

Заключение по данным мониторинга ресурсов **ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ** ребенка программы «К Здоровой семье через детский сад».

Результаты данного мониторинга выявляют самые распространенные проблемы детей на очень ранней стадии их возникновения, когда их легко устранить с помощью родителей.

**Обозначения уровней ресурсов:**

Высокие физические ресурсы 4-5 баллов – **В**, средние 3-3,9 баллов – **С**, низкие - 2-2,9 - **Н**

1. **Фон:** **В** - 1 группа здоровья, **С** – 2 группа здоровья, **Н** -3-4 группа здоровья

Группа здоровья отражает наличие или отсутствие у ребенка хронических заболеваний

<b>В</b>	Отклонений нет
<b>С</b>	Присутствует некоторое функциональное отклонение от нормы. На данный момент оно невелико и не препятствуют полноценной жизни ребенка.
<b>Н</b>	У ребенка могут возникнуть проблемы, связанные с конкретными заболеваниями. <b>Рекомендована</b> консультация педиатра, специалиста по конкретному заболеванию ребенка.

2. **Антропометрия: Индекс Кетле** отражает соответствие массы ребенка его росту.

Индекс Кетле = вес (кг) / рост (м) в квадрате

Пример расчета: вес = 21 кг, рост = 1,1 м, ИК =  $21 / (1,1 * 1,1) = 17,35 \approx 17,4$

Величина 17.4 соответствует-3 баллам (см.справочную таблицу). Это зона удовлетворительных физических ресурсов оценки.

<b>В</b>	Ребенок развивается гармонично. Его вес соответствует его росту.
<b>С</b>	Индекс Кетле находится в пределах средних значений. Знак + означает сдвиг в сторону избыточного веса (в пределах нормы). Знак минус означает сдвиг в сторону недостаточного веса (в пределах нормы). Отклонение от нормы приближающееся к красной зоне возможно по особым причинам (читайте в зоне "Н")
<b>Н</b>	Масса ребенка не соответствует его росту, (+) его вес избыточен, (-) его вес недостаточен. Возможны разные причины: 1.нарушение обмена веществ, 2.гормональные нарушения, 3.нарушение двигательной активности ребенка. 4. проблемы неправильного питания 5. проблемы, связанные с конкретными заболеваниями, которые привели к изменению веса или роста. <b>Рекомендована</b> консультация педиатра ,эндокринолога. врача ЛФК.

3. **Комплекс физиологических тестов:**

**А. Индекс мощности** отражает качества силы, быстроты и выносливости организма, функциональные возможности кардиореспираторной системы, работоспособность, обеспечивает экономизацию функции кровообращения в ССС и мозгового кровотока.

Индекс мощности = (вес (кг) \* к-во группировок) / (рост (м) \* 1,5)

Пример расчета: вес = 21 кг, кол-во группировок = 3, рост = 1,1, ИМ =  $(21 * 3) / (1,1 * 1,5) = 38$ .

<b>В</b>	Отклонений от нормы нет. Ребенок усидчив, может хорошо концентрировать внимание. Его мозгу хватает кислорода (устойчивость к гипоксии ССС), даже в условиях обездвиженности тела во время уроков. Имеет ресурсы физического здоровья, позволяющие адаптироваться к длительной умственной работе для освоения образовательной программы повышенной сложности ( гимназия, лицей, кружки).
<b>С</b>	Удовлетворительные ресурсы физического здоровья, позволяющие в течение 45 минут с перерывами выполнять стандартную учебную нагрузку в общеобразовательной школе без перегрузки нервной системы.
<b>Н</b>	Низкий ресурс физического здоровья. Нарушение мозгового кровотока и ССС. Возможные проблемы, мешающие ребенку с сохранным интеллектом справиться с обычной школьной нагрузкой: избыточная подвижность или медлительность, неусидчивость в школе, снижение концентрации внимания, психомоторные нарушения. <b>Рекомендована</b> консультация педиатра, невролога, врача ЛФК. <b>Показаны:</b> оптимизация двигательной активности, упражнения для мышц передней стенки живота и спины, упражнения для шейного отдела позвоночника по рекомендации врача ЛФК.

**Б. Приседания:** отражает силу крупных мышц нижних конечностей, координацию в пространстве, выносливость при физических и умственных нагрузках, жизнеспособность организма.

<b>В</b>	Отклонений от нормы нет. Если все три физиологических теста в зоне «В» ребенок имеет ресурсы физического здоровья, позволяющие адаптироваться даже к экстремальным нагрузкам образовательной программы повышенной сложности (гимназия, лицей, кружки) и к физическим перегрузкам. <b>Рекомендован</b> постоянный мониторинг функциональных ресурсов ребенка в условиях повышенных нагрузок.
<b>С</b>	Удовлетворительные ресурсы физического здоровья для жизни и учебы в школе.
<b>Н</b>	Недостаточные ресурсы физического здоровья даже для обычных нагрузок: устает в обычных экскурсиях и походах, отстает по физкультуре, не выдерживает длительных занятий, длительно болеет. <b>Рекомендована</b> консультация педиатра, невролога, ортопеда. <b>Показаны</b> общеразвивающие упражнения, на выносливость и работу крупных групп мышц, дыхательные упражнения.

**В. Проба Войчека** отражает статокINETическую устойчивость организма, равновесие между процессами возбуждения и торможения в центральной нервной системы, уровень созревания нервной системы, состояние сосудов шейного отдела позвоночника.

<b>В</b>	Важнейший психофизический ресурс будущих космонавтов и руководителей - потенциал есть.
<b>С</b>	Ресурсы психофизического здоровья обычного человека, достаточные для средних нагрузок.
<b>Н</b>	Недостаточные ресурсы мешают выдерживать темп современной жизни: медленно переключает внимание с одного на другой предмет (долго соображает), психомоторные нарушения, избыточное возбуждение и медленное успокоение, нарушение настроения и координации, снижение зрения, логопедические проблемы. <b>Рекомендована</b> консультация невролога, окулиста, врача ЛФК <b>Показаны</b> упражнения на координацию, народные танцы с кружением, сидение на фитболе упражнения для кистей рук, стоп, для шейного отдела позвоночника рекомендованные врачом ЛФК.

#### 4. Ортопедические тесты

**Δ углов лопаток** отражает правильность осанки (особенно состояние грудного отдела позвоночника); степень закаленности ребенка (устойчивость к климатическим факторам среды).

<b>В</b>	При грамотном измерении редко встречающийся высокий ресурс опорно-двигательной системы.
<b>С</b>	Удовлетворительный ресурс опорно-двигательной системы организма для жизни и учебы в школе
<b>Н</b>	Недостаточный ресурс физического здоровья, возможна незрелость соединительной ткани организма: частые простуды, боли в спине и шее при длительном сидении, изменение осанки, патология внутренних органов. <b>Рекомендована</b> консультация педиатра, ортопеда, врача ЛФК <b>Показано</b> плавание, специальные упражнения ЛФК и сидение на фитболе.

**уровень стояния таза и Δ длины ног** отражают положение костей таза в пространстве, правильность осанки (костно-мышечных структур нижних конечностей, тазобедренных суставов), состояние внутренних органов малого таза (почки, женская/мужская половые системы).

<b>В</b>	Высокий ресурс опорно-двигательной системы, положительно влияющий на формирование осанки, остеопатическую подвижность всех сред организма.
<b>С</b>	Удовлетворительный ресурс опорно-двигательной системы.
<b>Н</b>	Низкий ресурс физического здоровья, определяющий нарушение архитектуры тазовых органов. Возможно появление проблем: раннего остеохондроза и сколиоза, гормональные нарушения у девочек и мальчиков, проблема в родах у будущих матерей, предрасположенность к заболеваниям в женских / мужских половых системах <b>Рекомендована</b> консультация ортопеда, врача ЛФК, педиатра.

#### 5. Заболеваемость:

**А. кол-во случаев болезни**

<b>В</b>	Болеет редко или не болеет. Хороший иммунитет.
<b>С</b>	Средняя частота заболеваемости в году. Удовлетворительная сопротивляемость к болезням. <b>Рекомендуются</b> методы профилактики инфекционных болезней.
<b>Н</b>	Болеет часто. Низкая сопротивляемость к болезням. <b>Рекомендовано</b> обязательное оздоровление и лечение.

**Б. Средняя длительность одного заболевания**

<b>В</b>	Болеет кратко или не болеет. Высокая сопротивляемость к болезням и хороший иммунитет.
<b>С</b>	Средняя длительность одного заболевания. Удовлетворительная сопротивляемость к болезням. <b>Рекомендуются</b> методы профилактики инфекционных болезней.
<b>Н</b>	Болеет длительно. Очень серьезный показатель, часто отражающий осложнения заболеваний <b>Рекомендовано</b> обязательное оздоровление и лечение.