



Гиподинамия – что это такое?

Для начала дадим определение понятию гиподинамия. Гиподинамия – это низкая физическая активность, иначе говоря, гиподинамия вызвана малоподвижностью. Она обычно связана с нерациональным расписанием дня ребенка, с перегрузкой его учебой. Ребенок мало бывает на свежем воздухе, мало двигается. Много сидит перед компьютером, телевизором, поздно ложится спать. Разумеется все это оказывает отрицательное влияние на организм, двигательный дефицит приводит к более выраженным функциональным нарушениям ребенка.

Без работы мышцы слабеют, и постепенно атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, появляется вегето-сосудистая дистония, депрессия и другие расстройства нервной системы, нарушается обмен веществ. Гиподинамия приводит к функциональным изменениям сердечнососудистой и дыхательной систем. Потому что в этом случае не работают мышцы, помогающие движению крови по сосудам. Недостаток притока крови к головному мозгу, плохой отток по сосудам шеи приводят к изменениям внутричерепного давления. Отсюда сильная головная боль, усталость, утомляемость.

К перечисленному можно добавить расстройства дыхания и пищеварения. С течением времени из-за гиподинамии уменьшается костная масса, страдают суставы и позвоночник.

Особенно опасна гиподинамия в раннем детском и школьном возрасте. Она задерживает формирование организма. Существенно снижает иммунитет, дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение. Малая подвижность дошкольников, длительное пребывание в однообразной позе за столом, перед телевизором, монитором, могут вызвать нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника. Так называемый мускульный голод у детей может привести к более выраженному нарушению функций, чем у взрослых, к снижению не только физической, но и умственной работоспособности.

Избежать заболеваний, обусловленных гиподинамией, возможно если вести здоровый образ жизни. Разумный двигательный режим должен сочетаться с рациональным питанием. Ежедневная получасовая физическая нагрузка, специальные игрушки, пешие прогулки, велопогулки, посещение бассейна, посещение различных спортивных секций, катание на лыжах, коньках, утренняя зарядка могут творить чудеса!

