

Приложение ППССЗ/ППКРС по специальности 44.02.01 Дошкольное образование
2022-2023 уч.г.: Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по
учебной дисциплине ОП.03 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЛЕКСЕЕВСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Методические рекомендации
по организации самостоятельной работы студентов**

по учебной дисциплине

ОП.03 Возрастная анатомия, физиология и гигиена

для специальности 44.02.01 Дошкольное образование

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование

Составитель:

Косинова Е.А., преподаватель ОГАОУ «Алексеевский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	5
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	11
3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	15

ВВЕДЕНИЕ

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов по учебной дисциплине ОП 03 Возрастная анатомия, физиология и гигиена по специальности 44.02.01 Дошкольное образование определяют содержание самостоятельной работы обучающихся, ее назначение, формы организации и виды контроля.

Контролируемая самостоятельная работа направлена на углубление и закрепление знаний студента, развитие аналитических навыков по проблематике учебной дисциплины.

Самостоятельная работа обучающихся, рассматривается в как управляемая преподавателями (без их прямого участия) система организационно-педагогических условий, направленная на освоение практического опыта, умений и знаний в рамках предметов, дисциплин, междисциплинарных курсов по специальностям и профессиям в соответствии с ФГОС СПО.

Для обучающегося самостоятельная работа - способ активного, целенаправленного освоения, без непосредственного участия преподавателя, новых знаний, умений и опыта, личностных результатов, закладывающих основания в становлении профессиональных и общих компетенций, требуемых ФГОС СПО по специальности.

В рамках выполнения самостоятельной работы обучающийся должен владеть способами предметной деятельности: уметь понимать предложенные преподавателем цели, формулировать их самому; моделировать собственную деятельность и программировать ее; уметь оценивать конечные и промежуточные результаты своих действий; корректировать деятельность, иметь личностную готовность (высокий уровень самосознания, адекватность самооценки, рефлексивность мышления, самостоятельность, организованность, целенаправленность личности, сформированность волевых качеств) саморегуляции.

Целью самостоятельной работы обучающихся является:

- 1) формирование личностных результатов, общих и профессиональных компетенций;
- 2) формирование умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- 3) формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации;
- 4) углубление и расширение теоретических знаний;
- 5) систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- 6) развитие познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

Основными формами самостоятельной работы обучающихся являются подготовка сообщений и опорных конспектов.

В соответствии с рабочей программой на самостоятельную учебную работу обучающегося отводится 94 часа.

1. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВЫПОЛНЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Вид заданий	Формы отчётности
	Раздел 1. Основные положения и закономерности роста и развития организма человека; строение и функции систем органов здорового человека	94		
1-2	Тема 1.1 Введение Закономерности роста развития детей	2	1.Подготовить конспект «Влияние наследственности, состояния здоровья, социально-экономических и бытовых условий на рост и развитие детского организма»	Конспект
3-4		2	2. Подготовить конспект «Акселерация. Понятие школьная зрелость»	Конспект
5-6		2	3. Подготовить конспект: «Понятие школьная зрелость»	Конспект
7-8	Тема 1.2. Нервная система	2	1. Подготовить конспект» Понятия возбудимость, возбуждение, раздражители, раздражение»	
9-10		2	2.Подготовить конспект «Рефлекторная деятельность мозга. Понятия рефлекторной дуги и рефлекторного кольца»	Конспект
11-12		2	3.Подготовить конспект «Элементы рефлекторной дуги. Схемы простейших моно и полисинаптических рефлекторных дуг»	Конспект
13-14		2	4. Подготовить конспект «Классификация рефлексов»	Конспект
15-16	Тема 1.3 Высшая нервная деятельность	2	1. Подготовить сообщение по теме: Психофизиологические основы индивидуальных особенностей ВНД человека. Учение И.П.Павлова об основных типах ВНД. Пластичность типов ВНД.	

17-18		2	2. Подготовить конспект по теме: Роль мотиваций и эмоций в поведенческих реакциях организма	
19-20		2	3. Подготовить сообщение «: Гигиена учебно-воспитательного процесса» Гигиенические требования к режиму дня.	Сообщение
21-22		2	4.Подготовить сообщение «Гигиена учебно-воспитательного процесса» Физиолого-гигиенические требования к проведению занятий, игр, прогулок, спортивных развлечений	Сообщение
23-24	Тема 1.4. Общая характеристика анализаторов	2	1. Изучение литературы и составление конспекта по теме: Морфофункциональная организация анализаторных систем. Кожный анализатор. Виды кожной чувствительности.	Конспект
25-26		2	2. Подготовить конспект по теме: Слуховой анализатор. Строение органа слуха. Чувствительность слухового анализатора. Развитие слухового анализатора. Гигиена слуха. Акустика и борьба с шумом.	Конспект
27-28		2	3.Подготовить конспект «Внутренние анализаторы. Двигательный анализатор и его значение. Вестибулярный аппарат и его значение»	Конспект
29-30		2	4.Подготовить конспект «Обонятельный и вкусовой анализаторы. Их биологическое значение. Чувствительность обонятельного и вкусового анализаторов»	Конспект
31-32		2	5.Подготовить конспект по теме: Зрительный анализатор. Строение глаза. Развитие глаза. Светопреломляющий аппарат глаза. Аккомодация. Острота зрения. Функциональное значение палочек и колбочек. Светочувствительный аппарат глаза. Цветовое зрение. Возрастные изменения световой и цветовой чувствительности	Конспект
33-34		2	6. Подготовить конспект по теме: Бинокулярное зрение. Развитие пространственного зрения у детей. Правила организации занятий, требующих напряжения зрения.	Конспект

35-36	Тема 1.5. Опорно-двигательный аппарат	2	1. Подготовить конспект по теме: Развитие скелета человека	
37-38		2	2. Подготовить конспект по теме: Динамическая и статическая работа мышц. Мышечное утомление.	
39-40		2	3. Подготовить конспект по теме: Рост и развитие мышц после рождения. Развитие движений. Развитие основных свойств двигательного аппарата (координация движений, темп движений, сила мышц, выносливость мышц)	
41-42		2	1.Подготовить сообщение и презентацию по теме: «Осанка. Профилактика нарушения осанки».	Сообщение
43-44		2	3. Подготовить сообщение и презентацию по теме «Плоскостопие. Профилактика плоскостопия.»»	Сообщение
45-46	Тема 1.6. Значение сердечно – сосудистой системы. Кровь.	2	1.Подготовить конспект «Понятие об иммунитете. Профилактика инфекционных заболеваний»	Конспект
47-48		2	2 Подготовить конспект по теме: Систолический и минутный объемы крови. Возрастные изменения частоты и сила сердечных сокращений, систолического и минутного объемов крови.	Конспект
49-50		2	3. Подготовить конспект по теме: Движение крови по сосудам. Артерии, капилляры, вены. Кровяное давление и скорость движения крови в различных отделах сердечно-сосудистой системы. Пульс и его характеристика. Возрастные особенности кровообращения	Конспект
51-52		2	4. Подготовить конспект «Запасные силы сердца. Тренировка сердца ребенка»	Конспект
53-54	Тема 1.7. Органы дыхания	2	1.Подготовить конспект «Жизненная емкость легких»	Конспект

55-56		2	2. Подготовить конспект по теме: Глубина и частота дыхательных движений при покое и при физической нагрузке	Конспект
57-58		2	3. Подготовить конспект по теме: Развитие органов дыхания. Становление легочного дыхания у новорожденного. Развитие органов дыхания в дошкольном возрасте. Значение правильного дыхания. Ритм дыхания. Носовое дыхание.	Конспект
59-60		2	4. Подготовить конспект «Гигиена дыхания»	Конспект
61-63	Тема 1.8. Пищеварение.	3	1.Изучение литературы и составление конспекта по теме: Значение пищеварения. Органы пищеварительного аппарата. Полость рта. Зубы молочные и постоянные, их рост и развитие. Слюнные железы.	Конспект
64-65		2	2. Изучение литературы и составление конспекта по теме Уход за зубами	
66-67		2	3. Изучение литературы и составление конспекта по теме: Пищеварение в желудке и кишечнике. Поджелудочная железа, ее участие в процессе пищеварения. Всасывание.	
68-69		2	4.Подготовить конспект по теме: Роль печени в процессах пищеварения и всасывания. Защитная функция печени. Возрастные особенности строения и работы органов пищеварения.	Конспект
70-71	Тема 1.9 Обмен веществ и энергии. Питание.	2	1. Подготовить конспект по теме: Калорийность белков, жиров и углеводов. Состав основных групп пищевых продуктов. Усвояемость пищевых продуктов. Состав пищевого рациона детей.	Конспект

72-73		2	2. Подготовить конспект по теме: Физиолого-гигиенические основы организации питания. Аппетит. Режим питания. Жажда и питьевой режим. Питьевая вода в детских учреждениях. Воспитание у детей гигиенических навыков, связанных с приемом пищи. Личная гигиена персонала пищевого блока.	Конспект
74-75		2	3. Подготовить конспект по теме: Гигиенические требования к пищевому блоку и его оборудованию. Гигиеническая оценка посуды и уход за ней. Правила хранения и транспортировки пищевых продуктов. Борьба с мухами, тараканами и грызунами. Правила удаления пищевых отходов	Конспект
76		1	Подготовить сообщение и презентацию по теме. Витамины и их роль в обмене веществ. Значение витаминов для роста и развития ребенка. Авитаминозы, гипо и гипервитаминозы. Правила хранения пищевых продуктов и приготовления, способствующие сохранению витаминов.	Сообщение Презентация
77-80	Тема 1.10. Органы выделения	4	Подготовить конспект «Органы выделения, их функция. Пути выведения продуктов обмена из организма. Строение почек. Состав мочи. Механизм ее образования. Выведение мочи из организма. Мочевыводящие пути. Мочеиспускание. Ночное недержание мочи у детей, его причины, профилактика. Возрастные особенности строения и функционирование мочевыделительной системы»	Конспект
81-84	Тема 1.11. Железы внутренней секреции	4	1. Подготовить конспект по теме: Железы внутренней секреции и их значение. Гормоны. Понятие о гипо и гиперфункции желез внутренней секреции. Гипофиз, его роль в регуляции роста организма и влияние на др. железы внутренней секреции. Эпифиз. Щитовидная железа. Ее влияние на физическое и умственное развитие. Половые железы, их влияние на рост и развитие организма, формирование вторичных половых признаков. Влияние околощитовидных желез на обмен кальция и фосфора.	Конспект

			Надпочечники, их влияние на функции организма. Внутрисекреторная функция поджелудочной железы. Вилочковая железа, ее влияние на рост. Половые железы, половое созревание, иммунные свойства организма. Физиолого-гигиенические основы полового воспитания. Возрастные особенности желез внутренней секреции.	
85-88	Тема 1.12. Кожа	4	1. Изучение литературы и составление конспекта по теме: Значение и строение кожи человека. Особенности строения и функции кожи детей. Роль кожи в регуляции теплоотдачи. Сосудистые и потоотделительные реакции у детей. Защитная функция кожи. Гигиена кожи. Значение чистоты и целостности кожных покровов.	Конспект
89-90		2	2. Подготовка сообщения и презентации по теме. Закаливание. Факторы и принципы закаливания.	Сообщение Презентация
91-94	Тема 1.13. Гигиена среды дошкольных учреждений	4	1. Составление сообщений и презентаций по теме: «Гигиенические требования к планировке детского сада и яслей, их земельному участку и помещениям» «Микроклимат и санитарно-техническое устройство детского сада и яслей» «Тепловой режим» «Освещение детского сада и яслей» «Санитарное состояние детских дошкольных учреждений» «Оборудование детского сада и яслей» «Гигиенические требования к игрушкам» «Одежда. Гигиенические требования к цвету, тяжести и фасону детской одежды детей» «Обувь и гигиенические требования к ней» «Гигиеническое воспитание детей»	Сообщение
	Всего часов:	94		

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

2.1. Методические рекомендации по подготовке конспектов

Конспект – способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта.

2. Выделите главное, составьте план.

3. Кратко сформулируйте основные положения текста.

4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства.

При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Критерии оценки конспекта

- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала;
- правильность и полнота использования источников.

2.2. Методические рекомендации по подготовке сообщений

При подготовке сообщения (доклада) целесообразно воспользоваться следующими рекомендациями:

Уясните для себя суть темы, которая вам предложена.

Подберите необходимую литературу (старайтесь пользоваться несколькими источниками для более полного получения информации).

Тщательно изучите материал учебника по данной теме, чтобы легче ориентироваться в необходимой вам литературе и не сделать элементарных ошибок.

Изучите подобранный материал (по возможности работайте карандашом, выделяя самое главное по ходу чтения).

Составьте план сообщения (доклада).

Напишите текст сообщения (доклада).

Выбирайте только интересную и понятную информацию. Не используйте неясные для вас термины и специальные выражения.

Не делайте сообщение очень громоздким.

При оформлении доклада используйте только необходимые, относящиеся к теме рисунки и схемы.

Прочитайте написанный текст заранее и постарайтесь его пересказать, выбирая самое основное.

Говорите громко, отчётливо и не торопитесь. В особо важных местах делайте паузу или меняйте интонацию – это облегчит её восприятие для слушателей.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять трем основным критериям, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата. Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя «объять необъятное», охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать ос-

новой тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;

суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;

мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу.

Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения («закон края»), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, «чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего».

Подготовка сообщения

Подготовка информационного сообщения – это вид внеаудиторной самостоятельной работы по подготовке небольшого по объёму устного сообщения для озвучивания на учебном занятии. Сообщаемая информация носит характер уточнения или обобщения, несёт новизну, отражает современный взгляд по определённым проблемам.

Сообщение отличается от докладов и рефератов не только объёмом информации, но и её характером – сообщения дополняют изучаемый вопрос фак-

тическими или статистическими материалами. Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Регламент времени на озвучивание сообщения – до 5 мин.

Роль преподавателя: определить тему и цель сообщения; определить место и сроки подготовки сообщения; оказать консультативную помощь при формировании структуры сообщения; рекомендовать базовую и дополнительную литературу по теме сообщения; оценить сообщение в контексте занятия.

Роль студента: собрать и изучить литературу по теме; составить план или графическую структуру сообщения; выделить основные понятия; ввести в текст дополнительные данные, характеризующие объект изучения; оформить текст письменно; сдать на контроль преподавателю и озвучить в установленный срок.

Критерии оценки: актуальность темы; соответствие содержания теме; глубина проработки материала; грамотность и полнота использования источников; наличие элементов наглядности.

Объем сообщения – 1-2 страниц текста.

Этапы работы над сообщением.

1. Подбор и изучение основных источников по теме, указанных в данных рекомендациях.

2. Составление списка используемой литературы.

3. Обработка и систематизация информации.

4. Написание сообщения.

5. Публичное выступление и защита сообщения.

3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

перечень учебных изданий, электронных изданий, электронных и Интернет-ресурсов, образовательных платформ, электронно-библиотечных систем, веб-систем для организации дистанционного обучения и управления им, используемые в образовательном процессе как основные и дополнительные источники.

Основные источники:

1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: учебник /Соловьева Л.А.- М.: ИЦ Академия, 2017.- 288 с.

2. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма) учебник/ Сапин М.Р. – 12-е. изд. – М.: Академия, 2017 г.

Дополнительные источники:

1. Возрастная физиология: (физиология развития ребенка): учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений/ Безруких М.М. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.

2. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста: Учеб. пособие для студ. дошкольного отделения и фак. сред.пед.учеб.заведений/ -М.: Издательский центр «Академия», 2003

3. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Учебное пособие/ Гончарова Ю.А. - Воронеж: Изд-во ВГУ, 2008.

4. Анатомия человека: Учебник для ссузов/ Никитюк Д.Б., Сапин М.Р., Сивоглазов В.И. - Издательство: Дрофа, 2009.

5. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений/ Обреимова Н.И., Петрухин А.С. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.

5. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб.пособие для студ.пед.вузов/ -М.: Издательский центр «Академия», 2000.

6. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): учебник / Сапин М.Р., Брыксина З.Г. - 11-е. изд., стереотип. – М.: Академия, 2015

7. Анатомия человека: Учебник для ссузов/ - Федюкович Н.И. Издательство: Дрофа, 2009.

Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Информационно-образовательная среда «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>

Цифровая образовательная среда СПО PROОбразование:

1. Возрастная анатомия. Основы детской невропатологии
Налобина А.Н.

2. Возрастная анатомия и физиология Красноперова Н.А.

Электронно-библиотечная система:

IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/78574.html>

Веб-система для организации дистанционного обучения и управления им:

Система дистанционного обучения ОГАПОУ «Алексеевский колледж»
<http://moodle.alcollege.ru/>