

## ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

К гигиеническим факторам относятся:

**Рациональный режим дня** - способствует гармоничному физическому и психическому развитию ребенка. Систематическое соблюдение времени начала и окончания ежедневных видов деятельности (занятий, сна, питания, отдыха и т.д.) образует у ребенка стереотип на время: подошло время занятий – концентрируется внимание, пришло время обеда – усиливается деятельность органов пищеварения, наступило время сна – в организме происходят изменения, способствующие быстрому засыпанию, и т.д.

Принципы рационального (оздоровительного) режима: стабильность и одновременно гибкость, динамичность, предусматривающие разнообразную деятельность детей в течение всего дня в соответствии с их интересами и потребностями, с учетом времени года, возраста детей, а также состояния здоровья.

Важнейшим условием оздоровительного режима является достаточный по длительности дневной и ночной сон.

**Рациональное питание** - большое значение в физическом развитии ребенка и укреплении его здоровья имеет правильно организованное, сбалансированное питание.

Основными принципами организации рационального питания детей являются:

- обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающих физиологическим потребностям детского организма;
- соблюдение определенного режима питания;
- выполнение установленных правил технологии приготовления блюд, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов.

**Гигиена образовательного процесса** – связана с утомлением детей вследствие относительно однообразной деятельности, при которой отсутствует необходимая физическая активность для одних групп мышц и повышенная утомляемость других, обеспечивающих поддержание позы тела при сидении.

Весь воспитательно-образовательный процесс строится в соответствии с «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

**Гигиена тела, одежды и помещения.** Для обеспечения сохранения здоровья воспитанников необходимо соблюдать следующие важные факторы:

1) Воздушно-тепловой режим. Соблюдается правильный температурный режим в группах, обеспечивается своевременное и достаточное проветривание в помещениях по графику – утром, перед приходом детей, во время дневной прогулки, во время дневного сна, не допуская при проветривании сквозняков.

Ослабленных детей, у которых слабый тип сосудистых теплорегуляционных реакций, необходимо одевать теплее, чем здоровых и закаленных сверстников. Таких воспитанников педагоги настойчиво, но при этом, осторожно, тренируют их теплорегуляцию путем закаливания.

#### ЗАКАЛИВАНИЕ:

«Вода» - обливание рук (до локтя) водой, обливание ног (до колена); полоскание горла, умывание лица.

«Воздух» - после проветривания помещения, принимаются воздушные ванны. Сначала, местные воздушные ванны – когда у детей обнажены только руки и ноги; позднее – общие – обнажение всего тела ребенка.

2) Световой и цветовой режим. Одной из важных мер охраны зрения является создание оптимальных условий для зрительной работы. Это, прежде всего, достаточный уровень и хорошее качество освещения и правильная организация рабочего места.

3) Соответствие мебели росту ребенка. Набор мебели для детских групп подчинен требованиям учебно-воспитательного процесса. Определенную часть времени дети проводят, сидя за столом.

В связи с этим во время учебных занятий у ребят необходимо воспитывать правильную рабочую позу, которая позволяет снизить возможность утомления, способствует нормальному кровообращению в конечностях. Грудная клетка не сдавливается, не нарушается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Правильно сидеть за столом можно только при соответствии размеров мебели росту ребенка, а также при правильном соотношении высоты стола и стула.

Таким образом, правильная рабочая поза и по росту подобранная мебель являются важным средством предупреждения утомления, нарушений осанки и зрительных расстройств.

4) Санитарно-противоэпидемиологический режим. В охране здоровья детей немалое значение имеет профилактика инфекционных заболеваний. К ним относят соблюдение правил уборки групповых помещений и участка, обработки инвентаря, оборудования, игрушек, посуды и т.д.