

УДК 373.24

DOI: 10.34670/AR.2022.65.32.066

Мониторинг основных требований к режиму дня и соблюдению правил личной гигиены и гигиены питания в детских садах**Дорджиева Виктория Ильинична**

Кандидат биологических наук, доцент,
преподаватель кафедры ботаники, зоологии и экологии,
Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова,
358000, Российская Федерация, Элиста, ул. Пушкина, 11;
e-mail: viktorija_dord@mail.ru

Босхомджиева Елена Дорджиевна

Кандидат ветеринарных наук, доцент,
преподаватель кафедры общей биологии и физиологии,
Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова,
358000, Российская Федерация, Элиста, ул. Пушкина, 11;
e-mail: elena_boskh@mail.ru

Очирова Светлана Сергеевна

Кандидат биологических наук,
преподаватель кафедры ботаники, зоологии и экологии,
Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова,
358000, Российская Федерация, Элиста, ул. Пушкина, 11;
e-mail: ochirov_sergey@list.ru

Дашеев Аламжи Борисович

Студент,
Калмыцкий государственный университет имени Б.Б. Городовикова,
358000, Российская Федерация, Элиста, ул. Пушкина, 11;
e-mail: bos-ed@yandex.ru

Аннотация

Воспитательные аспекты можно обозначить в любом действии ребенка – соблюдении режима дня, соблюдении правил гигиены, в бережном отношении к природе, уборке помещения, соблюдении правил питания, ограничении игры на телефоне, соблюдении осанки во время занятий рисованием, при выборе одежды и обуви, занятиями спортом. Исследование было проведено на двух детских учреждений Республики Калмыкия. Оба детских сада находятся в небольших поселках, являются небольшими строениями, рассчитанными на низкое количество воспитанников. Цель работы: рассмотреть режим дня и гигиенические навыки детей дошкольного возраста. В работе проведена оценка выработки основных гигиенических навыков у ребенка находящегося в стенах детского

дошкольного учреждения (Рекомендации Роспотребнадзора) и оценка выработки основных правил личной гигиены и гигиены питания у воспитанников средних групп. Санитарно-гигиеническая оценка режима дня дошкольников в двух детских садах дала положительный результат. Оценка выработки основных правил личной гигиены показала, что у детей обеих групп наблюдается стабилизация психологического поведения и прогрессивная динамика при выработке полезных привычек в течение учебного года.

Для цитирования в научных исследованиях

Дорджиева В.И., Босхомджиева Е.Д., Очирова С.С., Дашеев А.Б. Мониторинг основных требований к режиму дня и соблюдению правил личной гигиены и гигиены питания в детских садах // Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 3А. С. 263-270. DOI: 10.34670/AR.2022.65.32.066

Ключевые слова

Дошкольный возраст, правила личной гигиены, режим дня, исследование, детский сад.

Введение

Для маленького человека воспитание должно способствовать проявлению его любви и бережном отношении не только к природе, но и к самому себе. Воспитательные аспекты можно обозначить в любом действии ребенка – соблюдении режима дня, соблюдении правил гигиены, в бережном отношении к природе, уборке помещения, соблюдении правил питания, ограничении игры на телефоне, соблюдении осанки во время занятий рисованием, при выборе одежды и обуви, занятиями спортом. Воспитание дошкольника должно быть централизовано на нем самом, на его здоровье, на его ближайшем окружении. Беспрецедентное внедрение в жизнь каждого ребенка предметов сомнительного качества, например синтетических продуктов питания, моющих средств, непрерывной дозы излучения от мобильных устройств, наносят неопределимый, и к какой-то степени еще не определенный, вред его здоровью. Поэтому воспитание дошкольников в первую очередь должно быть направлено на экологию окружающей его среды, на соблюдение им правил гигиены, формирования основ правильного питания и любви к спорту [Агапова, 2001, 12; Козлова, 2002, 24; Агафонова, 2007, 26; Дыбина, 2008, 68; Караваева 2008, 27; Кучма, 2011, 9; Очирова и др., 2020, 561]

В связи с вышеизложенным, цель нашей работы: рассмотреть режим дня и гигиенические навыки детей дошкольного возраста.

Основная часть

Исследование по определению показателей санитарно-гигиенических норм для детских дошкольных учреждений проводилось на двух детских садах Республики Калмыкия (рис. 1, 2). Исследование было проведено в 2021 – 2022 году. Оба детских сада находятся в небольших поселках, являются небольшими строениями, рассчитанными на низкое количество воспитанников. В каждом из садов функционируют по четыре полноценных групп – младшая, средняя, старшая, подготовительная. Среднее число воспитанников каждой их групп – 10 детей. Выбор объектов исследования был не случаен. Для сравнительного анализа данных важным фактом является относительная возможность сходства объектов исследования, что позволяет в ходе исследования получить достоверные результаты.

При оценке выработки основных гигиенических навыков у ребенка находящегося в стенах детского дошкольного учреждения использовались рекомендации Роспотребнадзор «Об условиях соблюдения личной гигиены детьми в детских садах» (Рекомендации Роспотребнадзора). Оценка выработки основных правил личной гигиены и гигиены питания проведена путем беседы и наблюдения за детьми старших групп [Онищенко, 2007, 53; Рекомендации Роспотребнадзора, 2021].



Рисунок 1 - Дошкольное учреждение 1



Рисунок 2 - Дошкольное учреждение 2

Для оценки требований к режиму дня детей дошкольных учреждений была рассмотрена информация на стендах типа «Наша группа», такие стенды есть в раздевальном помещении каждой групповой ячейки. На стендах представлена открытая для родителей информация «список детей группы», «распорядок дня», «расписание занятий». Исследование показало, что все требования к режиму дня выполняются в полной мере. Например, как отражено на фото 3, количество образовательных занятий не более двух, отдельно проставлены три занятия физкультурой. Все занятия для младшей группы длительностью 15 минут, проходят в первой половине дня. Но не соблюдена длительность перемен между образовательными занятиями в детском саду 2. Длительность перемены должна быть 10 минут (Табл. 1., рис. 3).

Таблица 1 - Результаты мониторинга основных санитарно-гигиенических требований к режиму дня в детском саду

| Требования СанПиНа к режиму дня в детском саду | | Сад 1 | Сад 2 |
|--|---|-------|-------|
| 1 | Число прогулок в день - две | + | + |
| 2 | Общая длительность прогулок не менее 3 ч. | + | + |
| 3 | Дневной сон 2 – 2,5 ч. | + | + |
| 4 | Самостоятельная активность ребенка не менее 3 ч. | + | + |
| 5 | Образовательная деятельность для младшей группы в первой половине дня – 2 занятия по 15 мин, перерывы не менее 10 мин. | + | - |
| 6 | Образовательная деятельность для средней группы и старшей группы в первой половине дня – 3 занятия по 30 мин. с физкультминутками, перерывы не менее 10 мин. | + | + |
| 7 | Образовательная деятельность для подготовительной группы в первой половине дня – 3 занятия по 30 мин. с физкультминутками, перерывы между занятиями не менее 10 мин. Позволяется одно из трех занятий (творческого характера) перенести на послеобеденное время | + | + |
| 8 | Физкультурные занятия три раза в неделю для младшей группы длительностью по 15 мин. | + | + |
| 9 | Физкультурные занятия три раза в неделю для средней группы длительностью по 20 мин. | + | + |
| 10 | Физкультурные занятия три раза в неделю для старшей группы длительностью по 25 мин. | + | + |
| 11 | Физкультурные занятия три раза в неделю для подготовительной группы длительностью по 30 мин. | + | + |
| 12 | В теплое время года одно из трех физкультурных занятий проводится на улице | + | + |
| 13 | Легкая одежда для занятий физкультурой | + | + |

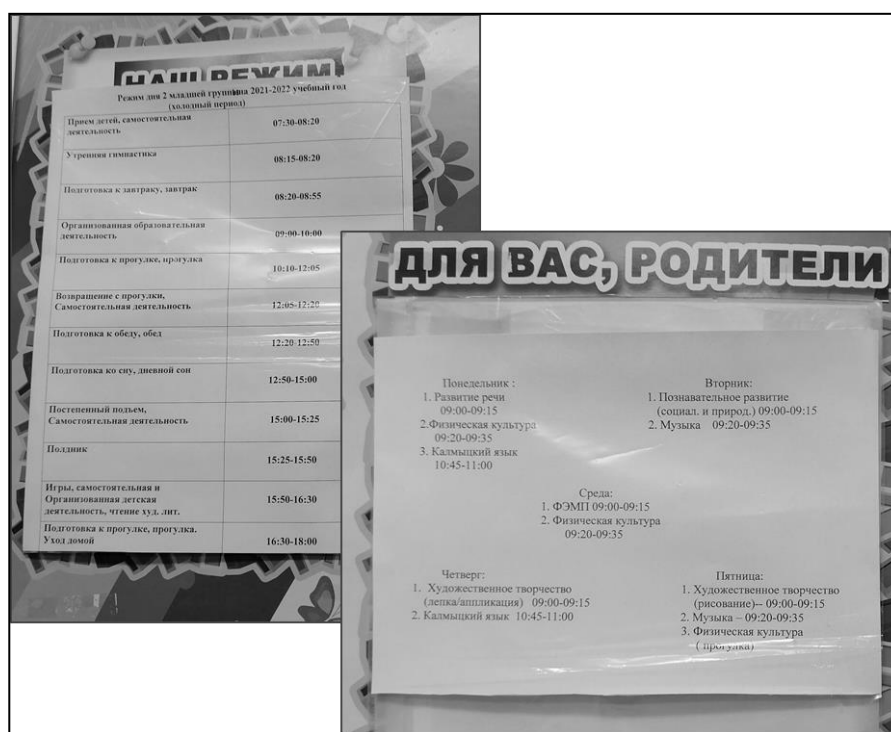


Рисунок 3 - Режим дня и расписание занятий в младшей группе: не соблюдены 10 минут перемены между занятиями

При оценке выработки основных гигиенических навыков у ребенка находящегося в стенах детского дошкольного учреждения использовались рекомендации Роспотребнадзора «Об условиях соблюдения личной гигиены детьми в детских садах». Один раз в месяц, в течение четырех месяцев, были проведены наблюдения за детьми – отмечались основные показатели позволяющие оценить формирование гигиенических правил у детей. Исследование было проведено на воспитанниках средних групп двух детских садов. Каждую из групп посещает по 10 детей 4,5 – 5-ти летнего возраста.

Результаты наблюдений отражены в Диаграмме 1. Установлено, что на протяжении периода исследования у детей обеих групп наблюдается стабилизация психологического поведения – дети начинают легче засыпать на дневной сон и легче просыпаться с хорошим настроением, их аппетит улучшается. Установлена прогрессивная динамика при выработке таких полезных привычек как регулярное мытье рук, соблюдение правильной осанки за столом. Если на начало исследования о таких правилах, без напоминаний воспитателя, придерживались не более 30% детей, то к концу исследования проявляли самостоятельность в этих ситуациях более 80% детей, особенно у детей учреждения 1. Формирование полезных привычек отмечается в том, что дети самостоятельно, добровольно надевают шапки, перчатки, шарфы. Наблюдение за изменением привычек в питании не принесло заметных результатов, если ребенок не любил молоко, творожную запеканку или какую-то кашу, то, даже зная о ее пользе, он не ест их самостоятельно, разве что только с уговорами воспитателя, и то, только часть порции (рис. 4).

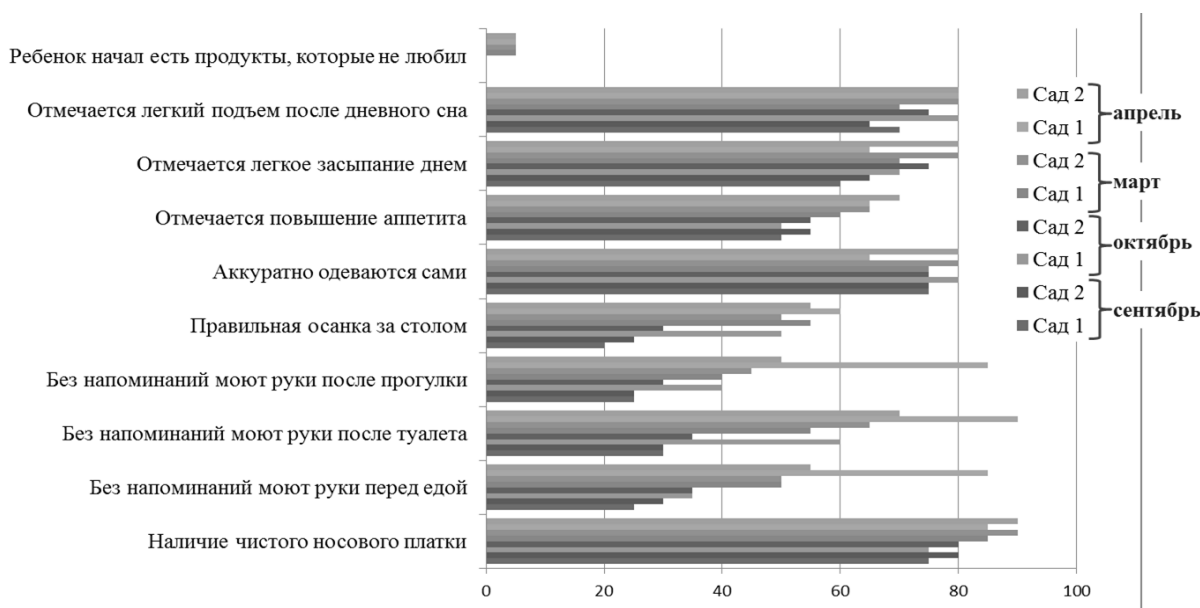


Рисунок 4 - Формирование правил гигиены у детей дошкольного возраста

Заключение

Санитарно-гигиеническая оценка режима дня дошкольников в двух детских садах дала положительный результат. Замечание отмечено только для младшей группы детского сада 2 – не соблюдена длительность перемен между образовательными занятиями. Оценка выработки основных правил личной гигиены показала, что у детей обеих групп наблюдается стабилизация психологического поведения и прогрессивная динамика при выработке полезных привычек в течение учебного года.

Библиография

1. Агапова Л.А. Детское здравоохранение России: Стратегия развития // Материалы IX съезда педиатров России. М., 2001. С. 12-13.
2. Агафонова Н.А. Гигиеническая оценка оптимизации обучения и воспитания дошкольников: автореф. дис. ... канд. мед. наук. М., 2007. 26 с.
3. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Авраменко В.Г. Формирование навыков личной гигиены как направление профилактической работы в образовательной организации // Санитарный врач. 2019. № 10. С. 44-55.
4. Дыбина О.В. Образовательная среда и организация самостоятельной деятельности старшего дошкольного возраста: методические рекомендации. М., 2008. 68 с.
5. Караваева Т.Ф. Гигиеническая оценка состояния здоровья младших школьников, обучающихся по программе с регионально-этническим компонентом: автореф. дис. ... канд. мед. наук. М., 2008. 27 с.
6. Козлова С.А. Нравственное и трудовое воспитание дошкольников. М.: Просвещение, 2002. 344 с.
7. Кучма В.Р. Актуальные гигиенические проблемы дошкольного образования // Современные проблемы охраны здоровья детей в дошкольных образовательных учреждениях. М., 2011. С. 9-17.
8. Онищенко Г.Г. Санитарно-эпидемиологическое благополучие детей и подростков: состояние и пути решения проблем // Гигиена детей и подростков. 2007. № 4. С. 53-59.
9. Очирова К.С. и др. Формирование биологических основ здорового образа жизни посредством подвижных игр у дошкольников // Педагогический журнал. 2020. Т. 10. № 2А. С. 561-566.
10. Рекомендации Роспотребнадзора «Об условиях соблюдения личной гигиены детьми в детских садах». 2021.

Monitoring the basic requirements for the daily routine and compliance with the rules of personal hygiene and food hygiene in kindergartens

Viktoriya I. Dordzhieva

PhD in Biology, Associate Professor,
Lecturer of Botany, Zoology and Ecology Department,
Kalmyk State University,
358000, 11, Pushkina str., Elista, Russian Federation;
e-mail: viktorija_dord@mail.ru

Elena D. Boskhomdzhieva

PhD in Veterinary Medicine, Associate Professor,
Lecturer in General Biology and Physiology Department,
Kalmyk State University,
358000, 11, Pushkina str., Elista, Russian Federation;
e-mail: elena_boskh@mail.ru

Svetlana S. Ochirova

PhD in Biology, Lecturer,
Botany, Zoology and Ecology Department,
Kalmyk State University,
358000, 11, Pushkina str., Elista, Russian Federation;
e-mail: ochirov_sergey@list.ru

Alamzhi B. Dasheev

Graduate Student,
Kalmyk State University,
358000, 11, Pushkina str., Elista, Russian Federation;
e-mail: bos-ed@yandex.ru

Abstract

Educational aspects can be identified in any action of the child - observing the daily routine, observing the rules of hygiene, caring for nature, cleaning the room, observing the rules of nutrition, limiting the game on the phone, observing posture while drawing, when choosing clothes and shoes, playing sports etc. The study was conducted at two children's institutions in the Republic of Kalmykia. Both kindergartens are located in small villages, they are small buildings designed for a low number of pupils. The purpose of the work: to consider the daily routine and hygiene skills of preschool children. The work assessed the development of basic hygiene skills in a child located within the walls of a preschool institution (Recommendations of Rospotrebnadzor) and an assessment of the development of basic rules for personal hygiene and food hygiene among pupils of middle groups. Sanitary and hygienic assessment of the day regimen of preschoolers in two kindergartens gave a positive result. The authors of the paper conclude that evaluation of the development of the basic rules of personal hygiene showed that in children of both groups there is a stabilization of psychological behavior and progressive dynamics in the development of good habits during the school year.

For citation

Dordzhieva V.I., Boskhomdzhieva E.D., Ochirova S.S., Dasheev A.B. (2022) Monitoring osnovnykh trebovaniy k rezhimu dnya i soblyudeniyu pravil lichnoi gigieny i gigieny pitaniya v detskikh sadakh [Monitoring the basic requirements for the daily routine and compliance with the rules of personal hygiene and food hygiene in kindergartens]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 12 (3A), pp. 263-270. DOI: 10.34670/AR.2022.65.32.066

Keywords

Preschool age, personal hygiene rules, daily routine, research, kindergarten.

References

1. (2021) *Rekomendatsii Rospotrebnadzora «Ob usloviyakh soblyudeniya lichnoi gigieny det'mi v detskikh sadakh»* [Recommendations of Rospotrebnadzor: On the conditions for observing personal hygiene by children in kindergartens].
2. Agafonova N.A. (2007) *Gigienicheskaya otsenka optimizatsii obucheniya i vospitaniya doshkol'nikov. Doct. Dis.* [Hygienic assessment of the optimization of training and education of preschool children: Doct. Dis.]. Moscow.
3. Agapova L.A. (2001) *Detskoe zdravookhranenie Rossii: Strategiya razvitiya* [Children's healthcare in Russia: Development strategy]. In: *Materialy IX s"ezda pediatrov Rossii* [Proceedings of the IX Congress of Pediatricians of Russia]. Moscow.
4. Denisov L.A., Nekhorosheva E.V., Avramenko V.G. (2019) *Formirovanie navykov lichnoi gigieny kak napravlenie profilakticheskoi raboty v obrazovatel'noi organizatsii* [The formation of personal hygiene skills as a direction of preventive work in an educational organization]. *Sanitarnyi vrach* [Sanitary doctor], 10, pp. 44-55.
5. Dybina O.V. (2008) *Obrazovatel'naya sreda i organizatsiya samostoyatel'noi deyatel'nosti starshego doshkol'nogo vozrasta: metodicheskie rekomendatsii* [Educational environment and organization of independent activities of senior preschool age: guidelines]. Moscow.
6. Karavaeva T.F. (2008) *Gigienicheskaya otsenka sostoyaniya zdorov'ya mladshikh shkol'nikov, obuchayushchikhsya po*

-
- programme s regional'no-etnicheskim komponentom. Doct. Dis.* [Hygienic assessment of the state of health of younger schoolchildren enrolled in a program with a regional-ethnic component. Doct. Dis.]. Moscow.
7. Kozlova S.A. (2002) *Nravstvennoe i trudovoe vospitanie doshkol'nikov* [Moral and labor education of preschool children]. Moscow: Prosveshchenie Publ.
 8. Kuchma V.R. (2011) Aktual'nye gigienicheskie problemy doshkol'nogo obrazovaniya [Actual hygienic problems of preschool education]. In: *Sovremennye problemy okhrany zdorov'ya detei v doshkol'nykh obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh* [Modern problems of children's health protection in preschool educational institutions]. Moscow.
 9. Ochirova K.S., Boskhomdzhieva E.D., Dordzhieva V.I., Voloshina T.V. (2020) Formirovanie biologicheskikh osnov zdorovogo obraza zhizni posredstvom podvizhnykh igr u doshkol'nikov [The formation of the biological foundations of a healthy lifestyle through outdoor games in preschoolers]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 10 (2A), pp. 526-532.
 10. Onishchenko G.G. (2007) Sanitarno-epidemiologicheskoe blagopoluchie detei i podrostkov: sostoyanie i puti resheniya problem [Sanitary and epidemiological well-being of children and adolescents: state and ways of solving problems]. *Gigiena detei i podrostkov* [Hygiene of children and adolescents], 4, pp. 53-59.