

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ КемГУ
Дата и время: 2025-04-23 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
Факультет психологии и педагогики

**Методические рекомендации по выполнению практических заданий
и самостоятельной работы по учебной дисциплине**

ОП.03 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

по специальности
среднего профессионального образования

44.02.02 Преподавание в начальных классах

углубленной подготовки

Форма обучения
очная

Новокузнецк

Методические рекомендации рассмотрены
на заседании кафедры Педагогики и методики начального образования
наименование кафедры

10 марта 2023 г. протокол № 7 Зав. кафедрой Елькина О.Ю.
Ф.И.О. подпись



1. Предисловие

Цель учебной дисциплины - обеспечение формирования профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности федерального государственного образовательного стандарта по специальности **44.02.02 Преподавание в начальных классах**.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

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 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 её изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса.

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 ребёнка 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.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие и профессиональные **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. Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК 1.2. Проводить уроки.

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения.

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.

ПК 2.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.

ПК 3.1. Проводить педагогическое наблюдение и диагностику, интерпретировать полученные результаты.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

ПК 3.4. 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 стандарта и примерных основных образовательных программ с учетом типа образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся.

ПК 4.2. Создавать в кабинете предметно-развивающую среду.

ПК 4.3. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области начального общего образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

2. Рекомендации по подготовке к практическим занятиям

При подготовке к практическим занятиям можно дать несколько рекомендаций.

Подготовка к занятию включает 2 этапа: организационный; закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе:

- уясните задание для самостоятельной работы;
- подберите литературу, воспользуйтесь предложенным списком источников, при необходимости дополните его;
- составьте план работы, в котором определите основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повысит организованность в работе.

На втором этапе:

Начните с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальную часть учебного материала необходимо восполнить в процессе самостоятельной работы.

Особое внимание обратите на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. Стремитесь понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Закончить подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволит составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различают четыре типа конспектов:

- План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.
- Текстовый конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.
- Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.
- Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

При необходимости обратитесь за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, хорошо продумайте вопросы, которые требуют разъяснения.

Вместе с тем обучающимся на первом занятии по дисциплине, или вместе с методическими материалами по дисциплинам нового семестра выдаётся полный пакет документов: технологическая карта; содержание и тематика семинарских занятий; примерные задания в разной тестовой форме и т.п.

Ниже представлена тематика практических занятий по разделам.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся
1	2
1 семестр	
Раздел 1. Основные закономерности роста и развития организма человека	
Тема 1.2. Организм как единое целое	Практические занятия
	Исследование строения животных клеток и тканей по готовым препаратам и таблицам
Тема 1.3. Онтогенез и его периодизация. Закономерности роста и развития	Практические занятия
	Исследование физического развития с помощью антропометрических методов
	Самостоятельная работа
	1. Заполнение таблицы «Возрастная периодизация жизни человека» 2. Подготовка электронной презентации «Закономерности роста и развития организма человека»
Тема 2.1. Строение, функции и возрастные особенности опорно-двигательного аппарата	Практические занятия
	1. Исследование химического состава костей
	2. Исследование функциональных возможностей мышц
	3. Исследование нарушений осанки и стопы
	Самостоятельная работа
	Подбор физкультурных пауз для детей разного возраста Подготовка сообщения «Профилактика нарушения осанки младших школьников»

Тема 2.2. Строение и функции нервной ткани	Самостоятельная работа
	Составление глоссария «Анатомия и физиология нервной системы»
Тема 2.4. Строение и функциональное значение головного мозга	Практические занятия
	Исследование уровня созревания мозговых структур и определение доминантного полушария
	Самостоятельная работа
	Подготовка сообщения «Особенности обучения детей с разной асимметрией головного мозга»
Тема 2.5. Строение и функции вегетативной нервной системы	Практические занятия
	Исследование ведущего отдела вегетативной нервной системы
	Самостоятельная работа
	Заполнение таблицы «Функции отделов нервной системы»
Тема 2.6. Основы ВНД. Типологические особенности высшей нервной деятельности	Практические занятия
	Исследование индивидуально-типологических особенностей ВНД.
2 семестр	
Тема 2.7. Морфофункциональные и возрастные особенности сенсорных систем организма	Практические занятия
	Исследование остроты зрения и аккомодационных свойств глаза.
	Самостоятельная работа
Тема 2.9. Строение и свойства крови	Практические занятия
	Исследование строения крови по готовым микропрепаратам и таблицам
Тема 2.11. Строение, физиология и возрастные особенности дыхательной системы	Практические занятия
	Исследование возрастных и половых особенностей дыхательной системы
	Самостоятельная работа
	Подбор упражнений для формирования правильного дыхания у детей
Тема 2.12. Пищеварительная система	Практические занятия
	1. Исследование особенностей обмена веществ и энергии
	2. Исследование суточного расхода энергии человека
	3. Исследование суточного рациона питания в зависимости от энергетических потребностей младших школьников
Тема 2.13. Органы выделения	Самостоятельная работа
	Составление кроссвордов по теме «Строение и функции систем органов здорового человека»
Раздел 3. Основы гигиены детей и подростков	
Тема 3.1. Гигиенические требования к сохранению и укреплению здоровья на различных этапах онтогенеза	Практические занятия
	1. Изучение профилактических мероприятий в общеобразовательных учреждениях
	2. Исследование работоспособности учащихся в процессе учебной деятельности. Анализ урока с позиции особенностей развития детей младшего школьного возраста.
	Самостоятельная работа
	Подготовка электронной презентации «Инфекционные заболевания», «Профилактика заболеваний детей и подростков»
Тема 3.2. Гигиенические	Практические занятия

требования к воспитательно-образовательному процессу, зданию и помещениям школы	Комплексная гигиеническая оценка образовательного учреждения и классной комнаты
	Самостоятельная работа
	Подготовка к экзамену

3. Рекомендуемая литература по учебной дисциплине

1. Григорьева, Е. В. Возрастная анатомия и физиология : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Григорьева, В. П. Мальцев, Н. А. Белоусова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 182 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12305-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476163> (дата обращения: 07.02.2023).).- Режим доступа: локальная сеть КГПИ КемГУ. — Текст : электронный.

2. Дробинская, А. О. Анатомия и физиология человека : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 414 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00684-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471142> (дата обращения: 07.02.2023).).- Режим доступа: локальная сеть КГПИ КемГУ. — Текст : электронный.

3. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Завьялова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 167 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-09176-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472982> (дата обращения: 07.02.2023).- Режим доступа: локальная сеть КГПИ КемГУ. — Текст : электронный.

4. Ковалева, А. В. Нейрофизиология, физиология высшей нервной деятельности и сенсорных систем : учебник для среднего профессионального образования / А. В. Ковалева. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 365 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-00719-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471078> (дата обращения: 07.02.2023). - Режим доступа: локальная сеть КГПИ КемГУ. — Текст : электронный.

5. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 1 организм человека, его регуляторные и интегративные системы : учебник для среднего профессионального образования / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 447 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-6227-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477855> (дата обращения: 07.02.2023).- Режим доступа: локальная сеть КГПИ КемГУ. — Текст : электронный.

6. Любимова, З. В. Возрастная анатомия и физиология в 2 т. Т. 2. Опорно-двигательная и висцеральные системы : учебник для среднего профессионального образования / З. В. Любимова, А. А. Никитина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 373 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-9916-6239-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/478097> (дата обращения: 07.02.2023).- Режим доступа: локальная сеть КГПИ КемГУ. — Текст : электронный.

7. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология : учебник для среднего профессионального образования / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 396 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02441-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/470986> (дата обращения: 07.02.2023).- Режим доступа: локальная сеть КГПИ КемГУ. — Текст : электронный.

Составитель:

Баумгертнер М. В., доцент кафедры ПМНО