УДК: 613.95/96:373

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РЕЖИМА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Тиллаева Зиёда Улугбековна – базовый докторант
Шайхова Гули Исламовна – д.м.н., профессор, научный руководитель
Ташкентский государственный медицинский университет (Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. *Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Важное условие для развития ребёнка имеет организация распорядка дня, который соответствует его возрасту. Режим дня представляет собой распределение различной деятельности детей равномерно на протяжении суток. Распорядок, повторяющийся изо дня в день, формирует у ребенка стабильное психическое и физиологическое здоровье. Все данные исследования были сравнены с требованиями СанПиН РУз № 0351-17 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных учреждениях».*

Ключевые слова: *режим, дети, дошкольные образовательные учреждения.*

MAKTABGACHA TA’LIM TASHKILOTLARIDA BOLALAR KUN TARTIBINI GIGIYENIK ASOSLASH

Tillayeva Ziyoda Ulug‘bekovna – tayanch doktoranti
Shayxova Guli Islomovna – t.f.d., professor
Toshkent davlat tibbiyot universiteti (Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya. *Kundalik tartib bolalarning yoshi xususiyatlariga mos kelishi va ularning barkamol rivojlanishiga yordam berishi kerak. Bola rivojlanishining muhim sharti uning yoshiga mos keladigan kundalik tartibni tashkil etishdir. Kundalik tartib - bu kun davomida bolalarning turli xil mashg‘ulotlarini teng ravishda taqsimlash. Kundan kunga takrorlanadigan tartib bolalarda barqaror ruhiy va jismoniy salomatlikni ta’minlaydi. Barcha tadqiqot ma’lumotlari O‘zR SanQvaN № 0351-17 “Maktabgacha ta’lim tashkilotlarida ish rejimini tartibga solish, saqlash va tashkil etish bo‘yicha sanitariya-epidemiologiya talablari” talablari bilan taqqoslandi.*

Kalit so‘zlar: *kun tartibi, bolalar, maktabgacha ta’lim tashkiloti.*

HYGIENIC JUSTIFICATION OF CHILDREN'S LIFE ROUTINE IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Tillaeva Ziyoda Ulugbekovna – basic doctoral student
Shaykhova Guli Islamovna – D.M.Sc., professor
Tashkent state medical university (Tashkent, Uzbekistan)

Annotation. *The daily routine should be age-appropriate and promote harmonious development. Organizing a daily routine that is age-appropriate is essential for a child's development. A daily routine is a distribution of children's various activities evenly throughout the day. A routine that is repeated day after day fosters stable mental and physical health in children. All research data were compared with the requirements of sanitary rules and regulations of Uzbekistan No. 0351-17 “Sanitary and epidemiological requirements for the arrangement, maintenance and organization of the operating mode in preschool educational institutions.”*

Key words: *daily routine, children, preschool educational institutions.*

Введение. Организм ребенка приспосабливается к определенному биоритму и порядку. Настраивается на прием пищи или сон, а все органы и системы функционируют в нем слаженно. Рациональное распределение времени двигательной и умственной нагрузки с периодами ограничения. Соблюдение такого распорядка способствует выработке у ребенка ответственности, пунктуальности и развитие его как личности. Нарушения этого режима являются причиной не только капризов, но и болезней таких, как рахит или скарлатина, которые в свою очередь нарушают обменные процессы и понижают устойчивость организма к инфекциям. Важно поддерживать здоровье ребенка и создавать условия для его благополучного роста и развития. Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями. (1,2,3).

Физическое здоровье связано с биологической структурой человека и функциями, обеспечивающими определенную физическую работоспособность, согласно с возрастными особенностями детей. Обязательным условием нормального физического развития ребенка, укрепление его здоровья, поддержания оптимального уровня физической и умственной работоспособности является правильно организованный режим дня. Для детей каждой возрастной группы он предполагает рациональное чередование различных видов деятельности и отдыха (занятия, прогулки, еда, сон и т.д.).(4,5).

Система физкультурно-оздоровительных занятий должна обеспечивать оптимальный двигательный режим, который составляет 22-26 часов в неделю для детей дошкольного возраста и включать физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, гигиеническую гимнастику после дневного сна, физкультминутки, физкультурные паузы, подвижные игры на прогулке, дни здоровья, физкультурные развлечения, физкультурное образование, самостоятельную двигательную деятельность, закаливание. (6-12).

В ходе исследования были выявлены факторы, положительно и отрицательно влияющие на адаптацию детей в ДОО. Данные факторы можно условно разделить на объективные и ситуативные (поведенческие).

Таблица 1.

В зависимости от продолжительности пребывания детей в дошкольном образовательном учреждении детские сады подразделяются

Типы детских садов	Время пребывания	Организация питания и сна
кратковременного дня	3-4 часа	организация однократного приема пищи или отсутствие питания и дневного сна
сокращенного дня	9-10,5 часов	кормление 3 раза в сутки и организация дневного сна
полного дня	12 часов	кормление – 4 раза в сутки по 12 часов и организация дневного сна
круглосуточного пребывания детей	непрерывное нахождение детей в ДОУ в течение суток	5-разовое питание в течение суток, организация дневного и ночного сна

Среди факторов, влияющих на эффективность и качество образования детей в дошкольном образовательном учреждении, важная роль принадлежит образовательной программе. Она является ориентиром творческой деятельности воспитателей: определяет содержание образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении, отражает мировоззренческую, научную и методологическую концепцию дошкольного образования, фиксирует его содержание по всем основным (комплексная программа) или одному (нескольким) направлениям (специализированная, парциальная программа) развития ребенка. В соответствии с направленностью и уровнем реализации программы устанавливаются вид и категория дошкольных образовательных учреждений. (10-16)

Из выше всего сказанного вытекает, что режим в детском саду систематизирует ребенка, приучает его к порядку и во многом способствует быстрейшей адаптации к дошкольному учреждению. Ритм жизнедеятельности, к которому привык и соблюдает ребенок в детском саду не должен нарушаться в выходные дни. Выполнение одних и тех же действия день за днем в положенное время раскрепостит ребенка, он будет знать, что за обедом следует сон, после сна – занятия и прогулка. Безусловно, окунувшись в мир детского сада, ребенку будет трудно быстро принять ритм жизни дошкольного учреждения. Если изо дня в день повторяется ритм в часах приема пищи, сна, прогулок, разных видов деятельности. (8-15)

Цель исследования. Изучить режим дня детей в ДОО, для рационального распределения времени двигательной и умственной нагрузки с периодами ограничения.

Объекты и материалы исследования. Объектами послужили Государственная дошкольная образовательная организация № 459 (р-на Янги хаёт) -ГДОО и частное ДОО «Астера» - ЧДОО (р-на Сергели), материалами исследования послужили информации на стендах «распорядок дня» и «расписание занятий», а также документы по образовательной деятельности.

Методы исследования. Изучение документированных информации по режиму дня и образовательной деятельности.

Результаты исследования. Исследование по определению показателей санитарно-гигиенических норм для детских дошкольных организаций проводились на двух детских садах - государственного №459 и частного «Астера» ДОО.

Таблица 2.

Распорядок дня воспитанников Государственной дошкольной образовательной организации №459

Режим дня	Группы по возрасту			
	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием, осмотр, игры, дежурство	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.20	8.00-8.20	8.00-8.20	8.00-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30
Организованная образовательная деятельность	8.30-9.20	8.30-9.20	8.30-9.20	8.30-9.20
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	9.20-10.45	9.20-10.45	9.20-10.45	9.20-10.45
Самостоятельные игры, закаливание	10.45-11.45	10.45-11.45	10.45-11.45	10.45-11.45
Возвращение с прогулки и гигиенические мероприятия	11.45-12.20	11.45-12.20	11.45-12.20	11.45-12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.30	12.20-12.30	12.20-12.30	12.20-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-14.30	12.30-14.30	12.30-14.30	12.30-14.30
Подъем	14.30-14.40	14.30-14.40	14.30-14.40	14.30-14.40
Подготовка к полднику, полдник	14.40-15.00	14.40-15.00	14.40-15.00	14.40-15.00
Занятия, игры, самостоятельная деятельность	15.00-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00	15.00-16.00
Самостоятельные игры	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00
Общение с родителями и уход детей домой	17.00-17.30	17.00-17.30	17.00-17.30	17.00-17.30

ГДОО имеет большое строение, рассчитан на большее количество детей, функционирует двенадцать групп, возрастные категории младший, средний, старший и подготовительные группы. Среднее число детей в каждой группе по 25 детей. Для оценки требований к режиму дня детей дошкольных учреждений была рассмотрена информация на стендах. На стендах представлена открытая для родителей информация «антропометрические данные детей», «распорядок дня», «расписание занятий».

На табл. 2 представлены распорядок дня ГДОО № 459, по данным наблюдения распорядка дня дошкольников можно сказать, что время исполнения вышеуказанных задач не распределено по возрасту. Так как ГДОО является детским садом полного дня четырехразовое питание не предусмотрено, отсутствует второй завтрак. Ежедневная продолжительность прогулки детей должно составлять не менее 4-4,5 час, в ГДОУ составляет по счетам 2 часа 15 минут. Прогулка в летнее и в зимнее время организовано 1 раз в день (в первую половину - до обеда).

Таблица 3.

Распорядок дня воспитанников ЧДОО «Астера»

Режим дня	Группы по возрасту				
	Ясельная группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием, осмотр, игры, дежурство	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30	8.00-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-10.40	9.00-10.40	9.00-11.45	9.00-11.45	9.00-11.45
Второй завтрак	10.40-10.50	10.40-10.50	11.45-11.55	11.45-11.55	11.45-11.55
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения)	10.50-11.30	10.50-11.30	11.55-12.35	11.55-12.35	11.55-12.35

Возвращение с прогулки и гигиенические мероприятия	11.30-12.00	11.30-12.00	12.35-12.45	12.35-12.45	12.35-12.45
Подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.00-12.30	12.45-13.15	12.45-13.15	12.45-13.15
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-16.30	12.30-16.30	13.15-16.30	13.15-16.30	13.15-16.30
Подъем	16.30-16.40	16.30-16.40	16.30-16.40	16.30-16.40	16.30-16.40
Подготовка к полднику, полдник	16.40-17.00	16.40-17.00	16.40-17.00	16.40-17.00	16.40-17.00
Самостоятельные игры на свежем воздухе и уход домой	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00	17.00-18.00

ЧДОО имеет небольшое строение, рассчитан на низкое количество воспитанников, функционируют восемь групп, возрастные категории: ясельный, младший, средний, старший и подготовительный. Среднее число детей в каждой группе по 17 детей. В ЧДОО не предусмотрены стенды для информации режима дня детей.

На табл. 3, представлены распорядок дня ЧДОО «Астера». Территория игровой площадки маленькое, поэтому время провождения на свежем воздухе детей разделяются на две разные часы. Завтрак и обед подают детям в специальной предназначенной в столовой, время еды также разделяется на две разные часы. По данным исследования распорядки дня, было выявлено отсутствие утренней гимнастики на свежем воздухе. Предусмотрено прогулка два раза на свежем воздухе в летнее и зимнее время (до обеда и после обеденного сна), питание пятиразовое.

Таблица 4.

Объем недельной образовательной нагрузки, включая занятия по дополнительному образованию, для детей дошкольного возраста составляет

Возраст	ГДОО №459	ЧДОО «Астера»
в ясельной группе	-	14 занятий
в младшей группе	25 занятий	25 занятий
в средней группе	25 занятий	25 занятий
в старшей группе	25 занятий	25 занятий
в подготовительной	25 занятий	25 занятий

Таблица 5.

Результаты мониторинга основных санитарно-гигиенических требований к режиму дня в ГДОО №459 и ЧДОО«Астера»

Требования к режиму дня в детском саду	По СанПиН	ГДОО №459	ЧДОО «Астера»
Ежедневный утренний прием детей	проводят воспитатели, которые опрашивают родителей о состоянии здоровья детей.	+	+
После перенесенного заболевания, а также отсутствия более 3 дней детей принимают в дошкольные учреждения	только при наличии справки участкового врача педиатра	+	+
Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3-7 лет составляет	5,5-6 часов,	8 часов	9 часов
Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет	не менее 4-4,5 час	2 ч.	1ч.40мин.
Прогулку организуют	2 раза в день до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой	1 раз до обеда	2 раза до и после дневного сна

Прогулка не проводится	При температуре воздуха ниже минус 5°С и скорости ветра более 7 м/с	+	+
Во время прогулки с детьми необходимо проводить	игры и физические упражнения	игры и физические упражнения	игры
В конце прогулки перед возвращением детей в помещения ДОО	проводят подвижные игры	-	-
Самостоятельная активность ребенка	не менее 3 ч.	3ч.	1ч.
Для детей от 2 до 3 лет дневной сон организуют	однократно продолжительностью не менее 3 часов	-	4ч.
Дневной сон для детей от 4-7 лет организуют	2 – 2,5 ч.	2 ч.	3ч.15мин.
Перед сном не рекомендуется	проведение подвижных эмоциональных игр	+	+

На таблице 4,5, представлены данные объема недельной образовательной нагрузки и результаты мониторинга основных санитарно-гигиенических требований к режиму дня обеих ДОО. Изучение максимальной продолжительности непрерывного бодрствования детей от 3 до 7 лет составило в ГДОО 8 часов и в ЧДОО 9 часов, ежедневная прогулка в ГДОО составило 2 часа, прогулка организовано 1 раз до времени сна, в ЧДОО составило 1 час 40 минут, прогулка организовано 2 раза до обеденного время и после дневного сна. В конце прогулки подвижные игры не предусмотрены в обеих ДОО. Самостоятельная активность у детей ГДОО 3 часа, в ЧДОО 1 час, это говорит о том, что большее время детей уходит на образование. Перечисленные требования не соответствуют санитарным нормам.

Таблица 6.

Требования к образовательной деятельности в ГДОО № 459 и ЧДОО «Астера»

Требования	По СанПиН	ГДОО №459	ЧДОО «Астера»
Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) занимает	в режиме дня не менее 3-4 часов	5.30 ч.	3.40 ч.
Непосредственно образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться	во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю	5 раз	-
Продолжительность образовательной деятельности	должна составлять не более 25-30 минут в день	30 мин.	-
Образовательная деятельность для младшей группы в первой половине дня	5–2 занятия по 15 мин, перерывы не менее 10 мин.	2 занятия по 25 мин. с пер.5 мин.	4 занятий по 30 мин. с пер.5 мин.
Образовательная деятельность для средней группы и старшей группы в первой половине дня	3 занятия по 30 мин. с физкультминутками, перерывы не менее 10 мин.	2 занятия по 25 мин. с пер.5 мин.	5 занятий по 30 мин. с пер.5 мин.
Образовательная деятельность для подготовительной группы в первой половине дня	3 занятия по 30 мин. с физкультминутками, перерывы между занятиями не менее 10 мин.	2 занятия по 25 мин. с пер.5 мин.	5 занятий по 30 мин. с пер.5 мин.
Количество физкультурных занятий в неделю и время продолжительности занятий для младшей группы	три раза в неделю длительностью по 15 мин.	Два раза в неделю по 20 мин.	Два раза в неделю по 30 мин.
Количество физкультурных занятий в неделю и время продолжительности занятий для средней группы	три раза в неделю длительностью по 20 мин.	Два раза в неделю по 20 мин.	Два раза в неделю по 30 мин.

Количество физкультурных занятий в неделю и время продолжительности занятий для старшей группы	три раза в неделю длительностью по 25 мин.	Два раза в неделю по 20 мин.	Три раза в неделю по 30 мин.
Количество физкультурных занятий в неделю и время продолжительности занятий для подготовительной группы	три раза в неделю длительностью по 30 мин.	Два раза в неделю по 20 мин.	Три раза в неделю по 30 мин.
В теплое время года одно из трех физкультурных занятий	проводиться на улице	+	-
Легкая одежда для занятий физкультурой	предусмотрено	+	+

На таблице 6, представлены данные по образовательной деятельности в обеих ДОО. Данные показывают, что, непосредственно образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста во второй половине дня в ГДОО составило 5 раз в неделю, в ЧДОУ во второй половине дня образовательная деятельность не предусмотрено. В первой половине дня в ГДОО проводят 2 занятий по 25 минут с переменами по 5 минут, в ЧДОО проводят 4 занятий по 30 минут с перерывами по 5 минут. Образовательная деятельность для подготовительной группы в ГДОО составило 2 занятий по 25 минут с переменами по 5 минут, в ЧДОО составило 5 занятий по 30 минут с переменами по 5 минут. Физкультурные занятия в ГДОО для групп разных возрастов (младший, средний, старший, подготовительный) составило 2 раза в неделю по 20 минут. В ЧДОО составило для ясельной, младшей и средней групп 2 раза в неделю по 30 минут, для старшей и подготовительных групп 3 раза в неделю по 30 минут. В теплое время года в ЧДОО физкультурные занятия на улице не предусмотрены. Перечисленные требования не соответствуют санитарным нормам.

Таблица 7.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста

Группы по возрасту	По СанПиН	ГДОО №459	ЧДОО «Астера»
В младшей группе (дети четвертого года жизни)	2 часа 45 минут	9 часов 10 минут	7 часа 30 мин.
В средней группе (дети пятого года жизни)	4 часа	9 часов 10 минут	9 часов
В старшей группе (дети шестого года жизни)	6 часов 15 минут	9 часов 10 минут	9 часов
В подготовительной группе (дети седьмого года жизни)	8 часов 30 минут	9 часов 10 минут	12 часов

На таблице 7, представлены данные максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки с дополнительными программами. В ГДОО максимальный недельный объем образования с дополнительными программами составило для каждой возрастной категорий детей 9 часов 10 минут, в ЧДОО для ясельных и младших групп 7 часов 30 мин., для средних и старших групп 9 часов, для подготовительной группы 12 часов. Объем недельной образовательной нагрузки с дополнительными программами не соответствует санитарным нормам в обеих ДОО.

Таблица 8.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности

Возраст	Время обр.дея.	ГДОО №459	ЧДОО «Астера»
для детей 4-го года жизни	не более 15 минут	20 и 30 мин.	30 мин.
для детей 5-го года жизни	не более 20 минут	20 и 30 мин.	30 мин.
для детей 6-го года жизни	не более 25 минут	20 и 30 мин.	30 мин.
для детей 7-го года жизни	не более 30 минут	20 и 30 мин.	30 мин.

На таблице 8, представлены данные продолжительности образовательной деятельности в обеих ДОО. В ГДОО продолжительность первого урока по 20 минут, второго урока 30 минут, в ЧДОО все предметы проходят по 30 минут. Время продолжительности образовательной деятельности не соответствуют санитарным нормам в обеих ДОО.

Таблица 9.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня

Возраст	Обр.нагрузка	ГДОО №459	ЧДОО «Астера»
В младшей и средней группах	не превышает 30 и 40 минут	50 мин.	1 час
В старшей и подготовительной	45 минут и 1,5 часа	50 мин.	1,5 часа
В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность	проводят физкультминутку	+	+
Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности	не менее 10 минут	5 мин.	5 мин.

На таблице 9, представлены данные максимального объема образовательной нагрузки в первой половине дня. В ГДОО продолжительность уроков в первой половине дня во всех составило 50 минут, в середине времени проводят физкультминутки продолжительностью 3 минуты. В ЧДОУ продолжительность уроков составило в младшей и средней группах 1 час, в старшей и подготовительной группах 1 час 30 минут, также в середине уроков проводят физкультминутки. Требования не соответствуют санитарным нормам.

Таблица 10.

Непрерывная длительность просмотра телепередач и диафильмов в группах ДОО

Возраст	Время	ГДОО №459	ЧДОО «Астера»
В младшей и средней группах	не более 20 мин	20 мин.	20 мин.
В старшей и подготовительной	не более 30 мин	20 мин.	20 мин.
Просмотр телепередач для детей дошкольного возраста допускается	не чаще 2 раз в день (в первую и вторую половину дня)	2 раза	1 раз
Экран телевизора должен быть	на уровне глаз сидящего ребенка или чуть ниже	Выше уровня глаз	На уровне глаз
Непосредственно образовательную деятельность с использованием компьютеров следует проводить	для детей 5-7 лет не более одного раза в течение дня и не чаще трех раз в неделю	-	-
После работы с компьютером с детьми проводят	гимнастику для глаз	-	-
Непрерывная продолжительность работы с компьютером в форме развивающих игр для детей 5 лет	не должна превышать 10 минут	-	-
Непрерывная продолжительность работы с компьютером в форме развивающих игр для детей 6-7 лет	не должна превышать 15 минут	-	-

На таблице 10, представлены данные длительность просмотра телепередач и диафильмов. В ГДОУ предусмотрены просмотр мультсериалов, экран телевизора расположен выше уровня глаз, использование компьютеров не предусмотрено. В ЧДОУ также рекомендовано просмотр мульт передач, экран телевизора расположен на уровне глаз, компьютеры не предусмотрены. Санитарным нормам полностью не соответствует в обеих ДОУ.

Таблица 11.

Требования к организации физического воспитания

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности			
Физическая деятельность	**Время**	**ГДОО №459**	**ЧДОО «Астера»**
утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении, на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах, плавание 5-7 лет	до 6-8 часов в неделю	4 часа 40 мин.	3 часа 50 мин.

На таблице 11, представлены данные по организации физического воспитания. В ГДОО общая физическая деятельность составило 4 часа 40 минут для воспитанников 5-7 лет, в ЧДОО составило 3 часа 50 минут. Время двигательной деятельности на неделю не соответствует санитарным нормам в обеих ДОО.

Таблица 12.

Объем двигательной активности воспитанников с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных учреждений

Возраст	Время дв.актив.	ГДОО №459	ЧДОО «Астера»
Дети 3 года жизни	2-3 раза в неделю в групповом помещении или в физкультурном зале	2 раза	4 раза
В возрасте от 3 до 7 лет	не менее 3 раз в неделю в групповом помещении или в физкультурном зале	2 раза	4 раза
Длительность образовательной деятельности по физическому развитию детей	в младшей группе - 15 мин	20 мин.	30 мин.
	в средней группе - 20 мин	20 мин.	30 мин.
	в старшей группе - 25 мин	20 мин.	30 мин.
	подготовительной группе - 30 мин	20 мин.	30 мин.

На таблице 12, представлены объем двигательной активности детей с учетом психофизиологических особенностей. В ГДОО двигательная активность осуществляется в зимнее время групповых ячейках, в летнее время иногда на дворе ДОО, время продолжения физкультуры 20 минут для всех возрастных категорий. В ЧДОО физическая активность проводится в актовом зале в зимнее и летнее время, физическая активность проходит в виде гимнастики либо тайквондо. Продолжительность физической активности составляет 30 минут для всех возрастных категорий. Длительность образовательной деятельности по физическому развитию не соответствует возрасту воспитанников обеих ДОО.

Таблица 13.

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять

Возраст	Продолжительность	ГДОО №459	ЧДОО «Астера»
в младшей группе	15-20 мин	20 мин	30 мин
в средней группе	20-25 мин	20 мин	30 мин
в старшей группе	25-30 мин	20 мин	30 мин
в подготовительной группе	25-30 мин	20 мин	30 мин

На таблице 13, представлены данные продолжительности нахождения детей в бассейне. В ГДОО и ЧДОО продолжительность пребывания детей в бассейне не распределено по возрасту и не соответствует санитарным нормам.

Выводы

Таким образом выявлены ряд несоответствующих требований санитарным нормам.

1. Отсутствие утренней гимнастики в ЧДОО.
2. В распорядке дня в ГДОО отсутствует в меню второй завтрак.
3. Объем недельной образовательной нагрузки с дополнительными программами не соответствует санитарным нормам в обеих ДОО. Недельная нагрузка образовательной деятельности выше нормы.
4. Продолжительность уроков не соответствует возрасту в обеих ДОО.
5. Продолжительность прогулки менее 3-4 часов и составляет одного раза в день. В ЧДОО территория игровой площадки маленькое, что затрудняет одновременно выходить во двор всем группам.
6. Продолжительность бодрствования детей в ГДОУ и ЧДОУ выше нормы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Пивоваров Ю.П., Гигиена и экология человека, 1999. – 390 с.
2. Зацепина М.Б., Воспитание и обучение в подготовительной к школе группе детского сада, 2008. – 224 с.
3. Зацепина М.Б., Культурно-досуговая деятельность в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для работы с детьми 2-7 лет, 2009. – 64 с.
4. Гербова В.В., Воспитание и обучение в средней группе детского сада, 2007. – 192 с.
5. Агапова Л.А., Стратегия развития, 2001. С. 12-13.
6. Агафонова Н.А. Гигиеническая оценка оптимизации обучения и воспитания дошкольников, 2007. 26 с.

7. Денисов Л.А., Нехорошева Е.В., Авраменко В.Г., Формирование навыков личной гигиены как направление профилактической работы в образовательной организации, 2019. № 10. С. 44-55.

8. Дыбина О.В., Образовательная среда и организация самостоятельной деятельности старшего дошкольного возраста, 2008. 68 с.

9. Караваева Т.Ф., Гигиеническая оценка состояния здоровья младших школьников, обучающихся по программе с регионально-этническим компонентом, 2008. 27 с.

10. Козлова С.А., Нравственное и трудовое воспитание дошкольников, 2002. 344 с.

11. Кучма В.Р., Актуальные гигиенические проблемы дошкольного образования // Современные проблемы охраны здоровья детей в дошкольных образовательных учреждениях, 2011. С. 9-17.

12. Онищенко Г.Г., Санитарно-эпидемиологическое благополучие детей и подростков // Гигиена детей и подростков, 2007. № 4. С. 53-59.

13. Очирова К.С., Формирование биологических основ здорового образа жизни посредством подвижных игр у дошкольников, 2020. Т. 10. №

14. 12A. С. 561-566.

15. Tillaeva Z.U., Shaykhova G.I., Hygienic Justification and Comparison of the Territory of Public and Private Preschool Educational Institutions. – 2023, 13(11): 1697-1702.

16. Тиллаева З.У., Шайхова Г.И., Комплексная оценка условий воспитания детей в дошкольных образовательных организациях. – 2023, стр. 80.