

ТЕМА 1.3. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ И АППАРАТЫ ОРГАНОВ: СТРОЕНИЕ, ФУНКЦИИ, ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Дыхание. Значение дыхания. Голосовой аппарат. Гигиена голоса. Возрастные изменения показателей дыхания. Типы дыхания. Гигиена дыхания.

Значение и способы поддержания в учебных помещениях правильного воздушного режима.

***Пищеварение.** Пищеварение. Его значение и особенности строения органов. Пищеварение и всасывание в различных отделах пищеварительного тракта. Роль печени и поджелудочной железы в пищеварении. Зубы молочные и постоянные. Профилактика заболеваний зубов.*

***Выделение.** Функции и значение выделительных систем. Возрастные особенности.*

Кожа как выделительный орган. Гигиена кожи.

***Кровь, лимфа и тканевая жидкость как внутренняя среда организма.** Понятие о гомеостазе. Переливание крови. Особенности состава и свойств крови у детей. Значение сердечно-сосудистой и лимфатической системы. Общая схема кровообращения. Сердце, его строение, расположение, работа. Возрастные особенности строения и работы сердца. Движение крови по сосудам.*

***Обмен веществ и энергии.** Биологическое значение белков, жиров, углеводов, их превращение в организме. Значение воды и минеральных солей в организме, их обмен. Витамины, их физиологическое значение. Возрастные особенности обмена веществ.*

Значение опорно-двигательного аппарата. Развитие скелета человека.

Основные группы скелетных мышц. Осанка, факторы, ее определяющие. Неблагоприятные сдвиги, возникающие в деятельности различных органов и систем ребенка, при недостаточной двигательной активности – гиподинамией. Меры борьбы с гиподинамией. Гигиенические требования к организации туристских походов и экскурсий с детьми разного возраста. Гигиенические требования к оборудованию школьных помещений и помещений для дошкольников. Гигиенические требования к организации трудового обучения. Профилактика травматизма.