

«Гиподинамия детей дошкольного возраста»

В наше время все большее количество детей страдают пониженной подвижностью, так как все меньше времени проводят в подвижных играх, прогулках. А основное свое время уделяют компьютерными играм, просмотру телевизора. **Гиподинамия** – нарушение в организме функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата, в ряде случаев – психики, вследствие снижения уровня двигательной активности.

Внимательные родители в любом возрасте распознают, что у ребёнка развивается синдром гиподинамии. Гиподинамию обуславливают вялость и неактивность ребенка, сонливость и быстрое утомление, стремительный набор веса, снижение умственной и физической работоспособности, неразговорчивость вплоть до дизартрии (*путаница в произношении звуков*). Некоторые родители принимают гиподинамию как особенности характера ребёнка и очень в этом ошибаются.

Последствия гиподинамии намного страшнее, чем может показаться. **Гиподинамия** — серьёзные нарушения в организме ребёнка, системы которого недополучают двигательной активности, не развиваются должным образом. Это отрицательно сказывается на работе опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, пищеварения, нервной системы:

- слабеет сила сердечных сокращений;
- снижается тонус сосудов;
- уменьшается трудоспособность;
- нарушается кровоснабжение тканей — обеспечение клеток кислородом, питательными веществами уменьшается;
- развиваются ожирение, атеросклероз;
- слабеют и атрофируются мышцы;
- уменьшаются выносливость, сила;
- нарушаются нервно-рефлекторные связи, деятельность всей нервной системы (*развиваются депрессия, вегето-сосудистая дистония*);
- происходит сбой в обмене веществ;
- уменьшается костная масса (*это приводит к остеопорозу*);
- в будущем гиподинамия приведёт к сердечно-сосудистым заболеваниям (ишемии, артериальной гипертонии, расстройствам дыхания, пищеварения).

Для того, чтобы избежать появления и развития **гиподинамии** необходимо постепенно увеличивать физическую нагрузку на организм ребенка. По степени адаптации организма к физической нагрузке вводить все больше двигательных действий – физкультминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика после дневного сна, активный отдых на свежем воздухе. Чем разнообразнее занятия, чем регулярнее физические нагрузки, тем больше групп мышц окажутся задействованными у ребенка.

Для того, чтобы избежать появления гипокинезии:

- активно заниматься любым видом спорта: плаванием, танцами, велосипедными гонками, гимнастикой, лыжами;
- регулярно совершать пешие прогулки и подвижные игры на свежем воздухе;
- играть в интеллектуальные игры, требующие моментальной реакции: подбор слов, города, быстрый счёт;
- создать спокойную обстановку дома;
- дарить ребенку любовь, внимание, заботу;
- посетить индивидуальные занятия с логопедом, психологом (психотерапевтом, которые смогут скорректировать речевые недостатки и поведение ребёнка);
- принимать витаминные препараты;
- соблюдать полноценный, сбалансированный рацион питания.

Коррекция гиподинамии у детей — долгий, достаточно тяжёлый труд, требующий ежедневной систематической работы и родительского терпения.

<https://www.maam.ru>

Инструктор по ФК Павлова Н.М.