

Раздел 1. Осуществление педагогического наблюдения за состоянием здоровья каждого ребёнка



Тема 1.1. Управление процессом сохранения здоровья детей в дошкольной организации

План:

1. Понятие «здоровье».
2. Физиологические и социальные факторы здоровья.
3. Состояния перехода от здоровья к болезни.



Здоровье – это способность организма противостоять воздействиям инфекции, физических, химических и психических факторов окружающей среды.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): *«Здоровье – это состояние полного физического (телесного), психического (душевного) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».*

В отечественном здравоохранении принято более широкое определение здоровья, учитывающее функциональное состояние организма, степень его приспособленности к условиям биологической и социальной среды, дееспособность: *«Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных состояний».*

Физиологическими основами здоровья являются такие механизмы как адаптация и гомеостаз.

Гомеостаз – это способность организма поддерживать постоянство своей внутренней среды (t тела, АД и другие показатели нормального функционирования организма).

Адаптация – это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней среды.



Физиологические и социальные факторы здоровья.

Современное определение здоровья ребенка содержит *пять признаков состояния организма*:

- *адаптируемость* – приспособляемость к окружающей среде;
- *равновесие* – способность организма функционировать во внешней среде, сохраняя гомеостаз (постоянство внутренней среды);
- *благополучие* – состояние душевного и физического покоя, вызванное благоприятным протеканием всех жизненных процессов ребенка;
- *гармоничность* – уравновешенность всех функций, обеспечивающих наиболее успешное протекание роста и развития организма;
- *способность функционировать* – главная составляющая практического понимания здоровья, отражающая степень согласованности всех вышеперечисленных признаков, обеспечивающих высокий уровень биологической и социальной активности и трудоспособности человека.

На основе этих признаков здоровье можно рассматривать, как способность организма выполнять биологические и социальные функции, как свойство, присущее любому состоянию организма – от оптимального «благополучного» до экстремального (болезнь)

Наука пришла к выводу, что *физическое состояние человека зависит от таких биологических факторов как:*

- уровня развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости);
- морфологических и функциональных особенностей физического развития, соответствия или несоответствия биологического возраста календарному;
- функциональных показателей отдельных систем организма, характеризующих физическую работоспособность организма; их резервных возможностей;
- состояния здоровья, определяемого уровнем неспецифической резистентности иммунной защиты.



В качестве ведущих социальных факторов, влияющих на здоровье и физическое состояние воспитанников детских дошкольных учреждений можно выделить :

- *среда обитания:*
- *питание в детском учреждении*
- *двигательный режим*
- *специфический иммунитет ребенка*
- *уровень неспецифической сопротивляемости заболеваниям организма*
- *уровень санитарной культуры детей, родителей и обслуживающего персонала*
- *уровень медицинского обслуживания детей в детском дошкольном учреждении*



Состояния перехода от здоровья к болезни.

При переходе от здоровья к болезни отмечается четыре состояния (стадии здоровья):

Полное здоровье – благодаря гомеостазу в организме поддерживается стабильный и достаточно высокий уровень адаптационных возможностей. Это состояние не требует активного вмешательства по коррекции и нуждается лишь в контроле за протеканием физиологических процессов в организме;

Преморбидное состояние – характеризуется напряжением механизмов гомеостаза и повышенным расходом адаптационных резервов организма (усталость, утомление);

Донологическое состояние – характеризуется перенапряжением механизмов гомеостаза и резким снижением адаптационных ресурсов, несмотря на включение компенсаторных реакций (переутомление, нарушение функций организма); получило название – «третье состояние».

Состояние болезни – происходит нарушение механизмов гомеостаза и истощение адаптационных резервов.

Перед воспитателями и родителями, в тесном взаимодействии со всем персоналом ДОО, стоят следующие задачи:

1. Сохранение здоровья детей – в его основе лежит механизм гомеостаза.
2. Укрепление здоровья, то есть, наращивание его возможностей – обеспечивается механизмами адаптации.
3. Формирование здоровья, это формирование здоровьесберегающих знаний, умений, убеждений, привычек к здоровому образу жизни, культуры здоровья.





**Береги здоровье
смолоду !**

Здоровье детей – в наших руках



"Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел, то во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья вполне возможно"
Академик, хирург Н. М. Амосов.