

46



ДОШКІЛЬНЕ ВИХОВАННЯ

12

«РАДЯНСЬКА ШКОЛА»
1958

З ДОСВІДУ

Про постановку загартування в дитячих садках м. Києва в осінньо-зимовий період

І. СЛІПУШКІНА,

кандидат медичних наук

Оздоровче значення заходів по загартовуванню організму дошкільників проти холоду загальновідоме. Навряд чи можна знайти в нашій республіці такий дитячий садок, який би не переконався в тому, що систематичне застосування загартовуючих заходів позитивно відбивається на фізичному розвитку дітей, на опірності дитячого організму зовнішнім несприятливим факторам, на здоров'ї дітей, зміцнюючи нервову систему і знижуючи кількість так званих «простудних», а також інфекційних захворювань, їх тривалість, зменшуючи число ускладнень після них і т. д.

Узагальнення досвіду здійснення загартовуючих заходів у дитячих садках повинно бути одним із засобів дальшого удосконалення цієї відповідальної ланки виховної роботи.

З цією метою кафедрою гігієни дітей і підлітків Київського медичного інституту проведено обстеження 70 київських дитячих садків протягом осінньо-зимового періоду 1957—1958 рр. Як показали матеріали обстеження, постановка загартування дітей в дитячих садках покращується рік у рік. Особливо це стосується так званих загальних заходів по загартовуванню, пов'язаних з широким використанням свіжого повітря в повсякденному житті дитячого садка. Так, з 70 обстежених дитячих садків у 36 (№ 8, 100, 3, 10, 25, 75 та ін.) забезпечено режим відкритого по-

вітря, тобто такий режим, коли повітря в групових кімнатах за своїми гігієнічними якостями наближається до зовнішнього повітря: в цих дитячих садках в групових кімнатах постійно в присутності дітей відкриті фрамуги і квартирки, а коли дітей нема — вікна; діти «приучені» до температури 16—18°. Така організація повітряного режиму, з одного боку, забезпечує загартовуючий ефект, привчаючи дітей до так званого динамічного мікроклімату, до впливу рухливого повітря, з другого — гарантує хорошу якість повітря в групових кімнатах.

Дослідження повітря в групових кімнатах дитячих садків, які застосовують широку аерацію, показало, що забруднення його навіть на кінець дня незначне: так, вміст вуглекислоти не перевищує гігієнічної норми, ступінь бактеріального обсіменіння та запилення повітря майже такий самий, як і на початку дня. Наприклад, вранці в літрі повітря було виявлено 30—38 бактерій, а в кінці дня — 42—47 (дитячі садки № 59, 118 та ін.).

Більшість дитячих садків правильно використовує відкрите повітря і під час прогулянок (дитячі садки № 100, 26, 92, 28 та ін.). Прогулянки дітей тут здійснюються два рази на день у будь-яку погоду, а це має велике значення для загартовування організму дитини. Цим дітей «привчають» не тільки до відносно низьких температур повітря, але й до умов динамічного

мікроклімату, тобто до впливу повітря з змінною температурою і швидкістю руху. Загальна тривалість двох прогулянок, як правило, складає не менше 3—4 годин, що дуже близько до фізіологічної потреби організму дітей цього віку.

Великим досягненням є те, що в переважній більшості дитячих садків (в 46 з 70 обстежених) прийом дітей здійснюється по групах на території земельної ділянки, а коли її нема, то на території найближчого садка або скверу, що подовжує час перебування дітей на відкритому повітрі від 30 хвилин до 1 години, не кажучи вже про протиепідемічне значення цього заходу.

Серед загальних заходів по загартовуванню не менше значення має раціональний одяг дитини, який виключає зайве кутання. Матеріали обстеження показали, що більшість дитячих садків провели велику роботу по вихованню батьків і домоглися успіхів: в більшій частині обстежених дитячих садків ми не помітили зайвого кутання дітей під час прогулянок в зимовий період: одяг, як правило, 4-шаровий. Слід відмітити, що в дитячих садках, де температура повітря в групових кімнатах 17—18°, дітей також привчають до легкого одягу — не більше 3 шарів: у дівчаток зверху одне плаття, у хлопчиків — короткі штанці та верхня сорочка. Лише у рідких випадках зверху одягається шерстяна кофта. Як показала поведінка дітей і дані їх опитування, діти почувають себе добре, не мерзнуть. Такий одяг не заважає їм брати активну участь у різних рухливих іграх.

Таким чином, ми бачимо, що загальні заходи по загартовуванню дітей в дитячих садках, як правило, здійснюються добре.

Проте в дошкільному віці цього недостатньо. Ці заходи повинні доповнюватися спеціальними заходами по загартовуванню.

На жаль, далеко не в усіх дитячих садках використовуються спеціальні методи загартовування, і тільки в деяких із обстежуваних дитячих садків впроваджений комплекс

спеціальних заходів по загартовуванню, що забезпечує максимальний оздоровчий ефект. Ці дитячі садки, безумовно, можуть бути показовими установами по розповсюдженню передового досвіду.

Так, дитячі садки № 8, 30, 23 використовують для загартовування дітей денний сон на відкритому повітрі, а також миття ніг водою, температуру якої поступово знижують, повітряні ванни в русі. Дитячий садок № 115 провадить обмивання стоп перед денним сном і повітряні ванни в русі. Дитячий садок № 118 використовує для загартовування денний сон на відкритому повітрі, полоскання горла прохолодною водою, ходіння в приміщенні з спущеними панчохами і т. п.

Деякі роботи показують, що використання комплексу загартовуючих процедур, наприклад, денний сон на повітрі і водні процедури роблять більш сильний загартовувальний ефект, ніж кожна окремо. І дійсно, кількість простудних захворювань в цих дитячих садках нижча, ніж в тих садках, де використовуються тільки загальні заходи по загартовуванню або одна із спеціальних процедур.

Особливо необхідно розповсюджувати досвід дитячих садків, які використовують для загартовування денний сон на відкритому повітрі. У групи дітей дитячого садка № 59, які сплять вдень на веранді, мінімальне збільшення у вазі за рік вище, ніж у дітей, які сплять вдень в груповій кімнаті.

Заслугує підтримки практика дитячих садків, які організують денний сон дітей в групових кімнатах, але в умовах широкої аерації. Хоча це і не є засобом загартовування, тому що температура повітря залишається відносно високою, проте робить чудовий оздоровчий ефект завдяки тому, що в групових кімнатах, як показують дані хіміко-бактеріологічного контролю, якість повітря наближається до атмосферного; в літрі повітря виявляється лише 38—44 бактерії.

Завдяки чистоту і відносно прохолодному повітрю (14—15 і нижче

градусів) діти засинають майже так само швидко, як і на веранді — через 3—6 хвилин після укладання, сон їх глибокий, колір обличчя — рожевий. Самопочуття після сну хороше, настрої бадьорий. Широку аерацію приміщення дитячі садки організують дуже просто — після укладання дітей вікна групових кімнат відкриваються, а закриваються за 15—20 хвилин до підйому дітей для того, щоб температура повітря до пробудження дітей трохи піднялась.

В більшості обстежених дитячих садків добре організована ранкова гімнастика, яку діти провадять або на дворі, або в добре провітреному приміщенні в полегшеному одязі.

Спеціальні форми загартовування з успіхом застосовують і дитячі садки, які містяться в пристосованих приміщеннях (№ 186, 162, 158, 157). Так, в дитячому садку № 162 широко практикується проведення ранкової зарядки в полегшеному одязі при температурі повітря, яка поступово знижується, а також провадяться водні процедури (обмивання ніг). При виборі спеціальних заходів по загартовуванню дітей кожний дитячий садок, зрозуміло, повинен виходити з своїх умов. Наприклад, в дитячих садках з пічним опаленням, яке утруднює регулювання температури в приміщенні, перевагу слід надати водним, а не повітряним процедурам.

Поряд з досягнутими успіхами в справі організації загартовування дітей в м. Києві відмічаються великі недоліки, які, безумовно, не можуть не відбитися на фізичному розвитку і здоров'ї, що підтверджується результатами вивчення динаміки простудних захворювань дітей: кількість пропусків, пов'язаних з простудними захворюваннями в дитячих садках, які не вживають спеціальних заходів по загартовуванню в 1,5—2 рази вища, ніж в тих, де провадиться систематичне загартовування дітей.

На жаль, є ще окремі дитячі садки, де не тільки не застосовуються спеціальні, але навіть і загальні заходи по загартовуванню прова-

дяться дуже обмежено. В таких дитячих садках режим відкритого повітря організований вкрай незадовільно — квартирки і фрамуги відкриваються нерегулярно і тільки у відсутності дітей. А в 205 садку квартирки на зиму були заклеєні і приміщення не провітрювалось. Температура повітря в цих дитячих садках звичайно буває не нижча 21—22°. Кількість бактерій на кінець дня збільшується в 6—10 раз у порівнянні з даними, одержаними вранці (дитячі садки № 123, 205 та ін.), деякі дитячі садки зменшують час перебування дітей на свіжому повітрі на 20—30 хвилин і навіть до години за рахунок прийому дітей в приміщенні, а також за рахунок порушення режиму дня, коли тривалість прогулянок значно зменшується і складає протягом дня 1,5—2 години. Це виникає тому, що подовжуються інші режимні моменти: затягуються на 5—15 хвилин заняття, запізнюється сніданок та ін.

Особливо треба зупинитися на питанні одягання дітей перед прогулянкою, яке займає від 20 до 40 хвилин за рахунок часу, відведеного на прогулянки. Це пов'язано з тим, що в одяганні дітей беруть участь тільки самі вихователки, а також з недосить чіткою організацією цього процесу: одягнені діти не виходять на ділянку, а перебувають тут же в приміщенні. Уникнути цього можна, якщо залучати до одягання дітей весь вільний технічний персонал, а також чергових батьків.

І, нарешті, неблагополучно в ряді садків (в 10 з 70 обстежених) з одягом дітей на прогулянках. Помічається зайве і шкідливе кутання дітей. Так, в 192 дитячому садку одяг деяких дітей в момент обстеження прогулянки був з 6—7 шарів при температурі повітря —7°. Діти почували себе скованими, були мало активні і під час ігор перегрівалися. Неприпустимий стан відмічається у відношенні використання спеціальних заходів по загартовуванню, які в переважній більшості дитячих садків зовсім

не вживаються. Так, в 25 обстежених садках спеціальні методи загартовування не використовуються зовсім, а в 23 — практикується тільки ходіння з спущеними панчогами, що, як відомо, не може розглядатися як самостійний засіб загартовування. Таким чином, в $\frac{2}{3}$ обстежених дитячих садків спеціальні методи загартовування проти холоду фактично не здійснюються.

Із спеціальних методів загартовування деяке розповсюдження одержали водні процедури, але дитячі садки, як правило, застосовують їх тільки влітку. Зрозуміло, це не є загартовування дітей, тому що завдання загартовування організму проти холоду полягає в тому, щоб поступово привчити дитину до впливу холоду і провадити цю роботу безперервно. Тільки при таких умовах можуть бути досягнуті позитивні наслідки. Між тим обливання в осінньо-зимовий період не використовується в жодному дитячому садку, обтирання ж дітей прохолодною водою застосовується лише в окремих садках.

Навіть такі прості процедури, як обмивання ніг водою, перед денним або нічним сном, температура якої поступово знижується, що не вимагають ні спеціального приміщення, ні обладнання і мають значення як для загартовування організму проти холоду, так і для раціонального гігієнічного виховання, використовуються тільки в 15 з 70 обстежених дитячих садків.

Особливо неприпустимим можна вважати стан, коли дитячі садки не використовують для сну веранди і навіси (дитячі садки № 145, 110). Дуже мало використовуються і повітряні процедури, зокрема, повітряні ванни в русі, які при бажанні можна організувати майже в будь-яких умовах. Проте повітряні ванни провадяться тільки в 4-х дитячих садках (1, 131, 114, 158). Не в усіх дитячих садках правильно організована і ранкова гімнастика, яка проводиться в закритому приміщенні при зачинених кватирках і вікнах, одяг дітей звичайний, тем-

пература повітря — 20—21°. В деяких дитячих садках гімнастику проводять при відносно низькій температурі — 17—18°, але ця температура стабільна, а не знижується поступово, тому загартовуючий вплив ранкової гімнастики знижується.

Слід вказати на те, що дитячі садки, які містяться в спеціальних приміщеннях, обмежуються лише організацією денного сну на повітрі. Вони не прагнуть до впровадження інших загартовуючих процедур, забуваючи, що комплекс заходів по загартовуванню робить значно більший оздоровчий ефект, ніж проведення одного якогось заходу, і що у них є всі умови для успішного здійснення саме комплексного загартовування.

Таким чином, оцінюючи постановку загартовування дітей в дитячих садках м. Києва, і зокрема загартовування спеціальними заходами, можна твердити, що цьому питанню ще не приділяється належної уваги ні з боку керівництва дитячих садків, ні з боку органів народної освіти і охорони здоров'я. Це підтверджується не тільки вивченням питання організації загартовування дітей в дитячих садках м. Києва, але й спеціальним вивченням актів санітарного обстеження органів санітарного нагляду і зауважень інспекторського складу органів народної освіти.

Для поліпшення постановки загартовування дітей в дитячих садках ми вважаємо необхідним: об'єднати зусилля органів народної освіти і охорони здоров'я з метою розробки спільного, конкретного плану організації загартовування дітей для кожного дитячого садка району у відповідності з наявними умовами і можливостями; широко пропагувати передовий досвід дитячих садків шляхом висвітлення його в пресі і організацій спеціальних конференцій, на яких заслухувати завідувачих дитячими садками про досвід впровадження загартовуючих процедур, а також лікарів — про результати вивчення стану здоров'я дітей в зв'язку з використанням загартовування.