

Гиподинамия у детей

Гиподинамия – это низкая двигательная активность. Это скорее не болезнь, а неправильный образ жизни, приводящий к различным заболеваниям.

За последние десятилетия гиподинамия значительно помолодела. Ведь еще не так давно основным детским развлечением были подвижные игры на свежем воздухе, а работа многих взрослых была связана с физической деятельностью. А теперь телевизор, мобильные телефоны, компьютер заменили более полезные для здоровья виды досуга.

Если для взрослых гиподинамия вредна, то для детей она просто опасна. Гиподинамия у ребенка:

- задерживает формирование организма;
- вызывает нарушение осанки и деформацию позвоночника;
- отрицательно воздействует на развитие опорно-двигательного аппарата;
- нарушает работу эндокринной, сердечно-сосудистой систем;
- нарушает половое созревание, а в дальнейшем может привести к дефекту репродуктивной функции;
- может привести к избыточному весу, близорукости.

Как бороться с гиподинамией?

Физическая активность способствует гармоничному развитию. Рецепт эффективной борьбы с гиподинамией у детей и подростков очень прост: занятия должны быть, во-первых, интересными, а во-вторых, регулярными.

- Поощряйте физическую активность своих детей с раннего возраста. Пусть физические упражнения станут привычкой, что поможет Вашим детям поддерживать здоровье в течение всей их жизни.
- Родителям школьников ни в коем случае не стоит добиваться освобождения ребенка от физкультуры, «выдумывая» диагнозы. Кроме того, хорошо записать ребенка в спортивную секцию, кружок танцев, где занятия ведут энтузиасты своего дела, которые помогут ребенку полюбить физическую активность.
- Во время выходных отдавайте предпочтение совместному активному отдыху. Летом можно купаться в открытых водоемах, зимой кататься на лыжах, коньках и санках. Не столь важно какой вид нагрузки будет выбран, важна регулярность занятий. А также следует помнить, что физическая активность должна приносить радость.
- У физических нагрузок есть еще одна важная особенность – они формируют правильный образ жизни, с отказом от вредных привычек и с постоянной потребностью в здоровом движении.

Важно не только как можно больше двигаться, а не лениться, ведь движение - залог здоровья на долгие – долгие годы!