

**Приложение
к заседанию РМО
дошкольных работников
от 06.06.2022г.**

Методические рекомендации

Факторы, влияющие на показатели по обеспечению здоровья, безопасности и качеству услуг по присмотру и уходу.

Понятие «здоровье» - сложное, многозначное и неоднородное социально-культурное, с одной стороны, и психофизиологическое явление, с другой стороны. В литературе понятие здоровья часто рассматривается с разных методологических и теоретических позиций. Так, в Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) записано: «Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». В Большой медицинской энциклопедии здоровье определяется как «...такое состояние человеческого организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения».

Различные подходы к определению здоровья позволяют рассматривать, здоровье как состояние человека, отличающееся следующими признаками:

- нормальной реакцией организма на всех уровнях его организации;
- способностью организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования (адаптация), обеспечивать нормальную и разностороннюю жизнедеятельность; - динамическим равновесием организма с факторами внешней среды;
- отсутствием болезни, болезненных состояний либо болезненных изменений, т.е. оптимальным функционированием организма при отсутствии признаков заболевания или какого-либо нарушения;
- полным духовным, физическим, умственным и социальным благополучием, гармоничностью развития физических и духовных сил организма, принципом его единства, саморегулирования и гармонического взаимодействия всех органов.

В последние десятилетия отечественные и зарубежные ученые все чаще склоняются к тому, что здоровье есть динамический процесс, который определяется возрастом, условиями жизни, индивидуальными особенностями человека. Структура понятия «здоровье» включает три основных компонента: физический (соматический), психический и социальный. Физическое (соматическое) здоровье определяется свойствами организма как сложной биологической системы.

К основным показателям физического здоровья относятся: уровень физического развития; уровень физической подготовленности; уровень функционального состояния основных систем организма; уровень и способность к мобилизации адаптационных резервов организма, обеспечивающие его приспособление к воздействию различных факторов среды обитания. Психическое (духовное) здоровье обеспечивает сохранность

психических функций организма человека и предполагает состояние полного душевного равновесия, умение владеть собой, способность быстро приспосабливаться к сложным ситуациям и преодолевать их, в короткое время восстанавливать душевное равновесие. Основой психического здоровья является общий душевный комфорт. К компонентам психического здоровья относят комплекс эмоционально-волевых и мотивационно-потребностных свойств личности. Психическое здоровье – это система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Социальное здоровье связано с влиянием на личность других людей, общества в целом и зависит от места и роли человека в межличностных отношениях (ребенок-взрослый), от нравственного здоровья социального окружения ребенка. Социальная составляющая здоровья обусловлена влиянием родителей, соседей по дому, сверстников и т.п. Различие между психическим и социальным здоровьем условно в связи с тем, что психические свойства и качества личности не существуют вне системы общественных отношений. Сохранить и укрепить свое здоровье можно благодаря здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни - это способ существования, направленный на укрепление здоровья и профилактику болезней. Здоровый образ жизни - это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой. Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций. К основным компонентам здорового образа жизни детей и взрослых относят:

- рациональный режим дня;
- полноценное, сбалансированное питание;
- достаточный по продолжительности сон;
- оптимальный двигательный режим;
- активный отдых;
- регулярные занятия физической культурой;
- психо-эмоциональный комфорт;
- соблюдение правил личной гигиены;
- закаливание; — отсутствие вредных привычек;
- психо-сексуальную и половую культуру;
- валеологическое самообразование;
- медицинскую активность.

Выделяются основные правила здорового образа жизни:

1. Отказ от вредных привычек.

2. Соблюдение принципов рационального питания (сбалансированного качественно - белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и количественно-энергетическая ценность потребляемых продуктов и расход энергии в процессе жизнедеятельности).

3. Рациональная двигательная активность.

4. Соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека и т.д. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это деятельность человека по укреплению своего здоровья и профилактике различных заболеваний. Здоровый образ жизни является предпосылкой и фундаментом для достижения успеха во всех сферах жизнедеятельности человека.

Важное значение имеет формирования ценностей ЗОЖ у ребенка дошкольного возраста. Ценность ЗОЖ заключается в стремлении сохранить и укрепить свое здоровье, так же желание правильно питаться, соблюдать режима дня и заниматься спортом. Организм ребенка в силу процессов бурного роста и развития нельзя отождествлять с организмом взрослого человека.

На современном этапе развития здоровье ребенка - «состояние жизнедеятельности, соответствующее его биологическому возрасту, гармоничное единство физических и интеллектуальных характеристик, формирование адаптационных и компенсаторных реакций в процессе роста». Характеристика здоровья детей включает уровень их физического, интеллектуального и функционального развития в различные возрастные периоды, физическую и нервно-психическую адаптацию к меняющимся условиям внешней среды, уровень неспецифической резистентности и иммунной защиты. С этих позиций здоровье ребенка следует рассматривать как соответствующее биологическому возрасту состояние жизнедеятельности и единства физических и интеллектуальных характеристик, обусловленных генетическими и средовыми факторами, и формирование адаптационно приспособительных реакций в процессе роста.

В процессе индивидуального развития в детском возрасте ведущими в структуре здоровья являются физический (соматический) компонент, психо-эмоциональный и интеллектуальный. Представление о здоровье как триединстве физического (соматического), психического и социального компонентов подтверждает необходимость комплексного подхода.

Показателями индивидуального здоровья являются:

- 1) генетические - генотип, отсутствие наследственных дефектов;
- 2) метаболические - уровень обмена веществ в покое и при нагрузке;
- 3) морфологические - уровень физического развития, морфологический тип конституции;
- 4) физиологические - функциональное состояние организма - норма покоя, норма реакции, резервные возможности, функциональный тип конституции;
- 5) психические - тип высшей нервной деятельности (ВНД) и процессы, обеспечивающие развитие мышления, речи, эмоций;

б) социально-духовные - целевые установки на здоровый образ жизни, нравственные ценности, идеалы; трудоспособность, социо-культурная активность, способность воспринимать, усваивать и передавать другим поколениям общечеловеческие, государственные и национально-региональные ценности;

7) медицинские - отсутствие признаков болезни. Рассматривая здоровье как необходимое для определения качества жизни явление, необходимо сопоставлять с другим состоянием – болезнью.

Нарушение нормальной жизнедеятельности организма под действием повреждающих факторов или обусловленное недостатками (ограничениями) развития, генетическими дефектами, ограничивающими жизнедеятельность, называется болезнью. Гиппократу приписывают слова: «...болезнь - это нарушение каких-либо связей человека с природой».. Факторы, формирующие здоровье, определяются как явления, обуславливающие состояние биологического, социального и духовного здоровья отдельного человека и (или) групп людей, проживающих на определенных территориях и включают:

- биологические факторы, которые обусловлены состоянием здоровья предшествующих поколений отдельного индивидуума.

Здоровье определяется, прежде всего, наследственными признаками, от которых зависит биологическое качество будущей жизни. Человек рождается с уже готовой генотипической программой, в пределах которой он может реализоваться в онтогенезе. Действие этого фактора зависит от возраста родителей, состояния здоровья матери, вскармливания ребенка грудным молоком до 6 месяцев;

- природно-климатические факторы: температурный режим, химический состав и физические свойства воды, воздуха и почв, благоприятные сезоны для отдыха и т.д.

- экологические факторы: сокращение площадей лесной и другой растительности; дефицит минерально-сырьевых и энергетических ресурсов; загрязнение воздуха, воды и почвы; техногенные изменения.

- медицинские факторы: низкое качество медицинского обслуживания, в том числе детей в организованных коллективах; несвоевременное оказание первой медицинской помощи; недостаток современных лекарственных средств и оборудования и т.д.

- культурологические факторы обусловлены отношением человека и общества к здоровью, а также к организации и использованию способов формирования здорового образа жизни на основе общечеловеческой, национальной и региональной культуры и включают: осознание себя, собственной жизни и здоровья, а также индивидуального развития как субъекта культуры; признание ценностей жизни и здоровья для семьи, общества и государства; осмысление и использование для сохранения здоровья ценностей, определяющих человеческое бытие - социальное, экономическое, этическое, эмоциональное, познавательное, духовное. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования личности.

Задача раннего формирования культуры здоровья, с одной стороны, и основ культурной практики актуальна, своевременна и достаточно сложна. Дошкольный возраст является

сензитивным периодом для формирования фундамента физического и психического здоровья: в этот 12 период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни (далее ЗОЖ), осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой. Занятия физической культурой повышают сопротивляемость детского организма. При этом оздоровительный бег, гимнастические упражнения, катание на лыжах, велосипеде, плавание являются средствами, которые воздействуют на организм, но в тоже время требуют контроля интенсивности нагрузок на детей в процессе физкультурно-оздоровительной работы. Проблемы сохранения и укрепления детского здоровья и пути их решения нашли свое отражение во многих законодательных и нормативно - правовых актах. Так, в Законе РФ «Об образовании в РФ» (273-ФЗ РФ, 29 декабря 2012 г.) отмечено, что дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (далее ФГОС ДО) одной из приоритетных задач является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. В модуле «Физическое развитие» отмечено приобретение опыта в становлении ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Самое важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт. Сохранить и укрепить свое здоровье можно благодаря здоровому образу жизни.

Факторы риска нарушения здоровья в дошкольном возрасте.

Под факторами риска понимаются определенные неблагоприятные воздействия, характерные обстоятельства, которые в совокупности снижают адаптационные возможности здоровья, а также условия и особенности образа жизни, повышающие вероятность возникновения болезней. Среди факторов риска высокой заболеваемости дошкольников в организованных коллективах существенное значение имеют нарушения теплового режима в дошкольном учреждении. В помещениях с низкой температурой нарушается режим проветривания, увеличивается концентрация углекислого газа, накапливаются антропоксины, что способствует высокой заболеваемости детей острыми респираторно-вирусными инфекциями.

Важным фактором, определяющим здоровье детей, является питание. К числу факторов, обуславливающих здоровье детей раннего и дошкольного возраста, относится также наличие или отсутствие отклонений в антенатальном, перинатальном и раннем постнатальном развитии.

Организация здоровьесберегающей деятельности фиксирует зоны, потенциально являющиеся факторами риска для здоровья ребенка:

- дискомфортность предметной среды;

- дезадаптивность коррекционно-развивающей среды;
- конфликтность коммуникативной среды.

Действия по улучшению условий обеспечения здоровья воспитанников ДОО

По итогам комплексного анализа качества процессов и условий обеспечения здоровья воспитанников в образовательной среде ДОО, для повышения эффективности деятельности ДОО необходимо особое внимание обратить на такую группу показателей качества «Здоровье и повседневный уход» как:

- Состояние здоровья воспитанников.
- Санитарно-гигиенические условия.
- Гигиена и формирование культурно-гигиенических навыков.
- Усилия по сохранению и укреплению здоровья.
- Качество питания.
- Организация процесса питания.
- Отдых. Релаксация. Сон.

Действия по совершенствованию условий обеспечения здоровья воспитанников ДОО
Состояние здоровья воспитанников.

На уровне документирования ДОО необходимо:

1. Предусмотреть наблюдение за состоянием здоровья воспитанников ДОО в ЛНА:

- обязательный медосмотр детей перед поступлением в ДОО, а также ежегодный в течение всего периода их обучения в ДОО;

- регулярный контроль состояния здоровья воспитанников.

Напр., «Порядок ведения наблюдения за состоянием здоровья воспитанников ДОО», в который вносятся записи при фиксации отклонений состояния здоровья ребенка от обычного;

- систематическое наблюдение (мониторинг) за состоянием здоровья воспитанников, с учетом потребностей, возможностей и состояния здоровья.

- проведение разностороннего изучения состояния здоровья детей с участием родителей.

2. Предусмотреть процедуры реагирования на изменение состояния здоровья воспитанников (напр., «Порядок информирования администрации, педагогов и родителей об изменениях состояния здоровья воспитанников» и т.п.).

3. Обеспечить комплексное непрерывное изучение состояния здоровья воспитанников, создание условий для управления рисками и возможностями в сфере здоровья

воспитанников (напр., «Положение о контроле за состоянием здоровья воспитанников» должно предусматривать разносторонние возможности, определять контрольные процедуры и показатели и т.д.).

4. Обеспечить необходимые кадровые, информационные и материально-технические условия реализации комплексных задач изучения здоровья на основе:

- заключения договора с сетевыми партнерами,
- обучения сотрудников, - описания требований к информационному сопровождению,
- разработки инструкции, требований к средствам и пр.).

5. Обеспечить учет и контроль факторов окружающей среды, оказывающих влияние на состояние здоровья воспитанников путем проведения обследований, лабораторных испытаний социальных, экономических и экологических условий окружающей действительности.

6. Предусмотреть работу по изучению современных подходов, трендов и тенденций в сфере изучения состояния и динамики здоровья дошкольников, научных материалов.

7. Обеспечить работу по повышению качества здоровой жизни воспитанников ДОО с вовлечением заинтересованных сторон.

На уровне статистики ДОО необходимо отслеживать показатели уровня заболеваемости на 1 ребенка:

- в среднем менее 15 дней на 1 ребенка в год - в ДОО очень низкий уровень заболеваемости – превосходное качество;
- в среднем менее 25 дней на 1 ребенка в год – в ДОО средний уровень заболеваемости – хорошее качество;
- в среднем менее 50 дней на 1 ребенка в год – в ДОО уровень заболеваемости – ниже среднего – качество стремится к базовому уровню;
- в среднем менее 60 дней на 1 ребенка в год – в ДОО высокий уровень заболеваемости – требуется серьезная работа по повышению качества.

На уровне образовательного процесса, необходимо:

1. Проводить систематическое наблюдение (мониторинг) за состоянием здоровья воспитанников, с учетом потребностей, возможностей и состояния здоровья.
2. Обеспечить регулярный контроль состояния здоровья воспитанников в соответствии с установленным порядком, например, вести «Журнал наблюдений за состоянием здоровья.»
3. Обеспечить комплексное разностороннее непрерывное изучение состояния здоровья детей, вести анализ заболеваемости.

4. Обеспечить условия для управления рисками и возможностями в сфере здоровья воспитанников.
5. К сбору необходимой информации о состоянии здоровья детей привлекать узкопрофильных специалистов.
6. Обеспечить информационные и материально-технические условия реализации комплексных задач изучения здоровья.
7. Обеспечить ведение учета и контроля факторов окружающей среды, оказывающих влияние на состояние здоровья воспитанников.
8. Обеспечить условия для работы по изучению современных трендов и тенденций в сфере изучения состояния и динамики здоровья дошкольников, научных материалов.
9. Обеспечить работу коллектива ДОО по повышению качества здоровой жизни воспитанников с вовлечением заинтересованных лиц.