

Комунальний заклад вищої освіти  
«ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ КОЛЕДЖ»  
Волинської обласної ради



Циклова комісія  
природничо-математичних дисциплін

# **Практикум з курсу «Анатомія, фізіологія, гігієна дітей та основи валеології»**

Луцьк, 2022

УДК 611+613(076.6)(477.82)

K21

«Практикум з курсу «Анатомія, фізіологія, гігієна дітей та основи валеології», Частина I. Укладачка: Кардашук Н.В. Луцьк, 2022. 108с.

**Рецензенти:**

**Осип Ю.Л.** кандидат біологічних наук,  
доцент Волинського національного  
університету імені Лесі Українки.

**Раковець О.Ю.** кандидат біологічних наук,  
начальник навчального відділу  
КЗВО «Луцький педагогічний коледж»  
Волинської обласної адміністрації.

Посібник: Практикум з курсу «Анатомія, фізіологія, гігієна дітей та основи валеології» розроблено для формування фахових компетентностей з основ анатомії, фізіології, гігієни, валеології у майбутніх педагогічних працівників. Посібник містить методичні рекомендації до організації практичної роботи студентів з вивчення анатоμο-фізіологічних закономірностей розвитку організму.

Посібник побудовано з урахуванням завдань навчального курсу «Анатомія, фізіологія, гігієна дітей дошкільного віку та основи валеології», «Анатомія, фізіологія, гігієна дітей шкільного віку та основи валеології» до I та II модулів.

Посібник призначений для здобувачів освіти КЗВО «Луцький педагогічний коледж» ВОР. Для студентів освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр за галуззю знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 012 Дошкільна освіта, 013 Початкова освіта. Видання задовольняє потреби сучасної педагогічної освіти та може бути рекомендоване для впровадження в освітній процес.

Розглянуто на засіданні циклової комісії природничо-математичних дисциплін Луцького педагогічного фахового коледжу (протокол №9 від 20.06. 2022)

Рекомендовано до друку на засіданні методичної ради Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний фаховий коледж» Волинської обласної ради (протокол № 2 від 12.09.2022)

© Кардашук Н.В., 2022

## ЗМІСТ

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Вступ.....                                                                      | 3   |
| Методичні рекомендації щодо організації та проведення<br>практичних робіт ..... | 5   |
| Морфолого-функціональна організація організму людини...                         | 26  |
| Залози внутрішньої секреції.....                                                | 48  |
| Вища нервова діяльність і нейрофізіологія поведінки.....                        | 67  |
| Сенсорні системи.....                                                           | 80  |
| Словник термінів.....                                                           | 98  |
| Джерела.....                                                                    | 106 |

## Вступ

«Анатомія, фізіологія і гігієна дітей та снови валеології» є базовою дисципліною для подальшого оволодіння знаннями з психології, педагогіки, окремих методик. Компетентності, якими оволодівають здобувачі освіти під час вивчення курсу є важливою складовою професійної підготовки.

Професійна підготовка передбачає оволодіння конкретними знаннями по контролю за нормальним розвитком організму дітей, врахуванням анатомо-фізіологічних особливостей кожної дитини для підвищення ефективності освітнього процесу і профілактики відхилень стану здоров'я.

На практичних заняттях передбачено вивчення методики оцінки функціонального стану організму. Проводячи практичні дослідження, здобувачі освіти вчаться самостійно аналізувати результати спостережень, аналізувати механізми регуляції функцій організму, пояснювати з точки зору

фізіології ті чи інші гігієнічні вимоги, робити необхідні висновки. Виконуючи практичні роботи, студенти оволодівають навичками навчально-дослідницької діяльності, закріплюють теоретичний матеріал, тому дуже важливо, щоб студент до кожного заняття був добре підготовлений. Він повинен знати теоретичний матеріал, що відноситься до теми заняття, чітко розуміти поставлену мету і завдання практичної роботи.

Метою цих методичних рекомендацій є допомога здобувачам освіти в роботі по вивченню даної навчальної дисципліни. Для полегшення самопідготовки студентів до заняття в методичних рекомендаціях є перелік запитань і бібліографія, короткі теоретичні відомості з теми, рекомендації щодо виконання та оформлення результатів роботи.

### **Методичні рекомендації щодо організації та проведення практичних робіт з курсу**

Навчальний процес містить практичні заняття. Адже саме через них здійснюється формування компетентностей, поєднання теоретичних знань з практичними навичками. Підготовка фахівця передбачає здобуття знань (теорія, факти, розрахунки, характеристики тощо), вироблення умінь користуватися знаннями, застосовувати їх на практиці у майбутній своїй діяльності. Професійна підготовка передбачає оволодіння конкретними знаннями по контролю за нормальним розвитком організму дітей, врахуванням психофізіологічних особливостей кожної дитини для підвищення ефективності освітнього процесу і профілактики відхилень стану здоров'я.

На практичних заняттях передбачено вивчення методики оцінки функціонального стану організму. Проводячи практичні дослідження, студенти вчаться самостійно аналізувати результати спостережень, аналізувати механізми регуляції функцій організму, пояснювати з точки зору фізіології ті чи інші гігієнічні вимоги, робити необхідні висновки. Виконуючи практичні

роботи, студенти оволодівають навичками навчально-дослідницької діяльності, закріплюють теоретичний матеріал, тому дуже важливо, щоб студент до кожного заняття був добре підготовлений. Він повинен знати теоретичний матеріал, що відноситься до теми заняття, чітко розуміти поставлену мету і завдання практичної роботи.

Для полегшення самопідготовки студентів до заняття в методичних рекомендаціях є перелік запитань і бібліографія, короткі теоретичні відомості з теми, рекомендації щодо виконання та оформлення результатів роботи.

Практичні заняття є засіб розвитку в студентів культури наукового мислення, спілкування. Педагогічна ефективність застосування практичних занять отримала обґрунтування в працях дидактів Б.П.Есипова, А.В.Усовий, В.В.Завялова та інших.

**Практичне заняття** - це форма навчального заняття, під час якої науково-педагогічний працівник організовує для студентів аналіз окремих теоретичних положень навчальної дисципліни та формує навички і вміння їх практичного застосування, через індивідуальне виконання відповідно сформульованих завдань.

На практичних заняттях відбувається поглиблення теоретичних знань здобутих студентами раніше. А коли практичне заняття має самостійну програму, не зв'язану із лекційним курсом, то студенти на цих заняттях, природньо, дістають відповідні нові теоретичні знання.

### **Основні завдання практичних занять і полягають у:**

поглибленні та уточненні знань, здобутих на лекціях і в процесі самостійної роботи;

формуванні інтелектуальних навичок і вмінь планування, аналізу й узагальнень, опанування навичок організації професійної діяльності;

У процесі проведення практичних занять використовують різні методи навчання. Оскільки, головне завдання цього виду навчальної роботи - формування навиків та вмінь, то основними мають бути різноманітні вправи (підготовчі, пробні, за зразком, тренувальні, творчі, практичні, графічні, усні, письмові, професійні, технічні тощо.).

Основа у вправі - приклад, який розбирається з позицій теорії, розвиненої в лекції. Як правило, основна увага приділяється формуванню конкретних умінь, навичок, що й визначає зміст діяльності студентів - вирішення завдань, графічні роботи, уточнення категорій і понять науки, що є передумовою правильного мислення й мови.

Проводячи вправи зі студентами, слід спеціально звертати увагу на формування здатності до осмислення і розуміння.

Відповідно до вище сказаного, практичні заняття мають відповідати таким вимогам:

розуміння з боку студентів необхідності володіти базовими теоретичними знаннями;

усвідомлення необхідності вироблення навичок і вмінь, що мають професійну спрямованість;

забезпечення оптимальних умов для формування навичок і умінь (дидактичних, виховних, санітарно-гігієнічних,);

навчання студентів раціональних методів оволодіння навиками і вміннями;

забезпечення самостійної діяльності кожного студента;

дотримання систематичності й логічної послідовності у формуванні навичок і вмінь студентів;

розроблення завдань для практичних занять з чіткою професійною спрямованістю;

широке включення в систему практичних занять творчих завдань;

систематичний контроль за виконанням практичних завдань;

постійне заохочення практичної навчальної діяльності студентів.

Досвід переконує, що правильно сплановані практичні заняття мають важливе освітнє значення. Якщо викладач володіє широким науковим світоглядом, чітко дотримується певних наукових принципів, здатний зацікавити студентів, розкрити наукове та практичне значення дисципліни, показати завдання і перспективи її розвитку, то саме на практичних заняттях відбувається процес формування фахівців.

Методика проведення практичних занять може бути різною і повністю залежить від досвіду і методичних концепцій викладача. Важливо, щоб вона активізувала навчально-пізнавальну діяльність студентів, сприяла формуванню навичок і умінь, поглибленню знань з курсу.

Усе це передбачає продуману підготовку до практичної роботи викладача. Практичні заняття слід організовувати так, щоб студенти постійно відчували наростання складності виконуваних завдань, відчували позитивні емоції від переживання власного успіху в навчанні, були зайняті напруженою творчою роботою, пошуками правильних і точних рішень. При цьому велике значення мають індивідуальний підхід та продуктивне педагогічне спілкування.

На практичних заняттях можна використовувати метод **проблемного навчання**.

Для цього на початку практичного заняття студентам даються завдання, спроби вирішення яких призводить до розуміння необхідності теоретичних узагальнень, які будуть подані на наступній лекції. Це спонукає студентів до самостійної розумової діяльності.

На наступному практичному занятті теоретичний матеріал подається викладачем у вигляді системи ускладнення завдань, викладання яких потребує

знань теорії і визначень. Тут студенти знову зустрічаються з лекційним матеріалом, але вже як із засобом вирішення практичних завдань.

У залежності від змісту практичні роботи можуть бути:

- **дослідницькі**, котрі передують викладу теоретичної інформації за даними питаннями і спрямовані на самостійне оволодіння студентами новими знаннями і вміннями;

- **демонстраційні**, виконуються після викладу нового матеріалу, коли студентам відомі закономірності та причинно-наслідкові зв'язки. У процесі виконання такої роботи поглиблюються знання і формуються вміння з їх застосування;

- **узагальнюючі** - проводяться після завершення вивчення теми для повторення і закріплення навчального матеріалу;

- **проблемні** - спрямовані на рішення проблемної ситуації, яку розробив викладач;

- **міжпредметні**, проводяться з метою закріплення умінь застосовувати на практиці знання із загальноосвітніх, і спеціальних предметів у комплексі.

При проведенні практичних робіт можливі три підходи до їх виконання:

- на базі репродуктивних дій студентів, коли вони виявляють вміння працювати переважно в стандартних умовах, які описані у посібнику з практичних робіт;

- на базі частково пошукових дій студентів, коли вони можуть діяти достатньо самостійно, вирішувати нескладні творчі задачі при безпосередньому керівництві викладача;

- на базі активних творчих дій студентів, коли вони виявляють спроможність діяти в нестандартних умовах, використовуючи придбані знання.



## **Вимоги до організації і проведення практичних робіт**

При підготовці практичних робіт рекомендується дотримуватись таких вимог:

- раціональне обладнання робочих місць, забезпеченість обладнанням, інструментами, матеріалами, що необхідні для виконання практичної роботи за темою, передбаченою програмою;
- наявність плану (інструкції) з виконання практичної роботи, необхідної літератури, бланків звітної документації;
- забезпечення безпечних умов роботи згідно із правилами охорони праці.

## **Інструкція з проведення практичного заняття**

Інструкції з проведення практичної роботи, як правило, включають:

- **вступну частину:** тему, мету роботи, стислі зведення з теорії;
- **хід виконання роботи:** аналіз схем, таблиць, опис малюнків;
- порядок виконання ходу роботи відповідно завдань поданих у роботі;
- правила безпеки при виконанні робіт;
- **порядок оформлення висновку (звіту):** форма оформлення розрахункового і графічного матеріалу, порядок порівняння отриманих результатів із розрахунками, порядок формулювання висновків;
- питання для самоперевірки;
- література, що рекомендується для підготовки до практичної роботи;
- особливі вказівки, тощо.

Планування практичних робіт повинно забезпечувати їх проведення після вивчення відповідного теоретичного матеріалу.

Виконанню практичних робіт повинна передувати перевірка теоретичних знань студентів з теми.

.....