

# ГИГИЕНА УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ



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, привести к быстрому утомлению.

Учитывая это, 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.



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 тогда, когда они выспались, сыты, сухие, т.е. тогда, когда удовлетворены все их физиологические потребности.



При первых признаках ухудшения настроения у ребенка первого и второго года жизни — его вялости, сонливости или перевозбуждения — игры-занятия следует прекратить.



Дети старше 1 г. 6 мес. объединяются по 8—12 человек, в зависимости от характера занятий.

Длительность каждого занятия с детьми в возрасте от 1 г. — 1 г. 6 мес. — 8—10 мин, 1 г. 6 мес. — 2 лет — 10—15 мин.

Занятия с детьми 1 г. 6 мес.—2 лет проводятся в утренний (08.50-9.15) и вечерний (15.35-16.00) периоды бодрствования.



Организация всех видов деятельности и отдыха детей от 3 до 7 лет в течение дня строится на основе программы воспитания и обучения в детском саду в зависимости от их типа.

Количество учебных занятий в неделю в младшей и средней группах — 10;

в старшей — 15;

в подготовительной к школе — 19.



Продолжительность одного занятия в младшей группе — не более 10—15 мин; в средней — до 20 мин; в старшей — 20—25 мин; в подготовительной к школе -25—30 мин.

Во всех группах в середине занятия следует проводить физкультминутки длительностью 1,5—2 мин.





Продолжительность перерывов между занятиями должна быть 10-12 мин.

После занятий, связанных со статическим положением тела, во время перерыва следует проводить подвижные игры умеренной интенсивности.



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 программному материалу 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.



Спортивные игры после энергичных движений, сильного возбуждения являются для них отдыхом.

- В группах, где ежедневно проводятся два или три 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, не правильно подобранная мебель могут вызвать у ребенка не только раннее утомление, но и нарушение зрения (близорукость), осанки, малокровие.



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°C, относительную влажность 30—60%.





Различают *максимальную влажность* — количество водяных паров в граммах, насыщающих 1 м<sup>3</sup> воздуха при данной температуре,  
*абсолютную влажность* — фактическое содержание водяных паров в 1 м<sup>3</sup> 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 процессом выполнения 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 x 21 см.



Чтобы не утомлять детей, объяснение воспитателя не должно быть многословным (во второй 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. 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 второй 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 нужно 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.

Лишь тогда, когда у детей кисть руки 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 первой младшей группе для рисования детям дают цветные карандаши (красный, синий, зеленый, желтый, белый, черный) или краски.

Во второй 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 к школе 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 недостаточно владеют.



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.



Удобны для рисования кисти  
волосяные 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  
даются тонкие и толстые кисти.  
Во время и после окончания  
занятия, чтобы не пачкать стол  
и окружающие предметы  
красками,  
кисти следует класть на  
подставки из плотного картона,  
которые могут приготовить сами  
ребята.



Для рисования детям 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 к школе групп пользуются бумагой форматом 15 x 10 см.

Для сюжетного рисования нужна бумага несколько большего формата — 28 x 20 см.



На занятиях *лепки* 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 дошкольные 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 к школе 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 слабо развитыми мелкими мышцами кисти руки организовать специальные упражнения;

для детей с отклонениями в состоянии здоровья — проводить необходимые лечебные и оздоровительные мероприятия.

