Министерство образования Республики Беларусь

*Учреждение образования*

«Белорусский государственный педагогический университет

имени Максима Танка»

Факультет дошкольного образования

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ТЕНДЕНЦИИ СОВРЕМЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

 *Сборник научных статей*

Минск 2013

**ФИЗИОЛОГО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

***В.Ф. ЧЕРНИК***

*БГПУ, Минск*

Оценка организации и проведения комплекса занятий в дошкольном учреждении образования включает, как педагогические, так и физиолого- гигиенические аспекты. Особое значение имеет обоснование физиолого-гигиенических требований к проведению занятий и игр, учебной нагрузке, распорядку дня, физическому воспитанию, организации прогулок, трудовому воспитанию, определению готовности шестилетних детей к школе.

***Выполнение требований к организации занятий для детей дошкольного возраста***

Гигиенические требования к расписанию занятий в ДУО тесно связаны с динамикой работоспособности детей.Выявлены следующие закономерности в изменении работоспособности детей на протяжении недели: наиболее высокий ее уровень отмечен во вторник (проводятся более сложные предметы: математика, обучение грамоте), среду (лепка, конструирование, аппликация, математика) и в четверг (познание окружающего мира). Наиболее легкие предметы должны проводиться в понедельник (музыка, игровые занятия, физкультура, индивидуальные занятия) и пятницу (музыка, рисование, физкультура, игровое занятие).

*Занятия* в ДУ являются не только ведущей формой обучения, но и оказывают заметное влияние на физиологические функции организма ребенка, так как требуют от него определенных усилий, ограничения естественной двигательной активности, сохранения позы, сосредоточения внимания. В детском саду должны соблюдаться основные принципы, определяющие продуктивность умственного труда:

-постепенность вхождения в работу – от более легкой учебной деятельности к более сложной;

-регламентация деятельности в соответствии с физиологическими и возрастными возможностями дошкольника;

- чередование разных видов деятельности (детей надо своевременно переключать с одного вида труда на другой);

 организация микропауз, предупреждающих развитие утомления.

*Проведение занятий для воспитанников дошкольного учреждения образования*. Длительность занятий с воспитанниками в возрасте от 2 до 3 лет и от 3 до 4 лет должна составлять до 10 - 15 минут, с воспитанниками в возрасте от 4 до 5 лет - до 20 - 25 минут, с воспитанниками в физкультурные минутки - не менее 1,5 - 2 минуты.

Продолжительность перерывов между занятиями должна быть 10 - 12 минут. Во время перерывов должны проводиться подвижные игры умеренной интенсивности.

В начале и конце недели должны предусматриваться облегченные по содержанию и умственной нагрузке занятия. Домашние задания во всех группах задаваться не должны.

Занятия воспитанников дошкольного образования организуются по группам с учетом следующих требований:

занятия должны проводиться в свободных помещениях групповых, в залах для музыкальных занятий и занятий по физической культуре или в специально оборудованных помещениях;

занятия должны проводиться с учетом состояния здоровья воспитанников;

занятия должны быть организованы для воспитанников не ранее чем с 4 - 5-летнего возраста;

продолжительность занятия не должна превышать 30 минут;

наполняемость групп должна быть не более 12 воспитанников;

в группах с длительностью пребывания воспитанников 10,5 - 12 часов занятия должны проводиться после дневного сна и физических упражнений (по физическому воспитанию – после дневного сна) не более двух раз в неделю для воспитанников 4 - 5-летнего возраста, не более трех раз неделю – для воспитанников 5 - 6-летнего возраста;

в группах с кратковременным пребыванием воспитанников занятия должны быть организованы в первую или вторую половину рабочего дня дошкольного учреждения, в выходные дни – не более 4 - 5 раз в неделю для воспитанников 4 - 5-летнего возраста, не более 5 - 6 раз в неделю для воспитанников 5 - 6-летнего возраста;

занятия, в деятельности которых преобладает статический компонент, должны проводиться не более 2 раз в неделю;

при посещении воспитанником нескольких занятий с преобладанием статического компонента они должны чередоваться с занятиями динамического характера;

длительность работы воспитанников с природными материалами (глина, лоза, шишки, соломка), тканью, бумагой, картоном не должна превышать 15 минут.

Организация занятий в приемных, спальнях, оборудованных стационарными кроватями, учреждений дошкольного образования запрещается.

*Игровые занятия с использованием ПЭВМ* должны проводиться для воспитанников с 5 - 6-летнего возраста не более 2 раз в неделю по 15 минут.

Использование в работе с воспитанниками компьютерных игр с напряженным темпом развертывания событий, жестоким содержанием запрещается.

*Длительность просмотра телевизионных передач* в учреждениях дошкольного образования не должна превышать 20 минут для воспитанников 4 - 5-летнего возраста, 30 минут – для воспитанников 6-летнего возраста.

При просмотре телевизионных передач в вечернее время должно быть обеспечено освещение верхним светом или местным источником света. В дневные часы окна должны быть зашторены.

***Гигиеническая оценка занятия в ДУО включает:***

1. *Продолжительность активного внимания*. Этот показатель необходимо учитывать при построении занятии и объяснении нового материала. Для старших дошкольников (6–7 лет) продолжительность активного внимания составляет до 10 минут. Длительность вида деятельности примерно соответствует продолжительности активного внимания. Основное гигиеническое требование к проведению занятий: нагрузка на уроке должна постепенно увеличиваться, затем достигать максимума в середине и снижаться к концу занятия. Занятие условно делится на 3 части: вводную, основную и заключительную. Вводная часть (5 минут) используется для организационного момента и опроса (фронтального). Большая часть времени посвящается изучению нового материала (10 –12 минут), его закреплению или воспроизведению ранее изученного.

*2) Чередование различных видов деятельности, форм и методов работы на занятии в дошкольном учреждении образования*. В ходе занятия необходимо чередовать различные виды деятельности (чтение сказки, рассказ, демонстрация, беседа, физкультминутка и т.д.). Следует помнить, что при использовании одного вида деятельности (продолжительное слушание музыки, счет, чтение, изучение картинок) развивается запредельное (охранительное) торможение нейронов коры головного мозга. Чередование различных видов деятельности способствует более равномерному распределению нагрузки на различные виды анализаторных систем. Детям в течение занятия нельзя предлагать только один вид деятельности, их необходимо переключать с одной формы работы на другую (рисование, беседа, просмотр мультимедийной презентации и т.д.). В течение занятия должны чередоваться словесные, наглядные и практические методы обучения.

Проведение физкультминуток, упражнений для глаз, музыкальных пауз др. рекомендуется через 10–15 минут после начала занятия.

*3)Чередование нагрузки на первую и вторую сигнальные системы*

 Нагрузка на первую сигнальную систему усиливается при длительном напряжении зрительного аппарата, нервных центров. В ходе учебного занятия надо чередовать нагрузки на различные виды анализаторов, менять теоретические и практические виды деятельности. Например, возможно чередование следующих видов деятельности: беседа «Здоровым быть необходимо» комплекс упражнений для предупреждения сколиоза «Не забудем про осанку», который выполняется с кубиком на голове гимнастика для глаз «Бабочка» массаж переносицы, кистей рук и др., дыхательная гимнастика.

У дошкольников прослеживается динамика работоспособности на протяжении учебного занятия: в начале занятия дети еще не активны, затем постепенно их внимание возрастает. Поэтому начинается занятие с облегченного материала, подводящего к основному разделу (коммуникативная игра «Здравствуйте», подвижная игра «Хорошо-плохо»). Наиболее трудный материал дается в середине занятия (беседы: «Здоровым быть необходимо», «Страна Глазария»), после этого проводят физкультминутку (пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз «Бабочка»). Для закрепления материала используют дидактические игры, различные приемы, активизирующие внимание детей (схемы, рисунки, карточки).

В ходе учебного занятия *необходимо чередовать нагрузки на зрительный, слуховой, речевой, двигательный, вкусовой, обонятельный, соматосенсорный и др. анализаторы*. При разнообразных видах деятельности поочередно включаются в работу различные виды анализаторов. Возникает возбуждение в одних зонах коры и торможение – в других. Невозбужденные (заторможенные) участки коры отдыхают, поскольку в них, вследствие отрицательной индукции, возникает торможение, что способствует увеличению продолжительности работоспособности воспитанников. Поэтому принцип индукции следует обязательно учитывать при подборе форм работы и видов деятельности.

Нагрузка на зрительный анализатор усиливается во время выполнения лепки, рисования, конструирования. Поэтому количество таких видов деятельности должно строго регламентироваться согласно программе. Общая длительность практической (самостоятельной) работы для детей 4–5 лет – 5–7 мин, 6 лет не должна превышать 10 мин. Более продолжительное выполнение практических работ вызывает утомление детей. Некоторые из них выключаются из данного вида деятельности.

*Учебная нагрузка в ДУО.* Увеличение умственной и физической нагрузки детей вызывает у детей переутомление. Недельная учебная нагрузка должна регламентироваться (таблица 1).

Таблица 1. Учебная нагрузка в зависимости от возраста детей

|  |  |
| --- | --- |
| Вид занятий | Группа |
| Младшая (3-4 года) | Средняя (4-5 лет) | Старшая (5-6 лет) | Подготовительная (6-7 лет) |
| Ознакомление с окружающим миром | - | - | 1 | 1 |
| Развитие речи | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Ознакомление с художественной литературой | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Развитие элементарных математических представлений | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Изобразительная деятельность: Рисование Лепка  | 1 1 | 1 1 | 2 1 | 2 Через неделю |
| Аппликация Конструирование | Через неделю Через неделю | Через неделю Через неделю | 1 1 | Через неделю 1 |
| Музыкальные занятия | 2 | 2 | 2 | 2 |

В середине занятий следует проводить физкультминутку.

Проводить занятия, носящие статический характер, рекомендуется в дни с наиболее высокой работоспособностью детей (вторник, среда). Занятия в кружках недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон; их количество в неделю не должно превышать двух. Продолжительность этих занятий не должна превышать 20—25 мин. Ребенок может участвовать в одном дополнительном занятии.

*Гигиенические требования к просмотру телевизионных передач*

В детском учреждении экран телевизора с диагональю 59 см и более, или компьютер размещают на столе высотой 1,0–1,2 м. Первый ряд стульчиков находится на расстоянии 2,5 м от экрана, а последний (третий) ряд – на расстоянии 5 м от экрана. Оптимальное число стульчиков в каждом ряду составляет 5–6. В вечернее время включается искусственное освещение, при этом источник освещения должен находиться вне поля зрения детей. В дневное время окна закрывают светлыми шторами. Общая продолжительность просмотра не должна превышать 20 мин в день для детей 4–5 лет и 30 мин – для детей 6 лет.

*Гигиеническая организация перерыва между занятиями*

Перерыв между занятиями в детском дошкольном учреждении должен составлять 10–15 минут. Во время перерыва проводятся подвижные игры умеренной интенсивности. Достаточная продолжительность перерывов – главное условие предупреждения переутомления дошкольников. Перерывы проводятся только в групповых комнатах (для безопасности жизнедеятельности детей). Воспитатель принимает непосредственное участие в организации перерывов. Он организует спокойную деятельность, беседу, интересную игру. Проветривание и влажная уборка обычно происходит только после окончания последнего занятия, когда дети на прогулке. Но если проводят проветривание на перерыве, то детей выводят в рекреацию, или раздевальную, где проводится игровая деятельность, способствующая переключению детей на следующее занятие.

Кроме перерывов, между занятиями в детских дошкольных учреждениях существует свободное от занятий время. Дети заняты играми разной интенсивности и подвижности, занимаются в различных кружках, секциях и студиях, выходят на прогулки, спят, занимаются трудовой деятельностью, чтением художественной литературы, сказок, слушают музыку и смотрят диафильмы. Подобные виды деятельности проводятся с учётом возрастных особенностей детей.

*Физическое воспитание и закаливание воспитанников*

Осуществляется в соответствии с утвержденной в установленном порядке учебной программой дошкольного образования и должно включать следующие средства:

занятия по физической культуре;

физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультурная минутка и другое);

активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и другое).

 *Для организации физического воспитания* и закаливания воспитанники должны быть распределены на две группы с учетом состояния их здоровья:

первая группа – *основная*, комплектующаяся детьми, не имеющими медицинских показаний к ограничению занятий;

вторая группа – *ослабленная*, комплектующаяся детьми с временными медицинскими ограничениями по физической нагрузке и закаливанию.

Ограничения по физической нагрузке и закаливанию должен определять врач-педиатр участковый (врач общей практики).

*Энергичная двигательная активность* воспитанников на занятиях по физической культуре должна составлять 70 - 85% от общей длительности занятия по физической культуре.

Занятие по физической культуре должно состоять из

-вводной части,

-общеразвивающих упражнений,

-подвижной игры,

- заключительной части.

При правильной организации занятия по физической культуре частота сердечных сокращений (пульс) у воспитанников после вводной части и общеразвивающих упражнений должна увеличиться на 15 % - 20 % от исходной, после основных движений подвижной игры – на 50 % - 60 % и после заключительной части – на 10 % - 15% от исходной.

 *Закаливание воспитанников* в учреждениях дошкольного образования должно проводиться с использованием естественных природных факторов: воздух, вода, рассеянные лучи солнца.

При закаливании воспитанников должны соблюдаться следующие требования:

естественные природные факторы должны использоваться комплексно;

закаливающие процедуры должны проводиться систематически с постепенным увеличением естественного природного фактора;

способ закаливания должен определяться с учетом состояния здоровья воспитанника.

При закаливании в условиях групповой ячейки одежда воспитанников должна состоять не более чем из двух слоев (хлопчатобумажное белье, платье или костюм из плотной хлопчатобумажной или полушерстяной ткани, колготы для воспитанников до 3 лет или носки для воспитанников старше 3 лет).

*Личная гигиена воспитанников*. В учреждении дошкольного образования воспитанники должны:

мыть руки с мылом перед приемом пищи, после прогулок, посещения санитарного узла, иметь индивидуальные предметы личной гигиены;

ежедневно (во время утреннего умывания или после обеда) чистить зубы: с 2-летнего возраста увлажненной щеткой, а с 3-летнего – с использованием детской зубной пасты;

с 2-летнего возраста после каждого приема пищи полоскать полость рта водой, имеющей комнатную температуру. Зубные щетки и стаканчики должны храниться в буфетных групповых ячеек.

 *Гигиеническая организация распорядка дня*

Пребывание на свежем воздухе укрепляет здоровье и закаливает организм, способствует всестороннему развитию детей, активизирует их двигательную деятельность, познавательные возможности. Для ребенка дошкольного возраста продолжительность прогулки должна доходить до 4–5 часов в день. Она проводится в любую погоду, за исключением неблагоприятных условий. При небольшом дожде прогулка организовывается на веранде, под навесом. В этом случае с детьми проводятся беседы, читают им сказки, организуют спокойные игры. Воспитатель должен планировать содержание каждой прогулки. Предполагается использование подвижных и спортивных игр, физических упражнений, наблюдений. Не допускается, чтобы на прогулке дети находились в однообразной позе. Летом в жаркие дни деятельность детей организуется в тени. Прогулка в зимний период года для детей 4 – 7 лет проходит при температуре воздуха до – 18 – 22 ºС; при более низких температурах длительность прогулки сокращается. В теплое время года с детьми организовываются пешеходные прогулки за пределы участка (в музей, парк, к водоему). Общая продолжительность таких прогулок для старших детей – 2 – 2,5 часа, включая 35 – 50 минут отдыха в тени.

В зимнее время со старшими детьми в окрестностях детского сада организуются походы на лыжах. Чтобы активизировать двигательную активность дошкольников, на участке используются обручи, мячи, скакалки, велосипеды.

*Длительность прогулок воспитанников.* Пребывание воспитанников на открытом воздухе должно предусматриваться не реже двух раз в день общей продолжительностью не менее 3 часов 20 минут – 4 часов в зависимости от режима работы дошкольного учреждения и в соответствии с учебной программой дошкольного образования, утвержденной в порядке, установленном законодательством Республики Беларусь.

Во время прогулки должны быть обеспечены двигательная активность воспитанников и рациональная одежда в зависимости от погодных условий, в том числе в зимний период.

 Руководитель учреждения дошкольного образования может приниматься решение о сокращении длительности (или запрещении) прогулок для воспитанников на открытом воздухе при неблагоприятных погодных условиях (дождь, ураган, другие техногенные чрезвычайные ситуации), а также в условиях скорости движения воздуха более 3 м/сек и температуре атмосферного воздуха – минус 15°С и ниже – для воспитанников в возрасте до 3 лет, при температуре атмосферного воздуха –минус 18°С и ниже – для воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет.

При составлении распорядка дня для детей дошкольного возраста учитываются особенности их высшей нервной деятельности. Нервная система характеризуется неустойчивостью нервных процессов. 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.

В режиме младшей группы для приема пищи отводится 2,5 часа. Прием пищи для детей дошкольного возраста проводится через 3,5–4,0 часа. Пребывание на воздухе зимой занимает не менее 3–4 часов, а летом почтит все время бодрствования. Ежедневно проводится одно занятие. Отводится также время на культурно-гигиеническое воспитание.

В режиме дня средней группы длительность сна и приема пищи такая же, как у детей младшей группы. Длительность занятий увеличивается и они становятся более сложными. Для приема пищи отводится 2 часа. Ежедневно проводятся 2 занятия. Все 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.

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.

Перед сном следует исключить возбуждающие игры, чтение, шоколад, кофе и крепкий чай. Ужин должен быть легким за 2 часа до сна (переполненный желудок вызовет у ребенка беспокойство вследствие потока импульса от органов пищеварения к клеткам коры головного мозга). Время после ужина должно протекать в спокойной обстановке и полезно перед сном выйти на свежий воздух.

Перед сном проветривание – должен быть в комнате свежий прохладный воздух – 16 градусов; постель должна быть немягкой и нежесткой (мягкая перегревает организм, а жесткая нарушает кровообращение участков тела и ребенок часто поворачивается. Беспокоится. Должно быть чистое без складок и рубцов постельное белье. Спать лучше на правом боку, что не затруднит работу сердца. Ребенок не должен сгибаться и сворачиваться «калачиком».

*Гигиенические требования к трудовому воспитанию*. Трудовое воспитание дошкольников складывается из самообслуживания, посильного поддержания чистоты и порядка, дежурств при приеме пищи, ухода за растениями. Трудовая интенсивная деятельность ребенка не должна превышать 15 минут, а продолжительность более легкой работы хозяйственно-бытового характера может составлять 25–30 минут. В каждой возрастной группе детям прививают доступные им трудовые навыки. Младших детей учат правильно одеваться, ухаживать за игрушками, поддерживать порядок в кукольном уголке, помогать старшим по уходу за растениями и животными как в помещении, так и на участке. В группах старшего дошкольного возраста вводят дежурства: дети помогают взрослым при уборке помещений, в столовой, на участке, убирают сухие листья, пропалывают грядки, поливают цветы и растения. Запрещается использование детьми оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых. Все колющие, режущие и др. травмоопасные инструменты (швейные иглы, ножницы, гвозди, клещи, молотки) следует хранить в закрытых от детей местах. При работе на участке, не допускается перутомление, перегрев или охлаждение детей. При поливе цветов дети 6 – 7 лет могут переносить ведро или лейку с водой вместимостью не больше 2,5 – 3 л, могут поднимать и переносить на небольшое расстояние груз массой 2 – 2,5 кг. Продолжительность трудового процесса не должна превышать 30 мин. Через каждые 10 мин. необходимо производить смену деятельности или устраивать перерывы. Нагрузки при трудовой деятельности учитываются для каждого ребенка индивидуально, с учетом его возраста, здоровья и физического развития.

*Функциональная готовность детей дошкольного возраста к обучению в школе*

Подготовку детей к школе надо начинать не позднее 4х-летнего возраста.

Функциональная готовность ребенка к систематическому обучению обусловливает его адаптацию в школьном коллективе, работоспособность и успеваемость. Различают медицинские и психофизиологические критерии готовности детей к обучению К медицинским относятся: уровень биологического развития; состояние здоровья; острая заболеваемость за прошедший год. К психофизиологическим критериям относятся: развитие речи и ее качество; результаты тестирования (тест Керна-Ирасека и др.). Заключение о готовности ребенка к школе делает врач поликлиники на основании результатов первого и второго обследования. Первое обследование дошкольника – в октябре месяце, а второе – перед поступлением в школу. Между этими двумя обследованиями проводится оздоровление дошкольников и коррекция их психофизиологического развития. При дефектах речи ребенок направляется на лечение к логопеду. Не готовыми к обучению считаются дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, отстающие в физиологическом развитии, имеющие дефекты звукопроизношения и не прошедшие тестирование. Не готовыми к поступлению в школу считаются дети 6-летнего возраста, которые перенесли на протяжении последнего года некоторые острые и хронические заболевания, более 4х раз перенесшие ОРВИ. Среди хронических заболеваний в стадии суб- и декомпенсации: порок сердца, бронхиальная астма, бронхит, пневмония, гастрит, язвенная болезнь ЖКТ, анемия, тонзиллит, неврозы, задержка психического развития, ДЦП, эпилепсия, энурез, миопия более 2,0 дптр. Поступление не готовых к обучению детей в школу отодвигается на год.

Литература

1. Рыжова Н.А. Развивающая среда дошкольных учреждений//Н.А. Рыжова. – М, 2003.– 192 с.

2. Актуальные проблемы и тенденции современного дошкольного образования: сб. науч. ст. /Бел.гос. пед. ун-т им. М. Танка. – Минск: БГПУ, 2012. – 298 с.

3 Голубев В.В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста // В.В. Голубев. – М., 2011.