

в проводимых образовательных мероприятиях. На время консультирования родителей их дети остаются с воспитателем в группе. В учреждении дошкольного образования есть бассейн, наличие которого позволяет проводить водные игры, начиная с трёхлетнего возраста. Приучать детей к воде рекомендуется с полутора—двух лет, обучая их следующим упражнениям: ходьба в прохладной воде на мелком месте, игры с надувными резиновыми игрушками. Следует отметить, что после водных процедур у детей наблюдается положительное эмоциональное состояние.

Практика показывает, что обычно у родителей возникает много вопросов по теме проводимого занятия. Например, во время консультации родителей по теме «Профилактика кариеса зубов у детей в возрасте 2—3 года» мамы задавали вопросы о методах профилактики, приёмах оказания доврачебной помощи детям при зубной боли, характере питания детей как методе профилактики кариеса, о средствах гигиены полости рта и методах обучения детей чистке зубов. Поэтому для родителей запланированы занятия и согласована тематика консультаций, которые планируется проводить два раза в месяц. На консультациях используются современные технические средства: интерактивная доска, позволяющая полнее раскрыть вопросы темы, и др. В группах имеются уголки для родителей с листовками, памятками для родителей, папкой-передвижкой, в которой раскрывается организация игр для детей с использованием природных материалов.

**Заключение.** Занятия в «Материнской школе» способствуют активизации родителей и приобщению их к образовательному процессу в учреждении дошкольного образования.

Деятельность «Материнской школы» направлена на укрепление и обогащение эмоциональных связей ребёнка с членами семьи и педагогическим коллективом учреждения дошкольного образования. Выступление педагогов учреждения, консультантов из числа профессорско-преподавательского состава кафедры, специалистов практического здравоохранения помогают родителям в вопросах организации здорового образа жизни их детей, рационального питания, профилактики вредных привычек, подготовки ребёнка к посещению учреждения дошкольного образования.

#### Список цитируемых источников

1. Жукова Т. В. Инновационное развитие образовательных систем // Актуал. вопр. соврем. педагог. науки : материалы Междунар. заоч. науч.-практ. конф., 19 сент. 2009 г. Чебоксары : НИИ педагогики, 2009. С. 102—105.
2. Тристен К. С. Изучение осведомлённости родителей о сохранении здоровья детей как условие педагогического взаимодействия // Педагог. взаимодействие в системе отдыха и оздоровления : материалы Междунар. науч.-практ. конф., 12—14 мая 2008 г., Минск. С. 425—427.
3. Шебалова О. А. Проблемы использования образовательного потенциала семьи в процессе дошкольного образования // Вопр. теории и практики дошк. образования : сб. науч.-метод. ст. Вып. V. Саратов : Наука, 2009. С. 262—265.
4. Тристен К. С. Валеологическое просвещение родителей детей дошкольного возраста основам гигиены полости рта // Материалы Междунар. науч.-практ. конф., 16—17 дек. 2003 г. : в 2 ч. Барановичи : БГВПК, 2003. Ч. 2. С. 183—185.
5. Тристен К. С. Информированность родителей о методах улучшения эстетики лица детей в дошкольном возрасте // Вопр. теории и практики дошк. образования : сб. науч.-метод. ст. Вып. V. Саратов : Наука, 2009. С. 262—265.
6. Тристен К. С. Изучение осведомлённости родителей и воспитателей дошкольных учреждений о факторах риска стоматологических патологий у детей // Психолого-пед. умови орг. розвив. середовища в закл. освіті : матер. Всеукраїн. наук.-практ. конф., 6—7 трав. 2010 р. Херсон, 2010. С. 300—303.
7. Тристен К. С. Изучение осведомлённости родителей о роли функции дыхания в сохранении стоматологического здоровья дошкольников // Актуал. пробл. физ. воспитания, спорта и туризма : материалы III Междунар. науч.-практ. конф., г. Мозырь, 13—15 окт. 2010 г. Мозырь, 2010. С. 80—83.

УДК 613.9

**В. Ф. Черник,**

*кандидат биологических наук, доцент*

*Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», Минск*

### ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Введение.** Гигиеническая организация образовательного процесса в дошкольном учреждении образования — это применение соответствующих средств, методов, форм работы в определённой последовательности для обучения детей гигиеническим принципам, умениям, навыкам [1, с. 28].

Гигиеническая организация образовательного процесса помогает решать общие задачи воспитания, способствует развитию дисциплинированности. В её задачи в учреждении дошкольного образования входит организация групповых занятий, правильного режима дня, пребывания детей на свежем воздухе,

закаливающих процедур, контроль за соблюдением гигиенических требований на занятиях, прогулках, во время игр, приёма пищи, сна.

**Основная часть.** Гигиеническая организация образовательного процесса в учреждении дошкольного образования начинается с раздевальной (приёмной) комнаты, основным оборудованием которой являются шкафчики высотой 120—135 см для хранения верхней одежды. В раздевальной комнате должны быть низкие диванчики или скамейки высотой 20 см, зеркало, подвешенное на высоте 30 см, чтобы дети могли видеть себя во весь рост.

Образовательный процесс осуществляется в групповой комнате. Здесь проводятся занятия, поэтому разрешаются только негромкие разговоры, связанные с выполнением работы. Объяснение воспитатель должен сопровождать показом картинок, игрушек, которые должны быть яркими и видны без напряжения зрения на расстоянии не менее 5 м. Формат рисунков для рассмотрения должен быть 32 × 21 см. Объяснение должно быть непродолжительным: для детей до 5 лет — не более 3 мин, для детей 5 лет — 5 мин, для детей 6 лет — 6—7 мин. Детей младшей группы не следует торопить, требовать быстрого выполнения работы, так как это вызывает у них невротизацию. В старшей группе за 5 мин до конца занятия (рисования) можно напомнить, что время выполнения задания истекает. Дети старшей и подготовительной групп должны уметь правильно держать карандаш или кисть, знать и использовать различные цвета и их оттенки.

*Гигиеническая организация прогулок и экскурсий.* Прогулки на свежем воздухе благоприятно влияют на нервную систему, улучшают сон, эмоциональное настроение воспитанников и являются средством их закаливания. Летом большую часть времени дети должны находиться на воздухе, а зимой прогулки проводятся два раза в день в определённое время. Дети до 3 лет зимой выходят на прогулку при температуре воздуха не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и отсутствии ветра, а в более старшем возрасте — при температуре от  $-18$  до  $-20^{\circ}\text{C}$ . При низкой температуре время прогулки сокращается. Воспитатель обязан маленьким детям помочь одеться. Одетых детей во избежание перегрева нужно выводить на улицу, где их ждёт второй воспитатель. Прогулку начинают со спокойной деятельности, обращая внимание детей на состояние погоды, изменения в окружающей природе, что доставляет детям много впечатлений. Спустя 10—15 мин после ознакомления с природой и тем более в середине экскурсии дети должны активно двигаться. Для этого во время прогулки организуются различные игры, спортивные развлечения (катание на санках, лыжах, преодоление препятствий). Такие прогулки тренируют сердечно-сосудистую систему, двигательный аппарат и имеют познавательное значение. При температуре воздуха от  $-2$  до  $-5^{\circ}\text{C}$  рекомендуют четыре слоя одежды: бельё, платье и трикотажная кофта, колготы, рейтузы, демисезонное пальто или куртка, сапожки. При температуре от  $-5$  до  $-8^{\circ}\text{C}$  также рекомендуются четыре слоя одежды: бельё, платье и трикотажная кофта, колготы, рейтузы, зимнее пальто, утеплённые сапоги.

Летом с детьми проводятся экскурсии после завтрака и после полдника, когда не жжёт солнце. Одежда должна быть светлой, а на голове — панамы, на ногах — носки и лёгкая, свободная, не затрудняющая кровообращение обувь. При несоблюдении этих правил быстро наступает утомление ребёнка. Дети 5 лет летом могут совершать прогулки на расстояние 2 км, 6—7 лет — 3 км. Через каждые 15 мин ходьбы должен быть отдых в течение 5 мин, а в середине экскурсии — пассивный отдых на 20—30 мин. Во время экскурсии детей должны сопровождать не менее двух взрослых, обеспечивающих безопасность детей.

*Гигиеническая организация трудового воспитания.* Трудовое воспитание имеет большое значение в формировании здоровья и личности ребёнка, способствует развитию трудолюбия, ответственности, чувства долга. В каждой возрастной группе прививают определённые трудовые навыки. Младших детей учат одеваться, ухаживать за игрушками, в старших группах вводят дежурства в столовой, дети в 6 лет помогают убирать сухие листья, ухаживать за цветами, делают поделки из природного материала, сувениры. Воспитатели должны следить, чтобы при выполнении этих работ соблюдались гигиенические требования и безопасность жизнедеятельности. В групповой комнате и на участке учреждения дошкольного образования должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей: шкафы и полки надёжно закреплены; оборудование на участке установлено с учётом полной устойчивости и безопасности.

*Гигиеническая организация занятий с использованием компьютера.* Занятия с компьютером открывают возможности для интеллектуального развития ребёнка. Они проводятся в дни с наиболее высокой работоспособностью (вторник, среда, четверг), предпочтительно один раз в неделю, но не чаще трёх раз в неделю. Компьютерный зал должен быть ориентирован на север, северо-восток, в нём должна поддерживаться температура  $19$ — $20^{\circ}\text{C}$ . Продолжительность работы с компьютером на занятиях для детей 5 лет не должна превышать 10 мин, а для детей 7 лет — 15 мин. Для снижения утомляемости ребёнка необходимо соблюдать гигиеническую организацию рабочего места за компьютером: соответствие мебели росту ребёнка, оптимальную освещённость. Через 5—7 мин после начала занятия детям предлагают выполнить гимнастические упражнения, связанные со снижением статической нагрузки (бегать в помещении запрещается), и гимнастику для глаз. Для снижения общего и зрительного утомления предлагается выполнение специальных упражнений: массировать глазные яблоки круговыми

движениями рук в течение 10 с; в течение 10 с смотреть прямо, вправо, влево, вверх, вниз; зажмуривать и открывать глаза в течение 10 с; поворачивать глаза в стороны два-три раза, а затем закрыть на 10 с.

*Гигиеническая организация сна детей 3—7 лет.* Ребёнок во время бодрствования легко утомляется, поскольку его нервная система, как и другие системы, ещё не сформирована. Для восстановления функционального состояния нейронов большое значение имеет сон, поскольку в клетках нейроглии происходит накопление питательных веществ, восстанавливается работоспособность проводящих путей, осуществляется переход полученной информации в долговременную память. Двигательные центры коры головного мозга во время сна заторможены и хорошо восстанавливают свою работоспособность. Во время организации сна речь воспитателей должна быть тихой и спокойной, укладывать детей надо в спокойной обстановке, помещение должно быть наполовено свежим воздухом. Ребёнка, впервые пришедшего в детский сад, надо укладывать в последнюю очередь, предоставив возможность адаптироваться к новым условиям. Продолжительность дневного сна детей 3—4 лет — 2 ч 50 мин, а ночного — 13 ч 20 мин; дневного сна детей 4—5 лет — 2 ч 50 мин, а ночного — 13 ч 10 мин; дневного сна детей 6—7 лет — 2 ч, а ночного — 12 ч. Для обеспечения теплового комфорта ребёнок должен быть одет в байковую рубашку с длинными рукавами или пижаму, а одеяло лучше использовать лёгкое с натуральным наполнителем.

*Гигиеническая организация адаптации детей к учреждению дошкольного образования.* Адаптация средней тяжести выявляется у многих детей. В этом случае эмоциональное состояние неустойчивое, отмечается задержка двигательной и речевой активности, выражены функциональные сдвиги. Восстановление детей происходит после 30 дней пребывания в учреждении дошкольного образования. Такое течение отмечается у детей в любом возрасте, имеющих отклонения в здоровье и неблагоприятный социальный анамнез. Тяжёлая адаптация выражена у 8—9% детей, длится долго, до шести месяцев и более. Этот вид адаптации протекает в двух формах. При первой форме ребёнок заболевает в течение десяти дней после поступления и повторно болеет от 4 до 12 раз в течение года, снижаются показатели физического и нервно-психического развития. Вторая форма тяжёлой адаптации характеризуется частым проявлением неадекватного поведения, граничащего с невротическими состояниями, снижением аппетита, нарушением сна, агрессией и др. Разработана диагностика типов адаптаций детей к обучению и воспитанию и педагогические подходы к детям с тяжёлым типом адаптации. Если ребёнок менее активен, любит спокойные игры и занятия, у него наблюдается быстрая утомляемость, отмечается выраженная задержка физического развития, заболевания острые или хронические, нарушен сон и аппетит, то таким признакам соответствует тяжёлая адаптация к образовательному процессу. Педагог должен быть информирован о детях с тяжёлой адаптацией для корректировки режима дня и занятий. В случае появления у ребёнка повышенной утомляемости на занятиях, плаксивости, беспокойного сна, потливости, раздражительности, температуры, бледности кожных покровов, плохого аппетита, головной боли, сдвигов артериального давления, сонливости, рвоты педагог должен немедленно сообщить об этом врачу и родителям.

*Гигиеническая организация занятий по возрастным группам.* Организация всех видов деятельности и отдыха детей от 3 до 7 лет в течение дня строится на основе программы в зависимости от их типа. В ходе обучения и воспитания детей недопустимо увеличение умственной и физической нагрузки, вызывающие у детей переутомление, невротизацию и др. Воспитателю необходимо знать дозирование нагрузки (количество занятий) по группам.

*Гигиенические и методические требования к проведению занятий в учреждении дошкольного образования.* Во-первых, максимально допустимое количество специально организованных видов деятельности детей в первой половине дня не должно превышать двух занятий в младшей и средней группах, а в старшей и подготовительной — трёх. Их продолжительность в младшей и средней группах — не более 10—15 мин, в старшей — не более 20—25 мин, а в подготовительной — 25—30 мин. В середине занятия необходимо проводить физкультминутку. Перерывы между занятиями должны быть не менее 10 мин. Занятия детей старшего дошкольного возраста во второй половине дня могут проводиться после дневного сна, но не чаще двух-трёх раз в неделю, в дни наибольшей работоспособности (вторник, среда). Длительность этих занятий — 25 мин, и если они носят статический характер, то в середине занятия нужна физкультминутка. Занятия по дополнительному образованию (кружки, студии, секции) недопустимо проводить во время прогулок и дневного сна, и их количество в неделю не должно превышать двух.

Во-вторых, в течение дня необходимо чередование занятий, трудовой деятельности, отдыха детей. Не допускается напряжённая обстановка и поторапливание детей во время их питания, пробуждения, выполнения каких-либо заданий.

В-третьих, необходимо в течение дня обеспечить баланс разных видов активности детей — умственной, физической и детских игр, двигательной активности. При этом из общего времени занятий 50% следует отводить занятиям, требующим от детей умственного напряжения, и 50% — занятиям эстетического и физкультурно-оздоровительного цикла. Занятия по наиболее трудным областям, требующим повышенной познавательной активности (формирование элементарных математических представлений, развитие речи) нужно проводить в первой половине дня. Эти занятия необходимо сочетать с музыкальными занятиями, ритмикой, физкультурой.

*Гигиенические основы предупреждения утомления дошкольника на занятии.* Утомление — состояние пониженной работоспособности. Существует ряд поведенческих реакций, по которым можно определить начало возникновения утомления у ребёнка в процессе специально организованной деятельности. На первой стадии может наблюдаться возбуждение, которое проявляется в двигательных и речевых реакциях: вскакивание с места, толкание соседнего ребёнка, подёргивания, посторонние разговоры, неадекватный смех. Такое поведение физиологи связывают с ослаблением индукции (индуцированного торможения) и иррадиацией процессов возбуждения в коре головного мозга. При появлении первых признаков возбуждения нужно предложить новый вид деятельности, провести физкультминутку. Если педагог делает дисциплинарные замечания и не переключает внимание детей, то наступает вторая стадия утомления — двигательная заторможенность. Она связана со снижением уровня возбудимости в нервных центрах коры, характеризуется расслаблением тонуса, ребёнок дошкольного возраста полулежит за столом, замедленно отвечает на вопросы, условно-рефлекторные связи непрочные. У детей дошкольного возраста может наступить и третья стадия утомления — торможение в мыслительных центрах коры головного мозга. На третьей стадии многие дети могут уснуть. Накопление утомления может привести к переутомлению, когда обычный отдых, сон не снимают утомления. При этом ослабляется память и логическое мышление, возникает опасность неврозов.

*Гигиенические подходы по сохранению устойчивого состояния нервной системы ребёнка.* Гигиена нервной системы ребёнка — комплекс условий, направленных на нормальную деятельность коры головного мозга. Педагог должен владеть технологиями воспитания, направленными на сохранение устойчивого состояния нервной системы ребёнка. Общепедагогические технологии (гуманно-личностная, технология целостного развития ребёнка-дошкольника с учётом специфических индивидуальных особенностей); частнометодические технологии (игровые технологии, технологии переключения дошкольника с одного вида деятельности на другой, технология педагогической поддержки, дифференцированного подхода, технология создания ситуации успеха, педагогической реакции на поступки детей, анализа очередной ссоры, технология педагогической диагностики).

*Методы гигиенического воспитания детей.* Информационно-коммуникативный метод — сообщение информации по гигиенической тематике, которую обучаемые усваивают на уровне восприятия и запоминания. Формы работы по его усвоению могут быть индивидуальные, групповые и массовые (консультации, инструктаж, беседы, лекции). Репродуктивный метод — организация воспроизведения имеющихся гигиенических знаний у обучаемых лиц. Формы работы при этом могут быть следующие: репродуктивная беседа, практические занятия, игровые задания.

Средства гигиенического воспитания — это способы реализации методов гигиенического воспитания. К ним относят речевые, современные компьютерные средства, телепередачи, звукозаписи, показ фильмов, слайдов.

**Заключение.** В учреждении дошкольного образования необходимо осуществлять педагогический контроль за гигиенической организацией специально организованной деятельности детей, прогулок, экскурсий, сна и трудового воспитания детей. Для этого педагог дошкольного образования должен знать гигиенические нормы построения и организации образовательного процесса с детьми дошкольного возраста. Соблюдение гигиенических норм способствует успешной адаптации детей к образовательному процессу и нормальному созреванию систем организма.

#### Список цитируемых источников

1. Черник В. Ф. Основы гигиены школьников и детей дошкольного возраста. Минск, 2011. 200 с.

УДК 613.9

Т. И. Шахрай

Государственное учреждение образования «Ясли-сад № 1 г. Ганцевичи», Ганцевичи

### ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Введение.** Здоровье — это важная ценность в жизни каждого, это осознанное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих нас людей. Здоровый образ жизни — это образ рационально-организованной, активной, трудовой, доставляющей радость жизни, это состояние защищённости