

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА
МОСКВЫ
№МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ №7



**ПЕРИОД
МЛАДЕНЧЕСТВА
(грудного возраста)
практическое
занятие**

Преподаватель Федина Т.Д.

ПЕРИОД ГРУДНОГО ВОЗРАСТА

Включает детей от 1 месяца до 1 года (12 мес.).

Основной особенностью периода младенчества являются высокие темпы физического и нервно-психического развития на основе ускоренных процессов обмена веществ.

Во многом строение и функции основных систем организма сохраняют те же особенности, что были характерны для периода новорожденности:

- 1. Обильное кровоснабжение.**
- 2. Сниженные защитные функции.**
- 3. Несовершенство регуляторных функций нервной и эндокринной систем.**

Однако за одиннадцать месяцев происходят и значительные изменения в организме ребенка.

Рассмотрим наиболее существенные из них.

ЗАКОНОМЕРНОСТИ НАРАСТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕБЕНКА НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Масса тела рассчитывается по формуле А. В. Мазурина и И. М. Воронцова:

I полугодие

$$m_d = m_p + 800 \text{ г} \cdot n,$$

где m_d — масса должественствующая; m_p — масса при рождении; **800 г** — средняя ежемесячная прибавка массы в I полугодии; n — возраст ребенка в месяцах до 6.

ЗАКОНОМЕРНОСТИ НАРАСТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕБЕНКА НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

II полугодие

$$m_d = m_p + (800 \cdot 6) + 400 \cdot (n - 6),$$

где m_d — масса должествующая; m_p — масса при рождении; $(800 \cdot 6)$ — средняя прибавка массы за I полугодие; 400 г — средняя ежемесячная прибавка массы во II полугодии; n — возраст ребенка старше 6 мес.

Необходимо учитывать:

- наследственность;
- особенности вскармливания;
- особенности ухода;
- состояние здоровья ребенка,

которые в формуле не отражены, используется поправочный коэффициент к массе тела детей до 1 года, $k = \pm 10\%$ от должествующей массы.

ЗАКОНОМЕРНОСТИ НАРАСТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕБЕНКА НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Длина тела (рост) рассчитывается по прибавкам за квартал и за каждый месяц:

I квартал = по 3 см в мес. = 9 см;

II квартал = по 2,5 см в мес. = 7,5 см;

III квартал = по 1,5 см в мес. = 4,5 см;

IV квартал = по 1,0 см в мес. = 3 см.

Примерно 24—25 см за 1-й год жизни.

Для роста также используется поправочный коэффициент, но поскольку длина тела изменяется под влиянием внешних факторов не так значительно, как масса, то и поправка на рост будет меньше.

$k = \pm 5\%$ от должествующего роста.

ЗАКОНОМЕРНОСТИ НАРАСТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РЕБЕНКА НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Окружность головы увеличивается на 1 см в месяц (на 1-м году).

Окружность грудной клетки увеличивается на 1,3 см в месяц (на 1-м году).

Для оценки физического развития кроме формул используются центильные таблицы. Такой способ позволяет оценить соотношения массы и длины ребенка, т. е. их соответствие друг другу (гармоничность развития).

ФАКТОРЫ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ ВЛИЯНИЕ НА РОСТ И РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА МЛАДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА И СОСТОЯНИЕ ЕГО ЗДОРОВЬЯ

- 1. Наследственность** — наследственные заболевания или склонность к какому-либо заболеванию, унаследованная от родителей или близких родственников (в том числе особенности иммунной системы).
- 2. Организация ухода** — наличие определенного режима дня, достаточное пребывание на воздухе, проведение гигиенических мероприятий, организация бодрствования.
- 3. Вскармливание.**
- 4. Безопасность окружающей среды.**
- 5. Организация физического воспитания и закаливающих мероприятий.**

ОРГАНИЗЦИЯ БЕЗОПСНОЙ ОКРУЖУЩЕЙ СРЕДЫ

По мере развития моторных навыков малыш пользуется все большей свободой. Но ребенок не имеет предшествующего опыта и, значит, не знает, что опасно, а что нет. Это сочетание факторов создает условия для повышенного травматизма детей, особенно от 6 до 12 мес. Предотвратить беду может только постоянный контроль за малышом (с него нельзя «спускать глаз») и выполнение ряда правил

ОРГАНИЗЦИЯ БЕЗОПСНОЙ ОКРУЖЮЩЕЙ СРЕДЫ

- 1.** Убрать из комнаты ребенка ковры, из-за которых он может упасть.
- 2.** Убрать салфетки с секретеров, шкафов, тумбочек и стоящие на них тяжелые предметы (вазы, статуэтки и т.д.)
- 3.** Все розетки закрыть специальными пластмассовыми заглушками, а электроприборы убрать за пределы досягаемости ребенка.
- 4.** Исключить из игр ребенка и постоянного обихода мелкие предметы (шарики, гвоздики, болты и т. д.).

ОРГАНИЗЦИЯ БЕЗОПСНОЙ ОКРУЖЮЩЕЙ СРЕДЫ

- 5.** Спрятать под ключ все острые, режущие и колющие предметы (иглы, ножницы, спицы, ножи и т. д.).
- 6.** Поместить в одно место под замок все лекарственные препараты (например, в шкатулку).
- 7.** Спрятать предметы бытовой химии под замок (моющие средства, дезодоранты, инсектициды и т. д.).
- 8.** Огородить выходы на лестницы (если в доме более одного этажа).

ОРГАНИЗЦИЯ БЕЗОПАСНОЙ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

9. Окна в комнате ребенка должны быть закрыты, а если их открывают при проветривании, ребенка на это время выносят в другое помещение.

10. Сделать невозможным доступ ребенка на кухню и в санитарные комнаты.

11. Поместить в закрывающийся на ключ бар все алкогольные напитки, упаковки с сигаретами и спичками.

Помните! 90% травм детей до 3 лет происходит из-за халатности и беспечности взрослых!

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Факторы, влияющих на развитие ребенка и его здоровье, и в то же время это способ удовлетворения потребностей:

- «двигаться»;
- «быть здоровым»;
- «общаться».

Физическое воспитание — это комплекс мер, направленных на укрепление здоровья ребенка, профилактику заболеваний и гармоничное физическое и умственное его развитие.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья;**
- полноценное развитие личности.**

Меры:

- соблюдение режима дня;**
- соблюдение гигиенических норм и правил;**
- проведение общих и специальных закаливающих процедур;**
- выполнение массажа и адекватных возрасту комплексов гимнастики.**

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Режим дня.

- деятельность;
- сон;
- питание;
- пребывание на свежем воздухе.

Режим дня строится с учетом:

- состояния здоровья;
- возраста;
- индивидуальных особенностей ребенка.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

При построении режима дня исходят из следующих положений:

1. Обеспечить ребенку глубокий, достаточный по продолжительности сон.
2. Обеспечить регулярность приема пищи.
3. Своевременно чередовать активную деятельность с достаточным отдыхом и максимальным пребыванием на свежем воздухе.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Сон является необходимым для отдыха и восстановления сил ребенка.

Длительность сна:

а) у детей до 1 года составляет $22 - 1/2 m$, где m — число месяцев;

б) у детей старше года составляет $16 - 1/2 n$, где n — число лет.

Кратность дневного сна:

— до 1 года — 3—4 раза в день;

— от 1 года до 3 лет — 1 раз;

— с 3 лет — по желанию ребенка;

— с 10 лет — по медицинским показаниям.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Прием пищи должен соответствовать возрасту и индивидуальным потребностям ребенка:

1) до 1 года:

от 1 до 5 мес. — 6 раз в сутки (ночной перерыв 5 часов);

с 5 до 12 мес. — 5 раз в сутки (ночной перерыв 8 часов);

2) от 1 года до 3 лет — 4 раза в день;

3) с 3 лет и старше — 3—4 раза в день.

Деятельность необходимо организовывать с учетом возраста и индивидуальных особенностей ребенка.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Длительность бодрствования составляет:

- до 1 мес. — 1 час;
- от 1 до 3-х мес. — 1,5 часа;
- от 4 до 12 мес. — 3 часа;
- старше года — 5,5—6 часов.

Необходимо соблюдать
последовательность компонентов режима:

- до 1 года: пробуждение, кормление, бодрствование, сон;
- старше 1 года: пробуждение, бодрствование, кормление, сон.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Соблюдение гигиенических норм и правил.

Температура в комнате — необходима для закаливания кожных рецепторов, правильного дыхания и крепкого сна:

— в 1-м полугодии — 20—22°С;

— во 2-м полугодии — 19—20°С.

Снижение температуры в помещении осуществляют:

— проветриванием (сквозным);

— кондиционированием.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Цели проветривания:

- снизить температуру воздуха;
- увеличить концентрацию кислорода;
- снизить концентрацию микробов.

Кратность и длительность проветривания:

- зимой: 4—5 раз в сутки по 10—15 мин.;
- летом: круглосуточно (несквозным, а если сквозным — то каждый час).

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Личная гигиена: ежедневная гигиеническая ванна, подмывание, а на 2-м году жизни — пользование мылом, зубной щеткой, полотенцем.
Своевременная смена нательного и постельного белья.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Прогулки:

- летом 2—3 раза в день по 2—2,5 часа;
- зимой 2 раза в день по 1—1,5 часа (если безветрие до -10°C , если ветрено — до -5°C).

Одежда: должна быть удобной, не стеснять движений, соответствовать сезону и должна быть из натуральных тканей.

Обувь: должна быть кожаной, с твердой пяткой, с фиксацией голеностопного

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Закаливание — это тренировка организма, с целью повышения его устойчивости к разнообразным воздействиям внешней среды. Оно необходимо для профилактики заболеваний у ребенка. С целью закаливания используют естественные природные факторы:

- I — воду;
- II — солнце;
- III — воздух.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Правила закаливания по Г. Н. Сперанскому.

- 1. Закаливание можно начинать и далее проводить только при полном здоровье ребенка.**
- 2. Необходимо постепенное наращивание интенсивности закаливающих процедур.**
- 3. Закаливание должно осуществляться систематически.**
- 4. Закаливание необходимо проводить с учетом индивидуальных особенностей и возраста ребенка.**
- 5. Начинать процедуры закаливания можно в любое время года, но лучше — в теплое.**
- 6. Закаливание должно осуществляться только при положительных эмоциональных реакциях ребенка.**
- 7. Если закаливание прерывается по причине болезни, то начинать его снова надо с первоначальных уровней интенсивности, но скорость наращивания закаливающих процедур должна быть большей, чем до прерыва**

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Перед началом закаливания необходимо уточнить группу здоровья ребенка.

Для I группы — режим включает все виды закаливания и физического воспитания.

Для II группы — применяются только щадящие процедуры: температура воды и воздуха на 2°С выше, чем для I группы; снижение ее должно быть более медленным:

- при местных воздействиях — на 1°С каждые 3—4 дня;**
- при общих воздействиях — на 1°С каждые 5—6 дней.**

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Физическая нагрузка ограничена.

Для III группы — назначаются специальные процедуры (местные водные и воздушные воздействия умеренного уровня).

Конечная температура воздуха и воды на 4— 6°С выше, чем для детей I группы; время действия закаливающего фактора уменьшается, и температура его снижается очень медленно.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

I. Закаливание воздухом начинается с первых дней жизни ребенка во время пеленания и прогулок.

II. Закаливание водой также начинают проводить с раннего возраста.

Различают:

- 1) местные водные процедуры:
 - умывание;
 - местное обтирание;
 - обливание ног;
 - 2) общие водные процедуры:
 - полное обтирание;
 - полное обливание;
 - ванна;
 - душ;
- купание в открытом водоеме.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

ВНИМАНИЕ!!! Любая водная процедура заканчивается вытиранием насухо с легким массажем или растиранием до покраснения.

Закаливание водой проводится после сна и до еды.

1) Умывание — проводится ежедневно, со снижением температуры на 1°C каждые 2—3 дня до $15—16^{\circ}\text{C}$. Умывают не только лицо, но и шею, верхнюю часть груди, подмышечные впадины.

2) Обтирания (местные и общее) начинаются с 6 ме-

сяцев с $t = 32—33^{\circ}\text{C}$. К концу года их снижают до $t = 28^{\circ}\text{C}$ (к 3 годам — 25°C ; дошкольникам — 22°C ; школьникам — $18—20^{\circ}\text{C}$).

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Техника: смоченной и слегка отжатой рукавичкой обтирают руки (от пальчиков до плеча, через 3 дня — грудь, затем спину, живот, ноги и все тело). Длительность 6—8 мин.

3) Обливание местное (ног — ступней и голеней) проводят после 1 года. Начальная $t = 28^{\circ}\text{C}$, со снижением до $20\text{—}22^{\circ}\text{C}$ (на 1°C каждые 2—3 дня). Длительность составляет — 20—30 с.

С 1,5 лет — контрастные обливания с $t^{\circ}\text{C}$:

— в I группе $38^{\circ}\text{C} \rightarrow 18^{\circ}\text{C}$;

— во II группе $38^{\circ}\text{C} \rightarrow 18^{\circ}\text{C} \rightarrow 38^{\circ}\text{C}$.

Длительность:

— холодная вода — 3—4 мин.;

— теплая — 6—8 мин.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

4) Обливание общее и душ — с 1,5—2 лет; температура воды на 1°C выше, чем при обтирании. Длительность составляет 20—40 с (не поливать голову ребенка!).

5) Купание в ванне — рекомендуется с 14—15 дней жизни с $t = 36^{\circ}\text{C}$ с постепенным небольшим снижением.

6) Купание в открытых водоемах — начинают с 3—

4 лет, t воды должна быть 20°C и выше, а t воздуха $+24—26^{\circ}\text{C}$. Длительность купания 1—2 мин. с увеличением до 5 мин. В воде ребенок должен двигаться и плавать.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

III. Закаливание солнечными лучами —

рекомендуется после 1-го года жизни, очень осторожно, после предшествующей воздушной ванны в течение 10—20 мин. Время солнечных ванн 9—11 ч утра через 1—1,5 часа после легкого завтрака.

Длительность: начиная с 1 мин. и увеличивая до 10 мин. на каждой стороне (спина, живот).

После солнечной ванны рекомендуется обливание или душ с $t = 36^{\circ}\text{C}$, со снижением до 28°C .

Все процедуры по закаливанию проводятся под контролем врача!

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Массаж — назначается детям с 1—1,5 месяцев до 1—

1,5 лет параллельно с гимнастикой. В дальнейшем используют игры, а затем — утреннюю гимнастику и спорт (с 7—8 лет).

Результат массажа: расширяются капилляры кожи, улучшается циркуляция крови, трофика тканей и обмен веществ, повышается мышечная сила, улучшается эластичность и подвижность связочного аппарата.

Массаж оказывает тонизирующее влияние на нервную систему.

Массаж проводят при температуре воздуха в помещении 20—21°С не ранее, чем через 40—45 мин. после кормления; при положительных эмоциональных реакциях ребенка; чистыми,

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Основные приемы массажа-

- поглаживание;
- растирание;
- разминание;
- вибрация;
- поколачивание.

Последовательность массажа:

I. Передняя поверхность:

- ноги;
- руки;
- живот;
- грудь.

II. Задняя поверхность:

- спина;
- ягодицы;
- руки;
- ноги.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Гимнастика — это комплекс физических упражнений, направленный на развитие и совершенствование двигательных навыков ребенка.

задачи:

- развитие имеющихся моторных навыков;
- стимуляция развития новых двигательных навыков.

Результат гимнастики: усиление кровотока, улучшение обмена веществ, усиление иммунологической активности крови и тканей, повышение эмоционального тонуса ребенка.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Гимнастические комплексы усложняются примерно с каждым кварталом.

Для равновесия необходимо периодически уменьшать степень двигательной активности, когда ребенок сам от нее устает.

Приемы:

- выкладывание на живот;**
- придание ребенку вертикального положения;**
 - дача ребенку соски-пустышки;**
 - нетугое пеленание на ночь (а при необходимости — и перед дневным сном).**

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАКАЛИВАНИЯ НА 1-М ГОДУ ЖИЗНИ

Для равновесия необходимо периодически уменьшать степень двигательной активности, когда ребенок сам от нее устает.

Приемы:

- выкладывание на живот;**
- придание ребенку вертикального положения;**
- дача ребенку соски-пустышки;**
- нетугое пеленание на ночь (а при**

КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА ГРУДНОГО ВОЗРАСТА ВКЛЮЧАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ЭТАПЫ

- 1.** Проведение антропометрии.
- 2.** Оценка физического развития по формулам.
- 3.** Оценка физического развития по центильным таблицам.
- 4.** Сбор информации визуально и со слов матери о нервно психическом развитии (НПР) ребёнка.
- 5.** Составление формулы НПР.
- 6.** Оценка состояния здоровья ребёнка за прошедший период.
- 7.** Оценка состояния здоровья ребёнка за прошедший период.
- 8.** Определение группы здоровья.
- 9.** Составление плана мероприятий в соответствии с

ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

- 1.** Дети без отклонений в здоровье, не болевшие за время наблюдения; с незначительными отклонениями в здоровье, не требующими коррекции.
- 2.** Дети склонные к повышенной заболеваемости (более 4 раз в год); имеющие функциональные отклонения, обусловленные определённой степенью морфологической незрелости органов и систем.
- 3.** Дети, страдающие хроническими заболеваниями или дефектами развития, но находящимися в состоянии полной компенсации.
- 4.** Дети, страдающие хроническими заболеваниями или дефектами развития в стадии субкомпенсации.
- 5.** Дети, страдающие хроническими заболеваниями или дефектами развития в стадии декомпенсации.