

ISSN 0321-14

5 / 88

Дошкільня
Виховання

ПОВІТРЯМ, СОНЦЕМ І ВОДОЮ

М. КИРИЛЕНКО,
лікар-педіатр відділення диспансеризації
Київського НДІ педіатрії, акушерства
і гінекології



ДЛЯ ОДНИХ дітей застуда становить постійну загрозу, для інших — майже ніякої. Чому? І чи є надійні засоби для підвищення опірності людини інфекції особливо небезпечної під час переохолодження? Ще з давен помічено, що коли поступово, систематично і послідовно протягом тривалого періоду тренувати організм, привчаючи його до змін температури, то він адаптується до холоду, міцніше протистоїть дії збудників хвороби. На такій здатності організму відповідати певними реакціями на різноманітні подразники зовнішнього світу (температурні, світлові, механічні) і засноване загартування — ефективний засіб зміцнення здоров'я.

Існує кілька принципів, яких необхідно дотримуватися, проводячи для дітей загартовуючі процедури: *систематичність* (в разі припинення процедур ефект адаптації до холоду щезає у дошкільнят протягом тижня), *поступовість* збільшення сили подразнюючого впливу та *врахування індивідуальних особливостей і емоційного стану дитини* (так, легкозбуджуваним малюкам корисні заспокійливі процедури, а пасивним, млявим — збуджуючі). Не менш важливо дотримуватись і оптимального температурного режиму. Коли дитина переохолоджена, у неї вже відбулося захисне звуження судин, через що виробити позитивну реакцію на загартування неможливо. Шкідливе і перегрівання: при зволоженні збільшується теплопровідність шкіри, і навіть помірний вплив холоду може призвести до значного переохолодження організму.

У дошкільних закладах загартування — невід'ємний компонент всієї навчально-виховної і оздоровчої роботи. Його здійснює вихователь з допомогою няні під контролем медичних працівників. При організації загартовуючих процедур дітей розподіляють на три групи: перша — здорові, раніш загартовувані малюки; друга — здорові діти, які прилучаються до загартування вперше чи мають функціональні відхилення; третя — діти з хронічними захворюваннями або після тривалого занедужання (зауважу: для малюків

двох останніх груп кінцева температура води та повітря в приміщенні при процедурах має бути на 1° — 3° вища, ніж для дітей першої групи). В міру загартування, але не раніше, ніж через 2 місяці від його початку, дітей можна перевести з другої до першої та з третьої — до другої групи, за умови, що вони за цей час не хворіли і позитивно реагують на процедуру.

Загартовують дитячий організм повітрям, сонцем і водою.

Прогулянка — один із способів загартування повітрям. У холодний період дошкільники мають перебувати поза приміщенням не менше 4—5 годин щоденно. Влітку, коли погодні умови сприятливі, бажано, щоб на повітрі було організоване все життя дітей, включаючи й сон.

Провітрювання дозволяє підтримувати у приміщеннях дошкільних закладів належний санітарно-гігієнічний стан. Рекомендується такий температурний режим: у роздягальнях та групових кімнатах молодшої групи 21° , середньої, старшої та підготовчої 20° , спальнях 19° , туалетах 21° , фізкультурних та музичних залах 19° , медичних приміщеннях 22° . Найефективніше наскрізне або кутове провітрювання (проводять через вікна на двох зовнішніх стінах або через двері і вікна протилежних приміщень, але не через туалетні кімнати). Перепад температури при цьому може досягти 4° — 5° , а ртутний стовпчик термометра опуститися до 14° . Таке провітрювання слід проводити лише за відсутності дітей, а у спальнях — не менше ніж за півгодини до того, як їх вкладатимуть. Під час сну (коли дозволяють погодні умови) вікна відкривають лише з одного боку і знову зачиняють їх за півгодини до пробудження. Провітрювання основних групових приміщень рекомендується проводити: вранці до приходу дітей, перед заняттями, поверненням з прогулянки, під час сну та після полуденку, тобто 5 разів на день.

Повітряні ванни — це м'яка загартовуюча процедура. Місцеву повітряну ванну дитина отримує, коли її одяг залишає оголеними лише окремі частини тіла (руки чи ноги), а загаль-

ну — під час переодягання, після нічного та денного сну тощо. Проводяться повітряні ванни не пізніше ніж за 1 годину до і не раніше ніж через 1,5 години після їди. Оптимальний час — від 8 до 18 години. Рекомендуються не статичні повітряні ванни, а поєднані з помірною м'язовою активністю — фізкультурними вправами, ходьбою, рухливими іграми. Надворі малюки мають приймати повітряні ванни лише в надійно захищеному від вітру місці. Обов'язкова умова — контроль за самопочуттям дітей. Різка почервоніння та спітніння шкіри при теплих повітряних ваннах, «гусяча» шкіра і озноб при прохолодних — сигнал, за яким ванну слід негайно припинити. Для малят до 2 років повітряні ванни розпочинають при температурі 23° , доводячи до 21° — 20° ; для дітей 3—4 років — від 22° до 20° ; 5—7 років — від 22° до 19° — 18° . Тривалість повітряних ванн (проводяться 2—3 рази на день) з 3—4 хв поступово збільшується до 10—15 хв.

Загартування сонцем. З усіх факторів, що впливають на організм людини, сонце — наймогутніший. Сонячні ванни поліпшують обмін речовин, сприяють впливають на шкірні покриви, але їх треба строго дозувати. Сонячні ванни так само, як і повітряні, що їм передують, приймаються дітьми в помірному русі не пізніше ніж за 1 годину до і не раніше ніж через 1,5 години після їжі. Голову малюка при цьому необхідно захистити від прямої дії сонячних променів. Після ванни рекомендується обтерти (облити) тіло дитини водою (20° — 25°) і дати їй відпочити 20—30 хвилин у затінку. Вихователь, медсестра повинні пильно стежити за самопочуттям дітей. Сильне почервоніння шкіри, рясне спітніння є сигналом негативної реакції. В цьому випадку малюків терміново переводять на відпочинок до затінку, а надалі тривалість процедури обмежують.

Найоптимальніші для сонячних ванн ранкові години: у південних районах — від 7-ої до 10-ї, в середній смузі — від 8-ої до 11-ої. Для здорових, фізично розвинених дітей тривалість першої ванни — 4—5 хв (по 1 хв. на

кожну частину тіла). Поступово тривалість доводиться до 10 хв одноментного і до 20—25 хв сумарного перебування на сонці для дітей молодшого дошкільного віку та 30—40 хв — старшого. Малюкам з послабленим здоров'ям і тим, хто переніс тривалі та важкі захворювання або має підвищену чутливість до сонячних променів, рекомендуються спочатку місцеві сонячні ванни. Першого дня впливу променів піддають лише стопи ніг протягом 2 хв. Другого дня стопи знаходяться під сонцем вже 3 хв, а гомілки — 2 хв. Третього, відповідно, — 4 хв, 3 хв і 2 хв — стегна. Четвертого — 5 хв, 4 хв, 3 хв і 2 хв — живіт, 1 хв — груди, 1 хв — спина. Поступовість збільшення часу дії сонячних променів на різні ділянки шкіри виключає негативні явища. Така ж організація сонячних ванн рекомендується для дітей зі слабопігментованою шкірою та підвищеною збудливістю.

Загартування водою. Вологе обливання проводиться махровою рукавичкою або рушником, змоченими у воді, у такій послідовності: руки, ноги, груди, живіт, спина. Напрямок руху — від периферії до центру (від кисті до плеча, від стопи до стегна тощо). Кожну частину тіла обтирають окремо, а потім витирають насухо. Тривалість всієї процедури — від 1 до 2 хв. Температуру води знижують на 1° — 2° через кожних 10 днів. Початкова температура взимку 32°—30°, влітку 28°—26°, а кінцева, відповідно, 22°—20° та 18°—16°С.

Обливання ніг проводиться з лійки або глечика. Дитина сідає на стілець, ставить ноги у тазик. Воду ллють на нижню третину гомілки та на стопи.

Тривалість обливання — 25—30 с, початкова температура води 30°. Через кожних 1—2 дні її поступово знижують на 1°—2°, доводячи протягом 10 днів до 18°—16° для дітей 2—3 років, 14° для дітей 4—7 років. Після обливання ноги ретельно (особливо між пальцями) витирають.

У холодний період року обливання проводять після сну, в теплий — після прогулянки, коли процедуру можна поєднувати з гігієнічним миттям ніг: спочатку ноги дитини микють теплою водою з милом, а потім обливають водою загартовуючої температури.

Контрастне обливання ніг рекомендується використовувати, коли початок загартування припадає на холодний період року. Ноги дитини поперемінно обливають прохолодною (18°) та теплою (35°—36°) водою протягом 10—15 с. Для здорових дітей контрастне обливання завершується прохолодною водою, для ослаблених — теплою.

Загальне обливання найкраще проводити теплої пори року після того, як діти вже звикли до місцевих водних процедур. В осінньо-зимовий період загальне обливання проводять лише в тих дошкільних закладах, де є придатні для цього побутові умови, що дозволяють повністю виключити можливість переохолодження дітей. Температура повітря у приміщенні, де проводиться загальне обливання, має бути не нижчою 23°. Початкова температура води 34°—35°, кінцева 22°—24° (знижують температуру через кожних 3—4 дні на 2°). Тривалість процедури поступово збільшують з 15—20 до 35—40 с.

Ослаблені діти або малюки, які повернулися до садка після хвороби,

приймають процедуру лише з дозволу лікаря і за його дозуванням.

Купання у відкритій водоймі — одна з найдійовіших процедур, під час якої на все тіло діють одночасно три фактори: повітря, велика маса води та сонячні промені. Цей вид загартування дозволяється дітям після 2 років раз на день при температурі повітря не нижче 25° і води не нижче 23°. Тривалість купання (організовується через 1—1,5 години після їжі) поступово доводиться з 3 хв до 5—8 хв для молодших і з 5—6 хв до 10—12 хв для старших дошкільників. Купають дітей підгрупами по 8—10 чоловік на неглибокому (вода має доходити до пояса) місці, де чисте, рівне та щільне дно. За купанням стежать двоє дорослих. Один поряд з вихованцями у воді, де організовує рухливі ігри і стежить, щоб діти не переохолодились. Якщо хтось з малюків змерзне, його терміново виводять на берег, розтирають сухим рушником і переодягають. Після того, як група скупалася, всіх дітей швидко витирають, переодягають та спонукують до активного руху — гри чи фізичних вправ. Слід пам'ятати: перед купанням дітей не можна довго тримати на сонці.

Будь-яка загартовуюча процедура при правильній організації дасть позитивний ефект. Але є ще одна умова, про яку нізащо не повинні забувати ні вихователі дошкільних закладів, ні батьки їх вихованців: прогулянка, повітряні, сонячні ванни, обтирання, обливання, а тим паче купання мають викликати у маленької людини лише позитивні емоції, бадьорити, підвищувати настрій. Весела усмішка на обличчі дитини — ознака доброго здоров'я.

ЩИРЕ СПАСИБІ ДРУЗЬМ ЖУРНАЛУ

НИНІ, в час перебудови, демократії і гласності, як ніколи, зросла роль газет, журналів, інших засобів масової інформації. Свідомі відповідальності свого покликання зустрічають радянські журналісти День преси — 5 травня.

Редакційна колегія і колектив редакції «Дошкільного виховання» вітають з професійним святом усіх читачів, висловлюють щире подяку у створенні журналу своїм друзям і помічникам, активним дописувачам і громадським кореспондентам:

Багрію В. С., викл. Ровенського пед. ін-ту ім. Д. З. Мануїльського; **Белявій Л. І.**, зав. каб. дошк. вих. Вінницького ОІУВ; **Біленко Л. С.**, музкерівнику д/з № 363 м. Києва; **Бондар О. А.**, зав. каб. дошк. вих. ЦІУВ; **Буркін Н. С.**, методисту РМК дошк. вих.; **Вугрич В. П.**, заст. голови Республіканської ради Педтовариства УРСР; **Гураш Л. В.**, ст. методисту РМК дошк. вих.; **Давидчук А. М.**, ст. наук. співроб. НДІ дошк. вих. АПН СРСР; **Долинній О. П.**, методисту РМК дошк. вих.; **Задворному В. І.**, держ. інспектору з пожежного нагляду УПО МВС УРСР; **Зайцеву В. С.**, фотокореспонденту; **Ільченко Ж. Д.**, наук. співроб. НДІ педагогіки УРСР; **Корольковій А. Д.**, зав. каб. дошк. вих. Харківського ОІУВ; **Ладивір С. О.**, ст. наук. співроб. НДІ психології УРСР; **Лопак-**

вій І. Б., ст. методисту ВДНГ СРСР; **Ляліну Г. М.**, фотокореспонденту (м. Чернігів); **Мальчук В. О.**, журналісту (м. Славути Хмельницької обл.); **Мацюк Л. І.**, викл. Київського педучилища № 2; **Михайленко Ю. К.**, музкерівнику д/з № 90 м. Києва; **Музиченку В. Ф.**, доц. каф. філософ. КДПІ ім. О. М. Горького; **Мусяченко Т. Є.**, зав. каб. дошк. вих. Київського міського ІУВ; **Назаренко А. І.**, методисту РМК дошк. вих.; **Наринському В. М.**, журналісту (м. Дніпропетровськ); **Нетязі В. М.**, фотокореспонденту (м. Київ); **Познанській М. А.**, поетесі; **Поніманській Т. І.**, зав. каф. дошк. пед. і психол. Ровенського пед. ін-ту ім. Д. З. Мануїльського; **Рассказовій Ж. Г.**, музкерівнику д/з № 363 м. Києва; **Сингаївському М. Ф.**, поету; **Сірченко Л. І.**, викл. педучилища № 2 м. Києва; **Скидановій Л. Я.**, викл. КДПІ ім. О. М. Горького; **Скрипченко Н. Ф.**, зав. лаб. навч. і вих. дітей 6-річного віку НДІ педагогіки УРСР; **Смеховій В. Ю.**, журналісту; **Цапенко Л. М.**, зав. лаб. дошк. вих. РМК дошк. вих.; **Шапіро Л. В.**, зав. д/з № 609 м. Києва; **Щербаковій К. Я.**, проректору Бердянського пед. ін-ту; **Щецкіну Г. Г.**, зав. лаб. іграшок РМК дошк. вих.; **Ярохановій О. П.**, художниці (м. Київ).

Бажаємо вам, друзі, щастя, успіхів у творчій праці!