

## Особенности профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста

Трифанова Марина Андреевна<sup>1</sup>, Трифанов Евгений Юрьевич<sup>2,3</sup>,  
Кониболоцкая Елена Игоревна<sup>2,4</sup>

<sup>1</sup> МАДОУ детский сад № 70, Новосибирск, Россия, [marina.sushko.93@mail.ru](mailto:marina.sushko.93@mail.ru)

<sup>2</sup>Новосибирский государственный педагогический университет

<sup>3</sup> Новосибирск, Россия, [atik81@mail.ru](mailto:atik81@mail.ru)

<sup>4</sup> Новосибирск, Россия, [konibolo@yandex.ru](mailto:konibolo@yandex.ru)

**Аннотация.** *Введение.* Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Система дошкольного образования и развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников. Но, к сожалению, по данным системы здравоохранения, в настоящее время тенденция состояния здоровья детей дошкольного возраста значительно снижается. Поэтому актуальным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных учреждениях. *Методология.* В статье раскрыт смысл проекта «Здоровье в наших руках», который направлен на профилактику плоскостопия и сколиоза у детей дошкольного возраста. Отмечено использование упражнения с нестандартным оборудованием, таким как хождение по коврикам с пуговицами, катание палочек, применение мешочков с песком, использование маленьких массажных мячиков как для самомассажа, так и для профилактики плоскостопия, игровых мячей, кегль. *Заключение.* Физкультурно-оздоровительные технологии в работе с детьми дошкольного возраста имеют огромное значение для профилактики основных проблем опорно-двигательного аппарата детского организма, таких как плоскостопие и искривление позвоночника.

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, физкультурно-оздоровительные технологии, упражнения, дети, дошкольное образовательное учреждение

*Для цитирования:* Трифанова М. А., Трифанов Е. Ю., Кониболоцкая Е. И. Особенности профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста // Физическая культура. Спорт. Здоровье. – 2022. – № 1. – С. 42–46.

## Peculiarity prevention of musculoskeletal disorders of preschool children

Trifanova Marina Andreevna<sup>1</sup>, Trifanov Evgeny Yurievich<sup>2,3</sup>,  
Konibolotskaya Elena Igorevna<sup>2,4</sup>

<sup>1</sup>MADOU Kindergarten No. 70, Novosibirsk, Russia, marina.sushko.93@mail.ru

<sup>2</sup>Novosibirsk State Pedagogical University

<sup>3</sup>Novosibirsk, Russia, amik81@mail.ru

<sup>4</sup>Novosibirsk, Russia, konibolo@yandex.ru

**Abstract.** *Introduction.* Preschool age is the most important stage in the formation of a child's health. The system of preschool education and development provide positive trends in the protection and promotion of the health of pupils. But unfortunately, according to the health system, at present, the trend in the health status of preschool children is significantly declining. Therefore, the search for means and methods for improving the effectiveness of health-saving technologies in preschool educational institutions is becoming relevant today. *Methodology.* The article reveals the meaning of the project "Health is in our hands", which is aimed at the prevention of flat feet and scoliosis in preschool children. The use of exercises with non-standard equipment was noted, such as walking on rugs with buttons, rolling sticks, using sandbags, using small massage balls for self-massage and for the prevention of flat feet, game balls, skittles. *Conclusion.* Physical culture and health technologies in work with preschool children are of great importance for the prevention of the main problems of the musculoskeletal system of the child's body, such as flat feet and curvature of the spine.

**Keywords:** health saving, sports and health technologies, exercises, children, preschool educational institution

*For citation:* Trifanova M. A., Trifanov E. Yu., Konibolotskaya E. I. Peculiarity prevention of musculoskeletal disorders of preschool children. *Physical Education. Sport. Health*, 2022, no. 1, pp. 42–46.

**Введение.** Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития [3]. Сохранение и укрепление здоровья ребенка – ведущие задачи концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени – дошкольного. Обучение дошкольников бережному отношению к своему здоровью – главная задача не только ДОУ, но и современного образования. Дети дошкольного возраста наиболее восприимчивы к информации, воздействиям окружающих, поэтому целесообразно использовать здоровьесберегающие технологии для обучения основам здорового образа жизни.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Уже в детском саду практически не осталось детей с первой группой здоровья, постоянно возрастает число нуждающихся в коррекционных группах для занятия физкультурой, часто болеющих детей. Особенно тревожит ситуация количества детей с нарушением осанки и плоскостопием. Своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся. Плоскостопие, как и нарушение осанки, чаще встречается у слабых, физически плохо развитых детей.

Нередко нагрузка при ходьбе, а чаще при длительном беге для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, растягиваются, теряют пружинящие свойства. Своды стопы (продольной и поперечной) расплющиваются, опускаются и возникает плоскостопие: продольное, поперечное и поперечно-продольное. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма.

Хотелось бы перечислить виды здоровьесберегающих технологий, которые применяются в режимных моментах ДООУ:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду [1; 2].

Подробнее остановимся на физкультурно-оздоровительной технологии.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье [4; 5].

В течение года мы с группой «Изобретатели» реализуем проект «Здоровье в наших руках». Проект направлен на профилактику плоскостопия и сколиоза у детей дошкольного возраста. Мы используем упражнения с нестандартным оборудованием, такие как хождение по коврикам с пуговицами, катание палочек, применение мешочков с песком, также мы активно используем маленькие массажные мячики как для самомассажа, так и для профилактики плоскостопия, игровые мячи, кегли, рисование карандашами пальцами ног.

**Методология.** Любой проект заинтересовывает родителей. Что касается нашей темы, то, конечно, возникает вопрос валеологического просвещения. Нами были проведены беседы на темы «В здоровом теле здоровый дух», «Рекомендации для родителей по использованию и изготовлению нестандартного оборудования для профилактики нарушения осанки и плоскостопия», разработаны консультации «Профилактика сколиоза у ребенка», «Пальчиковая зарядка для ног», «Ходьба босиком, польза хождения босиком», «Массаж ног – эффективный вид закаливания», также проведено анкетирование для родителей подготовительной группы «Изобретатели» для оптимизации условий оздоровления детей в группе.

В анкетировании по профилактике плоскостопия приняли участие 19 родителей, которые ответили на 6 подготовленных вопросов. По данным анкетирования, большинство родителей имеет представление о плоскостопии и сколиозе. Говоря о причинах и профилактике плоскостопия, отметим, что не все родители представляют, что существует множество причин для развития плоскостопия, а не только слабость мышц стоп и неудобная обувь.

В вопросах профилактики также отметили только правильно подобранную обувь, хотя большое значение имеют как рациональное питание, так и регулярная физическая нагрузка.

Отвечая на вопросы относительно причин и профилактики сколиоза, родители также обращали внимание на узкий спектр проблем, в качестве наиболее выраженных причин сколиоза отметили перенесенные заболевания и контроль за осанкой.

Таким образом, можем сделать вывод о том, что родители о причинах и профилактики плоскостопия и сколиоза у детей дошкольного возраста недостаточно осведомлены. А значит, для них тема здоровьесбережения, а именно технологий открыта. На базе детского сада № 70 совместно с детьми для родителей снимали мастер-класс упражнений, где дети показывали упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза, которые можно применять в домашних условиях всей семьей, а также правильность их выполнения. И на основе данных анкетирования родителям была предложена консультация по теме проекта «Здоровье в наших руках». Позже нами были разработаны буклеты на тему «Профилактика плоскостопия и профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста», где для родителей были перечислены упражнения, а также давались рекомендации для профилактики плоскостопия и сколиоза у детей подготовительной группы.

**Обсуждение.** Для закрепления наших консультаций родители сняли короткие видео, где совместно с детьми демонстрировали понравившиеся им упражнения, которые они используют дома, или, наоборот, делились новым упражнением, которым семья хочет поделиться.

Также каждый год в нашем саду проходят открытые занятия, где о себе может заявить каждый педагог, презентуя интересную и актуальную для него тему. В этом году мое открытое занятие было посвящено теме «Страна Здоровья», занятие основывалось также на физкультурно-оздоровительные технологии. В рамках моего проекта на открытом занятии применялась как двигательная активность упражнения «Цапля, бабочка, лягушка», так и закаливание «Хождение босиком пальцами ног», «Хождение по коврикам Здоровья», дыхательная гимнастика, техника самомассажа, основной упор был сделан на профилактику плоскостопия и сколиоза и, конечно, размышления о здоровье, что такое здоровье? И как о нем заботиться.

Детям физкультурно-оздоровительные технологии очень нравятся, они с удовольствием участвуют в упражнениях и могут самостоятельно применять понравившиеся им упражнения как в свободной деятельности, так и в режимных моментах дошкольного учреждения.

С детьми и родителями была проведена работа по теме профилактики сохранения здоровья опорно-двигательного аппарата ребенка в образовательном учреждении на всех этапах обучения.

**Заключение.** Таким образом, можно сделать вывод о том, что физкультурно-оздоровительные технологии в работе с детьми дошкольного возраста имеют огромное значение для профилактики основных проблем опорно-двигательного аппарата детского организма, таких как плоскостопие и искривление позвоночника. Применяя упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза с массажными мячами, палочками, веревочками, мешочками, наполненными песком, и техники самомассажа, мы работаем над профилактикой плоскостопия и сколиоза, не давая развиваться более серьезной патологии во взрослом состоянии. Также хотелось бы отметить, что эта работа будет более эффективна, если она будет совместной с родителями и педагогами дошкольного образовательного учреждения.

### Список источников

1. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей. – М.: Просвещение, 2006. – 68 с.
2. Гладских Л. А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ как одно из приоритетных направлений в системе современного дошкольного образования // Научный журнал. – 2016. – № 7 (8). – С. 73.
3. Глушкова Г. В., Голубцова Л. Г., Прилепина И. А. Физическое воспитание в семье и ДОУ. – М.: Школьная пресса, 2005. – 154 с.
4. Конеева Е. В., Горячева Е. Н. Обоснование возможности использования физкультурно-оздоровительных технологий в физическом воспитании дошкольников // Наука и школа. – 2013. – № 2. – С. 131–134.
5. Швалева Т. А. Профилактика плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста на основе «Игровых лабиринтов» // МНКО. – 2019. – № 5 (78). – С. 150–151.

### References

1. Vavilova E. N. *Improve children's health*. Moscow: Prosveshcheniye Publ., 2006, 68 p. (In Russian)
2. Gladskikh L. A. Organization of physical culture and health work in preschool educational institutions as one of the priority areas in the system of modern preschool education. *Scientific Journal*, 2016, no. 7 (8), p. 73. (In Russian)
3. Glushkova G. V., Golubtsova L. G., Prilepina I. A. *Physical education in the family and preschool education*. Moscow: Shkolnaya Pressa Publ., 2005, 154 p. (In Russian)
4. Koneeva E. V., Goryacheva E. N. Substantiation of the possibility of using physical culture and health technologies in the physical education of preschoolers. *Science and School*, 2013, no. 2, pp. 131–134. (In Russian)
5. Shvaleva T. A. Prevention of flat feet in children of senior preschool age based on “Gaming mazes”. *MNKO*, 2019, no. 5 (78), pp. 150–151. (In Russian)

### Информация об авторах

**М. А. Трифанова**, воспитатель МАДОУ детский сад № 70.

**Е. Ю. Трифанов**, доцент кафедры физического воспитания факультета физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет.

**Е. И. Кониболоцкая**, доцент кафедры физического воспитания факультета физической культуры, Новосибирский государственный педагогический университет.

### Information about the authors

**M. A. Trifanova**, teacher of MADOU Kindergarten No. 70 Novosibirsk.

**E. Y. Trifanov**, Associate Professor of Department of Physical Education at Faculty of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University.

**E. I. Konibolotskaya**, Associate Professor of Department of Physical Education at Faculty of Physical Education, Novosibirsk State Pedagogical University.

Поступила: 18.08.2022

Принята к публикации: 28.09.2022

Received: August 18, 2022

Accepted for publication: September 28, 2022