

науч.-практ. конф., 28 апр. 2014 г., г. Барановичи, Респ. Беларусь / редкол. : А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножко (отв. ред.) [и др.]. — Барановичи : РИО БарГУ, 2014. — С 137—140.

5. Об утверждении Концепции реализации государственной политики формирования здорового образа жизни населения Республики Беларусь на период до 2020 года и Отраслевого плана мероприятий по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья населения Республики Беларусь на период до 2015 года [Электронный ресурс] : приказ М-ва здравоохранения Респ. Беларусь, 31.03.2011, № 335, / Нац. Интернет-портал Респ. Беларусь // Нац. центр правовой информ. Республики Беларусь. — Минск, 2013 — Режим доступа : <http://pravo.levonevsky.org/bazaby11/republic02/text395.htm>. — Дата доступа : 23.03.2013.

6. Работаем по программе «Пралеска» : пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Е. А. Панько [и др.]. — Минск : Аверсэв, 2007. — 304 с.

7. Тристеня, К. С. Формирование здорового образа жизни : методические рекомендации для студентов педагогических специальностей / К. С. Тристеня. — Барановичи : БарГУ, 2015. — 47 с.

8. Учебная программа дошкольного образования. — Минск : Нац. ин-т образования, 2013. — 416 с.

УДК 613.95 (075.8)

В. Ф. Черник,

кандидат биологических наук, доцент

Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка, Минск

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. Созревание детского организма, формирование его морфологических и функциональных особенностей определяется не только генетической программой, но и условиями жизни ребёнка. Внешние факторы могут как нарушать развитие, так и способствовать росту и развитию. Отсутствие благоприятной среды для развития и ухода за ребёнком приводит к замедлению роста и развития или прерыванию созревания организма [1, с. 3]. Гигиеническая организация воспитания дошкольников служит мощным фактором физического и психического развития ребенка.

Основная часть. На участке учреждения дошкольного образования выделяют следующие функциональные зоны: основное здание; хозяйственная зона; игровая зона с групповыми площадками для каждой группы и с теневым навесом для защиты от ветра, солнца, дождя; физкультурные площадки. На земельном участке и в здании соблюдается принцип групповой изоляции. Это значит, что для каждой группы предусмотрена *групповая площадка* на участке, а в здании для каждой группы — *групповая ячейка*. Групповая ячейка включает: приёмную (дети 2—3 лет) и раздевальную для детей 4—7 лет; игровую (дети 2—3 лет) и групповую для детей 4—7 лет; буфетную, спальню, туалетную. Площадь групповой на одного ребёнка — 2,6 м²; а спальни — 2,0 м², игровой — 3,0 м².

Микроклимат учреждения дошкольного образования. Установлены следующие нормы температуры воздуха в помещениях дошкольных учреждений: игровые — 21—23°C; групповые — 20—21°C; спальни — 18—19°C. В помещениях спален в детских дошкольных учреждениях сквозное проветривание проводится до дневного сна. Осенью и весной во время сна фрамуги, форточки открываются с одной стороны и закрываются за 30 минут до подъёма. В холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 минут до отхода детей ко сну. В тёплое время года сон (дневной и ночной) организуется при открытых окнах, но без сквозняка.

Режим дня детей дошкольного возраста. При составлении распорядка дня для детей дошкольного возраста учитываются особенности их нервной системы, которая характеризуется неустойчивостью процессов возбуждения и торможения. Процесс возбуждения преобладает над процессом торможения, иррадиация возбуждения преобладает над концентрацией возбуждения. Однако на короткое время дошкольники могут сосредоточить внимание на одном предмете, или виде деятельности [2, с. 68].

В учреждении дошкольного образования проводится укрепление здоровья детей, совершенствуется физическая подготовка (основные движения), осуществляется обучение правильной речи, воспитываются гигиенические навыки; детей знакомят с доступными их пониманию предметами, явлениями, развивают у них художественные способности. Трудовая интенсивная деятельность ребёнка не должна превышать 15 минут, а продолжительность более легкой работы хозяйственно-бытового характера может составлять 25—30 минут.

Дети, посещающие учреждения дошкольного образования, распределяются по группам: в младшую группу входят дети 3—4 лет; в среднюю — 4—5 лет; в старшую — 5—6 лет и подготовительную — 6—7 лет.

В режиме дня младшей группы на сон отводится 12—12,5 часа, из них 2 часа на дневной сон. Для приёма пищи отводится 2,5 часа. Приём пищи для детей дошкольного возраста проводится через 3,5—4,0 часа. Пребывание на воздухе зимой занимает не менее 3—4 часов, а летом почти всё время бодрствования. Ежедневно проводится одно занятие. Отводится также время на культурно-гигиеническое воспитание.

В режиме дня средней группы длительность сна и приёма пищи такая же, как у детей младшей группы. Длительность занятий увеличивается и они становятся более сложными. Для приёма пищи в день отводится 2 часа. Ежедневно проводятся два занятия. Всё остальное свободное время занимают игры. Для игр отводится время утром до завтрака, в первой половине дня до обеда, во второй половине дня после сна, после полдника и вечером перед сном. Большое значение для организма детей имеют прогулки на свежем воздухе. Дети должны

проводить на свежем воздухе не менее 4 часов. В подготовительной группе длительность сна и бодрствования такая же, как и в старшей группе. Обязательные занятия удлиняются и усложняются. После посещения детского дошкольного учреждения вечерние игры и прогулки можно продолжать дома на свежем воздухе до 19 часов. В 19 часов дети ужинают и в 20—21 час ложатся спать.

Особенности организации трудового воспитания дошкольников. Трудовое воспитание дошкольников складывается из самообслуживания, усиленного поддержания чистоты и порядка, дежурств при приеме пищи, ухода за растениями. В трудовом воспитании дошкольников выделяют два направления: 1) ознакомление с трудовой деятельностью людей, имеющее значение для формирования у ребёнка начальных представлений о роли труда в жизни общества; 2) организация трудовой практической деятельности детей, в процессе которой формируются трудовые навыки и умения детей, развиваются нравственные качества (трудолюбие). Если не уделять внимания развитию трудолюбия в дошкольном возрасте, то в последующие годы это будет сделать труднее. Трудовая деятельность должна способствовать развитию детей, формированию простых форм сотрудничества, нравственных качеств (трудолюбие, ответственность за порученное дело, чувство долга и др.). В процессе трудовой деятельности воспитателями проводится большая работа по формированию трудовых умений и навыков, а также по нравственному воспитанию.

В трудовом воспитании дошкольников большое место занимает хозяйственно-бытовой труд, связанный с самообслуживанием, соблюдением правил гигиены, поддержанием порядка в групповой комнате и на участке дошкольного учреждения образования. Этот труд воспитывает у детей аккуратность, добросовестное отношение к выполняемой работе, бережное отношение к вещам, навыки наведения порядка, конструирования. Изделия детей должны быть нужные, полезные, привлекательные, то есть важно, чтобы ребёнку был виден и понятен результат его труда.

Общественно-полезный труд детей дошкольного учреждения образования старшей и подготовительной групп проводится в форме самообслуживания: дежурства по столовой; сервировка столов; помощь в подготовке к занятиям; уход за комнатными растениями; уборка пыли с подоконников, столов и стульев, находящихся в групповой. Его продолжительность не должна превышать 20 минут в день.

Требования к учебной нагрузке детей дошкольного возраста Допустимый объём занятий, включая развитие речи, дидактические и развивающие игры, развитие движений, музыкальные и танцевальные занятия для детей до 3 лет составляет до 10 раз в неделю. Их продолжительность не более 8–10 минут [3, с. 112]. Разрешается проводить одно занятие в первую, а второе во вторую половину дня. Максимально допустимый объём недельной образовательной нагрузки в младшей, средней, старшей и подготовительной группах представлен в таблице 1. В середине занятия проводится физкультминутка и гимнастика для глаз. Перерывы между занятиями не менее 10 минут. В младшей и средней группе в первой половине дня проводится не более двух занятий, а в старшей и подготовительной — не более трёх. Домашние задания в учреждении дошкольного образования не задаются.

Т а б л и ц а 1. — Максимально допустимая нагрузка в неделю в учреждении дошкольного образования

Возрастные группы	Число занятий в неделю	Продолжительность занятий, мин
Младшая (4 года)	11	15
Средняя (5 лет)	12	20
Старшая (6 лет)	15	25
Подготовительная (7 лет)	17	30

Занятия физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла должны занимать не менее 50% общего времени занятий. Факультативные занятия для дошкольников проводят с 4-х-летнего возраста не менее трёх раз в неделю. Длительность занятия в младшей группе 15 минут, в средней — 20, в старшей — 25, в подготовительной — 30 минут. Одно из трёх физкультурных занятий для детей 5—7 лет проводят на открытом воздухе с учётом их здоровья и погодных условий, не зависимо от времени года.

Потребность детей во сне и кратность сна тем больше, чем младше ребёнок. Продолжительность суточного сна детей 3—5 лет должна быть 12 часов, а длительность ночного сна — 10—11 часов. Длительность дневного сна детей такого возраста — 2 часа. Продолжительность суточного сна детей 6 лет 11,5 часов, длительность ночного сна — 10 часов, а дневного — 1,5 часа. При дефиците сна, его сокращении отмечаются снижение работоспособности и переутомление, нарушается функциональное состояние органов, которое может привести к возникновению хронических заболеваний.

Нарушения сна. В результате систематического нарушения гигиенических правил организации и норм сна, учебных и психоэмоциональных перегрузок, возникает бессонница. В результате накопления негативных раздражителей в коре головного мозга появляются участки, которые препятствуют развитию коркового торможения. Отрицательные раздражители приводят нервную систему школьника к нарушению динамики основных физиологических процессов — возбуждения и торможения, а следовательно, астенизации центральной нервной системы. Если в центральной нервной системе одновременно имеют место сдвиги динамики возбуждения и торможения и истощение нейронов коры, то возникает такой вид неврозов, как неврастения. Дети апатичны, или, наоборот, возбуждены, не могут концентрировать внимание, реагируют на посторонние раздражители, эмоционально

неустойчивы, раздражительны. Для профилактики нарушений сна и нервных расстройств следует следить за соблюдением режима дня, физическим воспитанием детей, чередованием видов деятельности и отдыха.

Заключение. Изучение гигиенических норм организации воспитания детей является основанием для разработки студентам заданий, проведения гигиенических исследований и внедрения комплекса профилактических мероприятий в дошкольных образовательных учреждениях.

Список цитируемых источников

1. *Сердюковская, Г. Н.* Гигиена детей и подростков : учебник /под ред. Г. Н. Сердюковской. — М. : Медицина, 1989. — 320 с.
2. *Солтан, М. М.* Медико-гигиеническое сопровождение образовательного процесса в современных условиях : учеб.-метод. пособие / М. М. Солтан, Т. С. Борисова. — Минск : БГМУ, 2014. — 78 с.
3. *Филиппов, П. И.* Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни / П. И. Филиппов, В. П. Филиппова, Т. И. Стукалова. — М. : ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2003. — 288 с.

Репозиторий БарГУ