



Профилактика гиподинамии

Гиподинамия — это недостаточная для нормального функционирования организма физическая активность, сопровождаемая снижением мышечной силы и приводящая к серьёзным нарушениям в работе опорно-двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и нервной систем. В переводе с латинского термин означает «малоподвижность». Сегодня гиподинамию всё чаще называют социальным заболеванием, наряду с зависимостью от гаджетов и компьютерных игр.

Особенно опасна гиподинамия для детей. Она существенно снижает сопротивляемость организма инфекциям, из-за чего дети чаще болеют, а заболевания нередко переходят в хроническую форму. Кроме того, малая подвижность ведёт к выраженным функциональным нарушениям и снижению не только физической, но и умственной работоспособности.

Основные школьные недуги — болезни опорно-двигательного аппарата, зрения, желудочно-кишечного тракта. Также растёт число нервно-психических расстройств и игровой зависимости у детей. Главное средство профилактики — здоровый образ жизни и повышение физической активности.

Ребёнка с раннего возраста важно приучать к ежедневной утренней зарядке, подвижным играм на свежем воздухе, обязательному посещению уроков физкультуры и занятиям в спортивных секциях. Движение — физиологическая потребность любого живого организма, и ребёнок здесь не исключение. Регулярная нагрузка способствует правильному физическому развитию и гармоничному становлению личности. И примером в физическом развитии ребенка могут послужить родители!

Профилактика гиподинамии обучающихся включает ежедневную утреннюю зарядку, регулярные занятия физкультурой, активные перерывы каждые 45–60 минут сидения (разминки, ходьбу), прогулки на свежем воздухе и участие в спортивных секциях. Это помогает сохранить осанку, укрепить сердце и поддерживать высокую работоспособность.

Движение — физиологическая потребность любого живого организма, в том числе и ребенка. Если помнить об этом и заботиться о себе, то гиподинамия будет вам не страшна, не запрещайте ребенку играть в подвижные игры во дворе, на спортивных площадках, заниматься упражнениями на воркаут площадках, посещать различные спортивные секции в школе, прочих спортивных организациях, ходите с ним вместе, участвуйте в соревнованиях- это полезно, азартно, здорово! Пример родителей дорогого стоит и помнится всю жизнь. А еще когда всей семьей!..

ВМЕСТЕ- В ДВИЖЕНИИ - в здоровое завтра!

Уз «Шкловский райЦГЭ»