

А-40
**СОВЕТЫ
МОЛОДОЙ
СЕМЬЕ**



**И. Ю. ДАВЫДОВ
ФИЗИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ
ДОШКОЛЬНИКА**



Д-13

СОВЕТЫ
МОЛОДОЙ
СЕМЬЕ

УЧУЛЫНИЙ 335

4511.147

И. Ю. ДАВЫДОВ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКА



Вильнюсский Государственный институт
физической культуры
БИБЛИОТЕКА
№ 65294
194 г.

Издательство
«Советская Россия»
Москва • 1959

Автор очерков о физическом воспитании ребенка-дошкольника в семье не ставил и не мог поставить задачи ответить на все вопросы родителей, которые интересуют их в связи с физическим воспитанием. В частности, он не касался проблем физического воспитания детей больных и ослабленных длительными и изнуряющими заболеваниями. Это совершенно иная область, тесно связанная с лечением больного ребенка.

По вопросу физического воспитания детей имеется не мало литературы известных и популярных авторов. Настоящие очерки не преследуют цели соперничать с ними, улучшить их, а лишь дополнить фактами и обобщениями, взятыми из наблюдений и практики.

Правильное, настойчивое, терпеливое физическое воспитание приносит ребенку значительно больше пользы, чем десятки самых различных лекарственных средств, оно помогает родителям не только сохранять, но и укреплять здоровье детей.

В этом большом и благородном деле и хочется пожелать успеха родителям.

Воспитание ребенка — важная проблема и лично-го. для родителей, и государственного, и общественного значения. Все помыслы воспитателей направлены на то, чтобы ребенок вырос сознательным и полезным членом социалистического общества, обладающим не только необходимыми познаниями и трудовыми навыками, но и хорошим здоровьем.

Советская педагогика и медицина, опираясь на опыт выдающихся русских и советских педагогов и врачей, на основе марксистско-ленинской философии уже достаточно полно разработали и продолжают совершенствовать социалистическую систему и методику воспитания детей. Трудно переоценить вклад, который внесли в науку о воспитании Н. К. Крупская, К. Д. Ушинский, А. С. Макаренко, физиолог И. П. Павлов, выдающиеся врачи-педиатры А. А. Кисель, Н. П. Гундобин, Г. Н. Сперанский и многие другие.

Богатые традиции продолжают развивать многие сотни наших педагогов и медиков, посвятивших себя благородному и почетному делу — воспитанию всесторонне развитых, физически крепких строителей коммунизма.

Воспитание детей не может быть делом только одних специалистов. Первое слово здесь, конечно, принадлежит родителям. Именно поэтому они должны быть вооружены основными понятиями и методами, которые дает наука о воспитании.

Талантливый педагог нашего времени А. С. Макаренко отмечал, что основы воспитания ребенка закладываются в первые годы его жизни — от рождения до

пяти лет. Безусловно, что в этот же период создается и основная база его будущего правильного физического развития и здоровья.

Иногда кажется, что дети растут и физически развиваются сами по себе, незаметно, без особой заботы и усилий со стороны родителей, что для этого достаточно лишь хороший уход за ребенком. Это, конечно, не так!

Хотя физическое развитие ребенка и представляет собой закономерный биологический процесс, в обычном ходе которого происходит рост организма, формирование его систем и функций, мы тем не менее можем активно вмешиваться в него. Обладая необходимым запасом знаний, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка, можно влиять на его развитие, способствовать росту и укреплению его организма.

Предлагаемые очерки имеют целью ознакомить молодых родителей с основными принципами правильного физического воспитания ребенка дошкольного возраста.

КОГДА НАЧИНАЕТСЯ ВОСПИТАНИЕ

Многообразие и единство процесса воспитания

Однажды на прием к врачу-педиатру пришли отец и мать с четырехлетним сыном Витей. Родители жаловались на то, что Витя стал худеть, потерял аппетит. Врач во время беседы внимательно наблюдал за поведением ребенка. Известно, что большинство детей в кабинете врача чувствует себя неуверенно, а нередко и боязливо. Их смущает необычная обстановка. К тому же в кабинет врача чаще попадают больные дети и их болезненное состояние уже само по себе вызывает капризы и раздражение.

Витя, рослый, хорошо упитанный мальчик, вел себя по-иному. Он то и дело вскакивал со стула, хватал со стола врача стетоскоп и листки бумаги, карабкался на подоконник. Он совсем не был похож на исхудавшего больного ребенка. Врачу бросилось в глаза, что Витя не обращал никакого внимания на замечания матери и отца, которые непрестанно пытались его остановить.

Но врач хорошо знал, что порой изменение в поведении ребенка может явиться одним из ранних признаков начинающегося заболевания. Поэтому он внимательно осмотрел ребенка и, убедившись, что тот здоров, спросил родителей:

— А ваш сын всегда был такой... непослушный?

Этот вопрос обидел родителей. Особенно возмущился отец Вити — он работал в одном из детских издательств и считал себя сведущим человеком в вопросах воспитания. Отец раздраженно ответил врачу:

— Мы пришли к вам, доктор, не по этому поводу! В данном случае нас интересует здоровье ребенка. Что же касается его поведения, то мы сами как-нибудь разберемся...

Витин отец, видимо, полагал, что физическое развитие ребенка и связанное с ним здоровье — это одно, а воспитание — нечто совсем другое.

— Был бы ребенок здоров, а хорошо воспитать его всегда можно!

Так или почти так, к сожалению, думают многие родители. А в этом-то как раз и кроется самая большая ошибка.

Правда, наука о воспитании детей включает в себя немало разделов — среди них и физическое воспитание, и трудовое, и эстетическое, и воспитание моральных качеств ребенка и много других. Такое разделение вполне обоснованно, так как каждый из этих видов воспитания имеет конкретные особенности, свою методику и обобщения. Однако ни один из этих вопросов воспитания не может быть решен вне зависимости от всех остальных, тем более без физического воспитания.

И в самом деле, можно ли, например, отделить воспитание ребенка от его здоровья?! Безусловно, нельзя! Большинство родителей это понимает. Но беда некоторых из них заключается в том, что, понимая «вообще», они, как Витин отец, не всегда понимают всю глубину этой связи, не всегда придают ей должное значение.

Физически правильно развивающегося, здорового, жизнерадостного ребенка, конечно, легче воспитывать. Он быстрее и лучше воспринимает все то, что несет ему воспитание. Но физическое развитие и здоровье во многом зависят от воспитания!

Таким образом, в воспитании детей получается едина цепь, звенья которой переходят одно в другое, дополняют друг друга и в итоге ведут к воспитанию гармонически развитого человека.

Наиболее отчетливо эта взаимозависимость проявляется при воспитании ребенка дошкольного возраста.

Конкретный разговор о физическом воспитании требует еще некоторых обобщений, свидетельствующих о его тесной связи с вопросами общего воспитания.

Здесь, правда, кое-кто из родителей может и возразить. О каком воспитании может идти речь, когда дело касается, например, человека, которому всего один год?

Ясно, что психика и сознание ребенка совсем не те, что психика и сознание взрослого человека, и на них не сразу воздействуешь словом. Поэтому в период мате-

ринского ухода за ребенком на передний план как бы выступает только физическое воспитание. В результате у ребенка первого года жизни, пока еще без участия его сознания, вырабатывается целый ряд рефлексов и навыков, необходимых прежде всего для здоровья, способствующих правильному физическому развитию.

Таким непосредственным воздействием на организм младенца мать подготавливает почву для воспитания. Но по существу оно уже началось, хотя и происходит пока путем пассивного восприятия ребенком привычек и навыков.

Со временем ребенок начинает понимать речь. Следовательно, возможности родителей еще более расширяются. Они могут теперь влиять на физическое развитие и через воспитание, через сознание самого ребенка, активно включая его в процесс физического воспитания. Таким образом, еще теснее устанавливается связь между физическим развитием, здоровьем и воспитанием маленького человека.

Как готовиться к материнству

Когда Люся Степанова должна была пойти в школу, мать стала беспокоиться о ее слабом здоровье. Люся росла бледной и худенькой девочкой. С пяти лет она временами жаловалась на головные боли. Врачи, к которым Степанова обратилась за помощью, тщательно обследовав девочку, не могли сразу найти причин, чтобы объяснить, почему Люся отстает в физическом развитии от сверстниц.

Не могла этого объяснить и мать. По ее словам, она делала все, чтобы Люся правильно развивалась. Еще задолго до рождения дочери Лидия Петровна даже специально оставила службу! Но в последнем молодая женщина, видимо, перестаралась.

Нет слов, подготовка к будущему материнству является важным, ответственным моментом в жизни женщины. И, пожалуй, не будет большой ошибкой и дерзостью, если мы, развивая мысль А. С. Макаренко о том, что воспитание ребенка начинается с момента его рождения, несколько прибавим к этому: воспитание ребенка, и особенно физическое, начинается еще до его рождения, оно определяется поведением матери до родов. Чтобы ре-

бенок родился физически крепким и в дальнейшем правильно развивался, беременной женщине рекомендуется больше двигаться и заниматься физкультурой. Бездеятельный образ жизни, который вела Степанова, стал одной из причин слабого физического развития девочки.

Существующие в нашей стране законы по охране здоровья трудящихся предусматривают специальные льготы для беременных женщин: перевод из ночной смены в дневную, на более легкую работу и другие. Это делается для того, чтобы работа на производстве не отразилась на матери и ребенке. Исследования медицинской науки свидетельствуют о том, что работа, в том числе и физическая, в сочетании с правильным режимом и отдыхом, с занятиями гимнастикой и спортом способствует моральной и физической подготовке беременной женщины к предстоящим родам и материнству. Понятно, что на определенных этапах, и главным образом с приближением родов, большинство молодых матерей, даже здоровых, нуждается в совете врача. Помощь и исчерпывающие ответы на волнующие их вопросы они легко найдут в женских консультациях и позже — в консультациях для детей, в школах молодых матерей. Другой какой-либо специальной подготовки не требуется.

Но будущая молодая мать должна приучить себя к чистоте в доме, к порядку и аккуратности. Можно без преувеличения сказать, что чистота — основа и залог здоровья ребенка. Физическое воспитание ребенка, являясь неотъемлемой частью всего воспитания, имеет ряд своих методов и разделов. Среди них раздел о гигиеническом уходе за ребенком едва ли не главный в период раннего детства.

Чистота тела ребенка и матери, помещения, где они находятся, белья и посуды, которыми они пользуются, должны стать законом, повседневной привычкой, естественной потребностью женщины, если она хочет, чтобы ее ребенок правильно физически развивался, не болел и с самого начала не нуждался в лекарствах.

Первые «столкновения»

Пусть не удивляет родителей то, что, собираясь вести разговор о физическом воспитании дошкольников, мы остановились, хотя и очень бегло, на подготовке женщи-

ны к материнству. От этого во многом зависит физическое развитие будущего ребенка.

Воспитание ребенка должно начинаться как можно раньше, с младенческого возраста, когда организм нового человека еще несовершенен и хрупок, когда ребенок еще совсем беспомощен. От этого периода жизни часто зависит дальнейшее физическое развитие не только ребенка дошкольного, но и младшего школьного возраста, а порой недостатки физического воспитания в раннем возрасте преследуют человека всю жизнь. Каждый неправильный шаг в воспитании, каждое заболевание оставляют тем более глубокий след, чем моложе ребенок.

Правильное кормление наряду с безупречным порядком и чистотой имеет прямое отношение к физическому воспитанию ребенка. С материнским молоком ребенок получает все необходимые для его роста и развития вещества, а также витамины и так называемые антитела, защищающие его от целого ряда болезней. Однако с двух-трех месяцев одного молока малышу становится уже недостаточно, и он нуждается в дополнительном питании: фруктовых соках, витамине Д или рыбьем жире для предупреждения рахита и усиления роста, а начиная с пяти месяцев — в прикорме. Об этом более подробно мы еще расскажем.

Время кормления и промежутки, между которыми оно происходит, помимо физиологического, имеют непосредственно воспитательное значение. В результате установленного режима питания у ребенка вырабатывается привычка.

Именно поэтому мать, которая хочет, чтобы ее ребенок правильно физически развивался, должна запастись огромным терпением и настойчивостью. Ее терпение очень скоро окупится сторицей. Привычки раннего детства нередко сохраняются на всю жизнь.

«Сражение» надо выиграть

Лидия Петровна, Люсина мать, не придерживалась сроков кормления. Она, разумеется, знала, ей об этом говорили еще в консультации, что в первые три месяца дочь надо кормить через три часа. Это тот период времени, который необходим ребенку для переваривания

материнского молока. Сначала Лидия Петровна пыталась быть пунктуальной. Но Люся начинала кричать, и мать, не зная, как ее успокоить, прикладывала дочь к груди.

А этого не следовало делать. Иногда, если время кормления еще не подошло, а ребенок кричит, достаточно бывает дать ложечку кипяченой воды. Имей Лидия Петровна настойчивость и терпение, она бы очень скоро, через три-четыре дня, убедилась, что у Люси закрепилась привычка.

Некоторые матери, в отличие от Лидии Петровны, поступают наоборот: они не допускают никаких отступлений и следят за временем кормлений минута в минуту. Это было бы правильно, если бы самый строгий режим не требовал исключений, зависящих от конкретных обстоятельств, индивидуально от каждого ребенка, от его нервной системы.

При всех наших самых благих намерениях и горячем желании воспитать у ребенка привычку необходимо особенно бережно охранять чувствительную и еще несовершенную нервную систему ребенка. Если ребенок покричит немного, в этом нет ничего опасного; он только, как говорят в народе, лучше разовьет легкие — это своего рода гимнастика для легких, их хорошая вентиляция. Но есть ли нужда давать волю бесконечному крику ребенка, если до положенного времени его кормления остается каких-нибудь десять-пятнадцать минут? Конечно, нет. Если в таком случае не помогает ложечка кипяченой воды и ребенка невозможно успокоить никакими другими средствами, например перепеленыванием, то ничего не случится с режимом, если мать и накормит ребенка несколькими минутами раньше срока.

В следующий раз она постарается больше приблизить время кормления к намеченному часу и таким образом в конце концов восстановит нарушенный порядок, приучит к нему ребенка.

Ну, а как же поступить в том случае, когда подошло время кормления, а ребенок еще не проснулся? Вот здесь необходимо особенно помнить, что сон ребенка наряду со всем уже сказанным имеет огромное значение для правильного физического развития. Охранять всеми возможными мерами сон ребенка — непреложный закон каждой матери.

Сон — самый надежный и верный страж нервной системы. Это относится и ко сну грудного ребенка и ко сну человека любого возраста. Поэтому, если ребенок к назначенному часу кормления все еще продолжает спать, его не следует сразу будить. Но этому терпеливому ожиданию имеются и границы — нельзя долгое время оставлять ребенка без пищи. По истечении 20—30 минут ребенка нужно разбудить. Но сделать это требуется не столько ради самого кормления, сколько для выработки рефлекса, привычки.

Так, регулируя и все более уточняя время кормления, мать в конце концов с удовлетворением обнаружит, что у ее ребенка выработалась устойчивая привычка. А по мере ее закрепления и роста ребенка матери становится уже легче, да и промежутки между кормлениями увеличиваются: для ребенка от трех до шести месяцев они устанавливаются в три с половиной часа, после шести месяцев — в четыре. Нельзя никогда забывать и о ночном перерыве: продолжительность его должна быть шесть часов.

Все это и есть то «сражение» за режим, которое мать обязана выиграть. И чем раньше она это сделает, тем легче в дальнейшем ей будет влиять на физическое развитие своего ребенка. И тем правильнее он будет развиваться. А есть ли такая мать, которая не желает этого!

Как следить за весом ребенка

В семье Волковых наступили тревожные дни.

Когда Володе пошел третий месяц, мать вдруг обнаружила, что ее сын недосасывает молоко. Узнала она об этом совсем случайно. В одно из посещений детской консультации Волкова решила проверить, сколько Володя высасывает молока за одно кормление. Она попросила сестру взвесить ребенка до и после кормления. Взглянув на висевшую на стене таблицу, Волкова ужаснулась. Володя недососал целых 35 граммов, которые были ему положены по норме!

С этого все и пошло. Для ребенка, которому от роду нет еще и трех месяцев, 35 граммов материнского молока далеко не безразличны, тем более, если это происходит систематически. Поэтому уже через несколько

дней в квартире Волковых появились весы. Теперь каждому кормлению предшествовало взвешивание ребенка. Результат взвешивания его после кормления не приносил матери утешения. Каждая новая цифра, которую она с трепетом записывала в специальную тетрадку, свидетельствовала о том, что Володя систематически недосасывает по 20 и даже иногда по 50 граммов молока.

Мать приняла энергичные меры. Она сцеживала молоко и допаивала сына из ложечки, стараясь довести количество молока до нормы. Но сыну не было никакого дела до тревог и волнений матери. Он выталкивал молоко языком, срыгивал, упрямо отказываясь от него. И вполне понятно, что Волкова стала нервничать. Она решила, что у нее исчезло или «испортилось» молоко. Уж не потому ли Володя сосет так мало?

Но кто не знает, что состояние нервной системы кормящей матери влияет на количество выделяемого молока?

К счастью, беспокойство Волковой оказалось напрасным. Володя «набирал» вес нормально: к началу третьего месяца его вес равнялся 5 килограммам 600 граммам. Это даже больше обычной нормы: примерно таким вес должен быть к концу третьего месяца.

Совсем нет нужды проверять каждый раз, сколько ребенок высасывает молока за кормление или даже в течение суток. Также не следует и держать его долго около груди. За 20—25 минут энергичного сосания он обычно получает все необходимое ему количество молока. Лишь в редких случаях,— если ребенок сосет очень вяло и засыпает у груди,— матери приходится немного потормозить его за носик или потянуть изо рта сосок.

А как же все-таки с количеством молока на одно кормление? Ведь для этого существуют специальные расчеты и выведены таблицы!

Разумеется, все это существует и не зря существует. Многие ученые долгие годы трудились над тем, чтобы вывести закономерности и связи между количеством и качеством материнского молока, над решением многих сложных вопросов, относящихся к физиологии питания. Но подавляющее большинство детей обладает удивительной способностью саморегулирования. Ребенок

словно сам знает, сколько ему надо высасывать молока. Когда ребенок сыт, он бросает сосать, а на недостаток молока реагирует криком.

Однако матери очень внимательно нужно следить за весовой прибавкой ребенка. Нормальная весовая прибавка является одним из самых надежных и объективных признаков, свидетельствующих о том, что ребенок правильно физически развивается. Для наблюдения за весом ребенка, его соответствием росту, объему груди и так далее разработано немало методов и расчетов. Наиболее практичны и популярны таблицы Б. А. Архангельского и Г. Н. Сперанского. В обычных же условиях достаточно знать, что в первое полугодие ребенок ежемесячно прибавляет в среднем по 600 граммов, а во второе — по 500. За все первое полугодие он должен удвоить свой вес, который имел при рождении, а к одному году — утроить. Вес девочек, как правило, всегда несколько меньше веса мальчиков. Если мать видит, что ребенок активен, энергичен и правильно прибавляет в весе, значит, развитие происходит нормально.

Но не получается ли тогда, что Волкова напрасно проверяла каждый раз, сколько высасывает молока ее сын? В отношении Володи это действительно так: она жила и не волноваться и не обременять себя излишней заботой. Между тем ни один ребенок не повторяет в точности другого. Имея очень много общего, каждый сохраняет свои индивидуальные качества.

Иногда встречаются слишком спокойные дети: они много спят, редко тревожат мать криком и почти не предъявляют никаких «требований» и «претензий». Многие матери даже довольны таким ребенком, а родственники и соседки выражают восторг:

— Смотрите, какой чудесный ребенок! Его никогда не слышно!

Спокойным ребенок может быть по различным причинам. Порой за этим спокойствием может скрываться болезнь, слабость ребенка. Становясь безучастным или обидчивым, он не сигнализирует криком о том, что голоден, и довольствуется уменьшенным количеством фактически высасываемого молока. Вот в таких случаях особенно важно следить за нарастанием веса ребенка и измеривать его еженедельно. Если вес нарастает медленно или остановился, следует самым тщательным об-

разом установить, какое количество молока ребенок высасывает за кормление и в течение суток.

Отставание веса ребенка, даже временная остановка прибавки требуют самых настойчивых поисков причин этого.

Другие контрольные цифры

С некоторых пор между двумя соседками, Гальченко и Селиховой, завязалось молчаливое соревнование. И у той, и у другой почти одновременно родились дети.

Саша Селихов родился крупным мальчиком. При рождении он имел вес четыре килограмма и двести граммов. А это превышает средний вес новорожденного почти на 800 граммов. Игорь Гальченко значительно уступал соседу. Ему не хватало 300 граммов до среднего веса. Уже одно это обстоятельство повергло его мать в смятение.

Десятки самых различных причин, иногда не поддающихся объяснению, влияют на первоначальный вес новорожденного.

Селихова, например, чтобы утешить свою соседку, сказала:

— Да вашему Игорьку и не в кого крупным родиться. Вы и сами, наверно, такой же родились...

Это не было утешением, которому Гальченко могла бы поверить. Со слов своей матери она знала, что родилась нормальным ребенком, да и теперь не выглядела худенькой или «мелкой».

Но дело не в том, с каким весом родился ребенок. Если младенец доношен и врач-акушер, принимавший его, не обнаружил у новорожденного никаких других недостатков, кроме малого веса, то и матери нужно меньше всего думать об этом. Все будет зависеть от того, как в дальнейшем станет протекать его физическое развитие, как мать сумеет организовать физическое воспитание. Главное — внимательно следить за развитием ребенка и активно воздействовать на него.

Среди многих признаков, известных специалистам и свидетельствующих о правильном физическом развитии ребенка, имеют значение его рост, вес, объем грудной клетки, время появления первых зубов. Понятно,

что физическое развитие определяется не только этими признаками. Но именно они более ясны и доступны контролю матери.

Саша уже при рождении имел рост пятьдесят два сантиметра, а Игорь — всего сорок восемь, отстав на два сантиметра от среднего роста новорожденной девочки. Однако к концу третьего месяца Игорек догнал своего соседа, и оба они подошли к своей средней норме — шестидесяти сантиметрам. Обычно к шести месяцам ребенок вырастает в среднем на пятнадцать сантиметров, а к концу первого года — на двадцать три — двадцать четыре.

К шестому месяцу наступила очередь волноваться Селиховой. Ее Саша был крепким и энергичным ребенком, имел упругие, сильные мышцы и даже начал сидеть. В этом он опередил не только соседа, но и многих сверстников: дети начинают сидеть с семи-восьми месяцев. А Игорь не мог еще сидеть и в подушках. Зато у Игоря набухла нижняя десна, а вскоре на ней обозначались и два бугорка... Зубы! И это в то время, когда у его соседа, при всех положительных данных, таких признаков не было и в помине.

Первые зубы! Какая мать не ожидает их с волнением? Еще бы! Своевременное появление зубов — признак хорошего здоровья, правильного физического развития. Если они вовремя появились, значит, ребенок не болен рахитом.

Многие матери ждут момента прорезывания зубов с надеждой и страхом. А страх появляется потому, что среди большей части людей бытует неправильное представление о том, что период прорезывания зубов обязательно сопровождают болезни. И чего только нет при этом! Тут и повышенная температура, и кашель, и даже... понос! И поскольку все это действительно нередко имеет место, некоторые матери впадают в другую крайность: не придают никакого значения этим ненормальным, болезненным проявлениям. В этом и кроется вся опасность. Можно в конце концов просмотреть и запустить болезнь, объясняя ее появлением первых зубов.

Но что же в таком случае происходит? Чему и кому надо верить? Тем ли выводам специалистов, которые считают прорезывание зубов безболезненным, физиологическим процессом и, чтобы подчеркнуть это, иногда

даже избегают употреблять слово «прорезывание», заменяя его словом «появление», или многолетним наблюдениям матерей?

Видимо, верить надо все же специалистам

Обильное выделение слюны, которым сопровождается появление первых зубов, наступает даже несколько раньше — с четырех-пяти месяцев. Но слюновыделение имеет отношение не к зубам, а к изменению характера пищеварения.

К этому времени ребенок получает уже прикорм в виде фруктовых и ягодных соков, а с пяти месяцев — обычно манную кашу и овощное пюре. Теперь ребенку нужна слюна и содержащиеся в ней особые вещества — ферменты — для обработки крахмалистой пищи. Обильное выделение слюны, набухание десен, а возможно, и зуд — все это новые ощущения для ребенка. Они и вызывают соответствующую и вполне естественную реакцию малыша.

— Просто одно мучение! — говорят в этих случаях матери. — Только и смотри за ним. Так и тянет в рот все, что попало! Беда, да и только... Совсем извелся ребенок!

Скажем — это еще не беда. Пусть себе тянет! Но здесь необходимо вспомнить то, о чем уже говорилось ранее, — о самой придирчивой чистоте. Мать должна тщательно следить: не попадает ли ребенку в рот вместе с предметами и игрушками грязь? Не вносит ли он своими руками в рот миллиарды невидимых глазом микробов? Только от плохого ухода и недосмотра может, например, возникнуть воспаление полости рта — «молочница», отсюда и повышенная температура и всякие другие болезни.

Между тем ничего подобного не было у Саши Селихова. Но у него пока еще не показались и зубы! Это и вызывало беспокойство матери. Лишь когда у Сашиного соседа в начале девятого месяца появилось еще два зуба, обозначились они, наконец, и у Саши. Однако это не зависело от рахита, как предполагала мать. На рахит указывает, помимо других его проявлений, лишь значительное запаздывание зубов — позже девяти, десяти месяцев, а также прорезывание их не в обычном порядке. Иногда, между прочим, и очень раннее их появление.

К десяти-двенадцати месяцам ребенок обычно имеет уже все восемь резцов, по четыре на каждой десне, и только к двум с половиной годам — все молочные зубы.

Для своевременного появления зубов, для укрепления костей скелета, наконец, для предупреждения рахита особое значение имеет правильное питание ребенка.

Как совершают ошибки

Галя Кувшинова, трехлетняя, хорошо развитая, правильно сложенная девчужка, растет крепкой и энергичной. У Гали всегда отличное настроение. А главное, Галя за всю свою трехлетнюю жизнь ни разу еще серьезно не болела. И когда Кувшинова, определяя девочку в детский сад, привела ее к врачу на осмотр, то была удивлена. Да и какая мать не удивилась бы на ее месте?

Врач, осмотрев ребенка, спросил:

— Когда ваша дочь болела рахитом?

— Помилуйте! — воскликнула Галина мама. — Где же вы нашли у нее рахит? Да и откуда ему было взяться? Я все время вскармливала ее грудью — она же у меня не искусственница! Зубы пришли вовремя. Мне и раньше никто об этом не говорил, и сейчас я ничего не замечаю. Откуда же взяться рахиту?

Врач не стал больше настаивать, встретив бурную реакцию матери. Тем более, что по внешнему виду Галя и в самом деле казалась обычной, правильно сложенной девочкой. А те следы перенесенного рахита, которые врач обнаружил, не имели большого значения. Они и вовсе могут исчезнуть, если девочка в дальнейшем будет правильно физически развиваться, тем более, что она идет в детский сад, где будет правильное питание и повседневный врачебный контроль.

Хотя врач и не стал убеждать, что у девочки следы перенесенного рахита, Кувшинова попросила их показать, что врач, разумеется, и сделал. Это заставило мать немного задуматься. Нет, она решительно не помнит случаев, чтобы Галя болела. Кувшинова, конечно, слышала о рахите, его совсем не трудно распознать: это — огромная голова, вздутый, отвислый живот, кривые ножки,

запоздалые зубы. Кому из людей не известно это? Галя мама знала и еще много другого о рахите, о дряблых мышцах, о том, что дети, страдающие рахитом, обильно потеют, у некоторых даже лысеет затылок; они бывают бледны и вялы, у них отсутствует аппетит. Нет, ничего подобного у Галя не замечали. Мать сказала врачу, что Галя вообще серьезно ничем не болела. Конечно, ее спасло от болезней материнское молоко — ведь она кормила девочку грудью почти до двух лет!

Поведав все это врачу, мать закончила:

— Возможно, что вы и правы. Теперь и я вижу, что у Галя есть небольшие признаки рахита. Но это, наверное, от неправильного развития девочки, а не от болезни. Я делала все для того, чтобы она была здоровой. Поэтому так долго и кормила ее грудью.

Вот именно, лишь бы девочка не болела! Но рахит — это не только неправильное развитие, это — болезнь, и часто очень тяжелая. Тяжелая, когда речь идет о выраженном и запущенном случае. В наших условиях, в условиях советской действительности, когда ликвидирована неграмотность и неизмеримо поднялась общая культура советского человека, когда с каждым днем увеличивается сеть профилактических учреждений, улучшается быт и поднимается благосостояние народа, запущенные формы рахита встречаются крайне редко. Но не столь уже редко встречаются малозаметные признаки рахита, которым матери не придают большого значения.

Имелись эти признаки и у Галя Кувшиновой. Но дело, однако, не в самих признаках, которые по мере дальнейшего роста ребенка могут стать совсем незаметными, а в том, чтобы предупредить рахит как болезнь или же, если он уже проявился, не дать ему развиваться дальше. Это вполне возможно, если мать своевременно примет необходимые меры.

Причин, вызывающих заболевание рахитом, много. Основные из них — неправильное питание, недостаток витамина Д и минеральных солей, наконец, недостаток солнца, ультрафиолетовые лучи которого способствуют образованию витамина Д в коже ребенка.

Кувшинова, долгое время не отнимая Галя от груди, совершала ошибку.

Действительно, лучший строительный материал для организма грудного ребенка и вещества, защищающие

его от многих болезней, находятся в материнском молоке. Но одних только веществ, содержащихся в молоке матери, очень скоро становится недостаточно для растущего организма ребенка. Длительное вскармливание материнским молоком не спасает его от неправильного физического развития и болезней, а наоборот, способствует им, иногда наносит труднопоправимый вред.

Значение и время прикорма

Ущерб, наносимый продолжительным (более одного года) вскармливанием грудным молоком, не ограничивается одним лишь недостатком строительного материала и витаминов А и Д, способствующих росту и развитию организма ребенка. В тех случаях, когда ребенка долго не отлучают от груди, у него замедляется перестройка пищеварительной системы, он длительное время не может усваивать новую пищу, а это и ведет к общему отставанию физического развития. Дети становятся малоэнергичными и ленивыми. Став старше, они едят не охотно, причиняя этим волнения окружающим. У таких детей наблюдается иногда неправильное развитие челюстей. Поэтому надо своевременно начинать прикармливать малыша.

Часто от матерей можно услышать жалобы на то, что им «прямо-таки замучила детская кухня!» К сожалению, каждой матери приходится много и терпеливо возиться с прикормом и особенно много внимания уделять чистоте приготовления пищи и посуды. Но без этого поистине героического терпения, на которое способны одни лишь матери, не обойдешься. И женщины хорошо понимают, что этим обусловлено здоровье ребенка, его физическое развитие, вся его жизнь. Правда, и здесь, как и во всяком трудном деле, требующем большого терпения и настойчивости, не обходится без малодушных и скептиков. Только этим и можно объяснить раздающиеся порой ироничные возражения:

— Это все доктора придумали, видимо, от нечего делать. Вот раньше — росли и росли себе ребятишки, особенно в деревнях. До двух лет грудью кормили, а потом выхватят рот картошкой, и гуляй сколько влезет! Да еще какими здоровыми вырастали — не то, что наши...

Теперь подобные рассуждения не столь уже часты, но все-таки существуют, а иногда попросту сбивают с толку молодых матерей. Наука и весь опыт воспитания детей, накопленный за годы Советской власти, свидетельствуют о другом. Конечно, раньше не все дети умирали, но детская смертность была неизмеримо больше, хотя и не полностью учитывалась официальной статистикой. А сколько тяжелых рахитиков получила в наследство от царской России молодая советская медицина! Таких рахитиков теперь не всегда и найдешь, чтобы продемонстрировать в материнской школе или студентам. Они сохранились разве что в учебниках и на старых фотографиях.

Воспитывая ребенка, мать должна обладать необходимым запасом знаний и научиться хорошо и правильно готовить детскую пищу и правильно кормить.

Очень скоро после рождения ребенка, едва малышу исполнится два с половиной — три месяца, матери придется его прикармливать. Разумеется, что это еще не прикорм в полном смысле слова, но мать уже начинает готовить фруктовые, ягодные и овощные соки и давать их по каплям ребенку, пополняя его организм витамином С. Их количество она регулирует сама и постепенно доводит до четырех-пяти чайных ложек в сутки. В это же время ребенку полезно давать несколько капель витамина Д или рыбьего жира, однако лишь по совету врача и под его контролем. Со второго полугодия обязательным блюдом каждого малыша становятся тертое свежее яблоко и ягоды. Теперь уже желудку ребенка требуется и клетчатка.

Потребность в клетчатке, белке и других веществах увеличивается с ростом ребенка. Поэтому жидкая манная каша, к которой мать приучила пятимесячного ребенка, заменяется более густой манной или протертой гречневой кашей, приготовленными на цельном молоке, а соки чередуются с киселями. Цельное молоко содержит большое количество минеральных солей, крайне необходимых для роста и укрепления костей малыша.

Переходной ступенью к такой пище, как творог и желток куриного яйца, богатой солями и казеином (творог) и витаминами А и Д (яичный желток), являются овощные и картофельное пюре, которые входят в дополнительный к грудному вскармливанию рацион с шести-

семи месяцев. К началу восьмого месяца, с повышением активности и подвижности ребенка, начинающего к этому времени сидеть и ползать, и с бурным ростом всего организма еще больше увеличивается и потребность в питании. Теперь организму малыша недостаточно того, что он уже получает. Поэтому рацион пополняется протертыми овощными и мясными супами, а с десяти-одиннадцати месяцев к этим супам или пюре добавляют одна-две ложки протертого вареного мяса.

Здесь нет возможности, да и не ставится такая задача, давать рецепты и способы приготовления блюд упомянутого рациона: при желании их не трудно найти в многочисленной литературе и в консультации. Очень важно, чтобы каждая мать поняла и хорошо усвоила основные принципы и необходимость своевременного прикорма, имеющего прямое отношение к правильному физическому развитию и воспитанию ребенка.

Да — и к воспитанию. Это не оговорка. Крайне необходимо с самого раннего возраста воспитать у ребенка любовь и привычку к овощным блюдам, к кислому молоку, а позже и к сырым овощам.

Эти блюда и продукты питания особенно богаты минеральными солями, известью, фосфором и железом, и все они важны для правильного развития скелета, зубов, для обмена веществ, для правильного минерального состава крови. И именно эти блюда многие дети чаще всего не любят! Кому не известно, сколько хлопот и тревог доставляют родителям дети, привередливые в еде?

Своевременно и правильно начатый прикорм, введенный в рацион самой разнообразной пищи приучит ребенка к культуре питания на всю жизнь, выработает привычку есть все то, что полезно. А это играет существенную роль в физическом развитии детского организма с переходом ребенка в дошкольный и школьный возраст. Приучив своего сына или дочь есть все, что дают, мать может быть уверена, что в дальнейшем ни ей, ни бабушке, ни другим взрослым, окружающим первенца, не придется уговаривать его скушать морковку или «одну только маленькую ложечку супика» поочередно за каждого родственника.

Так еще раз тесно смыкаются звенья единой воспитательной цепи, связывающие вопросы кормления, на

первый взгляд не относящиеся к воспитанию, с задачами воспитания — с выработкой у ребенка характера и хороших, полезных привычек.

Однако одним лишь уходом, режимом и правильно организованным кормлением далеко еще не обеспечивается всестороннее физическое развитие и воспитание ребенка.



ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Пеленание и движения

Софья Андреевна была очень огорчена и обеспокоена. Ее крошка, ее двухмесячная Людмила за каких-нибудь два-три дня заметно ослабла и похудела. И причиной этому — едва заметный, маленький насморк! Если бы Людмила не похудела, Софья Андреевна, возможно, и не обратила бы никакого внимания на такой суший пустяк, каким считается насморк.

Но, может быть, беспокойство матери по поводу насморка преувеличено, а девочка сбавила в весе по какой-то другой причине?

Нет! Именно небольшой насморк оказался столь грозным, опасным заболеванием для малютки! Беда заключается в том, что дыхательные пути младенца — нос, носоглотка, трахея и бронхи — еще недостаточно развиты, слабы мышцы грудной клетки, участвующие в акте дыхания, и сама грудная клетка отличается формой от грудной клетки взрослого человека. Во время насморка слизь закупоривает и без того узкие дыхательные проходы, которые еще более сужены набухающей при насморке слизистой оболочкой. Это лишает ребенка возможности сосать материнскую грудь. Не легче ему и тогда, когда он не сосет: ртом он еще не научился дышать. Ребенок задыхается и беспокоится. Он не только голоден, но ему не хватает необходимого для его организма кислорода. Таким образом, простой насморк превращается в тяжелое заболевание.

Недоразвитость дыхательных путей и грудной клетки, недостаточная их вентиляция создают благоприятные условия для еще более грозного заболевания — воспаления легких. По данным академика Г. Н. Сперанского,

более сорока процентов детей, умирающих на первом году жизни, гибнет именно от воспаления легких.

Да, Софья Андреевна беспокоилась не напрасно. Однако об этих особенностях грудной клетки и дыхательных путей ребенка первого года жизни следует помнить не только тогда, когда у него появится насморк.

Младенец не может жить без движений. Движения укрепляют мышцы и суставы, способствуют кровообращению, газообмену, вентиляции легких, улучшают дыхание. Потребность организма ребенка в кислороде значительно превышает потребность взрослого. Лишить малыша с самых первых дней его жизни движений или ограничить их — значит заведомо замедлить его общее физическое развитие.

Здесь и пришло время еще раз вспомнить об огромном вреде, который причиняет грудному ребенку тугое пеленание. Этот вред вытекает из тех особенностей строения организма младенца, которые столь резко отличаются его от организма взрослого человека.

Во многих семьях, к сожалению, все еще бытует неправильное и вредное представление о том, что тугое пеленание выправляет кости ребенка. Разумеется, выправляет — это и не трудно сделать. Большая часть костей ребенка первого года жизни состоит из хрящей, особенно позвоночник, они мягки и гибки. Поэтому тугое пеленание вредно отражается на грудной клетке малыша, замедляет ее развитие, ухудшает газообмен и кровообращение, и в итоге — общее физическое развитие.

Многочисленные исследования и наблюдения советских специалистов убедительно доказывают, что средние цифры роста, объема грудной клетки и веса наших детей превышают цифры прежнего времени. Не приходится сомневаться, что это зависит не только от улучшения условий и быта советских людей, все возрастающего материального благосостояния, но и от того, что с повышением общей культуры советской женщины тугое пеленание ребенка сделалось большой редкостью.

Правильное и всестороннее физическое развитие ребенка невозможно представить без физической культуры, и особая роль принадлежит здесь физическим упражнениям. Специальная гимнастика для детей становится не одним лишь достоянием домов младенца, детских яслей

или садов, но все более проникает в семьи. Многие матери начинают заниматься со своими детьми физкультурой, едва тем исполнится полтора-два месяца. Для того чтобы обучиться этой гимнастике, требуется не так-то уж много: горячее желание матери, чтобы ее малыш рос здоровым и крепким.

Не сложны и доступны каждой женщине «приспособления» для физических упражнений. Это всего-навсего чистая, хорошо проветренная комната и пеленка, на которой происходит занятие гимнастикой. Еще проще обстоит дело с костюмом маленького гимнаста — его вовсе не требуется! Не отличается большой сложностью и сам комплекс физических упражнений.

В чем же он заключается? В начале он состоит всего лишь из двух упражнений: скрестить руки на груди, развести в стороны, согнуть в локтях, поднять вперед; скрестить ноги, слегка развести, согнуть в коленях, привести к животу. Повторять эти упражнения нужно три-пять минут. Постепенно время занятий довести до десяти-пятнадцати минут. Все это, конечно, мать должна делать плавно и весьма аккуратно, без всякого усилия со своей стороны. К третьему месяцу ребенка необходимо на одну-две минуты класть на живот. Скоро мать убедится в благотворном влиянии таких физических упражнений: у ребенка не только укрепляются мышцы, но он начинает глубже и ритмичнее дышать, у него улучшается аппетит, усвоение пищи, работа кишечника. О гимнастике для детей дошкольного и дошкольного возраста мы скажем несколько позже.

Осанка ребенка

В жизни ребенка очень ответственный период от рождения до года. От того, что приобрел малыш за это время, в значительной мере зависит его будущее физическое развитие. Правильный уход и вскармливание, правильно организованное физическое воспитание ребенка первого года жизни — это еще не все, что мать обязана сделать для своего малыша, чтобы он вырос здоровым и физически крепким. Глубоко ошибочны и неверны рассуждения одной матери, которая как-то заявила:

— Мой ребенок до года очень хорошо развивался. Он давно уже крепко держится на ногах, бегаёт и играет. Теперь, главное, внимательно следить, чтобы он чем-нибудь не заболел. Ну, а мышцы, суставы — тут уж все само по себе разовьётся: лишь бы побольше играл и бегал.

Лишь бы побольше играл и бегал... В этом рассуждении матери есть, разумеется, доля истины. Чем больше ребенок двигается, тем лучше укрепляются его суставы и мышцы. Однако физическое развитие ребенка и после года нельзя оставлять без внимания.

Кости скелета ребенка еще долгое время остаются мягкими и податливыми, особенно позвоночник. Поэтому обязательной частью физического воспитания дошкольника является выработка правильной осанки, которая уже с самых первых лет его жизни должна стать одной из забот каждой матери.

Дело не только в том, чтобы придать фигуре ребенка внешнюю красоту и стройность, хотя и это стремление само по себе является естественным. Конечно, все советские люди хотят видеть своих детей стройными и красивыми! Но правильная осанка имеет и прямое отношение к физическому развитию ребенка, к его здоровью, так как обеспечивает нормальное положение внутренних органов и их правильную жизнедеятельность.

Кому из нас в жизни не случалось встречать детей с округлыми, сутулыми спинами, с выпирающими наружу лопатками, с отвислыми животами, с искривленными, может быть и не очень заметно на первый взгляд, позвоночниками? Было бы неверно все эти нарушения в осанке ребенка обязательно приписывать перенесенному рахиту. Чаще они относятся к недосмотру родителей, лежат на их совести, потому что те не приучили свою дочь или сына держаться прямо, с развернутыми плечами, с подтянутым животом. И было бы, как говорят, полбеда, если бы отсутствие у ребенка твердо усвоенной привычки правильно ходить, сидеть и стоять не отражалось в конце концов на его здоровье.

Все дело заключается в том, что отсутствие этой привычки постепенно приводит к нарушениям и изменениям формы костного скелета ребенка, особенно формы его грудной клетки и позвоночника. У ребенка с дурной осанкой часто искривляется позвоночник, суживается, отстаёт

в развитии верхний плечевой пояс, уплощается грудь, расслабляются мышцы живота. А все это приводит к ухудшению нормальной работы внутренних органов, затрудняет работу сердца и легких. Вследствие недостаточной жизненной емкости легких и слабой их вентиляции у ребенка наступает хроническое «кислородное голодание». Такие дети часто жалуются на головные боли. В результате слабости мышц живота — брюшного пресса — у детей с неправильной осанкой наблюдается иногда и нарушение деятельности кишечника. Ненормальная работа внутренних органов приводит к тому, что ребенок становится вялым и апатичным, у него снижается интерес к окружающему. Быстро утомляясь, он старается меньше участвовать в тех играх товарищей, которые требуют энергии и движений.

Таким образом, недооценка некоторыми родителями правильной осанки ребенка может нанести труднооценимый ущерб. Он уже будет касаться не только физического воспитания ребенка и его здоровья, но и вообще воспитания. Одно ненормальное для здоровья явление повлечет за собой другое. Недостаток физического развития, все более закрепляясь, станет отражаться и усложнять воспитание ребенка вообще.

Все это действительно так, и мы не сгустили краски. Но любая заботливая мать, если она по-настоящему, а не слепо любит своего ребенка, не должна допустить того, чтобы его физическое развитие протекало ненормально. Для этого женщине необходимо знать причины, вызывающие искажение осанки детей, кроме дурной привычки ребенка держать свое тело в неправильном положении.

Маленькие причины

Когда Эдика Л. впервые привели в детский сад, ни врач, ни тем более воспитательница не заметили никаких особенностей в строении его грудной клетки. Никто и не предполагал, что именно грудная клетка Эдика вскоре станет предметом серьезного разговора на одном из педагогических совещаний.

Однажды в детском саду появилась женщина — научный сотрудник Института педиатрии. Она уже несколько

лет занималась разработкой методики физических упражнений и специальной — корректирующей — гимнастики для детей дошкольного возраста, имеющих те или иные неправильности в развитии скелета или осанки. Тщательно обследовав и обмерив всех воспитанников детского сада, врач отметила, что у некоторых из них имеются различные отклонения. Затем была выделена группа детей, с которой предстояло начать проведение специальных занятий.

Список, вывешенный в вестибюле детского сада, обеспокоил родителей. Особенно была взволнована мать Эдика.

— Как! У ее ребенка обнаружили какие-то недостатки, которые требуют устранения? Она, кажется, соблюдала все правила: не пеленала туго малыша, с самого раннего возраста приучила его спать на правом боку, так как слышала, что это облегчает работу сердца. И все же у ее Эдика что-то нашли, и ему надо заниматься в специальной группе!

Сначала на педагогическом совещании, а после и на собрании родителей врач-специалист рассказала о цели своей работы. Ее задача заключалась в том, чтобы обучить воспитателей детского сада методике проведения корректирующей гимнастики, а главное — выправить неправильную осанку детей, устранить намечающиеся у некоторых из них отклонения.

У Эдика действительно обнаружили нарушения в осанке. Правая половина его груди была несколько уплощена и сужена, правое плечо оказалось более опущенным, едва заметно искривлен позвоночник. Все это пока еще было не ярко выражено, но уже требовало внимания. А появились эти отклонения в результате чрезмерного усердия матери, хотя вызваны они были самыми добрыми ее намерениями.

Мы уже говорили о том, что кости ребенка долгое время остаются мягкими и податливыми. Поэтому важно следить не только за тем, как ребенок ходит, сидит или стоит, но и за положением его тела во время сна.

Мать Эдика сказала, что она приучила его с самого раннего возраста спать на правом боку. Было бы хорошо, если бы она сделала это значительно позже, когда грудная клетка ребенка приобрела необходимую форму, а кости его достаточно окрепли.

Для правильного формирования скелета большое значение имеет постель ребенка. Она должна быть не слишком мягкой, ровной и плотной. Нет нужды, чтобы ребенок спал «по-спартански» — на жесткой постели, но и не обязательно, чтобы его тельце утопало в перине. От этого больше вреда, чем пользы. Лучше всего, если малыш весь преддошкольный возраст (до трех лет) будет спать на спине и лишь в дошкольном возрасте научится засыпать одинаково как на правом, так и на левом боку. Об этом особенно надо помнить той матери, ребенок которой не вполне физически крепок.

На неокрепший скелет ребенка порой оказывают влияние такие мелочи, на которые взрослый человек не обращает никакого внимания. Врачи-специалисты, например, подметили, что у отдельных детей появляется привычка при стоянии пользоваться одной и той же опорной ногой. Оказывается, что даже такая, казалось бы, мелочь, влечет искривление позвоночника. У школьников на искажение осанки и искривление позвоночника может влиять неверное сидение за столом или за школьной партой, а также привычка носить туго набитый портфель всегда в одной и той же руке.

Правильная и красивая осанка обуславливается не только хорошо сформированным костным скелетом. Не меньшее значение здесь имеют крепкие, хорошо развитые мышцы. Группы мышц плечевого пояса, спины и живота при их равномерном развитии создают надежный, упругий и эластичный «мышечный корсет». Слабость этих мышечных групп и неравномерное их развитие также нередко могут послужить одной из причин нарушения осанки ребенка. Поэтому равномерное развитие мышц ребенка, их силы является важной составной частью физического воспитания.

Игры детей

При помощи мышц человек работает, трудится. Ребенок тоже совершает работу, хотя ее долгое время нельзя рассматривать с позиции общественного значения человеческого труда.

Давайте понаблюдаем за маленьким человеком. С каким удовольствием еще в самом раннем возрасте ре-

бенок цепко хватает предметы! Если ему удастся дотянуться до желаемого предмета или игрушки, он выражает бурный восторг. И позже, когда ребенок учится стоять и ходить, его трудно удержать даже взрослому человеку. Так велики его естественные, жизненные порывы.

Растет малыш, увеличивается и время, которое он проводит в игре. Иные дети способны бегать и прыгать часами, словно не зная усталости. Они как бы ищут выхода той энергии и силе, которые день ото дня накапливаются в их маленьком теле, в их мышцах. Движения, игры доставляют детям огромное удовольствие. Игра на первых порах и составляет своего рода «работу» дошкольника.

Однако чрезмерная подвижность ребенка часто пугает родителей.

— Не знаю, что делать с моим непоседой, — жаловалась мать пятилетнего Лени своим соседкам. — Совсем избегался мальчик!

Да, именно того, что дети избегаются, похудеют, чаще всего и боятся матери. Между тем, если ребенок вполне здоров и физически крепок, этого не следует опасаться. Напротив, мать должна всеми мерами способствовать тому, чтобы он как можно больше участвовал в подвижных играх своих сверстников. Подвижные игры оказывают неоценимую услугу здоровью ребенка, влияют на его физическое состояние: у детей исчезает вялость, улучшается аппетит, повышается общий жизненный тонус. Разумеется, хорошо все то, что имеет меру.

Детей, страдающих серьезными заболеваниями, рекомендуется ограничивать в подвижности. Но и так называемых ослабленных детей и даже больных нельзя совсем лишать возможности двигаться, запрещать им играть с товарищами. Правда, это уже является компетенцией специалистов и решается отдельно в каждом конкретном случае. Что же касается здоровых детей, то здесь матери нечего особенно опасаться. Если внимательно присмотреться к ребенку, находящемуся в движении, пусть даже увлеченному игрой, то не трудно заметить, что он все же чередует движения с кратковременным отдыхом. Этим он сам как бы регулирует двигательную нагрузку. Во время, хотя и очень короткого, отдыха ребенок почти полностью восстанавливает силы.

Подвижные игры не только способствуют всестороннему физическому развитию ребенка, но и решают задачи общего воспитания: у детей появляются радостные эмоции, рождаются стремление и настойчивость, вырабатываются характер и воля, наконец, развивается чувство коллективизма.

Когда теряется мера

Какой бы саморегуляцией ни обладал ребенок, необходимо ограничивать чрезмерную подвижность и раннее увлечение его игрой, вызывающей большую нагрузку. Это особенно важно в тех случаях, когда физически слабый ребенок, подражая более развитым сверстникам, старается не отстать от других. Ведь дети еще не могут правильно соразмерить свои силы. Частые и большие перегрузки еще слабого, неокрепшего организма ребенка могут привести к утомлению и причинить иногда серьезный ущерб здоровью.

Так и случилось с Колей Савельевым. Он отнюдь не был слабым или, как говорят, тщедушным мальчиком. Но Коля, которому шел седьмой год, перенял от своего двенадцатилетнего брата Андрея необузданную страсть к футболу! Такое раннее увлечение футболом — вещь не совсем обычная: это приходится позже. Андрей играл со своими товарищами часами, и когда не хватало игроков для команды, брал себе в помощники Колю. Младший брат оказался способным учеником. Вскоре он уже удивлял своей игрой не только старших ребят, но и взрослых, которые в свободное время собирались во дворе посмотреть на забавы ребятишек. Отец Андрея и Коли был доволен и горд, слушая похвалы по адресу своих сыновей-виртуозов.

Однажды соседка Савельевых, врач по профессии, обратила внимание отца футболистов на то, что Коля совсем не по возрасту выбрал игру и очень много гоняет мяч.

— Ничего, — усмехнулся на это Савельев, — пусть укрепляет ноги. Физкультура — это здоровье!

Действительно, физическая культура — это здоровье. Но бессистемное и неограниченное увлечение даже хорошей игрой не укрепляет, а подрывает здоровье.

И скоро Савельев вынужден был обратиться к врачу за советом. Коля стал заметно худеть и легко утомлялся при обычной ходьбе. Врач установил у «подающего надежды спортсмена» заболевание сердца. Теперь Коле требовалось не только ограничение в игре, но и серьезное, длительное лечение. Известно, что у ребенка сердце легче справляется с физической нагрузкой. Но ритм работы сердца у него еще неустойчив, управляющие деятельностью сердца особые нервные аппараты, заложенные в самой сердечной мышце, еще недостаточно совершенны. Вследствие этой особенности частые и длительные нарушения нормальной работы сердца могут повлечь за собой и более стойкое нарушение ритма и режима сердечных сокращений. Это и случилось у Коли Савельева.

Родителям следует знать о том, что мышцы ребенка, в том числе и сердечная мышца, значительно слабее и эластичнее, чем мышцы взрослого человека. У детей они беднее белками и неорганическими веществами, их клетки содержат больше воды. Поэтому мышцы ребенка больше подвержены растяжению, которое приводит к снижению их тонуса, к слабости. Это относится и к суставам ребенка.

Колю Савельева постигло несчастье. И оно не случайно. Привлечение ребенка к физическим упражнениям и даже к подвижным играм без учета его возрастных особенностей может привести к серьезному заболеванию. Однако физические упражнения для ребенка необходимы, и они не должны пугать родителей. Их лишь нужно регулировать, сочетать с интересной игрой, без которой немислимо представить себе ребенка.

Что увидела Лиля Филатова

Однажды Лиля Филатова спросила у мамы:

— Мама, а почему ты со мной никогда не играешь?

Мать удивилась такому вопросу. Она работала мастером в пошивочном комбинате и всегда находила время для занятий с дочерью. Профессия матери наложила определенный отпечаток и на игры ее шестилетней Лили. У Лили было много кукол и различных кукольных принадлежностей, была и собственная, правда малюсенькая, швейная машина. К шести годам девочка вполне

задела искусством «портнихи» и иногда часами играла со своим многочисленным «семейством», успешно справляясь с тонкостями кукольного туалета. Она кроила, шила, стирала и гладила платья и лифчики, сама придумывала новые фасоны и выкройки. Знакомые и соседи восторгались вкусом и способностями маленькой мистерицы. Понятно, что мать не могла скрыть своей радости, слушая похвалы соседей. Она и сама нередко развлекалась вместе с дочерью этими играми. Поэтому ее удивил такой вопрос.

— Как же это я с тобой не играю? — спросила она.

— А так, как Надина мама, — ответила Лиля.

Надя — подруга Лили из соседнего дома. Лиля с ней играла во дворе, но в доме подруги бывала редко. В последнее время она часто ходила домой к Наде. Поэтому и последовал этот вопрос, который удивил ее мать.

Из расспросов Филатова выяснила, что в квартире у Нади происходят не совсем обычные вещи. У Нади тоже было много игрушек и кукол, но среди кукол преобладали петрушки, гимнасты и обезьянки. Главное отличие, однако, состояло не в этом. Лиля рассказала, что несколько раз она заставляла Надю и ее маму в спортивных костюмах. Расстелив на полу одеяло, мать и дочь упражнялись. В этом веселом занятии принимали участие и игрушки. Разумеется, Надя изображала главного акробата-акробата. Она же была и главным жонглером. Установив на голове очередного «партнера» — клоуна или обезьянку, Надя выделывала с ними замысловатые фигуры. Когда ей удавалось более или менее долго удержать их на голове, ее лицо сияло от счастья.

Эти веселые, необычные игры подруги и вызвали интерес Лили Филатовой.

Причина Надиных увлечений

То, чем располагала Надина мама для игр и занятий со своей шестилетней дочерью, были не одни лишь петрушки, обезьянки и акробатические «кувыркания», как казалось Лиле. Она не готовила свою дочь в цирковую школу, а думала лишь об укреплении ее здоровья. Мать занималась с дочерью лечебной гимнастикой.

До трех лет Надя росла вялой и слабой девочкой. Она часто болела, была раздражительной и доставляла

много хлогот родителям своими капризами. Объяснялось все это тем, что Надя родилась раньше времени. Вскоре тяжело заболела мать, и уже с трех месяцев девочку перевели на искусственное вскармливание. К концу первого года у Нади отчетливо выявился рахит, а в год и три месяца она перенесла первое воспаление легких.

Естественно, что молодые родители очень беспокоились за судьбу своей дочери, так неудачно вступившей в жизнь. Но это беспокойство не спасло Надю от дальнейших напастей, которые на каждом шагу подстерегали ее ослабленный организм.

Оберегая девочку от простуды, родители совсем перестали открывать в комнате не только окно, но и форточку. Опасаясь за Надино слабое сердце, они следили за каждым ее движением, не давали ступить лишнего шага. Они пичкали ее лекарствами и витаминами. И все же Надя с трудом перебарывая болезни, слабела и, как говорят, таяла на глазах. Казалось, что судьба девочки была решена. Приехавшая с Урала бабушка лишь всплеснула руками, увидев внучку. Всплакнув над ее худобой, бабушка сказала, что Надиным родителям необходимо уже теперь подумать о новом ребенке.

— Что ж делать,— с тяжким вздохом говорила бабушка,— Надя у вас не жилец... Вон даже синяя жилка на лбу проступает. А уж вернее этой приметы нет. Это в народе давно известно.

Впреки этой примете и предсказаниям бабушки, на четвертом году в жизни Нади наступил перелом. В судьбу девочки вмешался знакомый Надиного отца, врач-педиатр. Он настоятельно посоветовал ее родителям отбросить страх и серьезно заняться с Надей лечебной гимнастикой и массажем. Это и был переломный момент в ее судьбе. Впоследствии Надя серьезно увлеклась гимнастикой и, еще будучи ученицей восьмого класса, получила второй спортивный разряд, а в семнадцать лет выступала в соревнованиях по художественной гимнастике.



Коротко о гимнастике

Одним из основных средств гимнастики для дошкольника являются общеразвивающие упражнения, способствующие совершенствованию двигательного аппарата.

формированию двигательного навыка. Разумно подобраные упражнения укрепляют мышечно-связочный аппарат и весь организм.

Гимнастика, имея оздоровительно-гигиеническое значение, которое трудно переоценить, приносит пользу лишь в тех случаях, когда она проводится правильно. Но даже от правильно проводимой гимнастики нельзя ожидать больших результатов, если она не сочетается со всем режимом ребенка и с соответствующей гигиенической обстановкой. Мало принесет она пользы и в том случае, если не принимать других мер по укреплению здоровья ребенка и по закаливанию его организма, и совсем потеряет значение, когда будет проходить без системы, нерегулярно, не увлекая ребенка. Еще хуже, когда она делается по принуждению или, как говорят, «из-под палки». Гимнастика должна заражать ребенка не только бодростью, но и радостью. Для ребенка дошкольного и младшего школьного возраста — это прежде всего увлекательные подвижные игры со специально подобранными физическими упражнениями.

Моя мама не просто «кувыркалась» или «играла» к дачерью, как показалось ее подруге Лиле Филатовой. Эта замечательная игра включала в себя элементы физических упражнений. Именно такие гимнастические упражнения, которые проводятся в виде игры в увлекательных развлечениях, особенно доступны ребенку дошкольного возраста. Они вызывают у него интерес и легко усваиваются, создают хорошую базу для физического развития, воздействуют на настроение ребенка, пробуждают в нем радостные эмоции. А ведь ничто иное, как радость, должна являться обязательным спутником детства.

Но быть может, достаточно уже и того, что дети сами обычно много и с увлечением играют в различные подвижные игры? Пожалуй, что нет. И, конечно, ошибаются те родители, которые полагают, что подвижные игры, в которые играет их дочь или сын, уже сами по себе развивают мускулатуру. Разумеется, развивают, но это всего лишь половина дела.

Если дети предоставлены сами себе: своим порывам и самостоятельному стремлению к движениям, то их игры, которыми дети обычно группируются по интересам и характерам, часто бывают односторонними. Известно, на-

пример, что одной из любимых игр большей части подрастающих мальчиков является игра в футбол, пусть даже совсем примитивный. Почти у каждой небольшой компании имеется мяч, если не кожаный, то тряпичный, который они без конца гоняют. А как обстоит дело у девочек, когда они соберутся в углу двора или у подъезда на тротуаре? Да и у них есть в запасе своя излюбленная игра. Чаще всего это скакалка и «классы», расчерченные на земле или на тротуаре. Девочки могут часами прыгать через веревочку или перегонять ногой камешек из класса в класс. Эти и многие другие самодеятельные подвижные игры детей, к тому же обычно затеваемые на открытом воздухе, безусловно приносят немалую пользу физическому развитию ребенка. Но все они далеко еще не выполняют той роли, которую должна выполнять систематическая и последовательная гимнастика.

Все дело в том, что в таких самодеятельных играх не регулируется физическая нагрузка, она не распределяется одинаково на все группы мышц. Многие дети неправильно выполняют движения, неверно скачут или бегают. В таком виде у них и закрепляется навык. Следует помнить о том, что в тех случаях, когда ребенок увлекается только одной игрой, хотя и полезной, не все его мышцы и органы развиваются равномерно. Возьмем для примера самодеятельную игру ребятишек в футбол. В этой игре у детей хорошо развиваются ноги, увеличивается жизненная емкость легких, вырабатывается выносливость. Однако весь плечевой пояс отстает в развитии. В этой игре у детей не участвуют руки, особенно мелкие группы мышц, а они необходимы в любой трудовой деятельности человека.

Встречаются дети (6—7 лет), которые любят подражать акробатам, да и иные родители в своих занятиях с детьми порой увлекаются упражнениями на гибкость. Такое увлечение опасно — у детей еще очень слаб суставной аппарат и мышцы, и может произойти их растяжение. Из сказанного следует, что подвижные игры ребенка необходимо организовать, направлять и разнообразить.

Одной из главных задач подвижной игры и гимнастики дошкольника, кроме укрепления мышц, является формирование двигательных навыков. Но каждый новый двигательный навык образуется лишь на основе ранее

приобретенного и хорошо закрепленного. Поэтому и первые упражнения должны быть простыми, легко усваиваемыми, усложняющимися постепенно.

Об этом следует помнить

Что же должна знать каждая мать, внимательно следящая за физическим развитием своего ребенка?

Нужно, чтобы у ребенка дошкольного возраста хорошо была развита мускулатура брюшного пресса и спины. Эти группы мышц удерживают корпус ребенка в прямом положении, они вместе с мышцами плечевого пояса образуют необходимый крепкий «мышечный корсет» и имеют большое значение для правильной осанки ребенка.

Среди игр, которые проводит с ребенком отец или мать, особенно полезны игры с резиновыми мячами, а также те, в которых приобретает чувство устойчивости и равновесия. В игре с резиновым мячом у ребенка активно участвуют руки, ему приходится нагибаться и разгибаться, делать различные боковые движения, тянуться за мячом кверху. Во время игры у ребенка вырабатывается сноровка и ловкость. Но важно и то, что они способствуют расширению грудной клетки, выпрямлению позвоночника, развитию плечевого пояса, кистей и пальцев рук. Игр, в которых можно использовать резиновый мяч, очень много.

Чрезвычайно полезны и даже необходимы игры на балансирование. Иногда для дошкольника трудным оказывается такое несложное задание, как «пройти по одной дощечке», а тем более по проведенной мелом или краской прямой черте. Но большинство детей очень охотно берется за выполнение подобного рода задач, а нередко и по своей инициативе устраивает эти соревнования. Любовь к балансированию и надо использовать в играх с детьми.

Часть детей любит изображать из себя жонглеров, старательно подражая тому, что они видели в цирке или в кино. Некоторые пытаются пронести на ладони палку или жонглировать камешками, мячами, картошкой и другими небольшими предметами, в том числе и посудой, которая иногда становится жертвой их увлечения.

Этот интерес необходимо использовать, разумеется, не в ущерб предметам домашнего обихода.

Более взрослых детей всегда занимают различные веселые, шуточные соревнования, особенно комбинированные эстафеты. В них можно включать самые разнообразные задачи на балансирование, на развитие у ребенка чувства устойчивости и равновесия. То, что требуется для игр и соревнований подобного рода, всегда имеется в распоряжении родителей. Это — веревочка, круглая, без заноз, палка, небольшая доска, миска с водой, фанерный щиток, резиновый мяч. Можно набрать и десятки любых других предметов, которые пригодятся для игр. Совсем не сложна и сама эстафета. Можно, например, составить такую: проскакать небольшой участок со скакалкой, затем пройти по доске, лежащей на земле или немного приподнятой, пробежать с резиновым мячом (с резиновой игрушкой) на лбу или на голове, преодолеть небольшое препятствие с миской, наполненной водой, попасть мячом в фанерный щиток.

Комбинации и сочетания могут быть самыми разнообразными. Важно лишь чередовать их с таким расчетом, чтобы в них поочередно участвовали все мышцы ребенка, чтобы он не утомлялся, не снижался его интерес к занятиям. Но такие эстафеты — не единственное, чем можно заинтересовать ребенка. В домашних условиях во время утренней физзарядки дети с удовольствием занимаются с обручем, скакалкой, гимнастической палкой, с любимой игрушкой.

Вполне понятно, что гимнастические упражнения и подвижные игры лучше всего проводить с небольшой группой детей, так как, подрастая, ребенок все более нуждается в товарищах.

Однако и взрослые, проводя гимнастику или игру со своими детьми, должны не только ставить перед ними задачу, но и сами активно участвовать в игре.

В организации игр и различных занятий с детьми на дворе во многих домоуправлениях накоплен уже достаточный опыт. Интересная работа, например, проводится женсоветом одного из домоуправлений на Большом Октябрьском поле в Ленинградском районе столицы. Родители оборудовали и озеленили участки для игр, установили дежурство. Нередко для организации игр привлекают специалистов. Кстати, специалисты и знающие

консультанты могут найтись и среди самих же родителей. Такая продуманная работа общественности по физическому воспитанию детей проводится во многих городах нашей страны. В частности, хорошо организована она в некоторых домоуправлениях Харькова и Ленинграда.

Огромное значение в разностороннем физическом воспитании ребенка имеет также обучение его катанию на коньках и на лыжах, езде на велосипеде, плаванию. Это способствует укреплению мышц, улучшает согласованность (координацию) движений ребенка, развивает чувство равновесия, увеличивает подвижность позвоночника. Здесь еще раз следует подчеркнуть, что гимнастика, подвижные игры и первые занятия спортом имеют прямое отношение к закаливанию детского организма, к укреплению его нервной системы, к общему здоровью ребенка. Не менее важно и то, что они выполняют ответственную задачу по воспитанию: создают у ребенка бодрое, хорошее настроение, вырабатывают смелость и ловкость, делают его более смелым.

Все это, вместе взятое, создает условия для того, чтобы ребенок полнее ощущал свои силы, поверил в них, стал равным среди своих сверстников.



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ ПСИХИКИ

Вернемся к маленькой мастерице

Однажды, беседуя с группой студентов педагогического института о подвижных играх детей, мы столкнулись с вопросом:

— А как же тогда следует относиться к куклам? Приносят ли они пользу физическому развитию ребенка?

На первый взгляд, этот вопрос может показаться наивным. Между тем он относится не к одному лишь увлечению большим кукольным хозяйством маленькой мастерицы Лили Филатовой, но и ко многим другим играм детей, которые не вызывают активных движений ребенка. Действительно, приносят ли пользу физическому развитию и воспитанию многие малоподвижные игры? Известно, что игра в куклы, кубики или песок, лепка и многие другие, часто составляют основное занятие дошкольника. Они порой настолько увлекают его, что какую-нибудь хозяйку кукольного дома или зодчего песочного градостроительства бывает трудно оторвать от игры и заставить хотя бы немного побегать. Может быть, правы те родители, которые, хорошо понимая пользу движений, стараются по возможности ограничить свою дочь или сына в малоподвижных играх? Мать Димы Р., например, запирала игрушки в чулан и говорила ему:

— Ты не получишь свои игрушки, пока не побегаешь!

Здесь следует хорошо разобраться. Можно сразу же сказать, что увлечение Лили Филатовой куклами совсем не порок. Почти все игры детей имеют прямое отношение к психическому и физическому воспитанию ребенка, хотя и не в одинаковой степени.

Это станет более понятным, если мы будем рассматривать игру с учетом особенностей высшей нервной дея-

тельности ребенка, с точки зрения учения И. П. Павлова. Влияние высшей нервной деятельности на физическое развитие детей исключительно велико. Это подчеркивала Н. К. Крупская. Она говорила:

«Мы — материалисты и потому знаем, что физическое и психическое — это нечто неразрывное, и что здоровая душа, если говорить старыми терминами, водится лишь в здоровом теле»¹.

Первые признаки развития высшей нервной деятельности у ребенка проявляются очень рано. Еще в грудном возрасте, в три месяца, малыш начинает узнавать окружающих, улыбаться, выражать радость или неудовольствие. У него пробуждается интерес к ярким, блестящим предметам и игрушкам. Ребенок стремится дотронуться ручонками до предметов. И уже тогда можно заметить, что малыш выражает и свое отношение к игрушкам: одними он пользуется охотно, от других же отказывается. К концу первого полугодия у него обнаруживается потребность в игре и забавах. Теперь он уже «снимает», то есть реагирует на речь и тон, которым мать произносит слова, показывает на некоторые предметы и лица, которые она называет. Все это и свидетельствует о развитии высшей нервной деятельности.

Быстрое развитие высшей нервной деятельности у ребенка наступает тогда, когда он учится говорить. В это время он начинает по-настоящему связывать свои впечатления, получаемые из окружающей его действительности, со словом.

Потребность ребенка в игре, как указывал отец русской физиологии И. М. Сеченов, объясняется его стремлением познакомиться с окружающей жизнью.

Крупнейший знаток человеческих душ, Алексей Максимович Горький, говорил, что игра для детей — путь познания мира.

Даже на первых этапах жизни младенца игра приобретает огромное значение для развития речи и мышления, то есть для развития его высшей нервной деятельности. А высшая нервная деятельность, как уже подчер-

¹ Н. К. Крупская. Избр. произведения. Изд. АПН РСФСР, 1955, стр. 273.

кивалось, является ведущей во всех физиологических процессах детского организма, в том числе и физического развития.

Ребенок и его «настроение»

Мы снова возвращаемся к значению игры для физического воспитания ребенка. Выдающийся советский педагог Антон Семенович Макаренко, исходя из своих наблюдений и опыта, утверждал, что в игре у ребенка воспитываются необходимые для дальнейшей жизни и работы психические и физические навыки.

В связи с этим уместно напомнить родителям о значении настроения для физического воспитания ребенка. Настроение часто зависит не только от окружающей обстановки вообще, но и создается интересной игрой, отношением родителей к своему ребенку.

Иногда случается слышать, как родители говорят:

— Подумаешь — настроение! Ребенок мал еще проявлять настроение. Вот когда вырастет, тогда и пусть себе носится со своими капризами. А пока он маленький и обязан выполнять то, что требуют от него родители.

Разумеется, трудно встретить отца или мать, которые, требуя подчинения от ребенка, не были бы убеждены в своей правоте, к сожалению, порой только с их точки зрения.

Мать Володи Н., говоря о том, что ее сын часами может возиться с игрушками, призналась, что его очень трудно оторвать от игры. Володя часто со слезами прекращает игру. Конечно, матери жалко ребенка, но она находит себе оправдание:

— Ведь надо же ему в конце концов есть и гулять.

С таким веским аргументом, понятно, трудно не согласиться. Но родителям, особенно Володиной маме, следует знать то, что к индивидуальности ребенка, к его личности и характеру, к наклонностям, только ему присущим, надо очень бережно относиться. Любое, даже необходимое и полезное дело, если оно отрывает ребенка от предмета его увлечения, тем более если делается это в резкой форме, всегда портит ему настроение. И наоборот, ребенок всегда весел и бодр, если занимается делом, которое его увлекает. И именно в игре ярко прояв-

являются определенные черты характера, которые уже достаточно отчетливо формируются у детей в дошкольном возрасте. Интерес к предмету или увлечение игрой вызывает у него положительные эмоции.

Положительные эмоции и создают у ребенка столь необходимое ему бодрое и хорошее настроение, которое способствует становлению его психики, нервной системы. Поэтому родители должны всегда стремиться поддерживать у ребенка бодрое настроение и помнить, что всякое резкое пресечение и запрещение угнетает ребенка, отрицательно влияет на психику.

Игрой дошкольника и его увлечениями, разумеется, надо руководить, но осторожно, отвлекая ребенка тогда, когда это действительно необходимо, когда его нужно посадить за стол, отправить гулять или же уложить в постель.

Особенно важно следить за тем, чтобы ребенок ложился спать всегда в хорошем расположении духа. Если ему удается спать в подавленном состоянии, с капризами и в слезах, он долго не может заснуть и спит беспокойно. Понятно, что и польза от такого сна относительна. А сон является самым надежным стражем еще крайне неустойчивой нервной системы ребенка и одним из наиболее важных звеньев физического развития и восстановления.

Однако, заботясь о бодром, хорошем настроении ребенка, как, впрочем, и во всем, родители должны сохранять меру.

Папаша, который не знает меры

Мы уже знаем, что разумные развлечения благотворно влияют на возникновение положительных эмоций, на психику, а следовательно, и на физическое развитие ребенка. Даже у так называемых ослабленных детей, измученных длительными заболеваниями, у детей с неуравновешенным настроением при умело подобранных развлечениях и играх повышается общий жизненный тонус, повышается аппетит. Многие родители не хорошо понимают и стараются правильно организовать развлечения.

В одной из партийных организаций как-то обсуждался весьма актуальный вопрос — о воспитании ребенка в

семье. Родители-коммунисты выступали с большой охотой и интересом, делились опытом. Отдельные товарищи откровенно признались, что им трудно справляться со своими детьми, спрашивали совета.

Товарищ П-н сказал сокрушенно:

— Очень мало вижу своего малыша; вся забота о нем лежит на матери. Она-то хорошо за ним смотрит. А вот мне — не удастся. Прихожу поздно — сами знаете, еще занимаюсь в вечерней школе,— Сережка мой спит. Ухожу рано — спит. Вот и остается одно воскресенье. Да и тут наберется работы не мало. Во-первых, подготовить уроки надо, во-вторых, и жене хотя бы немного требуется помочь по хозяйству. Правда, от нас, двух мужчин, меня и Сережки, помощь ей не очень большая. Ну, как бы там ни было, едем с сыном на рынок. Знаю, что не хорошо шестилетнего мальчишку по рынку таскать. А что делать? Ему тоже побыть со мной хочется. Соскучится за неделю. Вот и ездим. Метро, улицы, витрины посмотрим, про разные разности потолкуем. Если рано управимся с делом, то до обеда еще погуляем. Во дворе у Сережки хватает друзей, так я уж заодно и их прихватчу в компанию. Сережка доволен, друзья его тоже, а их родители и подавно: руки я им развязал на время. Так вот, когда ходим на речку всей ватагой, когда просто во дворе в лапту поиграем. Там, глядишь, обед, а там и ужин наступит. К вечеру, вижу, скучновато сыну и жалю мне его. Телевизора у нас нет. Чем развлечь — не знаю. Чтобы занять сына, вместе с ним теневое кино смастерили, свои сюжеты придумываем. Иногда еще что-либо надумаем, а то одну-две сказки прочтем. Потом его спать уложу, а сам допоздна уроки делаю. Вот и все мое воспитание. Одно название только!

Поделился своим опытом воспитания и товарищ М-в, у которого двое детей: трехлетняя Оля и пятилетний Слава. Но у него несколько иная система. Он, так же как и товарищ П-н, немного бывает с детьми. Но он с гордостью заявил, что ничего не жалеет для них: сам хорошего детства не видел, так пусть уж они не знают печали.

— Себе откажу в лишней рубашке,— сказал М-в,— а уж ребятам игрушку куплю. Мать и та меня ругает. Говорит, что из-за этих игрушек самим скоро не останется места в квартире. Это она, понятно, в шутку, потому что

и сама покупает детям игрушки. А им от этого — великая радость. Разные у них есть игрушки: и матрешки, и строители, и конструктор. Выбирай, что душе угодно. Целый игрушечный универмаг!

Когда мне что-нибудь надо сделать и чтобы не мешали ребята, даю им какое-нибудь задание. После обязательно проверяю, требую аккуратности и точного выполнения. Иной раз и сам что-либо сооружу. Им это очень нравится — сидят, притихнут. Если отвлекаются — требую, чтобы смотрели внимательно: «Хорошенько глядите — это может пригодиться вам в жизни». Глядят, слушают. Правда, иногда все же усидчивости не хватает. Бывает, что играют и совсем без охоты. А я же не простые игры им предлагаю, а такие, от которых бы пользы побольше вышло для них же.

Что же еще? Да, стараюсь привить им любовь к музыке. В прошлом году патефон специально купил, подобрал пластинки с детским репертуаром: стихи, песни, танцы. Свой аллоскоп имеем. Вечерами мы тоже, как и товарищ П-н, устраиваем веселые представления. Очень они увлекают детишек. Ну, конечно, шумно бывает: все-таки двое. Иной раз так распляшутся, что мать их и хозяйка чуть ли не ремнем загоняет. Да и мне заодно приходится. Долго еще ребята представление вспоминают. Бывает меня вечером дома нет — сами все повторяют. Ну, и если уж сильно расшालятся, тут, надо признаться, мне как матери порой и прикрикнуть приходится, голос слышат: без строгости в воспитании не обойдешься. За руку к ремню никогда не прикладываем. В семье у нас всегда дружно и весело.

Разумеется, в «системах» отцов П-на и М-ва товарищи, выступавшие вслед за ними, даже, не имея медицинской или педагогической подготовки, увидели различия. К удивлению товарища М-ва, его «система» подверглась разгромной критике. Не менее удивлен был и П-н, особенно отец, тем, что его «метод» получил одобрение. Они оба сидели, чувствуя себя неловко, по-мужски смущенно. Товарищ М-в даже немного злился, особенно после того, как одна из выступавших сказала:

— М-в — папаша, который не знает меры! Ну, подумайте, можно ли так развлекать детей? Мне кажется, для него самого являются развлечением.

Этот вывод М-ву показался очень обидным.

Где скрывается истина

В выступлениях товарищей, раскритиковавших «систему» М-ва, есть много примечательного. Самое главное заключается в том, что люди, не имеющие специального образования в вопросах воспитания детей, сумели правильно разобраться и в целом осудили порочность такой «системы». Они верно уловили взаимосвязь между психическим и физическим воспитанием. Не случайно товарищи одобрили метод, которым пользовался П-н, воспитывая Сережу.

Попробуем и мы в этом разобраться.

Очевидно, что у Сережиного отца меньше возможности приобретать игрушки для сына, чем у товарища М-ва. Однако взаимоотношения Сережи с отцом складываются не так, как в семье М-ва. Сережа не только зритель, но и активный участник в делах своего отца. Он ходит с отцом на рынок, вместе с ним мастерит театральное кино, сочиняет «сюжеты».

Чтобы создать бодрое, веселое настроение у ребенка, нет необходимости специально выдумывать что-то шумное и необычное, например устраивать бурные пляски детей перед сном, как это делает отец Оли и Славы. Не даром же родители становятся порой жертвами излишнего возбуждения расшалившихся ребят.

Излишнее возбуждение ребенка столь же вредно для его физического состояния, как и угнетенное, подавленное настроение. Расшалившийся перед сном малыш с большим трудом засыпает, и его сон беспокоен.

Отец Славы и Оли говорил с гордостью, как о чем-то хорошем, что он сам иной раз что-нибудь сооружает для забавы детей. И признается, что иногда не дозовешься детей поиграть! Здесь уже отмечалось, что в игре большое значение имеет эмоциональная сторона. Мысль и воображение у ребенка усиленно работают лишь в такой игре, которая увлекает и волнует его. Поэтому не следует навязывать ребенку игру, недостаточно интересную для него, хотя бы и полезную с родительской точки зрения. И действительно, если игра оставляет ребенка равнодушным или если ребенок только наблюдает за тем, что делает для него отец, мысль ребенка работает вяло. Воображение обедняется, руки не обретают умения.

Физическое воспитание тесно связано с воспитанием души, интеллекта. Оно во многом зависит от того, как ребенок чувствует и проявляет себя в игре, каков характер и содержание развлечения. Поэтому и родителям никогда не следует увлекаться чисто занимательной стороной.

Как видно, в системе воспитания товарища М-ва немало ошибок. Но нельзя не сказать и еще об одной очень существенной ошибке, которую допускают родители Оли и Славы. Это тоже правильно подметили на собрании.

Дело касается большого количества игрушек. Иметь много игрушек неразумно. Они снижают у ребенка интерес, делают его равнодушным.

Порой от родителей случается услышать такую фразу:

— Совсем избаловался мой ребенок! Он даже не радуется новой игрушке!

Семьи, в которых раздаются подобные жалобы, не такая уж редкость. Материальный уровень наших людей значительно вырос. Это дает возможность многие игрушки покупать, а не делать самим. И в том, что иных детей они не интересуют, обычно виноваты сами родители. Обилием игрушек родители, не замечая и не желая того, лишают ребенка радости, обедняют его эмоции. Некоторые хорошо понимают это и все же покупают все новые и новые игрушки, которые валяются без пользы.

Но мы уже говорили о том, что живые, положительные эмоции, создающие у ребенка хорошее настроение, являются одним из важных стимулов его жизнедеятельности, правильного физического развития. Чем ярче и богаче эмоции, тем больше удовольствия получает ребенок, особенно когда он не только играет в игрушки, но и сам является их создателем, творцом. Любая кособокая и жалкая вещица, сделанная «медными ручонками» малыша, несет ему великое счастье. И тогда он спешит к своей матери и кричит на весь дом голосом, переполненным радостью и торжеством:

— Мама! Посмотри! Это я сделал сам!

Он готов показывать свое «творение» каждому, даже незнакомому человеку, как показывают редкую драгоценность, сокровище, произведение искусства. И каждый раз можно слышать фразу:

— Посмотрите! Это я сам!

Но это вовсе не хвастовство. Это — радость труда.

Что еще приносит игра?

Быть может, сказанного о значении игр для физического развития ребенка уже достаточно? Нет, это не все.

Мы уже отмечали, что ребенок с особым подъемом испытывает «радость труда». Это и является чрезвычайно важной стороной почти каждой игры ребенка, ибо в игре начинается первая трудовая деятельность ребенка, усовершенствование которой все больше будет способствовать физическому воспитанию. И чем старше становится ребенок, тем более целенаправленной, созидательной становится и его игра.

Можно утверждать, что не существует такой игры, которая не требовала бы от ребенка движений, определенных умственных и физических усилий. Поэтому на игры детей не следует смотреть только как на развлечение, а как на первое обретение трудового навыка. Внимательно приглядитесь к занятиям ребенка, если он даже играет в одиночку, и вы увидите, что он ставит перед собой какую-то цель. Так, он может долго и терпеливо нагромождать кубики один на другой, копаться в песке, сооружая причудливые крепости и пирамиды. Разумеется, что замысел у ребенка не только дошкольного, но и дошкольного возраста еще совсем несложен и неустойчив. Малыш при первой же трудности может легко и без сожаления отказаться от задуманного, отвлечься новой игрушкой. И это вполне понятно. В этом возрасте его еще очень мало интересует результат работы, а лишь сам процесс созидания.

Отсюда вовсе не следует вывода, что игре надо придавать как можно больше занимательности: занимательность необходима, но она не должна заслонять собой элементы трудовой деятельности ребенка.

Какая мать не приходит в восторг от того, что у ее ребенка очень рано начинают проявляться первые признаки стремления к самостоятельности. Порою они еще очень ограничены и выражаются лишь в попытках самому дотянуться до любимой игрушки, самому пользоваться обеденным прибором. Самостоятельность еще в значительной мере обусловлена подражанием взрослому. Но даже у совсем маленького ребенка, например, когда он тянется к какому-нибудь предмету, помимо чистоты

любопытства или подражания, нельзя не видеть проявления желания посылно трудиться. Самостоятельность — естественная потребность ребенка.

Но все это только база, только лишь отправные пункты. Дальнейшее развитие трудовых навыков и воспитание трудолюбия, оказывающих неоценимую услугу физическому развитию, целиком находятся в руках родителей.

Однако часто родители в силу различных причин, конечно, не желая того, сами тормозят, замедляют развитие самостоятельности ребенка, образование навыка, возникающего только путем систематического повторения — тренировки. В этом как-то сама призналась мать пятилетней Наташи Ф.

— Наташа у меня очень трудолюбивая, — сказала она. — За какую бы работу я ни взялась по дому, она всегда тут как тут: старается мне помочь. Но какая от нее помощь? Вместо помощи — одна лишь помеха. А если и сделает что, так все равно приходится переделывать. Она же еще малышка и ничего не умеет делать как следует. Вот и выставляю ее к подругам на улицу, чтобы мне не мешала быстрее управиться по хозяйству.

Да, так вот и «выставляет»! Но мать, видимо, забывает, что и она не сразу научилась все делать, что умение не приходит само. Нет слов, что сначала в трудовой деятельности детей на первый план выступают элементы игры, занимательности. Они-то и привлекают к себе больше всего ребенка. Об этом всегда нужно помнить родителям. И поэтому, поощряя игру ребенка или давая ему несложное трудовое задание, родители каждый раз должны ставить конкретную цель. Таким образом ребенок не только постепенно приучится к самостоятельности, но и начнет понимать ее значение. Так, сдвывая сам, убирая свои игрушки на место, подметая пол или же вытирая посуду, он увидит, что помогает матери, высвобождает ей время для другой работы или отдыха.

Своеобразную, интересную и полезную игру придумала, например, Е. П. К-ва, мать шестилетнего Олега. Она ввела нечто подобное соревнованию. В их квартире часто можно услышать, как Олег, закончив чистить ковер пылесосом, спрашивает у матери:

— Мам! Я уже почистил ковер! А ты что успела за это время?

Каждый раз Е. П. с самым серьезным видом дает сыну отчет и о своей работе. К этой «игре» Олег хорошо привык. Он и на дворе нередко и не без гордости говорит товарищам:

— Сегодня я целый час наработал для мамы. Она за это время обед приготовила.

И надо видеть, какая радость при этом светится в глазах у Олега!

Закрепление навыка

Игра, которую организовала мать Олега, поставив конкретную и серьезную цель, имеет большое значение. В этой игре он приобретает трудовой навык, оказывает помощь в работе матери и, оставаясь ребенком, находит для себя удовольствие. Но значение ее еще шире. Дело касается воспитания у ребенка других полезных качеств. Задания, которые дает мать, воспитывают у Олега умение работать самостоятельно и аккуратно, преодолевать встречающиеся трудности, понимать значение своего труда для родителей, для коллектива.

Навыки трудовые, личной гигиены, закаливания и многие другие формируются путем систематических повторений. Навык — это умение и деятельность ребенка, которые стали его привычкой.

Воспитать ребенка только физически крепким и здоровым — это еще половина дела. Сделать из него активного члена семьи, а затем и активного члена нашего общества — вот главная и высокая цель коммунистического воспитания. Родители никогда не должны забывать об этом. Во многом им здесь поможет привлечение ребенка в семье к выполнению посильных заданий, проявление у него интереса к труду.

Уместно вспомнить одно чрезвычайно знаменательное высказывание крупнейшего педагога К. Д. Ушинского, обращенное к учителям. К. Д. Ушинский подчеркивал, что ребенка надо приучать не только к тому, что его занимает, но и к тем обязанностям, с которыми он встретится в жизни, а в жизни, как известно, могут быть и скучные вещи.

Это очень глубокая по своему значению мысль вовсе не противоречит всему сказанному ранее об игре, о том, что игры и трудовые обязанности ребенка должны занимать его, возбуждать интерес и воображение, вызывать положительные эмоции. Мы совсем не собираемся превращать наших детей в маленьких мудрецов, которые не бегают и не смеются. Этого не имел в виду и Б. Д. Ушинский. Без элементов игры, без занимательной стороны в работе немислимо привить дошкольнику трудолюбие. Речь, следовательно, идет о необходимости правильного сочетания занимательности и обязанности при привлечении ребенка к труду.

Надо признать, что не все родители в достаточной мере и степени привлекают своих малолетних, а часто и более взрослых детей к выполнению посильных заданий в семье. Они считают их еще маленькими для «работы» и полагают, что сами сделают все гораздо быстрее и лучше. Конечно, у взрослого человека больше навыка и сноровки, чем у ребенка. Но их как раз и надо воспитывать с детства!

Во многих детских садах приходится наблюдать, что тогдашнее большинство детей, даже в младших группах, умеет правильно и достаточно быстро самостоятельно одеваться, например после дневного сна или при сборах на прогулку. Более взрослые дети — в средних и старших группах — уже хорошо понимают, что от того, насколько они быстро оденутся, зависит распорядок дня всей группы, зависит количество времени, отведенного на прогулку или на игры. Такому «учету времени» их хорошо обучили воспитатели детского сада.

Но вот родители приходят за детьми. И тут вдруг обнаруживается совершенно другая картина. Иных детей невозможно узнать! Юра Л., резвый и бойкий мальчик, который с ботинками в руках убежал от няни, чтобы самому их одеть и зашнуровать, с появлением матери становился неузнаваем. Прежде всего он сразу же садился на стульчик. Затем попеременно протягивал матери ноги. И она стояла перед ним на коленях и, пачкая пальто и руки, надевала ему галоши.

С наименьшим усердием трудились и другие родители — одевали, застегивали, шнуровали, старательно развивая навык самостоятельности, который с таким боль-

шим трудом прививали детям в детском саду воспитатели! И лишь очень немногие дети выражали при этом протест.

Так незаметно для себя иные родители способствуют угасанию не только навыка, но и самого интереса к самостоятельному труду.



РАЗГОВОР О ЗАКАЛИВАНИИ

Физическое развитие и здоровье

Часто родители смешивают два понятия — физическое развитие и здоровье. Смешивают их потому, что действительно в жизни они связаны между собой и во многом зависят одно от другого.

О физическом развитии уже говорилось. Но что такое здоровье?

Быть может, для того, чтобы ребенок имел хорошее здоровье, ему достаточно быть хорошо физически развитым, иметь, как говорят врачи, «благоприятную» конституцию и хорошие условия жизни?

Пожалуй, нет. Этого еще очень мало. Необходим целый ряд условий, в создании которых должны принимать участие не только медицинские работники, но и родители.

Дети, недостаточно физически развитые, больше подвержены всевозможным заболеваниям. Однако, если ребенок имеет крепкий организм, но часто и подолгу болеет, это неизбежно отражается на его дальнейшем физическом развитии. Здоровье можно сохранить или вернуть и, наконец, его можно приобрести. Все это — не мало примеров в окружающей нас жизни.

Среди многих факторов, влияющих на здоровье ребенка, особая роль принадлежит закаливанию организма. О нем и пойдет речь.

Закаливание организма ребенка — это одно из активных и эффективных средств воздействия на организм, способствующее укреплению здоровья, а следовательно, и правильному физическому развитию.

Что же такое закаливание и как его проводить?

В основе системы закаливания лежит создание ис-

кусственных, преднамеренно неблагоприятных для организма условий, например понижение температуры. Но это делается в строгой последовательности, и об этом речь будет ниже. Закалить организм ребенка — это значит выработать в нем способность правильно и быстро реагировать на резко изменяющиеся условия внешней среды, особенно на изменения внешней температуры и влажности.

Один из крупнейших специалистов по вопросам закаливания академик Г. Н. Сперанский подчеркивает, что понятие «закаливания» включает в себя представление о повышении сопротивляемости организма всем вредным влияниям, которым подвергается человек.

И дело вовсе не в том, чтобы устранить все вредные влияния: это не всегда бывает возможно. Для закаливания организма человек сам искусственно создает эти влияния с тем, чтобы постепенно приучить организм правильно реагировать на них, уменьшая воздействие вредных факторов. В этом и заключается смысл закаливания. Приучить организм ребенка правильно и быстро приспособляться к изменениям внешней среды возможно лишь путем длительной, настойчивой и систематической тренировки. Закаливающие процедуры, регулярно повторяющиеся, должны войти в привычку.

Камень преткновения — простуда

Видимо, мы не ошибемся, если скажем, что среди родителей больше всего скептиков в вопросах закаливания детского организма. Но родители — скептики особого рода: они верят в благодатную силу закаливания и боятся его. Собственно, они больше всего боятся простуды, то есть тех заболеваний, которые обычно народный опыт связывает с охлаждением организма. Отсюда и закупоренные форточки в окнах, старательно замазанные балконы и многие другие меры родительской предосторожности.

И это совсем не случайно: в быту часто многие болезни такие, как бронхит, ангина и особенно грипп, объясняют простудой. Происходит это потому, что существует своеобразная закономерность: в периоды резких колебаний температуры воздуха, осенней и весенней

сырости грипп — наиболее частое заболевание. Но грипп — инфекционное заболевание, а не простуда. Не говоря уже о том, что давно найден особый вирус, вызывающий заболевание гриппом, об этом, например, свидетельствует и эпидемия, охватившая многие страны Азии и Европы в сухую и теплую середину лета 1957 года.

Отсюда следует, что сама по себе простуда, иными словами, резкое, часто даже недлительное по времени, охлаждение организма является лишь моментом, способствующим возникновению или развитию заболевания.

Простуда представляет частный случай в числе многих других причин, снижающих сопротивляемость организма. К ним относится и общее слабое физическое развитие ребенка, неправильный режим его жизни, недостаточный сон, плохое питание, наконец, ранее перенесенные заболевания, истощившие организм.

Социальные условия жизни и быта в нашей стране редко служат причиной плохого физического развития или заболеваний. Но это не может и не должно расхолаживать, снижать внимания к охране здоровья ребенка.

Простуда способствует возникновению не только гриппа, но и многих других инфекционных и неинфекционных заболеваний. Поэтому организм ребенка нужно оберегать от резких охлаждений, и чем меньше ребенок, тем тщательнее. Но именно здесь по существу и должна развернуться настойчивая борьба с консерватизмом многих родителей, направленная на преодоление их боязни закаливания организма.

Меры, предпринимаемые родителями для предупреждения заболеваний, которым содействует охлаждение, должны направляться не столько против самой простуды, сколько на приспособляемость, на тренировку организма ребенка. Постоянная, систематическая тренировка мобилизует защитные силы организма для того, чтобы противостоять охлаждению, изменяющимся условиям окружающей среды.

О чем говорят факты

Наиболее обширный материал, свидетельствующий о бесспорной пользе закаливания, легче всего получить в многочисленных детских садах, в которых эта работа

ведется систематически. Сведения, поступающие от отдельных родителей, уделяющих большое внимание закаливанию детей, пока еще не имеют достаточного обобщения, как, например, в детских садах. Кроме того, детские сады дают в наше распоряжение большой статистический материал.

Статистические данные подтверждают то, что закаливание детского организма благотворно влияет не только на снижение в детских садах числа болезней, возникновению которых способствует простуда, но и заболеваемости в целом.

Мы уже говорили, что к числу «простудных» заболеваний многие родители склонны относить прежде всего грипп и ангину, хотя в их начале и лежит инфекционный вирус или микроб. «Непростудными» заболеваниями большая часть родителей считает все детские болезни — корь, коклюш, скарлатину, ветряную оспу и другие.

Не будем сейчас глубоко вдаваться в рассмотрение различия заболеваний. Важно подчеркнуть, что систематическая и настойчивая работа по закаливанию повышает устойчивость детского организма, снижает его восприимчивость как к инфекционным, так и неинфекционным заболеваниям. Об этом как раз и говорят факты.

Возьмем для примера один из крупных детских садов города Москвы — № 333 (Ленинградский район). Еще в 1954 году врач Демакова вместе с заведующей детским садом Евгенией Яковлевной Зайцевой организовала в учреждении работу по закаливанию детей. Если откровенно сказать, то вначале это было вызвано отнюдь не теоретическими доводами. Проведение такой работы диктовалось тем, что среди детей, находящихся в этом детском саду интернатного типа, была высока заболеваемость катарами верхних дыхательных путей и ангиной.

Ввиду частых карантинных из-за инфекционных заболеваний многие здоровые дети, имевшие контакт с больными, вынуждены были находиться дома, надолго отрывая своих матерей от работы.

Ни врач Демакова, ни заведующая детским садом Зайцева не предложили ничего нового и сложного. Они лишь ввели в детском саду строгий режим закаливания, подчинив ему всю жизнь учреждения. Первое, что с

ли делать, — это воздушные ванны. В течение всей недели не только летом, но и зимой дети в помещении находились в облегченной одежде, с оголенными руками и ногами. Вскоре было введено обливание ног после дневного сна, а затем и вечером перед сном. В старших группах детей обливали до пояса. Температура воды периодически снижалась на один градус от теплой, комнатной, до прохладной. В детском саду тщательно проветривают все помещения, оконные фрамуги закрываются лишь в самые большие морозы. Температура комнаты... Да, немного свежо: иногда семнадцать, а то и шестнадцать градусов — это в тех случаях, когда ребята заняты гимнастикой или подвижными играми. Летом дети ежедневно купаются в бассейне, устроенном тут же во дворе. Работники этого детского сада явились и инициаторами систематических занятий с детьми коррегирующей гимнастикой.

Ново ли все это и сложно ли? Пожалуй, не очень. Все это известно. Это делалось и делается в других детских учреждениях. Об этом читаются лекции для воспитателей и родителей, пишутся брошюры и целые книги. И все же ново.

Новое в том, что весь коллектив детского сада № 333 должен был выработать необходимые в этом деле качества — настойчивость и терпеливость, без которых всякая работа по закаливанию детского организма теряет смысл. Коллектив детского сада не только сам провел большое мероприятие, но сумел заинтересовать и привлечь к работе по закаливанию и родителей. А еще совсем недавно это считалось лишь обязанностью врача и медицинской сестры.

Педантичная тщательность в выполнении любой процедуры, строгий учет индивидуальных особенностей каждого ребенка — вот что обеспечило успех.

Большой труд коллектива не пропал даром, результаты не замедлили проявиться. Уже к началу следующего года случаи заболеваний детей резко уменьшились, работники детского сада стали горячими энтузиастами закаливания. Столь же ревностно отнеслись к закаливанию и родители. Теперь в их руках — осязаемые доказательства.

В первую очередь у детей снизилось число случаев простуд верхних дыхательных путей: они стали ред-

костью в детском саду. Вдвое сократились заболевания ангиной и гриппом. А ведь именно эти болезни имеют прямое отношение к охлаждению организма ребенка, к простудам. Однако и это еще не все. В детском саду значительно уменьшилось и число инфекционных заболеваний — кори, скарлатины и прочих.

Не менее показательны результаты закаливания и в детских садах № 813 (до последнего времени работа проводилась врачом Л. И. Силуковой), № 844 и № 1043 (заведующие Л. А. Головина и К. А. Огановская, врач А. Д. Найденова) и в ряде других.

Многочисленные факты опрокидывают ошибочное представление отдельных родителей, что каждый ребенок обязательно должен переболеть детскими болезнями, особенно корью, что частые случаи детских инфекционных заболеваний естественны для каждого детского сада. Многие дети из этих детских садов ушли уже в школу, так и не переболев ни одной из инфекционных болезней. И это нельзя объяснить только прививками, врожденным иммунитетом или отсутствием контакта с больными детьми. Несомненно, что наряду с крепким физическим развитием большую роль здесь сыграла выработавшаяся в результате закаливания невосприимчивость — способность организма противостоять вредным влияниям внешней среды.

Единство действий

Нужно ли говорить о том, что все процедуры по закаливанию детей родители в состоянии проводить и в домашних условиях? Укрепление организма ребенка во многом зависит от родителей. Без их помощи даже в тех детских садах, о которых шла речь, эффект закаливания был бы меньше, если бы родители дома не проводили мероприятий, начатых в детском саду.

В серьезном и ответственном деле, каким является закаливание детского организма, конечно, есть и немало трудностей. Заключаются они прежде всего в том, что систематичность закаливающих процедур часто нарушается. Нарушения эти вызваны пресловутой бояз-

вью, которой охвачены не только родители, но и отдельные заведующие детскими садами и воспитатели, а иногда и сами медицинские работники.

Что порой наблюдаем мы в жизни? Ребенка, который в детском саду в течение всего дня ходит в облегченной одежде, со спущенными чулками, дома вы можете увидеть упрятого в «сорок одежек».

Известно, что наиболее ярые энтузиасты закаливания — сами дети. Редко можно встретить ребенка, который бы не любил закаливающих процедур. Каждый ребенок любит побегать легко одетым или совсем голышом. Он хорошо себя чувствует, когда одежда не стесняет движений, а тело обдает ветерком. Особенно занимает детей игра с водой. Для ребенка большое наслаждение попасть под струю воды, стремительно вырывающуюся из машины, поливающей сквер или улицу, «нечаянно» подвернуться под шланг дворника, «нечаянно» оступиться в ручей или лужу.

Шестилетний Саша Л. пытается даже сопротивляться отцу и матери, когда они, злоупотребляя своей родительской властью, запрещают ему дома пользоваться прохладным душем. А он так привык к нему в детском саду! Там его всегда хвалят за это. А в выходной день, собирая Сашу на прогулку, родители облачают его в «сорок одежек», лишая тело свободы движений и воздуха.

Так наносится ущерб не только проделанной уже в детском саду работе по закаливанию организма, но и всему физическому воспитанию, закреплению у ребенка привычек, необходимых ему в дальнейшей жизни, воспитанию вообще. Саша или кто-нибудь другой становится свидетелем противоположных действий в детском саду и дома, свидетелем различного отношения к закаливанию. Вскоре он перестает совсем понимать, кто же прав: воспитатели или родители.

Здесь происходит аналогичное явление, как и с овладением навыками самостоятельности, трудолюбия и других качеств. От этих противоречивых поступков и отношений у ребенка складывается неправильное представление о том, что дома и в детском саду, а потом — дома и в школе, дома и на работе — во всей своей жизни он вправе поступать по-разному.

К чему приводит боязнь

Разобрать причины боязни закаливания необходимо. Только поняв их, можно по достоинству оценить силу воздействия естественных факторов природы.

Мы уже знаем, что родителей больше всего страшит простуда. Большинство же работников детских учреждений находятся под влиянием предвзятого мнения родителей и опасаются обвинений, которые несомненно будут выдвинуты против них в случае первой же неудачи.

Так, между прочим, и случилось в одном из детских садов. Тоня С. из младшей группы заболела воспалением легких. Нельзя утверждать, что заболевание было вызвано водными процедурами, которые здесь проводились. Но сказать, что в работе по закаливанию в этом детском саду совершенно не было недостатков, мы тоже не можем. Однако вместо того, чтобы хорошо разобраться в причинах, вызвавших заболевание, в детском саду немедленно были прекращены все процедуры по закаливанию, положительные результаты которых уже имелись. Случилось так, что из-за одного невыясненного недоразумения, возможно и несвязанного с проводимой работой, все дети почти на целый год лишились важного средства в укреплении организма. Заболевания и карантины не заставили себя ждать. И лишь после длительного перерыва в группах вновь развернулась работа по закаливанию детей, и детский сад опять вышел в число передовых по снижению заболеваемости. Таким остается он и поныне.

Порой бывает и так, что иной врач, уступая настойчивой просьбе родителей, освобождает ребенка от закалывающих процедур. Чаще всего это происходит в тех случаях, когда дело касается ослабленного ребенка.

Иногда к числу ослабленных родители, а порой и врачи причисляют худеньких детей, имеющих узкие кости, тонкое строение мышц, бледный оттенок кожи. Но худенький — это еще не значит ослабленный. Правда, часто бледность и худощавость ребенка действительно обусловлены заболеванием. Но следует ли по этой причине отстранять ребенка от энергичных мер по закаливанию организма? Ясно, что нет. Причин, по которым следовало бы отказаться от закаливания детско-

го организма, не существует в природе! Напротив, когда ребенок в самом деле ослаблен, усиливается необходимость укрепления его здоровья. Нужно только соблюдать меру и выбирать средства.

Именно ослабленные дети в первую очередь нуждаются в укреплении организма, в повышении сопротивляемости болезням. Осуществлять это нужно не одним путем применения лекарственных средств и витаминов, но и систематическим, настойчивым закаливанием.

Могучий арсенал

Какими же средствами вооружены родители в борьбе за хорошее физическое развитие своего ребенка, за его здоровье? О значении правильного режима питания, занятий гимнастикой и подвижных игр мы уже говорили.

Но в распоряжении родителей имеются еще могучие естественные факторы природы — это солнце, вода и воздух. Чем лучше организована вся система закаливания, тем эффективнее и надежнее их использование.

В результате закаливания пробуждаются защитные силы организма ребенка.

«Механизм» закаливания сосредоточен в коже ребенка, в ее сосудах, в нервных окончаниях. Значит, прежде всего необходимо приучить сосуды кожи и слизистых оболочек носоглотки сжиматься и расширяться в зависимости от изменений внешней температуры и влажности.

Систематически воздействуя на сосуды кожи и слизистых оболочек носа и носоглотки, а через них и на весь организм, можно добиться образования у ребенка ряда условных рефлексов, помогающих приспособляться и противостоять меняющимся условиям внешней среды.

Особенностями системы закаливания является прежде всего постоянное и систематическое его проведение. Без учета этих особенностей не может быть и речи о серьезном закаливании. Усилия родителей могут оказаться тщетными, если закаливание не будет тесно связано со всем режимом ребенка, входить в него составной частью. Нельзя не учесть и того, что при закалива-

нии ребенок приобретает и навыки санитарии и гигиены.

Закаливание — не одно лишь физиологическое или механическое воздействие на организм, оно является частью воспитания ребенка, в том числе психического и нравственного. Одновременно с улучшением физического развития, выносливости, с укреплением здоровья ребенка закаливание помогает воспитывать в нем и такие важные качества, как дисциплина, настойчивость, смелость, воля, потребность трудиться.

Настойчивость, воля... Это не оговорка. Для того чтобы приучить ребенка с раннего возраста, например к систематическим занятиям гимнастикой или обтираниям, необходимо прежде всего приучить его к порядку вообще, воспитать в нем желание быть настойчивым и волевым. Это будет необходимым во всей его жизни, его трудовом или боевом подвиге, в его смелых, творческих дерзаниях. Поэтому закаливание не может быть полноценным без создания у ребенка бодрого настроения, пробуждения положительных эмоций.

Бывает и так, что иные родители формально проводят закаливающие процедуры.

Так, в одной семье мы наблюдали, как мать каждый раз с руганью заставляла сына делать зарядку и влажное обтирание. Но если закаливание носит принудительный характер, тогда происходит худшее — оно вызывает противоречие, сопротивление, становится противным ребенку. Можно заранее сказать, что такая «система» закаливания обречена на провал.

Теперь нужно решить лишь вопрос о том, когда в каком возрасте начинать закаливание детей? Забегая вперед, ответим:

— Чем раньше начать — тем лучше. Лучше для самих родителей и для ребенка.

Воздух как средство закаливания

Воздух — это великая сила жизни. Воздух питает организм кислородом, участвует в обмене веществ, без которого не существует жизни. Особенно велика потребность в кислороде у маленьких детей. Несмотря на небольшую жизненную емкость легких, ребенок, благодаря учащенному дыханию, потребляет воздуха больше, чем взрослый (Г. Н. Сперанский). Здесь следует также

учесть, что поры на коже младенца еще мало развиты и поэтому его кожа до известного времени почти не несет той доли участия в газообмене, которая присуща взрослому человеку.

Уместно вспомнить и о том, что дыхание ребенка совершается в гораздо худших условиях по сравнению с дыханием взрослого, что у грудного ребенка, да и у детей дошкольного возраста, не только недостаточно развиты легкие и дыхательные пути, но и слишком слабо развиты мышцы грудной клетки, участвующие в акте дыхания. К тому же и сама форма грудной клетки затрудняет процесс дыхания.

Все сказанное обязывает мать с появлением малыша позаботиться о том, чтобы он постоянно дышал свежим и чистым воздухом.

По мере роста и физического развития ребенка улучшаются и условия работы легких. Но недостаток их жизненной емкости пока еще компенсируется учащенным дыханием. Такое дыхание совершается при усиленной работе мышц, участвующих в акте дыхания, а чем больше работают мышцы, тем больше они нуждаются в кислороде. Поэтому потребление ребенком воздуха нарастает.

Этим, однако, не ограничивается значение воздуха для организма ребенка. Воздух оказывает неоценимую услугу в закаливании организма.

Воздействие воздуха на обнаженную кожу ребенка исключительно велико. Раздевая ребенка, мать тем самым меняет условия пребывания его в воздушной среде. Это способствует тренировке сосудов кожи — их сжатию и расширению, отливу и приливу крови, в результате чего в организме вырабатывается защитная реакция на охлаждение или перегревание. Воздействие воздуха способствует быстрейшему развитию рефлекторной способности кожных сосудов, пор, что весьма важно для улучшения газообмена. Соприкасаясь со слизистыми оболочками верхних дыхательных путей, проникая в организм, кислород ускоряет обмен веществ, непосредственно участвуя в газообмене. В этом и состоит огромное значение воздуха, как средства закаливания детского организма.

В зимние дни нередко можно видеть на балконах домов или во дворе коляски с детьми. Теперь это уже

мало кого удивляет. Многие матери перестали пугаться холода.

В. Т. П-ва, врач-педиатр по профессии, рассказала, как она приучила свою первую дочь спать на воздухе:

— Тогда я еще не думала о закаливании, и это не было медицинским экспериментом. Просто наша дочь с первых дней проявила «характер». Не успели ее привезти из роддома, как она всех оглушила криком. Ни, я, ни мои коллеги не могли доискаться причины. Вот я и попробовала выкатить ее на минуточку на балкон. Это было уже поздней осенью. Потом она так полюбила прохладный воздух, что не успею я, завернув ее теплее и смазав лицо вазелином, приоткрыть балконную дверь — гляжу: уже засыпает! Мы и до сих пор не замазываем балкона всю зиму. Вечером она не заснет, если почему-либо закрыта форточка. Теперь я и своего трехнедельного малыша укладываю спать на балконе.

Возможно и нет особой нужды прибегать к этому, когда ребенку всего три недели. Да такой отвагой, как В. Т., обладает и не каждая мать. Но мы знаем и еще десятки случаев, когда родители смело пользуются в зимнее время балконами для отдыха детей. Иногда ребенок настолько привыкает спать на морозном воздухе, что едва мать вносит его в комнату, он тотчас просыпается.

В обычных условиях достаточно хорошо проветривать комнату и поддерживать равномерную температуру. Однако уже со второй-третьей недели мать должна приступить к регулярным воздушным ваннам. Сначала для этого хватает одной-двух минут, в течение которых ребенка нужно подержать голышом. При температуре воздуха в 20—25 градусов никакой резкой кожной реакции не наступает. Активная кожная реакция наступает с того момента, когда постепенно частота и продолжительность воздушной ванны начинают увеличиваться, а температура воздуха в комнате постепенно снижаться. Таковую ванну следует делать первоначально 2—3 раза в течение суток по 2—3 минуты, последовательно, шаг за шагом, удлиняя время и снижая температуру. К двум-трем месяцам ребенок уже достаточно хорошо переносит и более низкую температуру, до 16—17 градусов.

В тех случаях, когда ребенок родился в летние месяцы, делать такие ванны полезнее на открытом воздухе, в хорошо защищенном от ветра месте. К концу первого года жизни мать может совершенно спокойно оставлять ребенка голышом на 25—30 минут.

Следует добавить, что воздух воздействует на кожу ребенка в сочетании с другими атмосферными явлениями — с ветром и влажностью, которые нельзя не учитывать при определении температуры воздушной ванны. При наличии их продолжительность процедуры надо уменьшить. Кроме того, во время воздушной ванны требуются движения. Даже при температуре в 19—20 градусов у обнаженного ребенка, находящегося без движений, появляются признаки зябкости. С детьми до трех-четырёх месяцев во время воздушной ванны надо проводить легкую гимнастику. С более старшими детьми полезно затеять какую-нибудь подвижную игру.

В теплое летнее время лучше, чтобы ребенок в течение всего дня оставался легко одетым. Если закаливание воздухом начато с первых месяцев и проходило систематически, то, начиная с преддошкольного возраста (с трех лет), одеждой ребенка в летнее время должны быть одни лишь трусики. Очень хорошо действуют на организм воздушные ванны, проводимые вблизи водоема.

Понятно, что не следует понапрасну охлаждать ребенка. При первых же признаках малейшего охлаждения («гусиная кожа», легкое посинение губ) можно заставить его немного подвигаться и, наконец, одеться.

Добро или зло?

Польза, которую солнце приносит человеку, известна с давних времен, причем, основным воздействием солнечных лучей обычно считают загар.

Интенсивность загара часто соответствует степени воздействия солнца, его инфракрасных и ультрафиолетовых лучей на кожу человека. Эти лучи способствуют образованию в коже особого пигмента, который и придает ей коричневую окраску. Из общих представлений о пользе солнечных лучей у многих людей сложилось мнение, что следует загорать как можно сильнее. По-

этому иные родители стремятся как можно больше держать своих детей на солнце, чтобы они лучше загорели.

Имеется и другая, пожалуй не меньшая, группа людей, которая считает, что пребывание ребенка на солнце вредно. Кто же из них прав? Или, быть может, существует какая-то середина? В данном случае, если говорить об абсолютной пользе или вреде солнца, только судя по загару, ни те, ни другие не правы. И середины здесь тоже нет. Существует мера вреда и пользы. Эта строгая мера должна соответствовать каждому отдельному случаю, каждому ребенку. Сам загар является в то же время защитой организма от дальнейшего чрезмерного воздействия солнца.

Что же приносит солнце детскому организму?

Общеизвестно, что ультрафиолетовые и инфракрасные солнечные лучи оказывают благотворное химическое (ультрафиолетовые) и тепловое (инфракрасные) воздействие на организм. Проникая в кожу, они улучшают состав крови, способствуют образованию в организме витаминов А и Д, усиливают рост ребенка, улучшают сон, общее самочувствие. Уже говорилось о том, что недостаток солнечного облучения является едва ли не одной из самых частых и главных причин заболевания ребенка рахитом и некоторыми другими болезнями.

Солнечные лучи оказывают эффективное укрепляющее и лечебное действие на организм. Облученная солнцем кожа лучше противостоит вредным влияниям внешней среды, более четко регулирует теплообмен. Последнее обстоятельство важно для закаливания организма.

Но те же самые, столь благодатные солнечные лучи при неумении пользоваться ими, при отсутствии меры, особенно в самом начале, становятся коварными по своим последствиям. При неограниченном пребывании на солнце у ребенка могут появиться головные боли, общая слабость, вялость, расстройство сна, обостриться имеющиеся болезни. Ну, а кто не знает того, что часто даже взрослые, совершенно здоровые люди, страстные поклонники «бронзового» загара, получают ожоги?

Таким образом, «добро и зло», шествуя рядом, готовы в любую минуту перейти в свою же противоположность.

— Позвольте! — видимо, воскликнет родитель. — Значит, зло все-таки существует и караулит ребенка. Может быть, оно неизбежно для какой-то группы детей, которых нельзя подвергать воздействию такого сильного средства?

Да, существуют такие дети, хотя в общем представление о вреде солнечных лучей сильно преувеличено. Об этом мы скажем ниже.

Солнце приносит пользу

Мать Валерика Д. неоднократно жаловалась знакомым:

— Моего Валерика не берет даже солнце! Прошрое лето весь август месяц мы провели в Сухуми, целые дни прожаривались на пляже. Посмотрю на других детей — словно черные жуки в песке возятся. Привезла в Москву Валерика, так показывать людям стыдно: бел-белешенек, самую чуточку порозовел. Никто и не верил, что он загорал в Сухуми. Видно, ему не на пользу солнце.

Валерику между тем кавказское солнце пошло на пользу. Он заметно окреп и подрос, в нем сейчас трудно узнать рыхлого, склонного к полноте мальчика. Но в весе Валерик в тот год прибавил. Единственное, что «не приставало» к нему — это загар.

Существует такая категория детей, как, впрочем, и взрослых, которые плохо загорают, сколько бы они ни лежали на солнце. Но в этом нет никакой беды — такова особенность их кожи. Солнце же все равно делает свое полезное дело.

Но есть дети, которые вообще плохо переносят солнце. Дело касается не только блондинов с более чувствительной тонкой кожей, на которой легко возникают ожоги даже при кратковременных облучениях. Речь идет о детях с повышенной нервной возбудимостью, ослабленных перенесенными или хроническими заболеваниями, особенно с различными формами туберкулеза, который может обостриться. Им противопоказано пребывание на солнце. Но врачи решают этот довольно сложный и запетильный вопрос отдельно в каждом конкретном случае. Так же противопоказано пребывание на солнце и совсем маленьким детям.

Но нет ли здесь противоречий? Как же тогда понимать утверждение, что без солнца ребенок не может существовать; что солнечные лучи оказывают сильное укрепляющее и лечебное действие на организм? Не означают ли медицинские противопоказания лишения ослабленного или больного ребенка этой спасательной силы? Ведь в первую очередь должны заботиться об укреплении организма именно этих детей!

Все эти вопросы вполне уместны, но противоречий в этом нет.

Противопоказание — не значит лишение ребенка тех благ, которые несет человеку солнце. Речь идет о том, что в отношении ослабленных и больных детей нужны особые меры и нормы, особая осторожность. Таких детей необходимо тщательно оберегать от перегревания, не подставлять их тело под прямые солнечные лучи.

В яркий солнечный день воздух достаточно насыщен ультрафиолетовыми и инфракрасными лучами. Особенно много их вблизи водоемов, поверхность которых отражает эти лучи. Поэтому ребенок, сидящий или играющий даже в тени, получает достаточное количество лучей. Не перегревая свой организм, он может и загореть, конечно, не так интенсивно, как на солнце.

Особая осторожность и ограничение времени пребывания на солнце являются обязательными в начальной стадии для всех детей, даже практически здоровых. Следует помнить, что если закаливание воздухом является наиболее нежным и слабым средством, то закаливание солнечными лучами — одно из сильнейших.

После нескольких дней, в течение которых ребенок голышом играет или лежит в тени, в рассеянных и отраженных лучах, можно приступить уже и к солнечным ваннам. Лучшее время для них — утро, от 11 до 13 часов (в южных районах — от 8 до 10), оно наиболее богато ультрафиолетовыми лучами и в меньшем количестве тепловыми.

Солнечная ванна — это не просто игра на пляже или на лужайке, это именно «ванна». Поэтому ребенок должен лежать спокойно, так, чтобы солнечные лучи равномерно падали на оголенное тело. Продолжительность первой ванны не велика — всего четыре минуты по одной минуте на каждую сторону тела. Лишь спустя два-три дня можно увеличить на одну минуту пребыва-

ние на солнце. И так прибавлять по минуте на каждую сторону. К концу первого месяца общая продолжительность ванны уже доводится до 30 и более минут. После этого ребенку можно разрешить играть на солнце в течение дня почти без каких-либо ограничений. Необходимо только прикрыть ему голову белой панамой. Само собой разумеется, что пребывание на открытом солнечном месте должно чередоваться с играми в тени, с перерывами для приема пищи и дневного сна.

Но и после того как ребенок привыкнет неограниченное время находиться под солнечными лучами, в утренние часы следует все с той же последовательностью продолжать делать солнечные ванны: дать возможность полежать спокойно на солнце.

Сказанное относится лишь к средней полосе нашей страны. В южных районах воздействие солнца на организм гораздо сильнее, особенно в тех случаях, когда ребенок еще не приучен к ярким лучам.

Осталось выяснить вопрос, который часто задают родители: полезно ли на лето отправлять ребенка на юг? Существует часть родителей, достаточно смелых, которые без совета врача в летнее время привозят детей на курорты Кавказа и Крыма.

Так опрометчиво поступать не всегда разумно. Организм ребенка чрезвычайно чувствителен ко всякой смене климата. Кратковременный срок пребывания на юге не всегда достаточен даже для того, чтобы ребенок акклиматизировался, то есть приспособился к новым условиям внешней среды. Акклиматизацию многие дети часто переносят тяжело. Без совета врача не следует везти ребенка на юг.

Что нужно знать о воде

Каждое мероприятие по закаливанию организма заканчивается водной процедурой. Касается ли дело утренней гигиенической гимнастики (зарядки), воздушных или солнечных ванн, подвижных, да и вообще всяких игр детей. С умывания начинается день и заканчивается умыванием или душем. Трудно встретить такого ребенка, который бы не любил воду. Правда, иногда случается сталкиваться с детьми или выслушивать жа-

лобы родителей на то, что их ребенок боится воды. Но на кого жалуются эти родители? Конечно, прежде всего на себя.

Вода с самых первых дней жизни ребенка — его постоянный спутник. С ней он знакомится сразу же после отпадания пуповины и заживления ранки, когда его начинают ежедневно купать в гигиенических целях. Но еще и до этого мать обмывает ребенку лицо ваткой, смоченной в теплой воде. Помимо чисто гигиенических целей, вода служит и самостоятельным средством закаливания организма.

Давайте с позиции закаливания сейчас и посмотрим на воду.

Вода, так же как и воздух, действует прежде всего на кожный покров, оказывает влияние на сжатие и расширение кожных сосудов. Естественно, что температура воды, которой умывают или в которой купают ребенка, всегда должна быть несколько ниже температуры тела. В результате этой разницы температур организм отдает некоторую часть тепла. В этот момент в нем совершаются соответствующие явления, или процессы. Степень их интенсивности зависит от величины кожной поверхности, которая подвергается воздействию воды, от резкости, с которой происходит смена температур (то есть быстроты отдачи тепла), и, наконец, от продолжительности воздействия.

Здесь речь идет не только о ваннах или купании в бассейне. Даже самое обычное умывание, утренний туалет ребенка имеет большое значение для здоровья детей. Поэтому мать должна прежде всего научиться правильно умывать своего ребенка, а в последующем приучить к этому и его самого.

Возможно, что на первый взгляд это может вызвать улыбку. Но, наблюдая детей, приходится убеждаться, что подавляющее большинство не умеет правильно умываться и не только из-за отсутствия навыка.

Цель умывания заключается не только в том, чтобы удалить скопившуюся на лице и ладонях грязь, но еще и в том, чтобы при умывании подвергнуть как можно большую часть тела воздействию воды.

Чрезвычайно важно с точки зрения закаливания при каждом утреннем умывании захватывать шею, оголенные руки, а в последующем и грудь ребенка. При этом

вода оказывает влияние на сосуды и нервные окончания, заключенные непосредственно в коже, и на более глубоко расположенные органы и нервные узлы, в частности на узлы, расположенные на шее. Приучить ребенка к умыванию шеи прохладной водой, создать у него эту привычку — значит предохранить его от заболеваний ангиной или катаром верхних дыхательных путей при первом же незначительном охлаждении.

Для лучшего использования воды в целях закаливания каждое умывание следует начинать с теплой воды: она легче снимает грязь, а также расширяет сосуды, и заканчивать прохладной, а в последующем и холодной водой. Большая разница между исходной и конечной температурой воды — наилучшая гимнастика для сосудов.

Не бесполезно приучить ребенка и слегка прополаскивать комнатной, а затем и прохладной водой свой нос, тренируя его слизистые покровы. Такое прополаскивание успешно содействует профилактике насморков, которыми часто страдают дети.

Закаливание водой — одно из тех средств, которые легко регулировать: пользуясь термометром, можно создать необходимую температуру воды.

Закаливание водой следует начинать с первых дней жизни ребенка. В течение первых трех недель делается теплая ванна, температура воды которой не должна превышать температуры тела (36—37 градусов), а продолжительность — пяти минут. К концу первого месяца температуру воды необходимо снизить примерно на два градуса (34—35), а продолжительность ванны увеличить минут до семи. Каждую ванну лучше заканчивать ополаскиванием водой из кувшина, причем, если при первых купаниях температура ополаскивающей воды равна температуре ванны, то теперь ее надо уже делать несколько прохладнее — сначала на один, а позже и на два градуса.

После ванны тело ребенка следует осторожно осушить простыней или мягким, хорошо простираным полотенцем.

Со второго полугодия, когда ребенок научится уверенно и крепко стоять на ногах, ежедневную ванну лучше заменить ежедневным душем (35—34—33 градуса). Перед окончанием душа вода должна быть более про-

хладной по сравнению с исходной температурой. С этого периода душ должен прочно войти в ежедневный режим ребенка.

После душа следует энергичное (но без усилий) обтирание тела. Влажные обтирания могут служить достаточно эффективным средством закаливания.

С обтиранием можно познакомить ребенка и раньше — едва у него окрепнет кожа. Обтирание, сухое или влажное, само по себе служит хорошим средством для тренировки кожных сосудов. Сухие обтирания куском чистой фланели, механически раздражая кожу, вызывают реакцию кожных сосудов, их расширение и прилив крови, который проявляется в виде небольшой красноты.

Растирается не сразу все тело, а по частям. Сухое обтирание предшествует влажному и является как бы предварительной подготовкой к нему, проводящейся на протяжении двух-трех недель.

Влажное обтирание относится к более сильным средствам, и его эффективность, разумеется, выше. Методика этого вида закаливания имеет свои особенности. Обтирание производится фланелевой рукавичкой, смоченной в воде (33—34 градуса, а в последующем и более прохладной), в определенной последовательности: тело обтирается по частям. Каждая смоченная и обтертая насухо часть тела (грудь, живот, спина, ноги, руки) тут же прикрывается одеяльцем. Делается это в целях более длительного сохранения тепла уже растертой части тела.

Лучше всего влажные обтирания делать утром, когда ребенок проснется, оставив для душа вечернее время. Родители должны приучить ребенка самостоятельно обтираться. Движения, которые ему приходится делать в момент обтирания, создают дополнительное тепло и, кроме того, закрепляют навык.

Эта проблема волнует многих

Среди родителей широко распространено мнение о том, что не только купания в водоемах, но и частые ванны пагубно отражаются на организме ребенка, ослабляют его, особенно замедляют прибавку в весе. Такой взгляд нельзя считать обоснованным.

Данные практики нескольких лет одного крупного пионерского лагеря свидетельствуют о том, что именно в те смены, когда было много солнечных дней и связанных с этим купаний (до трех раз в день), дети больше прибавляли в весе.

Купание в открытом водоеме преследует самые разнообразные цели. Помимо закаливания организма, оно способствует физическому развитию ребенка. При купании у детей особенно хорошо развиваются легкие, увеличивается их жизненная емкость, укрепляются мышцы, приобретает выносливость, улучшается обмен веществ, повышается аппетит. Кроме того, обучаясь плавать, ребенок становится более смелым и ловким, у него появляется чувство уверенности в собственных силах, создается хорошее, приподнятое настроение.

Детей нужно подготовить к купанию. Первое время, чтобы приучить ребенка к воде и устранить присущую некоторым детям водобоязнь, следует разрешить ему бродить в бассейне или в неглубоком месте реки, пускать бумажные кораблики, играть с резиновым мячом или кругом, наконец, просто плескаться. Затем надо убедить его смело окунуться в воду всем телом.

С каждым годом в нашей стране увеличивается количество бассейнов, на дорожках которых можно увидеть совсем еще юных пловцов. В школах для плавания занимается много детей младшего школьного возраста. Но, к сожалению, плохо обстоит дело с обучением плаванию дошкольников. Между тем, учитывая большое значение плавания для физического развития ребенка и то, что именно в этом возрасте легче всего усваиваются плавательные навыки, этому следовало бы уделить больше внимания. Так, например, успешно проходит обучение плаванию малышей в детском саду № 333 Ленинградского района г. Москвы, о котором уже говорилось: большие энтузиасты закаливания детей работники этого учреждения соорудили на участке специальный плавательный бассейн. С наступлением летних теплых дней под руководством опытного методиста даже маленькие дети обучаются плавать.

Первые купания с дошкольниками следует начинать в хорошую погоду, когда температура воды держится в пределах 22—24 градусов. Подготовленные дети мо-

гут купаться и при более низких температурах, например 19—20 градусах.

Купания лучше всего проводить после физкультурной зарядки, приема солнечных ванн, подвижных игр, то есть тогда, когда организм хорошо разогрет. Отсюда, однако, не следует, что ребенок должен тут же бросаться в воду, ему нужно сначала немного остынуть. Нельзя также сразу пускать в воду ребенка, если его организм избыточно охлажден. В таких случаях он должен предварительно разогреться движением.

Ну, а сколько времени можно купаться?

Если ребенок достаточно подготовлен, умеет правильно вести себя в воде и позволяют условия — температура воздуха и воды, — то он может оставаться в реке или в другом водоеме, приспособленном для купания, в течение двадцати и даже тридцати минут.

Для детей, не подготовленных к продолжительным купаниям, вначале пребывание в воде не должно превышать двух-трех минут и лишь постепенно его следует увеличить, доведя до 8—10 (для 3—5 лет) и до 15—20 минут (для детей 5—7 лет).

Очень важно, чтобы во время купания ребенок как можно больше двигался. В жизни, однако, приходится наблюдать обратное. Родители боятся, когда ребенок играет в воде, стараются по возможности сократить время купания, а само купание сопровождается обычно различными запретами:

- Не брызгай сильно!
- Не мочи голову!
- Не кувиркайся!
- Не плавай быстро! Устанешь!

Разумеется, ребенка необходимо приучить к дисциплине и особенно к правильному поведению в воде, но это не должно идти по пути ограничения его подвижности.

В целях безопасности и предупреждения излишнего охлаждения организма лучше, когда сами родители находятся в воде вместе с ребенком: это облегчает их наблюдение и руководство. При появлении у ребенка малейших признаков охлаждения («гусиная кожа», посинение или дрожание губ) его надо немедленно удалить из воды и хорошенько растереть. Еще лучше предложить ему самому растереться полотенцем или побегать по берегу.

Несмотря на то, что купание укрепляет организм, купаться можно далеко не всем: купание противопоказано при заболеваниях почек, суставном ревматизме, болезни сердца и малярии.

Вопрос о купании и выборе средств для закаливания детей, перенесших плеврит, воспаление легких и другие тяжелые заболевания, решает врач. Здесь нужна осторожность.

Другие средства закаливания

В закаливании точно так же, как и в любом деле, существует ряд мелочей, которые не всегда берутся в расчет. К таким мелочам, в частности, относится привычка ребенка ходить босиком по комнате или во дворе.

Родители часто запрещают подобные прогулки, опасаясь при этом не столько механических повреждений и грязи, сколько простуды.

Между тем боязнь, что ребенок пойдет босиком, не устраняет, а облегчает возможность простуды. Ученые многочисленными опытами доказали, что искусственное резкое охлаждение ног не приученного к этому животного или птицы способствует развитию заболевания, которому до этого организм успешно сопротивлялся. Точно так же неприученному, «нетренированному» ребенку (в меньшей степени и взрослому человеку) достаточно бывает хотя бы немного охладить или промочить ноги, как у него тотчас же появляется насморк. Это настолько обычно, что люди в таких случаях охотно вспоминают народную поговорку, в которой говорится, что надо «держатъ голову в холоде, а ноги в тепле». В этой точной и меткой поговорке сказалась исключительная наблюдательность народа. Но нельзя не признать того, что она лишь правильно констатирует факты, но не вскрывает их существа.

Мы уже говорили, что сущность закаливания заключается не в устранении вредных влияний, а в приспособлении к ним организма. Хождения ребенка босиком по земле, даже по мокрой траве или по лужам, оставшимся после дождя, способствуют тренировке и привыканию ног к охлаждению. Отсюда следует, что родители должны не запрещать, а поощрять детей ходить босиком, тем более что такое занятие им очень нравится.

После этого необходимо лишь вымыть ребенку ноги, тщательно растереть их, особенно ступни, и одеть в сухие носки и обувь. А зимой следует предоставить ребенку возможность побегать в комнате по полу босиком.

Было бы неправильно полагать, что для закаливания организма достаточно применить одно какое-нибудь средство, например только воздушные или солнечные ванны, влажные или сухие обтирания или же, наоборот, применять одновременно все средства. Ни то ни другое не верно. Все методы закаливания нужно проводить последовательно, постепенно дополняя одно другим, связывая их со всем режимом ребенка, со всей его жизнью.

Так, начиная закаливание ребенка с первых месяцев его жизни, мать скоро к воздушным ваннам, гимнастике и вечерней гигиенической ванне добавляет сухие, а затем и влажные обтирания (после воздушной ванны и гимнастики) и окачивание более прохладной водой (после гигиенической ванны). В последующем прогулки ребенка на воздухе все больше совмещаются с подвижными играми, с хождением босиком, с купанием в открытых водоемах.

Утренняя гимнастика и ее заключительная часть — водная процедура (влажные обтирания или душ) — должны войти в ежедневный режим ребенка. Перед сном ребенку полезно принять теплый душ. В зимнее время обязательным атрибутом дошкольника становятся санки, коньки и лыжи, а летом велосипед.



СОДЕРЖАНИЕ

Когда начинается воспитание	5
Значение физических упражнений	23 ✓
Физическое воспитание и развитие психики	40
Разговор о закаливании	53

65294

Илья Юльевич Давыдов

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКА

Редактор Л. П. Орлова
Художник Т. Н. Мухина
Худож. редактор Е. Ф. Николаева
Техн. редактор М. Т. Княкнин

Сдано в набор 22/XII-58 г. Подписано к печати 6/II-59 г. Формат бумаги 84×108^{1/2}. Физ. п. л. 2,5. Усл. печ. л. 4,10. Уч.-изд. л. 4,386. Изд. индекс СЭ54. А02159. Тираж 30 000 экз. Цена 1 р. 30 коп.

«Издательство «Советская Россия»

Москва, проезд Сапунова, 13/15.

Заказ № 1877

Книжная фабрика им. Фрунзе, Главиздата
Министерства культуры УССР, Харьков,
Донец-Захаржевская, 6/8.