

## **Родительский мониторинг функциональных ресурсов здоровья ребенка, обеспечивающих качество жизни в программе «К Здоровой семье через детский сад»**

По данным ЦЗД РАМН «В настоящее время ситуацию с состоянием здоровья детей России можно оценить как кризисную. По данным ЦЗД РАМН не более **3-10 % детей могут считаться здоровыми**. Рост заболеваемости детей за последние 10 лет увеличился на 42,5 % , подростков на 62%» (Паренкова И.А., Коколина В.Ф. «Качество жизни в комплексной оценке репродуктивного здоровья подростков» Педиатрия т. 90 №4.2011 год).

Но самую опасную тенденцию обнаруживают показатели развития эмоциональной сферы детей. По данным 2012 года при обследовании 29 детских садов Северо-Западного региона России по методике Ореховой О.А. у 84 % дошкольников-выпускников (484 ребенка 6-7 лет) выявлена инверсия и амбивалентность эмоций. Из них 56,8% детей имели сочетанные нарушения дифференциации эмоций **негативно сказывающихся на обучении и поведении детей в школе**.

В этих условиях необходимо не просто оздоровление детей, а достижение уровня здоровья позволяющего ребенку успешно справляться с требованиями окружающего мира и общества. Но самое главное успех не должен достигаться любой ценой. Для дошкольного возраста **главное** накопить запас здоровья или **функциональные ресурсы здоровья**, которые позволят ему в будущем справиться с учебой, работой, создать семью, воспитать детей и выполнить то, ради чего он пришел в этот мир.

Ведущие специалисты 42 ВУЗов и практических центров России в течение 5 лет отбирали критерии определения именно запасов здоровья у дошкольника, определяющих перспективу его успешного развития. Предлагаем Вам методику определения функциональных ресурсов здоровья ребенка и рекомендации по их повышению.

**Дорогие родители!** Учитывая, что современная наука считает главным в достижении успеха человека в жизни его эмоциональное развитие, начнем оценку функциональных ресурсов здоровья ребенка с определения его **эмоциональных ресурсов** по методике «Домики» кандидата психологических наук Ореховой О.А.

*Тест представлен в ее кандидатской диссертации «Особенности развития эмоциональной сферы у детей дошкольного и школьного возраста». /Дисс. канд. психол. н. СПб.2007г.*

*Методику тестирования смотрите на сайте [www.proroditelstvo.ru](http://www.proroditelstvo.ru) в разделе IV Всероссийский конкурс – Видеоматериалы в учебном фильме «Методика оценки психологической комфортности специалистами детского сада».*

### **I. Методика проведения теста «Домики» Ореховой О.А.**

*Устная инструкция родителя:*

Садись рядом со мной! Сегодня мы будем заниматься раскрашиванием. Посмотри – на столе лежат цветные карандаши (синий, желтый, красный, зеленый, коричневый, черный) и лист (бланк 1), который ты будешь раскрашивать.

#### **Задание 1 – КИРПИЧКИ**

Посмотри на дорожку из 6 кирпичиков. Она бесцветная, неинтересная. Нужно ее раскрасить. Посмотри на эти карандаши. Есть ли среди них карандаш, цвет которого тебе нравится больше остальных?*(Внимание, дорогие родители, не давайте оценок выбора ребенка, не помогайте ему выбирать цвет).*

Карандашом, который ты выбрал, раскрась первый кирпичик. Как красиво получилось! Отложи карандаш в сторонку, в этом задании он больше не понадобится.

Посмотри на оставшиеся карандаши. Есть ли среди них карандаш, цвет которого тебе нравится больше остальных? Возьми его и раскрась следующий кирпичик. Отложи карандаш в сторону. *Далее так же предлагайте ребенку раскрасить все кирпичики.*

### Задание 2 - ДОМИКИ (личностные блоки)

Второе задание отличается от первого. Посмотри на лист. На что похожи фигуры? Правильно - на домики. Здесь целая улица. Но она такая бесцветная и скучная! Нужно её раскрасить. Но прежде чем начинать раскрашивать, послушай, как правильно это делать. В домиках на этой улице живут разные хозяева.

В первом домике живет «Счастье». Выбери карандаш, цвет которого подходит счастью. Раскрась первый домик. Молодец! Карандаш не нужно откладывать. Домиков больше, чем карандашей, и их хозяева могут быть похожими. Далее раскрашиваем домики: горе, справедливость, обида, дружба, ссора, доброта, зло, скука, восхищение. *Внимание родителям! Ребенок выбирает в этом задании и в последующих всегда из всех карандашей. Не убираем карандаш!*

### задание 3 – ДОМИКИ (социальные объекты)

Посмотри сюда. На этой улице живешь ты. В каждом домике ты делаем что-то особенное. Нужно раскрасить каждый домик, который я тебе покажу в подходящий цвет. (Список слов - называем поочередно по мере раскрашивания домиков ребенком).

1. **Дом** - это твой дом, где ты живешь. Посмотри на карандаши. Выбери карандаш и закрась свой домик.
2. **Детский сад** (или кружок, в который ходит ребенок, не посещающий детский сад) - этот домик твой детский сад .
3. **Книга** – домик, в котором тебе читают книгу
4. **Труд** - в этом домике ты трудишься, помогаешь маме наводить порядок, складываешь на место свои игрушки.
5. **Игра** - в этом домике ты играешь
6. **Телевизор** - в этом домике ты смотришь телевизор
7. **Болезнь** - в этом домике ты болеешь, лежишь в постели, пьешь горькие лекарства, может быть, тебе даже делают уколы.

**МОЛОДЕЦ! КАК ХОРОШО ТЫ ВСЕ ЗАКРАСИЛ. ИДИ, ПОИГРАЙ ,А Я ПОЛЮБУЮСЬ НА ТВОЮ РАСКРАСКУ.**

Остальные домики теста закрашиваем, если нам интересно узнать побольше о ребенке *см. текст полного варианта теста Ореховой О.А. [www.proroditelstvo.ru](http://www.proroditelstvo.ru)-скачать. Но это потребует дополнительного времени.*

### Анализ теста «Домики», после его полного раскрашивания:

#### ЗАДАНИЕ 2

**Работаем с первым рядом квадратов:** Проставьте под каждым домиком порядковый номер кирпичика того же цвета, что и домик (см. задание 1).

Между квадратиками блока эмоций (блоки I, II, III, IV) **проставьте** крестик («X»), если в блоке (пара «позитив-негатив») номер «позитивного» домика (он стоит впереди «негативного»: *счастье, справедливость, дружба, доброта*) , больше номера негативного: *горе, обида, ссора, зло*.

Обратите внимание! В пятом блоке (блок V) изменен порядок расположения домиков. Впереди находится «негативный» домик - «скука». За ним - «позитивный» домик - «восхищение». Крестик («X») между квадратами первого ряда обозначает **инверсию эмоции** – перевёрнутую эмоцию. В этом случае негативная эмоция у ребёнка вызывает удовольствие и наоборот. Посчитайте число крестиков и отметьте на полях букву «и». Рядом поставьте число инверсий. Получиться, например, «И 3».

**Работаем со вторым рядом квадратов:** Поставьте букву «А» в квадратах второго ряда под домиками, имеющими одинаковый цвет, но только при условии, если среди этих домиков есть хотя бы одна противоположная остальным эмоция. Такой ряд домиков назовем цепочкой. Если таких цепочек несколько – выделите каждый домик каждой цепочки (Например, А1-А1-А-1, А2-А2, А3-А3-А3-А-3...) : Буква «А» обозначает **амбивалентность** - неумение различать

позитивные и негативные эмоции (т.е. «недифференцированные эмоции»). Посчитайте количество цепочек амбивалентностей. Отметьте на полях букву «А» и рядом число цепочек амбивалентностей, например, в нашем примере, указанном выше, «А 3». Затем определите тип развития эмоциональной сферы ребенка (взрослого):

**1 тип**, если - нет инверсий и амбивалентностей ( 0 ).

**2 тип**, если - только амбивалентности (А),

**3 тип**, если - только инверсии. (И),

**4 тип**, если - есть инверсии и амбивалентности (И+А).

Запишите на полях цифрой номер типа, количество инверсий, амбивалентностей и перенесите их в Карту мониторинга функциональных ресурсов здоровья ребенка.

Чем больше инверсий или амбивалентностей, тем тяжелее проблемы эмоционального состояния ребенка. Чтобы понять, в чем конкретно проблемы и как помочь ребенку, найдите номер блока в котором обнаружена инверсия или амбивалентность. Затем прочитайте в бланке «Рекомендации по результатам мониторинга» под таблицей на обороте пять личностных блоков.

### **Задание 3**

Теперь оценим психологическую комфортность детей в разных ситуациях. Для этого посмотрите на бланк теста «Домики». Обратите внимание на третье задание.

**Работаем с первым рядом квадратов 3 задания «Домики»: Проставьте** под каждым домиком порядковый номер кирпичика того же цвета, что и домик (см. задание 1) Определим насколько комфортно детям (взрослым) в разных ситуациях. 1. **Хорошо**, очень комфортно в позитивных ситуациях : дом, детский сад, книга, труд, игра, физкультура - № 1,2. В этих же ситуациях - дискомфорт-№5,6 2. **Плохо**, если в домике болезнь и телевизор ( не контролируемый)- №1,2. Т.е. нравится болеть и смотреть такой телевизор. Хорошо, если в домиках болезнь и телевизор №5,6. Т.е. не нравится болеть и смотреть не контролируемый телевизор.

Если родители строго отбирают фильмы детям, то телевизор оцениваем так же , как и позитивные домики. Ребенок не должен испытывать дискомфорт, если родители учитывают потребности ребенка. Следует стремиться , чтобы передачи были полезные и вызывали психологический комфорт у детей.

Подробный анализ полученных результатов оценки теста «Домики» см. в Рекомендациях по мониторингу здоровья ребенка».

## **II. Заполняем карту мониторинга функциональных ресурсов здоровья ребенка (см. образец раскрашенной карты).**

впишите в строчку осень или весна (смотря когда вы заполняете карту) массу тела ребенка в кг, рост в см.

**рассчитайте Индекс Кетле** (соответствия роста и веса ребенка) **и впишите его в карту.**

**Индекс Кетле** - частное от деления массы тела в килограммах на длину тела в метрах, возведенную в квадрат:  $ИК = w / h^2$ ,

где w – масса тела в килограммах , h - рост в метрах.

рассчитайте и впишите в карту индекс мощности ребенка:

**Индекс мощности (ИМ)** рассчитывается по формуле (Шаповалова В.А., 1992):

$$ИМ = (w \cdot n) / (h \cdot 1,5),$$

где w - масса тела в килограммах, h - рост в метрах, n – количество наклонов-группировок за 15 секунд.

**Наклон-группировку** выполняют через подъем туловища из положения, лежа на спине. Ребенок ложится на спину на гимнастическом мате. Ноги сгибает в коленях под прямым углом. Партнер прижимает ступни к полу. Руки необходимо скрестить на груди. Испытуемый наклоняет туловище вперед до касания локтями бедер и обратным движением производит возвращение в исходное положение. Данное упражнение повторяют для достижения максимального результата. Регистрируют количество наклонов - группировок, выполненных за 15 сек.

**группу здоровья** выпишите из медицинской карты ребенка.

**Приседание.** Исходное положение в стойке ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Приседания выполняются из положения глубокого приседа, руки вперед. Возвращение в исходное положение осуществляется до полного выпрямления ног. Учитываем количество приседаний за 10 сек.

**Количество кивков в пробе Воячека:** стопы устанавливаются по прямой линии одна за другой. Для простоты можно использовать доску высотой до 2 см. Шириной в размер стопы ребенка, длиной около 1 метра. Ребенок становится на эту доску как на бревно – стопы на прямой линии. Голова прямо, глаза открыты, руки вытянуты вперед. Ребенку предлагается кивать головой: опускаем голову вперед, лицо вниз – затем откидываем голову назад, лицо к потолку. Считаем число кивков до потери равновесия ребенком.

**Определение уровня стояния углов лопаток - Δ стояния углов лопаток** Измерение осуществляют с помощью осанкомера. Осанкомер - это приставка к ростомеру в виде листа прозрачного стекла или полиэтилена, за которым стоит ребенок спиной к исследователю. Пятки прижаты к планке ростомера. На стекле фломастером отмечают нижние углы левой и правой лопаток. Измеряют разницу стояния лопаток по вертикали.

**Измерение симметрии стояния костного таза ребенка- дельта уровня стояния таза.** Найдите яремную ямку ребенка. Теперь найдите самые выступающие переднее - верхние точки на крыльях подвздошных костей как я. И, наконец, найдите на нижней трети внутренней поверхности каждой голени костный выступ – внутреннюю лодыжку.

Ребенок ложится на пол. Специалист прикладывает **гибкую линейку («Сантиметр»)** к его яремной впадине, натягиваем её до самой выступающей точки таза слева, запоминает, сколько получилось сантиметров. Не отпуская линейки от яремной впадины, переводим её к противоположной точке таза. Вычисляем разницу между измерениями с правой и левой стороны. Записываем полученный результат в ячейку бланка «дельта таза».

**Измерение симметрии стояния костного таза ребенка - дельта длины ног** Затем начало линейки ставим на левую точку подвздошной кости и натягиваем сантиметр до внутренней лодыжки одноименной ноги. Измеряем длину ноги. Так же измеряем противоположную ногу. Записываем разницу в бланк в ячейку «дельта длины ног».

**Оценка психологической комфортности (по номеру цвета)**

**Запишите в ячейки таблицы номера, которые стоят под домиками 3 задания из бланка теста «Домики».**

Оценка психологической комфортности отношение к дому, детскому саду, книге, труду, игре, телевизору, болезни. Обратите внимание. Телевизор две колонки, выберете насколько вы контролируете просмотр TV для своего ребенка: если строго, то в колонку телевизор +, если –нет, то в телевизор-.

Впишите **Тип РЭС - тип развития эмоциональной сферы ребенка** определяется после проведения теста «Домики» Ореховой О.А., количество инверсий и амбивалентностей.

Раздел заболеваемости заполните, как помните:

число случаев - сколько раз за сезон ребенок болел

сред.продолжительность- в среднем сколько дней длилось одно заболевание

## АНАЛИЗ КАРТЫ МОНИТОРИНГА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕСУРСОВ ЗДОРОВЬЯ

(смотрите фильм Конференция по психологической комфортности на [сайте www.proroditelstvo.ru](http://www.proroditelstvo.ru) в видеоматериалах всероссийского конкурса).

Переведите каждое вписанное Вами значение показателя в баллы.

закрасьте в справочной таблице, находящейся посередине карты, колонку **«нормированные баллы»** в три цвета (см.образец). Зеленый норма, желтый – удовлетворительно, красный-Внимание! Ребенку требуется помощь.

найдите значение показателя в справочной таблице. Например, группа здоровья вторая, соответствует 4 баллам зеленой зоны. Запишите в колонке группа здоровья 4 балла под значением группы здоровья-2 группа. Так переведите все значения в баллы, пользуясь справочной таблицей и образцом раскрашенной карты.

закрасьте диаграмму здоровья вашего ребенка.

Перед вами Карта мониторинга функциональных ресурсов здоровья вашего ребенка и три цветных карандаша (красный, желтый и зеленый). Необходимо заполнить нижнюю часть этого бланка – нарисовать столбики диаграммы здоровья ребенка.

Посмотрите на образец. Первый показатель в бланке - группа здоровья. Посмотрите в справочную таблицу. Скольким баллам соответствует группа здоровья вашего ребенка?

Например, в образце - 2 группа здоровья. Это соответствует 4 баллам. Нарисуйте вершину столбика: поставьте черту напротив 4 баллов.

Теперь выберите цвет раскраски. Принцип использования цветовой шкалы легко запомнить. Это – **«принцип светофора»** Зеленый (4-5 баллов) – все в порядке. Желтый (3,9-3 балла) - удовлетворительно. Красный (2,9-2 балла) - внимание, ребенку требуется помощь.

Закрасьте весь столбик - от основания до вершины. Высота столбика – *количественная оценка*. Чем выше, тем лучше показатель.

**Нарисуйте все столбики под записанными в строке «осень» показателями. Весенние показатели отмечайте точками, соедините их. Наглядно увидите динамику состояния здоровья ребенка.**

Теперь перед вами полная картина функциональных ресурсов ребенка.

Если все столбики зеленые или желтые, то такой ребенок имеет большие запасы сил, чтобы справиться со своей предстоящей нагрузкой. Если красные, срочно начинайте ему помогать.

Рекомендации по конкретным вашим действиям см. в табл. «Рекомендации по индивидуальному мониторингу здоровья».

*Проведите анализ результатов и подготовьте индивидуальные рекомендации по улучшению здоровья детей.*

**Для анализа диаграммы здоровья и поиска полезных рекомендаций нам понадобится таблица «Рекомендации по результатам индивидуального мониторинга» Это краткий конспект для специалистов и родителей.**

1.Познакомимся со структурой данной таблицы на примере первого показателя – **«группа здоровья»**.

**а.** В колонке «наименование теста» найдите этот показатель «1. группа здоровья».

**б.** Следующая колонка «направленность теста» - в ней описано, что отражает данный показатель. Читаем, «группа здоровья» отражает наличие или отсутствие у ребенка хронических заболеваний».

**в.** В следующей колонке помещено описание проблем, которые возникают при выраженном отклонении показателя от нормы. В диаграмме это обозначено красным цветом. Проблемы, подобные описанным, могут возникать и в пограничной с красной - желтой зоне.

Если у ребенка группа здоровья в желто- красной зоне 3 или 4, то читаем, у него могут проявляться проблемы связанные с конкретным заболеванием. Например, хронический тонзиллит, будет проявляться частыми ангинами. Каждое заболевание будет иметь свою картину.

г. Следующая колонка – рекомендуемые консультации врачей – специалистов. Читаем, Специалист по конкретному заболеванию. В нашем примере, если у ребенка частые ангины, необходима консультация ЛОР врача.

д. Последняя колонка содержит сведения о специалистах, которые не являются медиками, но также могут помочь ребенку. Это педагоги, психологи, дефектологи, специалисты по физической культуре. Если у ребенка выраженные отклонения в здоровье, то эти специалисты учитывают в своей работе рекомендации врачей. Так, врач детского сада дает рекомендации нашим специалистам педагогам, медсестрам, поварам по групповой оздоровительной программе и индивидуальные рекомендации каждому ребенку.

Обратите внимание на вертикальную графу в этой колонке. При разнообразных отклонениях физического здоровья, которые отражены в диаграмме здоровья, рекомендуется выполнение гимнастических комплексов для обеспечения правильного развития всех систем организма и формирования осанки. (Например, в программе «К здоровой семье через детский сад» - это остеопатическая и адаптационная гимнастика, фитбол-гимнастика, традиционная народная пластика).

## 2. Второй показатель **Индекс Кетле**.

*Остальные показатели анализируются по той же схеме см.выше. Ниже приведена дополнительная информация.*

Этот показатель гармоничности соответствия веса и роста ребенка разработан американскими педиатрами на основе данных обследования десятков тысяч детей. Рекомендован ведущим педиатром России проф. Воронцовым И.М. Красная зона значений этого показателя сигнализирует о значительных отклонениях здоровья, вызванных возможно одной из трех причин: нарушение питания, физической активности и наличие заболевания. Такому ребенку необходима консультация врача педиатра. Остальные специалисты выполняют его рекомендации.