

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Бутакова Оксана Стефановна
Должность: директор
Дата подписания: 15.03.2025 13:14:06
Уникальный программный ключ:
92ebe478f3654efe030354ec9c160360cb17a169

Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Саха (Якутия) «Ленский технологический техникум»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**
Дисциплина: **ОП.03 Возрастная анатомия, физиология и гигиена**
Специальность: **44.02.01 Дошкольное образование**

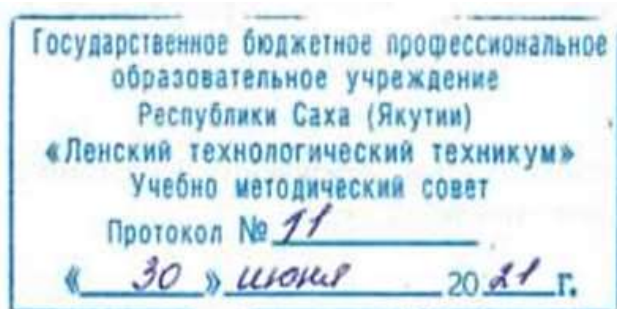
г. Ленск, 2021

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования **44.02.01 Дошкольное образование** к содержанию и уровню подготовки выпускника в соответствии учебным планом и рабочей программой дисциплины ОП.03 «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», утвержденных ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум».

РЕКОМЕНДОВАНО

Учебно-методическим советом

ГБПОУ РС (Я) «Ленский технологический техникум»



РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

на заседании ПЦК «Общепрофессиональных дисциплин»

Протокол № 10

от «29» июня 2021 г.

Председатель ПЦК: Проф. Гарбутина ИА

Автор: Кайдалова Т.В., преподаватель ГБПОУ РС(Я) «Ленский технологический техникум»

Оглавление

Пояснительная записка.....	4
Самостоятельная работа № 1	10
Самостоятельная работа № 2	12
Самостоятельная работа № 3.	16
Самостоятельная работа № 4.	16
Самостоятельная работа № 5	19
Самостоятельная работа № 6	21
Самостоятельная работа № 7	25
Самостоятельная работа№ 8	30
Самостоятельная работа№ 9	32
Самостоятельная работа№ 10	36
Самостоятельная работа№ 11	42
Основные источники:	45

Пояснительная записка

Методические указания к выполнению внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине **ОП.03 Возрастная анатомия, физиология и гигиена** предназначены для обучающихся по профессии 44.02.01 Дошкольное образование

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по дисциплине **ОП.03 Возрастная анатомия, физиология и гигиена**.

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по дисциплине, опытом творческой и исследовательской деятельности и направлены на формирование следующих умений и знаний:

В результате освоения 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;
- проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей, подростков и молодежи;
- обеспечивать соблюдение гигиенических требований в группе при организации обучения и воспитания дошкольников ориентироваться в современных проблемах образования, тенденциях его развития и направлениях реформирования.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основные положения и терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека;
- строение и функции систем органов здорового человека;
- физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;
- физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;
- возрастные анатомо -физиологические особенности детей;
- влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность;
- основы гигиены детей;
- гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза;
- основы профилактики инфекционных заболеваний;

- гигиенические требования к образовательному процессу, зданию и помещениям дошкольной образовательной организации;

Результатом освоения дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» является овладение обучающимися общих компетенций (ОК):

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК10 Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей

овладение обучающимися профессиональных компетенций (ПК):

ПК 1.1 Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребёнка и его физическое развитие.

ПК.1.2 Проводить режимные моменты в соответствии с возрастом.

ПК 1.3 Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 1.4 Осуществлять педагогическое наблюдение за состоянием здоровья каждого ребенка, своевременно информировать медицинского работника об изменениях в его самочувствии

ПК 2.1 Планировать различные виды деятельности и общения

ПК 2.2 Организовывать различные игры с детьми раннего возраста

ПК 2.3 Организовывать посильный труд и самообслуживание.

ПК 2.4 Организовывать общение детей.

ПК2.5 Организовывать продуктивную деятельность дошкольников (рисование, лепка, аппликация, конструирование).

ПК 2.6 Организовать и проводить праздники и развлечения для детей раннего и дошкольного возраста.

ПК 3.1 Определять цели и задачи, планировать занятия с детьми дошкольного возраста.

ПК 3.2 Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

ПК.3.3 Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения дошкольников.

ПК 5.2 Создавать в группе предметно развивающую среду.

ПК 5.3 Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области дошкольного образования на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся являются:

- уровень освоения учебного материала;
- уровень умения использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- уровень умения активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения материала;
- оформление материала в соответствии с требованиями стандарта предприятия;
- уровень умения ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- уровень умения четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- уровень умения определить, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- уровень умения сформулировать собственную позицию, оценку и аргументировать ее.

Описание самостоятельной работы содержит: тему, цели работы, задания, основной теоретический материал, алгоритм выполнения типовых заданий, порядок выполнения работы, формы контроля, требования к выполнению и оформлению заданий. Для получения дополнительной, более подробной информации по изучаемым вопросам, приведено учебно-методическое и информационное обеспечение. Самостоятельные работы представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Перечень видов самостоятельной работы

Номер и наименование темы	Наименование (содержание) самостоятельной работы	Кол-во час	Коды формируемых компетенций	Форма контроля	Срок и (№ недели)
Тема 1.1. Возрастная периодизация индивидуального развития	Самостоятельная работа № 1. Составление таблицы «Возрастная периодизация онтогенеза»	2	ОК 3. ОК 10. ПК 1.1. ПК 1.2. ПК 1.4. ПК 5.2 ПК 5.3	Проверка самостоятельной работы (правильность заполнения таблицы)	По окончании изучения темы.
Тема 1.2. Основные закономерности роста и развития организма человека	Самостоятельная работа № 2. Методика определения	2	ОК 3. ОК 10. ПК 1.1.	Проверка самостоятельной работы	По окончании изучения

	биологического возраста детей. Работа с таблицами		ПК 1.4		ния темы.
Тема 2.1. Молекулярный уровень организации, обмен веществ	Самостоятельная работа № 3. Химия живого 1. Изучение темы: Химический состав клетки. Биогенные элементы. 2. Изучение функций белков, жиров, углеводов нуклеиновых кислот, в живой системе. 3. Изучение темы : Обмен веществ и энергии . Представление материала в виде таблиц.	4	ОК 3. ОК 10. ПК 1.1. ПК 1.4	Проверка самостоятельной работы Проверка самостоятельной работы (правильность заполнения таблицы)	По оконч ании изуче ния темы.
Тема 2.2. Клеточный уровень организации организма	Самостоятельная работа № 4. Клетка тела человека. 1. Обозначение органов клетки, описание структуры, перечисление их функций. 2. Выделение параметров для сравнения, митоза и мейоза.	4	ОК 3. ОК 10. ПК 1.1	Проверка самостоятельной работы	По оконч ании изуче ния темы.
Тема 2.4. Жидкие среды организма.	Самостоятельная работа № 5. 1. Написание конспекта по теме: Кровь-внутренняя среда организма. Иммунитет. 2. Составление таблиц по теме : форменные элементы крови, группы крови.	2	ОК 3. ОК 10. ПК 1.1. ПК 1.2 ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 2.2 ПК 2.3. ПК 2.6. ПК 3.2 ПК 5.2 ПК 5.3	Проверка самостоятельной работы	По оконч ании изуче ния темы.

Тема 3.1. Опорно-двигательный аппарат	Самостоятельная работа № 6 Изучение особенностей строения скелета человека	4	ОК 3. ОК 10. ПК 1.1. ПК 1.2 ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 2.2 ПК 2.3. ПК 2.6. ПК3.2 ПК5.2 ПК5.3	Проверка самостоятельной работы	По окончании изучения темы.
	Самостоятельная работа № 7 Изучение общего плана строения и возрастных особенностей мышечной системы человека. Ознакомление с методами предупреждения развития плоскостопия.	4	ОК 3. ОК 10. ПК 1.1. ПК 1.2 ПК 1.3. ПК 1.4. ПК 2.2 ПК 2.3. ПК 2.6. ПК3.2 ПК5.2 ПК5.3	Проверка самостоятельной работы	По окончании изучения темы.
Пищеварительная система: строение, функции, возрастные особенности	Самостоятельная работа № 8 1. Изучение строения и функций пищеварительной системы, выделение возрастных особенностей. 2. Анализ собственного рациона питания, оценка его рациональности сбалансированности, адекватности.	3	ОК 3. ОК 10. ПК 1.1. ПК 1.2 ПК 1.4. ПК 2.1. ПК 2.2 ПК 2.4. ПК 3.2 ПК 3.3. ПК 5.2 ПК 5.3	Проверка самостоятельной работы	По окончании изучения темы.
Тема 3.7. Нервная система, нервная регуляция физиологических процессов. Слуховой и зрительный	Самостоятельная работа № 9 1. Изучение строения зрительного анализатора. Функций,	8	ОК 3. ОК 10. ПК 1.1. ПК 1.2 ПК 1.4. ПК 2.1. ПК 2.2	Проверка самостоятельной работы	

анализаторы.	возрастных особенностей. 2.Изучение строения, функций, возрастных особенностей слухового анализатора.		ПК.2.4 ПК 3.1. ПК 3.2 ПК 5.1 ПК 5.2 ПК 5.3.		
Тема 4.2. Гигиена детей дошкольного возраста	Самостоятельная работа№ 10 Изучение: гигиенических требований к одежде и обуви детей. Гигиенических требований к образовательной среде, зданию ДОУ. Основ гигиены: личной гигиены детей и подростков. Гигиенических норм и правил сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.	5	ОК 3. ОК 10. ПК 1.1. ПК 1.2 ПК 1.4. ПК 2.1. ПК 2.2 ПК.2.4 ПК 3.1. ПК 3.2 ПК 5.1 ПК 5.2 ПК 5.3.	Защита сообщения, презентации (на выбор)	По окончании изучения темы
Основы профилактики инфекционных заболеваний детей дошкольного возраста	Самостоятельная работа№ 11 Написание конспекта по теме: «Инфекционные заболевания детей дошкольного возраста. Возбудители, способы заражения, симптомы профилактика». Сообщение	4	ОК 3. ОК 10. ПК 1.1. ПК 1.2 ПК 1.4. ПК 2.1. ПК 2.2 ПК.2.4 ПК 3.1. ПК 3.2 ПК 5.1. ПК 5.2 ПК 5.3.	Защита сообщения	По окончании изучения темы

Самостоятельная работа № 1

Наименование: Составление таблицы «Возрастная периодизация онтогенеза»

Цель работы: сформировать представление об индивидуальном развитии организма человека, осуществить контроль обучения, продолжить систематизацию знаний, выявить уровень усвоения материала, сформированности умений и навыков

Задание:

1. Внимательно изучите текст лекции «Возрастная периодизация онтогенеза»
2. Представьте его в виде таблицы:

№ п/п	Период	Возраст		Основные характерные черты и возрастные особенности
		Муж.	Жен.	
1.	Новорожденный	От рождения до 10 дней		
2.	Грудной возраст	От 10 дней до 1 года		
3.	Раннее детство	1-3 года		Пример заполнения: Заканчивается прорезывание зубов, мышечная масса тела стремительно увеличивается, происходит закладывание основного фонда движений, появление игровой деятельности, начало формирования личности, падение интенсивности роста, фразовая речь
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				

Краткое содержание лекционного материала.

Онтогенез — это процесс индивидуального развития организма от зарождения до конца жизни. В ходе онтогенеза выделяют несколько возрастных периодов, каждый из которых

характеризуется определенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями.

1. Пренатальный (внутриутробный) период

Этот этап начинается с момента зачатия и продолжается до рождения ребенка. Включает следующие стадии:

Зигота (первая неделя после оплодотворения)

Эмбриональная стадия (с 2-й по 8-ю неделю), когда формируются основные органы и системы

Фетальная стадия (с 9-й недели до родов), во время которой происходит рост и развитие плода

2. Младенчество (0–1 год)

После рождения ребенок проходит стадию младенчества, которая делится на два этапа:

Новорожденность (до 10 дней): адаптация к внешней среде, становление основных рефлексов.

Грудной возраст (от 10 дней до года): активное физическое и психическое развитие, начало ходьбы и речи.

3. Раннее детство (1–3 года)

Период активного освоения окружающего мира через игру и взаимодействие с предметами. Развитие мелкой моторики, речи, познавательных процессов.

4. Первое детство (4–7 лет)

Формирование социальных навыков, эмоциональное развитие, подготовка к школе. Появляются первые представления о морали, правилах поведения.

5. Второе детство (8–12 лет)

Подразделяется на младший школьный возраст (7–10 лет) и средний школьный возраст (11–12 лет). Активное обучение, развитие интеллектуальных способностей, формирование самосознания.

6. Подростковый возраст (13–16 лет)

Переходный период между детством и взрослой жизнью. Характеризуется интенсивным физическим ростом, половым созреванием, формированием идентичности, поиском смысла жизни.

7. Юношеский (20–25 лет)

Завершение формирования личности, выбор профессии, установление долгосрочных отношений, начало самостоятельной жизни.

8. Молодость (26–40 лет)

Пиковое развитие физических и умственных возможностей. Создание семьи, карьерный рост, социальная активность.

9. Средний возраст (41–60 лет)

Постепенное снижение физической активности, стабилизация социального статуса. Возможны кризисы среднего возраста, переоценка жизненных ценностей.

10. Старческий возраст (61–75 лет)

Уменьшается физическая выносливость, появляются хронические заболевания. Возникают изменения в социальной роли: выход на пенсию, изменение семейных обязанностей.

11. Долгожительство (старше 76 лет)

Продолжение старения организма, ухудшение здоровья, возможная утрата независимости. Важную роль играют социальные связи и поддержка близких людей.

Эти этапы онтогенеза могут варьироваться в зависимости от культурных, социальных и индивидуальных особенностей каждого человека.

Условия выполнения задания :

1. Место (время) выполнения задания: задание выполняется во внеаудиторное время
2. Максимальное время выполнения задания: 2час.
3. Вы можете воспользоваться конспектом ,
учебником, глобальной сетью

Шкала оценки образовательных достижений:

Критерии :

- умение подобрать научную литературу по теме
- извлечение необходимой информации из подобранных источников
- умение перевести информацию из текста в таблицу
- полнота и логичность раскрытия предложенных терминов
- самостоятельность мышления
- правильность оформления работы.

Самостоятельная работа № 2

Наименование: Методика определения биологического возраста детей. Работа с таблицами.

Цель работы: изучить и освоить методику определения биологического возраста детей.

Материально-техническое обеспечение: конспекты лекций, методические рекомендации, интернет

Задание:

Внимательно изучите методику определения биологического возраста детей с помощью трёх основных показателей.

Методика определения биологического возраста детей

В качестве критериев биологического возраста служат количество прорезавшихся постоянных зубов, длина тела и соотношение окружности головы к длине тела (таблица 2,3,4).

Таблица 2 Примерные сроки прорезывания постоянных зубов у мальчиков

Возраст (годы)	Отставание	Средний темп	Опережение
5,5	—	0–3	более 3
6	0	1–4	более 4
6,5	0–1	2–8	более 8
7	менее 5	5–10	более 10
7,5	менее 7	7–12	более 12
8	менее 9	9–13	более 13

Таблица 3 Примерные сроки прорезывания постоянных зубов у девочек

Возраст (годы)	Отставание	Средний темп	Опережение
5,5	—	0–4	более 4
6	0	1–5	более 5
6,5	0–2	3–9	более 9
7	менее 6	6–11	более 11
7,5	менее 8	8–13	более 13
8	менее 10	10–14	более 14

Таблица 4 Средние показатели длины и массы тела у детей

Возраст (годы)	Мальчики		Девочки	
	длина тела (см)	масса (кг)	длина тела (см)	масса (кг)
Новорожденные	49,6–54,3	3,1–3,9	48,9–54	2,9–3,7
1	73,3–77,4	9,5–11,3	71,1–76,9	8,7–9,8
2	83,4–89,5	11,4–14,1	81,1–87,6	11,1–13,8
3	95,5–99,1	12,6–16,9	90,1–97,5	12,5–16
4	97,1–107,4	14,5–20,1	98,8–107,6	15,1–19,9
5	103,9–114,8	16,5–21	104,4–114,2	16–22,7
6	110,3–121,2	18,7–24,5	109,3–122,1	17,7–25,1
7	117,3–127,3	20,4–28,8	115,9–126,9	20,3–28,0

8	121,5–121,1	22,2–30,4	120,3–131,1	21,3–29,8
9	126,2–136,2	24,9–33,4	124,8–136,5	24,2–34,1
10	130,9–141,5	26,7–37,6	130,0–142,9	26,5–38,7

Возрастная динамика соотношения окружности головы к длине тела определяется по формуле: $\text{окружность головы} / \text{длина тела} \times 100$.

Таблица 5

Средние показатели соотношения окружности головы к длине тела

Возраст (годы)	Пол	Примерные величины соотношения у детей с разными темпами физического развития		
		Отставание	Средний темп	Опережение
5	М	более 49,04	49,04 – 45,2	менее 45,2
	Д	более 48,11	48,11 – 44,47	менее 44,47
5,5	М	более 47,85	47,85 – 44,25	менее 44,25
	Д	более 46,68	46,68 – 43,18	менее 43,18
6	М	более 46,56	46,56 – 43,08	менее 43,08
	Д	более 45,74	45,74 – 42,13	менее 42,13
6,5	М	более 45,4	45,4 – 41,92	менее 41,92
	Д	более 44,85	44,85 – 41,62	менее 41,62
7	М	более 44,71	44,71 – 41,29	менее 41,29
	Д	более 43,9	43,9 – 39,74	менее 39,74

Диагностику биологического возраста проводят у детей с учетом трех показателей, беря за основу зубную формулу. Если два из трех показателей (зубная формула и длина тела или соотношение окружности головы к длине тела и зубная формула) дают одинаковый результат, то значение третьего показателя можно не учитывать, даже если он дает противоположный результат.

Дополнительный материал для ознакомления.

Общие методы для определения биологического возраста ребёнка.

1. Оценка костного возраста (рентгенологическое исследование)

Это один из основных методов определения биологического возраста. Метод основан на сравнении рентгенологических снимков костей кисти и запястья ребенка с эталонными изображениями, соответствующими определенному возрасту. В результате определяется степень зрелости скелета.

2. Стоматологический метод

Оценивается количество постоянных зубов, их состояние и степень прорезывания. Этот метод также учитывает сроки смены молочных зубов на постоянные.

3. Антропометрические показатели

Измеряются рост, вес, окружность головы и груди. Эти данные сравниваются с нормативными показателями для данного возраста.

4. Половое развитие

Учитываются стадии полового созревания по шкале Таннера, включающей оценку развития вторичных половых признаков (например, рост волос на лобке, развитие грудных желез у девочек).

5. Неврологические и психомоторные тесты

Оцениваются рефлексы, координация движений, уровень развития мелкой моторики и другие неврологические параметры.

6. Лабораторные исследования

Анализируются уровни гормонов (например, тестостерона, эстрогена), а также другие биохимические маркеры, связанные с ростом и развитием организма.

7. Генетический паспорт

В некоторых случаях проводится генетическое тестирование для выявления наследственных факторов, влияющих на темпы роста и развития.

Эти методики используются комплексно, чтобы получить наиболее точную картину биологического возраста ребенка. Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и небольшие отклонения от средних показателей могут быть нормой.

Определение биологического возраста ребенка — важная задача педиатрии, поскольку позволяет оценить соответствие физического развития возрастным нормам. Существует несколько методик оценки биологического возраста, среди

Условия выполнения задания :

1. Место (время) выполнения задания: задание выполняется во внеаудиторное время
2. Максимальное время выполнения задания: 2час.
3. Вы можете воспользоваться конспектом таблицами учебником, глобальной сетью

Шкала оценки образовательных достижений:

Критерии:

- умение подобрать научную литературу по теме.
- извлечение необходимой информации из подобранных источников
- полнота и логичность раскрытия предложенных терминов
- самостоятельность мышления
- правильность оформления работы.

Самостоятельная работа № 3.

Наименование: Химия живого

Цель: Изучить тему: Химический состав клетки. Биогенные элементы.

2. Изучить функции белков, жиров, нуклеиновых кислот, углеводов в живой системе.
3. Изучить тему: Обмен веществ и энергии .

Задание:

1. Внимательно изучите текст лекций «Химический состав клетки.»
2. Представьте лекционный материал по теме : «Обмен веществ и энергии» в виде таблицы.

Условия выполнения задания :

1. Место (время) выполнения задания: задание выполняется во внеаудиторное время
2. Максимальное время выполнения задания: **4 час.**
3. Вы можете воспользоваться конспектом таблицами учебником, глобальной сетью

Шкала оценки образовательных достижений:

Критерии:

- умение подобрать научную литературу по теме.
- извлечение необходимой информации из подобранных источников
- умение перевести информацию из текста в таблицу
- полнота и логичность раскрытия предложенных терминов
- самостоятельность мышления
- правильность оформления работы.

Самостоятельная работа № 4.

Наименование: Клетка тела человека.

Цель: изучить особенности строения и функций клеток.

Задание:

1. Внимательно изучите текст лекций «Клетка тела человека.»
- 2 Подготовьтесь к устному ответу по теме по предложенным вопросам.

Теоретический материал для самостоятельной подготовки

Клеточная теория была сформулирована в 1839 году немецким зоологом и физиологом Т. Шванном. Согласно этой теории всем организмам присуще клеточное строение.

Теория включает следующие положения:

1. Клетка – структурная и функциональная единица всего живого, способная к самообновлению, саморегуляции и самовоспроизведению.

2. Клетки всех живых организмов сходны по строению, химическому составу и основным проявлениям жизнедеятельности.

3. Размножение клеток происходит путем деления исходной материнской клетки.

В многоклеточном организме клетки специализируются по функциям и образуют ткани, из которых построены органы и их системы, связанные между собой межклеточными, гуморальными и нервными формами *регуляции*.

Клетка состоит из клеточной оболочки или клеточной мембраны (плазмалеммы, цитолеммы), которая отделяет клетку от внешней среды, защищает клетку, выполняет рецепторные и транспортные функции. Биологические мембраны внутри клетки разграничивают клеточные структуры. Все органоиды клетки делятся на две группы: мембранные и немембранные. Мембранные бывают *одномембранные (ЭПС, комплекс Гольджи, лизосомы, вакуоли)* и *двумембранные (митохондрии, пластиды, клеточное ядро)*. Общим свойством всех мембранных органелл является то, что липопротеидные пленки образуют замкнутые полости или отсеки. Их внутреннее содержание всегда отличается от гиалоплазмы.

К немембранным органеллам принадлежат рибосомы и клеточный центр.

На уровне клеток происходят все важнейшие процессы: обмен веществ, рост, развитие и размножение.

Основные компоненты клетки человека:

1. **Цитоплазма** Жидкая среда внутри клетки, где происходят большинство биохимических реакций. В цитоплазме находятся органеллы.

2. **Плазматическая мембрана (Клеточная мембрана)** Тонкий слой липидов и белков, который окружает клетку и контролирует обмен веществ между клеткой и внешней средой.

3. **Ядро** Центральная структура клетки, содержащая генетический материал — ДНК. Ядро отделено от цитоплазмы ядерной оболочкой.

4. **Рибосомы** Очень маленькие частицы, состоящие из РНК и белка. Они отвечают за синтез белков в клетке.

5. **Эндоплазматическая сеть (ЭПС)** Система мембранных каналов, разделенных на гладкую ЭПС (участвует в синтезе липидов) и шероховатую ЭПС (содержащую рибосомы).

6. **Аппарат Гольджи** Сеть уплощённых мешочков, участвующих в модификации, сортировке и упаковке белков перед их транспортировкой наружу клетки.

7. **Митохондрии** Энергетические станции клетки, производящие АТФ (аденозинтрифосфат), основной источник энергии для клеток.

8. **Лизосомы** Органеллы, содержащие ферменты, разрушающие ненужные вещества в клетке.

9. **Центриоли** Структуры, участвующие в делении клетки (митозе). Они образуют веретено деления, которое помогает хромосомам правильно распределяться между дочерними клетками.

10. **Цитоскелет.** Сеть белковых волокон (микротрубочек, микрофиламентов и промежуточных филаментов), обеспечивающих форму клетки и движение внутриклеточных компонентов.

11. **Хромосомы** Носители наследственной информации, хранящиеся в ядре. Они состоят из ДНК и белков.



1. Ответьте на предлагаемые вопросы:

Вопросы для контроля

1. Дайте определение эукариотической клетке.

2. Расскажите о каждом органоиде клетки, их строении и функциях, определите органоиды на схеме.

3. Что такое пиноцитоз и фагоцитоз?

4. Какие органоиды клетки содержат ДНК и способны к самовоспроизведению?

5. Какие органоиды клетки содержат РНК?

6. В каких органоидах проходит фотосинтез?

7. В каких органоидах клетки осуществляется синтез АТФ?

Условия выполнения задания :

1. Место (время) выполнения задания: задание выполняется во внеаудиторное время

2. Максимальное время выполнения задания: **4час.**

3. Вы можете воспользоваться конспектом таблицами учебником, глобальной сетью

Шкала оценки образовательных достижений:

Критерии:

- умение подобрать научную литературу по теме.
- извлечение необходимой информации из подобранных источников
- умение перевести информацию из текста в таблицу
- полнота и логичность раскрытия предложенных терминов
- самостоятельность мышления
- правильность оформления работы.

Самостоятельная работа № 5 .

Цель работы: изучить состав и функции крови, а также её роль в организме человека.

Задание:

1.Внимательно изучите тему «Кровь-внутренняя среда организма.»

2.Изучите функции крови. Группы крови.

3.Изучите роль форменных элементов крови. Оформите в виде таблицы.

4 Напишите краткий конспект по теме.

Кровь — это разновидность соединительной ткани человека. Её объём у взрослого человека составляет 4.5-6 л. т.е. 6-8% массы тела. Потеря 1/3 крови приводит к гибели человека.

Основные компоненты крови

Плазма: Жидкая часть крови (около 55%), состоящая преимущественно из воды (90%) и растворенных веществ: белков, солей, гормонов, питательных веществ и продуктов обмена.

Форменные элементы:

Эритроциты (красные кровяные клетки) — переносят кислород от легких к тканям и углекислый газ обратно.

Лейкоциты (белые кровяные клетки) — участвуют в иммунной защите организма, борются с инфекциями.

Тромбоциты (красные пластинки) — отвечают за свертываемость крови, участвуют в остановке кровотечения.

Основные функции крови:

Транспортная функция:

1. Перенос кислорода от легких к тканям и углекислого газа от тканей к легким (дыхательная функция).

2. Доставка питательных веществ (глюкозы, аминокислот, жиров и др.) ко всем клеткам организма.

3. Выведение продуктов обмена веществ (мочевины, аммиака и др.) к органам выделения — почкам, потовым железам, легким.

4. Транспорт гормонов и других биологически активных веществ между органами и системами организма

Защитная функция:

1. Обеспечение иммунитета путем транспортировки иммунных клеток (лейкоцитов), антител и других защитных факторов.

2. Защита организма от инфекций благодаря наличию фагоцитов и лимфоцитов, которые уничтожают патогенные микроорганизмы.

3. Участие в свертывании крови, предотвращая большие кровопотери при травмах (гемостаз).

Регуляторная функция:

1. Поддержание гомеостаза (стабильности внутренней среды) через 2регуляцию pH крови, водно-солевого баланса и температуры тела.

3. Регуляция работы органов и систем посредством переноса гормонов и других регуляторных молекул.

Терморегуляционная функция:

1. Отведение тепла от внутренних органов к поверхности кожи, где оно рассеивается в окружающую среду.

Гомеостатическая функция:

1. Поддержка постоянства состава крови, включая уровень глюкозы, электролитов, кислотность и другие параметры.

Эти функции делают кровь важнейшей составляющей жизнедеятельности организма, обеспечивая его нормальное функционирование и адаптацию к изменениям внешней и внутренней среды.

Форменные элементы	Функции	Кол-во в 1мл.крови
1.Эритроциты		
2.Лейкоциты		
3.Тромбоциты		

Используя материалы лекций письменно ответьте на следующие вопросы:

- 1.Как связаны между собой кровь, лимфа и тканевая жидкость?
- 2.Какое значение имеет кровь?
- 3.Какой состав имеет плазма крови? Какую роль она выполняет?
- 4.Объясните, как строение эритроцитов связано с их работой. Как осуществляется транспорт кровью кислорода и углекислого газа?
- 5.Опишите строение тромбоцитов и этапы свёртывания крови.
- 6.Объясните механизм работы лейкоцитов по защите организма от микроорганизмов, чужеродных белков и инородных тел.
- 7.Назовите и опишите виды иммунитета.
- 8.Чем различаются группы крови человека?

Условия выполнения задания :

1. Место (время) выполнения задания: задание выполняется во внеаудиторное время
2. Максимальное время выполнения задания:**2 час..**
3. Вы можете воспользоваться конспектом таблицами учебником, глобальной сетью

Шкала оценки образовательных достижений:

Критерии:

- умение подобрать научную литературу по теме.
- извлечение необходимой информации из подобранных источников
- умение перевести информацию из текста в таблицу
- полнота и логичность раскрытия предложенных терминов
- самостоятельность мышления
- правильность оформления работы.

Самостоятельная работа № 6

Цель: Изучение особенностей строения скелета человека

Задание:

1. Изучить общий план строения и возрастные особенности скелета человека. Изучить развитие двигательных функций у детей

2. Оформить в виде конспекта.

3. Уметь определить основные части скелета по схеме.

продолжить систематизацию знаний, выявить уровень усвоения материала, сформированности умений и навыков.

Краткое изложение:

Скелет человека состоит из более чем 200 костей, которые выполняют функции опоры, защиты внутренних органов и участия в движении. Скелет делится на две основные части: осевой скелет и добавочный скелет.

Осевой скелет

Череп:

Мозговая часть (8 костей): защищает мозг.

Лицевая часть (14 костей): формирует лицо и челюсти.

Позвоночник:

Шейный отдел (7 позвонков).

Грудной отдел (12 позвонков).

Поясничный отдел (5 позвонков).

Крестцовый отдел (5 сросшихся позвонков).

Копчиковый отдел (4-5 сросшихся позвонков).

Грудная клетка:

Ребра (24 ребра, соединенные с грудиной и позвоночником).

Грудина (передняя центральная кость грудной клетки).

Добавочный скелет

Плечевой пояс:

Ключица.

Лопатка.

1. Верхние конечности:

Плечо (плечевая кость).

Предплечье (лучевая и локтевая кости).

Кисть (запястье, пястные кости, фаланги пальцев).

Тазовый пояс:

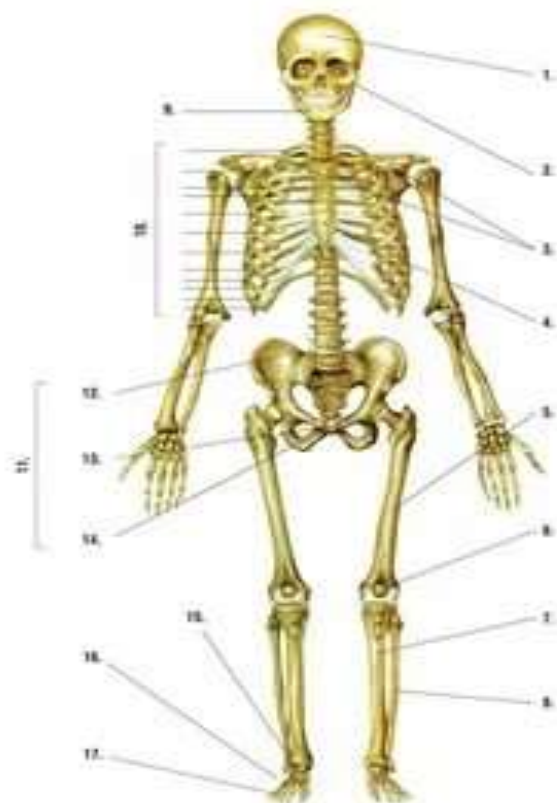
Тазовые кости (парные подвздошные, седалищные и лобковые кости).

2. Нижние конечности:

Бедро (бедренная кость).

Голень (большеберцовая и малоберцовая кости).

Стопа (предплюсна, плюсневые кости, фаланги пальцев).



Развитие двигательных функций у детей происходит постепенно, начиная с первых месяцев жизни. Этот процесс можно разделить на несколько этапов:

1. Первые месяцы (0-3 месяца):

В этот период ребенок учится поднимать голову и удерживать её в вертикальном положении.

Появляются рефлекс, такие как хватательный рефлекс и рефлекс автоматической ходьбы.

2. 4-6 месяцев:

1. Ребенок начинает переворачиваться со спины на живот и обратно.

2. Увеличивается контроль над руками, что позволяет ребенку брать предметы и играть с ними.

3. 7-9 месяцев:

1. Ребенок учится сидеть самостоятельно без поддержки.

2. Начинает ползать, что помогает развивать координацию движений и укрепляет мышцы ног и рук.

4. 10-12 месяцев:

1. Большинство детей делают первые шаги, держась за мебель или руки взрослых.

2. Развивается мелкая моторика, что позволяет ребенку манипулировать мелкими предметами, такими как игрушки или еда.

5. 1-2 года

1. Дети уверенно ходят, бегают и прыгают.

2. Улучшается координация движений, что позволяет детям рисовать карандашами, строить башни из кубиков и выполнять другие действия, требующие точности.

6. 3-5 лет

1. Двигательные навыки продолжают совершенствоваться.

2. Дети учатся кататься на велосипеде, лазать по лестницам, прыгать через скакалку и выполнять более сложные физические упражнения.

7. Школьный возраст (6-12 лет):

1. Продолжается развитие мелкой и крупной моторики.

Дети участвуют в спортивных играх и активностях, что способствует дальнейшему совершенствованию физических способностей.

Важно отметить, что каждый ребенок развивается индивидуально, и эти этапы могут варьироваться. Родителям рекомендуется поддерживать физическое развитие ребенка через игры, физическую активность и создание безопасной среды для исследования окружающего мира.

Условия выполнения задания :

1. Место (время) выполнения задания: задание выполняется во внеаудиторное время
2. Максимальное время выполнения задания: 4 час.
3. Вы можете воспользоваться конспектом таблицами учебником, глобальной сетью

Шкала оценки образовательных достижений:

Критерии:

- умение подобрать научную литературу по теме.
- извлечение необходимой информации из подобранных источников
- умение перевести информацию из текста в таблицу
- полнота и логичность раскрытия предложенных терминов
- самостоятельность мышления
- правильность оформления работы.

Самостоятельная работа № 7

Наименование: Изучение общего плана строения и возрастных особенностей мышечной системы человека.

Задание:

- 1.Изучить общий план строения и возрастные особенности мышечной системы человека.
- 2.Оформить в виде конспекта.
- 3.Продолжить систематизацию знаний, выявить уровень усвоения материала, сформированности умений и навыков.

Мышечная система человека

Особенности формирования мышечной системы детей

У новорожденных мышечная масса составляет около 20-22% от общей массы тела, тогда как у взрослых этот показатель достигает 40%. Это связано с постепенным развитием мышц в процессе роста ребенка. В первые годы жизни происходит интенсивное развитие мускулатуры, особенно тех групп мышц, которые участвуют в поддержании вертикального положения тела и ходьбе. Важную роль играет также развитие мелкой моторики рук, что способствует развитию речи и интеллектуальных способностей.

С возрастом меняется соотношение между различными типами мышечных волокон: медленные (красные) волокна преобладают у младенцев, обеспечивая длительную работу без усталости, а быстрые (белые) волокна развиваются позже, позволяя совершать резкие движения и поднимать большие веса.

Физическая активность играет ключевую роль в развитии мышечной системы у детей. Регулярные занятия спортом помогают укрепить мышцы, улучшить координацию движений и повысить выносливость организма. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка при выборе вида спорта или физической нагрузки.

Таким образом, формирование мышечной системы у детей является важным аспектом общего развития организма и требует внимательного подхода со стороны родителей и специалистов.

Мышечная система человека. Основные мышцы

Мышечная система человека состоит из множества мышц, каждая из которых выполняет свою функцию. Основные группы мышц включают скелетные (или поперечнополосатые), гладкие и сердечные мышцы.

I Основные группы скелетных мышц

Мышцы головы и шеи Эти мышцы отвечают за движения головы, лица и шеи, а также участвуют в процессах жевания и речи.

Жевательные мышцы: помогают нам пережевывать пищу.

Мимические мышцы: контролируют выражение лица.

Шейные мышцы: позволяют поворачивать и наклонять голову.

Мышцы туловища Мышцы туловища поддерживают осанку, защищают внутренние органы и обеспечивают подвижность позвоночника.

Грудные мышцы: участвуют в дыхании и движении рук.

Большая грудная мышца (*pectoralis major*)

Малая грудная мышца (*pectoralis minor*)

Мышцы спины: поддерживают позвоночник и помогают в движениях верхней части тела.

Широчайшая мышца спины (*latissimus dorsi*)

Трапецевидная мышца (*trapezius*)

Мышцы живота: формируют брюшную стенку и участвуют в поддержании внутренних органов.

Прямая мышца живота (*rectus abdominis*)

Косые мышцы живота (*external and internal obliques*)

Мышцы верхних конечностей. Верхние конечности состоят из плеча, предплечья и кисти. Мышцы этой области отвечают за движение рук, локтей, запястий и пальцев.

Дельтовидная мышца: покрывает плечевой сустав и участвует в подъеме руки.

Бицепс: сгибает руку в локте.

Трицепс: разгибает руку в локте.

Мышцы предплечья: контролируют движения запястья и пальцев.

Мышцы нижних конечностей. Нижние конечности включают бедро, голень и стопу. Мышцы этой области обеспечивают передвижение, поддержание равновесия и устойчивость тела.

Четырехглавая мышца бедра (квадрицепс): разгибает ногу в колене.

Подколенные сухожилия: сгибают ногу в колене.

Икроножная мышца: участвует в ходьбе и беге, поднимая пятку вверх.

Передняя большеберцовая мышца: контролирует движение стопы.

II. Сердечная мышца. Сердце — это уникальный орган, состоящий из сердечной мышечной ткани (миокарда). Эта мышца непрерывно сокращается, обеспечивая циркуляцию крови по всему телу.

1.

III. Гладкая мускулатура. Гладкие мышцы находятся в стенках внутренних органов, таких как желудок, кишечник, кровеносные сосуды и мочевой пузырь. Они работают автоматически, без нашего сознательного контроля, и отвечают за такие процессы, как пищеварение и кровообращение.

Функции мышечных тканей

Скелетные мышцы: отвечают за произвольные движения тела, такие как ходьба, бег, подъем предметов и другие физические активности.

Сердечная мышца: обеспечивает непрерывное сокращение сердца для перекачивания крови.

Гладкие мышцы: регулируют непроизвольные функции организма, включая перистальтику кишечника, расширение и сужение сосудов и другие автоматические процессы.

Важность физической активности

Регулярные упражнения способствуют укреплению и развитию всех типов мышц. Физическая активность помогает поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы, улучшает обмен веществ, повышает выносливость и укрепляет кости. Важно помнить, что сбалансированное питание также играет ключевую роль в поддержании здоровья мышечной системы.

Таким образом, мышечная система человека представляет собой сложную сеть различных типов мышц, работающих вместе для обеспечения движений, поддержания позы и выполнения жизненно важных функций.





Условия выполнения задания :

1. Место (время) выполнения задания: задание выполняется во внеаудиторное время
2. Максимальное время выполнения задания: **4 час.**
3. Вы можете воспользоваться конспектом таблицами учебником, глобальной сетью

Шкала оценки образовательных достижений:

Критерии:

- умение подобрать научную литературу по теме.
- извлечение необходимой информации из подобранных источников
- умение перевести информацию из текста в таблицу
- полнота и логичность раскрытия предложенных терминов
- самостоятельность мышления
- правильность оформления работы.

Самостоятельная работа № 8

Наименование:

1.Изучение строения и функций пищеварительной системы, выделение возрастных особенностей.

2.Анализ собственного рациона питания, оценка его рациональности сбалансированности, адекватности.

Цель:

- 1.Изучить общий план строения и возрастные особенности мышечной системы человека.
- 2.Оформить в виде конспекта.
- 3.Продолжить систематизацию знаний, выявить уровень усвоения материала, сформированности умений и навыков.

Пищеварительная система человека

Пищеварение — это процесс механической и химической обработки пищи, который позволяет организму извлекать питательные вещества, необходимые для жизнедеятельности. Этот процесс начинается во рту, продолжается в желудке и кишечнике и заканчивается в толстой кишке.

Основные этапы пищеварения:

1.Ротовая полость: пища измельчается зубами и смешивается со слюной, содержащей ферменты, которые начинают расщепление углеводов.

2.Желудок: здесь происходит дальнейшее размягчение пищи благодаря кислоте и ферментам желудка, таким как пепсин.

3.Тонкая кишка: основная часть переваривания происходит именно тут, где поджелудочная железа выделяет ферменты для расщепления белков, жиров и углеводов, а печень производит желчь, помогающую эмульгировать жиры.

4. Толстая кишка: остатки непереваренной пищи поступают сюда, где всасывается вода и формируются каловые массы перед выведением из организма.

Возрастные особенности пищеварительной системы детей

У детей пищеварительная система отличается от взрослой структурой и функциональностью. Эти различия обусловлены возрастными особенностями развития организма ребенка.

Новорожденные и младенцы:

Слизистая оболочка: тоньше и более проницаема, что делает малышей уязвимыми к инфекциям и аллергенам.

Ферментативная активность: снижена, особенно ферментов поджелудочной железы, что затрудняет усвоение некоторых видов пищи (например, молочных продуктов).

Моторика кишечника: менее развита, что может приводить к коликам и запорам.

Иммунитет: кишечный иммунитет еще не сформирован полностью, поэтому дети подвержены различным желудочно-кишечным заболеваниям.

Дети дошкольного возраста:

Рост зубов: прорезывание молочных зубов влияет на способность пережевывать пищу.

Развитие моторики: улучшается координация движений, позволяющая лучше контролировать акт глотания.

Расширение рациона: ребенок постепенно привыкает к новым продуктам питания, расширяя спектр усваиваемых веществ.

Школьники:

Зрелость органов ЖКТ: пищеварительные органы продолжают развиваться, приближаясь к состоянию взрослого человека.

Формирование пищевых привычек: важно следить за качеством питания, чтобы избежать проблем с ожирением или дефицитом питательных веществ.

Таким образом, возрастные изменения в пищеварительной системе требуют особого внимания родителей и врачей-педиатров для обеспечения правильного роста и развития ребенка.

Условия выполнения задания :

1. Место (время) выполнения задания: задание выполняется во внеаудиторное время
2. Максимальное время выполнения задания: 3 час.
3. Вы можете воспользоваться конспектом таблицами учебником, глобальной сетью

Шкала оценки образовательных достижений:

Критерии:

- умение подобрать научную литературу по теме.
- извлечение необходимой информации из подобранных источников
- умение перевести информацию из текста в таблицу
- полнота и логичность раскрытия предложенных терминов
- самостоятельность мышления
- правильность оформления работы.

Самостоятельная работа № 9

Наименование:

- 1.Изучение строения зрительного анализатора. Функций, возрастных особенностей.
- 2.Изучение строения, функций, возрастных особенностей слухового анализатора.

Цель:

- 1.Изучить общий план строения и возрастные особенности зрительного анализатора. Оформить в виде конспекта.
- 2.Изучить строение, функции, возрастные особенности слухового анализатора. Оформить в виде конспекта.
- 3.Продолжить систематизацию знаний, выявить уровень усвоения материала, сформированности умений и навыков.

I. Зрительный анализатор — это сложная система, состоящая из нескольких компонентов, которые работают вместе, чтобы обеспечить восприятие визуальной информации. Общий план строения зрительного анализатора включает следующие основные элементы:

1.Глазное яблоко:

Роговица: прозрачная передняя поверхность глаза, которая помогает фокусировать световые лучи.

Хрусталик: эластичная линза внутри глаза, которая изменяет свою форму для фокусировки света на сетчатке.

Радужка: цветная часть глаза, регулирующая количество света, попадающего внутрь через зрачок.

Сетчатка: внутренняя оболочка глаза, содержащая фоторецепторы (палочки и колбочки), которые преобразуют световые сигналы в нервные импульсы.

2.Нервные пути:

Зрительные нервы: передают нервные импульсы от сетчатки к мозгу.

Хиазма: место пересечения зрительных нервов, где информация от каждого глаза разделяется между двумя полушариями мозга.

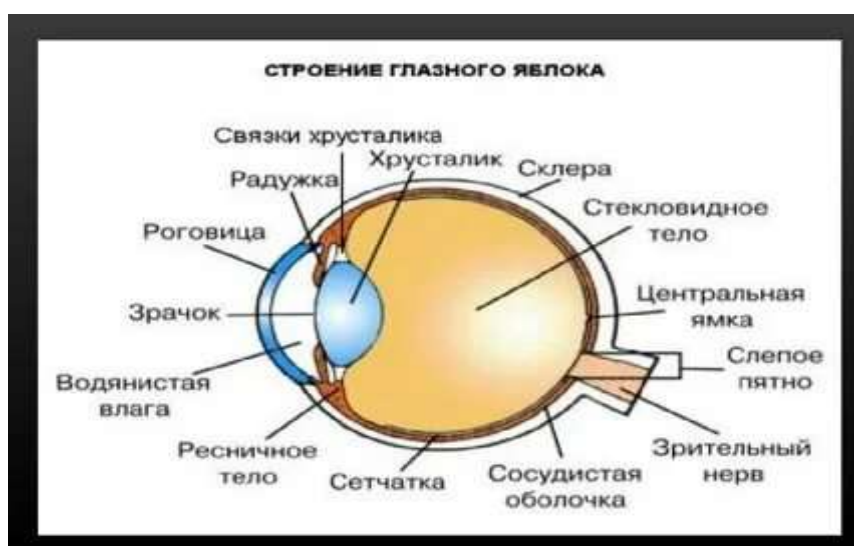
Трактус: пучки нервных волокон, идущие от хиазмы к зрительным центрам мозга.

3. Зрительные центры мозга:

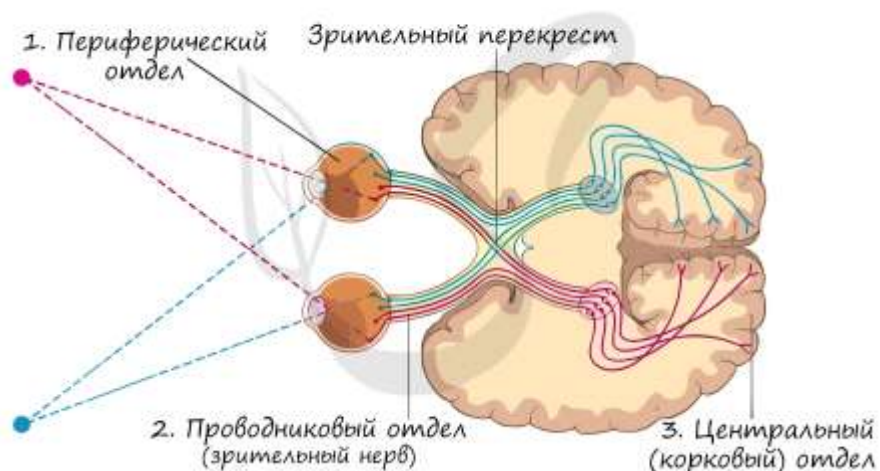
Латеральное колленчатое тело: первичный зрительный центр, расположенный в таламусе, который обрабатывает информацию о цвете, форме и движении объектов.

Затылочная доля коры головного мозга: вторичный зрительный центр, отвечающий за интерпретацию и осознание визуальных образов.

4. Ассоциативные зоны коры головного мозга: области, связанные с обработкой сложной визуальной информации, такие как распознавание лиц, чтение текста и пространственная ориентация



Отделы зрительного анализатора



II. Строение слухового анализатора

Слуховой анализатор состоит из трех основных частей: наружного уха, среднего уха и внутреннего уха.

Наружное ухо

1. Ушная раковина: собирает звуковые волны и направляет их в наружный слуховой проход.

2. Наружный слуховой проход: проводит звуковые волны к барабанной перепонке.

Среднее ухо

1. Барабанная перепонка: вибрирует под воздействием звуковых волн.

2. Слуховые косточки (молоточек, наковальня, стремечко): передают вибрации от барабанной перепонки к внутреннему уху.

Внутреннее ухо

1. Улитка: содержит рецепторы слуха — волосковые клетки, которые преобразуют механические колебания в нервные импульсы.

2. Кортиев орган: расположен внутри улитки и содержит волосковые клетки.

3. Преддверие и полукружные каналы: отвечают за восприятие положения тела в пространстве и равновесие.

Функция слухового анализатора

1. Захват звука: Ушная раковина и наружный слуховой проход собирают и проводят звуковые волны.

2. Передача звука: Барабанная перепонка и слуховые косточки передают вибрацию во внутреннее ухо.

3. Преобразование звука: Волосковые клетки улитки преобразуют механические колебания в электрические сигналы.

4. Проводимость сигнала: Электрические сигналы передаются по слуховому нерву в мозг.

Анализ звука: Мозг интерпретирует электрические сигналы как звуки.

Возрастные особенности слухового анализатора

Новорожденные и младенцы

Слух развит достаточно хорошо уже при рождении.

Способны различать высокие частоты лучше, чем низкие.

Постепенно развивается способность различать речь и другие сложные звуки.

Дети и подростки

Полностью сформированный слуховой аппарат.

- умение подобрать научную литературу по теме.
- извлечение необходимой информации из подобранных источников
- умение перевести информацию из текста в таблицу
- полнота и логичность раскрытия предложенных терминов
- самостоятельность мышления
- правильность оформления работы.

Самостоятельная работа № 10

Наименование: Изучение: гигиенических требований к одежде и обуви детей. Гигиенических требований к образовательной среде, зданию ДОУ. Основ гигиены: личной гигиены детей и подростков. Гигиенических норм и правил сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Цель:

- 1.Изучить: гигиенические требования к одежде и обуви детей.
Изучить требования к личной гигиене детей и подростков.
Оформить в виде конспекта.
- 2.Знать гигиенические требования к образовательной среде, зданию ДОУ.
3. Знать : гигиенические нормы и правила сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.
- 4.Опираясь на краткое изложение гигиенических требований к образовательной среде (смотри ниже). Выбрать 10 наиболее важных на ваш взгляд требований, представить в виде презентации.
- 5.Продолжить систематизацию знаний, выявить уровень усвоения материала, сформированности умений и навыков.

Гигиенические требования к одежде и обуви детей

Материалы: Одежда должна быть изготовлена из натуральных материалов (хлопок, лен), чтобы обеспечить хорошую вентиляцию и предотвратить перегревание тела.

Удобство: Одежда должна быть удобной, не стеснять движения ребенка и соответствовать погоде.

Гигиена: Регулярная стирка одежды необходима для поддержания чистоты и предотвращения распространения инфекций.

Обувь: Обувь должна быть удобной, хорошо вентилируемой и подходить по размеру. Важно избегать тесной обуви, чтобы предотвратить проблемы с ногами.

Гигиенические требования к образовательной среде, зданию ДОУ

Чистота помещений: Регулярная уборка и дезинфекция всех поверхностей необходимы для предотвращения распространения бактерий и вирусов.

Вентиляция: Помещения должны хорошо проветриваться, чтобы поддерживать оптимальный уровень влажности и температуры.

Освещение: Естественное освещение предпочтительно, искусственное освещение должно быть достаточным и равномерным.

Мебель: Мебель должна быть безопасной, устойчивой и соответствующей росту детей.

Санузлы: Санузлы должны быть чистыми, оборудованы необходимыми средствами гигиены и доступными для детей.

Питание: Питание должно быть сбалансированным, соответствующим возрасту детей и приготовленным в чистых условиях.

Медицинское обслуживание: Наличие медицинского кабинета и квалифицированного персонала для оказания первой помощи и наблюдения за здоровьем детей.

Безопасность: Все помещения и оборудование должны соответствовать требованиям безопасности, исключать риск травмирования детей.

Игровая зона: Игровые зоны должны быть достаточно просторными, оснащены безопасным игровым оборудованием и игрушками.

Экологическая безопасность: Использование экологически чистых строительных и отделочных материалов, отсутствие токсичных веществ в воздухе.

Организация пространства: Разделение зон отдыха, игры, учебы и питания для удобства и комфорта детей.

Доступность воды: Наличие питьевого режима, обеспечение доступа к чистой питьевой воде.

Шумоизоляция: Защита от излишнего шума для создания комфортной учебной среды.

Контроль микроклимата: Поддержание оптимальной температуры и влажности воздуха.

Противопожарная безопасность: Соблюдение всех норм пожарной безопасности, наличие эвакуационных выходов и планов эвакуации.

Психологический комфорт: Создание дружелюбной атмосферы, способствующей развитию эмоционального благополучия детей.

Соблюдение санитарных норм: Строгое соблюдение всех санитарных норм и правил.

Планировка помещений: Рациональное размещение мебели и оборудования для максимального удобства и безопасности.

Цветовая гамма: Использование спокойных оттенков стеновых покрытий и мягкой мебели.

Аптечка первой помощи: Постоянное наличие аптечки первой помощи в медицинском кабинете.

Запас медикаментов: В наличии должен быть минимальный запас необходимых медикаментов.

Режим дня: Соблюдение режима дня, включающего прогулки на свежем воздухе.

Культура поведения: Воспитатели должны прививать детям навыки культурного поведения.

Здоровье сотрудников: Периодический медицинский осмотр персонала.

Физическая активность: Организация активных игр и спортивных мероприятий.

Личное пространство: Обеспечение каждого ребенка индивидуальным пространством.

Информационная доступность: Доступ родителей к информации о состоянии здоровья их детей.

Индивидуальные особенности: Учет индивидуальных особенностей развития каждого ребенка.

Комфортная мебель: Обустройство помещений мебелью, соответствующей возрастным особенностям детей.

Мониторинг состояния здоровья: Регулярный мониторинг состояния здоровья воспитанников.

Оборудование игровых площадок: Соответствие игрового оборудования стандартам безопасности.

Специальные программы: Проведение специальных программ по укреплению здоровья детей.

Физиологические потребности: Удовлетворение физиологических потребностей детей.

Инструктажи для родителей: Проведение инструктажей для родителей по вопросам здоровья и воспитания детей.

Отслеживание изменений в здоровье: Своевременное отслеживание изменений в состоянии здоровья детей.

Создание условий для закаливания: Организация мероприятий по закаливанию организма.

Использование дезинфицирующих средств: Применение дезинфицирующих средств согласно инструкции производителя.

Эргономика рабочих мест: Обустройство рабочих мест воспитателей с учетом эргономики.

Рациональный подход к освещению: Оптимальное использование естественного освещения и правильный выбор источников искусственного света.

Программы физического воспитания: Реализация программ физического воспитания в соответствии с возрастом и состоянием здоровья детей.

Регулярные медицинские осмотры: Порядок проведения регулярных медицинских осмотров учащихся.

Озеленение территории: Озеленение прилегающей территории для улучшения экологической обстановки.

Качество питьевой воды: Контроль качества питьевой воды, используемой в учреждении.

Система вентиляции и кондиционирования: Наличие эффективной системы вентиляции и кондиционирования воздуха.

Поддержание порядка на территории: Постоянный контроль за поддержанием порядка на всей территории учреждения.

Организация прогулок: Организация ежедневных прогулок на свежем воздухе независимо от погодных условий.

Оптимальная температура в помещениях: Поддержание оптимального температурного режима во всех помещениях детского сада.

Безопасность на игровой площадке: Обеспечение безопасности детей на игровой площадке путем установки мягких покрытий и регулярного осмотра оборудования.

Влажная уборка помещений: Ежедневная влажная уборка всех помещений с использованием безопасных моющих средств.

Обработка игрушек: Регулярная обработка игрушек дезинфицирующими растворами.

Смена постельного белья: Смена постельного белья не реже одного раза в неделю.

Профилактика инфекционных заболеваний: Проведение профилактических мероприятий против инфекционных заболеваний.

Дезинфекция посуды: Дезинфекция столовой посуды после каждого приема пищи.

Соблюдение графика уборки: Соблюдение установленного графика влажной уборки помещений.

Замена полотенец: Замена полотенец в туалетных комнатах ежедневно.

Личная гигиена персонала: Соблюдение персоналом правил личной гигиены.

Очистка ковровых покрытий: Регулярная чистка ковровых покрытий пылесосом и специальными шампунями.

Мытье рук перед едой: Обязательное мытье рук детьми перед каждым приемом пищи.

Удаление пыли с поверхности мебели: Удаление пыли с поверхности мебели влажной тряпкой каждый день.

Проветривание спален: Проветривание спальных комнат перед сном и после сна.

Проверка состояния окон и дверей: Проверка состояния окон и дверей на предмет герметичности и отсутствия сквозняков.

Ежедневный осмотр кожи детей: Ежедневный осмотр кожи детей медицинским работником на наличие повреждений или высыпаний.

Правила хранения продуктов: Соблюдение правил хранения пищевых продуктов в холодильнике.

Закрытие крышек унитазов: Закрытие крышек унитазов после использования для предотвращения распространения микробов.

Рециркуляторы воздуха: Установка рециркуляторов воздуха в местах общего пользования.

Моющие средства без фосфатов: Использование моющих средств без содержания фосфатов для стирки детской одежды.

Контроль за качеством приготовления пищи: Осуществление контроля за качеством приготовления пищи поварами.

Утилизация отходов: Правильная утилизация бытовых отходов.

Использование гипоаллергенных моющих средств: Применение гипоаллергенных моющих средств для мытья полов и поверхностей.

Осмотр волосистой части головы: Регулярный осмотр волосистой части головы детей на наличие педикулеза.

Хранение верхней одежды: Хранение верхней одежды в отдельных шкафчиках или вешалках.

Выдача чистого нательного белья: Выдача чистого нательного белья каждому ребенку один раз в неделю.

Уборка туалетов: Ежедневная уборка туалетов с применением дезинфицирующих растворов.

Обработка дверных ручек: Ежедневная обработка дверных ручек антисептическими средствами.

Частая смена подгузников: Частая смена подгузников у младенцев каждые два-три часа.

Стрижка ногтей: Регулярная стрижка ногтей у детей.

Купание детей: Купание детей не менее двух раз в неделю.

Чистка зубов: Чистка зубов дважды в день.

Полоскание рта после еды: Полоскание рта водой после каждого приема пищи.

Промывание носа солевым раствором: Промывание носа солевым раствором при первых признаках насморка.

Профилактика кариеса: Профилактические мероприятия по предотвращению кариеса зубов.

Правильное питание: Формирование правильных привычек питания у детей.

Активный образ жизни: Поощрение активного образа жизни среди детей.

Сон в хорошо проветренной комнате: Сон в хорошо проветренной спальне.

Соблюдение режима сна и бодрствования: Соблюдение режима сна и бодрствования.

Ограничение просмотра телевизора: Ограничение времени просмотра телевизора до одного-двух часов в день.

Прогулки на свежем воздухе: Ежедневные прогулки на свежем воздухе продолжительностью не менее часа.

Занятия физкультурой: Регулярные занятия физической культурой.

Посещение бассейна: Посещение бассейна несколько раз в месяц.

Употребление витаминов: Прием витаминных комплексов осенью и весной.

Своевременное лечение болезней: Своевременное обращение к врачу при первых симптомах заболевания.

Прививки: Соблюдение календаря прививок.

Регулярные медосмотры: Прохождение регулярных медицинских осмотров.

Лечение хронических заболеваний: Лечение хронических заболеваний под наблюдением специалистов.

Развитие иммунитета: Мероприятия по развитию иммунной системы.

Условия выполнения задания :

1. Место (время) выполнения задания: задание выполняется во внеаудиторное время

2. Максимальное время выполнения задания: **5 час.**

3. Вы можете воспользоваться конспектом таблицами учебником, глобальной сетью

Шкала оценки образовательных достижений:

Критерии:

- умение подобрать научную литературу по теме.
- извлечение необходимой информации из подобранных источников
- умение перевести информацию из текста в таблицу
- полнота и логичность раскрытия предложенных терминов
- самостоятельность мышления
- правильность оформления работы.

Самостоятельная работа № 11

Наименование: «Инфекционные заболевания детей дошкольного возраста. Возбудители, способы заражения, симптомы профилактика».

Цель: 1.ознакомление с основными инфекционными заболеваниями, характерными для детей дошкольного возраста

2.формирование у студентов знаний и навыков, необходимых для своевременной диагностики и предотвращения распространения инфекционных заболеваний среди детей.

Задание: подготовьте индивидуальное сообщение на тему:

«Инфекционные заболевания детей дошкольного возраста» по плану:

- 1.название заболевания
- 2.возбудители (чем вызвано).
- 3.способы заражения
- 4.симптомы
- 5.профилактика заболевания.

Возбудители

Бактерии: стрептококки, стафилококки, пневмококки, менингококки и другие.

Вирусы: ротавирус, энтеровирусы, вирусы гриппа и парагриппа, аденовирусы, респираторно-синцитиальный вирус (RSV).

Грибы: Candida albicans и другие виды грибов.

Паразиты: лямблии, аскариды, острицы.

Способы заражения

Контактный путь:

Прямой контакт с больным человеком через кожу, слизистые оболочки или предметы общего пользования.

Воздушно-капельный путь:

Вдыхание воздуха, содержащего возбудителей инфекции, выделяемых при кашле, чихании или разговоре больного человека.

Фекально-оральный путь:

Попадание возбудителя в организм через загрязненные руки, пищу или воду.

Трансмиссивный путь:

Передача инфекции через укусы насекомых-переносчиков (например, комаров, клещей).

Вертикальный путь:

Заражение плода от матери во время беременности или родов.

Симптомы

Симптомы инфекционных заболеваний у детей могут варьироваться в зависимости от конкретного возбудителя и типа инфекции. Однако общие симптомы включают:

Повышение температуры тела.

Кашель.

Насморк.

Боль в горле.

Диарея.

Рвота.

Сыпь на коже.

Усталость и слабость.

Потеря аппетита.

Головная боль.

Боли в животе.

Судороги (при некоторых тяжелых инфекциях).

Профилактика

Для предотвращения инфекционных заболеваний у детей важно соблюдать следующие меры профилактики:

Гигиена рук:

Регулярное мытье рук с мылом после посещения туалета, перед едой и после контакта с животными.

Вакцинация:

Соблюдение календаря прививок для защиты от распространенных инфекций.

Избегание контактов с больными людьми:

Ограничение посещений мест массового скопления людей во время эпидемий.

Здоровый образ жизни:

Правильное питание, регулярные физические упражнения и достаточный сон укрепляют иммунную систему ребенка.

Уборка и дезинфекция помещений:

Поддержание чистоты в доме, особенно в местах общего пользования.

Использование индивидуальных предметов гигиены:

Личные полотенца, зубные щетки и другие предметы личной гигиены.

Кормление грудью:

Грудное вскармливание обеспечивает ребенку антитела матери, защищающие его от инфекций.

Питье кипяченой воды:

Употребление очищенной питьевой воды снижает риск заражения кишечными инфекциями.

Обучение детей правилам гигиены:

Объяснение важности мытья рук и других гигиенических процедур.

Регулярные медицинские осмотры:

Периодические визиты к педиатру позволяют своевременно выявлять и лечить возможные инфекции.

Эти меры помогут снизить риск развития инфекционных заболеваний у детей и сохранить их здоровье.

Условия выполнения задания :

1. Место (время) выполнения задания: задание выполняется во внеаудиторное время
2. Максимальное время выполнения задания: **5 час.**
3. Вы можете воспользоваться конспектом таблицами учебником, глобальной сетью

Шкала оценки образовательных достижений:

Критерии:

- умение подобрать научную литературу по теме.
- извлечение необходимой информации из подобранных источников
- умение перевести информацию из текста в таблицу
- полнота и логичность раскрытия предложенных терминов
- самостоятельность мышления
- правильность оформления работы.

Основные источники:

Мальцев В.П., Е.В. Григорьева. Возрастная анатомия и физиология. Учебное пособие для СПО. Москва: Издательство Юрайт, 2020-210 стр.

Сапин, М.Р. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма: учебник / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. – М.: Академия, 2017. – 384 с.

Щелчкова, Н. Н. Анатомия и физиология человека : учебно-практическое пособие / Н.Н. Щелчкова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 343 с. - ISBN 978-5-16-108272-0. - Текст : электронный. - URL: <https://new.znaniium.com/catalog/product/1065273> (дата обращения: 22.09.2019)

Голубев, В.В. Основы педиатрии и гигиена детей раннего и дошкольного возраста: учебник / В.В. Голубев. – М.: Академия, 2017. – 240 с.. – Текст: непосредственный.

Дополнительные источники:

1. Безруких М. М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка) - М.: Академия, 2020.
2. Биология. Под ред. Ярыгина. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2019.
3. Голубев В.В., Голубев С.В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. – М.: Академия, 2001.
4. Голубев В.В., Лещенко М.В., Голубев С.В. Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста,- М.: Академия, 2000.
5. Грин Н., Стаут У.Тейлор Д. Биология: в трех томах -М.: Мир, 2019.
6. Дробинская А.О. Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста. - М.: ВЛАДОС, 2019.
7. Назарова Е.Н. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. – М: Академия, 2014
8. Обреимова Н.И., Петрухин А.С. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков. – М.: Академия, 2018.
9. Пивоваров Б.П. Гигиена и основы экологии человека: Учебник. – М.: Академия, 2007.
10. Сапин М.Р. Анатомия и физиология человека с возрастными особенностями детского организма: Учебник. – М.: Академия, 2017.
11. Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. – М.: Академия, 2007.
12. Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. Анатомия и физиология человека (с возрастными

особенностями детского организма). – М: Академия,2021.

13. Соковня–Семенова И. И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. – М.: Академия,2000.

14. Соковня-Семенова И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний. - М.: Академия, 2021.

Периодические издания:

1. Экология человека (ежемесячный рецензируемый научно- практический журнал). Учредитель: Северный государственный медицинский университет (г. Архангельск), <http://hum-ecol.ru/>

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.simen.ru/literature/anomatlas>
2. <http://www.dovosp.ru>
3. <http://anatomia.spb.ru/>
4. <http://www.sciential.ru/science/bio>
5. <http://fiziol.org/>