Если не бегаешь, пока здоров,

придется побегать, когда заболеешь.

*Гораций (Квинт Гораций Флакк)*

**ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ – ГИПОДИНАМИЯ**

Гиподинамия - пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движений.

Гиподинамия возникает в результате малоподвижного образа жизни, в частности вследствие перегрузок школьников домашними заданиями и соответственно сокращения времени для игр и спортивных занятий.

Гиподинамию принято считать социальным заболеванием, так как все меньшее количество людей прилагают хоть какое-то усилие, чтобы выполнить ту или иную работу. Современные дети огромное количество времени уделяют не столько учебе и спорту, сколько компьютеру.

В самую первую очередь попробуем разобраться во всех существующих причинах, способствующих развитию данного синдрома. Сразу же обращаем Ваше внимание на то, что таких причин на сегодняшний день предостаточно. Это и чрезмерное количество производственной автоматизации и механизации, и малоподвижный образ жизни, и нерациональное использование транспорта, и весьма продолжительное пребывание в космических полетах, и вынужденный постельный режим. Довольно часто к развитию гиподинамии приводит и не совсем правильная организация отдыха. Если говорить о причинах развития гиподинамии у школьников, то это, как правило, чрезмерные школьные нагрузки, которые не дают возможности детям как можно чаще играть либо заниматься спортом.

Порой в этом виноваты сами родители, которые не могут отучить ребенка от компьютерных игр и не приучают своих детей вести здоровый образ жизни. Некоторые из родителей уверены, что увлечение компьютером ограждает от негативного воздействия улицы. Но таким образом они приучают своих детей к сидячему образу жизни, который рано или поздно скажется на здоровье. Гиподинамия весьма отрицательно сказывается на позвоночнике ребенка, что в свою очередь становится причиной развития различных заболеваний жизненно важных органов. Продолжительная гиподинамия вызывает снижение иммунной реактивности организма. Гиподинамия особенно опасна в детском возрасте. Она задерживает формирование организма, отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем. Существенно снижается сопротивляемость к инфекции. У школьников малая подвижность, длительное пребывание в однообразной позе могут вызвать нарушение осанки.

Хочется обратить Ваше внимание и на то, что гиподинамия – это прямой путь к ухудшению состояния зрительного анализатора и мышечной чувствительности, снижению координации движений и работы вестибулярного аппарата. **Одна из причин** близорукости у детей – гиподинамия. Уже давно замечено, что подростки, плохо развитые физически, часто бывают и близоруки. Иногда, прогрессируя, близорукость приводит к необратимым изменениям и значительной потере зрения. 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.

**Как бороться с гиподинамией у детей?**

Уже в 2–3 года уже можно приучать ребенка делать зарядку, начиная с простых упражнений. Хорошо, если родителям удастся превратить зарядку в игру.

Сегодня многие родители стараются записать ребенка в кружки «умственного развития» уже в самом раннем возрасте. Но чем больше ребенок рисует или лепит, тем меньше он двигается, бегает и прыгает. Лучше, если в центрах раннего развития занятия будут сбалансированы и будут сочетаться с хореографией и физическими упражнениями. Не стоит ограничивать двигательную активность ребенка только прогулками от дома до центра развития и обратно. Этого ни в коем случае недостаточно. Растущему организму требуется намного больше движения.

Хорошо бы записать ребенка в спортивную секцию, где ему помогут полюбить физическую активность. Если ребенок в силу обстоятельств не посещает спортивный кружок, то физическое воспитание ложится на плечи родителей. Летом можно купаться в открытых водоемах, зимой кататься на лыжах, коньках и санках, играть в настольный [теннис](http://www.nashi-deti.info/type/sport/badminton-tennis), а [посещать бассейн](http://www.nashi-deti.info/type/sport/plavanie) можно круглый год. Не столь важно, какой вид нагрузки будет выбран основным, важна регулярность занятий. А также следует помнить, что физическая активность – не тот процесс, при котором можно полностью сконцентрироваться на результате, движение приносит радость само по себе.

Рецепт эффективной борьбы с гиподинамией у детей и подростков очень прост: занятия должны быть: во-первых - интересными, а во-вторых - регулярными. Помимо прямой пользы от физических нагрузок, у детского спорта есть еще одна важная особенность – он формирует правильный образ жизни, с отказом от вредных привычек и с постоянной потребностью в здоровом движении. Все это залог благополучия на долгие-долгие годы!

Не откладывая в долгий ящик, **проанализируйте двигательный режим своих детей**. Как много времени они сидят за компьютером и телевизором? Не слишком ли долго отлеживаются на диване, слушая музыку? Сделайте это именно сегодня, завтра может быть уже поздно.

И помните, личный пример – самое эффективное средство вовлечения в здоровый образ жизни!

Источник: http://www.tiensmed.ru/news/gipodinamia2.html

Газета «Наши дети плюс», № 9 (37), сентябрь 2011

http://www.nashi-deti.info/gipodinamiya-u-detey