

Гиподинамия у детей дошкольного возраста

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.

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.

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.

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).

Профилактика гиподинамии у дошкольников

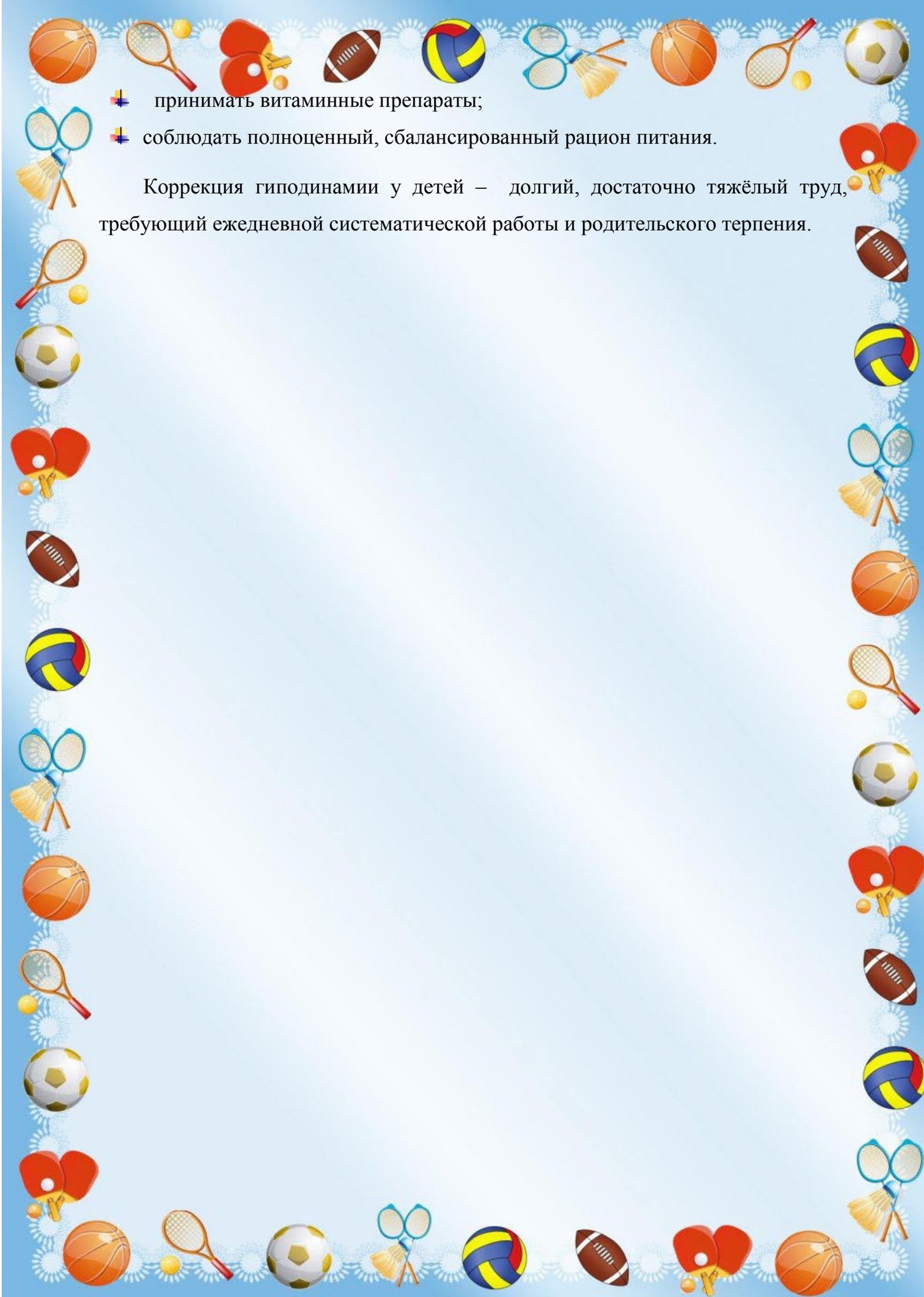
Устранять данное заболевание необходимо применением физических упражнений – кинезотерапией (кинезотерапия – лечение упражнениями). Одним из приоритетных направлений эффективного решения данной проблемы также является использование в образовательном процессе физических упражнений, тщательно подобранных с учетом физической подготовленности, пола и возраста детей.

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.

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.