

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В.Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева)

Филиал АГУ им. В.Н. Татищева в г. Знаменске Астраханской области

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
Громова Н.В.
«26» мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Председатель ЦК (МО)
Миронова С.А.
протокол заседания ЦК (МО) №12
от «26» мая 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

Составитель	Мендалиева С.И., преподаватель общих гуманитарных дисциплин
Согласовано с работодателями	Горбунова Т.М., директор МКОУ ЗАТО Знаменск СОШ № 232, Семихова Е.Г., учитель МКОУ ЗАТО Знаменск СОШ № 234
Наименование специальности	44.02.02 Преподавание в начальных классах
Квалификация выпускника	учитель начальных классов
Форма обучения	очная
Год приема (курс)	2026 (3 курс)

Знаменск, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ
ПРОВЕРКЕ**

**3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

**4. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Общие положения

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) предназначен для контроля и оценки результатов освоения обучающимися учебной дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена».

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, разработанные в соответствии с требованиями ФГОС СПО и содержанием рабочей программы учебной дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена».

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Код и наименование ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам ПК 1.2. Организовывать процесс обучения обучающихся в соответствии с санитарными нормами и правилами	– 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; – правильно интерпретировать и применять основные понятия общей патологии при работе с обучающимися; – проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей; – обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете при организации обучения обучающихся; – учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при	– основные положения терминологию анатомии, физиологии и гигиены человека; – основные закономерности роста и развития организма человека; – норму развития и отклонения от нормы – роль конституции и наследственности в патологии; – общую характеристику типовых патологических процессов; – строение и функции систем органов здорового человека; – физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека; – возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков; – влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение; – основы гигиены детей и подростков; – гигиенические нормы, требования и правила

	проектировании и реализации образовательного процесса	сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; – – основы профилактики инфекционных заболеваний; – гигиенические требования к образовательному процессу, зданию и помещениям школы
--	---	--

3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Наименование умений или знаний	Наименование оценочного средства текущего контроля и промежуточной аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
применять знания по анатомии, физиологии и гигиене при изучении профессиональных модулей и в профессиональной деятельности;	устный контроль	Зачет
оценивать факторы внешней среды с точки зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском и подростковом возрасте;	комбинированный контроль	
правильно интерпретировать и применять основные понятия общей патологии при работе с обучающимися; – проводить под руководством медицинского работника мероприятия по профилактике заболеваний детей;	комбинированный контроль	
обеспечивать соблюдение гигиенических требований в кабинете при организации обучения обучающихся;	комбинированный контроль	
учитывать особенности физической работоспособности и закономерности ее изменения в течение различных интервалов времени (учебный год, четверть, месяц, неделя, день, занятие) при проектировании и реализации образовательного процесса	устный контроль	

4. Контрольные задания для оценки результатов освоения учебной дисциплины

4.1. Контрольные задания для текущего контроля

Раздел 1. Ведение в курс возрастной анатомии, физиологии и гигиены.

Организм как единое целое.

Тесты

Методические указания к тестовым заданиям

Тесты - одна из форм контроля знаний. Тестовые задания даются в форме вопроса или высказывания. Задача обучающегося выбрать и отметить один верный ответ. Следует выбирать наиболее точный, достоверный ответ из всех. Если тест выполняется на бумажном носителе, следует избегать помарок, исправлений. Возможно аккуратное исправление неверного ответа путем зачеркивания неправильного ответа и проставления рядом правильного варианта.

В качестве подготовительного этапа перед тестированием рекомендуется повторение пройденного материала (конспекты, материал учебника, практические работы).

Примерные тестовые задания

Задание: Выберите один или несколько правильных ответов.

1. Что изучает возрастная анатомия?

- А) Строение здорового организма взрослого человека
- Б) Строение и развитие органов и систем в онтогенезе
- В) Патологические изменения в организме
- Г) Влияние социальных факторов на развитие личности

2. Какой из перечисленных периодов НЕ входит в постнатальный этап онтогенеза?

- А) Новорождённость
- Б) Детский возраст
- В) Пубертатный период
- Г) Эмбриональный период

3. Что такое гетерохронность развития?

- А) Одновременное созревание всех систем организма
- Б) Неравномерность созревания различных органов и систем
- В) Ускорение роста в подростковом возрасте
- Г) Замедление роста в дошкольном возрасте

4. Какой из методов НЕ относится к специальным методам возрастной анатомии и физиологии?

- А) Антропометрия
- Б) Рентгенография
- В) Микроскопия
- Г) Опрос родителей

5. Что такое акселерация?

- А) Замедление темпов роста и развития
- Б) Ускорение темпов физического и полового созревания
- В) Отклонение в развитии вследствие болезни
- Г) Снижение иммунитета у детей

6. Как называется наука о сохранении и укреплении здоровья человека?

- А) Психология
- Б) Гигиена
- В) Физиология
- Г) Педагогика

7. Какой из критериев НЕ используется при возрастной периодизации?

- А) Половое созревание
- Б) Уровень образования
- В) Физическое развитие
- Г) Функциональное созревание систем организма

8. Что из перечисленного является функциональным свойством организма?

- А) Рост
- Б) Адаптация
- В) Питание
- Г) Дыхание

9. Какой из факторов НЕ влияет на рост и развитие ребёнка?

- А) Наследственность
- Б) Уровень дохода семьи
- В) Питание
- Г) Уровень физической активности

10. Какой из перечисленных терминов обозначает совокупность морфологических и функциональных особенностей организма, обусловленных наследственностью и средой?

- А) Темперамент
- Б) Конституция
- В) Иммунитет
- Г) Резистентность

11. Какая плоскость делит тело человека на правую и левую части?

- А) Фронтальная
- Б) Горизонтальная
- В) Сагиттальная
- Г) Вертикальная

12. Что изучает физиология?

- А) Строение органов

- Б) Функции органов и систем
- В) Патологии развития
- Г) Влияние учебной нагрузки на здоровье

13. Какой из перечисленных методов позволяет оценить физическое развитие ребёнка?

- А) Интервью с учителем
- Б) Антропометрические измерения
- В) Анализ школьного расписания
- Г) Психологическое тестирование

14. Какой принцип лежит в основе закона прогрессивной дифференцировки (И.И. Шмальгаузен)?

- А) Развитие идёт от общего к частному
- Б) Все системы развиваются синхронно
- В) Развитие определяется только средой
- Г) Наследственность не влияет на развитие

15. Что из перечисленного НЕ является задачей дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и гигиена»?

- А) Изучение строения и функций органов
- Б) Разработка образовательных стандартов
- В) Оценка влияния внешней среды на рост и развитие
- Г) Обеспечение гигиенических условий в образовательной среде

Теоретические вопросы

Примерные вопросы для устного опроса

1. Что изучают возрастная анатомия, физиология и гигиена? Каково их значение для будущего учителя начальных классов?
2. Назовите основные периоды онтогенеза. Чем отличается пренатальный период от постнатального?
3. Какие закономерности лежат в основе роста и развития организма ребёнка? Раскройте понятия гетерохронности, этапности и акселерации.
4. Какие функциональные свойства организма обеспечивают его устойчивость к внешним воздействиям? Приведите примеры адаптации у детей младшего школьного возраста.
5. Какие методы используются в возрастной анатомии и физиологии? Чем антропометрические методы отличаются от медицинских?

Практические задания

Методические указания к практическим заданиям

Решение заданий требует внимательности от обучающегося, тщательной проработки теоретического и практического материала.

Примерные практические задания

Практическое занятие №1

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

Студент должен:

1. Назвать и показать три основные анатомические плоскости (сагиттальную, фронтальную, горизонтальную).
2. Указать направления анатомических осей (вертикальной, сагиттальной, фронтальной).
3. Продемонстрировать основные условные линии тела (срединную, аксиллярные, передние и задние).
4. Использовать анатомическую терминологию для описания положения органов (например: «сердце расположено слева от срединной линии»).

Практическое занятие №2

«Характеристика возрастных периодов»

Студент должен:

1. Перечислить периоды онтогенеза (пренатальный, натальный, постнатальный).
2. Дать краткую характеристику одного возрастного этапа (например, дошкольного возраста).
3. Указать морфологические и функциональные особенности выбранного периода.
4. Обосновать значение знаний об этом периоде для педагогической деятельности.

Раздел 2. Возрастные анатомо-физиологические особенности детей и подростков

Примерные тестовые задания

Задание: отметить верный пункт

1. Какая структура является основной функциональной единицей нервной системы?

- А) Глия
- Б) Нейрон
- В) Аксон
- Г) Дендрит

2. Какой отдел головного мозга отвечает за координацию движений и равновесие?

- А) Мозжечок
- Б) Продолговатый мозг
- В) Гипоталамус
- Г) Средний мозг

3. Как называется способность глаза изменять фокусировку на объекты, расположенные на разном расстоянии?

- А) Рефракция
- Б) Аккомодация
- В) Астигматизм
- Г) Бинокулярность

4. Что из перечисленного НЕ входит в состав опорно-двигательной системы?

- А) Кости
- Б) Сухожилия
- В) Кровеносные сосуды
- Г) Скелетные мышцы

5. Какой тип соединения костей обеспечивает наибольшую подвижность?

- А) Хрящевое
- Б) Неподвижное
- В) Полуподвижное
- Г) Суставное

6. У детей младшего школьного возраста чаще всего наблюдается:

- А) Плоскостопие
- Б) Остеохондроз
- В) Артрит
- Г) Сколиоз у пожилых

7. Какой орган участвует в образовании лимфоцитов и является центральным органом иммунной системы?

- А) Селезёнка
- Б) Костный мозг
- В) Лимфатические узлы

Г) Тимус (вилочковая железа)

8. Какое давление крови у детей дошкольного возраста считается нормальным?

А) 120/80 мм рт. ст.

Б) 100/60 мм рт. ст.

В) 80/50 мм рт. ст.

Г) 140/90 мм рт. ст.

9. Какой тип дыхания преобладает у новорождённых?

А) Грудной

Б) Брюшной (диафрагмальный)

В) Смешанный

Г) Парадоксальный

10. Какой отдел пищеварительной системы у детей развит слабее всего в младенчестве?

А) Ротовая полость

Б) Желудок

В) Поджелудочная железа

Г) Печень

11. Какой витамин синтезируется в коже под действием ультрафиолетовых лучей?

А) Витамин А

Б) Витамин С

В) Витамин D

Г) Витамин Е

12. Какой гормон регулирует уровень глюкозы в крови?

А) Адреналин

Б) Тироксин

В) Инсулин

Г) Пролактин

13. Условный рефлекс формируется:

А) Только при рождении

Б) Только в зрелом возрасте

В) В процессе обучения и воспитания

Г) Исключительно наследственно

14. Что из перечисленного является признаком правильной осанки?

А) Плечи на разном уровне

Б) Симметричные лопатки

В) Выпяченный живот

Г) Поясница западает

15. Какой анализатор наиболее важен для развития речи у детей?

- А) Тактильный
- Б) Вестибулярный
- В) Слуховой
- Г) Обонятельный

Теоретические вопросы

Примерные вопросы для устного опроса

1. Каковы возрастные особенности строения и функционирования центральной нервной системы у детей младшего школьного возраста? Почему важно учитывать их при организации учебного процесса?
2. Охарактеризуйте особенности развития зрительного и слухового анализаторов у дошкольников и младших школьников. Какие гигиенические требования необходимо соблюдать для профилактики нарушений слуха и зрения?
3. Какие возрастные особенности опорно-двигательной системы у детей необходимо учитывать при подборе школьной мебели, обуви и организации физической активности?
4. Почему сердечно-сосудистая и дыхательная системы детей особенно чувствительны к физическим и эмоциональным нагрузкам? Какие показатели используются для оценки их функционального состояния?
5. Как связаны особенности пищеварительной системы и обмена веществ у младших школьников с требованиями к организации рационального питания в школе и дома?

Практические задания

Примерные практические задания

Практическое задание №1

Тема: «Исследование основных видов рефлексов человека»

Краткая инструкция:

1. Проведите демонстрацию и запишите результаты следующих рефлексов: коленный, ахиллов, зрачковый, кожный (например, брюшной).
2. Объясните физиологическую основу каждого рефлекса (рефлекторная дуга).
3. Укажите, какие из этих рефлексов являются безусловными, а какие могут изменяться под влиянием ЦНС.
4. Сделайте вывод о состоянии нервной системы на основе наблюдаемых реакций.

Практическое задание №2

Тема: «Определение типа осанки и факторов среды, влияющих на её формирование»

Краткая инструкция:

1. С помощью визуального осмотра (или по фотографии/схеме) определите тип осанки у условного ребёнка (нормальная, сутулая, круглая спина, плоская спина и др.).
2. Перечислите 3–4 основных фактора внешней среды, способствующих нарушению осанки у младших школьников.
3. Предложите не менее трёх гигиенических требований к школьной мебели и организации учебного процесса для профилактики нарушений осанки.
4. Оформите вывод о взаимосвязи условий обучения и состояния опорно-двигательной системы детей.

Раздел 3. Влияние процессов физиологического созревания и развития ребенка на его физическую и психическую работоспособность, поведение

Примерные тестовые задания

Задание: отметить верный пункт

1. Какая железа внутренней секреции считается «дирижёром» эндокринной системы?

- А) Щитовидная железа
- Б) Поджелудочная железа
- В) Гипофиз
- Г) Надпочечники

2. Какой гормон отвечает за регуляцию обмена кальция и фосфора в организме?

- А) Инсулин
- Б) Адреналин
- В) Паратгормон
- Г) Тироксин

3. Что лежит в основе высшей нервной деятельности по И.П. Павлову?

- А) Инстинкты
- Б) Условные и безусловные рефлексы
- В) Эмоции
- Г) Мышление

4. Какой рефлекс формируется в процессе жизни и зависит от опыта?

- А) Сухожильный
- Б) Зрачковый
- В) Безусловный
- Г) Условный

5. Что такое динамический стереотип?

- А) Врождённая форма поведения
- Б) Система устойчивых условных рефлексов, лежащая в основе привычек и

навыков

В) Способность к обучению

Г) Тип темперамента

6. Какой тип нервной системы по Павлову характеризуется сильными, уравновешенными и подвижными процессами?

А) Слабый

Б) Сангвиник

В) Холерик

Г) Меланхолик

7. Кто из учёных впервые обосновал рефлекторную природу психической деятельности?

А) И.М. Сеченов

Б) К. Бернар

В) А.А. Богомолец

Г) Н.И. Пирогов

8. Какая сигнальная система у человека отвечает за восприятие реальных предметов и явлений?

А) Первая

Б) Вторая

В) Третья

Г) Четвёртая

9. Как называется способность мозга выделять и удерживать внимание на значимом объекте?

А) Восприятие

Б) Память

В) Внимание

Г) Воображение

10. Утомление у детей чаще всего связано с:

А) Перееданием

Б) Длительным однообразным напряжением внимания

В) Отсутствием физической активности

Г) Недостатком солнечного света

11. Какой признак НЕ характерен для переутомления у младших школьников?

А) Раздражительность

Б) Повышенная работоспособность

В) Снижение внимания

Г) Головные боли

12. Какая фаза работоспособности наступает в начале учебного занятия и связана с вработыванием?

А) Фаза утомления

Б) Фаза оптимальной работоспособности

В) Фаза вработывания

Г) Фаза снижения

13. Какой нейромедиатор играет ключевую роль в процессах обучения и памяти?

- А) Серотонин
- Б) Ацетилхолин
- В) Дофамин
- Г) Адреналин

14. Какой из перечисленных факторов НЕ влияет на качество сна у детей?

- А) Шум в помещении
- Б) Регулярный режим дня
- В) Просмотр мультфильмов за час до сна
- Г) Наличие домашнего питомца

15. Как называется физиологическое состояние, при котором процессы торможения преобладают над возбуждением в коре головного мозга?

- А) Стресс
- Б) Сон
- В) Гипоксия
- Г) Адаптация

Теоретические вопросы

Примерные вопросы для устного опроса

1. Какие основные функции выполняет эндокринная система в детском и подростковом возрасте? Какие гормоны играют ключевую роль в росте и половом созревании?
2. В чём заключается различие между условными и безусловными рефлексам? Какую роль они играют в формировании поведения и учебной деятельности младших школьников?
3. Какие типологические свойства нервной системы выделял И.П. Павлов? Как они соотносятся с классическими типами темперамента и влияют на обучаемость ребёнка?
4. Что такое первая и вторая сигнальные системы по И.П. Павлову? Как происходит их взаимодействие в дошкольном и младшем школьном возрасте, и почему это важно для развития речи и мышления?
5. Как проявляется утомление у детей младшего школьного возраста? Каковы его физиологические и поведенческие признаки, и какие меры гигиены учебного труда помогают его предотвратить?

Практические задания

Примерные практические задания

Практическое задание №1

Тема: «Выявление типологических особенностей высшей нервной деятельности у детей»

Краткая инструкция:

1. Используя методику наблюдения или упрощённую анкету (например, по характеристикам темперамента), определите доминирующий тип ВНД у условного ребёнка (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик).
2. Опишите проявления силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов у данного типа.
3. Сформулируйте 2–3 педагогические рекомендации по организации учебной деятельности с учётом выявленного типа.
4. Кратко обоснуйте, почему знание типологических особенностей важно для учителя начальных классов.

Практическое задание №2

Тема: *«Оценка признаков утомления и динамики работоспособности у младших школьников»*

Краткая инструкция:

1. На основе описания поведения ребёнка во время учебного дня (например: снижение внимания, рассеянность, ошибки в письме, раздражительность) выделите признаки утомления.
2. Соотнесите эти признаки с фазами работоспособности (вработывание, оптимальная, утомление).
3. Предложите не менее трёх гигиенических мер по предупреждению переутомления (режим дня, чередование видов деятельности, физкультминутки и др.).
4. Объясните, почему в начальной школе важно учитывать суточную и недельную динамику работоспособности при планировании уроков.

Раздел 4. Гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу в ДОО

Примерные тестовые задания

Задание: отметить верный пункт

Тест №1

1. Какой документ определяет гигиенические требования к условиям обучения в школах?
А) Устав образовательной организации
Б) СанПиН
В) Федеральный государственный образовательный стандарт
Г) Трудовой кодекс РФ
2. Какая фаза работоспособности характеризуется постепенным включением в учебную деятельность?

- А) Утомление
- Б) Оптимальная работоспособность
- В) Вработывание
- Г) Переутомление

3. Какова рекомендуемая продолжительность урока в 1 классе согласно СанПиН?

- А) 35 минут
- Б) 40 минут
- В) 30 минут
- Г) 45 минут

4. Какой из перечисленных режимных моментов НЕ относится к обязательным в начальной школе?

- А) Физкультминутки
- Б) Перерыв на сон
- В) Динамические паузы
- Г) Смена видов деятельности

5. Какое требование предъявляется к освещённости рабочего места школьника у окна?

- А) Источник света должен быть справа
- Б) Источник света должен быть слева
- В) Освещение не имеет значения
- Г) Источник света должен быть сзади

6. Какой режим дня наиболее важен для сохранения здоровья младших школьников?

- А) Индивидуальный
- Б) Регулярный и ритмичный
- В) Гибкий
- Г) Зависит от настроения

7. Какова рекомендуемая продолжительность непрерывного сна для детей 7–10 лет?

- А) 6–7 часов
- Б) 10–11 часов
- В) 8–9 часов
- Г) 12–13 часов

8. Какой из факторов НЕ влияет на уровень работоспособности школьника в течение учебного дня?

- А) Качество питания
- Б) Цвет школьной формы
- В) Рациональный режим дня
- Г) Эмоциональный фон на уроке

9. Какой из перечисленных документов регулирует организацию питания в школе?

- А) СанПиН 2.3/2.4.3590-20
- Б) Федеральный закон «Об образовании в РФ»
- В) Кодекс об административных правонарушениях
- Г) Гражданский кодекс РФ

10. Что из перечисленного является признаком снижения работоспособности у младших школьников?

- А) Повышенная активность
- Б) Чёткое выполнение заданий
- В) Рассеянность и ошибки
- Г) Быстрое переключение внимания

11. Какой из компонентов НЕ входит в понятие «здоровьесберегающая образовательная среда»?

- А) Психологический комфорт
- Б) Эстетическое оформление кабинета
- В) Наличие кондиционера
- Г) Соблюдение гигиенических норм

12. Какова основная цель физкультминуток на уроке?

- А) Повышение эмоционального настроения
- Б) Профилактика утомления и нарушений осанки
- В) Замена основного урока физкультуры
- Г) Увеличение учебной нагрузки

13. Какой из перечисленных принципов лежит в основе гигиенического нормирования в школе?

- А) Индивидуальный подход
- Б) Принцип безвредности и безопасности
- В) Принцип максимальной эффективности
- Г) Принцип экономии времени

14. Какой из факторов микроклимата в классе НЕ регулируется санитарными нормами?

- А) Температура воздуха
- Б) Влажность
- В) Цвет стен
- Г) Скорость движения воздуха

15. Как часто рекомендуется проводить проветривание учебного кабинета?

- А) Один раз в день
- Б) Перед началом занятий и во время перемен
- В) Только при высокой температуре

Г) Не требуется при наличии кондиционера

Теоретические вопросы

Примерные вопросы для устного опроса

1. Какие основные гигиенические требования предъявляются к режиму дня младшего школьника? Почему соблюдение режима дня важно для сохранения здоровья и работоспособности ребёнка?
2. Охарактеризуйте фазы умственной работоспособности у детей младшего школьного возраста. Как учителю учитывать эти фазы при планировании урока?
3. Какие нормативные документы регулируют гигиенические условия обучения в общеобразовательных организациях? Приведите примеры требований из СанПиН к организации учебных занятий в 1 классе.
4. Каковы гигиенические требования к освещению, микроклимату и мебели в учебном кабинете начальной школы? Как эти факторы влияют на здоровье и работоспособность учащихся?
5. В чём заключается профилактическая роль учителя начальных классов в сохранении здоровья учащихся? Какие мероприятия он может проводить совместно с медицинским работником?

Практические задания

Примерные практические задания

Практическое задание №1

Тема: *«Анализ и гигиеническая оценка режима дня младшего школьника»*

Инструкция:

1. Получите (или составьте условно) режим дня учащегося 1–2 класса на один учебный день.
2. Сравните его с гигиеническими требованиями СанПиН (продолжительность уроков, перерывов, сна, прогулок, чередование умственной и физической активности).
3. Выявите несоответствия (если есть) и предложите рекомендации по коррекции.
4. Обоснуйте, как соблюдение режима дня влияет на работоспособность и здоровье ребёнка.

Практическое задание №2

Тема: *«Определение динамики умственной работоспособности учащихся и проектирование урока с учётом фаз работоспособности»*

Инструкция:

1. Используя типичную схему фаз умственной работоспособности (вработывание – оптимальная работоспособность – утомление), проанализируйте предложенный фрагмент расписания уроков.

2. Определите, на каком этапе урока целесообразно проводить:
 - объяснение нового материала,
 - физкультминутку,
 - самостоятельную работу.
3. Составьте краткий план одного урока (15–20 мин) с учётом динамики работоспособности.
4. Объясните, как выбранные вами приёмы способствуют профилактике утомления.

Критерии оценки (тестирование)

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если верных ответов 80%.
- оценка «хорошо» - 60-80%.
- оценка «удовлетворительно» - 40-60%.
- оценка «неудовлетворительно» - 0-40%.

Критерии оценки (устный ответ)

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он
 - * обстоятельно, с достаточной полнотой излагает подготовленный материал, демонстрирует владение темой;
 - * обнаруживает полное понимание содержания материала, может обосновать свои суждения развёрнутой аргументацией, приводить примеры;
 - * излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка и речевой культуры.
- оценка «хорошо»
 - * дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает незначительные ошибки, которые сам же и исправляет после замечаний учителя, и единичные погрешности в последовательности и языковом оформлении ответа.
- оценка «удовлетворительно»
 - * обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:
 - = излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке сообщаемой информации;
 - = не умеет обосновать и аргументировать свои суждения и приводить примеры.
- оценка «неудовлетворительно»
 - * обнаруживает незнание большей части материала, допускает ошибки в определении понятий, беспорядочно и неуверенно излагает материал;
 - * на вспомогательные вопросы учителя ответы не дает.

4.2. Контрольные задания для промежуточной аттестации

Зачёт

Перечень примерных вопросов, выносимых на зачёт

1. Предмет, задачи и значение возрастной анатомии, физиологии и гигиены для будущего учителя начальных классов.
2. Основные уровни организации жизни. Понятие организма как целостной саморегулирующейся системы.
3. Анатомическая терминология: основные плоскости, оси и условные линии тела человека.
4. Периоды онтогенеза: пренатальный, натальный, постнатальный. Критерии возрастной периодизации.
5. Основные закономерности роста и развития: гетерохронность, этапность, акселерация.
6. Функциональные свойства организма: резистентность, реактивность, адаптация.
7. Методы возрастной анатомии и физиологии: общие, специальные, антропометрические.
8. Строение и функции нейрона. Понятие рефлекса и рефлекторной дуги.
9. Возрастные особенности центральной нервной системы у детей младшего школьного возраста.
10. Строение и функции основных анализаторов: зрительного и слухового; их роль в развитии речи и познавательной деятельности.
11. Гигиенические требования к сохранению зрения и слуха у младших школьников.
12. Возрастные особенности опорно-двигательной системы: строение костей, развитие осанки, профилактика плоскостопия.
13. Гигиенические требования к школьной мебели, обуви и физической активности детей.
14. Состав и функции внутренней среды организма. Понятие гомеостаза.
15. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы: артериальное давление, пульс, реакция на нагрузку.
16. Иммуитет: виды, органы иммунной системы, значение вакцинации.
17. Особенности дыхательной системы у детей: типы дыхания, жизненная ёмкость лёгких, гигиена дыхания.
18. Возрастные особенности пищеварительной системы и обмена веществ.
19. Принципы рационального и сбалансированного питания детей дошкольного и младшего школьного возраста.
20. Строение и функции выделительной системы. Возрастные особенности мочеобразования.
21. Строение и функции кожи. Гигиена кожи, закаливание, требования к одежде и обуви.
22. Строение и функции эндокринной системы. Роль гормонов в росте и половом созревании.

23. Условные и безусловные рефлексы. Биологическое значение условных рефлексов.
24. Типологические особенности высшей нервной деятельности по И.П. Павлову. Соотношение с темпераментами.
25. Первая и вторая сигнальные системы. Их роль в развитии речи, памяти и мышления.
26. Физиологические основы внимания, памяти и утомления у младших школьников.
27. Фазы умственной работоспособности: вработывание, оптимальная работоспособность, утомление.
28. Гигиенические требования к режиму дня младшего школьника.
29. Нормативные документы, регулирующие гигиенические условия обучения (СанПиН и др.).
30. Здоровьесберегающая образовательная среда: принципы, компоненты, роль учителя в её формировании.