



ДОШКІЛЬНЕ ВИХОВАННЯ

1

• РАДЯНСЬКА ШКОЛА •
1951

З М І С Т

	Стор.
<i>Г. П. ПІНЧУК</i> — До працівників дошкільних закладів	5
<i>М. ПОЗНАНСЬКА</i> — Я пісню про Сталіна склала	6
<i>І. МУРАТОВ</i> — Клянемося в дружбі рости	7
<i>Н. Ю. ПЕРЕВЕРЗЄВА</i> — Піднесімо якість роботи дошкільних установ УРСР .	8
<i>П. Р. ЧАМАТА</i> — Вчення акад. І. П. Павлова про вищу нервову діяльність та його значення для дошкільного виховання	14
<i>М. К. ШЕЙКО</i> — Загартовування дітей весною і влітку	22

З ДОСВІДУ РОБОТИ

<i>Т. І. ІВАНОВА</i> — Ознайомлення дітей з природою на прогулянках	27
<i>О. А. ЛОПАТИНА</i> — Про деякі питання підготовленості дітей до навчання в радянській школі	33
<i>Н. П. МОЧУЛЬСЬКА</i> — Групові батьківські збори в дитячому садку	37
<i>Л. П. ШУСТОВА</i> — З досвіду спільної роботи дитячого садка та сім'ї в справі виховання дітей	42

КОНСУЛЬТАЦІЯ

А. А. ПІОНТКОВСЬКИЙ — Як вирощувати багаторічні квіти.

Редакційна колегія:

*М. Ф. Даденков, О. Ф. Єгорова, Н. О. Красіна, Н. Ю. Переверзева,
Ю. Ф. Петраківська, Є. К. Сухенко, П. С. Ходченко, Т. І. Цвеліх*
(головний редактор), *П. Р. Чамата.*

Журнал «Дошкільне виховання»
(на українском языке)

Тех. редактор *О. О. Чала.*

Коректор *Л. Н. Фесечко.*

Адреса редакції: Київ, Ново-Павлівська, 2. Тел. 5-60-99.

БФ 02612. Замовлення 2181. Тираж 15 000. Друк. арк. 3. Обл.-видавн. арк. 5.
Формат паперу 70×108¹/₁₆. Підписано до друку 27/VI 1951 р.

Київська обласна друкарня, вул. Леніна, 19.

Загартовування дітей весною і влітку

М. К. ШЕЙКО,

кандидат педагогічних наук

У Радянському Союзі фізичному вихованню дітей, як одному з найважливіших завдань комуністичного виховання, надається великого значення. Особливо велика увага приділяється оздоровленню дітей-дошкільників.

Форми й методи оздоровлення дітей особливо різноманітні влітку, коли все життя дитини переноситься на повітря, коли є змога використати для оздоровлення озеленений просторий майданчик. Використання свіжого повітря — один з головних засобів оздоровлення дітей влітку. Діти граються, працюють, сплять і приймають різні оздоровчі процедури на свіжому повітрі, а в погану погоду — в павільйонах або на верандах з відкритими вікнами.

Влітку з дітьми проводяться прогулянки та екскурсії в ботанічний сад, зоопарк, на стадіон, річку, в поле або ліс, де вони можуть використати для ігор і вправ природні умови: горбочки для збігання, стежки й кладки для вправ з рівноваги, вузькі канавки для перестрибування. Веселий дитячий сміх, радісні переживання і задоволення від рухів на свіжому повітрі, бадьорий настрій — запорука здоров'я, найкращий засіб для зміцнення організму дитини.

Організовуючи прогулянки, треба враховувати віддаль кінцевого пункту від дитячого садка.

Для дітей молодшої групи прогулянки тривають спочатку 5—10 хвилин, а потім поступово збільшуються до 15—20 хвилин з невеликим відпочинком по дорозі.

В середній групі прогулянка триває 25—30 хвилин, а в старшій — 35 хвилин з двома зупинками (по 3—5 хв.) для відпочинку. На місці, визначеному для прогулянки, діти відпочивають, а потім граються і працюють.

На літньому майданчику відбуваються такі фізкультурні заняття, які немає змоги проводити в примі-

щенні: організовуються ігри з м'ячами, скакалками, обручами. Цікаво розгортаються творчі ігри з великим будівельним матеріалом, піском та водою.

Однією з ефективних форм літнього оздоровлення дітей є загартовування організму повітрям, сонцем, водою.

Загартовування слід розуміти як систему заходів для підвищення витривалості, стійкості організму, його опірності різним шкідливим впливам, здатності легко без будь-якої шкоди для здоров'я пристосовуватися до різних змін в умовах життя.

Дошкільний вік найсприятливіший і разом з тим найвідповідальніший період для проведення систематичної роботи з загартовування дітей тому, що організм дітей в цей час формується і пластичність вищої нервової діяльності особливо велика.

Цю надзвичайну пластичність вищої нервової діяльності і її величезні можливості І. П. Павлов визначає так: «Ніщо не лишається нерухомим, неподатливим, а все завжди може бути досягнуте, змінюється на краще. Аби були здійснені відповідні умови»¹.

Основні принципи загартовування. Робота з загартовування дітей вимагає від педагога знання особливостей розвитку організму, уважного, обережного підходу до кожної дитини, точного дотримання основних принципів загартовування.

Одним з основних принципів загартовування організму є поступовість. Поступове збільшення тривалості рухової діяльності, сонячних ванн, часу перебування дітей на прогулянці в різну погоду дає добрі результати для зміцнення здоров'я дітей. Другим принципом

¹ І. П. Павлов. Полное собрание трудов, т. III, стор. 454.

загартовування є систематичність. Якщо загартовування проводиться нерегулярно, воно не дає належного ефекту — організм не може закріпити здобутих результатів і все треба починати спочатку. Систематичне проведення оздоровчих процедур привчає дітей до обов'язкового виконання встановлених правил при їх повторенні.

У зв'язку з цим велике значення має організація правильного режиму, послідовність вправ. Важливість режиму для загартовування знаходить підтвердження в таких словах акад. Павлова: «Точні, постійні ефекти подразників у системі можуть бути одержані найлегше і найскоріше тільки при тих самих проміжках часу між подразниками, при тому самому застосуванні в точно зазначені періоди...»¹.

Повторність і систематичність у загартовуванні дітей, які можуть бути здійснені тільки при умові режиму, підвищують загальну опірність організму, розвивають у дітей здатність до свідомого вольового зусилля.

Необхідно враховувати індивідуальні особливості дитини. Не всі діти, наприклад, однаково переносять охолодження. Тут має значення вік дитини, фізичний стан, умови виховання. У дуже зніжених дітей треба збудити інтерес до процедур, бажання бути міцними, здоровими, загартованими. До дітей молодшого дошкільного віку треба підходити обережно, бо опірність організму і здатність до регуляції тепла у них розвинені мало.

Повітряні ванни. Однією з форм загартовування дітей повітрям є повітряні ванни. Їх можна проводити і тоді, коли діти рухаються і коли знаходяться у спокійному стані.

Повітряні ванни в русі. Тривалість повітряної ванни починається з 5 і поступово збільшується до 10—12 хвилин для молодшої групи, для середньої — до 15—18 хв. і для старшої — до 15—25 хв. Але оголювати дітей треба також посту-

пово, стежачи за самопочуттям кожної дитини зокрема. Найкраще з ранньої весни при температурі 12° — 14° (без вітру) починати з дітьми ранкову гімнастику на майданчику. Діти вибігають без верхнього одягу (у светрах), оббігають два-три рази спортивний майданчик, стоять в коло або в колони і в швидкому темпі без затримки виконують знайомі вправи.

З потеплінням діти виходять на ранкову гімнастику без верхнього одягу, а при температурі повітря 18°—19° — в костюмах з короткими рукавами і в шкарпетках.

У травні при температурі надвірного повітря 22°—20°, діти роблять ранкову гімнастику в трусах, майках і сандалях.

До фізичних вправ, визначених на ранкову гімнастику, додаються і рухливі ігри. Повітряні ванни в усіх групах треба кінчати маршируванням.

У спеку при проведенні повітряних ванн дають рухливі ігри з меншим навантаженням, щоб діти не перегрівались. Наприклад, ігри з м'ячем: перекидання м'яча, вправи з рівноваги. Повітряні ванни проводяться завжди у встановлені години — зранку або в другій половині дня, коли не так жарко.

У похмурий день влітку повітряні ванни не відміняються, а проводяться в теплішу пору дня (через 25 хвилин після сніданку).

У вітряні дні краще проводити повітряні ванни на сонячному майданчику, захищеному деревами від вітру.

Коли повітряні ванни проводяться під час руху, дітям даються знайомі ігри і фізичні вправи, щоб не витрачати часу на пояснення правил гри.

Під час повітряної ванни краще не припиняти гру або вправу, а давати короткі завдання. Наприклад: «Заховайтеся за стільчики, вийдіть, стрибайте як зайчики, станьте в колонку» тощо. Від дітей треба вимагати виконання встановлених правил гри та правильних рухів.

Повітряні ванни треба чітко дозувати і записувати реакції дітей на температуру. Наводимо приклад запису повітряної ванни в дитячому

¹ И. П. Павлов, 20-летний опыт, 1949, стор. 497

садку № 84 м. Києва (середня група).

15/V. Надворі тихо, але похмуро, температура повітря 16°. Діти без пальт у шкарпетках. У Валі К. було помітно значне тремтіння, вихователька це відразу помітила і наказала Валі швидко вдягтися і піти до лікаря. Лікар перевірів температуру, пульс, дихання дитини і заборонив Валі приймати повітряну ванну.

Взагалі до дітей ослаблених і до тих, які ще не звикли до повітряних ванн, треба підходити з великою обережністю. Таких дітей слід тримати під наглядом лікаря або медсестри.

Повітряні ванни в спокійному стані. Повітряні ванни в спокійному стані часто проводяться в дитячому садку замість сонячних ванн (з 11 год. ранку або після денного сну). Для проведення цих ванн у затінку розставляються розкладушки, на які укладають роздягнених дітей, спочатку прикритих простиралами. Поступово дітям дозволяють звільнити руки, груди, ноги, повернутися з спини на живіт, на лівий та на правий бік. Тривалість повітряних ванн у спокійному стані від 4-х до 20 хвилин.

У теплу літню пору дітей залишають цілий день у трусиках, щоб більша частина тіла дихала свіжим повітрям і засмагла на сонці. Вихователів треба уважно стежити за тим, щоб діти не перегрівалися на сонці і різко не охолоджувались.

Дітям корисно ходити влітку босоніж по вологій траві, по піску на березі річки або моря.

Під час великої спеки діти повинні бути в біленькій хустині або панамці. Спереду панамка повинна мати короткі криси, щоб захистити очі від різкого світла, а ззаду зовсім без них, щоб шия засмагла на сонці. У хмарні теплі дні діти можуть ходити з непокритою головою.

Загартовування сонцем. Наймогутнішим засобом загартовування є енергія сонячного проміння. Сонце діє на шкіру, викликає приплив до неї крові, внаслідок чого поліпшується обмін речовин, активізуються дихальні функції.

Всім відомий позитивний вплив сонячної енергії при таких захворю-

ваннях, як рахіт або туберкульоз. Особливо добре впливає сонце на дітей, в яких хворі лімфатичні залози. Але при зловживанні сонцем бувають і тяжкі розлади, які виявляються в головному болю, втраті апетиту, сну.

Влітку сонце треба використовувати зранку та в другій половині дня (ультрафіолетові промені).

Сонячні ванни. Коли діти звикнуть до повітряних ванн, можна перейти і до сонячних. Але в дитячому садку проводити сонячні ванни можна лише тоді, коли є лікар або медсестра. Для проведення сонячних ванн треба вибрати сухе рівне місце, захищене від вітру кущами або дерев'яними щитами. Найкращий час для сонячних ванн від 11 до 12 год.

Діти роздягаються в затінку або під тентом, де вони і відпочивають після сонячної ванни перед водною процедурою. Кожна дитина лягає на своє ліжко або килимок «ногами до сонця». На головах у дітей обов'язково повинні бути біленькі панамки. Під час сонячної ванни діти лежать зовсім спокійно. Коли лікар, що дивиться на годинник, дає команду, діти повертають до сонця спочатку груди, потім спину, правий і лівий боки, причому ліву і праву руки послідовно закидають за голову, щоб сонячне проміння могло діяти і на лімфатичні залози.

Тривалість першої сонячної ванни 4 хвилини — по одній хвилині на кожную сторону. Потім тривалість її поступово збільшується і доходить для молодших дітей до 15 хвилин, а для старших — до 20—25 хвилин.

До сонячних ванн допускаються діти після глибокого медичного огляду.

Якщо для проведення сонячних ванн немає відповідних умов, то їх краще замінити повітряними ваннами в спокійному стані.

Загартовування водою. Холоднувата та холодна вода добре загартовує шкіру дитини: вона активізує діяльність нервової системи, збільшує шкіряне дихання, сприяє теплорегуляції.

До водних процедур діти допускаються лише з дозволу лікаря.

Протягом дня можна проводити тільки одну водну процедуру, бо прохолодна вода викликає у дітей велику затрату енергії. Ознаки переохолодження тіла такі: дуже бліда шкіра з синюватим відтінком, сині губи, тремтіння.

У кожної дитини для водних процедур повинно бути: простирало або махровий рушник для витирання та розтирання тіла, рукавичка (полотняна) для обтирання тіла водою та рушник для ніг.

Обливання в дитячих садках України поширене більше, ніж обтирання.

Майже в кожному дитячому садку є душ. Душ треба влаштовувати так, щоб струмінь води падав на дитину з висоти 40—50 см. Якщо в дитячому садку немає душа, обливання дітей можна проводити з лійки, причому струмінь води повинен бути розсіяним.

У перші дні температура води для дітей дається 30°, але може бути трохи вища або нижча, в залежності від віку дітей, стану їх здоров'я. Потім температура води знижується на один градус через кожні три дні. Воду можна підігрівати на сонці.

Обливання проводиться так: дитина стає на дерев'яну сітку і, повертаючись, підставляє своє тіло розсіяному струменю води. Спочатку вона підставляє шию, спину, нахилиючи голову, потім повертається одним боком, далі другим, підставляючи праве, ліве плече і руки і, нарешті, груди і живіт; голову в цей час дитина відхиляє назад. Бажано помочити голову, щоб не було великого припливу крові до голови. У вітряну погоду місце обливання треба обгородити щитами або простиралами, якщо немає душевого обладнання.

Після обливання дитину швидко витирають насухо махровим рушником.

Під час обливання вихователів треба пильно стежити за температурою води, за температурою надвірного повітря, за самопочуттям дітей. Обливання проводиться дуже швидко. Тривалість обливання не більша 20—40 секунд. Якщо дитина

відмовляється від обливання, треба з'ясувати причини, порадитися з лікарем. Для дітей з ослабленим здоров'ям можна обливання тимчасово замінити обтиранням, поки вони не звикнуть до холодної води. Для цієї процедури дітей треба поділити на групи. Поки одна група прийме обливання, друга група в цей час грається або працює в затінку. Вихователька уважно стежить, щоб діти не стояли після обливання мокрими.

Обтирання проводиться на літньому майданчику за ширмою. Спочатку температура води 32—30°, а далі її треба поступово знижувати до 20—18°. При температурі надвірного повітря нижче 18° або сильному вітрі обтирання переноситься в приміщення.

Обтирання робиться вогкою полотняною рукавичкою. Спочатку обтирають руки знизу вгору, потім ноги (від стопи вгору), далі круговими рухами груди, живіт та спину.

Слід додержувати такого правила: чим холодніша вода, тим тривалість обтирання менша.

Перед обтиранням вимірюють температуру надвірного повітря, готують потрібної температури воду, розкладають рукавички і махрові рушники по кількості дітей, ставлять стільчики для одягу. За ширмою діти скидають сандалі, вішають труси і стають на дерев'яну сітку. Техробітниця надіває рукавичку, зливає на неї з кухлика воду і починає обтирати дитину. Потім дитина переходить на другу дошку, де вихователька розтирає її тіло сухим рушником до почервоніння. Далі дитина надіває свої труси і сандалі, відпочиває або грається.

Купання. До початку літнього купання в річці або морі дітей треба підготувати систематичними повітряними ваннами, обливанням або обтиранням.

Вихователь заздалегідь повинен ознайомитися з місцем, де будуть купатися діти; воно повинно бути без швидкої течії, з піщаним дном. Треба підготувати пляж, добре продумати організацію купання.

Купання проводиться невеличкими групами (5—8 дітей), серед яких

повинна бути вихователька і ще хто-небудь з дорослих, щоб легше було стежити за самопочуттям дітей. Перші купання дітей треба почати в сухий теплий день при температурі води 24°. «Не слід боятися, що на березі вітер обвіє тіло дитини. В цьому вітрі разом з сонячним повітрям і водними випаровуваннями закладена велика цілюща сила... яку ми не зможемо замінити нашим дітям ніякими штучними заходами» (Л. Чулицька).

Перші купання тривають 2—3 хвилини. Поступово тривалість купання збільшується від 3 до 8 хвилин при температурі води 22°—20°, а повітря 22°—25°. Час купання залежить від місцевих умов. На Україні найкраще проводити купання об 11 годині. Після заходу сонця купатися не рекомендується.

У день купання ніякі водні процедури більше не проводяться. Після купання дитині треба швидко втертися, побігати, пострибати, а потім відпочити в затінку.

Дітей ослаблених, в яких під час купання з'являються ознаки охолодження, краще перший час обтирати водою на березі річки, поки вони звикнуть до температури води.

Дуже важливо, щоб діти під час

купання рухалися, тоді вони не відчуватимуть холоду.

Для купання молодших дітей можна рекомендувати басейн.

Басейн треба будувати на сонячній стороні, щоб вода нагрівалася. Краще, коли в басейні буде проточна тепла вода.

Вихователеві треба добре готуватися до проведення оздоровчих процедур. Він повинен знати завдання й зміст кожної процедури, тривалість та ускладнення її, добре підготувати зміст бесіди, що буде супроводити ту чи іншу процедуру, добре продумати, як зацікавити дітей процедурою.

Оздоровчі процедури можуть дати ефект, тільки тоді, коли вони проводяться щоденно в повній послідовності за точно встановленим режимом дня.

Тільки доброякісна робота колективу працівників дитячого садка в тісному контакті з сім'єю може забезпечити правильне проведення оздоровлення дітей.

Працівники дитячого садка повинні пам'ятати, що загартовування є один з найбільш діючих методів, який сприяє правильному фізичному вихованню дітей.

