

## Гиподинамия - чем она коварна?

*«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, - писал французский философ Жан-Жак Руссо, - сделайте его крепким и здоровым, пусть он работает, действует, бежит, пусть он находится в постоянном движении».*

Установлено: 85% детей и подростков ведут малоподвижный образ жизни.

Дефицит движений, который получил название гиподинамия, вызывает многообразные морфофункциональные изменения в организме ребенка.

Гиподинамия на сегодняшний день стала настоящей болезнью нашей цивилизации. Автоматизация труда, повседневной жизни и развитие коммуникационных технологий уже привели к тому, что люди двигаются на 96% меньше, чем 100 лет назад. От малоподвижного образа жизни страдают не только взрослые люди и подростки, но даже дети школьного и дошкольного возраста. Данная патология страшна не только своим проявлением, но еще и тем, что она не остается безучастной и в отношении детей. Дети детского организма.

Дети становятся раздражительными, пассивными, вялыми, у них возникает чувство хронической усталости.

Гиподинамия задерживает формирование организма. Существенно снижает иммунитет, дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение.

Гиподинамия является одной из причин близорукости. Уже давно замечено, что подростки, плохо развитые физически, часто бывают и близоруки. Иногда, прогрессируя, близорукость приводит к необратимым изменениям и значительной потере зрения. Некоторые родители уверены, что увлечение компьютером ограждает от негативного воздействия улицы. Но таким образом они приучают своих детей к сидячему образу жизни, который рано или поздно скажется на здоровье.

Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, появляется вегетососудистая дистония, депрессия и другие расстройства нервной системы, нарушается обмен веществ. Гиподинамия приводит к функциональным изменениям сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Потому что в этом случае не работают мышцы, помогающие движению крови по сосудам. Недостаток притока крови к головному мозгу, плохой отток по сосудам шеи приводят к изменениям внутричерепного давления. Отсюда сильная головная боль, усталость, утомляемость. К перечисленному можно добавить расстройства

дыхания и пищеварения. С течением времени из-за гиподинамии уменьшается костная масса, страдают суставы и позвоночник.

Малая подвижность и длительное пребывание в однообразной позе за столом, на диване, могут вызвать нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника. Так называемый мускульный голод у детей может привести к более выраженному нарушению функций, чем у взрослых, к снижению не только физической, но и умственной работоспособности.

Накопление избыточного веса у ребенка также является следствием малоподвижности. Ожирение у детей сейчас встречается в два раза чаще, чем 10 лет назад. Иногда ожирение у ребенка может достигать значительной степени. Многие родители не воспринимают это как болезнь. Но в 80% случаев полнота, возникшая в детстве, не покидает человека уже всю жизнь.

Что же делать? Как обезопасить своих детей от гиподинамии, и ее последствий?

Предупредить гиподинамию в повседневной жизни помогают полноценная физическая активность, ежедневная утренняя зарядка, производственная гимнастика, занятия физкультурой и спортом, физический труд, пешие прогулки на свежем воздухе.

Как показали исследования и практика, физкультминутки на образовательных занятиях благотворно влияют на восстановление умственной способности, препятствуют нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой воспитанников, снимают статические нагрузки, препятствуют развитию гиподинамии.