

Гиподинамия у детей

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.

Развитие технологий в современной жизни и автоматизация труда привели к тому, что люди двигаются намного меньше, чем 100 лет назад.

Гиподинамия — это состояние, которое характеризуется недостаточной физической активностью и уменьшением мышечной силы.

От малоподвижного образа жизни или гиподинамии, страдают не только взрослые люди и подростки, но и дети в раннем детском и дошкольном возрасте. Чаще всего причины детской гиподинамии обусловлены неправильным образом жизни ребенка, в формировании которого виноваты родители. Они сами способствуют тому, что ребенок с малых лет ограничен в двигательной активности.

Начало школьной жизни обнаруживает серьезные проблемы в развитии таких деток, как в физическом, так и в психическом плане. Некоторые родители принимают гиподинамию как особенности характера ребенка и порой в этом ошибаются. Гиподинамия приводит к серьезным нарушениям в организме ребенка, системы которого не получают двигательной активности, не развиваются должным образом. Это отрицательно сказывается на работе опорно – двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, пищеварения, нервной системы:

- снижается трудоспособность;
- слабеют и атрофируются мышцы, уменьшаются выносливость и сила;
- происходит сбой в обмене веществ;
- развиваются ожирение и атеросклероз;
- нарушается кровоснабжение тканей, обеспечение клеток кислородом и питательными веществами уменьшается;
- слабеет сила сердечных сокращений, тонус сосудов.

Гиподинамия существенно снижает сопротивляемость организма возбудителям инфекционных болезней. Дети могут часто болеть, заболевания могут приобретать хроническое течение. Малая подвижность у детей может приводить к выраженным нарушениям функций организма, а также к снижению не только физической, но и умственной работоспособности.

Современный ритм жизни предполагает, что ребенок большую часть времени сидит. Если в детском саду вместе с дополнительными занятиями дети за партами проводят в среднем 2-3 часа, то в начальной школе – 4-5 часов, а в средней и старшей по 6-8 часов! Еще столько же времени ребенок готовит уроки дома, сидя за рабочим столом.

Для профилактики гиподинамии нужно обратить внимание на физическую активность ребенка.

Период от рождения до 7 лет является наиболее важным для становления личности ребенка и его физического развития. В это время происходит формирование необходимых в жизни движений. Именно в дошкольном возрасте закладывается двигательная база, формируются умения в жизненно необходимых двигательных движениях (ходьба, бег, лазанье, прыжки).

Данные движения составляют в дальнейшем основу для освоения более сложных локомоций (плавание, бег на лыжах, катание на велосипеде, спортивные игры).

Родители сейчас часто прилагают усилия в интеллектуальное развитие своих детей, отдают предпочтение изучению английского, программированию, рисованию, время “сидения” увеличивается еще на несколько часов в неделю.

Получается, что вся физическая активность в лучшем случае сводится к урокам физкультуры, от которых многие родители хотят освободить своего ребенка любой ценой. А в худшем – к пешей прогулке до места занятий и обратно. Родители, порой сами того не осознавая, приучают детей к малоподвижному образу жизни, что может сказаться на их здоровье в будущем.

Постоянная гиподинамия способствует развитию ожирения, снижению плотности костей и выносливости мышц, учащенному сердцебиению, нарушению кровоснабжения органов и тканей. И количество таких детей, к сожалению, постоянно растет.

Физическая активность должна сопровождать человека в течение всей его жизни. В настоящее время актуальной задачей является формирование у детей интереса к физической культуре.

Регулярные пешие прогулки и подвижные игры на свежем воздухе, в которых родители должны принимать самое активное участие. На детской площадке или в парке можно гулять всей семьей, хотя бы час в день. Можно записать ребенка в спортивную секцию, где его физическим воспитанием займутся профессионалы. Регулярность занятий обеспечит ему адекватную по возрасту физическую нагрузку. Приобретите велосипед, ролики, самокат, лыжи или даже собаку, благодаря которой прогулки на свежем воздухе станут обязательными.

врача по общей гигиене Филиала
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Чувашской Республике-Чувашии
в г.Новочебоксарске»

Пихторинская Надежда Николаевна