

больших возможностей для формирования ЗОЖ. Но в ту же очередь, это и время большого риска для здоровья. В последние годы отмечается ухудшение показателей здоровья молодежи. Это свидетельствует о том, что многие факторы современной жизни являются источниками различных заболеваний и психологических нагрузок [2].

Для того чтобы помочь молодежи в ведении здорового образа жизни, должны проводиться различные мероприятия, лекции, презентации здоровьесберегающего характера, формирование у педагогов и обучающихся ключевых для жизни социально ценных компетенций, организация психолого – педагогического мониторинга развития обучающихся.

Таким образом, если системно управлять воспитательно-оздоровительной работой с раннего возраста, научить детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты, не только личностно, интеллектуально, но и физически.

#### *Библиографический список*

2. Андрейчиков А.В, Коробицина Т.В. «Основы социальной медицины. Конспект лекций». Красноярск: СФУ, 2008. 184 с.
3. Морозова С.В. Формирование здорового и безопасного образа жизни. [Электронный ресурс]: <https://new.beliro.ru> (Дата обращения 14.10.2019).

***Холкина Т.И., Садыкова М.А.***

федеральное государственное казенное  
дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 260» Министерства обороны  
Российской Федерации  
г. Екатеринбург, Россия

## МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ

*Аннотация.* В статье описывается имеющийся положительный опыт работы сотрудников детского сада по профилактике плоскостопия, представлены примеры организации группового детского пространства, описаны комплексы упражнений, а также рассказывается о новом методе работы с плоскостопием у дошкольников – тейпирование.

*Ключевые слова:* дошкольники, профилактика плоскостопия, комплексы корригирующей гимнастики, тейпирование стоп.

“Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье...”  
Генрих Гейне

Здоровье человека - это большой дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Взрослые осмысленно и рационально подходят к сохранению, укреплению своего здоровья и здоровья своих детей. В последнее время активный образ жизни, спортивные секции, кружки стоят в приоритете у многих семей, так как все понимают, что здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает предъявленные к нему требования.

В тоже время, чрезмерные (огромное количество секций и кружков на одного ребенка в неделю) или недостаточные физические нагрузки, излишняя масса тела у детей дошкольного возраста, недостаточное пребывание ребенка на свежем воздухе, ношение неправильной обуви (слишком большой, «на вырост», или слишком тесной), слишком раннее одевание на малыша обуви, приводят к развитию и прогрессированию неприятного заболевания – плоскостопия. Уже в дошкольном возрасте врачи все чаще и чаще ставят такой диагноз.

Плоскостопие отрицательно сказывается на общем состоянии ребенка и может привести к различным тяжелым заболеваниям. Стопа—это опора, фундамент всего организма. Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боль при ходьбе, провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, поэтому очень часто оно является причиной нарушений осанки. Плоскостопие может полностью нарушить амортизацию стопы, в результате вся нагрузка при ходьбе придется на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем может привести к развитию артроза.

Активное формирование функции опорно-двигательного аппарата ребенка происходит до 6 лет. С того момента, когда ребенок начинает вставать на ножки, необходимо укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы.

В нашем дошкольном учреждении мы имеем положительный результативный опыт в профилактической деятельности с дошкольниками, в привитии навыка правильной ходьбы у детей, просветительской работе (консультации и беседы, информация на стендах групп и сайте, практические открытые занятия) с родителями, педагогами по профилактике плоскостопия.

Основная работа по профилактике плоскостопия организуется через проведение специальной гимнастики, направленной непосредственно на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и

голении. В данную работу в нашем дошкольном учреждении включены все воспитатели и инструктор по физической культуре.

Прежде всего, в каждой группе есть физкультурный центр, в котором есть оборудование, направленное на профилактику плоскостопия. На центральном месте, на стене, установлен большой лист для рисования ногами. Дети снимают носки, располагаются на полу, на спине (можно подложить красивую подушку под голову), берут фломастер (карандаш) пальцами ног и творят настоящие шедевры. Детским работам даем название, и они занимают почетное место в групповой галерее. На полу, в группе, воспитатели проклеили линию из изоленты для отработки у детей «правильной» ходьбы в свободное время. Помимо спортивного оборудования в группах, зале незаменимыми являются специальные комплексы упражнений, которые положительно динамично влияют на стопу ребенка и организм в целом. Комплексы реализуют в течение всего дня воспитатели, карточки этих упражнений есть в каждой группе. Приведем примеры таких упражнений:

И.п.: сидя на коврик, руки в упоре сзади.

1. «Ежик» Стопа опирается на мячик. Перекатывать мячик с пятки на носок и обратно, максимально нажимая на него. (8 – 10 раз каждой стопой)

2. «Перенеси мяч ногами» Мячик лежит около ног справа. Захватить его стопами, поднять и переложить налево со словами: «Перекладываю мяч налево».

Сделать то же упражнение в обратном направлении. (4 – 6 раз)

3. «Покажи ежику солнце» Мячик зажат между стопами. Не сгибая колени, поднять ноги, удерживать их в таком положении на счет 1 – 3, опустить. (8 – 10 раз).

4. «Растянем ленточку» Около пальцев ног лежит ленточка. Захватить ее концы пальцами, ноги поднять и развести в стороны. (3 – 4 раза)

5. «Спрячь ленточку в домик» Поставив правую стопу на ленточку, по сигналу взрослого пальцами ноги подбирать ленточку под стопу. Повторить другой ногой.

В арсенале инструктора по физической культуре есть комплексы упражнений с гимнастической палкой, с обручем, с платочками, с бумажными салфетками, с листами бумаги, массажными мячиками. Все эти комплексы систематически проводятся на каждом занятии по физической культуре и, что не мало важно, очень нравятся детям.

Кроме групповой работы с дошкольниками, проводится индивидуальная работа, включающая в себя не только профилактические упражнения, описанные выше, но и относительно новый, но очень эффективный метод работы с детской стопой – кинезиотейпирование.

Кинезиотейпирование —метод лечения плоскостопия, основанный на использовании специальных эластичных лент, приклеиваемых к коже. С их помощью можно корректировать начальные стадии заболевания у детей, а также формировать правильный свод детской стопы, тем самым осуществляя перераспределение нагрузки на отдельные группы мышц. При этом, лечебный эффект от тейпа у детей наступает гораздо быстрее чем у взрослых, что обусловлено некоторыми особенностями человеческого организма в различном возрасте.

После прохождения обучения, инструктор по физической культуре, активно внедряет, с согласия родителей, данный метод в практику.

Суть данного метода заключается в том, что тейпы позволяют зафиксировать голеностоп и стопу в анатомически и физиологически правильном положении. Использование лент способствует восстановлению формы суставов, тренировке мышечно-связочного аппарата стопы.

При ношении тейпов отмечается улучшение микроциркуляции крови в области стопы и суставов. Происходит нормализация венозного и лимфатического оттока. Уменьшается давление на болевые рецепторы и нервные волокна. Постоянное давление на кожу в определенных местах оказывает рефлекторное воздействие на биологически активные точки.

На начальных стадиях заболевания тейпирование стопы поддерживает ее в физиологичном положении, снижает нагрузку. За счет этого замедляется или полностью прекращается процесс уплощения сводов и расслабления связок. С помощью своевременно начатого лечения возможно восстановить правильную форму стопы и излечить плоскостопие.

Субъективный эффект отметили практически сразу после начала использования методики. Родители отметили снижение утомляемости и болевых ощущений у детей. Реальные изменения стопы мы смогли обнаружить ко второй-третьей неделе применения тейпов.

Данную работу мы будем продолжать, также будем искать и внедрять в практику новые методы профилактики плоскостопия у дошкольников, с обязательным включением в деятельность родителей, ведь здоровые дети – это наше общее здоровое будущее.

#### *Библиографический список*

1. Галанов, А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет) [Текст] / А.С. Галанов. – М.: Педагогическое общество России, - 2005. – 96с.
2. Голицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении [Текст]: из опыта работы / Н.С.Голицына – М.: Издательство Скрипторий 2003, 2004. – 72с.

3. Моргунова, О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ [Текст]: Практическое пособие / О.Н.Моргунова. – Воронеж ТЦ “Учитель”, 2005. – 109с.
4. Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников [Текст] /И.М Новикова. – М.:Издательство Мозаика – Синтез 2010. – 96с.
5. Узорова, О. Физкультурные минутки. [Текст]: материал для проведения физкультурных пауз / О.Узорова, Е.Нефедова. - М.: ООО “Издательство Астрель” “Издательство АСТ”: ЗАО НПП “Ермак” - 2005. – 96с.

**Хомутова А. В.**

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия

### ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ АРТРИТА У МОЛОДЕЖИ

*Аннотация.* Работа посвящена проблеме раннего заболевания ревматическими болезнями молодых людей. Приведены статистические данные по распространению данного заболевания. На основании теоретического анализа выявлены причины, влияющие на развитие артрита у молодежи.

*Ключевые слова:* здоровье, артрит, молодежь.

В настоящее время во всем мире наблюдается постоянный рост ревматических болезней у молодых людей. Распространенность артрита у молодежи на территории РФ выросла на 30%: от 132,9 на 100 тыс. – в 1999г. до 170,7 на 100 тыс. – в 2003 г. в возрасте у людей от 18 до 25 лет [5].

Из-за раннего заболевания ревматическими болезнями, подростки обречены на развитие инвалидности, степень которой, как и качество жизни, а также возможность их социальной, психологической и профессиональной адаптации в дальнейшем определяют именно своевременность и адекватность необходимого лечения.

Люди страдали от артрита с давних времен, но это заболевание стало гораздо более распространенным лишь в современном мире, а наша повседневная жизнь только способствует обострению здоровья людей.

По официальной статистике врачей-ревматологов на сегодня в России, десятки миллионов человек страдают тем или иным типом артрита и еще больше тех, кто не обращается за помощью к специалистам. Число зарегистрированных случаев болезни возросло почти вдвое за последние 20 лет, и, похоже, что эта статистика будет только увеличиваться, по прогнозам врачей в будущих поколениях