

# Гигиенические требования к планировке оборудования и содержанию детских и подростковых учреждениях.

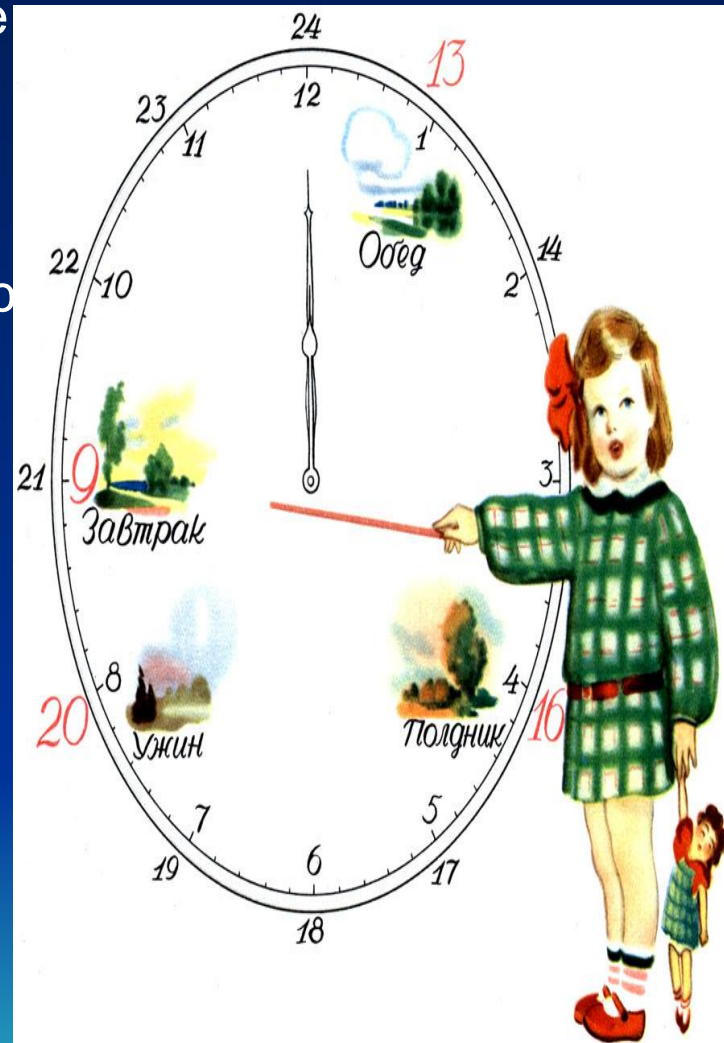
г.Ростов-на-Дону

2014г



# Организация режима дня и учебных организации.

- 1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей.
- 2. Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды.
- 3. Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности.
- 4. Формирование культурно-гигиенических навыков.
- 5. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- 6. Учет потребностей детей, особенностей каждого ребенка.
- 7. Спокойный и доброжелательный тон обращения, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.



# Переутомление.

Переутомление – это совокупность таких сдвигов в психофизиологическом состоянии организма человека, которые развиваются после совершения работы и приводят к временному снижению эффективности труда. Состояние утомления характеризуется определенными объективными показателями и субъективными ощущениями.



# Гигиенические принципы построения режима дня.

Построенный режим способствует оптимальной работоспособности, предупреждает утомление, укрепляет здоровье. С ростом и развитием ребенка режим дня претерпевает изменения в соответствии с другими интересами, ритмом жизни, что носит диалектически обусловленный характер. Основными компонентами режима дня являются: сон, пребывание на свежем воздухе (прогулки), учеба в школе и дома, игровая деятельность по интересам, отдых по интересам, личная гигиена, питание, помощь по дому.





# Эффективные оздоровления.

- Для оценки эффективности оздоровления рекомендуется использовать данные динамики не менее 4-х "обязательных показателей" (рост, масса, мышечная сила и жизненная емкость легких). Динамика зависит от непосредственного воздействия факторов среды, в том числе питания, двигательного режима, режима дня, проводимых в учреждении оздоровительных процедур и физкультурно-массовой работы. Необходимое для оценки "обязательных показателей" оборудование - весы напольные, ростомер, динамометр кистевой, спирометр.



# . Гигиеническое обучение и воспитание детей.

- Врач, вместе со старшим воспитателем в детском саду врач организует методический уголок, в котором сосредотачиваются: а) конспекты занятий, уроков на гигиенические темы; б) наглядный и учебный материалы; в) картотека методической литературы; г) перечень гигиенических вопросов в различных разделах программы воспитания; д) наглядные пособия для детей, подобранные по теме охраны здоровья.



# Медико-профилактическое обеспечение.

- Эколого-гигиеническая ситуация месторасположения:
- Санитарно-гигиенические условия жизнеобеспечения:
- Медико-педагогическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса:
- Характеристика ДОУ по результатам лабораторно-инструментальных исследований.





# Оздоровительные мероприятия.

Сохранение и укрепление здоровья детей, воспитывающихся в нашем дошкольном учреждении, определяется рядом условий: реализация

здоровье сберегающих педагогических технологий по всем разделам образовательной работы

использование современных методов и приемов обучения, способствующих сокращению заболеваний детей;

□ индивидуальный подход к каждому ребёнку;

□ соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;

□ создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;

□ наличие специалистов разной направленности;

□ реализация системы мероприятий по оздоровлению ослабленных детей;





# Утомление.

**Утомление — это снижение или потеря работоспособности.**

При утомлении появляется усталость — ощущение утомления. Усталость не всегда соответствует утомлению. Труд, производимый с большим интересом, с сознанием цели, вызывает положительные эмоции и меньшую усталость. И наоборот, усталость наступает раньше и больше, когда нет интереса к труду, хотя признаки утомления отсутствуют.



# Источники информации.

- [http://gnezdishko3.ru/index.php?id=110&Itemid=806&layout=blog&option=com\\_content&view=section](http://gnezdishko3.ru/index.php?id=110&Itemid=806&layout=blog&option=com_content&view=section)
- [http://med-books.info/57\\_patologicheskaya-fiziologiya\\_797/gigienicheskoe-vozpitanie-detey-sanitarnoe-50126.html](http://med-books.info/57_patologicheskaya-fiziologiya_797/gigienicheskoe-vozpitanie-detey-sanitarnoe-50126.html)
- <http://news-city.info/akty/prawila-88/tekst-iv-sovet-kreml.htm>

