

Законы адаптации
Quae nocent, docent
Что ранит, то и учит (лат.)

Адаптация: процесс и результат (Malum nullum est sine aliquo bono. Нет худа без добра (лат.))

Стресс

- Стресс (от англ. Stress – давление, нажим напряжение) экстремальное состояние человека
- Стадия тревоги, во время которой сопротивление организма сначала понижается (фаза шока), а затем включаются защитные механизмы
- Стадия устойчивости (резистентности), когда за счет напряжения функционирующих систем достигается приспособление организма к новым условиям
- Стадия истощения, в которой выявляется несостоятельность защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности жизненных функций

Адаптация

- Adapto - «приспосабливаю» – все виды деятельности личности, которые затрагивают клеточный, органический, системный, организменный и психологический уровни. Адаптационные механизмы вступают в действие, когда происходят внезапные или резкие изменения в среде и особенно при неадекватных условиях существования.
- А. обеспечивает работоспособность, максимальную продолжительность жизни и репродуктивность в неадекватных средовых обстоятельствах

Бывает ли жизнь без стресса?

- Сразу ответим на поставленный вопрос: НЕ БЫВАЕТ. Человек на протяжении своей жизни постоянно сталкивается с чем-то новым, а ко всему новому надо приспособиться.
- Процесс адаптации — это процесс морфологических и функциональных преобразований в организме, в результате которых действующий фактор среды ослабляет или вовсе прекращает свое негативное воздействие не потому, что он устранен, а потому, что организм уже не воспринимает этот фактор как нечто неблагоприятное.
- Результатом адаптации является способность организма нормально функционировать в новых для него условиях, сохраняя важнейшие параметры внутренней среды и высокую работоспособность.

Как часто необходима адаптация?

- На протяжении жизни человеку неоднократно приходится переживать периоды острой адаптации.
- Первый из них — момент рождения, сразу после которого организм должен достаточно быстро приспособиться к огромному числу вновь возникших факторов: сила тяжести, переменная температура, воздушная среда, микробные агрессии и т. п.
- Поскольку внешняя среда постоянно меняется и задает свои условия организму, постольку жизнь есть непрерывная адаптация — к физическим, химическим, биологическим, социальным факторам окружающей среды.

Срочная адаптация

- Впервые столкнувшись с действием какого-либо фактора, способного нарушить привычную деятельность физиологических систем, организм бурно реагирует, пытаясь найти выход из создавшегося положения.
- Бурная реакция организма проявляется в виде активации множества физиологических функций.
- Такая срочная адаптация базируется на том функциональном диапазоне, который характерен для каждой из участвующих в этом процессе физиологических функций.
- Эта, порой хаотическая активность, обычно позволяет решить задачу срочного приспособления, хотя его физиологическая цена может быть чрезвычайно высока.

Долговременная адаптация

- Если такое же воздействие возникает вновь и вновь, организм переходит к другой стратегии адаптации, которая требует значительно более глубоких перестроек и во много раз больше времени, но позволяет решить возникшую задачу гораздо эффективнее.
- Такая долговременная адаптация обязательно включает в себя этап активации генетического аппарата клеток тех органов и тканей, которые наиболее активно участвуют в процессах срочной адаптации.
- Доказано, что сам процесс срочной адаптации через образующиеся при этом промежуточные продукты обмена веществ как раз и запускает активацию клеточного генома, что необходимо для начала синтеза новых белков и других структурных и функциональных молекул в клетках адаптирующегося организма.

Долговременная адаптация

- Постепенно, по мере многократного повторения воздействия фактора, к которому приспособливается организм, его структурные и функциональные возможности становятся все в большей мере пригодными для наиболее эффективного и экономичного реагирования на каждое такое воздействие.
- И наконец наступает момент, когда организм воспринимает воздействие этого фактора как нечто совершенно обычное, не заслуживающее какого-либо значительного увеличения функциональной активности.
- Считается, что для человека этот период обычно составляет около 6 недель.

Сила действия фактора

- Следует подчеркнуть, что сила действия фактора, вызывающего адаптацию, должна превысить некий порог, иначе организм не прореагирует на это воздействие.
- Так, например, если мы хотим закалить ребенка с помощью обливания его ног водой, т. е. вызвать у него температурную адаптацию, то температура воды должна быть достаточно низкой, чтобы такое воздействие организм воспринял как существенное.
- Если вода будет близка по температуре к термонеutralной зоне ($28—30^{\circ}$), то никакой адаптации не произойдет, сколько бы мы ни применяли эту водную процедуру.

Непрерывность и актуальность адаптации

- Принципиальной особенностью биологической адаптации является ее актуальность.
- Если то или иное свойство, возникшее в результате адаптации, никогда больше не использовалось или долго не использовалось, оно утрачивается. Организм весьма расчетливо экономит свои ресурсы и не тратит их попусту на структуры и функции, на которые нет «спроса».
- Пожалуй, самым наглядным примером этого могут служить данные, полученные в результате наблюдений за космонавтами, долгое время проведенными на околоземной орбите в отсутствие силы тяжести.
- Их мышцы лишаются своих свойств и даже отчасти деградируют, а кости теряют кальций, становятся хрупкими и мягкими.
- Только с помощью специально организованных ежедневных физических тренировок на бегущей дорожке этому удается

Постоянна ли приобретенная адаптация?

- Невозможно раз и навсегда адаптироваться к воздействию любого другого фактора.
- Человек, живущий в горах, адаптирован к низкому содержанию кислорода в атмосфере: у него больше уровень гемоглобина в крови, более активны окислительные ферменты и т. д.
- Но стоит ему спуститься с гор и прожить внизу несколько месяцев — все эти адаптивные особенности пропадают. Попав вновь в горы, человек вынужден адаптироваться к ним заново.
- Хотя в этом случае адаптация проходит обычно легче и быстрее, так как любая адаптация оставляет в организме след, который облегчает последующую нервную и гормональную перестройку.

Постоянна ли приобретенная адаптация?

- Все это в полной мере относится к обучению, в котором роль физиологической адаптации чрезвычайно велика. Хорошо известно, что отсутствие практики приводит к утрате навыка использования иностранного языка. Однако восстановление этого навыка в полном объеме для человека обученного — задача неизмеримо более легкая, чем обучение с нуля.
- Точно так же адаптированные к учебному процессу дети после летних каникул приходят в школу в изменившемся состоянии: за время каникул их школьная адаптация порастерялась. Возобновление навыков школьной жизни происходит довольно быстро, но все же не мгновенно: несколько первых недель учебного года всегда бывают трудноваты и для учеников, и для учителей.

Резервы организма: мифы и физиологическая реальность

- В популярной, а иногда и научной литературе периодически поднимается вопрос о необычайных возможностях, заложенных в организме человека и нереализованных лишь потому, что мы не умеем этого делать.
- В частности, по мнению некоторых авторов, мозг человека используется только на 2—3% (встречаются разные оценки), а резервы лежат мертвым грузом.
- На самом деле это не более чем миф. Никаких резервов, которые не используются и все же сохраняются, в организме человека нет.
- Другое дело, что с помощью грамотно построенной тренировки можно очень значительно улучшить многие характеристики деятельности в конкретных условиях. Надо лишь понимать, что если мы получаем выигрыш в одном направлении, то можем нечто потерять в другом.
- Так, например, люди с мощной мускулатурой, много сил отдавшие тренировке своих мышц и демонстрирующие чудеса силовой подготовки, как правило, почти полностью теряют гибкость позвоночника и обладают низкой общей выносливостью — это плата за чрезмерное развитие силовых возможностей. Разумеется, бывают всесторонне одаренные люди, которым удается довести до совершенства не одну, а несколько сторон своих способностей. Но это уникальные случаи, как уникальна многогранная гениальность Леонардо да Винчи или М. В. Ломоносова.

Концепция Селье

- Специфические и неспецифические компоненты адаптационного процесса. Выдающийся физиолог XX в. Ганс Селье (канадец венгерского происхождения) в середине 1950-х гг. разработал концепцию, согласно которой адаптация имеет два компонента — специфический и неспецифический.
- Специфический компонент — это конкретные приспособления конкретных органов, систем, биохимических механизмов, которые обеспечивают наиболее эффективную работу всего организма в данных конкретных условиях.
- Например, у жителей горных районов, где ниже содержание кислорода в атмосферном воздухе, чем на уровне моря, отмечается целый ряд особенностей системы крови, в частности — у них выше концентрация гемоглобина, чтобы можно было более эффективно извлекать кислород из проходящего через легкие воздуха.
- Появление пигментации (загара) на коже у людей, находящихся достаточно длительное время в условиях сильной инсоляции (солнечной радиации), также пример структурной специфической адаптации, позволяющей снизить риск повреждений избыточной лучистой энергией тех тканей, которые расположены ниже поверхностных слоев кожи.
- Таких примеров можно привести множество, и они хорошо известны уже давно.
- Специфические приспособления в организме происходят благодаря изменению активности определенных участков генома в тех клетках, от которых такое приспособление зависит, и эти приспособительные реакции требуют довольно значительного времени. Обычно человеку необходимо 6—8 недель на то, чтобы полностью приспособиться к воздействию нового для него фактора.

Возрастные особенности адаптации

- Одна из заслуг Г. Селье состоит как раз в том, что он обратил внимание на неспецифические компоненты адаптации, которые выявляются всегда, независимо от природы действующего фактора.
- Другой его заслугой является то, что он сумел разобраться в основных механизмах гормональной регуляции, сопровождающих начальный период адаптации, или стресс-реакцию.
- Возрастные особенности механизмов и стратегии адаптивных перестроек. Поскольку адаптация — процесс, обязательно регулируемый нейрогуморальными механизмами, а эти механизмы с возрастом претерпевают существенные изменения и созревают практически только к моменту завершения полового созревания, ясно, что у детей адаптация протекает не совсем так, как у взрослых. Эти различия охватывают процессы как срочной, так и долговременной адаптации. Следует отметить, что вопросы возрастных изменений адаптационных процессов у человека изучены мало, поскольку подобные эксперименты на детях проводить невозможно. Однако в экспериментах на лабораторных животных (обычно это белые крысы специальных пород) удалось выявить целый ряд возрастных особенностей, которые затем были обнаружены и у человека на основании косвенных данных

Детский организм и закономерности адаптации

- Недостаточность ресурсов детского организма в условиях адаптации с очевидностью вытекает из рассмотренных выше особенностей структуры функционального диапазона.
- Любое воздействие, требующее адаптивных реакций организма, заставляет его функциональные системы активизироваться до уровня резервных возможностей. Собственно говоря, если бы этого не было, то никакая адаптация бы и не понадобилась.
- Нижняя граница зоны резервных возможностей как раз и есть тот порог воздействия, после преодоления которого и начинается адаптация. Если же функции не выходят за границы зоны привычной активности, то об адаптации нет и речи.
- Поскольку у детей зона резервных возможностей существенно более узкая, постольку этих резервов чаще не хватает на решение встающих перед организмом задач, связанных с адаптацией.
- Таким образом, дети более склонны впасть в состояние дезадаптации даже в условиях действия умеренных, с точки зрения взрослых, функциональных нагрузок. Значимость этого обстоятельства для педагогического процесса совершенно очевидна.

Особенности адаптации детского организма

- Однако дело еще более осложняется второй закономерностью, которая на первый взгляд совершенно не очевидна, но вполне понятна кибернетикам, которые занимаются «обучением» компьютерных систем (например, на основе новейшей технологии «нейронных сетей»).
- Организм ребенка в процессе взросления непрерывно обучается, причем это не только обучение в смысле приобретения навыков и знаний, это еще и обучение функциональных систем организма взаимодействию и подчинению единой нейрогуморальной регуляции.
- На ранних этапах развития практически любое новое воздействие на организм вызывает очень бурную реакцию, в которую вовлекаются чуть ли не все органы и системы.
- Такого рода реакции физиологи называют генерализованными, т. е. обобщенными, всеобщими.

Особенности детского организма и адаптация

- По-видимому, эта особенность связана с тем, что нервные центры еще не умеют качественно дифференцировать стимулы и «на всякий случай» приказывают всем периферическим органам и тканям активизировать свою функцию.
- Недостаточно дифференцированными являются в раннем возрасте и гормональные стимулы — огромное количество клеток в самых разных тканях имеют гормональные рецепторы и как бы служат органами-мишенями для широкого спектра гормонов.
- Кстати, в этом заключается одна из причин того, что детский организм не способен к длительному удержанию устойчивого состояния при деятельности.
- Такая неспецифическая, генерализованная реакция крайне неэкономична, она вынуждает активизироваться большое число органов и тканей, никак не способных помочь в решении стоящей перед организмом адаптивной задачи.
- При том, что резервные возможности детского организма и без того невелики, такая стратегия адаптации кажется просто абсурдной и неминуемо ведет к перенапряжению.

Адаптация и возраст

- В раннем возрасте действительно порой невозможно по физиологическим реакциям понять, к какому именно фактору адаптируется организм — к пониженной температуре, к недостатку кислорода в атмосфере или к усиленному режиму двигательной активности. Специфические компоненты адаптации почти не проявляются, а неспецифические во всех этих случаях одинаковы.
- С течением времени, по мере созревания нервных структур, они дифференцируются и становятся значительно более избирательными по отношению к приходящим стимулам. Благодаря этому более адресной, прицельной становится реакция исполнительных систем организма.
- Адаптационный ответ перестает быть генерализованным, а делается все более локальным и специфическим, т. е. строго направленным на устранение конкретного фактора, на решение конкретной и узкой адаптационной задачи.
- Наиболее значимые изменения в стратегии адаптации происходят в период полуростового скачка, т. е. в 5—7 лет.
- Лишь с этого возраста организм становится способным осуществлять прицельные, специфические, хорошо дифференцированные реакции в ходе своего приспособления.
- Это еще одна причина, почему начинать школьное обучение следует лишь после завершения данного важнейшего этапа развития и созревания всех морфофункциональных систем детского организма.

Адаптация, тренировка и обучение

- В период полового созревания адаптационные процессы временно утрачивают свою эффективность и вновь становятся менее специфическими. Однако это продолжается сравнительно недолго, и уже после 15—16 лет юноши и девушки достигают практически взрослых уровней адаптационных возможностей.
- **Адаптация, тренировка и обучение.** Физиологическая адаптация лежит в основе тренировки и обучения.
- Тренировка в спорте и физическом воспитании требует неперемennого применения сверхпороговых по объему и интенсивности нагрузок — иначе тренированность не повышается. Это находится в полном согласии с теорией адаптации.
- Кроме того, хорошо известен феномен «переноса тренированности», который проявляется в том, что при тренировке одного физического качества (свойства) совершенствуются и другие.
- Этот феномен особенно часто проявляется у детей младшего школьного возраста, что вполне согласуется с возрастными особенностями стратегии адаптации.
- Поскольку физическая тренировка представляет собой пример адаптации, при ее организации необходимо учитывать возрастные особенности детей, их меньшие резервные возможности и генерализацию адаптивных реакций, о чем не всегда знают учителя и тренеры. К тому же, как и любая другая адаптация, физическая тренировка вызывает мощнейшие нейрогуморальные сдвиги в организме. о чем также не должны забывать тренеры и родители.

Первый раз в первый класс

Nihil iacrima citius frescit

Ничто не высыхает быстрее слезы (лат.).

- Совершенно те же процессы происходят при обучении, только действующим фактором в этом случае служит обычно не столько сверхпороговая интенсивность, сколько чрезмерный объем учебной нагрузки (впрочем, с такой нагрузкой можно справиться только за счет резкой интенсификации ученического труда).
- К сожалению, учителя и родители редко соизмеряют объем и интенсивность учебной нагрузки с функциональными возможностями детского организма, ошибочно полагая, что они безграничны.
- Начало обучения в школе — важный этап в жизни ребенка. Изменяется вся его жизнь — новые контакты, условия жизни, принципиально новый вид деятельности, новые требования и т. д.
- Напряженность этого периода определяется прежде всего тем, что школа с первых дней ставит перед учеником целый ряд задач, не связанных непосредственно с предшествующим опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных, эмоциональных, физических резервов.

Адаптация к школе

- Следует учитывать еще и то, что самые обычные виды деятельности вызывают серьезное напряжение организма младшего школьника. Например, при чтении вслух обмен веществ возрастает на 48%, а ответ у доски, контрольные работы приводят к учащению пульса на 15—30 ударов, к увеличению систолического давления на 15—30 мм рт. ст., к изменению биохимических показателей крови и т. п.
- Адаптация к школе (как и к любому другому фактору) — длительный процесс, проходящий через ряд этапов.
- Первый этап — ориентировочный, когда в ответ на комплекс новых воздействий происходит бурная реакция и значительное напряжение практически всех систем организма. Эта «физиологическая буря» длится 2—3 недели.
- Второй этап — период неустойчивого приспособления, когда организм находит какие-то рациональные варианты реакций на такие воздействия. На этом этапе «цена» адаптации снижается, «буря» начинает затихать. Обычно этот этап занимает еще 2—3 недели.
- Третий этап — период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее приемлемые варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем.

Подготовка к школе

- Продолжительность всех трех этапов адаптации приблизительно 6—8 недель, т. е. у первоклассников обычно этот период занимает всю 1-ю четверть учебного года, а наиболее сложными являются 1—4-я недели.
- Следует специально подчеркнуть, что на успешность адаптации влияет возраст начала систематического обучения.
- Год, отделяющий шестилетнего ребенка от семилетнего, очень важен для его физического и психического развития, поэтому многие исследователи считают оптимальным для поступления в школу возраст не 6 лет (на 1 сентября), а 6,5 года.
- По мнению психологов, именно в этот год (от 6 до 7 лет) развиваются регуляция поведения, ориентация на социальные нормы и требования, закладываются основы логического мышления, формируется внутренний план действий.
- Шестилетки в основном имеют большую длительность адаптации, чем семилетки. У шестилетних детей наблюдается более высокое напряжение всех систем организма, более низкая и неустойчивая работоспособность. Следует учитывать также индивидуальное расхождение биологического и паспортного возраста, которое может составлять 0,5—1,5 года.

Условия успешной адаптации

- Длительность и успешность процесса адаптации к школе, эффективность дальнейшего обучения во многом определяются состоянием здоровья детей. Легче всего адаптация к школе протекает у здоровых детей, составляющих I группу здоровья, значительно тяжелее — у детей с хроническими заболеваниями.
- Для благоприятной адаптации к школе организм должен достичь определенного уровня зрелости, т. е. у него должна быть определенная сила мышц и нервных процессов, выносливость к умственным и физическим нагрузкам, должны выработаться физиологические механизмы, обеспечивающие внимание, память, способность концентрироваться и многое другое.
- Именно поэтому прием детей в первые классы осуществляется на основании заключения психолого-медико-педагогической комиссии (консультации) о готовности ребенка к обучению.

Гигиена нервной системы

1. Значение режима дня в жизни ребенка
2. Адаптация ребенка при поступлении в ДДУ
3. Гигиеническая организация бодрствования 2.1
Организация игр 2.2
организация учебной деятельности: рисование,
лепка
4. Гигиенические требования к прогулкам и экскурсиям
5. Гигиенические требования к игрушкам
5.1 значение игрушки в развитии ребенка
6. Гигиеническая оценка сна

Компоненты режима, необходимые для детей всех возрастов

- сон;**
- прием пищи, личная гигиена;**
- прогулки;**
- игровая деятельность;**
- учебная деятельность;**
- отдых.**

Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня: общие положения

- Способность нервных клеток находиться в деятельном состоянии у детей весьма незначительна. Кроме того, нервные процессы у них не могут, как у взрослых, концентрироваться только в определенных центрах, а распространяются по всей коре головного мозга. Следствием такого состояния может быть быстрое утомление нервной системы.
- Для нормального развития нервной системы детей и предупреждения возникновения раннего или сильного утомления во время бодрствования огромное значение имеет правильная организация режима их жизни.

Физиолого-гигиеническое обоснование режима дня: общие положения

- Правильный режим — это рациональная продолжительность и четкое чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток: он должен предусматривать достаточное время (с учетом возрастных особенностей) для всех необходимых элементов жизнедеятельности ребенка (сон, прогулки, занятия и пр.) и
- при этом на протяжении периода бодрствования предохранять его организм от чрезмерного утомления.
- Строгое соблюдение режима дня, проведение всех составляющих его элементов всегда в одно и то же время способствует возникновению у детей прочных условных связей, облегчающих переход от одной деятельности к другой.
- Организм ребенка в каждый отдельный отрезок времени как бы подготавливается к тому виду деятельности, который ему предстоит выполнить, в результате все процессы (усвоение пищи, пробуждение, засыпание и пр.) протекают быстрее и с меньшими затратами энергии.
- Правильный режим дисциплинирует детей, улучшает их аппетит, сон, работоспособность, способствует нормальному физическому развитию и укреплению здоровья.

Общие положения

- Чтобы обеспечить правильный режим в дошкольном учреждении, детей распределяют по группам. Таких групп в яслях-садах семь.
- Каждая группа имеет свой распорядок дня, учитывающий особенности детей данного возраста.
- В дошкольных учреждениях с круглосуточным пребыванием подъем детей проводится в 6 ч 30 мин (7 ч 30 мин). До завтрака дети умываются, выполняют закаливающие процедуры, занимаются гимнастикой и одеваются.
- В учреждениях с дневным пребыванием к этому добавляется обязательный профилактический осмотр детей.
- Общая суточная продолжительность сна и частота его в дневное время с возрастом детей уменьшаются, а время бодрствования, наоборот, увеличивается.
- Изменяется и частота приемов пищи. Дети первых месяцев жизни получают пищу 7 раз в сутки, от 2,5—3 мес. до 5—6 мес. — 6 раз, от 6 мес. до 9—10 мес. — 5 раз, от 9—10 мес. до 1 г. — 5—4 раза, от 1 г. до 7 лет — 4 раза. Соответственно продолжительность перерывов между приемами пищи постепенно увеличивается с 3,5 до 4—4,5 ч.
- В режиме детей до 1,5 лет дневной сон повторяется несколько раз, он предшествует кормлению; после 1,5 лет, когда время бодрствования детей увеличивается до 5—6 ч, они гуляют на участке, спят днем 1 раз, после обеда.

Общие положения: прогулки и игры

- С детьми до 1,5 лет в зимнее время прогулок не проводят, так как организация их в условиях большого детского коллектива очень сложна.
- Потребность детей в свежем воздухе обеспечивается за счет дневного сна, проводимого на открытых верандах или в спальнях с широко открытыми фрамугами или форточками.
- Дети старше 1,5 лет гуляют в определенные часы: первый раз после игр и занятий, следующих за завтраком (2 ч), второй — после полдника (2—3 ч).
- Общая продолжительность прогулок 4—5 ч;
- У детей старше 3 лет свободное время после завтрака, на прогулках, после полдника заполняется не только играми.
- Часть его отводится на самообслуживание, дежурство по столовой, на работу в уголке природы, для выполнения трудовых поручений.

Общие положения: прогулки и игры

- В круглосуточных учреждениях вечерние игры и прогулки детей продолжаются до 19 ч.
- Затем дети ужинают и в 20 ч — 20 ч 45 мин (в зависимости от возраста) после вечернего туалета ложатся спать.
- Детей, перенесших тяжелые заболевания, а также страдающих хроническими заболеваниями, следует раньше укладывать и позже других поднимать, удлинять их прогулки на свежем воздухе,.
- В теплое время года рекомендуется увеличивать пребывание детей на свежем воздухе за счет проведения многих видов деятельности на участке.
- В этот период ночной сон детей несколько укорачивается, а дневной соответственно удлиняется; продолжительность и характер занятий изменяются.

Общие положения: поступление в дошкольное учреждение

- Переход из домашних условий в условия дошкольного учреждения для многих детей довольно труден, так как изменяются привычная обстановка, распорядок дня.
- Длительное совместное пребывание довольно большого количества детей увеличивает возможность их инфицирования (дети, посещающие дошкольные учреждения, болеют чаще тех, кто воспитывается в семье) и приводит к более быстрому, чем в семейных условиях, утомлению.
- Выявлено, что особенно часто дети болеют в начальный период своего пребывания в дошкольном учреждении, т.е. в период адаптации (привыкания) к новым условиям жизни, так как при этом происходит ломка уже установившегося у ребенка в домашних условиях стереотипа.
- В тех случаях, когда детей постепенно готовят к жизни в коллективе, они приспособляются к нему значительно быстрее и легче.

Поступление в дошкольное учреждение

- Подготовка ребенка к поступлению в дошкольное учреждение должна быть разносторонней.
- Прежде всего районному педиатру следует обратить внимание на состояние здоровья ребенка и, если нужно, провести необходимые оздоровительные мероприятия, поскольку здоровый организм легче может справиться с трудностями адаптационного периода.
- Далее, еще до поступления ребенка в коллектив, следует максимально приблизить его домашний режим к режиму дошкольного учреждения.
- Необходимо, чтобы правильно были организованы его бодрствование и сон, по возможности ликвидированы такие привычки, как укачивание, сосание пустышки и т. д.
- После вакцинации ребенка можно направлять в дошкольное учреждение не раньше чем через месяц, а при заболевании — после полного выздоровления, установленного педиатром.

Адаптация ребенка в дошкольном учреждении

- **В группе все должно быть подготовлено к приему новых детей.**
- **Воспитателя заранее предупреждают, когда придет новый ребенок. Следует определить, чем его кормить, где уложить спать.**
- **Если ребенок поступает в старшую группу, то об этом сообщают и детям.**
- **Воспитатель обсуждает с ними, как встретить поступающего, что ему подарить, стремясь вызвать у ребят доброжелательное отношение к новичку. Всех вновь поступающих детей окружают вниманием, лаской, заботой.**
- **Недопустимо принимать в группу сразу много новых детей. Их должно быть не более трех в неделю. Прием следует организовать в разные дни недели.**
- **Педагогу необходимо еще до поступления ребенка в группу выяснить особенности его воспитания в семье, домашний режим, способы кормления, укладывания для сна, узнать, как ребенок засыпает, спит, какой у него аппетит, как организовано бодрствование.**
- **Полезно также узнать имя малыша, которым его называют в семье, его любимые игрушки или занятия, любимые блюда, индивидуальные особенности и сложившиеся привычки.**

Адаптация ребенка в дошкольном учреждении

- В период адаптации обязательно сохраняются привычные для ребенка способы кормления, укладывания для сна.**
- Ни в коем случае нельзя насильно его кормить или укладывать спать, чтобы не вызывать и не закреплять на долгое время отрицательное отношение к окружающей обстановке, предупредить формирование защитно-оборонительной реакции.**
- Перед сном малыша можно покачать, если он к этому привык, покормить из соски, дать любимую игрушку.**
- Временное сохранение привычных для ребенка приемов воспитания, даже если они противоречат установленным в детском учреждении правилам, помогут ему легче адаптироваться к новым условиям.**

Адаптация ребенка в дошкольном учреждении

- Продолжительность пребывания вновь поступивших детей в дошкольном учреждении следует увеличивать постепенно. В течение первой недели ребенок должен быть там не более 3 ч в день. Это время увеличивается в зависимости от эмоционального состояния ребенка.
- Обычно требуется 2—3 недели, чтобы ребенок по мере адаптации мог находиться в дошкольном учреждении 10—12 ч.
- Нельзя в первые дни проводить какие либо травмирующие ребенка процедуры: делать инъекции, стричь волосы или ногти. Все это должно быть сделано еще до его поступления в дошкольное учреждение.
- В течение периода адаптации воспитатель внимательно наблюдает за поведением ребенка. Иногда, при ярко выраженном нарушении эмоционального состояния, целесообразно на 2—3 дня отдать ребенка домой.

Адаптация ребенка в дошкольном учреждении

- Щадящий домашний режим необходим и тем детям, у которых наблюдается даже легкое покраснение зева или умеренные выделения из носа. На фоне некоторого снижения сопротивляемости организма эти явления свидетельствуют о начавшейся активизации бактериальной и вирусной флоры, что может привести к развитию острого респираторного заболевания.
- Ребенок значительно быстрее и легче адаптируется, если дома поддерживают приемы воспитания, используемые в дошкольном учреждении. Чем скорее будет установлено единство принципов воспитания в дошкольном учреждении и семье, чем больше подход к ребенку будет соответствовать его индивидуальным особенностям, тем скорее и безболезненнее будет протекать процесс привыкания его к новым условиям.
- Учитывая, что в раннем возрасте дети тяжелее привыкают к изменениям в условиях жизни, не следует допускать частой смены персонала и неоправданного перевода детей из одной группы в другую, так как при этом у некоторых воспитанников отмечается нарушение обычного поведения. Если к моменту перевода ребенка в новую группу ему по возрасту и состоянию необходимо изменить режим, следует это сделать либо за неделю до перехода, либо временно сохранить в новой группе прежний режим, пока малыш не адаптируется к новым условиям.

Режим для детей раннего возраста

№ п. п.	Возраст	Кормление			Бодрств ование	Сон		
		Кол-во	Инт-л в часах	в		дневной		ночной
						Кол-во	Длит-ть	
1	1-3 мес	По требов	-		1-1,5	4	2-2,5	10-11
2.	2,5-5,6 мес.	6	3,5		1-1,5	4	2-2,5	10-11
3.	5-8 месяцев	5	4		2-2,5	3	2-2,5	10-11
4	9-12 месяцев	4-5	3,5-4,5		2,5-3,5	2	2,5-1,5	10-11
5	1-1,5 года	4	3,5-4,5		3,5-4,5	2	2,5-1	10-11
6	1,5-2 года	4	3,5-4,5		5-5,5,	1	3	10-11
7	2-3 года	4	3,5-4,5		5,5-6,5	1	2,2-2	10-11

ГИГИЕНА УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ

общие сведения

- Дети, увлеченные интересной деятельностью (занятия, игры и др.), долго не чувствуют утомления. В иных случаях короткие, но неправильно организованные виды деятельности могут быть значительной нагрузкой для нервной системы ребенка, привести к быстрому утомлению. Учитывая это, при организации бодрствования ребенка необходимо строго соблюдать гигиенические требования.
- Преодоление во время деятельности незначительного утомления для ребенка может быть полезным: оно способствует развитию подвижности и уравновешенности нервных процессов в коре головного мозга, тренирует нервную систему, повышает ее устойчивость и работоспособность.
- Организуя деятельность ребенка, надо учитывать не только возраст, но и состояние здоровья, индивидуальные особенности, а также его жизненный опыт.
- Дети первого, второго года жизни могут радостно и активно бодрствовать лишь тогда, когда они выспались, сыты, сухие, т.е. тогда, когда удовлетворены все их физиологические потребности.
- При первых признаках ухудшения настроения у ребенка первого и второго года жизни — его вялости, сонливости или перевозбуждения — игры-занятия следует прекратить.

Общие требования: продолжительность занятий - игр

- Детей 5—6 мес. во время бодрствования можно объединять по 5—6 человек, длительность игр-занятий с ними не должна превышать 8—10 мин, общее их количество в неделю не более десяти занятий.
- Во второй группе раннего возраста рекомендуется проводить 10 занятий в неделю, по 2 занятия в день.
- В начале года занятия проводятся с группами по 5—6 человек.
- Дети старше 1 г. 6 мес. объединяются по 8—12 человек, в зависимости от характера занятий.
- Длительность каждого занятия с детьми в возрасте от 1 г. — 1 г. 6 мес. — 8—10 мин, 1 г. 6 мес. — 2 лет — 10—15 мин.
- Занятия с детьми от 1 г. — 1 г. 6 мес. проводятся один раз в день во 2-й период бодрствования (13.00—14.30),
- с детьми 1 г. 6 мес.—2 лет в утренний (08.50-9.15) и вечерний (15.35—16.00) периоды бодрствования.

Общие требования: продолжительность занятий - игр

- Организация всех видов деятельности и отдыха детей от 3 до 7 лет в течение дня строится на основе программы воспитания и обучения в детском саду в зависимости от их типа.
- Количество учебных занятий в неделю в младшей и средней группах — 10; в старшей — 15; в подготовительной к школе — 19.
- Продолжительность одного занятия в младшей группе — не более 10—15 мин; в средней — до 20 мин; в старшей — 20—25 мин; в подготовительной к школе — 25—30 мин.
- Во всех группах в середине занятия следует проводить физкультминутки длительностью 1,5—2 мин.
- Продолжительность перерывов между занятиями должна быть 10—12 мин. После занятий, связанных со статическим положением тела, во время перерыва следует проводить подвижные игры умеренной интенсивности.
- При составлении расписания занятий рекомендуется планировать равномерное распределение учебной нагрузки в течение дня, недели, года. В начале и в конце учебной недели предпочтение отдается более легким по содержанию и сложности программного материала занятиям.

Организация занятий

- Следует также хорошо продумать чередование видов деятельности. После занятий, игр, требующих значительного умственного и волевого напряжения, малоподвижного состояния, детям нужна деятельность подвижного характера, не связанная с большими усилиями. Спокойные игры после энергичных движений, сильного возбуждения являются для них отдыхом.
- В группах, где ежедневно проводятся два или три занятия, надо строить их так, чтобы они были разными по сложности. Нельзя, например, в один день проводить занятия гимнастикой и лепкой. Для первого занятия дети должны переодеваться, а второе требует мытья рук, дощечек, уборки столов и т. д. При такой организации занятий дети перевозбуждаются, утомляются, настроение и самочувствие их ухудшаются.
- На самочувствии сказываются и условия, в которых дети занимаются. Недостаточное освещение, духота, неправильно подобранная мебель могут вызвать у ребенка не только раннее утомление, но и нарушение зрения (близорукость), осанки, малокровие. Дети дошкольного возраста значительно быстрее взрослых утомляются в душном, плохо проветренном помещении. Объясняется это тем, что из-за усиленного роста и развития организма потребность в кислороде у них значительно выше, а сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды ниже, чем у взрослых. Поэтому помещение, где проводятся занятия, должно хорошо проветриваться, иметь температуру воздуха 20—21С, относительную влажность 30—60%.

Факторы внешней среды, для успешных занятий

- В групповой комнате, где проводят те или иные занятия, должна быть создана деловая обстановка, соблюдаться тишина (разрешаются только негромкие разговоры, связанные с процессом выполнения работы). Если воспитатель сопровождает объяснение показом картинок, игрушек, натур, которые должны быть хорошо видны детям, ему не следует вставать между простенками окон, где освещение резко снижено.
- Пособия, которые используют на занятиях, должны быть яркими, реалистичными, каждая деталь, изображенная на них, должна быть видна без напряжения зрения на расстоянии не менее 8 м, формат рисунков для рассматривания должен быть 32 x 21 см. Чтобы не утомлять детей, объяснение воспитателя не должно быть многословным (во второй младшей группе — не более 2—3 мин, в средней — 4—5 мин и в старших — 5—7 мин).
- Во время занятий с детьми до 5 лет не рекомендуется их торопить, требовать быстрого окончания работы. Это может вызвать у них излишнюю нервозность. В старшей и подготовительной группах можно примерно за 5 мин до конца занятий напомнить о том, что время занятий истекает. На рассмотрение готовых работ во второй младшей группе выделяется не более 1—2 мин, а в остальных — 3—5 мин. Старшие дошкольники сами убирают после занятий пособия. На эту работу они не должны тратить более 5—7 мин.

Развитие мышц кисти, развитие цветового зрения

- На занятиях *рисованием* прежде всего нужно научить ребенка правильно держать в руке карандаш и пользоваться им.
- Карандаш или кисть надо держать в правой руке между большим и средним пальцами, придерживая их сверху указательным пальцем.
- Надо следить, чтобы дети держали карандаш или кисть свободно, линии на бумаге проводили без особого нажима. При этом мышцы руки будут меньше напрягаться, ребенок сможет дольше и с удовольствием рисовать.
- В начале обучения рисованию не рекомендуется предлагать детям штриховку больших изображений, так как это утомляет руку. Лишь тогда, когда у детей кисть руки разовьется, окрепнут мышцы и появятся некоторые навыки (приблизительно к 5—6 годам), поверхность для штриховки можно увеличить.
- Надо наблюдать за тем, чтобы дети делали штриховку без спешки, не в одном, а в разных направлениях: горизонтально, вертикально и круговыми линиями.

Развитие мышц кисти, развитие цветового зрения

- Это снижает напряжение мышц кисти и пальцев руки. При штриховке, как и при рисовании, карандаш следует держать свободно, не нажимая слишком сильно, без напряжения вытягивать пальцы, работать кистью руки, а не предплечьем.
- В процессе занятий ребенок не должен прижиматься грудью к крышке стола. Предплечья лежат на столе, кистью правой руки вместе с карандашом ребенок свободно двигает по бумаге и столу, левой рукой придерживает рисунок.
- В первой младшей группе для рисования детям дают цветные карандаши (красный, синий, зеленый, желтый, белый, черный) или краски.
- Во второй младшей группе детей знакомят с новыми цветами: розовым, голубым. Воспитанники средней группы при рисовании используют еще и коричневый цвет. На занятиях с них уже требуют, чтобы они закрашивали рисунки только в одном направлении (сверху вниз, слева направо).
- Дети старшей и подготовительной к школе групп должны уметь правильно держать карандаш или кисть, знать и использовать следующие цвета: красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, коричневый, черный, белый и их оттенки.

Лепка

- На занятиях *лепкой* используют мягкий, эластичный материал — пластилин, глину. Каждому ребенку дают чистую фанерную дощечку, на которой он должен работать. Надо следить за тем, чтобы дети не пачкали окружающие предметы.
- На первых занятиях *аппликацией* воспитатель учит детей вкладывать в кольца ножниц пальцы, сжимать и разжимать рычаги, добиваясь того, чтобы ножницы хорошо резали бумагу. Ножницы, которыми пользуются дети, должны быть легкими, небольших размеров (по руке ребенка), с тупыми концами.
- Во время занятий лепкой и аппликацией дети сидят на расстоянии 3—5 см от стола; в этом случае движения их рук будут свободными.

Гигиенические требования к прогулкам и экскурсиям

- Как известно, детям свойственна повышенная двигательная активность, которая может быть удовлетворена в процессе проведения прогулок и экскурсий.
- Прогулки на свежем воздухе оказывают благоприятное воздействие на нервную систему, улучшают аппетит, сон, настроение, повышают общий тонус жизнедеятельности ребенка.
- В условиях дошкольных учреждений прогулку используют как средство всестороннего воспитания и обучения. Прогулка также является и средством закаливания. Летом большую часть времени дети должны находиться на воздухе. Зимой прогулки проводят два раза в день в специально выделенное для них время. Лишь для детей до 1,5 лет прогулки заменяются сном с широким доступом свежего воздуха.
- Перед прогулкой важно правильно одеть и обуть ребенка в соответствии с погодой и сезоном, что обеспечит ему свободу движений и тепловой комфорт, не допуская переохлаждения или перегревания.
- Дети до 3 лет зимой выходят на прогулку, в безветренную погоду при температуре воздуха не ниже -15°C , более старшего возраста (4-7 лет) — при температуре -18 — -22°C . При низких температурах время прогулки необходимо сократить.

Прогулки

- Начало прогулки должно начинаться со спокойной деятельности. Обращается внимание детей на изменения, происходящие в природе, состояние погоды.
- С раннего детства (первая младшая группа) детей приучают самостоятельно одеваться и раздеваться. На первых порах воспитатель показывает, как это надо делать, и помогает каждому ребенку. Старшие помогают одеваться малышам. Во избежание перегрева одетых детей немедленно выводят на улицу.
- Польза от прогулки во многом зависит от ее организации, оснащения и эмоционального настроения воспитанников. Дети получают много впечатлений от окружающей природы и, главное, возможность активно двигаться. В зависимости от возраста детей, погоды и условий функционирования детского учреждения во время прогулки организуются различные игры (игры с правилами, творческие, строительные игры), спортивные развлечения (катание на санках, лыжах и коньках), труд на участке.
- Прогулки можно проводить и за пределами детского учреждения. При этом дети знакомятся с природой, учатся преодолевать препятствия, ориентироваться в окружающей обстановке.
- Помимо познавательного значения такие прогулки тренируют сердечно-сосудистую систему и двигательный аппарат.

Требования к одежде и обуви в летнее время года

- Летом в теплую погоду с детьми дошкольного возраста проводят экскурсии (или утром, после завтрака, или после полдника, т.е. в то время, когда не слишком печет солнце).
- Детей ослабленных или имеющих плоскостопие на экскурсию брать не следует.
- Одежда дошкольников должна быть удобной, легкой, а в солнечный день — светлой: на голове панамы, на ногах — носки и легкие полуботинки, кеды или специальные туфли для туризма.
- Важно, чтобы обувь была свободной, так как тесная обувь затрудняет кровообращение в нижних конечностях, что вызывает быстрое утомление ребенка.
- Сандалии и босоножки надевать на экскурсию не следует: в пути через отверстия в них будет набиваться песок, мелкие камешки, которые могут травмировать кожу.
- Не рекомендуется также надевать обувь без носков: носки впитывают влагу, защищают ноги от пыли, песка, предупреждают потертость.

Экскурсии, походы

- Детей 3—4 лет выводят за пределы участка сначала на 5—10, а затем на 20 мин.
- Воспитанники 4—5 лет при правильной организации экскурсии в хороший летний день могут совершать прогулки на расстояние 2 км (туда и обратно),
- В возрасте 6—7 лет — на 3 км (туда и обратно).
- Через каждые 10—15 мин ходьбы дети должны иметь кратковременный (5 мин) отдых, а в середине экскурсии в сухом, тенистом месте — привал на 20—30 мин.
- На привале они могут посидеть, полежать, поиграть в спокойные игры.
- На экскурсиях по ознакомлению дошкольников с трудом взрослых воспитатель принимает необходимые меры, обеспечивающие безопасность детей, особенно при наблюдении за работой различных механизмов и сельскохозяйственной техники.
- Во время экскурсии детей должны сопровождать не менее двух взрослых.

Зимние прогулки

- Зимой воспитанники старших групп могут совершать лыжные прогулки продолжительностью 40—60 мин (для начинающих 30 мин).
- При организации таких прогулок следует учитывать индивидуальные возможности детей, погоду, дорогу, по которой будет совершаться прогулка.

Рекомендуемая одежда при различной температуре воздуха в холодный период года

от +6 до -2°C	от -3 до -8°C	от -9 до -14°C
<p>4-слойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготы, рейтузы, куртка или демисезонное пальто, сапожки. Если температура ниже 0°, надевают зимнее пальто без трикотажной кофты</p>	<p>4-слойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготы, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги</p>	<p>5-слойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта (свитер), колготы, рейтузы, зимнее пальто, теплые сапоги</p>

Контрольные вопросы

- 1.Значение сна.
- 2.Какой должна быть продолжительность сна для детей различного в возраста?
- 3.Какие гигиенические требования предъявляются к подготовке ребенка ко сну?
- 4.Как осуществляется подбор одежды в зависимости от температуры воздуха в спальнях помещениях?
- 5.Каково значение игрушки в жизни ребенка?
- 6.Каким гигиеническим требованиям должны соответствовать игрушки?
- 7.Как классифицируются игрушки?
- 8.Какие игрушки запрещены в детских садах?
- 9.Как необходимо хранить игрушки?
- 10.Какую обработку проходят игрушки при поступлении в дошкольное учреждение?
- 11.В чем заключается ежедневный уход за игрушками?

Гигиенические требования к организации сна детей

- Бодрствование ребенка связано с активной деятельностью — возбуждением нервных клеток головного мозга, возникающим в основном под влиянием внешних раздражителей, поступающих в кору головного мозга через соответствующие рецепторы (глаз, ухо, кожа и т. д.).
- Центральная нервная система детей раннего и дошкольного возраста еще слаба и во время бодрствования легко утомляется.
- Для восстановления нормального состояния нервных клеток огромное значение имеет правильно организованный и достаточно продолжительный сон ребенка.
- Во время сна в организме ребенка происходят жизненно важные процессы. К ним относятся накопление питательных веществ в глиальных клетках, восстановление работоспособности проводящих систем, переход информации в долговременную память, «ремонт» белковых структур и пр.
- Во время сна у человека все жизненно важные центры (дыхание, кровообращение) работают менее интенсивно, а центры, ведающие движениями тела, при нормальном сне полностью заторможены и, следовательно, достаточно хорошо восстанавливают свою работоспособность.

Частота, продолжительность сна детей от 2,5 до 7 лет

Возраст детей	Кол-во период дневного сна	Длит-ть каждого периода дневн. сна	Прод-ть сна в теч. суток
С 2,5-3 мес.до 5-6 мес.	4 -3	2 ч. – 1ч.30 мин.	17 ч.30 м.-17 час.
С5-6 мес.до9-10 мес	3	2ч. – 1ч.30мин	16ч.30 м.-16ч.
С9-10 мес до 1 г.	2	2ч.30м. – 2ч.	15ч. – 14ч.30м.
С1г.до 1,6 г.	2	2ч. – 1ч.30м.	14ч. – 13ч.30м.
1г.6м – 2 г.	1	3 ч.	14ч – 13ч.30м.
2-3 г.	1	2ч.30м.	13ч.30м.
3-4 лет	1	2ч.30м.	13ч.20м-12ч.20м.
4-5 лет	1	2ч.10м.	13ч.10м.-12ч.10м.
5-6 лет	1	1ч.5м.	12ч.35м.-11ч.35м.
6-7 лет	1	1ч.45м.	12ч.30м.-11ч.30м.

Оптимальные условия сна

- Во время сна ребенок не должен лежать укрывшись одеялом с головой, уткнувшись носом в подушку, на подушке лежит только голова, а не корпус ребенка. Длительное пребывание в одном и том же положении может (ввиду большой эластичности костно-связочного аппарата) привести к деформации черепа, позвоночника, таза.
- Чтобы дети быстро засыпали и крепко спали, их укладывают всегда в одно и то же время.
- При засыпании недопустимы яркий свет, громкие разговоры и другие шумы. Когда дети крепко заснут, тихий разговор, негромкая музыка их не беспокоят. Эти правила должны знать и родители.
- Кроме того, родителям необходимо объяснить, что детей перед сном нельзя обильно кормить и поить, особенно крепким чаем, кофе, какао, рассказывать им страшные сказки, недопустимы подвижные игры, а также просмотр телевизионных передач, предназначенных взрослым.
- Очень важно также, чтобы дома у ребенка была своя кровать, так как сон в одной постели с другими детьми или со взрослыми не создает условий для полноценного отдыха, способствует заражению инфекционными болезнями,.

Гигиенические требования к игрушкам

значение игрушки в развитии ребенка

- Успешное решение задач воспитания и обучения детей невозможно без оснащения дошкольных учреждений современными учебными пособиями и игрушками. Игрушка сопровождает ребенка с первых месяцев жизни и оказывает большое влияние на его развитие. Поэтому необходим серьезный подход к подбору и применению игрушек, уходом за ними.
- Игрушка необходима ребенку для игры — ведущей деятельности в дошкольном возрасте. Она является символом окружающего материального мира, удовлетворяет потребность ребенка в активной деятельности, разнообразных движениях. Решению различных дидактических задач способствуют ярко выраженные в игрушках цвет, форма, назначение, величина, материал. Эмоциональное отношение к игрушке воспитывает нравственные качества. В игре формируется детский коллектив, при уходе за игрушками рождается интерес к труду, игрушка развивает эстетический вкус, возбуждает фантазию. Таким образом, при умелом применении игрушка может стать действенным средством всестороннего воспитания, обогатить жизнь ребенка.
- Игрушка должна быть идеологически выдержанной, функциональной, действующей, способствовать развитию умственных возможностей ребенка, его фантазии, воображения, выглядеть правдоподобно, давать правильное представление об изображаемом предмете. Необходимо соответствие игрушки полу и возрасту ребенка. Высокие требования предъявляются к художественному оформлению игрушки.

Виды игрушек, санитарно-гигиенические требования

- Наиболее распространено разделение игрушек по принципу игрового назначения: *сюжетно-образные, дидактические, технические, спортивные, театральные, музыкальные, строительные и игрушки-забавы.*
- С гигиенических позиций классифицируют игрушки по материалу, из которого они изготовлены, и возрастной адресованности.
- Учитывая важную роль игрушки во всестороннем развитии ребенка, в настоящее время определены требования, предъявляемые к ней.
- Предупредительный санитарный надзор за игрушками и другими товарами для детей осуществляется на уровне Министерства здравоохранения РФ.
- Министерство утверждает нормативно-техническую документацию (ГОСТы, ОСТы, ТУ) по изготовлению игрушек, а также согласует все новые образцы сырья и материалов и опытных образцов изделий с привлечением институтов гигиенического профиля, медицинских институтов и Роспотребнадзора

Гигиенические требования, предъявляемые к игрушкам

- Касаются материалов, конструкции, маркировки, упаковки, хранения, транспортировки, эксплуатации. Все требования устанавливаются с учетом возраста ребенка.
- Материал, из которого изготавливается игрушка, должен быть исследован на *токсичность, отношение к микробной флоре, огнестойкость, возможность легкого ухода.*
- В вытяжках из игрушек для детей старше 3 лет цинка не должно быть более 5,0 мг/л, мышьяка — 0,05 мг/л, свинца — 0,03 мг/л, кадмия — 0,001 мг/л, селена — 0,001 мг/л, ртути — 0,0005 мг/л, стирола — 0,1 мг/л.
- Применение мягких игрушек в детских учреждениях ограничено санитарными правилами — поверхность таких игрушек легче инфицируется, их труднее обрабатывать. Поэтому рекомендуется использовать мягкую игрушку только в качестве дидактического пособия в группах дошкольного возраста.
- Запрещается использование в производстве игрушек целлулоида, материалов с меховой поверхностью, которая вспыхивает при приближении огня и по поверхности которых пламя распространяется со скоростью более 500 мм/с.
- В детских садах запрещены игрушки: стеклянные, фарфоровые, фаянсовые, елочные украшения, бумажные (папье-маше), матерчатые, ватные, мягкие (с 3 лет).
- Музыкальные игрушки типа свистулек, дудочек использовать не рекомендуется, поскольку они легко могут стать переносчиками инфекции.

Окраска игрушки

- Должна быть прочной.
- В условиях дошкольного учреждения возможно провести определение прочности фиксации красок.
- Для этого игрушку моют горячей водой (60°C) с мылом не менее 3 мин, затем определяют состояние красок.
- Также в течение 3 мин игрушку моют 2%-ным раствором хлорной извести комнатной температуры (18°C).
- Если изменилась окраска использованных растворов, или цвет белого ватного тампона при соприкосновении с поверхностью игрушки после обработки, или изменился внешний вид игрушки (потускнела краска, липкая поверхность), значит, фиксация краски неудовлетворительна.

Безопасность игрушек

- *Масса* игрушки или детали игры (за исключением крупногабаритных и механизированных) не должна превышать 100 г для детей до 3 лет, 400 г для детей до 7 лет, 800 г — 7— 10 лет.
- Масса игрушек типа «погремушка» должна быть не более 100 г.
- *Конструкция* игрушек должна отвечать требованиям безопасности, исключать травматизм. Игрушка должна быть удобной, иметь гладкие, ровные поверхности и хорошо заделанные края (особенно у металлических игрушек), не должна иметь выступающих острых углов, мелких, легко отделяемых частей.
- Детям раннего возраста не рекомендуется давать мелкие игрушки, поскольку они могут проглотить их, засунуть в нос или ухо. *Диаметр* детали игрушки для детей этого возраста не менее 30 мм, высота — 12 мм.
- В целях исключения поражения детей током напряжение микроэлектродвигателей, применяемых в игрушках для детей до 7 лет, — не более 12 В.
- Напряжение питания игрушек, подключенных к сети переменного тока, должно быть в пределах 12 В и подаваться с понижающего трансформатора, установленного отдельно от игрушки.
- Не допускается применение автотрансформатора.

Хранение игрушек

- Должны обеспечивать:
- доступность игрушек для детей и возможность самостоятельно распоряжаться ими;
- общий порядок в расположении игр, сохранение привлекательности каждой игрушки;
- поддержание самими детьми порядка в игровом хозяйстве, аккуратное обращение с игрушками.
- Игрушки для детей раннего возраста хранятся в закрытых шкафах. Игрушки для детей дошкольного возраста располагаются в доступных для детей местах — на столах, полках, стеллажах.
- Крупные игрушки размещаются на полу, на нижних полках, мелкие — на полках повыше, но так, чтобы каждую игрушку ребенок мог взять сам. Крупные строительные материалы обычно раскладывают по геометрическим формам на открытых стеллажах или полках. Настольный строительный материал хранят на полках в той упаковке, в которой он был приобретен, если он не используется в данный момент.
- Дидактические игрушки и настольно-печатные игры удобнее хранить в шкафу, разложив их по видам на одной или нескольких полках.
- В целях предупреждения инфекционных заболеваний в дошкольных учреждениях должна строго соблюдаться групповая принадлежность игрушек и осуществляться регулярный уход за ними.

Правила ухода за игрушками

- Для снижения миграции химических веществ, избавления от неприятного запаха необходимо промывать вновь приобретенные игрушки.
- Согласно санитарным правилам все игрушки, за исключением мягконабивных, перед поступлением в групповые необходимо мыть в течение 15 мин проточной водой (37°C) с мылом и затем высушивать.
- Последующая санитарная обработка: в группах раннего возраста их моют два раза в день горячей водой (50°C) щеткой, мылом или 2%-ным раствором пищевой соды в специально предназначенных для этого (промаркированных) тазах, затем промывают проточной водой (37°C) и высушивают.
- Можно использовать для обработки игрушек 0,5%-ный раствор хлорамина.
- В группах дошкольного возраста игрушки моют в конце дня. Кукольную одежду стирают и проглаживают горячим утюгом по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю.
- Мягкие игрушки необходимо выбивать, чистить щеткой, смоченной водно-содовым раствором.
- Санитарными правилами предусматривается ежедневная дезинфекция этих игрушек бактерицидными лампами в течение 30 мин. Лампы устанавливают на расстоянии 25 см от игрушки.

Контрольные вопросы

- 1. Что включает в себя понятие правильный режим?
- 2. Каково значение правильного режима в охране нервной системы детей?
- 3. Что лежит в основе правильного режима?
- 4. Какие основные типы режимов существуют в дошкольных учреждениях?
- 5. Каковы функции медицинского и педагогического персонала при приеме детей и в период адаптации к условиям дошкольного учреждения?
- 6. Какие виды занятий проводятся в дошкольном учреждении?
- 7. Какие факторы учитываются при организации занятий (структуре, изложению и закреплению материала)?
- 8. Как влияют факторы внешней среды на эффективность проведения занятий?
- 9. Что включают в себя гигиенические требования к проведению отдельных видов занятий?
- 10. Каковы особенности проведения занятий в различных возрастных группах?
- 11. Значение влияния открытого воздуха в сочетании с оптимальной двигательной активностью на функциональное состояние организма.
- 12. Какова продолжительность прогулок в зависимости от возраста и погодных условий?
- 13. Каковы правила подбора одежды при проведении прогулок?