

“О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения”

для использования в работе до введения в действие государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Письмо разработано Управлением дошкольного образования Минобразования России совместно с НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук.

А.Ф. Киселев

Состояние здоровья подрастающего поколения вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% среди контингента детей, поступающих в школу.

Результаты различных исследований показывают, что состояние здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста характеризуется следующими тенденциями: распространённость функциональных отклонений достигает более 70%, хронических заболеваний — 50%, физиологической незрелости — 60%. Более 20% детей имеет дефицит массы тела. У детей с морфофункциональными отклонениями чаще всего встречаются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления. Среди хронической патологии дошкольников наиболее распространены заболевания костно-мышечной, нервной, дыхательной, пищеварительной, мочеполовой систем, а также аллергические заболевания кожи. У 60–70% детей дошкольного и школьного возраста отмечается кариес зубов. У каждого третьего ребёнка, поступающего в школу, снижена острота зрения.

Оздоровительное направление работы российских детских садов всегда составляло одну из наиболее сильных сторон их деятельности. На современном этапе развития системы дошкольного образования это направление становится всё более значимым: получают дальнейшее распространение программы для часто и длительно болеющих детей, обогащается спектр оздоровительных, закаляющих, а также профилактических процедур, снижающих заболеваемость детей, появляются развивающие программы физического воспитания нового поколения.

Однако Минобразования России обращает особое внимание на то, что наряду с этими позитивными процессами в ряде дошкольных образовательных учреждений неправомерно увеличивается умственная и физическая нагрузка воспитанников. Это вызывает у детей переутомление, невротизацию, отражается на состоянии их здоровья и эмоциональном благополучии, становясь в дальнейшем причиной школьной дезадаптации.

При этом перегрузка детей обуславливается **содержанием образования, формами организации обучения**, а также **режимом** пребывания воспитанников в детском саду, неадекватными их возрастным особенностям.

В ряде случаев **отбор содержания программ дошкольного образования осуществляется исходя из “школьной логики”** — логики будущих учебных предметов. Цели и задачи развития ребёнка в дошкольном возрасте подменяются целями и задачами школьного обучения. Такой подход базируется на ложных представлениях родителей и некоторых педагогов о том, что если ребёнок уже в детском саду овладеет чтением, письмом, арифметическими действиями и т.п., то это якобы обеспечит ему успешность в школьном обучении. В ряде случаев ситуация усугубляется негативной практикой отбора детей в первый класс на основе неправомерных требований учителей к объёму знаний ребёнка при его поступлении в школу. При его поступлении в школу педагоги детских садов, реагируя на соответствующие запросы родителей и учителей, стремятся дать своим воспи-

танникам как можно больший запас знаний, которые часто заимствуются из школьной программы.

Другая проблема состоит в **ориентации содержания образовательных программ дошкольного образования преимущественно на умственное (интеллектуальное) развитие детей**, что часто оставляет за рамками интересов педагогов физическое и социально-личностное развитие ребёнка. Это также обуславливает неадекватную возрастным возможностям детей учебную нагрузку, что, в свою очередь, наносит серьёзный ущерб как их личностному развитию, так и состоянию здоровья.

Что касается **организации образовательного процесса**, в практике работы дошкольных образовательных учреждений нередки случаи использования **классно-урочной системы занятий с детьми старшего дошкольного возраста по типу школьного урока**. Перегружая детей такими формами организации обучения, воспитатель ущемляет их право на игру.

Особую озабоченность вызывает превышение количества занятий в течение дня и их длительности без учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей. Образовательный процесс многих дошкольных образовательных учреждений перегружен дополнительными занятиями (иностранный язык, обучение чтению, письму и пр.). В ряде случаев с воспитанниками подготовительных групп проводится в первой половине дня до четырёх занятий, по 20–25 минут каждое. Проводятся и по пять-шесть занятий для воспитанников старших и подготовительных групп в течение дня (три занятия в первой половине дня и два — во второй или четыре занятия в первой и одно — во второй половине дня и т.п.).

Такая учебная нагрузка приводит к резкому снижению работоспособности большинства детей. В этом случае она не восстанавливается даже после дневного сна, тогда как в дни, когда проводятся два-три занятия после прогулки и дневного отдыха, работоспособность, как правило, восстанавливается до исходных показателей.

Кроме того, подобная нагрузка приводит не только к выраженному утомлению детей, но и к серьёзным нарушениям в распорядке дня: сокращению прогулки, дневного сна, времени для игр, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей.

Недостаточно эффективно ведётся **работа с родителями** (лицами, их заменяющими). Как показывают наблюдения научных сотрудников НИИ гигиены и охраны детей и подростков, в досуге маленьких детей всё больше времени занимает просмотр телепередач, особенно в выходные дни. При этом родители (лица, их заменяющие) далеко не всегда осознают негативные последствия того, что ребёнок долго смотрит телепередачи, особенно адресованные взрослым. Многие дети занимаются в музыкальной школе, кружке или секции после детского сада или в выходные дни. Это, к сожалению, не учитывается педагогами дошкольных образовательных учреждений ни при организации образовательного процесса, ни при взаимодействии с родителями (лицами, их заменяющими) воспитанников.

Приведённые данные свидетельствуют о том, что обеспечение оптимальных гигиенических основ образовательного процесса в детских садах требует пристального внимания всех работников системы дошкольного образования. Вместе с тем в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» максимальный объём учебной нагрузки обучающихся (ст. 7 п.1) должен устанавливаться государственным образовательным стандартом дошкольного образования. До его введения на территории Российской Федерации действуют Временные (примерные) требования к содержанию и методам воспитания и обучения, реализуемым в дошкольном образовательном учреждении (далее — Временные требования), утверждённые приказом Минобразования России от 22.08.96 г. № 448.

До введения государственного стандарта дошкольного образования Минобразования России рекомендует следующее:

1. При построении образовательного процесса устанавливать учебную нагрузку, руководствуясь 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 — трёх.

— Их продолжительность в младшей и средней группах — не более 10–15 минут, в старшей — не более 20–25 минут, а в подготовительной — 25–30 минут.

— В середине занятий необходимо проводить физкультминутку.

— Перерывы между занятиями должны быть не менее 10 минут.

— Занятия детей старшего дошкольного возраста во второй половине дня могут проводиться после дневного сна, но не чаще двух-трёх раз в неделю.

— Длительность этих занятий — не более 30 минут, и, если они статического характера, в середине занятия следует провести физкультминутку. Проводить такие занятия рекомендуется в дни с наиболее высокой работоспособностью детей (вторник, среда).

— Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции) недопустимо вести за счёт времени, отведённого на прогулку и дневной сон; в неделю их должно быть не более двух. Продолжительность этих занятий — 20–25 минут, участие ребёнка 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 напряжённости, “поторапливания” детей во время питания, пробуждения, выполнения заданий.

3. Необходимо в течение дня обеспечивать баланс разных видов активности детей — умственной, физической, а также разных видов детской деятельности, среди которых преобладающая — игра. При этом половину общего времени занятий следует отдавать занятиям, требующим от детей умственного напряжения, остальные 50% должны составлять занятия эстетического и физкультурно-оздоровительного цикла. Среди последних предпочтение надо отдавать двигательным 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 эти 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.

5. Особого внимания требует организация занятий с использованием компьютеров.

Занятия с использованием компьютеров для детей 5–6 лет не должны проводиться чаще двух раз в неделю. Продолжительность непрерывной работы с компьютером — не более 20 минут. Для снижения утомляемости под воздействием компьютерных занятий чрезвычайно важна гигиенически рациональная организация рабочего места за компьютером: соответствие мебели росту ребёнка, оптимальное освещение, соблюдение электромагнитной безопасности*. Компьютерная техника, которая используется в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ), обязательно должна иметь гигиеническое заключение (сертификат), подтверждающее её безопасность для детей.

* Санитарные нормы и правила 2.2.2.542-96 “Гигиенические требования к видеодисплейным терминалам, персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы”. М., 1996. Утверждены постановлением Госсанэпиднадзора России 14.07.96 г. № 14.

Как показывают данные научных исследований, в начальный период взаимодействия детей с компьютером (6 недель) целесообразно проводить специальные занятия, развивающие точность и координацию движений (в том числе тонких движений кисти), память и внимание (физические упражнения, подвижные и настольные игры). Такие занятия эффективно формируют у детей навыки по управлению компьютером, сокращают время его освоения.

Однако освоение детьми основ компьютерной грамотности на ступени дошкольного образования не следует рассматривать как самоцель, а использовать как одну из составляющих образовательного процесса, интегрируя в специфичные для детей дошкольного возраста виды деятельности. Компьютер становится лишь элементом среды развития ребёнка при организации компьютерно-игрового комплекса, принципиально отличающегося от компьютерного класса в школе.

6. Необходимо наладить взаимодействие работников дошкольных образовательных учреждений с родителями (лицами, их заменяющими).

Администрация, педагогические и медицинские работники ДООУ должны разъяснять родителям (лицам, их заменяющим), что посещение дополнительных занятий (на базе ДООУ или иного учреждения) может стать фактором риска для здоровья их ребёнка, особенно если он страдает какими-либо хроническими заболеваниями.

Родителей (лиц, их заменяющих) целесообразно также информировать о том, как отбирать телепередачи для ребёнка по содержанию и регулировать продолжительность их просмотра. При этом сами работники ДООУ — воспитатели, методисты, медицинский персонал — должны понимать, что просмотр телепередач для ребёнка — не только большая зрительная, но и психоэмоциональная нагрузка. Зрительная нагрузка такого рода связана с напряжением аккомодации глаза, и её необходимо регламентировать следующим образом. В дни посещения ДООУ просмотр телепередач для детей следует ограничить до 15 минут, а в выходные — до получаса. Более длительные просмотры перегружают нервную систему ребёнка, мешают ему заснуть.

Большое значение имеют также условия просмотра. Дети нередко любят располагаться близко от экрана. Оптимальное расстояние для зрения — 2,0–5,5 м от экрана. Детям надо сидеть не сбоку, а прямо перед экраном. Освещение при этом может быть как естественным, так и искусственным. Однако свет не должен попадать в глаза, а источники света не должны отражаться на экране телевизора.

7. При регулировании нагрузки на ребёнка необходимо учитывать его индивидуальные особенности. Индивидуальный подход к детям должен опираться на систематические наблюдения, прежде всего на выявление признаков утомления у того или иного ребёнка. Непременное условие при этом — соблюдение норм наполняемости групп в соответствии с Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении. При этом следует отдавать предпочтение организации работы по подгруппам, особенно при переуплотнённости групп и проведении наиболее трудных для детей занятий.

8. При проведении самообследования и работе экспертной комиссии в процессе аттестации дошкольных образовательных учреждений следует руководствоваться настоящим инструктивно-методическим письмом, а также пунктами Временных требований, ориентирующими на оптимизацию гигиенических основ организации образовательного процесса (извлечения прилагаются).

Временные (примерные) требования к содержанию и методам воспитания и обучения, реализуемым в дошкольном образовательном учреждении (извлечения)

В — взаимодействие сотрудников с детьми

В 7. Взаимодействуя с детьми, сотрудники учитывают их возрастные и индивидуальные особенности.

В 7.5. Предоставляют детям возможность самим выбрать занятие по интересам (во время прогулки, в нерегламентированных видах деятельности, в свободное время).

И — развитие игровой деятельности

И 1. Сотрудники создают условия для детей.

И 1.4. Соблюдают баланс между игрой и другими видами деятельности в педагогическом процессе:

оберегают время, предназначенное для игры, не подменяя её занятиями; обеспечивают плавный переход от игры к занятиям, режимным моментам.

И 1.5. Обеспечивают баланс между разными видами игры (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными, дидактическими и сюжетно-ролевыми и пр.).

И 6. Педагоги используют игровые приёмы в разных видах деятельности и при выполнении режимных моментов.

Ф — физическое развитие и здоровье

Ф 2. В организации физкультурных занятий и в подвижных играх педагоги осуществляют индивидуальный подход к детям.

Ф 2.1. Формируют подгруппы детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития, их функционального состояния в соответствии с медицинскими показателями.

Ф 2.2. Внимательно наблюдают за самочувствием каждого ребёнка на занятиях, его реакцией на нагрузку, на новые упражнения (учитывают окраску кожи лица, потливость, частоту и глубину дыхания и т.п.; используют хронометраж при определении характеристик двигательной активности детей и т.п.).

Ф 2.3. Варьируют нагрузку и содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка (используют физические упражнения в различных вариантах и сочетаниях, различные исходные положения — сидя, стоя, лёжа и т.п.).