

Дошкольная гигиена



Кафедра дошкольного и начального общего образования
Васенина Ирина Викторовна

Тема

Гигиена детей дошкольного возраста.

Содержание

Рациональный режим жизни разных возрастных групп.

Гигиеническая оценка учебно-воспитательного режима в дошкольном учреждении.

Гигиена сердечно-сосудистой системы.

Гигиена нервной системы.

Гигиена кожи ребенка.

Личная гигиена.

Гигиена одежды и обуви.

Гигиена окружающей среды.

Гигиеническая оценка дошкольных учреждений.

- **Дошкольная гигиена** (от гр. *hygienos* – целебный, приносящий здоровье) – влияние факторов внешней среды на развитие и состояние здоровья детей раннего и дошкольного возраста.
- Дошкольная гигиена разрабатывает мероприятия, способствующие укреплению здоровья детей, их гармоничному развитию и правильному воспитанию в дошкольном учреждении.

**Гигиена – это наука об
улучшении и
сохранении здоровья человека.**



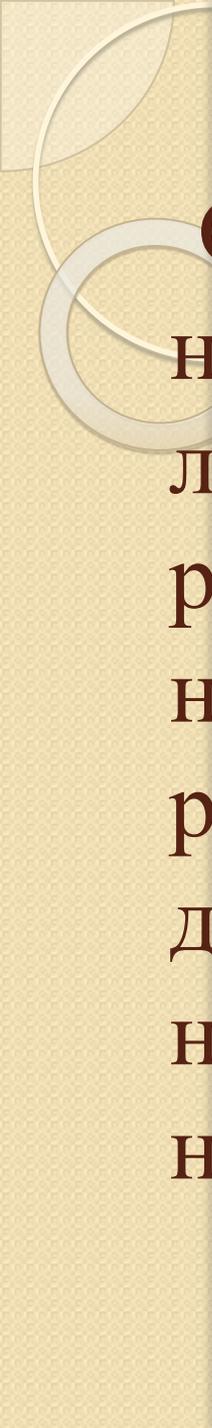
Гигиена детей дошкольного возраста изучает

- особенности детей раннего и дошкольного возраста;
- здоровье и физическое развитие детей;
- причины заболеваний и травматизма у детей, влияние их на организм, признаки, по которым можно выявить заболевание у ребенка;
- гигиена физического воспитания;
- гигиенические основы питания как источник здоровья и нормального физического развития детей;
- гигиена окружающей среды;
- профилактика болезней детей и первая помощь при несчастных случаях и травмах;
- гигиеническое воспитание детей, санитарное просвещение родителей и персонала.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Гигиена нервной системы.
Режим дня.
2. Режим питания.
3. Режим бодрствования.
4. Гигиена зрения.
5. Гигиена органов дыхания и голосового аппарата.
6. Гигиена органов пищеварения и мочевыведения.
7. Зубы и уход за ними.
8. Гигиена кожи.





Обучение гигиеническим навыкам начинается со знакомства с предметами личной гигиены: полотенце для лица и рук, полотенце для тела, полотенце для ног, банная простынка, небольшая расчёска с тупыми зубчиками, стаканчик для полоскания рта, зубная щётка, носовые платки, щёточка для мытья ногтей, мочалка для тела.

Культурно-гигиенические навыки

Выделяют три основные категории:

гигиенические навыки (приём пищи, умывание и мытьё рук, пользование горшком и т.п.);

навыки культуры поведения (формирование положительного отношения к окружающим взрослым и детям);

навыки элементарного самообслуживания (посильная самостоятельность).

Культурно-гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктованная не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

СХЕМА МЫТЬЯ РУК



ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Не забывай мыть свои руки
 При чихании - делай это
 Пообедай и обязательно вымой
 Руки еще раз перед тем как спать



Не играй с животными
 Не ешь их продукты
 Не пей воду из колодезя
 Не пей из бутылки



Не бей по деревьям, не рви
 Кусты. Не играй с огнем.
 Не ходи голым в теплое время
 Не ходи в грязной обуви



Не бей по деревьям и кустам
 И не играй с огнем.
 Не ходи голым в теплое время
 Не ходи в грязной обуви



Не играй с животными.
 Не ешь их продукты.
 Не пей воду из колодезя
 Не пей из бутылки



Не ходи голым в теплое время
 Не ходи в грязной обуви
 Не играй с огнем



ПИТАНИЕ – это режимный процесс, организуемый 4 раза в день, удовлетворяющий естественные потребности в пище.

Подготовка детей к приему пищи включает:

- *умывание* (при организации умывания используются игровые приемы, показ, художественное слово; в старшем возрасте проводятся игры-соревнования: «Самые чистые руки», «Самый аккуратный ребенок», рассказ воспитателя о чистоте, самоконтроль, педагогическая оценка);
- *сервировку стола дежурными* (со второй половины 2-й младшей группы).

Формирование навыков культурной еды включает в себя: формирование навыков культуры поведения за столом (прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, пользоваться салфеткой, благодарить за еду, полоскать рот после еды); формирование умения правильно использовать столовые приборы.

Гигиена сердечно-сосудистой системы

Для нормального развития сердца и его деятельности чрезвычайно существенно исключить чрезмерные физические и психические напряжения, нарушающие нормальный темп работы сердца, а также обеспечить его тренировку путем рациональных и доступных для детей физических упражнений.



Постепенная тренировка сердечной деятельности обеспечивает совершенствование сократительных и эластических свойств мышечных волокон сердца.

Тренировка сердечно-сосудистой деятельности достигается повседневно проводимыми физическими упражнениями, спортивными занятиями и умеренным физическим трудом, особенно в тех случаях, когда они проводятся на свежем воздухе.



Гигиена органов кровообращения у детей предъявляет определенные требования к их одежде. Тесная одежда и узкие платья сдавливают грудную клетку. Узкие воротнички сдавливают кровеносные сосуды шеи, что отражается на кровообращении в мозге. Тугие пояса сдавливают кровеносные сосуды полости живота и тем самым затрудняют кровообращение в органах кровообращения. Тесная обувь неблагоприятно отражается на кровообращении в нижних конечностях.

Гигиена нервной системы. Режим дня.

Для нормального развития нервной системы детей
Для предупреждения раннего или сильного утомления
во время бодрствования,
огромное значение имеет правильная организация
режима их жизни.

Правильный режим – это рациональная продолжительность и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Режим должен предусматривать достаточное время (с учетом возрастных особенностей) для всех необходимых элементов жизнедеятельности ребенка (сон, прогулки, занятия и пр.) и при этом на протяжении периода бодрствования предохранять его организм от чрезмерного утомления



Режим сна.

Общая суточная продолжительность сна и частота его в дневное время с возрастом детей уменьшаются, а время бодрствования, наоборот, увеличивается.

Частота и продолжительность сна детей от 2,5 мес. до 7 лет

Возраст	Кол-во периодов сна	Длительность в периода (ч)	Длительность в сутки
2,5мес. – 5 мес.	4–3	2–1,5	17,5–17
5 мес. – 10 мес.	3	2–1,5	16,5–16
10 мес. – 1 год	2	2,5–2	15–14,5
1–1,5 года	2	2–1,5	14,5–14
1,5–2 года	1	3	14–13,5
2–3 года	1	2,5	13,5–12,5
3–4 года	1	2 ч 20 мин	13 ч 20 мин – 12 ч 20 мин
4–5 лет	1	2ч 10 мин	13 ч 10 мин – 12 ч 10 мин
5–6 лет	1	1 ч 50 мин	12 ч 35 мин – 11 ч 35 мин
6–7 лет	1	1 ч 45 мин	12 ч 30 мин – 11 ч 30 мин

Режим питания.

Частота приемов пищи.

Дети первых месяцев жизни получают пищу 7 раз в сутки,
от 2,5 – 3 мес. до 5 – 6 мес. – 6 раз,
от 6 мес. до 9–10 мес. – 5 раз,
от 9–10 мес. до 1 г – 5–4 раза,
от 1 г до 7 лет – 4 раза.

Соответственно продолжительность перерывов между приемами пищи постепенно увеличивается с 3,5 до 4–4,5 ч.

Режим бодрствования.

Во время бодрствования с новорожденными детьми необходимо как можно больше гулять.

Когда ребенок начинает самостоятельно ходить, можно проводить игры и занятия. Дети старше 1,5 лет гуляют в определенные часы: первый раз после игр и занятий, следующих за завтраком (2 ч), второй – после полдника (2–3 ч).

Общая продолжительность прогулок 4–5 ч.

Прогулка при правильной ее организации является одним из важнейших моментов закаливания детей.



Гигиена зрения

От качества освещения помещения, где находятся дети, зависит не только состояние их зрения, но и состояние организма в целом.

Положительное влияние на организм оказывает естественное освещение.

Поэтому детские комнаты располагают в помещениях, окна которых ориентированы на наиболее освещенные части света: юг, юго-восток. Прохождению света в них не должны мешать ни соседние здания, ни высокие деревья.

Недостаток света неблагоприятно сказывается на самочувствии ребенка, состоянии его зрения, поэтому, когда естественного света в помещении мало, следует использовать искусственные его источники.

Гигиена органов дыхания и голосового аппарата

У детей слизистые оболочки верхних дыхательных путей и голосовые связки очень нежны и легко ранимы, поэтому они часто страдают от насморка, воспаления гортани, бронхов и легких.

Большую роль в предупреждении заболеваний органов дыхания и голосового аппарата играет правильное дыхание – через нос. При носовом дыхании воздух, прежде чем попасть в гортань, бронхи и легкие, проходит через узкие, извилистые носовые пути, где очищается от пыли, микробов и других вредных примесей, увлажняется и согревается.

Гигиена органов дыхания и голосового аппарата

Для предохранения органов дыхания и голосового аппарата от заболеваний у детей большое значение имеет отсутствие резких колебаний температуры воздуха и пищи. Не следует выводить детей из сильно нагретых помещений или после горячей ванны (бани) на холод, разрешать пить холодные напитки или есть мороженое в разгоряченном состоянии.

Надо следить за тем, чтобы дети не разговаривали громко продолжительное время, не пели, не кричали и не плакали, особенно в сырых, холодных и пыльных помещениях или на прогулках в неблагоприятную погоду.

Гигиена органов пищеварения и мочевыделения

Нормальное развитие ребенка во многом зависит от деятельности его органов пищеварения.

Расстройство пищеварения приводит к расстройству питания, нарушению обмена, которое нередко сопровождается нарушением функций многих органов и систем.



Зубы и уход за ними.



Первые молочные зубы прорезаются у детей в 5,5–6 мес.

Отсутствие зубов в 7–8 мес. или неправильный их рост (клыки прорезаются раньше резцов) указывают на недостаток в организме ребенка солей кальция и фосфора, витаминов и в. первую очередь витамина Д, наличие какого-то заболевания, чаще всего рахита.

Молочные зубы, по сравнению с постоянными, отличаются большой нежностью и хрупкостью, легко подвергаются порче, особенно у больных, физически слабых детей.

Испорченные зубы могут вызвать заболевание соседних зубов, а также повлиять на развитие постоянных зубов, которые еще не появились, но уже заложены в деснах. Испорченные зубы являются также местом скопления различных микробов, в том числе и тех, которые вызывают ангины, острые респираторные и желудочно-кишечные заболевания.

Гигиена кожи



С 2–2,5 лет детям начинают прививать гигиенические навыки по уходу за своим телом: правильно умываться, мыть руки перед едой и при всяком их загрязнении (после игры с песком, общения с животными, после уборной и т. д.).

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СОДЕЙСТВУЮТ
РАЗВИТИЮ ВСЕХ ОРГАНОВ И СИСТЕМ, И В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ
ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА ДЕТЕЙ, ПОВЫШАЮТ ВОЗБУДИМОСТЬ МЫШЦ,
ТЕМП, СИЛУ И КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ, МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС, ОБЩУЮ
ВЫНОСЛИВОСТЬ РЕБЕНКА. ИНТЕНСИВНАЯ АКТИВНОСТЬ МЫШЦ ВЛЕЧЕТ ЗА
СОБОЙ УСИЛЕНИЕ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ИНЫМИ СЛОВАМИ,
ТРЕНИРОВКУ СЕРДЦА – ОРГАНА, ОТ РАБОТЫ КОТОРОГО ЗАВИСИТ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА КИСЛОРОДОМ И ПИТАТЕЛЬНЫМИ
ВЕЩЕСТВАМИ.

Спортивные виды физических упражнений

Катание на санках, лыжах и коньках способствует развитию мышц и опорно-двигательного аппарата, но при условии, если инвентарь, которым дети пользуются (коньки, лыжи, велосипед), соответствует росту, пропорциям тела и силам ребенка.



Воспитание осанки и предупреждение плоскостопия

Укрепление опорно-двигательного аппарата способствует формированию у детей правильной осанки.

Осанка, то есть привычное положение тела при сидении, стоянии, ходьбе, начинает формироваться с раннего детства.

Нормальной, или правильной, считается такая осанка, которая наиболее благоприятна для функционирования как двигательного аппарата, так и всего организма.

Она характеризуется умеренными естественными изгибами позвоночника, расположенными параллельно и симметрично (без выпячивания нижнего края) лопатками, развернутыми плечами, прямыми ногами и нормальными сводами стоп.

ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка очень важна, потому что то, как мы себя держим, рассказывает о нас больше, чем то, что мы говорим

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



- выпрями спину
- подними голову
- расправь плечи
- подтяни живот
- опирайся на две ноги
- равномерно распредели вес на обе ноги



ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ХОДЬБЕ



- держи голову прямо и высоко
- иди свободным, пружинистым шагом
- начинай движение от бедра, а не от колена
- делай шаг не слишком широким и не слишком мелким

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ



- сиди прямо, без напряжения
- выпрями спину
- наклони голову чуть вперед
- не напрягай руки
- упирайся ступнями в пол

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПОДНЯТИИ ТЯЖЕСТИ



- подойди как можно ближе к грузу
- прими положение сидя
- держи спину прямо
- не наклоняйся и не поворачивайся при подъеме груза

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ ПЕРЕНОСЕ ТЯЖЕСТИ



- распредели вес равномерно к обе руки
- переноси груз перед собой, держи его двумя руками
- не откидывайся сильно назад



ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗА ПРИ МЫТЬЕ ПОЛОВ



- не сгибайся, держи спину прямо

Большое влияние на формирование осанки ребенка оказывает состояние его стоп.

Форма стопы зависит главным образом от состояния ее мышц и связок.

При нормальной форме стопы нога опирается на наружный продольный свод. Внутренний свод работает в основном как рессора, с его помощью обеспечивается эластичность походки.

Уплотнение стопы влияет на положение таза и позвоночника, что ведет к нарушению осанки.

Дети, страдающие плоскостопием, при ходьбе широко размахивают руками, сильно топают, походка их напряженная, неуклюжая.

В целях предупреждения плоскостопия детская обувь не должна быть тесной, должна плотно облегать ногу, иметь жесткий задник, эластичную подошву и каблук не выше 8 мм.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Сущность закаливания

Организм человека непрерывно подвергается разнообразному воздействию внешней среды (солнечная радиация, химический состав атмосферного воздуха его физические свойства, вода и др.).

Из всех факторов внешней среды наиболее длительное, по существу непрерывное воздействие на организм оказывают воздушная среда, солнечная радиация и вода.

Приспосабливаясь к сложному воздействию всех перечисленных внешних условий, организм способен уменьшить или увеличить свои теплопотери. Чем младше ребенок, тем хуже проходят в его организме процессы терморегуляции, тем быстрее, при неблагоприятных условиях среды, он может переохладиться или перегреться.

Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний играет важную роль охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т. п.).

Цель закаливания – выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспособливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холода, тепла и т. п.) и постепенного повышения его дозировки.

Хороший сон, нормальный аппетит, бодрое настроение детей, а в дальнейшем улучшение их физического развития и здоровья будут свидетельствовать о положительном действии закаливающих процедур.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЕ

НАЗНАЧЕНИЕ ОДЕЖДЫ

ОДЕЖДА СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖАНИЮ ПОСТОЯННОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА, ОГРАЖДАЕТ ЕГО ОТ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ВЛИЯНИЙ СОЛНЦА, ТЕРМИЧЕСКИХ И ДРУГИХ ПОВРЕЖДЕНИЙ. В ХОЛОДНУЮ ПОГОДУ ОНА ЗАЩИЩАЕТ ОТ ИЗЛИШНЕЙ ПОТЕРИ ТЕПЛА, В ЖАРКУЮ – НЕ ПРЕПЯТСТВУЕТ ХОРОШЕЙ ТЕПЛООТДАЧЕ.

ОДЕЖДА ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ВРЕМЕНИ ГОДА И ПОГОДЕ, ВОЗРАСТУ, ПОЛУ, РОСТУ И ПРОПОРЦИЯМ ТЕЛА РЕБЕНКА. ОНА НЕ ДОЛЖНА СТЕСНЯТЬ ДВИЖЕНИЙ, МЕШАТЬ СВОБОДНОМУ ДЫХАНИЮ, КРОВООБРАЩЕНИЮ, ПИЩЕВАРЕНИЮ, РАЗДРАЖАТЬ И ТРАВМИРОВАТЬ КОЖНЫЕ ПОКРОВЫ. НЕДОПУСТИМЫ ТУГИЕ ПОЯСА, ЛИФЫ, СДАВЛИВАЮЩИЕ ГРУДНУЮ КЛЕТКУ, ВЫСОКИЕ ТЕСНЫЕ ВОРОТНИЧКИ.

Одежда и обувь дошкольника

С раннего детства ребенку прививают навыки бережного отношения к своей одежде.

Перед сном ребенок должен аккуратно сложить одежду на стульчик или повесить на специальные плечики.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



**Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!**



Личная гигиена (индивидуальная) — раздел гигиены, в котором изучаются вопросы сохранения и укрепления здоровья человека, соблюдения гигиенических правил и мероприятий в его личной жизни и деятельности, разрабатываются и проводятся мероприятия гигиенического воспитания, пропаганда гигиенических знаний и здорового образа жизни с целью повышения гигиенической культуры населения. В нее входят вопросы гигиенического содержания тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, правил рационального питания, закаливания организма и физической культуры. В более широком понимании, **личная гигиена** — это поведение человека, направленное на гигиеническое содержание тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви и одежды, жилища, закаливание организма.

Гигиена окружающей среды

ГИГИЕНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ (от греч. *hygieinos* — целебный, приносящий здоровье), отрасль гигиены, изучающая влияние условий окружающей среды на здоровье населения и разрабатывающая критерии оптимизации окружающей среды с точки зрения сохранения здоровья человека. Иногда неправильно воспринимается как охрана природы (окружающей среды).

Гигиена окружающей среды распространяется на совокупность всех физических, химических и биологических факторов, влияющих на человека извне, а также на все связанные с ними факторы, воздействующие на поведение.

Гигиена окружающей среды включает оценку и контроль тех экологических факторов, которые могут потенциально воздействовать на здоровье. Целью является профилактика болезней и создание окружающей среды, благоприятной для здоровья. Это определение не охватывает поведения, не связанного с окружающей средой, или поведения, связанного с социальными и культурными условиями, а также с генетикой.

Комплексная оценка состояния здоровья детей и подростков

Критерии:

1. наличие или отсутствие в момент обследования хронических заболеваний;
2. уровень функционального состояния основных систем организма;
3. степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям;
4. уровень достигнутого физического и нервно-психического развития и степень его гармоничности.

Группы детей в зависимости от состояния здоровья

1. Здоровые, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций.
2. Здоровые, но имеющие функциональные и некоторые морфологические отклонения, а также сниженную сопротивляемость к острым и хроническим заболеваниям. Дети, перенесшие инфекционные заболевания, детей с общей задержкой физического развития без эндокринной патологии и со значительным дефицитом массы тела, а также часто (4 и более раз в год) болеющие.

Группы детей в зависимости от состояния здоровья

3. Дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии компенсации, с сохраненными функциональными возможностями организма.
4. Дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации, со сниженными функциональными возможностями.
5. Дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями организма.

Группы детей в зависимости от состояния здоровья

Компенсация не является «бесплатной» — как правило, она приводит к тому, что орган или система работает с более высокой нагрузкой, что может быть причиной снижения стойкости к вредным воздействиям.

Любой компенсаторный механизм имеет определённые ограничения по степени выраженности нарушения, которое он в состоянии компенсировать. Лёгкие нарушения компенсируются легко, более тяжёлые могут компенсироваться не полностью и с различными побочными эффектами.

Группы детей в зависимости от состояния здоровья

Декомпенсация (от лат. de... — приставка, обозначающая отсутствие, и compensatio — уравнивание, возмещение) — нарушение нормального функционирования отдельного органа, системы органов или всего организма, наступающее вследствие исчерпания возможностей или нарушения работы приспособительных механизмов.

Группы детей в зависимости от состояния здоровья

Субкомпенсация – это одна из стадий заболеваний, во время которой клинические симптомы постепенно нарастают и самочувствие ухудшается. Обычно именно в это время больные начинают задумываться о своем здоровье и обращаются к врачу.

Группы детей в зависимости от состояния здоровья

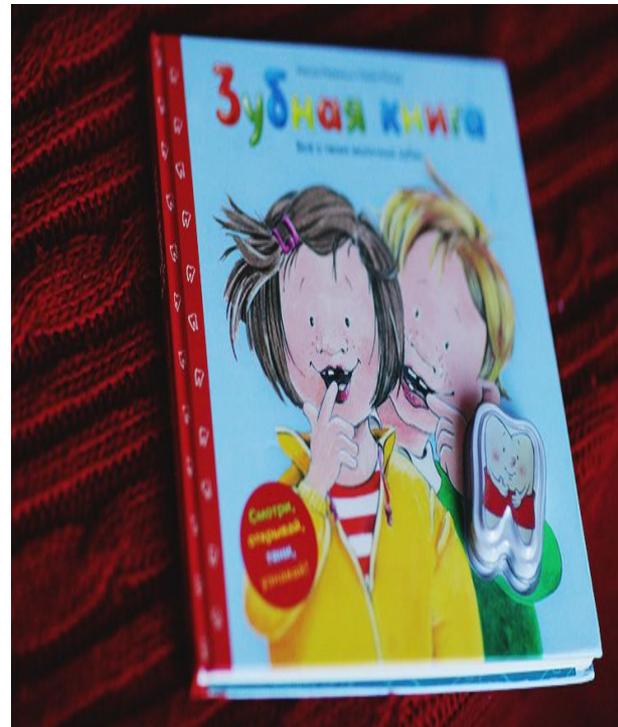
Таким образом, всего в течение заболевания выделяют 3 последовательные стадии:

- компенсации (начальная, болезнь себя никак не проявляет),
- субкомпенсации и
- декомпенсации.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

НАПИСАТЬ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ





ЛИТЕРАТУРА

БЕЗРУКИХ, М.М. ВОЗРАСТНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ: (ФИЗИОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА): УЧЕБ. ПОСОБИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

ВЫСШ. ПЕД. УЧЕБ. ЗАВЕД. / М. М. БЕЗРУКИХ, В. Д. СОНЬКИН, Д. А. ФАРБЕР. - М.: АКАДЕМИЯ, 2002. - 416С.

ГОЛУБЕВ В.В. ОСНОВЫ ПЕДИАТРИИ И ГИГИЕНЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: УЧЕБ. ПОСОБИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

ДОШК. ФАКУЛЬТЕТОВ ВЫСШ. ПЕД. УЧЕБ. ЗАВЕДЕНИЙ. – М.: ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР «АКАДЕМИЯ», 2011.

САПИН М.Р., БРЫКСИНА З. Г. АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ: УЧЕБ. ПОСОБИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

ПЕД. ВУЗОВ. – М.: ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР «АКАДЕМИЯ», 2002. – 456 С.

ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА: УЧЕБ. ПОСОБИЕ / СОСТ. Ю.А. ГОНЧАРОВА. – ВОРОНЕЖ:

ИЗДАТЕЛЬСКО-ПОЛИГРАФИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ВОРОНЕЖСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА, 2008. – 90 С.

ЧАБОВСКАЯ А.П. ОСНОВЫ ПЕДИАТРИИ И ГИГИЕНЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА