**Санитарно-просветительная работа в детском саду**

Значение гигиены (науки о сохранении и укреплении здоровья человека) и ее научных достижений в практике. Роль гигиены в снижении заболеваемости и борьба с эпидемиями. Понятие о внешней среде. Роль внешней среды в охране здоровья детей.  
**Гигиена воздуха**. Гигиеническое значение воздуха. Химический состав воздуха: температура, влажность, давление, движение воздуха. Методика их определения. Изменение химического состава и физических свойств воздуха в закрытых помещениях.  
Загрязненность воздуха закрытых помещений (пылью, микроорганизмами, вредными газообразными примесями и т. п.). Причины загрязнения и способы их устранения. Влияние различных факторов воздушной среды на организм человека.  
**Понятие о климате, микроклимате и погоде**. Воздействие их на организм ребенка. Необходимость правильной организации воздушного режима в детских учреждениях.  
**Гигиенические требования к участку детских учреждений.** Размеры, планировка, озеленение, оборудование участка. Почва. Гигиеническое значение почвы. Источники загрязнения почвы. Уборка и очистка участка. **Гигиена водоснабжения.** Роль воды в природе и в жизни человека. Гигиеническое и эпидемиологическое значение воды. Нормы потребления воды. Источники водоснабжения и их санитарная оценка. Санитарная охрана источников водоснабжения. Эпидемиологическое значение питьевой воды. Санитарные показатели ее загрязнения. Способы очистки и обезвреживания питьевой воды: отстаивание, фильтрация, кипячение, хлорирование. **Здание детских учреждений.** Принципы групповой изоляции в детских учреждениях. Необходимый состав помещений. Площадь и кубатура отдельных помещений. Взаимная связь помещений между собой.  
**Отделка помещений**. Значение естественного освещения в детских учреждениях. Гигиенические требования к естественному освещению. Гигиенические требования к искусственному освещению. **Гигиенические требования к отдельным помещениям: приемным, групповым, верандам, туалетным. Оборудование детских учреждений.** Необходимый набор мебели для различных помещений детского учреждения. Гигиенические требования к мебели: материал, размеры, конструкция, отделка. Санитарно-техническое оборудование: умывальники, душевые, ножные ванночки, унитазы. Их размеры и конструкция. Уход за ними. **Игрушки**. Педагогические и гигиенические требования к игрушкам. Уход за игрушками. Физкультурное оборудование: необходимый набор предметов, размеры, уход за ним.

**Одежда как средство предохранения от перегрева и переохлаждения**. Гигиенические требования к детской одежде (покрой, размер). Одежда для детей в помещении на прогулке, во время сна на воздухе и в помещении. Устройство постели. Постельное белье. Уход за одеждой и постельным бельем. **Режим дня детей.** Понятие о режиме. Значение правильного режима для ребенка. Режим для разных возрастов.   
Для всех детей: сон, гигиенические условия сна; охрана сна ребенка, длительность сна; подъем детей, одевание, организация прогулок детей: одевание, выход на прогулку, раздевание детей после прогулки. Для старших детей: гигиенические условия при проведении обязательных занятий. **Закаливание детей.** Понятие о закаливании. Значение закаливания для детского организма. Использование воздуха и воды с целью закаливания детей (воздушные ванны, обтирание, обливание, ножные ванны). Использование солнечных лучей. Принципы закаливания. Индивидуальный подход при закаливании. Схема проведения закаливающих процедур. Противопоказания против закаливания.  
**Воздушный режим детских учреждений.** Температура воздуха в помещении и необходимость контроля за ней. Понятие о теплообмене у человека. Нормы температуры воздуха в помещении. Меры поддержания этой температуры в помещении для детей.  
**Отопление.** Гигиеническая характеристика отдельных видов отопления. Меры борьбы с перегревом детей. Влажность воздуха в помещении. Сырость, ее причины и меры борьбы с ней. Обмен воздуха. Способы обмена воздуха: искусственная и естественная вентиляция, проветривание. Режим проветривания. Широкая аэрация помещений. Сон на воздухе. Прогулки. **Личная гигиена детей и персонала**. Личная гигиена детей: уход за кожей детей. Закрепление за ребенком предметов индивидуального пользования (кровать,  белье, полотенце, горшок и т. п.). Личная гигиена персонала: регулярные медицинские осмотры. Уход за телом. Значение тщательного мытья рук после каждого их загрязнения. Тщательное мытье рук перед кормлением детей. Способы мытья и дезинфекции рук. Смена обуви и одежды при работе с детьми в помещении. **Гигиена питания.** Физиологическое значение питания. Химический состав продуктов питания: белки, жиры, углеводы. Витамины. Минеральные соли. Нормы питания. Санитарная оценка продуктов питания: мяса, рыбы, молока, жиров, яиц, муки, хлеба, круп, овощей, фруктов. Санитарное содержание помещений пищеблока. **Гигиенические требования к перевозке и хранению продуктов**. Устройство мест хранения продуктов. Гигиенические требования к устройству кухни (набор помещений, их размеры, взаимная связь, оборудование кухни). **Гигиенические требования к устройству кухни** (набор помещений, их размеры, взаимная связь, оборудование кухни). Правила кулинарной обработки продуктов. Гигиенические требования к выдаче и доставке готовых продуктов в группы. Гигиенические требования к раздаче пищи детям. Уход за посудой и способы ее дезинфекции (кипячение, химическое обеззараживание). Сушка посуды (без полотенца).   
Санитарное содержание помещений. Уход за помещением. Борьба с пылью. Регулярная влажная уборка в сочетании с проветриванием. Наличие и хранение уборочного инвентаря. Борьба с мухами. Санитарный уход за игрушками и их текущая дезинфекция.  
Уход за мебелью. Возможность распространения через белье инфекционных заболеваний. **Гигиенические требования к хранению грязного белья** (до сдачи его в стирку). Перенос и сдача грязного белья в прачечную. Гигиеническая организация процесса стирки. Порядок выдачи чистого белья. **Профилактика инфекционных заболеваний в детских учреждениях.** Понятие об инфекционных заболеваниях. Способы распространения инфекционных заболеваний. Необходимость групповой изоляции как один из способов профилактики переноса инфекции из группы в группу. Другие меры против распространения инфекционных заболеваний. Утренний осмотр детей. Своевременная изоляция заболевших детей и уход за ними до отправления домой. Понятие о дезинфекции. Дезинфицирующие растворы, правила их приготовления, хранения и пользования ими.  
  
**ПОВЫШЕНИЕ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ**

**ТЕХНИЧЕСКОГО ПЕРСОНАЛА ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**  
  
 Технический персонал детского учреждения — это помощники воспитателей. Они принимают самое непосредственное участие в уходе за детьми. Поэтому санитарно-просветительная работа среди технического персонала является важной и необходимой.  
Врач, медицинская сестра должны проводить с техническим персоналом, особенно с новыми работниками, поступающими в детское учреждение, систематические занятия — беседы, на такие, например, темы: правильная уборка помещений; правильное проветривание и поддерживание в помещении чистого воздуха; заразные болезни, как избежать, или предупредить их; что такое дезинфекция, как и для чего она проводится; содержание продуктов питания, сохранение их в хорошем состоянии, ограждение от случайного загрязнения; мытье посуди; чистка и мытье оборудования, мебели, игрушек и других предметов; помощь технического персонала педагогам и воспитателям в деле привития гигиенических навыков детям. Это тот минимум знаний, которым должен владеть каждый технический работник детского учреждения.

**ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ**  
Гигиеническое воспитание детей должно быть составной частью общего воспитания. Оно имеет цель — привить определенные навыки, сообщить в доступной малышам форме и соответствующем их возрасту объеме основы гигиенических знаний. Ребенок с ранних лет должен приучаться к соблюдению гигиенических правил: следить за чистотой костюма, самостоятельно очищать обувь от пыли, грязи, снега при входе в помещение, не сорить на полу, на территории участка, на улице и и т. д. Научить малышей любить свежий воздух и по возможности заботиться о поддержании его чистоты в помещении: следить за проветриванием, не бояться холода; привлекать детей к посильному самообслуживанию: содержать в порядке личные вещи, аккуратно их хранить в отведенном для этого месте и т. п. Привлечь внимание детей к заботе о сохранении своего здоровья и здоровья окружающих. С этой целью настойчиво приучать их к соблюдению правил личной и общественной санитарии и гигиены. Очень важно научить ребенка ухаживать за руками, так как грязные руки — главный источник многих детских заболеваний, особенно желудочно-кишечных (глисты, дизентерия и др.). Тщательно мыть руки перед едой и после каждого их загрязнения (после посещения туалета, после занятий с игрушками, прогулки, уборки, ухода за животными или игры с ними и т. п.): намыливать ладони со всех сторон и между пальцами, грязь из-под ногтей вычищать щеточкой. Цедить, чтобы ногти всегда были подстриженными. Каждый ребенок должен иметь отдельное полотенце. Необходимо приучить детей к ежедневным физическим упражнениям, в первую очередь к утренней гимнастике, не только в детском саду, но и дома (в выходные и праздничные дни). Научить правильно, дышать во время физических упражнений. Особенно необходимо выработать правильную осанку у каждого ребенка. Показать, как надо сидеть прямо, объяснить в доступной детям форме, для чего нужна прямая посадка. Голову наклонять вперед лишь немного. Не нагибаться низко над книгой, картинками, при лепке и т. д. Не упираться грудью в стол. Сидеть ровно, не отклонять голову ни вправо, ни влево; не опускать одно плечо ниже другого. При письме и рисовании держать обе руки на столе; не прижимать руки сильно к столу; не опираться на них. Ноги ставить на пол всей ступней.  
Воспитывая у детей гигиенические навыки, не следует запугивать детей, угрожать им: «А то заболеешь!» При желании педагог и родители всегда найдут нужный, доверительный и в то же время достаточно строгий, тон.Хороших результатов можно достигнуть лишь в том случае, если воспитатели будут не просто сообщать ребенку необходимые гигиенические требования и правила, но и добиваться, чтобы эти правила стали привычкой у детей.

**САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.**  
 Пребывание ребенка в детском саду с раннего возраста до 7 лет позволяет работникам дошкольных учреждений проводить с родителями систематическую работу по пропаганде гигиенических знаний об уходе и воспитании ребенка в семье. Чтобы обеспечить единство воспитательного процесса в детском учреждений и дома, санитарно-просветительную работу с родителями следует проводить, исходя из соответствующей деятельности дошкольного учреждения. Еще до поступления ребенка в детский сад родителей надо познакомить с режимом в группе, которую он будет посещать, дать рекомендации по организации режима ребенка дома. Для бесед с родителями рекомендуются темы: режим в группе, питание, гигиена ухода за детьми, закаливание ребенка, предупреждение инфекционных заболеваний у детей и др. Основное внимание в пропаганде санитарно-гигиенических знаний следует уделять вопросам профилактики различных заболеваний, воспитания здоровых привычек и образа жизни, правильного питания, закаливания организма — словом, создания оптимальных условий для правильного развития детей.  
Средства санитарно-просветительной работы в детском саду различны: лекции, беседы, памятки и др. Лекции и беседы проводят заведующая детским садом, санитарный  врач, медсестра. Для проведения бесед можно привлекать общественность, т. е. родителей-специалистов в той или иной области знаний. В специальном уголке родители могут ознакомиться с материалами журналов, рукописными статьями, заметками на медицинские темы, получить ответы на вопросы, связанные с гигиеническим воспитанием дошкольника в семье. Медсестра разъясняют родителям лечебно-профилактические, педагогические и санитарно-гигиенические мероприятия, которые следует предпринять в каждом случае. Одной из форм санитарно-гигиенического просвещения родителей являются тематические выставки, показ диапозитивов и диафильмов по гигиеническим вопросам.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЛЕКЦИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ГИГИЕНИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ**  
  
**Гигиена — наука о сохранении и укреплении здоровья.** Правильная гигиеническая организация внешней среды — основное условие сохранения и укрепления здоровья детей. Каждый возраст ребенка имеет свои особенности и выдвигает требования к организации режима. **Роль семьи в сохранении и укреплении здоровья детей**. Необходимость правильной организации жизни дошкольника в семье. **Режим дня в детском саду и в семье.** Организация правильного распорядка дня ребенка, создание благоприятной обстановки для развития деятельности, соблюдение личной гигиены, организация правильного питания, регулярных прогулок, своевременного и здорового сна и т. п. Устройство уголка для ребенка. Подбор мебели, соответствующей росту ребенка, правильное освещение во время занятий (лепкой, рисованием и пр.), поза ребенка за столом. **Распределение приемов пищи в течение дня**. Физиологическое значение соблюдения постоянных часов приема пищи, роль аппетита в укреплении здоровья ребенка, значение вкусовых качеств и разнообразие пищи.  
**Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков.** Культура поведения; вредные привычки и борьба с ними, уход за телом, уход за зубами, уход за волосами, умывание, мытье ног, купание. **Значение свежего воздуха.** Необходимость прогулок во всякое время года и при любой погоде. Проветривание помещений. Сон при открытых окнах.  
**Гигиенические требования к детской одежде и обуви** (ткани, покрой и т. п.). Одежда детей дома, на прогулке в разные сезоны; воспитание у детей прочных навыков самообслуживания (одевание, раздевание, правильный уход за одеждой и обувью).  
**Физическое воспитание как способ укрепления здоровья и увеличения сопротивляемости организма к болезням.**Физическая зарядка, закаливание, спортивные развлечения, их дозировка для дошкольников. **Сон.** Продолжительность сна дневного и ночного в каждом возрасте; необходимость постоянного каждодневного укладывания детей и подъела после сна; гигиенические условия сна (отдельная постель для каждого ребенка, свежий воздух во время сна, отсутствие резких раздражителей и др.).  
**Режим ребенка дома в выходной день.** **Профилактика заболеваний.** Предохранение ребенка от заразных заболеваний и от занесения инфекции в детское учреждение, прививки.  
Значение личного примера родителей в гигиеническом воспитании детей.