

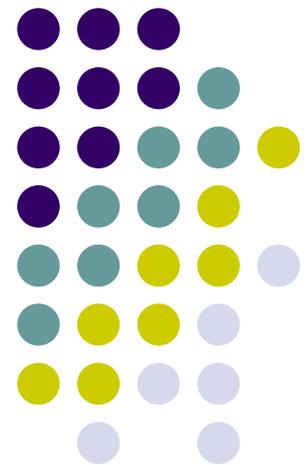


Профессиональный модуль (ПМ 01)
**Организация мероприятий,
направленных на укрепление
здоровья ребенка и его физическое
развитие**

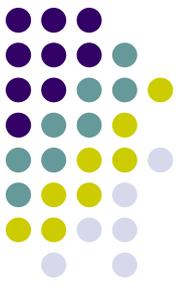
Междисциплинарный курс (МДК
01.01.) **Медико-биологические и
социальные основы здоровья
(МБОЗ)**

Тема 1

**Предмет, задачи и
методы педиатрии и
гигиены. Гигиена как
основа профилактики
заболеваний и
здорового образа
жизни.**

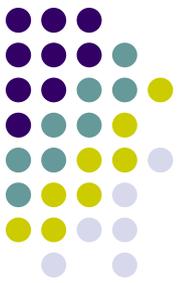


ПЛАН:



1. Характеристика понятий «педиатрия» и «гигиена»
2. Предмет, задачи и методы педиатрии и гигиены
3. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни
4. Возрастная периодизация
5. Физическое развитие как показатель состояния здоровья
6. Группы факторов, влияющих на физическое развитие и здоровье детей
7. Характеристика физического развития дошкольников

1. Характеристика понятий «педиатрия» и «гигиена»



ДЕТИ ПРОВОДЯТ МНОГО ВРЕМЕНИ ДОМА ИЛИ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ, И ИХ ЗДОРОВЬЕ В ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ СТЕПЕНИ ЗАВИСИТ ОТ УСЛОВИЙ, В КОТОРЫХ ОНИ НАХОДЯТСЯ.

ОСОБАЯ РОЛЬ В СОЗДАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ПРИНАДЛЕЖИТ РОДИТЕЛЯМ ВОСПИТАТЕЛЯМ, РАБОТАЮЩИМИ С ДОШКОЛЬНИКАМИ.



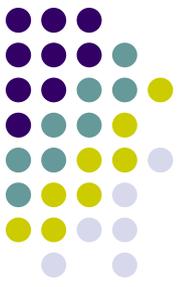
ВСЕМ ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ:

- ЗАКОНОМЕРНОСТИ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА;
- ПРИЗНАКИ РАЗЛИЧНЫХ ДЕТСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ;
- МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ.



- **Педиатрия** (от греч. *país*, род. падеж *paídós* — ребёнок, дитя и *iatréia* — лечение), медицинская дисциплина, изучающая анатомию и физиологию детского организма в различные возрастные периоды, детские болезни, их лечение и профилактику.
- Изучением гигиенических условий жизни, обеспечивающих гармоническое умственное и физическое развитие детей, занимается **гигиена детей и подростков**.

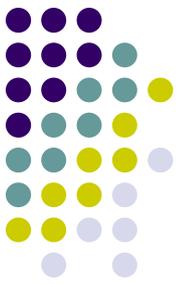
- Термин «гигиена» принадлежит древним грекам. Гигиена своим названием обязана древнегреческой богине Гигее - одной из самых почитаемых хозяек Олимпа, покровительнице врачей, несущей людям исцеление, знания о природе болезней, о чистоте душевной, чистоте помыслов, а также жилища и тела.





- **ГИГИЕНА** - это свод правил, законов и методов, позволяющий обеспечить организму все необходимые условия для устранения заболеваний и поддержания здоровья.
- **ГИГИЕНА** - «учение о здоровом образе жизни, о здоровых условиях жизни, совокупность мер, обеспечивающих сохранение иммунитета, здоровья» (Д. Н. Ушаков).
- **ГИГИЕНА** - искусство или знание сохранять здоровье, оберегать его от вреда (В. И. Даль).
- **Цель ГИГИЕНЫ** - профилактика и устранение заболеваний, социального неблагополучия.

2. Предмет, задачи и методы гигиены



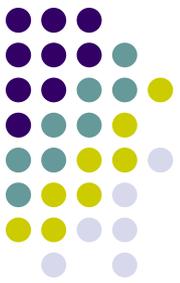
Гигиена детей изучает

- условия среды обитания и деятельности детей,
- влияние факторов среды на их здоровье,
- функциональное состояние растущего организма в разные возрастные периоды;

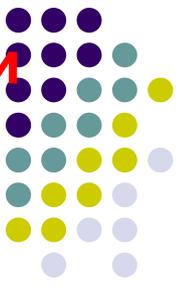
разрабатывает научные основы и практические меры.

Цель: создание условий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, оптимальный уровень функций и благоприятное развитие организма детей

Основные направления и проблемы, разрабатываемые гигиеной детей и подростков



- **Оценка состояния здоровья и физического развития** (возрастная периодизация, акселерация и ретардация, заболеваемость)
- **Гигиенические основы учебного процесса** (распорядок дня, режим учебных занятий, учебная нагрузка, режим питания в учебных заведениях, гигиенические требования к учебным пособиям, учебникам, мебели, одежде, обуви)
- **Гигиенические основы физического воспитания** (питание, режим дня, способы закаливания, гигиенические основы занятий физкультурой и спортом)
- **Гигиена трудовой деятельности** (гигиенические основы физической, умственной, психической нагрузки в процессе трудовой деятельности)
- **Планировка, санитарное благоустройство и противоэпидемический режим работы детских и подростковых учебных заведений**



- **Дошкольная гигиена – наука об охране, укреплении и развитии здоровья детей раннего и дошкольного возраста.**
- **Знание основ гигиены детей дошкольного возраста дает возможность педагогам, воспитателям и психологам пользоваться научно обоснованными гигиеническими рекомендациями по организации всех составляющих учебно-воспитательного процесса: режима занятий и отдыха, питания детей, оборудования, планировки и благоустройства детских учреждений.**
- **Важная задача дошкольной гигиены – разработка мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний среди детей.**
- **Предметом научного исследования дошкольной гигиены являются зрение, слух, органы дыхания, пищеварения, голосовой аппарат, нервная, сердечно-сосудистая, костно-мышечная, мочеполовая и другие системы детского организма.**

3. Гигиена как основа профилактики заболеваний и здорового образа жизни

- **ЗДОРОВЬЕ** - состояние полного социально-биологического и психического благополучия, гармоничное, соответствующее возрасту физическое развитие, нормальный уровень функционирования всех органов и систем организма и отсутствие заболеваний.



Критерии здоровья

- Хронические заболевания: есть или нет.
- Функциональное состояние основных систем организма ребенка (на каком уровне находится).
- Сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям извне.
- Уровень и гармоничность достигнутого развития.

Группы здоровья



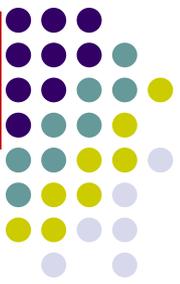
- **1 группа.** Дети с хорошим здоровьем, хорошим психическим и физическим развитием, а также без всяких дефектов и отклонений.
- **2 группа.** Дети, которые не страдают никакими хроническими заболеваниями, но имеют какие-либо функциональные или морфофункциональные нарушения. Сюда относятся и дети, у которых были какие-либо заболевания инфекционного типа; дети, у которых наблюдается задержка в общем развитии (без эндокринных патологий); дети, страдающие от недостатка или переизбытка веса; дети, подверженные частым острым респираторным заболеваниям; а также те дети, которые имеют последствия после каких-то травм или операций, но все соответствующие функции сохранены.

Группы здоровья



- **3 группа.** Дети, у которых есть определенные хронические заболевания, находящиеся в клинической ремиссионной стадии (ослабления или исчезновения симптомов), редко обостряющиеся и при которых функциональные возможности сохранены.
- **4 группа** – дети, страдающие хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации (неполная, частичная компенсация недостатков в психофизическом развитии).
- **5 группа** – дети, страдающие хроническими заболеваниями в стадии декомпенсации (нарушение нормального функционирования отдельного органа, системы органов или всего организма), дети-инвалиды.

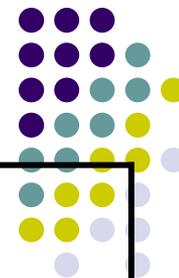
4. Возрастная периодизация



Периодизация онтогенеза (Москва, 1965 г.)

1. Новорожденные: 1 - 10 дней
2. Грудной возраст: 10 дней - 1 год
3. Раннее детство: 1 - 3 года
4. Первое детство: 4 - 7 лет
5. Второе детство: 8-12 (мальчики);
8-11 (девочки)
6. Подростковый возраст: 13-16 (мальчики);
12-15 (девочки)
7. Юношеский возраст: 17-21 год (юноши);
16-20 (девушки)

Возрастная периодизация «Дошкольная»



Группа ДДУ	Возраст
1-я ясельная группа раннего возраста	От 2-х мес. до 1 года
2-я ясельная группа раннего возраста	1-2 года
1-я ясельная младшая группа	2-3 года
Дошкольная младшая группа	3-4 года
Дошкольная средняя группа	4-5 лет
Дошкольная старшая группа	5-6 лет
Подготовительная группа	6-7 лет



Возрастная периодизация «Школьная»

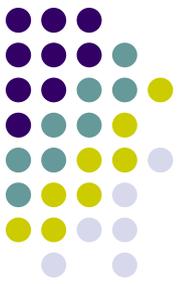
Возрастной период	Возраст
Младший школьный возраст	7-9 лет (1-3 классы)
Средний школьный возраст	10-14 лет (4-8 классы)
Старший школьный возраст	15-16 (9-10 классы)

5. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

**Физическое развитие - это
комплекс морфофункциональных
показателей**

- ФР характеризует во взаимосвязи *рост* (т.е. количественные изменения) и *развитие* (т.е. качественные изменения) организма, систем, органов.
- ФР – один из показателей здоровья (наряду с рождаемостью, смертностью и заболеваемостью) детей и подростков

Биологический возраст (БВ) – возраст, устанавливаемый по совокупности морфофункциональных признаков, характерных для детей определенного пола и возраста в данной популяции.



- **Акселерация** – ускорение темпов биологического развития организма ($БВ > \text{паспортного возраста}$)
- **Ретардация** – замедление темпов биологического развития организма ($БВ < \text{паспортного возраста}$)

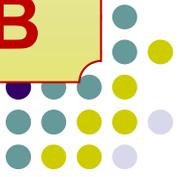
Основные критерии оценки БВ:

- 1). Рост и годовые прибавки роста
- 2). Степень развития вторичных половых признаков;
- 3). Скелетная зрелость (порядок и сроки окостенения скелета);
- 4). Зубная зрелость (сроки и парность прорезывания молочных и постоянных зубов).

6. Группы факторов, влияющих на физическое развитие и здоровье детей

- Индивидуальная наследственность
- Национальные, расовые, популяционные
- Естественные природно-климатогеографические
- Социальные (условия жизни и экология, образ жизни - питание, двигательная активность, закаливание, вредные привычки, санитарная культура, полноценная семья, войны и национальные конфликты...)

7. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ



□ **ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ** ребенка еще только формируется.

Позвоночник у ребенка мягкий и эластичный, легко подвергается деформациям, поэтому необходимо следить за осанкой.

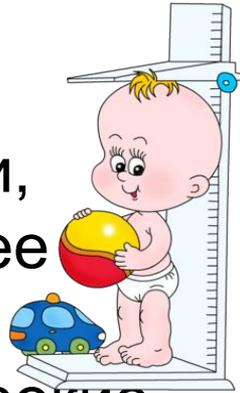
У детей недостаточно развит тазовый пояс, только начинается окостенение хрящевой ткани. резкие нагрузки на нижние конечности строго противопоказаны.



□ **СВЯЗОЧНО-МЫШЕЧНЫЙ АППАРАТ** также слабый и может подвергнуться деформации, в результате чего возникает плоскостопие.



□ МЫШЕЧНАЯ СИСТЕМА дошкольника, в целом, слабо развита, ее масса составляет 22—24% от массы тела. Мышцы ребенка содержат больше воды, чем у взрослого, но в них меньше белковых и неорганических веществ, их механическая прочность ниже. У ребенка мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослого, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки, поэтому физическая утомляемость ребенка быстрее развивается, но и проходит быстрее.



□ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА - сосуды широкие, и ток крови по ним от сердца не затруднен. Сердце ребенка быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу приспособляется к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается. отсюда необходимость частого отдыха.

ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ - узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегченное проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерного сухого воздуха, особенно в помещениях.



ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА:

В 2 - 2,5 года клетки коры головного мозга детей обладают большой способностью фиксировать и удерживать установленные вновь приспособительные связи. Высокая пластичность коры головного мозга в детском возрасте во многом определяет и способность ребенка к сравнительно легкому освоению новых движений.

в 2,5 - 5 лет процессы возбуждения еще преобладают над процессами торможения, поэтому дошкольник очень подвижен, его движения быстрые, импульсивные, внимание неустойчивое. происходит активное овладение речью.



в 5- 6 лет движения ещё неточные, беспорядочные, неэкономные, сопровождаются вовлечением в работу лишних групп мышц, значительным усилением деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

в 6 - 7 лет дети быстро устают, но быстро отдыхают, поэтому кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении дошкольников.

**ВСЕ ЭТИ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКА
ДОЛЖНЫ УЧИТЫВАТЬСЯ ПРИ ОПРЕДЕЛЕНИИ
ИНТЕНСИВНОСТИ И ХАРАКТЕРА ФИЗИЧЕСКИХ
НАГРУЗОК.**