

28 марта – 01 апреля 2022 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Какой вред организму ребенка наносит гиподинамия ?

Двигательная активность – важнейший компонент здорового образа жизни и поведения детей и подростков. Она складывается из нескольких слагаемых: активность во время физического воспитания (школа, детский сад, спортивные секции), физическая активность во время обучения (физкультминутки, перемены между уроками), общественно полезная и трудовая деятельность (дома), спонтанная физическая активность в свободное время.

В последние десятилетия в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации, с развитием всех благ цивилизации дети и подростки стали меньше двигаться.

Физическая активность детей играет очень важную роль в развитии двигательных навыков ребенка, в формировании нервных связей между опорно-двигательным аппаратом, центральной нервной системой и внутренними органами, в развитии мускулатуры и скелета, в формировании осанки ребенка, в регуляции обменных процессов, кровообращения и дыхания, в развитии сердечно-сосудистой системы.

Дефицит движений (гипокинезия, гиподинамия) вызывает многообразные морфофункциональные изменения в организме ребенка. При малоподвижном образе жизни у ребенка возникает адаптация к низкому уровню двигательной активности – снижается потребность в движении. Более глубокие изменения обусловленные гиподинамией – это астенический синдром, снижение функциональных возможностей и нарушения деятельности опорно-двигательного аппарата и вегетативных функций.

Гиподинамия (пониженная подвижность, от греч. ὑπό – «под» и δύναμις – «сила») – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Она является следствием освобождения человека от физического труда. Иногда называется «болезнью цивилизации».



Как бороться с гиподинамией у детей?

Основной метод профилактики – усиление физической активности. Однако физическая нагрузка должна быть умеренной, постоянно возрастающей. При этом важно учитывать индивидуальные особенности физического развития ребенка. Уже в 2-3 года можно научить ребенка делать зарядку, начиная с простых упражнений. Хорошо, если родителям удастся превратить зарядку в игру. Установлено, что дети, которые регулярно выполняют физические упражнения и проявляют достаточную двигательную активность, в 2-3 раза реже болеют простудными и инфекционными заболеваниями.

У школьников профилактика гиподинамии может проводиться посредством приобщения к физической культуре. Основные условия успешного противостояния детской гиподинамии: полноценная физическая активность, ежедневная утренняя зарядка, занятия физкультурой и спортом, физический труд, пешие прогулки на свежем воздухе, и конечно же необходим положительный пример родителей, которые сами ведут здоровый активный образ жизни.