

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ
МИНИСТРЛІГІ
ҚАЗАҚТЫҢ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ**

Р.Б. Лесбекова., С.Ж., Бұғыбаева Б.Ф. Есжан

**«ЖАСЕРЕКШЕЛІК ФИЗИОЛОГИЯСЫ ЖӘНЕ
МЕКТЕП ГИГИЕНАСЫ»**

Оқу құралы

Алматы, 2016 ж.

ББК 796/799
ББК 75.0

Л 92 Жасерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы

Құрастырғандар: Лесбекова Рысқұл Боранқызы Бұғыбаева Сағымбала
Жұмәділқызы, Есжан Бану Ғазизқызы – Алматы, 2016. – 160 бет

ISBN 9965-653-62-3

Оқу құралында 5В010800 - "Дене шынықтыру және спорт" саласы мамандығының элективті пәндер каталогына сәйкес " Жас ерекшеліктері физиологиясы және мектеп гигиенасы " пәнінің теориялық материалдары

15 тараудан, 7 лабораториялық сабақ жүргізуге арналған оқу-әдістемелік нұсқамалар және көлемдік сұрақтардан құрастырылған.

Оқу құралы бакалавриат студенттеріне, магистранттарға, оқытушыларға арналған.

Оқу құралы басылымға – "Дене шынықтыру және спорт" мамандығының оқу-әдістеме бюросының кеңесінде № 2 хаттамасымен (20.04.2016) бекітілген.

Пікір жазғандар:

Биология ғылымдарының докторы,

профессор С.Т. Төлеуханов

Медицина ғылымдарының докторы,

профессор А.Т. Мусаев

ББК 75.0 я7

Редакторы

4310020000

С

00(05)-06

ISBN 9965-653-62-3

© Лесбекова Р.Б., Бұғыбаева С.Ж., Есжан Б.Ғ.

© Қазақ спорт және туризм академиясы, 2016.

АЛҒЫСӨЗ

«Жасерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы» оқу құралы педагогикалық мамандықтарға арналып дайындалған және болашақ мұғалімдер мен тәрбиешілерді кәсіби тұрғыдан дайындауға бағытталған. Ол балалар мен жасөспірімдер ағзасының және даму мен өсу үдерістерінің түрлі онтогенетикалық кезеңдеріндегі тіршілік әрекетінің физиологиялық-гигиеналық ерекшеліктерін қарастырады.

«Жасерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы» оқулығын дайындаудағы мақсат - балалар мен жасөспірімдердің анатомиялық және физиологиялық ерекшеліктері, әртүрлі жастағы өсу және даму заңдылықтары, өскелең ағзаның қоршаған ортамен қарым-қатынасы, мектеп оқушыларының денсаулығын сақтау мен нығайту, олардың оқып-білім алу барысында жұмысқабілеттілігінің жоғары деңгейін қамтамасыз ету жолдарының, баланың жасына лайық білім беріп, ақыл ойын дамыту, дені сау, сымбатты етіп өсірудің ғылыми негіздері туралы педагогикалық мамандықтар бойынша оқып жатқан студенттерге білім беру. Бұл мәліметтер ғылыми негізде әр түрлі жастағы балалармен оқу-тәрбие жұмысын ұйымдастыруға, олардың денсаулығын қорғау, дене тәрбиесі мен еңбек етуге үйретуде аса қажет.

«Жасерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы» оқу құралындағы материалдарды меңгеру нәтижесінде студенттерде қалыптасатын күзіреттіліктер:

- студент алған білімдерін білім беру саласында және кәсіби қызметінде қолдана білуге қабілетті болуы қажет;
- өзінің зияткерлікті дамуы, мәдени деңгейін жоғарылатуы, денсаулығын сақтауы, өнегелік және денелік өзіндік жетілуі үшін танымдылық, оқыту және өзіндік бақылау әдістері мен құралдарын қолдана білуі керек;
- балалар мен жасөспірімдерді оқыту және тәрбиелеу жұмыстарын ағзаның әртүрлі жас кезеңдеріне сай анатомиялық, физиологиялық ерекшеліктерін ескере отырып, мектеп ғимараты мен оқу бөлмелеріне, ауа ортасына, жиһаз; құрал-жабдықтарға қойылатын гигиеналық талаптар негізінде ұйымдастыруға қабілетті болуы қажет;

МАЗМҰНЫ

	Тақырыптар	Бет		
1.	ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕР ФИЗИОЛОГИЯСЫНА КІРІСПЕ. БАЛАЛАР МЕН ЖАС ӨСПІРІМДЕРДІҢ ӨСУІНІҢ ЖӘНЕ ДАМУЫНЫҢ ФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ЗАҢДЫЛЫҚТАРЫ	5	15.	БАЛАЛАР МЕН ЖАС ӨСПІРІМДЕР ИММУНИТЕТІ 122
2.	ОРТАЛЫҚ ЖҮЙКЕ ЖҮЙЕСІНІҢ ЖАСҚА САЙ ДАМУЫ	12	16.	ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕР ФИЗИОЛОГИЯСЫНАН ЛАБОРАТОРИЯЛЫҚ САБАҚТАР 131
3.	ЖОҒАРЫ ЖҮЙКЕ ҚЫЗМЕТТЕРІНІҢ ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	19	17.	КӨЛЕМДІК СУРАҚТАР 155
4.	ТАЛДАҒЫШТАР ЖҮЙЕСІНІҢ ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	24		ПАЙДАЛАНЫЛАН ӨДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ 159
5.	ІШКІ СӨЛ БӨЛЕТІН БЕЗДЕРІ ДАМУЫНЫҢ ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	33		
6.	БАЛАЛАР МЕН ЖАС ӨСПІРІМДЕР АҒЗАСЫНДАҒЫ ҚАН, ҚАН АЙНАЛЫМ ЖӘНЕ ТЫНЫС АЛУ ЖҮЙЕЛЕРІНІҢ ДАМУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	40		
7.	«АС ҚОРЫТУ, ЗАТ ЖӘНЕ ҚУАТ АЛМАСУЫ. СЫРТҚА ШЫҒАРУ МҮШЕЛЕРІ ҚЫЗМЕТІНІҢ ЖАС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ. БАЛАНЫҢ ТІРЕК – ҚИМЫЛ ЖҮЙЕСІ»	52		
8.	МЕКТЕП ГИГИЕНАСЫ. БАЛАЛАР ЖӘНЕ ЖАС ӨСПІРІМДЕР ГИГИЕНАСЫ	59		
9.	ҚОРШАҒАН ОРТА ГИГИЕНАСЫ	63		
10.	МЕКТЕПТЕГІ ОҚУ-ТӘРБИЕ ЖҰМЫСЫНА ҚОЙЫЛАТЫН ГИГИЕНАЛЫҚ ТАЛАПТАР	85		
11.	МЕКТЕПТЕГІ ОҚУ ЖАҒДАЙЫНА ҚОЙЫЛАТЫН ГИГИЕНАЛЫҚ ТАЛАПТАР	90		
12.	ОҚУШЫЛАРДЫҢ ҚИМЫЛ БЕЛСЕНДІЛІГІН ГИГИЕНАЛЫҚ МӨЛШЕРЛЕУ	94		
13.	МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІН ГИГИЕНАЛЫҚ ТҰРҒЫДАН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ	101		
14.	СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУДЫ ГИГИЕНАЛЫҚ ТҰРҒЫДАН ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ	106		

Р.Б. Лесбекова., С.Ж., Бұғыбаева Б.Ф. Есжан

**«Жасерекшелік физиологиясы
және мектеп гигиенасы»**

05.12.2016 ж. басуға қол қойылды.
Пішімі 60x84 1/16
Көлемі 10 баспа парақ.
Таралымы 500 дана. Тапсырыс № 125.
«Әлішер» баспасы. Алматы қаласы.