

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

Домарева Ирина Николаевна,

заведующий,

Петровская Альбина Валентиновна,

старший воспитатель,

Кочкина Тамара Ивановна,

воспитатель,

Сидельникова Татьяна Анатольевна,

воспитатель,

Самсонова Наталия Васильевна,

инструктор по физической культуре,

МБДОУ ДС №61 «Семицветик»,

г. Старый Оскол, Белгородская область

ФАКТОРЫ РИСКА В ПЕРИОД ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Здоровье - важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности и бодрости детей зависит их

духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский.

Аннотация. Здоровье детей дошкольного возраста формируется под воздействием целого комплекса факторов: здоровье родителей, микроклимат в семье, образ жизни, питание, физические нагрузки, свежий воздух и закаливание. Данные факторы различны по своему характеру, направленности и силе, взаимодействуя друг с другом, они меняются во времени, меняется уровень показателей здоровья детей. Знание факторов риска, оказывающих влияние на развитие болезней, позволяет более эффективно осуществлять профилактические мероприятия в деле охраны здоровья детей дошкольного возраста.

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

Ключевые слова: факторы риска, здоровье ребенка, социальные факторы, факторы окружающей среды, образ жизни.

В последние годы проблема формирования представлений о здоровом образе жизни рассматривается на государственном уровне в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и, особенно, детей дошкольного и школьного возраста. Одним из факторов сохранения здоровья является формирование здорового образа жизни.

Проблемы сохранения и укрепления детского здоровья и пути их решения нашли свое отражение во многих законодательных и нормативно-правовых актах. Дошкольный возраст является начальным периодом социализации ребенка. Важным условием успешной социализации детей является состояние их здоровья. В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, в Концепции демографической политики России на период до 2025 года отмечается, что одной из главных задач государства является сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни. Согласно закону «Об образовании в РФ», 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. Также выделено пять

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

самостоятельных образовательных областей, одной из которых является «Физическое развитие», которая включает приобретение опыта в становлении ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и 5 правилами (в закаливании, питании, двигательном режиме, при формировании полезных привычек и др.). [8]

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов: наследственная предрасположенность, особенности внутриутробного развития, социальные условия и др. К наиболее значимым внешним факторам, определяющим развитие ребенка, относится семейное воспитание. Родители имеют возможность развивать личность ребенка, исходя из его индивидуальных возможностей, которые знают лучше, чем кто-либо другой, отмечает Т.С. Грядкина. Они несут ответственность за его физическое, умственное, нравственное, социальное воспитание и развитие. [3].

Важнейшим условием воспитания здорового ребенка является двигательная активность, которая оказывает благоприятное воздействие на формирующийся организм. Двигательная активность детей 3-7 лет имеет ярко выраженные индивидуальные проявления, что определяется, прежде всего, индивидуально типологическими особенностями нервной системы и физического развития, степенью самостоятельности ребенка и устойчивостью его интересов к определенным играм и физическим упражнениям. Значимая роль в формировании двигательной активности принадлежит взрослым, на этом акцентирует внимание в своей работе В.А. Ананьев. Стоит отметить, что если ранее ухудшение здоровья детей рассматривалось как результат неблагоприятного воздействия социально-экономических и экологических факторов, то в настоящее время, также рассматривается неблагоприятное влияние на здоровье и сугубо педагогических факторов.

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

К основным факторам риска Л.Г. Татарникова относит:

- отягощенную наследственность (наличие генетического риска, наследственной предрасположенности к заболеваниям);

- несоблюдение правил здорового образа жизни (употребление алкоголя, наркотиков родителями, курение), наличие стрессовых ситуаций, постоянного психоэмоционального напряжения, гиподинамии, нерациональное питание, неблагоприятных материально-бытовых условий, психологического климата в семье и т. д.;

- неудовлетворительное состояние окружающей среды (загрязнение воздуха вредными веществами, почвы, воды, повышение радиационных и других излучений);

- недостаточно эффективную работу здравоохранения (труднодоступность и несвоевременность оказания медицинской помощи, низкое качество);

- социальное и экономическое положение общества. [7]

На показатели здоровья детей дошкольного возраста могут оказывать влияние и отдельные факторы риска:

- 1) факторы риска в период беременности и родов: возраст родителей к моменту рождения ребенка, различные осложнения во время беременности и родов, наличие у них хронических заболеваний, острых заболеваний у будущей матери, прием в период беременности токсичных препаратов и пр.;

- 2) факторы риска в период раннего детства: избыточная или недостаточная масса тела при рождении, вид вскармливания, наличие заболеваний в течение первого года жизни и пр.;

- 3) факторы риска, которые отражают различные условия и образ жизни детей: условия проживания, уровень образования родителей и их доход, численность и состав семьи вредные привычки родителей, психологическая

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

обстановка в семье, выполнение родителями профилактических и лечебных мероприятий.

Факторы влияющие на детское здоровье

Здоровье родителей	Генетическая составляющая играет довольно важную роль в становлении здоровья. Однако многие списывают на наследственность гораздо больше, чем стоило бы. На самом деле, вероятность развития тех или иных патологических состояний в большей степени зависит от воздействия окружающей среды.
Экология	Экология оказывает достаточно значимое влияние на формирование здоровья ребенка. Во время беременности будущей маме желательно больше находиться в зеленых зонах, не дышать дымом и выхлопными газами. После рождения ребенка нужно гулять с ним на природе, выезжать на лето к морю либо подальше от шумного города.
Микроклимат в семье	Данный фактор играет очень важную роль в становлении здоровья ребенка. Многие специалисты утверждают, что болезни, с которыми сталкивается человек на протяжении всей своей жизни, в большей части имеют психосоматическую природу. Это значит, что они провоцируются какими-то неприятностями, неразрешенными конфликтами и другими проблемами. У маленьких детей весь их мир – это семья, влияние постоянных скандалов и ссор приводит не только к психологическим травмам, но и к явным заболеваниям. Кроме того дети с эмоциональной нестабильностью часто становятся агрессивными, связываются с дурными компаниями, что соответствующим образом сказывается на состоянии их здоровья.
Образ жизни	Основное влияние на здоровье ребенка оказывает тот образ жизни, который ведет семья и согласно которому приходится жить ему самому. Этот фактор включает в себя несколько

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

	<p>подпунктов, а именно - правильное рациональное питание, адекватные физические нагрузки и воздействие свежего воздуха (прогулки, закаливание и т.п.).</p>
Питание	<p>Здоровье ребенка и правильное рациональное питание тесно взаимосвязаны. Многие уверены, что здоровые дети должны есть исключительно по расписанию – четыре раза в день. Однако такое мнение ошибочно. При правильном подходе к питанию ребенок должен есть по аппетиту, соответственно, не нужно заставлять его есть, если он не хочет. Родители должны грамотно распределить питательный набор на целый день, так, чтобы ребенок получал все необходимые ему вещества, обеспечивающие полноценный рост и развитие.</p>
Физические нагрузки	<p>Детей нужно с малых лет привлекать к спорту. Еще с грудничками можно ходить на сеансы массажа и лечебной физкультуры, посещать занятия в бассейне. Деткам более старшего возраста на пользу пойдут различные платные тренировочные мероприятия. Особенно полезно проводить максимально много времени с ребенком, показывая ему на своем примере, что физкультура и спорт - это хорошо. Отличной традицией являются утренние либо вечерние пробежки на ближайшем стадионе, семейные воскресные прогулки на роликах, велосипедах. Во время любых спортивных занятий родителям стоит учитывать, что кровообращение у ребенка работает гораздо лучше, чем у взрослого, поэтому одевать активного малыша нужно легче, чем себя.</p>
Свежий воздух и закаливание	<p>Чтобы вырастить действительно здорового малыша, нужно уделять время его закаливанию. Это и прогулки в любую погоду, и хождение босиком, и обливания прохладной водой. Благодаря этому ребенок будет нормально переносить похолодания, сквозняки, атаки вирусов и микробов, а при заболеваниях выздоровление будет наступать намного</p>

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

быстрее.

Социальные факторы и факторы окружающей среды действуют на организм ребенка не каждый сам по себе в отдельности, а во взаимодействии с другими факторами, например, наследственными. Таким образом, заболеваемость детей зависит как от среды, в которой они находятся, так и от отягощенной наследственности, а также от законов роста и развития.

Здоровье детей дошкольного возраста зависит от комплексного влияния различных по своему характеру, направленности и силе факторов. Изучение факторов осложняется тем, что они, взаимодействуя друг с другом, меняются во времени и их влияние на уровень показателей здоровья детей далеко не одинаков.

Таким образом, знание различных факторов риска, оказывающих влияние на развитие болезней у детей, позволит более эффективно планировать и осуществлять профилактические и оздоровительные мероприятия в деле охраны здоровья детей дошкольного возраста. Этого можно добиться, если попытаться реализовать комплекс мероприятий, направленных на подготовку будущих родителей к рождению здоровых детей, работу с семьями по пропаганде ЗОЖ, вовлечению родителей в процесс оздоровления детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Арнаутова Е.П. Педагог и семья/Е.П. Арнаутова. – М.: Изд. дом «Карпус», 2011. – 264 с.
2. Волосникова Т.В. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста / Т.В. Волосникова // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование. – 2014. – № 7. – С. 94-95.
3. Грядкина Т.С. Взаимодействие семьи и детского сада в укреплении здоровья дошкольников /Т.С. Грядкина// Детство: Педагогический альманах. № 7. / (РГПУ им. А.И.Герцена). – СПб.: Акцидент, 2014. – С. 8188.

ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

4. Закон «Об образовании в Российской Федерации» // Сборник нормативно-правовых документов в образовании. – 2014. - №1. – С. 4-52.
5. Меличева М.В. Готовность родителей к эффективному сотрудничеству с педагогами с целью мотивации здорового образа жизни дошкольников / М.В. Меличева // Акмеология профессиональной деятельности педагога: сб. науч. тр. – СПб.: ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2015. – С. 108-110.
6. Оздоровительная работа в ДОО: нормативно-правовые документы, аспекты / М.С. Горбатова. – Волгоград: Учитель, 2015. – 236 с.
7. Татарникова, Л.Г. Технология валеологического развития ребенка в дошкольном образовательном учреждении/ Л.Г. Татарникова, Л.В. Симошина. – СПб.: СПб ГУПМ, 2012. – 109 с.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования // Вестник образования. – 2015. – № 5. – С. 3-44.