

# ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РЕЖИМА ДНЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Д. А. Муратова

Санэпидстанция (главврач — Д. А. Муратова) Юдинского узла Горьковской железной дороги, кафедра гигиены детей и подростков (зав. — проф. А. М. Хакимова) Казанского ордена Трудового Красного Знамени медицинского института имени С. В. Курашова

Учебно-воспитательная работа, осуществляемая на занятиях в дошкольных учреждениях, имеет решающее значение для умственного развития детей, являясь на данном этапе основной формой подготовки ребят к школе.

Центральная нервная система детей 6—7 лет характеризуется преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения в коре головного мозга, приводящим к неустойчивости внимания и быстрой утомляемости. Поэтому при построении учебного процесса следует исходить из функциональных возможностей организма на каждом возрастном этапе.

Программой воспитания в детском саду (1985 г.), разработанной с учетом требований школьной реформы, в подготовительной группе предусматривается 15 занятий в неделю, по 3 занятия ежедневно продолжительностью 35 мин с перерывами между ними по 10 мин. Занятия должны проводиться в первой половине дня по методическим указаниям с использованием наглядных пособий, дидактических игр, детских книг со сказочными сюжетами, экскурсий, наблюдений за явлениями природы. Распределение видов занятий и их количество в течение недели и года представлено в таблице.

Нами изучены условия подготовки детей к школе на базе детских дошкольных учреждений

Количество и виды занятий с детьми подготовительных групп дошкольных учреждений

Виды занятий	Количество занятий в неделю	Количество занятий в году
Ознакомление с окружающим	1	36
Развитие речи и подготовка к обучению грамоте	2	72
Ознакомление с художественной литературой	1	36
Развитие элементарных математических представлений	2	72
Изобразительная деятельность:		
рисование	2	72
лепка, аппликация (через неделю)	1	36
Конструирование	1	36
Музыка	2	72
Физкультура	3	108

дений. Цель наших исследований заключалась в гигиенической оценке организации обязательных занятий детей подготовительных групп детских дошкольных учреждений Юдинского узла Горьковской железной дороги.

В процессе исследований необходимо было дать гигиеническую оценку режиму дня и программе обязательных занятий, изучить влияние занятий как по виду, так и по времени воздействия на работоспособность, а также работоспособность в зависимости от психоэмоционального состояния детей; кроме того, разработать гигиенические рекомендации, направленные на улучшение организации занятий и повышение работоспособности детей.

Обследовано 10 детских дошкольных учреждений, насчитывающих 1582 ребенка. Режим дня в этих учреждениях в основном выполняется: в 70% из них проводят утреннюю зарядку, соблюдают кратность и часы приема пищи (в завтрак, обед, полдник, ужин). Однако при достаточной энергоемкости в питании отмечаются недостаток белков животного происхождения и избыток углеводов. Пребывание детей на свежем воздухе в холодное время года в среднем составляет 2,5 ч, в теплое — 4 ч. Дневной сон во всех группах длится в среднем 2 часа.

Закаливанием и физическим воспитанием занимаются в соответствии с программой. В реализации программы обязательных занятий выявлен ряд отклонений: сокращение числа занятий в неделю до 12, исключение отдельных предметов из расписания, сокращение длительности перемены до 5 мин, уменьшение или увеличение времени занятий.

В половине обследованных детских садов обнаружены нарушения в сочетании отдельных занятий в течение дня. Во всех детских садах вопреки установленной программе изменялась последовательность в проведении занятий по дням недели, в части случаев занятия с пятницы переносились на другие дни. В 30% детских учреждений музыкальные занятия переносились на вторую половину дня.

Влияние режима обязательных занятий на работоспособность детей изучали в плане целевого текущего надзора в течение года на

базе 4 детских учреждений; работоспособность определяли в динамике на базе детского комбината.

Для исследования отобраны дети, относящиеся к группе практически здоровых, имеющие среднее физическое развитие. Работоспособность детей оценивали на занятиях по методу корректурных проб с использованием фигурных таблиц с последующей статистической обработкой по Е. В. Монцевич-Эрингене (1964). Скорость работы устанавливали по количественным (число просмотренных знаков в зафиксированное время) и качественным (число допущенных ошибок во всей пробе и на дифференцировку) показателям. Работоспособность определяли в динамике в течение дня, недели, в начале и в конце каждого занятия. Проанализированы 240 корректурных таблиц.

Гигиеническая оценка влияния обязательных занятий на работоспособность показала, что не все предметы одинаковы по степени их восприятия детьми. В частности, занятия по развитию элементарных математических представлений, по развитию речи и подготовке к обучению грамоте приводят к более выраженному снижению работоспособности, чем физические, музыкальные занятия, работа с аппликациями и лепка. Соответственно скорость и качество работы на таких занятиях достоверно различаются.

По данным корректурных таблиц, понедельник характеризуется наибольшим проявлением утомления («заметное утомление»), вторник и среда — дни наилучшей работоспособности, которая оценена как состояние «вработываемости», что свидетельствует об отсутствии утомления. В четверг и пятницу работоспособность определена как состояние «проявления утомления» (стадия, предшествующая «заметному утомлению»).

Существенной особенностью психологического статуса дошкольников и младших школьников является их большая эмоциональность. Оценку эмоционального состояния детей осуществляли при помощи метода цветопредпочтения. Именно детям свойственно такое цветовосприятие, которое не обусловлено воздействием социальных факторов воспитания, поэтому диагностика эмоционального статуса детей по цветовой методике наиболее корректна.

Детям предлагалось нарисовать на бумаге цветными карандашами рисунок на тему «Моя семья». Детские рисунки оценивали по преобладанию в них красок положительного или отрицательного эмоционального спектра (красных, оранжевых, желтых, зеленых или

черных, коричневых, фиолетовых тонов), а также по сюжетному содержанию рисунков.

Из тридцати выполненных по заданию рисунков для оценки по данному методу было отобрано девятнадцать. Анализ материала выявил различие в характере рисунков детей как в цветовом отношении, так и в манере исполнения. В значительной доле рисунков (в 37%) наблюдались темные гаммы — черные, фиолетовые, коричневые тона. Выполнены были эти рисунки небрежно, грубыми линиями, характеризовались скудностью изображения, выглядели «невеселыми». Другая группа рисунков отличалась не только преобладанием ярких цветов (красный, голубой, желтый, зеленый), но и богатством изображения — детальным описанием интерьера квартиры или пейзажа с обязательным изображением в центре себя (ребенка) в окружении отца и матери. По данным опроса воспитателей было установлено, что авторами «невеселых» рисунков были дети из «неблагополучных» по психологическому климату семей, а авторы «веселых» картин — из благополучных.

Сопоставление характера рисунков детей с их работоспособностью выявило взаимосвязь между этими показателями, что особенно отчетливо проявлялось в понедельник. У авторов «невеселых» картин работоспособность была ниже, чем у их сверстников, авторов жизнерадостных рисунков. Следовательно, психоэмоциональное состояние, отражаясь на настроении, оказывает воздействие на сложнейшие физиологические функции, влияющие на работоспособность детей.

В итоге анализа проведенной работы нами даны рекомендации в адрес отдела учебных заведений, направленные на рационализацию режима занятий подготовительных групп детских садов: исключить отклонения от рекомендованных норм длительности занятий и перерывов; не допускать переноса занятий с пятницы на другие дни недели; в понедельник на первом занятии следует проводить физкультуру; в остальные дни недели музыкальные занятия и физкультура должны быть на втором месте; дважды за занятие необходимы физкультминутки; для уменьшения неблагоприятного влияния семьи вести разъяснительную работу с родителями.

Отделы гигиены детей и подростков санэпидстанций должны усилить контроль за организацией обязательных занятий в детских дошкольных учреждениях и считать эту работу важным разделом текущего санитарного надзора.

Поступила 26.05.87.