

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Богдалова Елена Вячеславовна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 11.09.2025 11:07:06

Уникальный программный ключ:

ec85dd5a839619d48ea76b2d23dba88a9c82091a

«Московский государственный гуманитарно-экономический университет»

Факультет психологии и педагогики

Кафедра педагогики и психологии

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-  
методической работе

 Е.С. Сахарчук  
«27» август 2022 г.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Б1.В.13 Основы педиатрии и гигиены

образовательная программа направления подготовки

37.03.01 – Психология

шифр, наименование

Направленность (профиль)

Психология развития и образования

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения очная, очно-заочная

Курс 1 семестр 1 (очная форма обучения)

Курс 1 семестр 1 (очно-заочная форма обучения)

Москва

2022

Методические рекомендации составлены на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления (специальности) 37.03.01 «Психология», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от Федерации 29.07.2020 г.  
Зарегистрировано в Минюсте России 21.08.2020 N 59374

Разработчик методических рекомендаций:

МГГЭУ, доцент кафедры педагогики и психологии

место работы, занимаемая должность

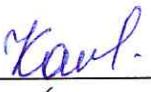
Сизаева В.Э. 14 апреля 2022 г.  
подпись Ф.И.О. Дата

Методические рекомендации утверждены заседании кафедры педагогики и психологии (протокол № 9 от « 14 » апреля 2022 г.)

на заседании Учебно-методического совета МГГЭУ  
(протокол № 1 от « 27 » апреля 2022 г.)

Заведующий кафедрой

« 14 » апреля 2022 г. (дата)



(подпись)

Котовская С.В.

(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО:

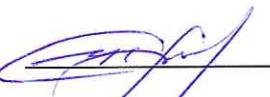
Начальник учебно-методического управления

И.Г. Дмитриева  
« 27 » 04 2022 г.

Начальник методического отдела

Д.Е. Гапеенок  
« 27 » 04 2022 г.

Декан факультета

И.Л. Руденко  
« 31 » 04 2022 г.

## **Содержание**

- 1. АННОТАЦИЯ/ВВЕДЕНИЕ**
- 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЛЕКЦИЯМ**
- 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ**
- 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЛАБОРАТОРНЫМ РАБОТАМ\***
- 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ**

## **АННОТАЦИЯ**

Настоящие методические рекомендации разработаны для обучающихся 1 курса очной формы обучения с учетом ФГОС ВО и рабочей программы дисциплины Основы педиатрии и гигиены

Цель: формирование систематизированных знаний о профилактике заболеваний, возникающих под влиянием различных факторов окружающей среды и влияющих на психическое и физическое развитие ребенка.

### **Задачи:**

- формирование знаний о возрастных особенностях детей;
- формирование знаний о факторах, влияющих на здоровье и психическое развитие детей;
- формирование знаний, умений и навыков профилактики болезней детей и оказания первой медицинской помощи при несчастных случаях и травмах;
- формирование знаний, умений и навыков по гигиене и профилактике заболеваний различных органов и систем детского организма;
- формирование знаний, умений и навыков по организации физкультурно-оздоровительной работы с ребенком в образовательных учреждениях.

В результате изучения дисциплины студент должен:

#### **Знать:**

- методы управления проектом
- особенности и принципы реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы

#### **Уметь:**

- управлять проектом на всех этапах его жизненного цикла.;
- эффективно реализовывать различные направления деятельности психолога сферы образования и социальной сферы

#### **Владеть:**

- навыками управления проектом на всех этапах его жизненного цикла;
- практическими навыками реализации различных направлений деятельности психолога сферы образования и социальной сферы

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ЛЕКЦИЯМ**

В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании курсовых и дипломных работ.

### **Раздел 1. Особенности детского организма**

#### **Тема 1.1. Введение в дисциплину «Основы педиатрии и гигиены»**

- a. Предмет и задачи дисциплины «Основы педиатрии и гигиены».
- b. Гигиена как наука, изучающая влияние факторов внешней среды на развитие и состояние здоровья человека.
- c. Гигиенические навыки.
- d. Индивидуальные предметы туалета.
- e. Работа с родителями по гигиеническому воспитанию.

#### **Тема 1.2. Возрастные особенности детского организма.**

1. Специфические черты детского развития.
2. Характеристика возрастных периодов.
3. Шесть периодов детства.

#### **Тема 1.3. Физическое здоровье детей**

1. Показатели физического здоровья ребенка.
2. Группы здоровья.
3. Роль физических упражнений в жизни и развитии ребенка.
4. Пассивная и активная гимнастика.
5. Спортивное оборудование.
6. Закаливание - важнейшая часть физического воспитания детей.
7. Цели закаливания.
8. Принципы закаливания

## Список литературы

1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебно-методическое пособие / И.Л. Орехова, Н.Н. Щелчкова, Д.В. Натарова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование). - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/1077323>
2. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для академического бакалавриата / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04086-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431797>
3. Ежова, Н.В. Педиатрия [Электронный ресурс] : учебник / Н.В. Ежова, Е.М. Русакова, Г.И. Кащеева. — 8-е изд., испр. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 639 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2388-
4. Педиатрия с детскими инфекциями: Учебник / Соколова Н.Г. - Рн/Д:Феникс, 2016. - 447 с. ISBN 978-5-222-26700-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883913>Моделирование образовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие для вузов / Н.В. Микляева [и др.] ; под редакцией Н.В. Микляевой. — М. : Юрайт, 2019. — 362 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11198-9 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444721>
5. Филатов, Н. Ф. Семиотика и диагностика детских болезней / Н. Ф. Филатов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 490 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-06331-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/411537>

## Раздел 2. Неотложные состояния и детский травматизм

### Тема 2.1.Неотложные состояния у детей и их профилактика.

1. Неотложные состояния: обморок, шок, тепловой и солнечный удар, укусы насекомых

### Тема 2.2.Профилактика детского травматизма.

1. Причины травматизма у детей.
2. Виды детского травматизма.
3. Закрытые и открытые повреждения.
4. Кровотечения, ожоги, обморожения.
5. Травматизм инородными телами.
6. Утопление. Первая помощь и профилактика.
7. Средства обеспечения здоровья.
8. Лечебно-профилактическая и оздоровительная работа с детьми.
9. Медицинское обслуживание в детских учреждениях.

## Список литературы

1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебно-методическое пособие / И.Л. Орехова, Н.Н. Щелчкова, Д.В. Натарова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. —

- (Высшее образование). - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/1077323>
2. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для академического бакалавриата / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04086-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431797>
3. Ежова, Н.В. Педиатрия [Электронный ресурс] : учебник / Н.В. Ежова, Е.М. Русакова, Г.И. Кашеева. – 8-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 639 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2388-
4. Педиатрия с детскими инфекциями: Учебник / Соколова Н.Г. - Рн/Д:Феникс, 2016. - 447 с. ISBN 978-5-222-26700-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883913> Моделирование образовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие для вузов / Н.В. Микляева [и др.] ; под редакцией Н.В. Микляевой. – М. : Юрайт, 2019. – 362 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11198-9 // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444721>
5. Филатов, Н. Ф. Семиотика и диагностика детских болезней / Н. Ф. Филатов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 490 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-06331-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/411537>

### **Раздел 3. Гигиена отдельных органов и систем**

**Тема 3.1.** Особенности и гигиена нервной системы.

1. Физиология нервной системы в детском возрасте.
2. Сензитивные периоды.
3. Функциональные особенности развивающегося мозга.
4. Нервно-психическое развитие детей.
5. Утомление и переутомление.
6. Профилактика нервных расстройств у детей.

**Тема 3.2.** Особенности и гигиена сенсорных систем ребенка

1. Особенности кожи ребенка.
2. Гигиена кожи детей первого года жизни.
3. Возрастные особенности органов зрения у детей.
4. Гигиена зрения.
5. Предупреждение нарушений зрения.

**Тема 3.3** Особенности и гигиена опорно-двигательного аппарата ребенка.

1. Скелет ребенка.
2. Особенности зубов.
3. Мышечная система ребенка.
4. Режим статических и динамических нагрузок.
5. Двигательная активность ребенка.

**Тема 3.4. Особенности и гигиена органов дыхания и голосового аппарата.**

1. Возрастные особенности органов дыхания.
2. Профилактика воспалительных заболеваний органов дыхания.

**Тема 3.5. Гигиенические основы питания.**

1. Возрастные особенности органов пищеварения ребенка.
2. Правильное питание – важнейший фактор роста и гармоничного развития ребенка.
3. Состав пищи: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода.
4. Понятие о рациональном питании.
5. Естественное вскармливание.
6. Состав грудного молока.
7. Прикладывание к груди.
8. Расчет суточного количества молока.
9. Прикормы.
10. Искусственное и смешанное вскармливание.
11. Питание детей в возрасте от 1 года до 3-х лет.
12. Питание детей дошкольного возраста.
13. Гигиена полости рта, профилактика кариеса.
14. Пищевые токсикоинфекции.
15. Виды отравлений.
16. Признаки отравлений.

**Тема 3.6. Рациональный режим жизни детей различных возрастных групп.**

1. Ритмичность физиологических процессов.
2. Организация режима жизни детей.
3. Бодрствование и сон.
4. Гигиена сна.
5. Гигиена бодрствования.

#### **Список литературы**

1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебно-методическое пособие / И.Л. Орехова, Н.Н. Щелчкова, Д.В. Натарова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <http://znanium.com/catalog/product/1077323>
2. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для академического бакалавриата / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04086-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431797>
3. Ежова, Н.В. Педиатрия [Электронный ресурс] : учебник / Н.В. Ежова, Е.М. Русакова, Г.И. Кашеева. – 8-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 639 с.: ил. – ISBN 978-985-06-2388-
4. Педиатрия с детскими инфекциями: Учебник / Соколова Н.Г. - Рн/Д:Феникс, 2016. – 447 с. ISBN 978-5-222-26700-4 – Режим доступа:

- http://znanium.com/catalog/product/883913Моделирование образовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие для вузов / Н.В. Микляева [и др.] ; под редакцией Н.В. Микляевой. – М. : Юрайт, 2019. – 362 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11198-9 // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444721>
5. Филатов, Н. Ф. Семиотика и диагностика детских болезней / Н. Ф. Филатов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 490 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-06331-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/411537>

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Практическое занятие – форма систематических учебных занятий, с помощью которых обучающиеся изучают тот или иной раздел определенной научной дисциплины, входящей в состав учебного плана. Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что упражнение и решение задач проводятся по вычитанному на лекциях материалу и связаны, как правило, с детальным разбором отдельных вопросов лекционного курса. Следует подчеркнуть, что только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на практических занятиях как в результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения проблемных ситуаций, задач. При этих условиях студент не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки лекции. При самостоятельном решении задач нужно обосновывать каждый этап решения, исходя из теоретических положений курса. Если студент видит несколько путей решения проблемы (задачи), то нужно сравнить их и выбрать самый рациональный. Полезно до начала вычислений составить краткий план решения проблемы (задачи). Решение проблемных задач или примеров следует излагать подробно, вычисления располагать в строгом порядке, отделяя вспомогательные вычисления от основных. Решения при необходимости нужно сопровождать комментариями, схемами, чертежами и рисунками. Следует помнить, что решение каждой учебной задачи должно доводиться до окончательного логического ответа, которого требует условие, и по возможности с выводом. Полученный ответ следует проверить способами, вытекающими из существа данной задачи. Полезно также (если возможно) решать несколькими способами и сравнить полученные результаты. Решение задач данного типа нужно продолжать до приобретения твердых навыков в их решении. При подготовке к практическим занятиям следует использовать основную литературу из представленного списка, а также руководствоваться приведенными указаниями и рекомендациями. Для наиболее глубокого освоения дисциплины рекомендуется изучать литературу, обозначенную как «дополнительная» в представленном списке. На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий. Студенту рекомендуется следующая схема подготовки к занятию:

1. Проработать конспект лекций;
2. Прочитать основную и дополнительную литературу, рекомендованную по изучаемому разделу;
3. Ответить на вопросы плана семинарского занятия;
4. Выполнить домашнее задание;
5. Проработать тестовые задания и задачи;
6. При затруднениях сформулировать вопросы к преподавателю.

Занятия могут проводиться в форме беседы со всеми студентами группы или с отдельными студентами. Этот вид занятия называется коллоквиумом (собеседование). Коллоквиумы проводятся по конкретным вопросам дисциплины. Коллоквиум отличается, в первую очередь тем, что во время этого занятия могут быть опрошены все студенты или значительная часть студентов группы. В ходе коллоквиума выясняется степень усвоения студентами понятий и терминов по важнейшим темам, умение студентов применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для подготовки к коллоквиуму студенты заранее получают у преподавателя задание. В процессе подготовки изучают рекомендованные преподавателем источники литературы, а также самостоятельно осуществляют поиск релевантной информации, а также могут собрать практический материал. Коллоквиум может проходить также в форме ответов студентов на вопросы билета, обсуждения сообщений студентов, форму выбирает преподаватель.

## **- Раздел 1. Особенности детского организма**

### **Тема 1.1. Введение в дисциплину «Основы педиатрии и гигиены»**

- f. Предмет и задачи дисциплины «Основы педиатрии и гигиены».
- g. Гигиена как наука, изучающая влияние факторов внешней среды на развитие и состояние здоровья человека.
- h. Гигиенические навыки.
- i. Индивидуальные предметы туалета.
- j. Работа с родителями по гигиеническому воспитанию.

### **Тема 1.2. Возрастные особенности детского организма.**

- 4. Специфические черты детского развития.
- 5. Характеристика возрастных периодов.
- 6. Шесть периодов детства.

### **Тема 1.3. Физическое здоровье детей**

- 1. Показатели физического здоровья ребенка.
- 2. Группы здоровья.
- 3. Роль физических упражнений в жизни и развитии ребенка.
- 4. Пассивная и активная гимнастика.
- 5. Спортивное оборудование.
- 6. Закаливание - важнейшая часть физического воспитания детей.
- 7. Цели закаливания.
- 8. Принципы закаливания

### **Список литературы**

1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебно-методическое пособие / И.Л. Орехова, Н.Н. Щелчкова, Д.В. Натарова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <http://znanium.com/catalog/product/1077323>
2. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для академического бакалавриата / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04086-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431797>
3. Ежова, Н.В. Педиатрия [Электронный ресурс] : учебник / Н.В. Ежова, Е.М. Русакова, Г.И. Кащеева. – 8-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 639 с.: ил. – ISBN 978-985-06-2388-
4. Педиатрия с детскими инфекциями: Учебник / Соколова Н.Г. - Рн/Д:Феникс, 2016. – 447 с. ISBN 978-5-222-26700-4 – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883913> Моделирование образовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие для вузов / Н.В. Микляева [и др.] ; под редакцией Н.В. Микляевой. – М. : Юрайт, 2019. – 362 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11198-9 // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444721>

5. Филатов, Н. Ф. Семиотика и диагностика детских болезней / Н. Ф. Филатов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 490 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-06331-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/411537>

## **Раздел 2. Неотложные состояния и детский травматизм**

### **Тема 2.1.Неотложные состояния у детей и их профилактика.**

1. Неотложные состояния: обморок, шок, тепловой и солнечный удар, укусы насекомых

### **Тема 2.2.Профилактика детского травматизма.**

1. Причины травматизма у детей.
2. Виды детского травматизма.
3. Закрытые и открытые повреждения.
4. Кровотечения, ожоги, обморожения.
5. Травматизм инородными телами.
6. Утопление. Первая помощь и профилактика.
7. Средства обеспечения здоровья.
8. Лечебно-профилактическая и оздоровительная работа с детьми.
9. Медицинское обслуживание в детских учреждениях.

### **Список литературы**

1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебно-методическое пособие / И.Л. Орехова, Н.Н. Щелчкова, Д.В. Натарова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <http://znanium.com/catalog/product/1077323>
2. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для академического бакалавриата / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04086-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431797>
3. Ежова, Н.В. Педиатрия [Электронный ресурс] : учебник / Н.В. Ежова, Е.М. Русакова, Г.И. Кащеева. – 8-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 639 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2388-
4. Педиатрия с детскими инфекциями: Учебник / Соколова Н.Г. - Рн/Д:Феникс, 2016. – 447 с. ISBN 978-5-222-26700-4 – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883913>Моделирование образовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие для вузов / Н.В. Микляева [и др.] ; под редакцией Н.В. Микляевой. – М. : Юрайт, 2019. – 362 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11198-9 // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444721>
5. Филатов, Н. Ф. Семиотика и диагностика детских болезней / Н. Ф. Филатов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 490 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-

### **Раздел 3. Гигиена отдельных органов и систем**

#### **Тема 3.1. Особенности и гигиена нервной системы.**

1. Физиология нервной системы в детском возрасте.
2. Сензитивные периоды.
3. Функциональные особенности развивающегося мозга.
4. Нервно-психическое развитие детей.
5. Утомление и переутомление.
6. Профилактика нервных расстройств у детей.

#### **Тема 3.2. Особенности и гигиена сенсорных систем ребенка**

1. Особенности кожи ребенка.
2. Гигиена кожи детей первого года жизни.
3. Возрастные особенности органов зрения у детей.
4. Гигиена зрения.
5. Предупреждение нарушений зрения.

#### **Тема 3.3 Особенности и гигиена опорно-двигательного аппарата ребенка.**

1. Скелет ребенка.
2. Особенности зубов.
3. Мышечная система ребенка.
4. Режим статических и динамических нагрузок.
5. Двигательная активность ребенка.

#### **Тема 3.4. Особенности и гигиена органов дыхания и голосового аппарата.**

1. Возрастные особенности органов дыхания.
2. Профилактика воспалительных заболеваний органов дыхания.

#### **Тема 3.5. Гигиенические основы питания.**

1. Возрастные особенности органов пищеварения ребенка.
2. Правильное питание – важнейший фактор роста и гармоничного развития ребенка.
3. Состав пищи: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода.
4. Понятие о рациональном питании.
5. Естественное вскармливание.
6. Состав грудного молока.
7. Прикладывание к груди.
8. Расчет суточного количества молока.
9. Прикормы.
10. Искусственное и смешанное вскармливание.
11. Питание детей в возрасте от 1 года до 3-х лет.
12. Питание детей дошкольного возраста.
13. Гигиена полости рта, профилактика кариеса.
14. Пищевые токсикоинфекции.

15. Виды отравлений.
16. Признаки отравлений.

Тема 3.6. Рациональный режим жизни детей различных возрастных групп.

1. Ритмичность физиологических процессов.
2. Организация режима жизни детей.
3. Бодрствование и сон.
4. Гигиена сна.
5. Гигиена бодрствования.

#### Список литературы

1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебно-методическое пособие / И.Л. Орехова, Н.Н. Щелчкова, Д.В. Натарова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <http://znanium.com/catalog/product/1077323>
2. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для академического бакалавриата / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04086-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431797>
3. Ежова, Н.В. Педиатрия [Электронный ресурс] : учебник / Н.В. Ежова, Е.М. Русакова, Г.И. Кащеева. — 8-е изд., испр. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 639 с.: ил. — ISBN 978-985-06-2388-
4. Педиатрия с детскими инфекциями: Учебник / Соколова Н.Г. - Рн/Д:Феникс, 2016. — 447 с. — ISBN 978-5-222-26700-4 — Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883913>Моделирование образовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие для вузов / Н.В. Микляева [и др.] ; под редакцией Н.В. Микляевой. — М. : Юрайт, 2019. — 362 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11198-9 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444721>
5. Филатов, Н. Ф. Семиотика и диагностика детских болезней / Н. Ф. Филатов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 490 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-06331-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/411537>

# МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, подготовьтесь к сдаче экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;
- прочтайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на практическом занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к практическим занятиям.

Работа с научно-методической литературой и текстовым материалом Интернет-ресурсов является одним из основных видов самостоятельного учебного труда студентов и наиболее важным средством овладения будущей специальностью. Для того чтобы информация сохранилась надолго, необходимо ее зафиксировать. Формы фиксации прочитанного могут быть разными: составление аннотации, различных видов планов, тезисов, конспектов, рецензий, подготовка сообщений.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке к экзамену;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

Аннотация - краткая характеристика литературного источника с точки зрения содержания, назначения, формы и других особенностей. Аннотация включает сведения о содержании источника, его авторе и достоинствах работы, носит пояснительный или рекомендательный характер. По содержанию и целевому назначению аннотации подразделяются на справочные и рекомендательные. По полноте охвата содержания аннотируемого произведения и его назначению аннотации подразделяются на общие и специализированные.

Тезис - это положение, отражающее смысл значительной части текста, то, что доказывает или опровергает автор, то, в чем он стремится убедить читателя, вывод, к которому он подводит. Тезисы позволяют обобщить материал, представить его суть в кратких формулировках, раскрывающих смысл всего произведения. Порядок составления тезисов - составление назывного плана, прочтение фрагмента текста, который имеет свой подзаголовок - пункт плана, и, уяснив его суть, сформулировать отдельные положения.

Конспект - это сокращенная запись информации. В конспекте отражаются основные положения текста. Порядок конспектирования: написать исходные данные источника, прочитать весь текст, выделить информативные центры, продумать главные

положения, сформулировать их своими словами и записать, подтвердить отдельные положения цитатами или примерами из текста. Объем конспекта примерно не должен превышать одну треть исходного текста.

Рецензия - это статья, содержащая в себе критический обзор какого- либо научного произведения или отзыв на научную работу, дает критическую оценку как отдельным положениям, так и рецензируемому документу в целом. Порядок написания рецензии - выбор объекта анализа, актуальность темы, краткое содержание, формулировка основного тезиса, общая оценка, недостатки, недочеты, выводы.

Реферат - это сжатое изложение основной информации первоисточника на основе ее смысловой переработки. Этапы работы над рефератом: выбор темы, подбор и изучение основных источников по теме, составление библиографии, обработка и систематизация информации, разработка плана реферата, написание реферата. Примерная структура реферата: титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложение.

Разработка глоссария предполагает использование разнообразных источников информации, однако следует учесть, что некоторые понятия раскрыты в законах и их формулировки в глоссарии не должны противоречить формулировкам, данным в нормативно-правовых документах.

Выполнение итоговой работы предполагает разработку программы исследования для оценки, сформулированной коллегиально с преподавателем проблемы. Технология разработки указанного проекта включает следующие этапы:

- 1) подготовительный этап проектирования (выбор тематики проекта, определение методов анализа; подбор и изучение литературы по проблеме; формулировка цели и задач проекта; определение методов, с помощью которых планируется решить поставленные задачи; обдумывание содержательного аспекта проекта; определение форм реализации проекта);
- 2) организация и проведение эмпирического исследования;
- 3) разработка проекта (конкретизация идеи проекта; разработка содержательного аспекта; разработка форм и методов реализации содержания; документальное оформление проекта; прогнозирование результатов);
- 4) презентация проекта (подготовка презентации проекта; просмотр презентаций, обсуждение);
- 5) анализ и самоанализ разработанных и представленных результатов.

## **Раздел 1. Особенности детского организма**

### **Тема 1.1. Введение в дисциплину «Основы педиатрии и гигиены»**

2. Предмет и задачи дисциплины «Основы педиатрии и гигиены».
3. Гигиена как наука, изучающая влияние факторов внешней среды на развитие и состояние здоровья человека.
4. Гигиенические навыки.
5. Индивидуальные предметы туалета.
6. Работа с родителями по гигиеническому воспитанию.

### **Тема 1.2. Возрастные особенности детского организма.**

- 1.Специфические черты детского развития.
- 2.Характеристика возрастных периодов.
- 3.Шесть периодов детства.

### **Тема 1.3. Физическое здоровье детей**

2. Показатели физического здоровья ребенка.
3. Группы здоровья.

4. Роль физических упражнений в жизни и развитии ребенка.
5. Пассивная и активная гимнастика.
6. Спортивное оборудование.
7. Закаливание - важнейшая часть физического воспитания детей.
8. Цели закаливания.
9. Принципы закаливания

### Список литературы

1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебно-методическое пособие / И.Л. Орехова, Н.Н. Щелчкова, Д.В. Натарова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <http://znanium.com/catalog/product/1077323>
2. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для академического бакалавриата / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04086-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431797>
3. Ежова, Н.В. Педиатрия [Электронный ресурс] : учебник / Н.В. Ежова, Е.М. Русакова, Г.И. Кашеева. – 8-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 639 с.: ил. – ISBN 978-985-06-2388-
4. Педиатрия с детскими инфекциями: Учебник / Соколова Н.Г. - Рн/Д:Феникс, 2016. – 447 с. ISBN 978-5-222-26700-4 – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883913>Моделирование образовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие для вузов / Н.В. Микляева [и др.] ; под редакцией Н.В. Микляевой. – М. : Юрайт, 2019. – 362 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11198-9 // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444721>
5. Филатов, Н. Ф. Семиотика и диагностика детских болезней / Н. Ф. Филатов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 490 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-06331-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/411537>

## Раздел 2. Неотложные состояния и детский травматизм

### Тема 2.1.Неотложные состояния у детей и их профилактика.

1.Неотложные состояния: обморок, шок, тепловой и солнечный удар, укусы насекомых

### Тема 2.2.Профилактика детского травматизма.

1. Причины травматизма у детей.
2. Виды детского травматизма.
3. Закрытые и открытые повреждения.
4. Кровотечения, ожоги, обморожения.
5. Травматизм инородными телами.
6. Утопление. Первая помощь и профилактика.
7. Средства обеспечения здоровья.

8. Лечебно-профилактическая и оздоровительная работа с детьми.
9. Медицинское обслуживание в детских учреждениях.

#### Список литературы

1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебно-методическое пособие / И.Л. Орехова, Н.Н. Щелчкова, Д.В. Натарова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <http://znanium.com/catalog/product/1077323>
2. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для академического бакалавриата / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04086-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431797>
3. Ежова, Н.В. Педиатрия [Электронный ресурс] : учебник / Н.В. Ежова, Е.М. Русакова, Г.И. Кащеева. — 8-е изд., испр. — Минск: Вышэйшая школа, 2014. — 639 с.: ил. — ISBN 978-985-06-2388-
4. Педиатрия с детскими инфекциями: Учебник / Соколова Н.Г. - Рн/Д:Феникс, 2016. — 447 с. — ISBN 978-5-222-26700-4 — Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883913>Моделирование образовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие для вузов / Н.В. Микляева [и др.] ; под редакцией Н.В. Микляевой. — М. : Юрайт, 2019. — 362 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11198-9 // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444721>
5. Филатов, Н. Ф. Семиотика и диагностика детских болезней / Н. Ф. Филатов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 490 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-06331-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/411537>

### Раздел 3. Гигиена отдельных органов и систем

#### Тема 3.1. Особенности и гигиена нервной системы.

1. Физиология нервной системы в детском возрасте.
2. Сензитивные периоды.
3. Функциональные особенности развивающегося мозга.
4. Нервно-психическое развитие детей.
5. Утомление и переутомление.
6. Профилактика нервных расстройств у детей.

#### Тема 3.2. Особенности и гигиена сенсорных систем ребенка

1. Особенности кожи ребенка.
2. Гигиена кожи детей первого года жизни.
3. Возрастные особенности органов зрения у детей.
4. Гигиена зрения.
5. Предупреждение нарушений зрения.

**Тема 3.3 Особенности и гигиена опорно-двигательного аппарата ребенка.**

1. Скелет ребенка.
2. Особенности зубов.
3. Мышечная система ребенка.
4. Режим статических и динамических нагрузок.
5. Двигательная активность ребенка.

**Тема 3.4. Особенности и гигиена органов дыхания и голосового аппарата.**

1. Возрастные особенности органов дыхания.
2. Профилактика воспалительных заболеваний органов дыхания.

**Тема 3.5. Гигиенические основы питания.**

1. Возрастные особенности органов пищеварения ребенка.
2. Правильное питание – важнейший фактор роста и гармоничного развития ребенка.
3. Состав пищи: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, вода.
4. Понятие о рациональном питании.
5. Естественное вскармливание.
6. Состав грудного молока.
7. Прикладывание к груди.
8. Расчет суточного количества молока.
9. Прикормы.
10. Искусственное и смешанное вскармливание.
11. Питание детей в возрасте от 1 года до 3-х лет.
12. Питание детей дошкольного возраста.
13. Гигиена полости рта, профилактика кариеса.
14. Пищевые токсионинфекции.
15. Виды отравлений.
16. Признаки отравлений.

**Тема 3.6. Рациональный режим жизни детей различных возрастных групп.**

1. Ритмичность физиологических процессов.
2. Организация режима жизни детей.
3. Бодрствование и сон.
4. Гигиена сна.
5. Гигиена бодрствования.

**Список литературы**

1. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебно-методическое пособие / И.Л. Орехова, Н.Н. Щелчкова, Д.В. Натарова. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — (Высшее образование). — Текст : электронный. — URL: <http://znanium.com/catalog/product/1077323>
2. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология : учебник для академического бакалавриата / А. О. Дробинская. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 414 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04086-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431797>

3. Ежова, Н.В. Педиатрия [Электронный ресурс] : учебник / Н.В. Ежова, Е.М. Русакова, Г.И. Кащеева. – 8-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 639 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2388-
4. Педиатрия с детскими инфекциями: Учебник / Соколова Н.Г. - Рн/Д:Феникс, 2016. - 447 с. ISBN 978-5-222-26700-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883913>Моделирование образовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья : учебное пособие для вузов / Н.В. Микляева [и др.] ; под редакцией Н.В. Микляевой. – М. : Юрайт, 2019. – 362 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11198-9 // ЭБС Юрайт [сайт]. – URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444721>
5. Филатов, Н. Ф. Семиотика и диагностика детских болезней / Н. Ф. Филатов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 490 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-06331-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/411537>

Научная электронная библиотека - <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>  
Электронно-библиотечная система Юрайт – <https://biblio-online.ru/>  
Электронно-библиотечная система Znaniум.com – <https://new.znanium.com/>  
<https://lala.lanbook.com/16-besplatnyh-i-legalnyh-ehlektronnih-bibliotek>  
Российская электронная библиотека - <https://www.rsl.ru/>

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ