

Г О Д О В И Ч О К



Кабинет воспитания здорового ребенка
ОМП ГАУЗ СО ДГБ№8

Новикова Наталья Юрьевна

Показатели развития

- **1г-1г6мес**
- 1. произносит 20 и более слов, стремится связать 2 слова в предложение.
- 2. выполняет два поручения.
- 3. хочет сделать все самостоятельно.
- 4. после наблюдения повторяет увиденное с игрушкой.
- 5. ставит 5 кубиков один на другой.
- 6. держит ложку и пробует есть самостоятельно.
- 7. ходит сам (к 1г6мес. стабильно, редко падая).
- 8. влезает на лестницу и спускается, переползает через бревно, ходит по неровным дорожкам, перешагивает препятствия.
- **1г6мес-2года**
- 1. называет 5 изображений на рисунке.
- 2. задает первые вопросы.
- 3. общается с детьми.
- 4. ищет помощи у взрослых.
- 5. черкает вертикальные и горизонтальные линии в рамках листа.
- 6. самостоятельно ест.
- 7. катает, бросает мяч и пробует его ловить.
- 8. пробует бегать



Режим дня

- **1г-1г6мес.**
- Прием пищи 4 раза через 4-4,5 часа.
- Возможно 2 дневных сна: первый-2-1,5ч; второй-1,5-1ч.
- Продолжительность каждого бодрствования 3-4ч.
- Дневной сон проводится на воздухе или в комнате с открытым окном.
- **1г6мес-2г.**
- прием пищи 4 раза в сутки.
- 1 дневной сон 3,5-3 часа в кроватке.
- Продолжительность бодрствования 5-5,5ч.
- Ночной сон 10,5-11ч.



Питание ребенка

- Рекомендуется продолжение грудного кормления перед сном. Молоко и молочные продукты 500-600 мл, творог 50-70 ежедневно. Мясные продукты: говядина, мясо кур. Цельное яйцо или 1 желток через день. Разнообразные каши. Овощи, фрукты, ягоды. Пища сначала в виде пюре, затем более плотная- каши, тушеные овощи, котлеты, запеканки, салаты. К каждому новому блюду нужно приучать ребенка постепенно. Объем пищи до 1,5 лет-1000-1200мл, с 1,5лет-1200-1300мл. Меню:
- 8.00 каша 200,0, молоко или чай с молоком 100 мл, бутерброд с маслом и сыром, желток 1/4.
- 10.00 сок 100,0 или фрукт
- 12.00 салат 30,0, суп 60,0, гарнир 150,0, котлета 80,0, компот 100,0, хлеб.
- 16.00 творог 80,0, кефир 200,0, печенье (пирожок с яблоком после 1,5 лет, сырники, омлет, запеканки), фрукты.
- 19.00 овощное рагу или каша, чередуем через день
- Перед сном кефир, детский йогурт или грудное молоко (смесь).



Игрушки



- **Набор игрушек:**
- для развития движений - мячи, обручи, тележки, движущиеся машины;
- для развития умения различать форму, величину, цвет- пирамидка с кольцами разной величины ; вкладывающиеся одна в другую игрушки (матрешки, кубы); коробки с крышками разной формы (круглой, квадратной, треугольной); палочки, кружочки, шарики, флажки;
- «строительный материал» (кирпичики, кубики, ведра, лейка, совочки);
- сюжетные игрушки-куклы с набором мебели, посудой, одеждой.
- картинки.
- Общение родителей с детьми во время игры: речевое – называть предметы, просить отыскать названную игрушку, находить изображение на картинке; игры- развлечения, чтобы вызвать смех, радость, лепет; игры с музыкой, пением.
- Игра для малыша – это не просто забава, а большая работа.

Массаж и гимнастика

- Цель-укрепление здоровья, отработка основных движений. Одежда - трусики, майка. Продолжительность 10-12 мин.
 1. ходьба по дорожке.
 2. проползти под стул, скамейку или обруч, прогнув спину.
 3. лежа на полу -на спине, достать обруч носками выпрямленных ног или из положения «стоя» достать на полу предмет, не сгибая колен.
 4. держась за палочку, вытянуть руки вверх и подняться на носки, присесть.
 5. сидя на стульчике, показать палочку, карандаш.
 6. перешагнуть через 1-2-3 препятствия (кубики). Расстояние между предметами 20-30см.
- Подвижные игры на прогулке, бег, прыжки.
- Утренняя гимнастика- ходьба, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения.
- Использовать надувные игрушки, шары, мыльные пузыри.



Закаливание

- Воздушные ванны.
- Прогулки 2 раза в день в любую погоду.
- Умывание прохладной водой (снижая с 25 до 16град)
- Обливание ног (снижая с 32 до 25град)
- Общее обливание (с 36 до 29 град)
- Все процедуры должны доставлять удовольствие.
- Оздоровительный массаж.



Осмотры и исследования ребенка с 1-2 лет

- **12 месяцев:**
- Педиатр
- Невролог
- Детский хирург
- Отоларинголог
- Травматолог-ортопед
- **1 год 3 месяца** - педиатр
- **1 год 6 месяцев** – педиатр



- **Вакцинация:**
- **12 месяцев:**
- Корь
- Краснуха
- Эпидемический паротит
- Вирусный гепатит В (для детей из групп риска)
- **15 месяцев**
- Ревакцинация пневмококковой инфекции
- **18 месяцев ревакцинация:**
- Полиомиелит
- Дифтерия
- Коклюш
- Столбняк
- Гемофильная инфекция
- **20 месяцев:**
- 2-я ревакцинация полиомиелит
- **Туберкулинодиагностика** 12 и 24 месяца