ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

gost.e-ecolog.ru

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР

ГЛАВНОЕ САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

(Методические рекомендации)

Центральный научно-исследовательский
институт санитарного просвещения
Министерства здравоохранения СССР

МОСКВА — 1979

УДК 614.374-053 4

Разработано Центральным научно-исследовательским институтом санитарного просвещения

© Центральный научно-исследовательский институт санитарного просвещения Министерства здравоохранения СССР, Москва, 1976

© Центральный научно исследовательский институт санитарного просвещения Министерства здравоохранения СССР, Москва, 1979

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник Главного санитарно-эпидемиологического управления Министерства здравоохранения СССР

В. Е КОВШИЛО

«12» ноября 1975 г.
№ 1366—75

Для педагогического и медицинского персонала дошкольных учреждений

Для работников органов народного образования

Для санитарно-эпидемиологической службы и домов санитарного просвещения

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Методические рекомендации

С первых дней Советской власти забота о здоровье детей стала главнейшей задачей государства. В стране создана огромная сеть детских лечебных и профилактических учреждений — поликлиник, больниц, санаториев, детских яслей и детских садов. На страже здоровья подрастающего поколения стоят сотни тысяч медицинских работников. Однако успешную профилактическую работу медики не могут вести только своими силами; в ней должны принимать участие все, кто занят воспитанием детей, и в первую очередь — персонал дошкольных учреждений.

Проблема охраны и укрепления здоровья детей встает особенно остро в связи с их подготовкой к школе, которая должна начинаться уже с раннего дошкольного возраста.

Стоящая перед работниками дошкольных учреждений задача воспитания здорового ребенка — сложна и ответственна. Основой этой работы является правильная организация и методика физического и гигиенического воспитания.

ЗАДАЧИ, СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Гигиеническое воспитание как раздел воспитательно-образовательной работы с детьми имеет свои задачи, содержание и методику. Рациональное использование условий внешней среды, сообщение детям элементарных гигиенических сведений и формирование на их основе навыков и привычек, способствующих укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а также воспитание культуры поведения — вот основные задачи этого раздела работы.

Решение этих задач тесно связано с другими направлениями воспитания: с физическим (укрепление здоровья), нравственным (воспитание культуры поведения, сознательного отношения к своему здоровью и здоровью товарищей), трудовым и эстетическим воспитанием (соблюдение гигиенических требований, формирование навыков самообслуживания), а также с умственной подготовкой (обогащение представлениями и значениями).

Содержание работы по гигиеническому воспитанию детей определено следующими разделами «Программы воспитания в детском саду»:[1] «Организация жизни группы и воспитание детей», «Воспитание навыков личной гигиены», «Игры», «Занятия», «Труд», «Физическая культура». Программа предусматривает сообщение на каждой возрастной ступени определенных гигиенических сведений и привитие гигиенических навыков.

Многие культурно-гигиенические навыки, несмотря на казалось бы благоприятные условия для их формирования, долгое время остаются неустойчивыми. Это — выполнение утренней зарядки, закаливающих процедур, соблюдение правил личной гигиены и др. Например, очень часто ребенок, который каждый день в течение 4—5 лет делает зарядку в детском саду, не приобретает стойкого навыка к ней (по данным ЦНИИ санитарного просвещения, только 15% первоклассников делают утреннюю гимнастику).

То же самое можно сказать и о других гигиенических навыках, прививаемых дошкольникам. Педагоги объясняют это тем, что еще слабо разработаны методы постоянного упражнения в поведении, в то время как необходимость накопления детьми такого опыта очевидна.

Следует учитывать, что характер педагогических приемов определяется эмоциями дошкольников: требования воспитателей должны вызывать у детей положительное отношение.

В воспитательной работе важно использовать увеличивающуюся с возрастом самостоятельность и активность детей.

Гигиеническое воспитание не может проводиться от случая к случаю. Это непрерывный и планомерный процесс. Усложнение программного материала от группы к группе соответственно меняет и методику формирования и закрепления гигиенических навыков: в младшем дошкольном возрасте — совместные действия, показ и объяснения, в старшем — обоснование требований, создание навыков, контроль и самоконтроль за действиями.

Гигиенические сведения, сообщаемые детям, должны быть доступны и достоверны. Излагается только необходимый для формирования нужного гигиенического навыка материал, тесно связанный с жизнью ребенка. Так, целесообразно дать, на-

[1] Программа воспитания в детском саду. М., «Просвещение», 1971.

пример, некоторые сведения о пользе зарядки, закаливания, о необходимости мыть руки. От старших дошкольников надо требовать сознательного и прочного усвоения материала программы по гигиеническому воспитанию.

Большое значение в воспитании и обучении имеет принцип наглядности. Поэтому в работе с детьми необходимо широко использовать фотографии, диафильмы, иллюстрации, наборы к фланелеграфу и др. Большинство гигиенических вопросов связано с предметами и явлениями окружающей среды. Показ этих предметов и действия с ними позволяют раскрыть те их стороны, которые играют важную роль в формировании гигиенического поведения, но обычно остаются незамеченными или недостаточно осмысленными детьми. Наглядными пособиями могут служить предметы личной гигиены, ухода за одеждой и обувью и др. Наглядность должна сочетаться со словесным воздействием: воспитатель — показывает, рассказывает, поясняет, читает; ребенок — смотрит, отвечает, пересказывает, объясняет.

СРЕДСТВА ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Правильное развитие и здоровье детей зависят от соблюдения режима дня, правильного питания, достаточного пребывания на свежем воздухе. Кроме этого, большое значение приобретает закаливание, санитарное состояние помещений, соответствие гигиеническим нормам естественного и искусственного освещения, мебели, а также то, насколько дети овладели навыками и привычками, способствующими охране здоровья.

От персонала дошкольных учреждений требуется немало усилий, чтобы создать необходимые условия для гигиенического воспитания и правильно их использовать.

Ознакомление с дошкольными учреждениями показало, что подавляющее большинство из них соответствует установленным гигиеническим требованиям. Здесь строго соблюдается режим, проводятся мероприятия, необходимые для правильного физического и психического развития детей, для укрепления их здоровья.

Вместе с тем наблюдения показали, что имеющиеся условия для правильной организации гигиенического воспитания детей не всегда полностью используются. Это относится к проведению закаливания, занятиям физкультурой.

Закаливание

Важное место в общем комплексе оздоровительных мероприятий занимает закаливание. Под закаливанием обычно понимают систему воздействий, повышающих выносливость орга-

низма к многообразным влияниям внешней среды. Закаливание позволяет быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Проведение закаливающих процедур не только укрепляет здоровье ребенка, но и развивает его волю, положительные черты характера.

Наиболее благоприятный период для начала закаливания детей и выработки привычки к нему — летнее время. Вполне естественно, что в это время работа дошкольных учреждений строится с учетом наиболее полного использования естественных закаливающих факторов: воздуха, воды и солнца.

Закаливание воздухом. С наступлением теплых дней необходимо так организовать жизнь детей, чтобы большую часть времени они находились на свежем воздухе. Для этого надо использовать время, отведенное на прием пищи, игры, занятия, дневной, а там, где возможно, и ночной сон.

Место для дневного сна на воздухе должно быть сухим, хорошо защищенным от прямых солнечных лучей и сильного ветра. Для ночного сна хорошо использовать специально оборудованные веранды. Если же дети спят ночью в групповой комнате или спальне, то, чтобы обеспечить достаточный приток свежего воздуха, рекомендуется открывать окна. В дневное время при температуре воздуха (в тени) 30° и выше во избежание перегревания детей также желательно уложить спать в комнатах с открытыми окнами.

В долгие летние дни дети обычно плохо засыпают. Для воспитания у ребенка привычки засыпать в новых условиях нужно строго следить за тем, чтобы время отхода ко сну было постоянным. Во время сна в группе должна быть полная тишина. Разговоры воспитателей, стук и иные шумы отвлекают детей. Если кто-нибудь из детей не может долго заснуть, не следует его травмировать частыми и резкими замечаниями.

Одежда дошкольников. Закаливающее действие воздуха обусловлено разницей температур окружающей среды и поверхности тела ребенка. Разница эта колеблется в больших пределах в зависимости от одежды. Естественно, что чем легче одежда, чем более открыто тело, тем свободнее доступ воздуха и эффективнее его воздействие на кожу ребенка.

В первые теплые летние дни дети ходят с обнаженными руками и ногами, затем в легком сарафане или майке и, наконец, в одних трусах. В дальнейшем, когда выработается привычка переносить температурные колебания воздуха, детей можно оставлять в легкой одежде и в более прохладные дни.

Во время прогулки воспитатели следят за тем, чтобы у каждого ребенка был головной убор (панама, соломенная кепка, пилотка). Это защитит детей от перегревания и солнечного удара.

Хождение босиком. Общепризнанной закаливающей процедурой считается хождение детей босиком, которое им доставляет большое удовольствие. Однако при этом следует учесть ряд обстоятельств: начинать ходить босиком нужно в теплые дни по прогретой сухой земле, лучше всего по прибрежному песку. Это полезно и с точки зрения предупреждения плоскостопия.

После того как дети привыкают ходить босиком по прогретой сухой земле, им можно разрешить побегать по лужайке. Однако, чтобы избежать травм, необходимо предварительно принять самые тщательные меры предосторожности. На участке, где гуляют дети, не должно быть битого стекла, сучков и др. Кожа у детей нежная, и во избежание ушибов, проколов и других мелких травм не рекомендуется гулять босиком в лесу, особенно в хвойном.

После хождения босиком следует проследить, чтобы дети не только вымыли ноги, но и старательно их вытерли.

Из специфических закаливающих процедур широко распространены воздушные ванны.

Для воздушных ванн выбирают теневую площадку, защищенную от ветра (терраса, веранда). Дети остаются в одних трусах. Начинать закаливание следует в тихую погоду при температуре воздуха 23—24°. Когда ребята привыкнут к такой температуре, воздушное закаливание можно проводить и в более прохладную погоду. Длительность первых воздушных ванн должна быть не более 10—15 минут, затем она постепенно увеличивается до 30 минут, а при благоприятных условиях — до 1 часа.

При проведении ванн лежа следует через одинаковые промежутки времени поворачиваться на спину и живот. Детям, у которых отмечается повышенная нервная возбудимость, длительность воздушной ванны должна быть ограничена до 15 минут при температуре воздуха в тени не ниже 18°.

Таблица 1

Закаливание воздухом

Рекомендуемые параметры воздушных ванн	Возраст		
	3—12 месяцев	1—3 года	3—7 лет
Минимальная температура воздуха в градусах	22	20	18
Продолжительность первой ванны в минутах	3	5	10
Максимальная продолжительность ванн в минутах	30	60	120

Воздушные ванны хорошо сочетать с подвижными играми и физкультурными упражнениями. Воздушные процедуры обя-

зательно должны контролировать медицинские работники дошкольных учреждений.

Закаливание водой. Водные процедуры можно проводить в любых условиях (в городских и загородных). Их легко дозировать в зависимости от возраста, состояния здоровья, эмоционального настроения детей.

Приучать ребенка к холодной воде следует с самого раннего возраста.

Постепенное снижение температуры воды содействует более быстрой адаптации, приучает кожу, весь организм ребенка к холоду, способствует предупреждению простудных заболеваний.

Водные процедуры возбуждают нервную систему, поэтому их следует проводить после утреннего или дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем является ее хорошим массажем, способствует лучшему ее кровоснабжению.

Умывание, которое ежедневно проводится по утрам с гигиенической целью, при определенной организации может стать и закаливающей процедурой. Для этого температура воды с 28° постепенно снижается (на 1° каждые 2—3 дня) и доводится для детей 1—2 лет до 20°, 2—3 лет — до 16°, с 3 лет и старше — до 14°, а обмываемая поверхность тела с возрастом увеличивается: детям до 2 лет обычно моют лицо и кисти рук, детям 2—3 лет, кроме этого, — шею и руки до локтя, от 3 лет и старше можно мыть и верхнюю часть груди.

Мытье ног. Летом детям довольно часто приходится мыть ноги. Очень полезно эту гигиеническую процедуру сделать и закаливающей. Ежедневные ножные ванны, а также массаж ног при вытирании снижают их потливость и служат профилактикой плоскостопия.

Мытье ног прохладной водой, температура которой постепенно, через каждые 3—4 дня снижается на 1° и доводится с 36° до 20° для детей $1^1/_2$—3 лет и до 18°—16° для детей 4—7 лет, легко организовать в любых условиях. Для этого необходимо иметь хорошо и легко дезинфицируемые тазы, индивидуальные мочалки или губки, специальные полотенца для ног.

Старших дошкольников надо научить самостоятельно насухо вытирать ноги и растирать их полотенцем.

Мытье ног на ночь прохладной водой является успокаивающей процедурой, помогающей хорошему и спокойному сну.

Хорошим средством закаливания является обтирание, которое можно начинать с 3-месячного возраста. Перед его проведением в большой таз с водой нужной температуры (табл. 2) кладут индивидуальные рукавички из мягкой материи, которыми производится обтирание. Все это необходимо приготовить заранее, чтобы детям не приходилось ждать.

Таблица 2

Примерная температура воды для обтирания (в градусах)

	До 1 года	1—3 года	4—7 лет
Начальная	35	34	32
Минимальная	28	25	22

Температура снижается на 1° каждые 3—4 дня.

Тело ребенка обтирают по частям хорошо смоченной рукавичкой и тут же растирают полотенцем: сначала обтирают всю верхнюю, а затем всю нижнюю половину тела. Детей 5—7 лет приучают обтираться самостоятельно, помогая им смочить рукавичку и обтереть спину. Рукавички после употребления кипятят и просушивают.

Детям до года, а также ослабленным детям более старшего возраста перед обтиранием водой в течение 1—2 недель следует проводить сухие растирания кожи до слабого ее покраснения куском чистой мягкой материи.

Обливание считается более сильным средством закаливания, чем обтирание, так как вода попадает сразу на все тело и оказывает при этом не только температурное (табл. 3), но и механическое (давление подающей воды) действие. Поэтому обливание следует проводить только со здоровыми детьми, начиная с полутора лет. Чтобы избежать сильного давления воды на кожу ребенка, высота падения воды не должна превышать 40—50 см над его головой. В теплые дни обливание лучше проводить на воздухе, в сырые, прохладные или ветреные дни — в помещении. Для обливания можно использовать душ, лейку или просто ковш. Перед процедурой на голову надевают резиновую шапочку. Рекомендуется придерживаться определенной последовательности: сначала обливают шею, спину, бока, грудь. Во время обливания надо присматриваться к коже ребенка: при появлении «гусиной кожи» и побледнения обливание следует прекращать!

Таблица 3

Примерная температура воды для обливания в летний период
(в градусах)

	До 3 лет	4—5 лет	6—7 лет
Начальная	33	32	30
Максимальная	25	24	22

Процедура обливания продолжается от 30—40 секунд до 1—1½ минуты. По окончании тело растирается до покраснения мохнатым полотенцем. Детей старшего дошкольного возраста следует обучать растираться самостоятельно.

Купание в открытых водоемах — одна из любимых детьми закаливающих процедур. При купании на организм одновременно действуют воздух, солнце, вода (ее температура, движение, состав). Все это в сочетании с движениями, которые ребенок производит, плавая или играя в воде, активизирует работу нервной, мышечной, сердечно-сосудистой и других систем организма.

Купание в открытых водоемах должно строго контролироваться. В условиях дошкольных учреждений к такому купанию допускаются только здоровые дети, которым исполнилось 2 года.

Начинать купаться следует в безветренную погоду при температуре воздуха не ниже 25° и температуре воды 23°. Нельзя купаться натощак или раньше, чем через 1½ часа после приема пищи.

Продолжительность первых купаний должна быть не более 2 минут. В дальнейшем ее можно постепенно увеличить для детей 2—5 лет до 5 минут, для детей 6—7 лет — до 10 минут. Купание нужно проводить по утрам, после того, как дети примут солнечную ванну и немного побудут в тени. В жаркие дни можно разрешить купание и второй раз, через 1½ часа после полдника.

Одновременно в воде могут находиться 6 детей вместе с воспитателем, умеющим плавать. Другой воспитатель остается на берегу и следит за находящимися там детьми. Во время купания дети должны постоянно двигаться.

С 4—5-летнего возраста детей следует обучать плаванию. При обучении плаванию прежде всего надо научить ребенка правильно дышать в воде, а затем переходить к скольжению по ее поверхности. Ребенок должен встать лицом к берегу (или вдоль берега, но ни в коем случае не в сторону глубокой части водоема), присесть и, оттолкнувшись ногами от дна, стараться скользить по воде как можно дольше. Умение скользить по поверхности воды — первый шаг к плаванию. Затем следует отработать движение ногами, после чего приступить к обучению движениям рук.

Обучать плавательным движениям можно и на берегу. Дети их видят, запоминают и отрабатывают, после чего им гораздо легче повторить их в воде.

Во время купания детям запрещается без причины кричать, нырять, заходить дальше отмеченного места. Если кто-нибудь из детей синеет и начинает дрожать, его надо немедленно направить на берег. После купания дети как следует растираются полотенцем.

Солнечная радиация оказывает на организм разностороннее действие. Она способствует улучшению обмена веществ, повышает защитные функции организма, благотворно влияет на формирование скелета.

Весьма эффективным закаливающим средством являются солнечные ванны. При их организации и проведении надо соблюдать определенные правила. Солнечные ванны следует проводить со здоровыми детьми старше двух лет в утренние часы (9—11 часов в средних широтах, 8—10 часов на юге) при температуре воздуха в тени не ниже 20° и не выше 32°, не раньше чем через $1^1/_2$—2 часа после приема пищи. На это время все тело ребенка, кроме головы, обнажают, а на глаза надевают защитные очки. Дети ложатся на индивидуальные топчаны или подстилки ногами к солнцу.

Время первой ванны — 4 минуты; затем его постепенно увеличивают и доводят до 20—30 минут для детей 2—3 лет, до 35—40 минут для детей 3—7 лет. Для равномерного облучения всего тела ребенок должен через одинаковые промежутки времени поворачиваться, обращая к солнцу спину, бок, грудь, другой бок.

После солнечной ванны полезно обтирание, обливание или купание по усмотрению медицинского работника.

При появлении вялости, беспокойства, сильного покраснения лица и тела ребенка переводят в тень.

Количество солнечных ванн не должно превышать 20—30 за лето.

Слишком частое и длительное пребывание на солнце может оказать на самочувствие ребенка отрицательное влияние: у него может появиться слабость, вялость, иногда раздражительность, головные боли и даже ожоги на коже. Поэтому необходимо, чтобы показания к этому виду закаливания и дозировку его во времени определял врач. Контроль за проведением процедуры осуществляется воспитателем и медицинской сестрой.

Общие рекомендации к проведению закаливания

Чтобы закаливающие процедуры дали желаемые результаты, необходимо соблюдать при их применении правильную систему. Один из основных принципов закаливания — постепенное увеличение дозировки раздражителей. Сила и продолжительность первых закаливающих процедур должна быть такой, чтобы они вызывали минимальные сдвиги в организме.

Не менее важны последовательность и систематичность закаливания, т. е. переход от мягкодействующих процедур к сильнодействующим. Так, к водным процедурам и солнечным ваннам переходят после того, как дети привыкают к воздушным ваннам, к обливаниям — после обтирания, к купанию — после

обливаний. Без серьезных к тому причин закаливание прерывать не следует, так как оно не достигает своей цели.

Большое значение в эффективности проведения закаливающих процедур имеет заинтересованность и понимание детьми их необходимости. С этой целью детям в доступной для них форме надо объяснить, что закаливание поможет им вырасти крепкими, предохранит от многих болезней и т. д. Такую задачу необходимо решать в предварительных беседах, проводимых воспитателями и медицинскими работниками дошкольных учреждений.

Если все же у ребенка возникает нежелание к обливанию, купанию, к солнечным ваннам, заставлять его не следует. Детей надо убеждать в необходимости этих процедур и давать возможность самим преодолевать свой страх. Хороший помощник в этом — пример товарищей и взрослых. Так, воспитатель должен быть всегда одет по погоде, не бояться прохладной воды, открытых окон и т. д.

Наиболее активны при проведении мер закаливания старшие дошкольники, так как многое они уже могут делать самостоятельно (мыть уши, шею, ноги, обтираться и т. д.). Работая с ними, следует добиваться сознательного выполнения всех действий, т. е. дети должны знать не только, как проводится та или иная процедура, но и с какой целью.

Привычка к закаливанию, приобретенная детьми за 4—5 теплых месяцев, должна сохраниться и еще более укрепиться и в последующее время. В осенне-зимний период доступны такие средства закаливания, как пребывание детей в хорошо и часто проветриваемом помещении, прогулки, дневной сон на верандах или выполнение зарядки в соответствующей одежде. Из водных процедур рекомендуется мытье ног прохладной водой, обтирание.

Утренняя гимнастика

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) помогает перейти от сна к бодрствованию, улучшает кровообращение, повышает настроение. Гимнастические упражнения развивают и укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы, способствуют закаливанию организма.

Утренняя зарядка имеет и воспитательное значение — дисциплинирует ребенка, приучает его к режиму. Однако выработать привычку к ней очень трудно. Воспитать ее можно при условии, если ни одно утро в жизни ребенка не проходит без гимнастики и если сам ребенок чувствует серьезное отношение к ней со стороны взрослых.

Однако изучение показало, что дома в выходные и праздничные дни зарядкой занимается только 12—16% дошкольников; кроме того, в некоторых дошкольных учреждениях опоз-

давших детей принимают в группу уже после проведения зарядки. Это нарушает режим ребенка и, бесспорно, не может оказать положительного влияния на формирование такого нужного и полезного для здоровья навыка.

Заведующие детскими садами и медицинские работники должны систематически следить за тем, как воспитатели проводят утреннюю зарядку, за соответствием упражнений возрасту ребенка, своевременной сменяемостью комплексов упражнений.

Успех в формировании у дошкольника навыка выполнения утренней гимнастики во многом зависит от семьи. Только совместные усилия работников детского сада и родителей могут дать хорошие результаты.

Родители должны приводить ребенка в детский сад вовремя, чтобы он успевал на зарядку, а в выходные дни, когда ребенок дома, делать с ним зарядку вместе. Поэтому в вестибюле сада целесообразно вывешивать комплексы упражнений, которые выполняют дети различных групп в данное время.

Профилактика заболеваний

Большое значение в гигиеническом воспитании детей имеет организация условий, способствующих **профилактике различных заболеваний у детей** (например, нарушений осанки, зрения и т. д.).

Для предупреждения нарушений зрения необходимо соблюдать ряд условий, облегчающих работу глаз. Речь идет прежде всего о правильном естественном и искусственном освещении.

Естественное освещение зависит от расположения здания по отношению к сторонам света, другим зданиям, от величины застекленной поверхности. Чтобы ничто не мешало доступу в помещения естественного света, необходимо постоянно содержать в чистоте стекла; шторы, комнатные растения должны помещаться в простенках. Что касается искусственного освещения, то для групповых комнат площадью 60—62 м^2 достаточно 8 ламп мощностью по 300 ватт каждая, подвешенных в два ряда (по 4 лампы в ряду) на уровне 2,8—3 м от пола. В спальнях площадью 70 м^2 должно быть 8 ламп по 150 ватт каждая; кроме того, в спальнях и примыкающих к ним коридорах необходимо дополнительное ночное освещение лампами синего света.

Особое внимание следует уделять правильной с гигиенической точки зрения организации просмотра диапозитивных фильмов и телевизионных передач. Детям 3—5 лет рекомендуется смотреть не более одного фильма продолжительностью 12—15 минут, старшим дошкольникам (6—7 лет) можно посмотреть два диафильма общей продолжительностью 20—25

минут. Экраны для их демонстрации должны быть белыми: белое полотно, ватманская бумага. Имеются и специальные экраны ЭПП-1 или ЭПП-2. Экран располагается на уровне глаз сидящих на стульях детей. Расстояние от первого ряда стульев до экрана должно быть равно двойной ширине экрана, между рядами стульев — не менее 50 см, а между последним рядом и экраном — не более 4 метров.

Телевизионные передачи дети должны смотреть не чаще 2 раз в неделю. Это специальные детские передачи продолжительностью не более 25—30 минут, просмотр которых планируется родителями и воспитателями заранее. Рекомендуется, чтобы расстояние от экрана было не менее 2 м и не более 5 м. В помещении, кроме светящегося экрана, рекомендуется иметь еще небольшой светильник, расположенный за спиной зрителей. Это способствует меньшему утомлению глаз.

На занятиях, связанных с длительным напряжением глазных мышц (рисование, лепка, аппликация, вышивание), надо время от времени отвлекать детей от работы каким-либо замечанием или показом наглядных пособий, чтобы переключить зрение с близкого расстояния на далекое и дать отдых глазам. Особенно важно, чтобы дети соблюдали нужное расстояние от глаз до рабочей поверхности (см. стр. 15).

Большое значение имеет качество наглядных пособий, их яркость и четкость изображения. Иллюстрации должны быть видны всем, каждая деталь ясно различима. Хорошо, если место, с которого идет демонстрация наглядного материала, дополнительно освещается. То же самое необходимо сказать и о книжном уголке, где дети проводят много времени за просмотром книг; здесь при общем освещении нужна еще добавочная лампочка в 60—75 ватт.

Осанка начинает формироваться с раннего детства. Нормальной, или правильной считается такая осанка, которая наиболее благоприятна для функционирования как двигательного аппарата, так и всего организма.

Некоторые особенности костно-мышечного аппарата детей дошкольного возраста (большое количество хрящевой ткани в костях ребенка, слабость мышц спины, живота, шеи) легко вызывают различные нарушения осанки, которые в дальнейшем могут привести к образованию стойких деформаций костной системы.

К причинам нарушения осанки относятся: нерациональная организация режима детей, неправильная организация рабочего места (несоответствие мебели росту ребенка, недостаточная освещенность и т. д.), малая подвижность дошкольников в течение дня.

Очень важное значение при сохранении осанки имеет соблюдение правильной позы. Особенно трудно сохранить нужную позу на занятиях, связанных с работой рук (рисование, лепка,

аппликация, конструирование). После 4—7 минут работы у большинства детей наблюдается ухудшение позы, которая затем выправляется, а с 22—25 минуты нарушается вновь. Поэтому за позой детей во время занятий нужен строгий контроль. Объясняя задание, воспитатель может разрешить детям слегка расслабиться, но как только они приступают к его выполнению, следует проследить, чтобы все приняли правильную позу. Указания должны быть конкретными (поставьте ноги прямо, выпрямите спину, положите локти рук на стол и др.). Если занятие длится 30—35 минут, примерно через 19—20 минут надо дать детям отдохнуть: например, провести физкультпаузу — упражнения для мышц, спины, шеи, кистей рук.

Требовать от ребенка правильной позы при сидении можно тогда, когда мебель соответствует его росту и пропорциям тела. Мебель одного размера может подойти детям, рост которых отличается не более чем на 10 см, поэтому в каждой группе надо иметь не менее двух размеров мебели.

Основные размеры столов (двухместных) и стульев в соответствии с ростом детей (в мм)

Номера мебели	А	Б	В	Г	Д	Ж
Рост ребенка (в см)	80	80—90	90—100	100—115	115—130	свыше 130
Высота стола над полом	340	380	430	480	540	600
Высота сидения над полом	170	200	240	280	320	360

Рабочее место должно быть закреплено за каждым ребенком.

Организация рабочего места — не единственное условие в формировании навыка правильной позы. Не меньшее значение имеет и то, насколько дети обучены правилам посадки за столом, контролируют ли с их помощью свою позу. Правила эти таковы: ноги стоят вместе и согнуты в коленях под прямым углом, спина касается спинки стула, голова слегка наклонена к столу (если дети рисуют, лепят, конструируют), расстояние от поверхности стола до глаз равно длине руки от локтя до кончиков вытянутых пальцев; между передним краем стола и грудной клеткой должна свободно проходить ладонь (без большого пальца).

За правильностью позы нужно следить во время игр, приема пищи, занятий физкультурой и утренней гимнастикой.

В профилактике **кишечных инфекций** большое значение имеет **навык мытья рук.** Приучать ребенка мыть руки нужно с раннего детства. К концу дошкольного возраста этот навык

должен быть полностью сформирован. Однако, как показывает практика, многие школьники первых классов нерегулярно моют руки перед едой и после игр. Кроме того, замечено, что из навыка мытья рук выпадают очень важные элементы, влияющие на его качество. Так, например, дети редко пользуются мылом, не размыливают мыло до пены (мыльная пена хорошо удаляет грязь), не контролируют своих действий. По-видимому, в воспитании детей в детских садах и в семьях имеются упущения, препятствующие формированию прочного и в то же время гибкого навыка. Воспитатели нередко ограничиваются лишь формальным контролем за тем, вымыл ребенок руки перед едой или нет, не обращая внимания на то, как он это сделал. Поэтому важно проверить, насколько навык мытья рук у детей перешел в привычку, контролируя прежде всего последовательность и качество его выполнения.

Дети должны знать, когда им необходимо мыть руки. Наблюдения показывают, что дошкольники хорошо осознают необходимость мытья рук перед едой, но не считают нужным мыть руки после посещения туалета, игр с животными, работы в огороде, на участке. Поэтому в беседах, играх нужно простыми напоминаниями обращать внимание детей на важность соблюдения этого правила.

Уход за зубами. По режиму дошкольных учреждений дети должны чистить зубы дома, перед приходом в детский сад. Однако далеко не все родители правильно относятся к этой важной гигиенической процедуре, и дети так и не приобретают привычки к ней.

В условиях детского сада совсем нетрудно организовать выполнение этой гигиенической процедуры. Для этого необходимо обеспечить детей предметами ухода за зубами (индивидуальная щетка, зубная паста, чашка для полоскания рта) и обучить, как надо это делать: смочить щетку, выдавить на нее пасту, верхние зубы чистить сверху вниз, а нижние — снизу вверх. Движения щеткой надо производить справа налево и сверху вниз с внешней и внутренней стороны, после чего хорошо прополоскать рот водой.

Нередко у детей наблюдается плохая привычка грызть различные твердые предметы, держать пальцы во рту. Это ведет к порче зубов, деформации челюстей. Если в группе имеются дети с такими вредными привычками, надо им помочь от них избавиться: отвлекать ребенка, воспитывать отрицательное отношение к грязи, которую нельзя заносить в рот.

Сохранению и укреплению зубов способствует разнообразная пища с достаточным содержанием витаминов. Поэтому при составлении меню в него нужно включить в достаточном количестве овощные и фруктовые, а также молочные блюда. Дети не всегда любят то, что полезно, часто отказываются от молока, моркови, свеклы и, наоборот, едят много сладкой и угле-

водистой пищи Поэтому к еде, которая кажется детям невкусной, надо приучать постепенно.

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ, В ИГРАХ, В ТРУДЕ

Гигиеническое обучение на занятиях. Одним из средств воспитательного воздействия является обучение. Оно дает возможность сообщать детям определенный объем знаний, формировать у них определенные свойства личности, нормы поведения. Именно в этом и заключается отличие обучения от других средств воспитания. В практику работы детских садов давно уже вошли занятия по родному языку, счету, рисованию, лепке, аппликации, конструированию и др В то же время занятия, на которых сообщались бы гигиенические сведения, прививались гигиенические навыки, проводятся крайне редко.

На такие занятия нет необходимости выделять специальное время.

Гигиеническое обучение и воспитание нужно проводить на занятиях по родному языку, ознакомлению с окружающим, на физкультуре и т. д.

В правильно организованном детском коллективе обучение каждого ребенка теснейшим образом связано с обучением всей группы. При обучении в коллективе даже тогда, когда один отвечает на вопросы, пересказывает сказку, рассказ, остальные внимательно слушают, анализируют его ответы, оценивают их и в случае необходимости приходят на помощь. При таком обучении все дети сознательно усваивают материал, упражняются в составлении предложений, рассказов, в правильном произношении слов, учатся удерживать свое внимание на определенных вещах и пр.

Большое воспитательное воздействие на ребенка оказывает пример других детей. Это целесообразно использовать воспитателям при обучении отдельным гигиеническим навыкам.

Игра — это деятельность, в процессе которой ребенок учится применять свои знания, умения, осваивает взаимоотношения между людьми. Игра может стать хорошим средством воспитания у ребят правильного гигиенического поведения. Между тем наблюдения, например, за игрой в «дочки-матери», показывают, что в ее содержание совершенно не входят гигиенические моменты: ни мытье рук перед едой (хотя «дочку» обязательно кормят), ни утренняя зарядка, ни закаливание. А ведь эта игра предоставляет большие возможности для их повторения и закрепления.

Руководя играми детей, воспитатель может сделать так, чтобы они вспомнили о гигиенических процедурах и повторили их в игре. Делать это надо тактично, легко, не портя общего настроения игры («Не рано ли вашей девочке завтракать, не забыла ли она что-нибудь сделать», «Она уже ложится спать,

но почему-то не вымыла ноги») и т д В игре можно и проконтролировать, как выполняются гигиенические навыки («А мыло где?», «Почему у мальчика такой неопрятный вид, пуговицы не застегнуты»).

Закрепление гигиенических знаний и навыков проходит в игре в больницу, в школу и др.

Трудовое воспитание — важнейшая задача коммунистического воспитания детей. В дошкольном возрасте прививается интерес и уважение к труду, элементарные трудовые навыки, умение трудиться в коллективе. Наряду с подвижными играми и гимнастикой посильный для детей труд оказывает положительное влияние на их физическое развитие.

Физический труд на свежем воздухе; уход за животными. Дети с удовольствием занимаются посадкой овощей, цветов, ухаживают за ними, поливают, пропалывают. Эти работы требуют соответствующей гигиенической организации· определить наиболее удобное время в режиме дня, подобрать оборудование, соответствующее росту и возрасту ребенка. После работы надо обязательно вымыть руки с мылом. Детям, у которых есть царапины и ссадины на руках, работать с землей разрешать нельзя. Определенные гигиенические требования нужно соблюдать и при уходе за животными например, при чистке клеток необходимо надевать клеенчатый фартук и шапочку и пользоваться щеткой и совком, по окончании работы — вымыть руки. Дети должны знать, что нельзя одновременно кормить животных и есть самим.

У детей надо выработать привычку мыть перед едой фрукты или сорванные с грядки ягоды.

Самообслуживание. Чем дети старше, тем они более самостоятельны. Старшие дошкольники уже способны обслуживать себя и своих товарищей в быту, чистить одежду и обувь, убирать за собой игрушки, рабочее место и пр. Соответственно повышается и требовательность к дежурным. С точки зрения гигиенического воспитания в поведении дежурных на первый план выдвигается забота о здоровье своих товарищей. Так, дети, приступающие к дежурству по столовой, должны осознать, что соблюдение правил личной гигиены — дело общественное. У дежурных по столовой должны быть чистые руки, чистые фартуки и головные уборы.

Хозяйственно-бытовой труд. Приучая ребят к уборке участка, групповой комнаты и т. д., воспитатели объясняют целесообразность своевременной уборки помещений для здоровья, воспитывают стремление к чистоте и порядку. Дети должны знать, что чистое помещение, игрушки и т. д. — это не только красиво, но и полезно для здоровья.

Ручной труд. В своих поделках ребята старшего дошкольного возраста с большим удовольствием используют различный природный материал (шишки, кору, щепки, желуди, доски).

Для работы с ним нужны гвозди, иголки, ножи, ножницы. Однако неумение пользоваться колющими и режущими предметами может привести к травмам, поэтому воспитатели нередко ограничивают действия ребят с ними. А в школе на уроках труда дети, лишенные строгого контроля взрослых, начинают работать с ножом или ножницами и часто получают травмы. Поэтому очень важно уже в детском саду научить детей пользоваться острыми, режущими и колющими предметами.

Работа с книгой в детских садах занимает видное место. Во всех группах есть книжные уголки. Среди выставленных на стенде книг должны быть и такие, которые объединены темой охраны здоровья. Детям нужно время, чтобы рассмотреть книги, познакомиться с ними. И только после этого воспитатель организует беседу с детьми о содержании книг, акцентируя внимание на сведениях об охране здоровья, о гигиенических правилах. Во время беседы воспитатель постоянно задает вопросы: «почему», «для чего это нужно», «как сделать правильно» и т. д., побуждая всех детей принять участие в обсуждении. Ниже приводится примерный список книг, которые могут быть использованы воспитателями в беседах о здоровье.

Список литературы для книжного уголка

Барто А. **Стихи детям. Т. 1. М.,** «Детская литература», 1966.

Мальчик-наоборот с. 87; Мы с Тамарой с. 124; Чернила с. 215; В школу с. 218; Первый урок с. 222; Зарядка с. 289.

Бонч-Бруевич В. Д. Общество чистых тарелок. В кн.: Хрестоматия для детей старшего дошкольного возраста. М., «Просвещение», 1972, 39—40.

Воронкова Л. Ф. Подружки идут в школу (отрывок). В кн.: Хрестоматия по детской литературе. М., «Просвещение», 1975, 315—318.

Воронкова Л. Ф. Маша-растеряша. М., Детгиз, 1962.

Воронько П. Липка (стихотворение для заучивания). В кн.: «Хрестоматия по детской литературе». М., «Просвещение», 1975, 381.

Грей Я. Внуки Деда-Мороза. М., «Физкультура и спорт», 1966.

Гринберг И. Олин фартук. В кн.: Хрестоматия для детей старшего дошкольного возраста. М., «Просвещение», 1968, с. 66—68.

Кардашова А. Наш доктор. В кн.: Хрестоматия по детской литературе. М., «Просвещение», 1972, 72—74.

Кон Л. Из книги о растениях. В кн.: Хрестоматия для детей старшего дошкольного возраста. М., «Просвещение», 1972, 295—297.

Маяковский В. Что такое хорошо и что такое плохо. В кн.: Хрестоматия по детской литературе. М., «Просвещение», 1975, 175—176.

Михайлова К. А бельчоночек хороший. М., «Малыш», 1968.

Немирова Е. Белочка-волшебница. М., ЦНИИ сан. просвещения, 1967.

Николаев В. (составитель). Азбука здоровья. М., ЦНИИ сан. просвещения, 1966.

Северный А. Будь таким. М., «Физкультура и спорт», 1956.

Титов Г. Стоп! Стихи... М., Стройиздат, 1964.

Холин И. В городе зеленом. М., «Малыш», 1966.

Цыбин В. По тропинке. М., «Физкультура и спорт», 1966.

Чуковский К. Доктор Айболит. М., Детгиз, 1962.

Чуковский К. Мойдодыр. М., Детгиз, 1962.

Чуковский К. Федорино горе. В кн.: Наша книга. М., Детгиз, 1962.

Шибаев А. Коньки-скакунки. М., «Советская Россия», 1966.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ОФОРМЛЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА

Весьма действенным средством пропаганды являются наглядные материалы (выставки, плакаты, уголки здоровья, бюллетени и др.). Красочные изображения с короткими рекомендациями заставляют задуматься над содержанием, установить связь между элементами изображения и его текстовой частью.

Непременное условие использования в санитарном просвещении наглядного материала — точное определение адресата с учетом возможностей его восприятия. Так, в оформлении дошкольного учреждения должен быть материал, воздействующий на родителей, на детей, оказывающий методическую помощь воспитателям Это и определяет специфику оформления детского сада.

Вестибюль. Наглядный материал, помещенный в вестибюле, рассчитан на родителей. Поэтому здесь желательны короткие, конкретные гигиенические рекомендации, иллюстрации, заметки, фотографии, плакаты и санитарные бюллетени. Материал следует менять довольно часто, располагать его так, чтобы он был достаточно освещен, чтобы его было удобно рассматривать и читать (верхний край витрин находится не выше 2 м от пола).

Для родителей в вестибюле оформляются стенды с иллюстрациями, отражающими основные виды деятельности детей: игру, занятия, труд, выполнение режимных моментов На рисунках отражены основные моменты жизни ребенка дома и в детском саду: зарядка и закаливание в домашних условиях, игры в помещении и на воздухе, приготовление ко сну. В центре щита — советы педагога, медицинского работника, касающиеся физического, умственного, нравственного, эстетического и гигиенического воспитания дошкольника.

Фотовитрину лучше сделать из легких реек. Условно ее площадь разделяется на две части: в правой — фотографии детей группы (или одного ребенка), рассказывающие об их гигиеническом поведении в условиях детского сада, в левой — то же самое, но в домашней обстановке Наверху располагаются надписи: «Дома», «В детском саду». Желательно, чтобы фотовитрина была сделана на материале данного детского сада, тогда агитация будет убедительней.

Методический кабинет. Гигиеническое воспитание детей в детском саду должно быть представлено как раздел воспитательной работы. В методическом кабинете помещают все то, чем руководствуется в своей работе воспитатель.

а) стенд с фотографиями гигиенического воспитания и обучения детей в детском саду (все элементы режима);

б) наглядные и учебные пособия. Конспекты игр и занятий с гигиенической тематикой, набор наглядного материала к ним.

САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Гигиеническое воспитание детей дошкольного возраста невозможно без соблюдения детским садом и семьей единых требований, без тесного контакта воспитателей и родителей. Важнейшее средство установления такого контакта — систематическая санитарно-просветительная работа среди родителей, которых нужно убедить в важности и необходимости гигиенического воспитания. Они должны знать, как оно влияет на здоровье детей, как способствует их физическому и психическому развитию.

Санитарное просвещение родителей и по содержанию, и по времени должно идти параллельно с гигиеническим воспитанием детей. Все, чему дети обучаются в детском саду, доводится до сведения родителей. Все гигиенические требования, которые предъявляются детям в детском саду, должны стать обязательными и дома. Родителям также сообщаются сведения о некоторых детских заболеваниях, о путях их распространения и предупреждения.

Личное общение, живое слово — наиболее действенные средства убеждения. На родительских собраниях в выступлениях врача, медицинской сестры, заведующей детским садом освещаются вопросы общего характера: физическое развитие детей, состояние их здоровья, профилактика различных детских заболеваний, привитие гигиенических навыков и др. Все сведения должны излагаться четко, в доступной слушателям форме. Дружеский совет, квалифицированная консультация помогут родителям вырастить ребенка здоровым.

Беседа на различные гигиенические темы обычно проводится воспитателями и медицинскими работниками с родителями детей одной группы, она строится на конкретном материале, приводятся примеры из жизни ребят. Во время беседы родителям задаются заранее подготовленные вопросы.

ТЕМЫ ДЛЯ БЕСЕД С РОДИТЕЛЯМИ

1. Режим детей в зависимости от возраста.
2. Закаливание ребенка.
3. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.
4. Питание ребенка в семье.
5. Формирование у детей культурно-гигиенических навыков.
6. Профилактика травматизма у дошкольников.
7 Профилактика детских инфекционных заболеваний.

Для более детального ознакомления родителей с вопросами медицины, развития и воспитания детей, вопросами подготовки их к школе необходимо организовать в детском саду стенд методической и научно-популярной литературы. Родители долж-

ны иметь возможность пользоваться книгами дома, чтобы внимательно и не спеша познакомиться с ними.

Иногда жизнь ребенка дома значительно отличается от условий в детском саду. Поэтому воспитатель должен хорошо знать, как дети его группы живут в семье, имеются ли у них условия для выполнения тех гигиенических рекомендаций, которые они получают в детском саду.

Знание условий жизни детей, проведение санитарно-просветительной работы с родителями с учетом этих условий — залог успеха в гигиеническом воспитании.

Составитель НИСКАНЕН Людмила Григорьевна

Редакторы Полчанова С. Л., Недошивина В. Н.

Техред Каждан Т. Н.

Л 27127 от 20/XII 1979 г. Объем 1,5 п. л. (1,33 уч.-изд. л.).
Формат 60×90¹/₁₆. Индекс 3561. Тираж 20 000 экз.
Цена 8 коп Заказ 1075.

gost.e-ecolog.ru

Типография Профиздата, Москва, Крутицкий вал, 18