

«Центр-детский сад № 118
«Золотой Ключик»

Консультация для родителей

«Гиподинамия детей дошкольного возраста»



Инструктор по ф.к

Савкина Н.Г.

г.Краснодар

В наше время все большее количество детей страдают пониженной подвижностью, так как все меньше времени проводят в подвижных играх, прогулках. А основное свое время уделяют компьютерными играм, просмотру телевизора. Детей, проводящих у телевизора более трех часов, можно выделить как дети, «*ведущие малоподвижный образ жизни*». Гиподинамия – нарушение в организме функций сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, опорно-двигательного аппарата, в ряде случаев – психики, вследствие снижения уровня двигательной активности.

Последствия гиподинамии намного страшнее, чем может показаться.

Малоподвижный образ жизни ведет к:

- задержке формирования организма;
- недостаточному снабжению крови кислородом;
- атрофии мышц;
- проблемам с развитием опорно-двигательного аппарата;
- нарушениям эндокринной системы, прежде всего ожирению;
- нарушению работы сердечно-сосудистой системы;
- расстройству пищеварения;
- снижению сопротивляемости болезням, то есть ослаблению иммунитета;
- синдроме астенизации, который проявляется в быстрой утомляемости и эмоциональной неустойчивости ребенка.

Внимательные родители в любом возрасте распознают, что у ребёнка развивается синдром гиподинамии. Гиподинамию обуславливают вялость и неактивность ребенка, сонливость и быстрое утомление, стремительный набор веса, снижение умственной и физической работоспособности, неразговорчивость вплоть до дизартрии (*путаница в произношении звуков*).

Последствия

Некоторые родители принимают гиподинамию как особенности характера ребёнка и очень в этом ошибаются. Гиподинамия — серьёзные нарушения в организме ребёнка, системы которого недополучают двигательной активности, не развиваются должным образом. Это отрицательно сказывается на работе опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, пищеварения, нервной системы:

- слабеет сила сердечных сокращений;
- снижается тонус сосудов;
- уменьшается трудоспособность;
- нарушается кровоснабжение тканей — обеспечение клеток кислородом, питательными веществами уменьшается;
- развиваются ожирение, атеросклероз;
- слабеют и атрофируются мышцы;
- уменьшаются выносливость, сила;
- нарушаются нервно-рефлекторные связи, деятельность всей нервной системы (*развиваются депрессия, вегето-сосудистая дистония*);
- происходит сбой в обмене веществ;
- уменьшается костная масса (*это приводит к остеопорозу*);
- в будущем гиподинамия приведёт к сердечно-сосудистым заболеваниям (ишемии, артериальной гипертонии, расстройствам дыхания, пищеварения).

Для того, чтобы избежать появления и развития гиподинамии необходимо постепенно увеличивать физическую нагрузку на организм ребенка. В первое время стоит начать с ежедневной зарядки (10-15 минут, которая дает бодрости на весь день. По степени адаптации организма к физической нагрузке вводить все больше двигательных действий – физкультминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика после дневного сна, активный отдых на свежем воздухе. Чем разнообразнее занятия, чем регулярнее физические нагрузки, тем больше групп мышц окажутся задействованными у ребенка, в том числе и мелкие, которые особенно важно развивать и укреплять, чтобы избежать последствий гиподинамии.

Лечение и профилактика

Устранять данное заболевание необходимо применением физических упражнений – кинезотерапией (*кинезотерапия – лечение упражнениями*). Одним из приоритетных направлений эффективного решения данной проблемы также является использование в образовательном процессе физических упражнений, тщательно подобранных с учетом физической подготовленности, пола и возраста занимающихся. Специально подобранные комплексы упражнений, регулярно применяемые в сочетании с элементами гимнастики, легкой атлетики, подвижными играми, плаванием и др., позволяют целенаправленно управлять состоянием здоровья, повышать умственную и физическую работоспособность, формировать необходимый уровень знаний, умений и навыков здорового образа жизни. В работе с данным контингентом необходимо особенно строго дидактические принципы обучения (сознательности, всесторонности, постепенности, индивидуализации, прочности).

Воздействие физических упражнений выражается в тонизирующем влиянии и трофическом воздействии.

Тонизирующее влияние. При пониженной двигательной ребенка, характер и интенсивность течения биологических процессов в организме нарушается. Положительное действие физических упражнений заключается в том, что во время мышечной работы усиливаются импульсы из рецепторов, участвующих в движении. Одновременно возбуждается двигательная зона коры головного мозга – а все вместе вызывает усиление функций, улучшение деятельности сердца и сосудов, кровоснабжение органов и тканей, повышается обмен веществ и интенсивность процесса пищеварения. Тонизирующее воздействие усиливается также положительными эмоциями, улучшением настроения.

Трофическое воздействие. Оно заключается в том, что под воздействием мышечной деятельности улучшаются обменные процессы в тканях и процессы регенерации. Усиливается кровоснабжение тканей, поступление пластических белковых веществ и улучшается их усвоение. Целенаправленное применение физических упражнений позволяет ускорить процесс восстановления структуры и функции мышц, при развивающейся атрофии.

Рекомендации для родителей

Для того, чтобы избежать появления гипокинезии, необходимо соблюдать определенные правила как в дошкольном образовательном учреждении, так и дома, самим родителям. На основании вышеизложенного, можно дать следующие рекомендации:

- активно заниматься любым видом спорта: плаванием, танцами, велосипедными гонками, гимнастикой, лыжами;
- регулярно совершать пешие прогулки и подвижные игры на свежем воздухе;
- играть в интеллектуальные игры, требующие моментальной реакции: подбор слов, города, быстрый счёт;
- создать спокойную обстановку дома;
- дарить ребенку любовь, внимание, заботу;
- посетить индивидуальные занятия с логопедом, психологом (психотерапевтом), которые смогут скорректировать речевые недостатки и поведение ребёнка;
- принимать витаминные препараты;
- соблюдать полноценный, сбалансированный рацион питания.

Коррекция гиподинамии у детей — долгий, достаточно тяжёлый труд, требующий ежедневной систематической работы и родительского терпения.