти. Эмоциональная память.
15. Теории эмоций.
16. Сон и его роль в регуляции поведения.
17. Определение пульса, изучение его характеристик.
18. Регулятивные системы организма.
19. Гомеостаз.

4.1.5 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 (попростому 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 собра-

лись 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?

4.1.6. 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.

4.2. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

4.2.1. Критерии и методы оценки освоения учебной дисциплины

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень умений, осваиваемых рамках дисциплины</i>		
определять топографическое расположение и строение органов и частей тела; определять возрастные особенности строения организма детей; использовать элементарные антропометрические исследования для оценки физического развития ребенка; оценивать влияние факторов внешней среды на физиологические процессы организма человека; определять типологические особенности высшей нервной деятельности детей и подростков; 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; применять знания о гигиене в практической деятельности; проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей раннего и дошкольного возраста; обеспечивать соблюдение гигиенических требований в группе при организации обучения и воспитания детей раннего и дошкольного возраста	точно показывает на муляжах и иллюстрациях, называет органы и части тела в соответствии с принятыми в анатомии названиями; согласно возрастной периодизации объясняет возрастные особенности строения организма детей; определяет с помощью соответствующего инструментария антропометрические показатели и оценивает их с учетом возраста и пола ребенка; проводит анализ и оценку влияния факторов внешней среды на физиологические процессы организма человека с помощью простых методик; анализирует и точно соотносит имеющиеся характеристики типов ВНД с имеющейся характеристикой ребенка; оценивает особенности физической работоспособности ребенка в течение образовательного процесса; демонстрируют умение применять знания о гигиене систем органов при разработке информационных материалов; предлагает меры профилактического воздействия для детей дошкольного возраста; составляют рекомендации по профилактике заболеваний детей обеспечивает соблюдение гигиенических требований в группе согласно СанПиН при организации обучения и воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	оценка результатов выполнения практической работы
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека; топографическое расположение органов и частей тела; основные закономерности роста и развития организма человека; методы возрастной анатомии и физиологии; строение и функции систем ор-	точно формулирует определения основных понятий анатомии, физиологии и гигиены человека; описывает топографическое расположение органов и частей тела, используя понятия принятые в анатомии понятия; характеризует основные закономерности роста и развития организма человека;	устный опрос по темам, проверочные; анализ и оценка решения тестовых заданий;

ганов здорового человека; физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; возрастные анатомо-физиологические особенности детей раннего и дошкольного возраста; типологические особенности ВНД детей; влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение; основы гигиены; гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; гигиенические требования к образовательному процессу в ДОО.	характеризует методы возрастной анатомии и физиологии с точки зрения применения в практической деятельности педагога ДОО; описывает строение и функции систем органов здорового человека; объясняет физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; дает характеристику возрастным анатомо-физиологическим особенностям детей раннего и дошкольного возраста; определяет типологические особенности ВНД детей; описывает влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение; характеризует принципы гигиены систем органов; анализирует гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; дает описание гигиенических требований к образовательному процессу, зданию и помещениям дошкольной образовательной организации в соответствии с нормативными документами.	
---	--	--

1.2.2. Оценка уровня освоения учебной дисциплины

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.