

ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ У ДЕТЕЙ



Термин «гиподинамия» в переводе с латинского языка означает «малоподвижность». Под этим понятием подразумевают ограничение двигательной активности, которое возникает в результате малоподвижного образа жизни.

Как бороться с гиподинамией у детей? Уже в 2–3 года можно приучать ребенка делать зарядку, начиная с простых упражнений. Хорошо, если родителям удастся превратить зарядку в игру. Рецепт эффективной борьбы с гиподинамией у детей и подростков очень прост: занятия должны быть, во-первых, интересными, а во-вторых, регулярными. Установлено, что те дети, которые регулярно выполняют физические упражнения и проявляют достаточную двигательную активность, в среднем на 1-2 см выше других своих сверстников, имеют немного большую массу тела (примерно на 500 г). При выполнении необходимого объема двигательной активности в целях профилактики гиподинамии и гипокинезии малыши начинают раньше на 1-2 месяца ходить и самостоятельно садиться.

Физические упражнения также изменяют в лучшую сторону общее состояние здоровья малышей. В частности, такие дети в 2-3 раза реже болеют простудными и инфекционными заболеваниями. Гиподинамия и гипокинезия в школьном возрасте начинают проявляться в виде нарушения осанки, появления избыточной массы тела, возникновения отклонений в работе опорно-двигательного аппарата. Профилактика малоподвижного образа жизни у школьников посредством приобщения к физической культуре позволяет обеспечить процесс правильного формирования сердечно-сосудистой системы, обеспечивая необходимую тренировку сердечной мышцы. Если вместе с малышом вы будете ежедневно выделять каждый день по 10 минут для выполнения гимнастических упражнений, то уже к школьному возрасту выработаете у него полезную привычку самостоятельно начинать день с утренней гимнастики. Комплекс упражнений утренней гимнастики для

дошкольников должен включать в себя не более десятка упражнений и состоять из разминки, развивающих упражнений, укрепляющих и закаляющих упражнений. Количество повторов каждого упражнения – по пять раз.

Гиподинамию принято считать социальным заболеванием, так как всё меньшее количество людей прилагают хоть какое – то усилие, чтобы выполнить ту или иную физическую нагрузку.

За последние десятилетия гиподинамия значительно помолодела. Ведь ещё не так давно основным детским развлечением были подвижные игры на свежем воздухе, а работа многих взрослых была связана с физической деятельностью. А теперь телевизор и персональный компьютер вошли в каждый дом, заменив другие, более полезные для здоровья досуги. Современные дети огромное количество времени уделяют не столько учёбе и спорту, сколько компьютеру.

Одна из причин близорукости – гиподинамия. Уже давно замечено, что подростки, плохо развитые физически, часто бывают и близоруки. Иногда, прогрессируя, близорукость приводит к необратимым изменениям и значительной потере зрения.

Гиподинамия весьма отрицательно сказывается на позвоночнике ребёнка, что в свою очередь становится причиной развития различных заболеваний жизненно важных органов.

В школьном возрасте гиподинамия обычно связана с нетрадиционным распорядком дня ребёнка, с перегрузкой его учёбой. Дети очень мало бывают на свежем воздухе, мало двигаются. Много сидят перед компьютером, поздно ложатся спать. 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. Особенно опасна гиподинамия в раннем детском и школьном возрасте. Она задерживает формирование организма. Существенно снижает иммунитет, дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение. Малая подвижность школьников и длительное пребывание в однообразной позе за столом в школе и дома 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. Гиподинамия ведет к ожирению потому, что жир сгорает в мышцах: в работающих мышцах этот процесс многократно усиливается, а в малоподвижных, соответственно, уменьшается.

Последствия гиподинамии:

- задержка формирования организма;
- недостаточное снабжение крови кислородом;
- атрофия мышц;
- проблемы с развитием опорно-двигательного аппарата;
- проблемы с развитием суставов;
- деформация позвоночника, нарушение осанки;
- нарушения эндокринной системы, прежде всего ожирение;
- нарушения сердечно-сосудистой системы;
- расстройства пищеварения;
- снижение сопротивляемости болезням, ослабление иммунитета;
- синдром астенизации, который проявляется быстрой утомляемостью и эмоциональной неустойчивостью ребенка.

Движение - это жизнь.

Основной метод профилактики и лечения гиподинамии - усиление физической активности. Однако физическая нагрузка должна быть умеренной, постепенно возрастающей. Очень важно учитывать индивидуальные особенности физического развития каждого ребенка.

Каковы же основные условия успешного противостояния детской гиподинамии?

1. Нагрузки надо увеличивать постепенно, они должны быть разнообразные, чтобы подростку было интересно заниматься. Есть смысл начать с собственной квартиры - разместить в ней различные лестницы, кольца, простейшие турники. Места они много не займут, а пользу принесут без сомнения.
2. Совсем необязательно отдавать ребенка профессиональному тренеру, важно, чтобы он занимался просто "для здоровья". Для этого вполне достаточно занятий по физическому развитию.
3. Очень важен пример родителей. Если вы все свое свободное время проводите на диване у телевизора, то и дети обычно усваивают именно такую модель поведения. Нет для сына большего стимула стать активным, чем возможность сыграть с отцом в футбол или хоккей, дочка посчитает настоящим праздником совместный с родителями поход в бассейн или на теннисные корты. Не забывайте про зарядку: 10-15 минут дают заряд бодрости на весь день. Чем разнообразнее будут ваши занятия с детьми, чем регулярнее физические

нагрузки, тем больше групп мышц окажется задействованными у ребенка, в том числе мелкие, которые особенно важно развивать и укреплять, чтобы избежать со временем последствий гиподинамии.

4. Поощряйте стремление детей к подвижным играм, танцам (однако при этом необходимо дозировать время, отведенное на двигательную активность)

5. Правильный двигательный режим должен сочетаться с рациональным питанием.

Нарушение осанки — один из признаков гиподинамии. Обычно эта проблема возникает в периоды активного роста: в 5-8 и особенно в 11-12 лет. Это время, когда кости и мышцы увеличиваются в длину, а механизмы поддержания позы не успевают за изменениями. Сказывается отсутствие или очень малое количество физических нагрузок. Слабый мышечный корсет просто не справляется в экстремальных условиях роста организма.

Если вы заметили, что ребенок сутулится, что у него одно плечо выше другого, искривлен позвоночник, следует немедленно заняться специальными упражнениями. На начальном этапе нарушения осанки ее достаточно легко исправить. Упражнения подбираются в зависимости от типа нарушения: сутулым детям рекомендованы разгибания спины с усилием до максимально выпрямленного положения, ребятам со сведенными вперед плечевыми суставами полезны круговые движения одновременно двумя руками назад, отведение их назад, сгибание рук к плечам, на затылок. Выработке правильной осанки способствуют также упражнения на равновесие. Например, ходьба по скамейке или бревну с руками, отведенными в стороны.

Как избежать гиподинамии и связанных с ней последствий?

Прежде всего, необходимо вести здоровый образ жизни. Правильный режим дня в сочетании с разумными физическими нагрузками и рациональным питанием — необходимое условие для профилактики гиподинамии. Для профилактики гиподинамии врачи рекомендуют пить больше жидкости: чай, компот, а особенно полезны натуральные соки, так как они укрепляют иммунитет. Питание должно быть сбалансированным, в рационе обязательно должно присутствовать достаточное количество овощей и фруктов. Немаловажен и полноценный отдых, нужно уделять достаточно времени на сон, ведь каждому человеку нужно спать не менее восьми часов в сутки, чтобы чувствовать себя бодрым и отдохнувшим. Окажут неоценимую услугу в борьбе с гиподинамией ежедневные пешие прогулки на свежем воздухе. Помогут занятия спортом, регулярные посещения бассейна, но если такой возможности нет, нужно по возможности увеличить физическую нагрузку на организм, (конечно, в разных пределах) например, если вы живёте в многоэтажном доме, старайтесь подниматься на нужный вам этаж пешком, не пользуясь лифтом, делайте лёгкую зарядку по утрам.

Если причиной гиподинамии стало острое, либо хроническое заболевание, нужно обязательно обратиться за врачебной помощью для лечения основной болезни.

Список использованных источников:

1. Чумаков Б.Н. «Основы здорового образа жизни. Здоровье и его профилактика»
2. Айзман Р.И. «Здоровье населения России»
3. Севостьянов А.Н. «Профилактика гиподинамии детей как социально экономическая проблема»

Составила руководитель
физического воспитания ОПШКР
Дутчак В.И.