

**Письмо Минобразования РФ от 14 марта 2000 г. N 65/23-16**  
**"О направлении инструктивно-методического письма "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения"**

Министерство образования Российской Федерации направляет **инструктивно-методическое письмо** "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. Настоящее 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.

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

**Инструктивно-методическое письмо - приложение к письму Министерства образования Российской Федерации от 14 марта 2000 г. N 65/23-16**

Состояние здоровья подрастающего поколения в настоящее время 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% контингента детей, поступающих в школу.

Результаты разных исследований свидетельствуют о том, что современное состояние здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста характеризуется следующими тенденциями: распространенность функциональных отклонений достигает более 70%, хронических заболеваний - 50%, физиологической незрелости - 60%. Более 20% детей имеют дефицит массы тела. У детей с морфофункциональными отклонениями ведущими являются 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. Каждый третий ребенок, поступающий в школу, имеет сниженную остроту 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 все более значимым: получают дальнейшее распространение программы для часто и длительно болеющих детей, обогащается спектр оздоровительных и закаляющих мероприятий, а также профилактических процедур, способствующих снижению заболеваемости детей, появляются развивающие программы физического воспитания нового поколения.

Однако Минобразование России обращает особое внимание на то, что наряду с этими позитивными процессами в ряде дошкольных образовательных учреждений наблюдается негативная практика неправомерного увеличения умственной и физической нагрузки воспитанников. Подобные явления вызывают у детей переутомление, невротизацию, отражаются на состоянии их здоровья и эмоциональном благополучии, являясь в последующем 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. Происходит подмена целей и задач развития ребенка в дошкольном возрасте целями и задачами школьного обучения. Такой подход базируется на ложном представлении родителей и некоторых педагогов о том, что если ребенок 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 объему знаний ребенка при его поступлении в школу. Педагоги детских садов, реагируя на соответствующие запросы родителей и учителей, стремятся дать своим воспитанникам как можно больший запас знаний, который зачастую заимствуется из школьной программы.

Другая проблема состоит в ориентации содержания образовательных программ дошкольного образования преимущественно на умственное (интеллектуальное) развитие детей, что зачастую оставляет

за рамками интересов педагогов физическое и социально-личностное развитие ребенка. Это также обуславливает неадекватную возрастным возможностям детей учебную нагрузку, что, в свою очередь, наносит серьезный ущерб как их личностному развитию, так и состоянию здоровья.

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

Особую озабоченность вызывает превышение количества занятий в течение дня и их длительность без учета 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 четырех занятий по 20 - 25 минут каждое. Имеет место практика еще большей перегрузки детей - проведение пяти-шести 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. Восстановление их работоспособности в этом случае не происходит даже после дневного сна, тогда как в дни проведения двух-трех занятий 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 серьезным нарушениям в распорядке дня, сокращению прогулки, дневного сна, времени для самостоятельной игровой деятельности, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на состоянии здоровья детей.

Следует признать, что по данному вопросу недостаточно эффективно ведется работа с родителями (лицами, их заменяющими). Как показывают наблюдения научных сотрудников НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, в досуге маленьких детей все больше времени занимает просмотр телепередач, особенно в выходные дни. При этом родители (лица, их заменяющие) далеко не всегда осознают негативные последствия длительного просмотра телепередач, зачастую адресованных взрослым. Кроме того, некоторые родители стремятся обеспечить своим детям дополнительное образование - посещение музыкальной школы, кружка или секции после пребывания в детском саду или в выходные дни. Это, к сожалению, не учитывается педагогами дошкольных образовательных учреждений ни при организации образовательного процесса, ни при их взаимодействии с родителями (лицами, их заменяющими) воспитанников.

Приведенные данные свидетельствуют о том, что обеспечение оптимальных гигиенических основ образовательного процесса в детских садах в настоящее время требует пристального внимания всех работников системы дошкольного образования. Вместе с тем в соответствии с Законом Российской Федерации "Об образовании" "максимальный объем учебной нагрузки обучающихся" (ст. 7, п. 1) должен устанавливаться государственным образовательным стандартом. До введения государственного образовательного стандарта дошкольного образования на территории Российской Федерации действуют **Временные (примерные) требования** к содержанию и методам воспитания и обучения, реализуемым в дошкольном образовательном учреждении (далее - Временные требования), утвержденные приказом Минобразования России от 22.08.96 N 448.

До введения государственного стандарта дошкольного образования Министерство образования Российской Федерации рекомендует следующее.

1. При построении образовательного процесса устанавливать учебную нагрузку, руководствуясь следующими 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 - трех.
- Их продолжительность в младшей и средней группах - не более 10 - 15 минут, в старшей - не более 20 - 25, 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-трех раз в неделю.
- Длительность этих занятий - не более 30 минут, и, если они носят статический характер, в середине занятий следует проводить физкультминутку. Проводить такие занятия рекомендуется в дни с наиболее высокой работоспособностью детей (вторник, среда).
- Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции) недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон; их количество в неделю не должно превышать двух. Продолжительность этих занятий не должна превышать 20 - 25 минут, участие ребенка 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 напряженности, поторапливания детей во время питания, пробуждения, выполнения ими каких-либо заданий.

3. Необходимо в течение дня обеспечивать баланс разных видов активности детей - умственной, физической, а также разных видов детской деятельности, среди которых преобладающей выступает игра. При этом среди общего времени занятий следует отводить 50% занятиям, требующим от детей умственного напряжения, остальные 50% должны составлять занятия эстетического и физкультурно-оздоровительного циклов. Среди последних предпочтение следует отдавать двигательнo-активным 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 указанные 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 10 минут. Для снижения утомляемости под воздействием компьютерных занятий чрезвычайно важна гигиенически рациональная организация рабочего места за компьютером: соответствие мебели росту ребенка, оптимальное освещение, соблюдение электромагнитной безопасности. Компьютерная техника, которая используется в дошкольном образовательном учреждении (ДОУ), обязательно должна иметь гигиеническое заключение (сертификат), подтверждающий ее безопасность для детей.

Как показывают данные научных исследований, в начальный период взаимодействия детей с компьютером (6 недель) целесообразно проводить специальные занятия, направленные на развитие точности и координации движений (в том числе тонких движений кисти), а также на развитие памяти и внимания (физические упражнения, подвижные и настольные игры). Такие занятия повышают эффективность формирования у детей навыков по управлению компьютером, сокращают время их 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. При этом компьютер становится лишь элементом среды развития ребенка при организации компьютерно-игрового комплекса, принципиально отличающегося от компьютерного класса в школе.

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

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

Родителей (лиц, их заменяющих) целесообразно также информировать о том, как осуществлять отбор телепередач для ребенка по содержанию и регулировать продолжительность их просмотра. При этом сами работники ДОУ: воспитатели, методисты, медицинский персонал, должны понимать, что просмотр телепередач для ребенка - большая не только зрительная, но и психоэмоциональная нагрузка. Зрительная нагрузка такого рода связана с напряжением аккомодации глаза, и ее необходимо регламентировать следующим образом. В дни посещения ДОУ просмотр телепередач для детей следует ограничить до 15 минут, а в выходные - до получаса. Более длительные просмотры перегружают нервную систему ребенка, 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 следует 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 регуляции нагрузки на ребенка необходимо учитывать его индивидуальные особенности. Реализация индивидуального подхода к детям по данному направлению деятельности ДОУ должна опираться на систематические наблюдения, прежде всего на выявление признаков утомления у того или иного ребенка. Непременным условием при этом выступает соблюдение норм наполняемости групп в соответствии с Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении. При этом следует

отдавать предпочтение организации работы по подгруппам, особенно в случаях переукомплектованности групп и при 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 по оптимизации гигиенических основ организации образовательного процесса.

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

**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 занятия по интересам (во время прогулки, в нерегламентированных видах деятельности, в свободное время).

**И - Развитие игровой деятельности**

И 1. Сотрудники создают условия для возникновения и развертывания игры детей.

И 1.4. Соблюдают баланс между игрой и другими видами деятельности в педагогическом процессе: берегут время, предназначенное для игры, не подменяя ее 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 приемы 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 реализуют 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 показаниями.

Ф 2.2. Внимательно наблюдают за самочувствием каждого ребенка 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 ребенка (используют физические упражнения в различных вариантах и сочетаниях, различные исходные положения - сидя, стоя, лежа и т.п.).