

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Архангельской области «Архангельский государственный многопрофильный колледж»

ОП.03. ВОЗРАСТНАЯ АНАТОМИЯ, ФИЗИОЛОГИЯ И ГИГИЕНА

Раздел 3. Основы гигиены детей

УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ №8.

Практическое занятие №4 «Анализ гигиенических требований к организации воспитательного процесса »

#### Задание: Проанализируйте требования к условиям и организации воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.

#### Цель: Проанализировать требования к условиям и организации воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.

**Ход работы:**

1. Изучите информацию по теме занятия
2. Ответьте на контрольные вопросы.

Дети, увлеченные интересной деятельностью (занятия, игры и др.), долго не чувствуют утомления. В иных случаях короткие, но неправильно организованные виды деятельности могут быть значительной нагрузкой для нервной системы ребенка, приводить к быстрому утомлению. В связи с этим при организации бодрствования ребенка необходимо строго соблюдать гигиенические требования. Преодоление во время деятельности незначительного утомления для ребенка может быть полезным: оно способствует развитию подвижности и уравновешенности нервных процессов в коре головного мозга, тренирует нервную систему, повышает ее устойчивость и работоспособность.

**Утомление** — это состояние пониженной работоспособности, наступающее под влиянием интенсивной длительной деятельности или однообразной работы, а также в результате нервного напряжения (при волнении). Некоторые факторы могут привести к возникновению ***раннего утомления*** (заболевания, чувство голода, низкая освещенность, неудобная поза, длительное статическое напряжение, выполнение монотонной однообразной работы). Утомление — это нормальный физиологический процесс, возникающий под влиянием работы; он сопровождает любую деятельность. Субъективное ощущение утомления отражает усталость. При наступлении утомления снижаются функциональные возможности организма, наступает дискоординация отдельных функций, а в дальнейшем и всего организма в целом.

Утомление проявляется объективными признаками: изменяют свои параметры сенсорные системы, зрительные и моторные реакции, наблюдается изменение памяти и ряда объективных показателей.

Любая деятельность сопровождается формированием рабочей доминанты, которая обеспечивает наилучшие условия для функционирования всех органов и систем и повышает производительность работы. На ее фоне возникает явление врабатываемости, далее оптимальной работоспособности, которая держится на определенном уровне (продолжительность ее определяется многими факторами), а затем уровень работоспособности постепенно снижается, так как начинаются процессы утомления. Степень утомления отражают количественные и качественные показатели. К первым относится снижение производительности труда за единиц времени, ко вторым — понижение точности выполняемой работы и появление большого количества ошибок. Наряду с этим происходит снижение эффективности физиологических затрат, когда на единицу выполняемой работы требуется больше энергии.

Существует ряд поведенческих реакций, по которым воспитатель может определить начало возникновения утомления у ребенка на занятиях. На I стадии утомления у ребенка может наблюдаться возбуждение, которое проявляется в двигательных и речевых реакциях. Он может совершать посторонние движения (вскакивание с места, подергивание ногой, почесывание, толкание в бок соседнего ребенка, посторонние разговоры, неадекватны смех). Физиологи полагают, что в основе этого лежит механизм, связанный с ослаблением индуцированного торможения и иррадиации процессов возбуждения в коре головного мозга.

Для снятия начинающегося утомления необходимо провести физкультминутку, переключить внимание или предложить новый вид деятельности. Если педагог не замечает этих явлений или делает замечания дисциплинарного характера, не переключает внимание детей, то возникает II стадия утомления — двигательная заторможенность. Она характеризуется расслаблением тонуса, ребенок голову подпирает рукой, полулежит за столом, замедленно отвечает на вопросы. В этом состоянии учебный материал на занятиях усваивается плохо, ослабляется память, выработанные условные связи непрочные. Физиологический механизм этой стадии заключается в снижении уровня возбудимости в творческих центрах головного мозга.

При прогрессировании утомления может возникнуть III стадия, при которой наступает торможение в творческих отделах коры головного мозга. Если детей, находящихся в этой стадии, попросить опустить голову на руки, размещенные на столе, закрыть глазки, то через 5—10 мин многие из них будут находиться в состоянии сна. Накопление утомления может привести к переутомлению. При переутомлении нормальный отдых, сон не снимают утомления, при этом сильно ослабляется память, нарушается логическое мышление, способность к абстрактному мышлению, возникает опасность неврозов.

Организуя деятельность ребенка, надо учитывать не только возраст, но и состояние здоровья, индивидуальные особенности, а также его жизненный опыт, Дети первого-второго года жизни могут радостно и активно бодрствовать лишь в том случае, если они выспались, сыты, сухие, т.е. когда удовлетворены все их физиологические потребности. При первых признаках ухудшения настроения у ребенка этого возраста: вялость, сонливости или перевозбуждение — игры-занятия следует прекратить.

Детей 5—6 мес во время бодрствования можно объединять по 6 человек, длительность игр-занятий с ними не должна превышать 8— 10 мин, общее их количество в неделю — не более 10 занятий.

Во 2-й группе раннего возраста рекомендуется проводить 10 занятий в неделю, по два занятия в день. В начале года занятия проводят с группами по 5—6 человек. Детей старше 1 года 6 мес объединяют по 8— 12 человек в зависимости от характера занятий. Длительность каждого занятия с детьми в возрасте от 1 года до 1 года 6 мес — 8—10 мин, от 1 года 6 мес до 2 лет — 10—15 мин. Занятия с детьми в возрасте от 1 года до 1 года 6 мес проводят один раз в день во второй период бодрствования (13.00—14.30), с детьми от 1 года 6 мес до 2 лет — в утренний (8.50—9.15) и вечерний (15.35 — 16.00) периоды бодрствования.

Организация всех видов деятельности и отдыха детей от З до 7 лет в течение дня строится на основе программы воспитания и обучения в детском саду в зависимости от их типа.

Следует отметить, что в ряде дошкольных образовательных учреждений наблюдается негативная практика неправомерного увеличения умственной и физической нагрузки детей. Подобные явления вызывают у детей переутомление, невротизацию, отражаются на состоянии их здоровья и эмоциональном статусе, являясь в последующем причиной школьной дезадаптации (табл.1).

Таблица 1

**Количество и вид занятий по группам**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 2 | 2 | 2 | 2 |

До введения государственного стандарта дошкольного образования Министерство образования Российской Федерации[[1]](#footnote-2) рекомендует следующее:

1. При построении образовательного процесса устанавливать учебную нагрузку, руководствуясь следующими ориентирами.

• Максимально допустимое количество учебных занятий в первой половине дня в младшей и средней группах не должно превышать двух занятий, а в старшей и подготовительной группах — трех.

• 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 занятий 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-трех раз в неделю.

• Длительность этих занятий — не более ЗО мин, и, если они носят статический характер, в середине занятия следует проводить физкультминутку. Проводить такие занятия рекомендуется в дни с наиболее высокой работоспособностью детей (вторник, среда).

• Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции) 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, участие ребенка более чем в двух дополнительных занятиях нецелесообразно.

2. При организации режима пребывания детей в детском саду недопустимо использовать занятия в качестве преобладающей формы организации обучения. В течение дня необходимо предусматривать сбалансированное чередование специально организованных занятий, нерегламентированной деятельности, свободного времени и отдыха детей. Не допускать напряженности, «поторапливания» детей во время питания, пробуждения, выполнения ими каких-либо заданий.

3. Необходимо в течение дня обеспечивать баланс разных видов активности детей — умственной, физической, а также разных видов детской деятельности, среди которых преобладающей выступает игра. При этом среди общего времени занятий следует отводить 50 % занятиям, требующим от детей умственного напряжения, остальные 50 % должны составлять занятия эстетического и физкультурно-оздоровительного цикла. Среди последних предпочтение следует отдавать двигательно-активным формам деятельности детей. Занятия по наиболее трудным предметам, требующим повышенной познавательной активности и умственного напряжения (математика, развитие речи, иностранный язык и пр.), целесообразно проводить только в первой половине дня, для профилактики утомления детей указанные занятия необходимо сочетать с физкультурными, музыкальными занятиями, ритмикой и т.п.

4. Целесообразно использовать преимущество интегрированных занятий, которые позволяют гибко реализовать в режиме дня различные виды детской деятельности, а также сократить количество занятий в целом и их общую продолжительность.

При составлении расписания занятий рекомендуется планировать равномерное распределение учебной нагрузки в течение дня, недели, года. В начале и в конце учебной недели предпочтение отдается более легким по содержанию и сложности программного материала занятиям.

Следует также хорошо продумать чередование видов деятельности. После занятий, игр, требующих значительного умственного и волевого напряжения, малоподвижного состояния, детям нужна деятельность подвижного характера, не связанная с большими усилиями. Спокойные игры после энергичных движений, сильного возбуждения являются для них отдыхом.

В группах, где ежедневно проводится 2 или 3 занятия, надо строить их так, чтобы они были разными по сложности. Нельзя, например, в один день проводить занятия гимнастикой и лепкой. Для первого занятия дети должны переодеваться, а второе требует мытья рук, дощечек, уборки столов и т. д. При такой организации занятий дети перевозбуждаются, утомляются, настроение и самочувствие их ухудшаются.

На самочувствии сказываются и условия, в которых дети занимаются. Недостаточное освещение, духота, неправильно подобранная мебель могут вызвать у ребенка не только раннее утомление, но и нарушение зрения (близорукость), осанки, анемию. Дети дошкольного возраста значительно быстрее взрослых утомляются в душном, плохо проветренном помещении. Объясняется это тем, что из-за усиленного роста и развития организма потребность в кислороде у них значительно выше, а сопротивляемость неблагоприятным влияниям среды ниже, чем у взрослых. Поэтому помещение, где проводятся занятия, должно хорошо проветриваться, иметь температуру воздуха 20—21°С, относительную влажность 30—60 %.

Различают максимальную влажность — количество водяных паров в граммах, насыщающих 1 м³ воздуха при данной температуре; абсолютную влажность — фактическое содержание водяных паров в 1 м³ воздуха; относительную влажность — отношение абсолютной влажности к максимальной, выраженное в процентах.

В групповой комнате, где проводят те или иные занятия, должна быть создана деловая обстановка, соблюдаться тишина (разрешаются только негромкие разговоры, связанные с выполнением работы). Если воспитатель сопровождает объяснение показом картинок, игрушек, натуры, которые должны быть хорошо видны детям, ему не следует вставать между простенками окон, где освещение резко снижено. Пособия, которые используют на занятиях, должны быть яркими, реалистичными, каждая деталь, изображенная на них, должна быть видна без напряжения зрения на расстоянии не менее 8 м, формат рисунков для рассматривания должен быть 32 х 21 см. Чтобы не утомлять детей, объяснение воспитателя не должно быть многословным (во 2-й младшей группе — не более 2—3 мин, в средней — 4—5 мин и в старших — 5—7 мин).

Во время занятий с детьми до 5 лет не рекомендуется их торопить, требовать быстрого окончания работы, так как это может вызвать у них излишнюю нервозность. В старшей и подготовительной группах можно примерно за 5 мин до конца занятий напомнить о том, что время занятий истекает. На рассмотрение готовых работ во 2-й младшей группе выделяется не более 1—2 мин, а в остальных — 3—5 мин. Старшие дошкольники сами убирают после занятий пособия. На эту работу они не должны тратить более 5—7 мин.

На *занятиях рисованием* прежде всего надо научить ребенка правильно держать в руке карандаш и пользоваться им. Карандаш или кисть надо держать в правой руке между большим и средним пальцами, придерживая их сверху указательным пальцем. Надо следить, чтобы дети держали карандаш или кисть свободно, линии на бумаге проводили без особого нажима, при этом мышцы руки будут меньше напрягаться, ребенок сможет дольше и с удовольствием рисовать.

В начале обучения рисованию не рекомендуется предлагать детям штриховку больших изображений, так как это утомляет руку. Как только кисть руки у детей разовьется, окрепнут мышцы и появятся некоторые навыки (приблизительно к 5—6 годам), поверхность для штриховки можно увеличить. Надо наблюдать за тем, чтобы дети делали штриховку без спешки, не в одном, а в разных направлениях: горизонтально, вертикально и круговыми линиями. Это снижает напряжение мышц кисти и пальцев руки. При штриховке, как и при рисовании, карандаш следует держать свободно, не нажимая слишком сильно, без напряжения вытягивать пальцы, работать кистью руки, а не предплечьем.

В процессе занятий ребенок не должен прижиматься грудью к крышке стола: предплечья лежат на столе, кистью правой руки вместе с карандашом ребенок свободно двигает по бумаге и столу, левой рукой придерживает рисунок.

В 1-й младшей группе для рисования дают цветные карандаши (красный, синий, зеленый, желтый, белый, черный) или краски. Во 2-й младшей группе детей знакомят с новыми цветами: розовым, голубым. Воспитанники средней группы при рисовании используют еще и коричневый цвет. На занятиях с них уже требуют, чтобы они закрашивали рисунки только в одном направлении (сверху вниз, слева направо). Дети старшей и подготовительной групп должны уметь правильно держать карандаш или кисть, знать и использовать следующие цвета: красный, оранжевый, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, коричневый, черный, белый и их оттенки.

Дети старших групп могут пользоваться мягкими простыми графитными карандашами, дающими тонкую черную линию. Твердые карандаши требуют значительных усилий при рисовании, оставляют бледные, плохо различимые линии, и поэтому пользование ими в дошкольных учреждениях нежелательно.

Детям дошкольного возраста довольно сложно самостоятельно разводить краски (при помощи кисти, смоченной в воде). Для них эта работа утомительна, требует хорошо координированных движений, которыми дошкольники владеют недостаточно. Краску разводят предварительно сами воспитатели. Она должна быть такой густоты, чтобы могла хорошо держаться на кисточке. Лучше всего краски разливать в банки с низкими краями и ставить их на столы, чтобы дети могли видеть их цвет. Для рисования удобны волосяные кисти, с мягким, эластичным ворсом (беличьи, хорьковые). В детском саду пользуются тонкими (№ 1 —8) и толстыми (№ 9— 16) кистями, детям 3—4 лет рекомендуется давать кисти № 12— 14. Такие кисти оставляют яркий, хорошо заметный след, облегчают передачу формы предмета. Детям средней и старшей групп дают тонкие и толстые кисти. Во время занятия и после окончания его, чтобы не пачкать стол и окружающие предметы красками, кисти следует класть на подставки из плотного картона, которые дети могут приготовить сами.

для рисования дают белую плотную бумагу, немного шероховатую, которая не просвечивает и не промокает. Можно использовать плотную писчую бумагу. Глянцевая бумага для занятий по рисованию не годится, так как длительная работа с нею утомляет глаза. Карандашные детские рисунки не должны быть слишком большими, так как закрашивание большой плоскости утомляет ребят. Работа кистью менее утомительна, и рисунки, выполняемые красками, могут быть крупнее. Дети средней, старшей и подготовительной групп пользуются бумагой формата 15 х 10 см. для сюжетного рисования нужна бумага несколько большего формата — 28 х 20 см.

На занятиях лепкой используют мягкий, эластичный материал — пластилин, глину. Каждому ребенку дают чистую фанерную дощечку, на которой он должен работать. Надо следить за тем, чтобы дети не пачкали окружающие предметы.

На первых занятиях аппликацией воспитатель учит детей вкладывать в кольца ножниц пальцы, сжимать и разжимать рычаги, добиваясь того, чтобы ножницы хорошо резали бумагу. Ножницы, которыми пользуются дети, должны быть легкими, небольших размеров (по руке ребенка), с тупыми концами.

Во время занятий лепкой и аппликацией дети сидят на расстоянии 3—5 см от стола; в этом случае движения их рук будут свободными.

В соответствии с «Типовой программой воспитания и обучения в детском саду», начиная со средней группы, для детей устраивают каникулы. Во время каникул воспитанники посещают до- школьные учреждения, но учебных занятий (кроме музыкальных и физкультурных) с ними не проводят. В эти дни в дошкольном учреждении следует проводить спортивные и подвижные игры, физические упражнения, спортивные праздники, увеличить длительность прогулок.

В начале учебного года в подготовительной группе определяют функциональную готовность детей к обучению. Для дошкольников, имеющих дефекты в произношении звуков, следует предусмотреть в режиме детского сада специальные занятия с логопедом; для воспитанников со слаборазвитыми мелкими мышцами кисти руки организуют специальные упражнения; с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, проводят необходимые лечебные и оздоровительные мероприятия.

**САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**К УСЛОВИЯМ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ДЕТЕЙ С КОМПЬЮТЕРОМ**

Персональные компьютеры (ПК) в настоящее время нашли широкое использование как в домашних условиях, так и в дошкольных общеобразовательных учреждениях (ДОУ). Педагоги и психологи утверждают, что компьютеры открывают большие перспективы и возможности для процессов обучения и воспитания, общего и интеллектуального развития ребенка. Установлено, что использование компьютерных программ в сочетании с традиционными формами воспитания значительно повышает эффективность обучения (развитие речи, элементарных математических представлений, конструирование, рисование). Работа на ПК также способствует развитию мышц кисти рук, координации движений. Персональные компьютеры отличаются от традиционных средств обучения и воспитания прежде всего тем, что они требуют специальных навыков. Компьютер, являясь современным устройством, с самого раннего детства формирует у ребенка навыки работы, которые ему пригодятся в будущем.

Освоение детьми основ компьютерной грамотности на ступени дошкольного образования не следует рассматривать как самоцель. Это надо использовать как одну из составляющих образовательного процесса, интегрируя в специфичные для детей дошкольного возраста виды деятельности. Компьютер становится лишь элементом среды развития ребенка при организации компьютерно-игрового комплекса, принципиально отличающегося от компьютерного класса в школе. В обязанности педагога входит контроль за санитарно-гигиеническими условиями в компьютерном зале[[2]](#footnote-3).

При организации работы с компьютером необходимо соблюдать следующие гигиенические требования к видеомонитору (видеодисплейный терминал), помещению, размещению ребенка за столом, продолжительности занятий, профилактике общего и зрительного утомления.

При работе с видеомонитором (ВМ) на организм ребенка оказывает воздействие электромагнитное излучение. Видеомониторы, выполненные на электронно-лучевых трубках, являются потенциальным источником мягкого рентгеновского, ультрафиолетового, инфракрасного, видимого, радиочастотного, сверх- и низкочастотного электромагнитного излучений. В том случае, если они удовлетворяют Государственному стандарту, то эти излучения не должны оказывать вредного воздействия на человека. для различных типов компьютеров величины мягкого рентгеновского излучения даже на расстоянии 5— 10 см от экрана не превышают установленных норм. Уровни ультрафиолетового и инфракрасного излучений ниже естественного фона или соответствуют ему и не могут оказывать вредного воздействия.

На рабочих местах низкоинтенсивное электромагнитное излучение не превышает допустимых значений электрических и магнитных полей по их влиянию на организм человека.

Установлено, что основное воздействие на организм оказывает не электромагнитное излучение, а зрительно-напряженная работа с видеомонитором. В зависимости от продолжительности работы за ним могут наблюдаться следующие симптомы: покраснение глаз, зуд, «мурашки» и двоение в глазах, головные боли. Причина этих явлений — особенности экранного изображения (самосветящееся, а не отраженное, мерцание, маленький контраст и пр.). Соблюдение оптимальных параметров яркости, контраста, угловых размеров знаков, частоты смены кадров и других характеристик экранного изображения позволяет несколько снизить зрительное утомление при работе с ВМ, но совсем избежать его не удается.

При оборудовании рабочего места пользователя ПК необходимо установить видеомонитор на специальном столике так, чтобы задняя панель была обращена к стене (около нее зарегистрирован максимальный уровень напряженности электрического поля), экран не должен располагаться напротив окна или других прямых источников света, дающих блики на экране.

Расстояние между рабочими столами (в направлении тыла поверхности одного ВМ и экрана другого) должно составлять не менее 2 м, а расстояние между боковыми поверхностями ВМ — не менее 1,2 м. Помещения, где устанавливаются игровые комплексы, оборудуют одноместными столами, состоящими из двух частей, или столами, соединенными вместе: на одной поверхности стола располагается видеомонитор, на другой — клавиатура.

Конструкция стола для ПК или ВМ должна предусматривать следующее:

• плавную и легкую регулировку по высоте с надежной фиксацией горизонтальной поверхности для БМ в пределах 460— 520 мм при глубине 550 мм и ширине не менее 600 мм;

• ширина и глубина поверхности под клавиатуру должна быть не менее 600 мм;

• ровную, без углублений поверхность стола для клавиатуры;

• отсутствие ящиков;

• пространство для ног под столом над полом не менее 400 мм.

Размер экрана по диагонали должен быть не менее 31 см. Оптимальное расстояние от глаз до экрана составляет 60—70 см, допустимое — не менее 50 см. Необходимо следить, чтобы в процессе работы малыш не приближался к экрану. При работе с компьютером линия взора ребенка (от глаза до экрана) приходится на центральную часть или 2/3 высоты экрана и перпендикулярна к нему. Наблюдаемое изображение должно быть стабильным, не иметь мерцаний знаков и фона. Предпочтительнее расположение цветных знаков на экране видеомонитора на светлом (светло-белом, светло-сером) фоне.

Для снижения общего и зрительного утомления предлагается проведение специальных упражнений для глаз, которые могут выполняться на рабочем месте[[3]](#footnote-4).

1. При закрытых глазах круговыми движениями обеих рук массировать глазные яблоки в течение 10 с.

2. В течение 10 с смотреть прямо перед собой, затем вправо, влево, вверх, вниз.

3. Зажмуривать и открывать глаза в течение 10 с.

4. Поворачивать глаза в стороны 2—3 раза, затем закрывать на 10 с.

Может быть использован офтальмотренаж, предложенный проф. Э. С. Аветисовым (см. Приложение 6).

Площадь в компьютерном зале на одно рабочее место должна составлять не менее 4,5—6 м². Количество мест зависит от площади зала, но не должно превышать 12. Компьютеры размещают по периметру на расстоянии 1 м от стены.

При отделке интерьера используют материалы, не выделяющие вредных соединений и веществ в воздух (не допускается пластик, моющиеся обои, ДСП, пленка ПВХ). Поверхность пола в компьютерном зале должна быть ровной, не скользкой, с антистатическими свойствами. Оптимальным является деревянное покрытие, допустимым — линолеум с антистатическими свойствами. Цветовой климат помещения оказывает большое влияние на работоспособность и эмоциональный статус ребенка. Запрещена окраска стен в темные тона. Желательно, чтобы компьютерный зал был ориентирован на север, северо-восток. Необходимо следить за оптимальными параметрами температуры воздуха (19—20 °С).

Ввод в эксплуатацию помещения осуществляется только при наличии санитарно-эпидемиологического заключения о его соответствии санитарным правилам.

Если температура наружного воздуха не ниже —10 °С, то занятия могут проводится при открытых фрамугах. для повышения влажности воздуха следует использовать увлажнители или устанавливать вблизи отопительных приборов емкости с водой типа аквариумов. для очистки от пыли ежедневно перед началом и после окончания занятий необходимо проводить влажную уборку зала и протирать экраны выключенных видеомониторов.

Занятия с использованием компьютеров проводят в дни с наиболее высокой работоспособностью (вторник, среда, четверг) один раз в день и не чаще З раз в неделю. Продолжительность работы с компьютером на развивающих игровых занятиях для детей 5 лет не должна превышать 10 мин и для детей 7 лет — 15 мин. Для детей, имеющих хроническую патологию, часто болеющих (более 4 раз в год), после перенесенных заболеваний в течение 2 недель продолжительность занятий компьютером необходимо сократить (для детей 5 лет до 7 мин, 6 лет — до 10 мин). Для снижения утомляемости во время занятий на компьютере чрезвычайно важна гигиенически рациональная организация рабочего места за компьютером: соответствие мебели росту ребенка, оптимальное освещение, соблюдение электромагнитной безопасности. Компьютерная техника, которая используется в дошкольном образовательном учреждении, обязательно должна иметь гигиеническое заключение (сертификат), подтверждающий ее безопасность для детей.

Как показывают данные научных исследований, в начальный период взаимодействия детей с компьютером (6 недель) целесообразно проводить специальные занятия, направленные на развитие точности и координации движений (в том числе тонких движений кисти), а также на развитие памяти и внимания (физические упражнения, подвижные и настольные игры). Такие занятия повышают эффективность формирования у детей навыков по управлению компьютером, сокращают время их освоения.

Через 5—7 мин после начала занятия на ПК детям предлагают выполнить упражнения, направленные на снятие психофизиологического напряжения. Может использоваться специальная гимнастика для глаз. Наиболее эффективны упражнения, которые наряду со снятием зрительного утомления предупреждают негативные последствия, связанные с длительной статической позой. Зрительную гимнастику рекомендуется проводить и после окончания работы на компьютере.

Комплекс упражнений следует менять не реже 1 раза в месяц. Инструктаж по их выполнению осуществляет преподаватель по физкультуре или медицинская сестра ДОУ. Занятия на ПК должны проводиться в присутствии воспитателя или преподавателя, прошедшего инструктаж по технике безопасности при работе на компьютере.

На первом занятии в компьютерном зале педагог в виде краткой беседы, содержащей четкие и конкретные указания, знакомит детей с условиями и содержанием рабочего места, назначением ограждений и приспособлений, с обязанностями детей. Дошкольники не должны приносить лишние предметы в компьютерный зал, выдвигать мебель, заходить за заднюю панель ПК, располагающуюся в опасной зоне, бегать в помещении.

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Одна из важных задач в работе с детьми — трудовое воспитание, которое при правильной организации имеет большое значение в формировании здоровья и личности ребенка.

Трудовое воспитание дошкольников должно способствовать повышению их общего развития, расширению круга интересов, знакомству с различными видами труда взрослых, воспитанию любви к их труду, формированию таких нравственных качеств, как трудолюбие, ответственность, чувство долга. 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, помимо перечисленных видов труда, вводят дежурства. дети помогают взрослым при уборке помещений, в столовой, на участке, убирают снег, сухие листья, пропалывают грядки, поливают цветы и растения. Кроме этого, они учатся шить, вышивать, делать несложные поделки из природного материала, сувениры. Дети 5—7 лет работают с деревом: распиливают, сколачивают различные детали, приучаются правильно пользоваться молотком, пилой, клещами.

Труд по своему содержанию и продолжительности должен соответствовать как возрастным, так и индивидуальным возможностям каждого ребенка. Воспитатели следят за тем, чтобы при выполнении той или иной работы соблюдались гигиенические требования и техника безопасности. Труд детей, особенно связанный с использованием инструментов, может осуществляться лишь под непосредственным контролем взрослых.

В группах и на участке детского сада должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья ребенка: все шкафы и полки надежно закрепляют; оборудование, пособия, предметы убранства устанавливают и размещают с учетом их полной безопасности и устойчивости; инвентарь, используемый в самостоятельной трудовой деятельности детей, располагают на полках и в шкафах, высота которых не превышает уровня груди ребенка; аквариумы, клетки с животными и комнатные растения в уголках природы размещают так, чтобы ребенок мог ухаживать за ними, стоя на полу; при поливке растений ребенок должен держать лейку ниже уровня своей груди, чтобы вода не стекала в рукава и не попадала на одежду.

Категорически запрещается в группах детей раннего и младшего дошкольного возраста содержать кактусы и другие колючие растения, а также хищных птиц и животных.

При дежурстве в столовой и работе в уголке природы детям не разрешается переносить горячие пищу и воду, горячие предметы. Категорически запрещено привлекать детей к труду, представляющему опасность инфицирования (уборка санузлов, сбор грязного белья, бытовых отходов и пр.). Нельзя привлекать дошкольников и к разведению костров, сжиганию сухих листьев, мусора.

Все инструменты и предметы сельскохозяйственного инвентаря, которыми пользуются дети, должны быть исправны, безопасны, иметь хорошо закрепленные ручки и другие детали. Запрещается использование детьми оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых. Все колющие и режущие инструменты следует хранить в закрытых местах. дети могут использовать их лишь с ведома и под контролем воспитателя. Швейные иглы помещают в специальные шкатулки-игольницы, всегда с нитками; количество их систематически проверяют. В процессе работы воспитанники кладут иглы в игольницу, гвозди — в ящик или коробку, ножницы (с тупыми концами) — на специальную под- ставку сомкнутыми концами от себя. Отрезать нитки можно только ножницами, проволоку — кусачками, гвозди вытаскивают клещам и.

Природный и прочий материал для поделок должен быть безопасен: без острых сучков, режущей травы, ядовитых ягод, грибов и растений, твердой проволоки, битого стекла, спичек с неудаленной серной головкой и т.д. Из отходов промышленного производства в работе используют лишь те материалы, которые, по заключению гигиенистов, не представляют опасности для здоровья детей. Запрещается использовать стекловату, стекловолокно, искусственный синтетический мех и материал на капроновой основе; свинец, нитро- и эмалевые краски и лаки, эпоксидную смолу и органические растворители.

Все поделки из древесины изготавливают на специальных столах, оборудованных зажимными устройствами. Эти столы высотой немного ниже пояса ребенка располагают так, чтобы свет падал с левой стороны, К столу прикладывают подкладную доску, обитую войлоком, для работы с молотком. длина доски должна быть равна длине стола, ширина 25—30 см, высота 3—4 см.

Инструменты для работы с деревом помещают в ящик с двумя отделениями: узким — для хранения пилы-ножовки, широким — для молотка, коробки с гвоздями, клещей, линейки и разметочного карандаша. Важно обеспечить безопасность инструментов: пила должна иметь деревянные ручки и во время работы ее надо закрывать распилочной коробкой, предохраняющей левую руку ребенка; конец молотка должен быть закруглен, а масса металлического молотка с деревянной ручкой составлять 180—200 г; гвозди следует подбирать длиной 2—3 см, с широкой шляпкой; использовать ножовку с высотой зуба 4—5 мм, длиной полотна 350 мм, шириной от ручки 4О—5О мм, к концу 25—ЗО мм. В работе применяют древесину мягких пород: сосну, ольху, липу, осину. Материал подготавливают в виде брусков, дощечек, реек, кругляков диаметром не более 4 см. Они должны быть хорошо выструганы, чтобы дети не поцарапались и не занозили руки. Каждому ребенку выдают фартук и удобный головной убор.

для работы с древесиной дошкольников делят на подгруппы по 4—5 человек. Между работающими детьми должно сохраняться расстояние не менее 1 м. Пилой или другими колющими и режущими инструментами за верстаком может работать только 1 ребенок. Перед началом работы воспитатель обязан проверить исправность верстака и инструментов, надежность закрепления обрабатываемого материала в зажимных устройствах. Во время выполнения заданий, особенно при сколачивании, выпиливании, зачистке деталей, дети должны соблюдать правильную осанку.

По окончании работы дошкольники проверяют состояние оборудования и инвентаря, очищают его, укладывают и убирают. Рабочее место приводят в порядок с помощью веника, щетки-сметки и влажной тряпки, которые вместе с совком и детским ведерком для сбора отходов и мусора находятся в каждом трудовом уголке. Не следует позволять воспитанникам сдувать опилки и мусор или смахивать их руками.

При организации трудовой деятельности, требующей значительной затраты сил (перекопка земли, перенос песка, полив огорода и цветника, расчистка участка зимой и т.д.), воспитатель должен внимательно следить за состоянием детей, не допуская их переутомления, перегрева или охлаждения. В случае появления у ребенка учащенного дыхания, покраснения кожи лица и других внешних признаков утомления воспитатель предлагает ему отдохнуть.

Продолжительность трудового процесса при выполнении однообразной, монотонной работы (прополка, сбор ягод, протирание стульев, различные виды ручного труда) не должна превышать 30 мин. Через каждые 7—1О мин необходимо производить смену деятельности или устраивать перерывы.

В жаркие солнечные дни труд дошкольников в огороде и цветнике организуется утром, до завтрака, и вечером, во время прогулки. Воспитатель должен постоянно следить за сохранением правильной позы и осанки детей в процессе работы.

Воспитанники 6—7 лет без особого напряжения могут поднимать и переносить на небольшое расстояние груз массой 2,0 —2,5 кг, лейку или ведро с водой вместимостью 2,5— 3,0 л. Лучше переносить воду не в одном, а в двух ведрах (объем ведра при этом должен быть в 2 раза меньше — 1,0— 1,5 л): тяжесть будет распределяться равномерно на обе руки и нарушение осанки при работе исключается.

Поскольку дети переносят груз на садовых носилках вдвоем, поэтому общая масса его Может в 2 раза превышать ту, которую поднимает один ребенок. Груз, перевозимый на тачке, которой пользуются Индивидуально, рассчитывают на одного ребенка. В случае даже незначительного ранения, ушиба дети немедленно должны обращаться к воспитателю. В уголке труда или медицинской комнате обязательно наличие аптечки, содержащей предметы и лекарства, необходимые для оказания первой помощи детям.

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯК ПРОГУЛКАМ И ЭКСКУРСИЯМ**

Как известно, детям Свойственна повышенная двигательная активность, которая может быть удовлетворена в процессе проведения прогулок и экскурсий. Прогулки на свежем воздухе оказывают благоприятное воздействие на нервную систему, улучшают аппетит, сон, настроение, повышают общий тонус жизнедеятельности ребенка. В условиях дошкольных учреждений прогулку используют как средство всестороннего воспитания и обучения. Прогулка также является и средством закаливания. Летом большую часть времени дети должны находиться на воздухе. Зимой прогулки проводят 2 раза в день в Специально выделенное время. Только для детей в возрасте до 1,5 Года прогулки заменяют сном с широким доступом свежего воздуха.

Перед прогулкой важно правильно одеть и обуть ребенка в соответствии с погодой и сезоном, что обеспечит ему свободу движений и тепловой комфорт, не допуская переохлаждения или перегревания (табл. 2).

Таблица 2

**Рекомендуемая одежда при различной температуре воздуха в холодный период года**

|  |  |
| --- | --- |
| Температура наружного воздуха | Рекомендуемый вид одежды |
| От +6 до -2 ºC | Четырехслойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготы, рейтузы, куртка или демисезонное пальто, сапожки. Если температура ниже О ºC, надевают зимнее пальто без трикотажной кофты |
| От -3 до -8 ºC | Четырехслойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта, колготы, рейтузы, зимнее пальто, утепленные сапоги |
| От -9 до -14 ºC | Пятислойная одежда: белье, платье, трикотажная кофта (свитер), колготы, рейтузы, зимнее пальто, теплые сапоги |

Дети до 3 лет зимой выходят на прогулку в безветренную погоду при температуре воздуха не ниже —15 С, более старшего возраста (4—7 лет) — при температуре —18 ... —22 °C. При низких температурах время прогулки необходимо сократить.

Прогулка должна начинаться со спокойной деятельности. Обращается внимание детей на изменения, происходящие в природе, состояние погоды.

С раннего детства (первая младшая группа) детей приучают самостоятельно одеваться и раздеваться. Первое время воспитатель показывает, как это надо делать, и помогает каждому ребенку. Старшие помогают одеваться малышам. Во избежание перегрева одетых детей немедленно выводят на улицу.

Польза от прогулки во многом зависит от ее организации, оснащения и эмоционального настроя воспитанников. Дети получают много впечатлений от окружающей природы и, главное, возможность активно двигаться. В зависимости от возраста детей и погоды во время прогулки организуются различные игры (игры с правилами, творческие, строительные игры), спортивные развлечения (катание на санках, лыжах и коньках), труд на участке. Прогулки можно проводить и за пределами детского учреждения, при этом дети знакомятся с природой, учатся преодолевать препятствия, ориентироваться в окружающей обстановке. Помимо познавательного значения, такие прогулки тренируют сердечнососудистую систему и двигательный аппарат.

Летом в теплую погоду с детьми дошкольного возраста проводят экскурсии (утром, после завтрака, или после полдника, т. е. в то время, когда не слишком печет солнце). Детей ослабленных или имеющих плоскостопие на экскурсию брать не следует. Одежда дошкольников должна быть удобной, легкой, а в солнечный день — светлой: на голове — панама, на ногах — носки и легкие полуботинки или специальные туфли для туризма. Важно, чтобы обувь была свободной, так как тесная обувь затрудняет кровообращение в нижних конечностях, что вызывает быстрое утомление ребенка. Сандалии и босоножки надевать на экскурсию не следует: через отверстия в них будут набиваться песок, мелкие камешки, которые могут травмировать кожу. Не рекомендуется носить обувь без носков, так как носки впитывают влагу, защищают ноги от пыли, песка, предупреждают потертость.

Детей 3—4 лет выводят за пределы участка сначала на 5— 10 мин, а затем на 20 мин. Воспитанники 4—5 лет при правильной организации экскурсии в хороший летний день могут совершать прогулки на расстояние 2 км (туда и обратно), 6—7 лет — на З км (туда и обратно). Через каждые 10— 15 мин ходьбы дети должны иметь кратковременный (5 мин) отдых, а в середине экскурсии в сухом месте — привал на 20—30 мин. На привале они могут посидеть, полежать, поиграть в спокойные игры.

На экскурсиях по ознакомлению дошкольников с трудом взрослых воспитатель принимает необходимые меры, обеспечивающие безопасность детей, особенно при наблюдении за работой различных механизмов и сельскохозяйственной техники. Во время экскурсии детей должны сопровождать не менее двух взрослых.

Зимой воспитанники старших групп могут совершать лыжные прогулки продолжительностью 40—60 мин (для начинающих 30 мин). При организации таких прогулок следует учитывать индивидуальные возможности детей, погоду, дорогу.

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ИГРУШКАМ**

Успешное решение задач воспитания и обучения детей невозможно без оснащения дошкольных учреждений современными учебными пособиями и игрушками. Игрушка сопровождает ребенка с первых месяцев жизни и оказывает большое влияние на его развитие. Поэтому необходим серьезный подход к подбору и применению игрушек, уходу за ними.

Игрушка необходима ребенку для игры — ведущей деятельности в дошкольном возрасте. Она является символом окружающего материального мира, удовлетворяет потребность ребенка в активной деятельности, разнообразных движениях. Решению различных дидактических задач способствуют ярко выраженные в игрушках цвет, форма, назначение, величина, материал. Эмоциональное отношение к игрушке воспитывает нравственные качества. В игре формируется детский коллектив, при уходе за игрушками рождается интерес к труду, игрушка развивает эстетический вкус, возбуждает фантазию.

Таким образом, при умелом применении игрушка может стать действенным средством всестороннего воспитания, обогатить жизнь ребенка.

Игрушка должна быть идеологически выдержанной, функциональной, действующей, способствовать развитию умственных возможностей ребенка, его фантазии, воображения, выглядеть правдоподобно, давать правильное представление об изображаемом предмете. Необходимо соответствие игрушки полу и возрасту ребенка. Высокие требования предъявляются к художественному оформлению игрушки.

Существуют различные классификации игрушек. Наиболее распространено разделение игрушек по принципу игрового назначения: *сюжетно-образные, дидактические, технические, спортивные, театральные, музыкальные, строительные и игрушки-забавы*. С гигиенических позиций классифицируют игрушки по материалу, из которого они изготовлены, и возрастной адресованности.

С учетом важной роли игрушки во всестороннем развитии ребенка в настоящее время определены требования. Предупредительный санитарный надзор за игрушками и другими товарами для детей осуществляется на уровне министерства просвещения и здравоохранения РФ.

В соответствии с приказом Минобразования РФ (№ 1917 от 26.06.2000 г.) утвержден временный порядок проведения экспертизы настольных, компьютерных и иных игр, игрушек и игровых сооружений для детей. В соответствии с документом производство и реализация отечественных игрушек, а также реализация импортных игрушек на территории Российской Федерации без социально психолого-педагогического заключения не допускаются. Игрушки не должны оказывать негативного влияния на здоровье, эмоциональное состояние ребенка, провоцировать ребенка на агрессивные действия, вызывать у него проявление жестокости по отношению к персонажам игры, вызывать нездоровый интерес к сексуальны м проблемам.

Министерство образования РФ утверждает нормативно-техническую документацию (ГОСТы, ОСТы, ТУ) по изготовлению игрушек, а также согласует все новые образцы сырья и материалов и опытных образцов изделий с привлечением институтов гигиенического профиля, медицинских институтов и крупных санитарно-эпидемиологических станций.

Гигиенические требования, предъявляемые к игрушкам, касаются материалов, конструкции, маркировки, упаковки, хранения, транспортировки, эксплуатации. Все требования устанавливаются с учетом возраста ребенка.

Материал, из которого изготавливают игрушки, должен быть исследованы на токсичность, отношение к микробной флоре, огнестойкость, возможность легкого ухода.

В вытяжках из игрушек для детей старше 3 лет цинка не должно быть более 5 мг/л, мышьяка — 0,05 мг/л, свинца — 0,03 мг/л, кадмия — 0,001 мг/л, селена — 0,001 мг/л, ртути — 0,0005 мг/л, стирола — 0,1 мг/л.

Применение мягких игрушек в детских учреждениях ограничено санитарными правилами. Поверхность игрушек легче инфицируется, их труднее обрабатывать, поэтому рекомендуется использовать мягкую игрушку только в качестве дидактического пособия в группах дошкольного возраста.

Запрещается использование в производстве игрушек целлулоида, материалов с меховой поверхностью, которая вспыхивает при приближении огня и по поверхности которых пламя распространяется со скоростью более 500 мм/с.

В детских садах запрещены игрушки: стеклянные, фарфоровые, фаянсовые, елочные украшения, бумажные (папье-маше), матерчатые, ватные, мягкие (с 3 лет).

Музыкальные игрушки типа свистулек, дудочек использовать не рекомендуется, поскольку они легко могут стать переносчиками инфекции.

Мягконабивные и пенолатексные ворсованные игрушки для детей дошкольного возраста следует использовать только в качестве дидактических пособий.

*Окраска* игрушек должна быть прочной. В условиях дошкольного учреждения возможно провести определение прочности фиксации красок. Для этого игрушку моют горячей водой (60 °С) с мылом не менее 3 мин, затем определяют состояние красок. Если изменился внешний вид игрушки (потускнела краска, стала липкой поверхность), значит фиксация краски неудовлетворительна.

*Масса* игрушки или детали игры (за исключением крупногабаритных и механизированных) не должна превышать 100 г для детей до 3 лет, 400 г — для детей до 7 лет, 800 г — для детей 7— 10 лет. Масса игрушек типа «погремушка» должна быть не более 100 г.

*Конструкция* игрушек должна отвечать требованиям безопасности, исключать травматизм. Игрушка должна быть удобной, иметь гладкие, ровные поверхности и хорошо заделанные края (особенно у металлических игрушек), у нее не должно быть выступающих острых углов, мелких, легко отделяющихся частей.

Детям раннего возраста не рекомендуется давать мелкие игрушки, поскольку они могут проглотить их, засунуть в нос или ухо. *Диаметр* детали игрушки для детей этого возраста не менее 30 мм, высота 12 мм.

Для исключения поражения детей током напряжение микроэлектродвигателей, используемых в игрушках для детей до 7 лет, допускается не более 12 В. Напряжение питания игрушек, подключенных к сети переменного тока, должно быть до 12 В и подаваться с понижающего трансформатора, установленного отдельно от игрушки. Не допускается применение автотрансформатора.

При хранении игрушек должны соблюдаться следующие условия:

• доступность игрушек для детей и возможность самостоятельно распоряжаться ими;

• общий порядок в расположении игр, сохранение привлекательности каждой игрушки;

• поддержание самими детьми порядка в игровом хозяйстве, ккуратное обращение с игрушками.

Игрушки для детей раннего возраста хранят в закрытых шкаI)ах, а для детей дошкольного возраста — в доступных для детей местах: на столах, полках, стеллажах. Крупные игрушки размещают на полу, на нижних полках, мелкие — на полках повыше, но К, чтобы каждую игрушку ребенок мог взять сам.

Крупные строительные материалы обычно раскладывают по геометрическим формам на открытых стеллажах или полках. Настольный строительный материал хранят на полках в той упаковке, в которой он был приобретен, если он не используется в данный момент.

Дидактические игрушки и настольно-печатные игры удобнее хранить в шкафу, разложив их по видам на одной или нескольких полках.

В целях предупреждения инфекционных заболеваний в дошкольных учреждениях должна строго соблюдаться групповая принадлежность игрушек. Игрушки требуют ежедневного ухода. Для снижения миграции химических веществ, избавления от неприятного запаха необходимо промывать вновь приобретенные игрушки. Согласно санитарным правилам, все игрушки, за исключением мягконабивных, перед поступлением в групповые необходимо мыть в течение 15 мин проточной водой (37 °С) с мылом и затем высушивать. Во время мытья резиновых, пенополиуретановых, пенолатексных, пластизольных игрушек необходимо их тщательно отжимать.

Последующая санитарная обработка: в группах раннего возраста их моют 2 раза в день горячей водой (50 °С) щеткой, мылом в специально предназначенных для этого (промаркированных) тазах, затем промывают проточной водой (37 °С) и высушивают.

В группах дошкольного возраста игрушки моют в конце дня. Кукольную одежду стирают и проглаживают горячим утюгом по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю.

Санитарно-эпидемиологическими правилами для проведения дезинфекции игрушек рекомендуется, в соответствии с инструкцией по их использованию, следующие препараты: доместос, гипохлорид натрия, лиолит.

**ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ СНА ДЕТЕЙ**

Бодрствование ребенка связано с активной деятельностью — возбуждением нервных клеток головного мозга, возникающим в основном под влиянием внешних раздражителей, поступающих в кору головного мозга через соответствующие рецепторы (глаз, ух кожа и т.д.).

Центральная нервная система детей раннего и дошкольном возраста еще слаба и во время бодрствования легко утомляется. Для восстановления нормального состояния нервных клеток большое значение имеет правильно организованный и достаточно продолжительный сон. Во время сна в организме ребенка происходи жизненно важные процессы: накопление питательных веществ глиальных клетках, восстановление работоспособности проводящих систем, переход информации в долговременную память, «ремонт» белковых структур и пр. У человека все жизненно важные центры (дыхание, кровообращение) во время сна работают менее интенсивно, а центры, ведающие движениями тела, при нормальном сне заторможены и, следовательно, достаточно хорошо восстанавливают свою работоспособность.

В настоящее время зарегистрирована высокая нейрогуморальная активность головного мозга в отдельные периоды сна на фоне усиленного кровообращения и обмена веществ. На основе записи электрической активности головного мозга (электроэнцефалограмма) в структуре сна принято различать 2 фазы. Одна из них включает в себя периоды медленных колебаний — медленный сон, а другая — периоды быстрых колебаний — быстрый сон. У детей в структуре сна на первом году жизни преобладает быстрый сон, а со второго года жизни — медленный. В течение ночного сна эти фазы несколько раз циклически меняются.

В детском учреждении надо обеспечить необходимую для каждой возрастной группы продолжительность сна, быстрое засыпание, крепкий сон и спокойное пробуждение (табл. 3).

Таблица 3

**Частота и продолжительность сна детей от 2,5 мес до 7 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Число периодов дневного сна | Длительность каждого периода дневного сна | Продолжительность сна в течение суток (с ночным сном) |
| С 2.5-3 мес до 5-6 мес | 4 - 3 | 2ч - 1.30 мин | 17 ч 30 мин – 17 ч |
| С 5-6 мес до 9-10 мес | 3 | 2 ч – 1ч 30 мин | 16 ч 30 мин – 16 ч |
| С 9-10 мес до 1 года | 2 | 2 ч - 1 ч 30 мин | 14 ч 30 мин – 14 ч |
| 1 год - 1 год 6 мес | 2 | 2 ч – 1 ч 30 мин | 14 ч 30 мин – 14 мин |
| 1 год 6 мес – 2 года | 1 | 3 ч | 14 ч 30 мин – 13 ч 30 мин |
| 2 – 3 года | 1 | 3 ч | 13 ч 30 мин – 12 ч 30 мин |
| 3 - 4 года | 1 | 2 ч 50 мин | 13 ч 20 мин – 12 ч 35 мин |
| 4 – 5 лет | 1 | 2 ч 50 мин | 13 ч 10 мин – 12 ч 35 мин |
| 5 – 6 лет | 1 | 2 ч | 12 ч 35 мин – 11 ч 35мин |
| 6 – 7 лет | 1 | 2 ч | 12 ч 30 мин – 11 ч 30 мин |

Детям, перенесшим тяжелые заболевания или страдающим хроническими болезнями, а также легковозбудимым, с быстрой утомляемостью надо спать в сутки на 1 — 1,5 ч больше. Удлинить сон таких детей можно укладывая их первыми и поднимая последними при дневном и ночном сне.

Чтобы создать у детей положительное отношение ко сну, движения ухаживающего за ними персонала должны быть спокойными, мягкими, речь — тихой, ласковой. Лучшее средство для быстрого засыпания — свежий, прохладный воздух, поэтому сон детей целесообразно организовать в хорошо проветренном помещении, при постоянном поступлении свежего воздуха через окна, фрамуги, форточки.

Укладывание и подъем детей проводят в спокойной обстановке. Ребенка, впервые пришедшего в детское учреждение и еще не привыкшего к новым условиям, надо укладывать в последнюю очередь, чтобы он увидел, как ложатся другие дети. Во время сна состояние теплового комфорта обеспечивают путем соответствующего подбора одежды (табл. 4).

Таблица 4

**Подбор одежды в зависимости от температуры воздуха в помещениях (холодное время года)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Помещение | Температура воздуха | Одежда |
| Групповая комната или спальня | От +15 до -16ºC | Байковая рубашка с длинными рукавами или пижама, теплое одеяло |
| Отапливаемая веранда | От +5 до -6 ºC | Спальный мешок, пижама, байковая косынка, носки |

В теплое время года дети спят в легком белье с короткими рукавами, а летом в жаркие дни — в одних трусах. После укладывания детей воспитатель открывает фрамуги, окна, создавая сквозное проветривание на 5—7 мин. В течение всего сна для поддержания нужной температуры фрамуги и окна оставляют открытыми с одной стороны. Закрывают их за 20—30 мин до подъема детей. Воспитанники при укладывании и подъеме переодеваются в групповых помещениях или спальнях. дети здоровые, ранее закаливаемые, могут одеваться после сна при температуре воздуха 16— 18°С, получая при этом воздушные ванны.

Во время сна ребенок не должен лежать, укрывшись одеялом с головой, уткнувшись носом в подушку, на подушке лежит только голова, а не корпус ребенка. Длительное пребывание в одном и том же положении может (ввиду большой эластичности костно-связочного аппарата) привести к деформации черепа, позвоночника, таза.

Дети должны быстро засыпать и крепко спать, потому их укладывают всегда в одно и то же время. При засыпании недопустимы яркий свет, громкие разговоры и другие шумы. Когда дети крепко заснут, тихий разговор, негромкая музыка их не беспокоят. Эти правила должны знать и родители. Кроме того, родителям необходимо объяснить, что детей перед сном нельзя обильно кормить и поить, особенно крепким чаем, кофе, какао, рассказывать им страшные сказки; недопустимы подвижные игры, а также просмотр телевизионных передач, предназначенных взрослым. Очень важно также, чтобы дома у ребенка была своя кровать, так как сон в одной постели с другими детьми или со взрослыми не создает условий для полноценного отдыха, способствует заражению инфекционными болезнями, может привести к преждевременному пробуждению полового чувства и является одной из побудительных причин возникновения онанизма.

**Контрольные вопросы**

1. Что включает в себя понятие «правильный режим»?

2. Каково значение правильного режима в охране нервной системы детей?

3. Что лежит в основе правильного режима?

4. Какие основные типы режимов существуют в дошкольных учреждениях?

5. Какие виды занятий проводят в дошкольном учреждении?

6. Какие факторы учитывают при организации занятий?

7. Что включают в себя гигиенические требования к проведению отдельных видов занятий?

8. Каковы особенности проведения занятий в различных возрастных группах?

9. Какие гигиенические требования предъявляются при работе с компьютером?

10. Какое влияние оказывает работа за монитором на организм ребенка?

11. Какова методика проведения упражнений для снятия зрительного утомления?

12. Какие задачи ставятся при трудовом воспитании и обучении детей раннего и дошкольного возраста?

13. Какие требования предъявляются к организации трудовой деятельности?

14. Каково значение влияния открытого воздуха в сочетании с оптимальной двигательной активностью на функциональное состояние организма?

15. Какова продолжительность прогулок в зависимости от возраста и погодных условий?

16. Каковы правила подбора одежды для прогулок?

17. Каково значение игрушки в жизни ребенка?

18. Каким гигиеническим требованиям должны соответствовать игрушки?

19. Какие игрушки запрещены в детских садах?

20. Каково значение сна?

21. Какой должна быть продолжительность сна для детей различного возраста?

22. Какие гигиенические требования предъявляются к подготовке ребенка ко сну?

1. См.: Инструктивно-методическое письмо — приложение к письму Министерства образования Российской Федерации от 14 марта 2000 г. № 65/23-16. [↑](#footnote-ref-2)
2. См.: гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы: Санитарные правила и нормы. СанПиН 2.2.2.542-96. — М., 1996. [↑](#footnote-ref-3)
3. См.: *Розенблюм Ю.З., Корнюшина Т.А.,Фейген А.А*. Компьютер и орган зрения. — М., 1998. [↑](#footnote-ref-4)