

*V Международная (75 Всероссийская) научно-практическая конференция  
«Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения»*

производственных зданий и сооружений после окончания их строительства, капитального ремонта, реконструкции по показателям радиационной безопасности».

4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы 2.6.1.2523-09 «Нормы радиационной безопасности НРБ-99/2009».

5. Свод правил 2.6.1.2612-10 «Основные санитарные правила обеспечения радиационной безопасности (ОСПОРБ 99/2010)».

6. Федеральный закон от 09.01.1996 N 3-ФЗ «О радиационной безопасности населения».

УДК 613.954.4

**Пантелеева А.С., Кулиева М.А.  
ОЦЕНКА ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА ДНЯ ДЕТЕЙ  
СРЕДНЕЙ ГРУППЫ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОРГАНИЗАЦИИ**

Кафедра гигиены и экологии  
Уральский государственный медицинский университет  
Екатеринбург, Российская Федерация

**Panteleeva A.S., Kuliyeva M.A.  
EVALUATION OF CHILDREN'S DAY MODE ORGANIZATION  
MIDDLE GROUP OF PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS**

Department of Hygiene and Ecology  
Ural state medical university  
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: [alina.panteleeva2012@yandex.ru](mailto:alina.panteleeva2012@yandex.ru); [mer.culieva2009@mail.ru](mailto:mer.culieva2009@mail.ru).

**Аннотация.** В статье рассмотрены результаты проведённой оценки режима дня у детей среднего дошкольного возраста в дошкольной образовательной организации и за её пределами. Правильный режим дня имеет важное значение в жизни ребёнка дошкольного возраста, так как именно в этот период детский организм особенно чувствителен к воздействию различных внешних факторов.

**Annotation.** The article discusses the results of the assessment of the daily regimen in children of middle preschool age in the preschool educational organization and beyond. The correct daily routine is important in the life of a preschool child, since it is during this period that the child's body is especially sensitive to the effects of various external factors.

**Ключевые слова:** режим дня, дошкольная образовательная организация, средний дошкольный возраст.

**Key words:** daily routine, preschool educational organization, average preschool age.

### **Введение**

Основополагающий фактор, оказывающий влияние на формирование здоровья ребенка - его индивидуальный режим дня. Рациональный режим дня предусматривает соответствие его содержания и построения гигиеническим принципам, которые основаны на биологических законах жизни растущего и развивающегося организма, также он должен учитывать особенности функционирования нервной системы дошкольников. Следует отметить, что жизнедеятельность современных дошкольников характеризуется увеличением статической, умственной и эмоциональной нагрузки на фоне дефицита двигательной активности [3].

Соблюдение правильного режима способствует нормальному функционированию внутренних органов и физиологических систем организма, обеспечивает хорошее состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для своевременного развития и формирует способность адаптироваться к новым условиям. Всё вышеизложенное обуславливает актуальность выбранной темы и необходимость проведения гигиенической оценки организации режима дня в дошкольных образовательных организациях.

**Цель исследования** – оценка организации режима дня детей средней группы дошкольной образовательной организации.

### **Материалы и методы исследования**

Объект исследования - средняя группа детского сада (дети в возрасте 4-5 лет); в ходе исследования использовались следующие методы: хронометраж, анкетирование и аналитический метод. Проведены оценка хронометража режима дня детей в дошкольной образовательной организации и анализ анкетирования родителей о режиме дня детей вне дошкольной образовательной организации. В рамках оценки хронометража режима дня исследовались следующие компоненты режима дня – сон, приём пищи, личная гигиена, учебная деятельность, двигательная активность, игры/деятельность по собственному выбору (самостоятельная и с преподавателем), прогулки, а также утренний приём и осмотр детей. В анкетировании участвовало 20 родителей, чьи дети являются воспитанниками средней группы дошкольной образовательной организации. Полученные данные оценивались в соответствии со следующим нормативным документом: СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» [2].

### **Результаты исследования и их обсуждение**

По результатам проведённого хронометража режима дня в дошкольной образовательной организации было выявлено, что максимальная продолжительность непрерывного бодрствования составляет 5,5 часов,

кратность прогулок 2 раза в день, общая продолжительность прогулок 3 часа в день (в зависимости от погодных условий), дневной сон составляет 2 часа, продолжительность непрерывной учебной деятельности 15-20 минут, кратность учебной деятельности 2 раза в первой половине дня, самостоятельная деятельность составляет 3 часа, объём двигательной активности 1,5 часа в день. Полученные данные о структуре режима дня в рассмотренной группе соответствуют требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13. Были выявлены следующие нарушения: продолжительность утренней гимнастики составила 10 минут, вместо рекомендуемых 20 минут; длительность приёмов пищи (завтрак, полдник) является недостаточной для детей этого возраста и составляет всего 20 минут, вместо рекомендуемых 30; совместная деятельность педагога с детьми в дообеденное время является недостаточной. Это означает, что в исследуемой группе дошкольной образовательной организации нарушено рациональное распределение некоторых видов деятельности в течение суток.

Анкетирование включало в себя 13 вопросов, связанных с режимом дня детей за пределами дошкольной образовательной организации. Полученные результаты опроса показывают, что 80% родителей гуляют со своими детьми ежедневно; половина (55%) опрошенных не знают о рекомендуемой продолжительности прогулки в тёплое время года; на прогулке дети используют все виды активной деятельности, отдавая большее предпочтение бегу, занятиям на спортивной площадке и качелях; 55% родителей кормят своих детей 2-3 раза/день или вовсе не следят за регулярностью питания ребёнка в течение дня; при том, что 75% родителей осведомлены о рекомендованном интервале между приёмами пищи, так как они выбрали правильный вариант ответа 3-4 часа; дневной сон в выходные дни отсутствует больше, чем у половины детей (55%), что является нарушением режима дня ребёнка, его недостаточность влияет на восстановление функций организма; также 55% родителей не проводят закаливающие мероприятия со своими детьми; 90% детей занимаются дополнительной образовательной деятельностью. Что касается физической активности - большинство детей предпочитают подвижные игры. Равномерно распределилось предпочтение детей к таким видам физической активности как гимнастика, плавание, танцы. Меньшее предпочтение отдаётся занятиям в различных кружках и секциях. Такой выбор вероятно связан с возрастом детей. Стоит отметить, что многие родители не знают о рекомендованной продолжительности образовательной и физической деятельности ребёнка в возрасте 4-5 лет.

### **Выводы:**

1. При организации режима дня в дошкольной образовательной организации были выявлены следующие нарушения: продолжительность утренней гимнастики не соответствует норме – длится на 10 минут меньше; продолжительность завтрака и полдника является недостаточной; совместная деятельность педагога с детьми в дообеденное время длится на 10 минут меньше предполагаемой нормы.

2. При анализе анкетирования родителей о режиме дня вне дошкольного образовательного учреждения были получены следующие результаты: большинство родителей не соблюдают необходимую продолжительность прогулки ребёнка в тёплое время года; кратность приёмов пищи не соответствует возрастной норме; дневной сон в выходные дни отсутствует у половины исследуемых детей; закаливающие мероприятия проводятся только с половиной исследуемых детей; продолжительность образовательной деятельности не соответствует санитарно-гигиенической норме; продолжительность дополнительной физической нагрузки превышает возрастную норму.

**Список литературы:**

1. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ). Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья [Электронный ресурс] // Рекомендуемые уровни физической активности для здоровья различных групп населения: электрон. журн. – 2010. URL:[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789244599976\\_rus.pdf?ua=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789244599976_rus.pdf?ua=1) (дата обращения: 17.12.2019).

2. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учеб. пособие для студ. вузов / под ред. Н.И. Обреимова, А.С. Петрухин. – М.: Академия, 2007. – 215 с.

3. СанПиН 2.4.1.3049-13 от 29.05.2013 (с изм. от 04.04.2014) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

4. Степанова М.И. Особенности жизнедеятельности и состояния здоровья московских дошкольников / Н.О. Березина, З.И. Сазанюк // Российский педиатрический журнал. – 2017. – Т. 20. – № 1. – С. 44–47.

УДК613.955

**Пахомова Е.Д., Храмова М.Д., Бем Л.Н.**

**ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ У ШКОЛЬНИКОВ**

Кафедра гигиены и экологии

Уральский государственный медицинский университет

Екатеринбург, Российская Федерация

**Pakhomova E.D., Khramova M.D., Bem L.N.**

**HYGIENIC ASSESSMENT OF EDUCATIONAL LOAD IN SCHOOL CHILDREN**

Department of Hygiene and Ecology

Ural state medical university

Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: [hramova\\_mariya@bk.ru](mailto:hramova_mariya@bk.ru)