



Лекция № 3
**Тема: Период преддошкольного
и дошкольного возраста**

**Дисциплина: Здоровый человек и его окружение.
Раздел: Здоровье детей.**

**Подготовили: преподаватели
Малова О.М., Савоськина И.М.**

Цель:

В результате изучения темы лекции студент будет иметь знания о **продолжительности периода молочных зубов, АФО и темпах роста детей данного возраста, универсальных потребностях ребенка преддошкольного и дошкольного возраста и способах их удовлетворения.**



План изучения нового материала:

- Преддошкольный и дошкольный период, их краткая характеристика.
 - АФО детей данного возраста, темпы роста и развития.
 - Универсальные жизненные потребности ребенка преддошкольного и дошкольного возраста, способы их удовлетворения. Возможные проблемы.
-



Период молочных зубов – это возраст ребёнка с 1 года до 6-7 лет.

Возраст 1-3 года – называют ранним детством, периодом преддошкольного возраста, периодом ясельного возраста.

Возраст с 3 до 6-7 лет – называют периодом дошкольного возраста.



Возраст 1-3 года называют ранним детством.

Главная характеристика этого возраста – познавательная деятельность и социализация.

За этот период ребёнок совершает гигантский скачок:

- от полной зависимости от родителей к самостоятельности в поведении;
- от грудного вскармливания к самостоятельному питанию;
- от произвольных физиологических актов к контролю за ними;
- от мимики, жестов и плача к осмысленной речи;
- от полной беспомощности к самообслуживанию;

Основными универсальными потребностями ребёнка в возрасте

1 – 6-7 лет являются:

- общаться
- есть
- двигаться
- быть чистым
- избегать опасности



Универсальная потребность

«есть»

Часто родители торопятся перевести ребёнка на «взрослый» или «семейный» стол.

В этом возрасте ребёнок держит ложку, самостоятельно пьёт из чашки, ему нравится сидеть за семейным столом, но это не означает, что ему подходит пища взрослых.



У детей в возрасте от 1 до 3 лет сохраняется высокая скорость роста, продолжается морфологическое и функциональное созревание мозга, нервной и эндокринной систем.

У ребёнка ещё специфические потребности в питании, пища с общего стола малопригодна.

У ребёнка должны быть особые рацион и режим питания.



Основные правила кормления ребёнка от 1 до 3 лет:

- . Пища должна доставлять ребёнку удовольствие, во время кормления надо ребёнка поощрять, а не заставлять.
- . Ребёнок должен принимать пищу 4-6 раз в день малыми порциями.
- . Рацион должен быть богат витаминами и микроэлементами.
- . Сладкие и солёные закуски (конфеты, печенье, солёный огурец) могут даваться ребёнку в небольшом количестве, но не перед основными продуктами питания.



5. Подслащённые напитки, в том числе фруктовый сок, лучше употреблять во время приёма пищи.



Частое питье напитков, содержащих сахар, увеличивает бродильные процессы в кишечнике, а также риск развития кариеса.

Между кормлениями лучше давать воду или молоко.



Самыми важными в рационе ребёнка являются продукты **4-х основных групп**:

- **хлеб** (30 г ржаного, 50-60 г пшеничного), **каши** (рисовая, гречневая, овсяная, кукурузная), картофель (120 г);
- **фрукты** (100-200 г), **овощи** (180-200 г);
- **молоко** (не более 500 г в сутки), **сыр** (3 г), **сметана** (5 г), **творог** (50 г);
- **мясо** (100 г), **рыба** (30 г).

Сахар – 40-50 г в сутки.

Сливочное масло – 12-17 г,

растительное масло – 5-6 г.

Яйцо – через день.

Универсальная потребность

«общаться»

- Этот возраст очень важен для развития речи. Ребёнок понимает больше, чем произносит.
- Чтобы ребёнок правильно произносил слова, нужно, чтобы взрослые при общении все свои действия сопровождали словами, произносили их правильно и не сюсюкали.
- Только чуткое отношение родителей к потребностям ребёнка поможет сформировать у него благоприятное впечатление об окружающем мире и чувство эмоциональной безопасности.

Главная трудность этого возраста – **кризис трёх лет**, его симптомы:

- **негативизм**, ребёнок отказывается подчиняться требованию старших;
- **упрямство**, реакция на своё собственное решение;
- **своеволие**, стремление к независимости от взрослого;
- **обесценивание взрослых**;
- **протест** – «бунт». Проявляется в частых ссорах с родителями;
- в семье с единственным ребёнком встречается **стремление к деспотизму**, ребёнок проявляет деспотическую власть по отношению к окружающему.

Главная трудность этого возраста – **кризис «я сам»**, когда желание делать всё самостоятельно наталкивается на несовершенство навыков и неумение управлять своим поведением (хочет, но не может).



Начиная со 2-го года у ребёнка могут появиться **страхи**.

- Прежде всего появляется **страх наказания** (если в семье культивируется наказание).
- Страшные истории, рассказанные перед сном, могут сыграть большую роль.
- Дети наиболее часто боятся **одиночества, темноты, замкнутого пространства**.



Медработник должен давать **советы** родителям **по развитию речи:**

- ребёнку ежедневно нужно читать и рассказывать сказки;
- говорить правильно, не коверкая слова;
- разучивать с ребёнком стихи;
- следить, чтобы ребёнок не заменял слова жестами.



Универсальная потребность «**БЫТЬ ЧИСТЫМ**»

- использовать готовность ребёнка подражать взрослым;
- поощрять стремление ребёнка самостоятельно осуществлять гигиенические навыки, все средства должны быть индивидуальными;
- гигиенические ванны или душ должны быть ежедневными;



- постараться терпеливо, но добиваться обязательно мытья рук утром и перед сном, после прогулок, после туалета, перед едой; ежедневно чистить зубы, полоскать рот после еды и т.д.;
- ногти необходимо регулярно стричь детскими ножницами;
- ребёнок должен осознанно проситься на горшок; не стоит привлекать внимание ребёнка к этой процедуре, чтобы она не превращалась в предмет общего восторга или шантажа и наказания.



Универсальная потребность «избегать опасности»

Дети этого возраста очень подвижны, травмы получают по вине взрослых.

Нельзя оставлять без присмотра открытые окна, неубранные лекарства, острые и режущие предметы, кастрюли с горячим содержимым.

Наиболее часто встречающиеся **бытовые травмы** в этом возрасте: падения, ожоги, отравления, попадание в дыхательные пути мелких предметов.



Советы родителям по формированию у детей навыков безопасного поведения:



- постоянно находиться под контролем взрослых;
- осваивать правила обращения с горячими жидкостями и предметами;



□ под контролем взрослых с 2-ух лет учить пользоваться вилкой;



во время прогулок обучать правилам поведения на улице, выбирать безопасные места для подвижных игр;





- использовать картинки, игры, мультфильмы;
- необходимо контролировать (по назначению врача) профилактику рахита и анемии;

- проводить профилактические прививки (по назначению врача);
- проводить санитарное просвещение в семье;
- тщательно долечивать острые заболевания до полного излечения.



Закаливание от года до 3-х лет:

- В этом возрасте можно использовать более интенсивные методы, особенно, если закаливание проводилось с рождения. Рекомендуется принимать один раз в день прохладный душ (26-28°C), заканчивая им ежедневную гигиеническую процедуру. Продолжительность прохладного обливания: от нескольких секунд до одной минуты.
 - Важное значение сохраняют прогулки, продолжительность которых должна оставаться не меньшей, чем для детей до года. **При пребывании ребёнка на солнце важно соблюдать меры предосторожности:**
 - ❑ Надевать панамку на голову.
 - ❑ Избегать периода наибольшей солнечной активности (с 12 до 16 часов).
 - ❑ Внимательно наблюдать за кожей ребёнка: при малейшем покраснении пребывание на солнце следует прекратить на 1-2 дня.
-
- 

Закаливание детей старше 3-х лет:

Для детей старше 3-х лет можно использовать контрастные закаливающие процедуры:

- **Контрастный душ:** малыш стоит под «горячим дождиком» 1-2 минуты, а затем под «холодным» - 10-20 секунд. Чередовать 5-10 раз.
- **Контрастное обливание ножек:** ставят два таза с таким количеством воды, чтобы уровень её доходил до середины голени. В одном тазу вода должна быть горячей 38-40 °С, а в другом - на 3-4 ° ниже. Малыш сначала погружает ножки в горячую воду на 1-2 минуты, а затем «перескакивает» в таз с прохладной водой на 5-20 секунд.

Придумайте малышу свою сказку или забавную историю, чтобы проводить процедуру закаливания в виде игры или

▶ спектакля.

Потребность «спать»

Для детей **от 1 года до 3 лет** – 2 дневных сна по 1,5-2 часа,
ночной сон – 10 часов.



Прогулки на свежем воздухе:

- зимой – не менее 4-4,5 часов, а летом – весь день.
- Прогулки не проводятся при t ниже -15°C и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет.



Универсальная потребность

«ДВИГАТЬСЯ»

Ребёнок в этом возрасте подвижен и безудержно познаёт жизнь.

15 мес. – ребёнок долго ходит, приседает, наклоняется, пятится;

18 мес. – перешагивает через палку;

21 мес. – частично снимает и одевает одежду;

24 мес. – бегает, прыгает.



В этом возрасте происходит замедление темпов роста.

В течение второго года жизни ежемесячная прибавка в массе – **220 г**, а длина тела увеличивается на **1 см**.



Всего за год масса тела увеличивается на **2000-2500** г, рост – на **12** см.

На 3-ем году жизни ребёнок за год в массе прибавляет **2-2,5** кг, а рост увеличивается на **8** см.



Основные факторы риска в возрасте 1-3 лет:

- травмы и несчастные случаи;
- ВПР;
- вирусные инфекции и пневмонии;
- злокачественные заболевания;
- фобии (страхи).



Дополнительные факторы риска:

- плохие зубы, неправильный прикус;
- неполная семья;
- плохое отношение к ребёнку в семье;
- неправильное воспитание;
- низкий социальный уровень семьи;
- экологическое неблагополучие.



Педиатр осматривает ребёнка **1 раз в 3**
месяца, участковая медсестра – 1 раз в
квартал.

Ребёнок посещает: КЗР 3-4 раза в год;
педагога-психолога – 1 раз в год;
стоматолога – 1 раз в год;
других специалистов – по показаниям;
лабораторный скрининг – 1 раз в год:
общий анализ крови, общий анализ мочи,
кал на яйца глист.



Подготовка к ДДУ:

- приблизить домашний режим ребёнка к режиму детского учреждения;
- активно приучать ребёнка к общению с детьми своего возраста;
- по возможности ликвидировать сосание пустышек, кормление из бутылочки, употребление только однообразной пищи.



Период дошкольного возраста – возраст с 3 до 6-7 лет.

Этот период характеризуется первым ускорением роста, которое возникает у **мальчиков** с 4 до 5,5 лет, у **девочек** – после 6 лет.

Масса тела увеличивается на **2-2,5 кг** ежегодно.

Длина тела увеличивается на **6 см** ежегодно. (Длина тела увеличивается за счёт относительного увеличения нижних конечностей).



Окружность головы до 5 лет —
увеличивается по 1 см за год (в 5 лет
— 50 см), после 5 лет — по 0,6 см за
год.

Окружность груди увеличивается
по 1,5 см за год.



Продолжительность сна:

Возраст	Продолжительность сна (час.)		
	дневного	ночного	суммарно
3-4 года	2,15	10	12,15
4-5 лет	2,0	9,5	11,5
5-6 лет	1,45	9,45	11,3



Пребывание на открытом воздухе:

Для детей дошкольного возраста:

зимой – не менее 4-4,5 часов, а летом – по возможности весь день.

Прогулка не проводится при t воздуха ниже – **20°**, скорости ветра более **15 м/с**.



Потребность «есть»

Ребёнок в возрасте 3-7 лет продолжает интенсивно расти, он чрезвычайно много двигается, тратит массу энергии, а единственным источником является пища.



Суточный набор продуктов для детей от 3 до 7 лет:

- молоко – 600 мл
- творог – 50 г
- сметана – 5 г
- сыр – 3 г
- мясо – 85-100 г
- рыба – 30 г
- хлеб ржаной – 30 г
 пшеничный – 60 г
- сливочное масло – 12-17 г
- растительное масло – 5-6 г
- овощи – 200 г
- фрукты – 100-200 г



Приёмы пищи

Дошкольники без отклонений в состоянии здоровья должны принимать пищу **4-5 раз** в день с интервалами 3,5-4 часа.

Детям надо давать свежеприготовленную пищу, нельзя давать блюда, приготовленные накануне.



Приготовление пищи

После 3 лет детям эпизодически можно готовить жареные блюда, но предпочтение отдаётся варке, тушению, запеканию в духовке.

Микроволновыми печами можно пользоваться только для разогревания, но не для приготовления пищи.

Мясо обычно варят 1-1,5 ч., рыбу – 15-20 мин., картофель, капусту – 20-25 мин., а свеклу варить около часа.



Общая суточная потребность в

- $V_{сут.} = 1000 + (100 * n)$, где **пище:**

1000 – калорийность суточная для годовалого ребёнка;

n – число лет ребёнку.

- **Суточный объём пищи:**

от 1 года до 1,5 лет – 1000-1200 мл;

от 1,5 лет до 3 лет – 1200-1400 мл;

с 3 до 7 лет – 1800-2000 мл.

- **Суточная калорийность:**

1-1,5 года – 1250-1300 ккал;

1,5-3 года – 1400-1500 ккал.



Распределение суточной

- 1-3 года: **калорийности:**

завтрак – 30 %

обед – 35 %

полдник – 15 %

ужин – 20 %

- 3-7 лет:

завтрак – 25 %

обед – 40 %

полдник – 10 %

ужин – 25 %



Формула для ориентировочной оценки постоянных зубов:

$$x = (4 * n) - 20$$

x – ЧИСЛО ПОСТОЯННЫХ
зубов;
 n – число лет,
исполнившихся ребёнку.



Диспансерное наблюдение за детьми преддошкольного и дошкольного возраста в ДП:

Возраст 1 год:

- - число профилактических осмотров врача-педиатра – 12 (ежемесячно);
- лабораторные методы исследования: анализ крови, анализ мочи, анализ кала на яйца глистов;
- профилактические прививки: вакцинация против кори, краснухи, эпид. паротита (12 месяцев), первая ревакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита (18 месяцев), вторая ревакцинация против полиомиелита (20 месяцев), реакция Манту.



Возраст 2 года:

- число профилактических осмотров врача-педиатра – 4 (ежеквартально);
- осмотр врачами-специалистами: стоматологом, ортопедом;
- лабораторные методы исследования: анализ крови, анализ мочи, анализ кала на яйца глистов, соскоб на энтеробиоз;
- профилактические прививки: реакция Манту.



Возраст 3 года:

- число профилактических осмотров врача-педиатра - 2;
- осмотр врачами-специалистами: неврологом, офтальмологом, стоматологом, хирургом (ортопедом), отоларингологом;
- лабораторные методы исследования: анализ крови, анализ мочи, анализ кала на яйца глистов, соскоб на энтеробиоз;
- профилактические прививки: реакция Манту.



Возраст 4 года:

- осмотр врачом-педиатром;
- осмотр врачами-специалистами: неврологом, офтальмологом, отоларингологом, стоматологом, хирургом (ортопедом);
- лабораторные и другие методы исследования: анализ крови, анализ мочи, анализ кала на яйца глистов, ЭКГ, спирометрия, динамометрия;
- профилактические прививки: реакция Манту.



Возраст 5 лет:

- - осмотр врачом-педиатром;
- - осмотр врачами-специалистами: неврологом, офтальмологом, отоларингологом, стоматологом, хирургом (ортопедом);
- лабораторные методы исследования: анализ крови, анализ мочи, анализ кала на яйца глистов, соскоб на энтеробиоз;
- профилактические прививки: реакция Манту.



Возраст 6 лет:

- осмотр врачом-педиатром;
- осмотр врачами-специалистами: неврологом, офтальмологом, отоларингологом, стоматологом, хирургом (ортопедом);
- - лабораторные методы исследования: анализ крови, анализ мочи, анализ кала на яйца глистов;
- - профилактические прививки: ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита, реакция Манту.



К 7 годам большинство детей готовы к посещению школы

Для физической зрелости перед школой
характерно:

- выпадение первого молочного зуба;
- способность правой рукой через голову достать мочку левого уха.



Умственная зрелость характеризуется:

- нормальным интеллектом, способностью применить его в школе;
- способностью 30 минут сидеть спокойно с периодическим концентрированием внимания;
- способностью сознательно подчиняться требованиям учителя;
- хорошо усваивать материал;
- успешно адаптироваться в школе.

