

Гиподинамия у ШКОЛЬНИКОВ

Преподаватель: Саркисян С. Р.

Малоподвижный образ жизни или как его называют - гиподинамия все больше становится актуальной проблемой. Гиподинамия (гипокинезия) – снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности организма.



Каковы причины гиподинамии? Причин развития гиподинамии существует очень много. Гиподинамия особенно опасна в детском возрасте. У школьников длительное пребывание в однообразной позе может вызвать нарушение осанки: в школе от 4 до 6 часов, а иногда и более, еще столько же за домашними заданиями плюс компьютерные игры.



Гипокинезия и ее последствия
(по Е.А. Коваленко и Н.Н. Гуровскому, 1980)



Низкий уровень занятий физкультурой и спортом. Среди взрослого населения доля регулярно занимающихся спортом и физической культурой не превышает 8%, среди детей только 5% посещают спортивные секции.



Большинство врачей
не считают
гиподинамию
болезнью, но многие
специалисты уже
видят в сидячем
образе жизни
настоящего врага.



Что же делать? Как обезопасить себя от гиподинамии и ее последствий?

Для этого нужно, в первую очередь, поменять свой распорядок дня. Таким образом, избежать гиподинамии — самой распространенной болезни 21 века — поможет физическая активность.



А пешие
прогулки на
свежем воздухе
вообще творят
чудеса!



Рекомендуется заниматься спортом, ходить в спортивные клубы, секции, на фитнес, заниматься плаванием, проводить на уроках физминутки, на переменах организовывать подвижные игры, каждое утро делать зарядку.



Двигательная нагрузка должна быть разумной, и тогда это станет залогом того, что гиподинамия и ее последствия не скажутся на вас.



Также рекомендуют для профилактики гиподинамии пить как можно больше жидкости — чай, компоты, соки. Вдвойне полезно пить фруктовые и овощные соки — они помогут укрепить иммунитет.



Очень важен и
полноценный отдых
— школьник должен
спать не менее
девяти часов.



Это действительно возможно —
иметь крепкое здоровье и
красивую фигуру, нужно лишь
немного упорства, воли и
желания изменить свою жизнь.
Условия для всего этого есть у
каждого из нас, нужно лишь ЭТИМ
воспользоваться!

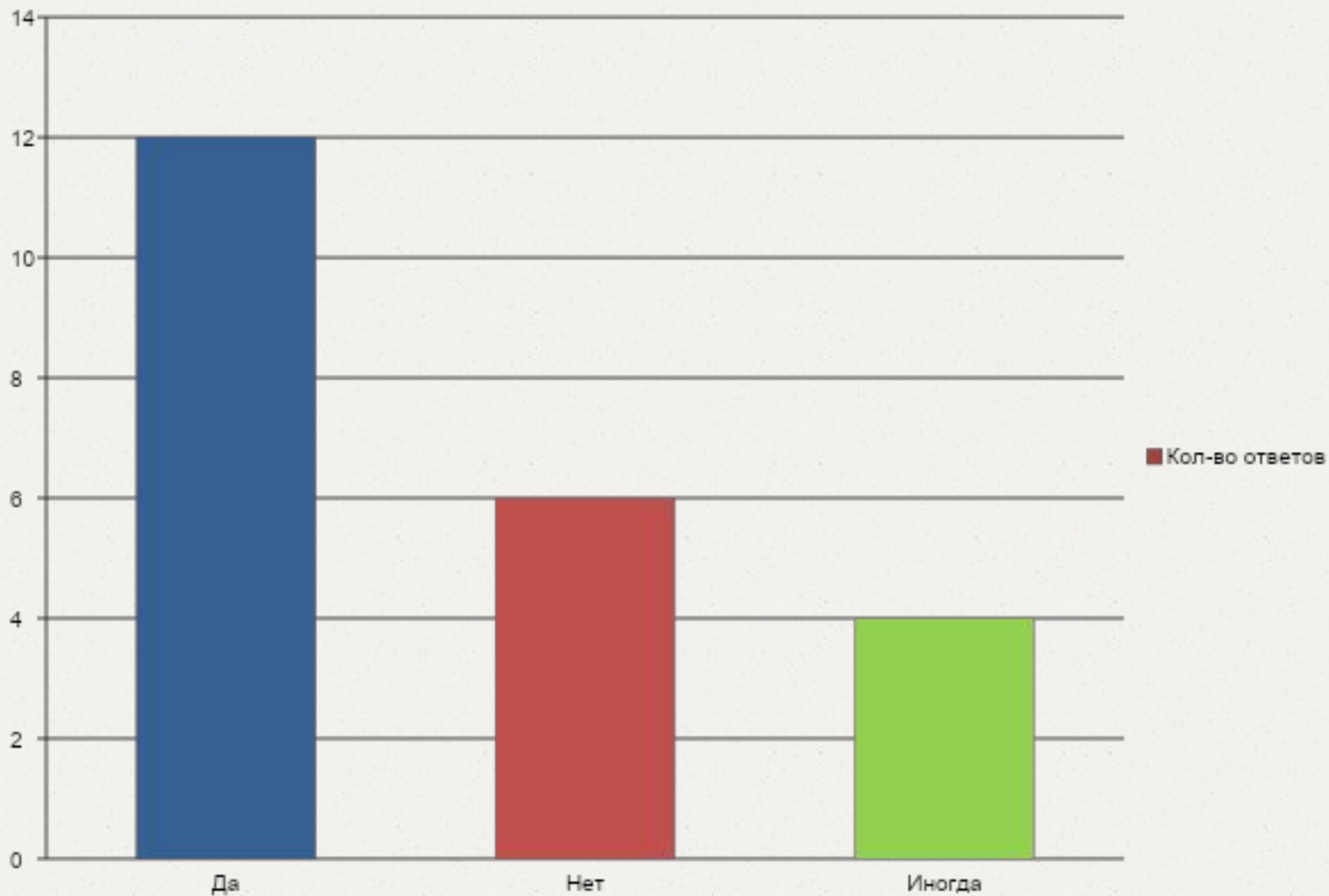
Статистика в 7
«А» классе.

В 7 «А» классе был проведен опрос:

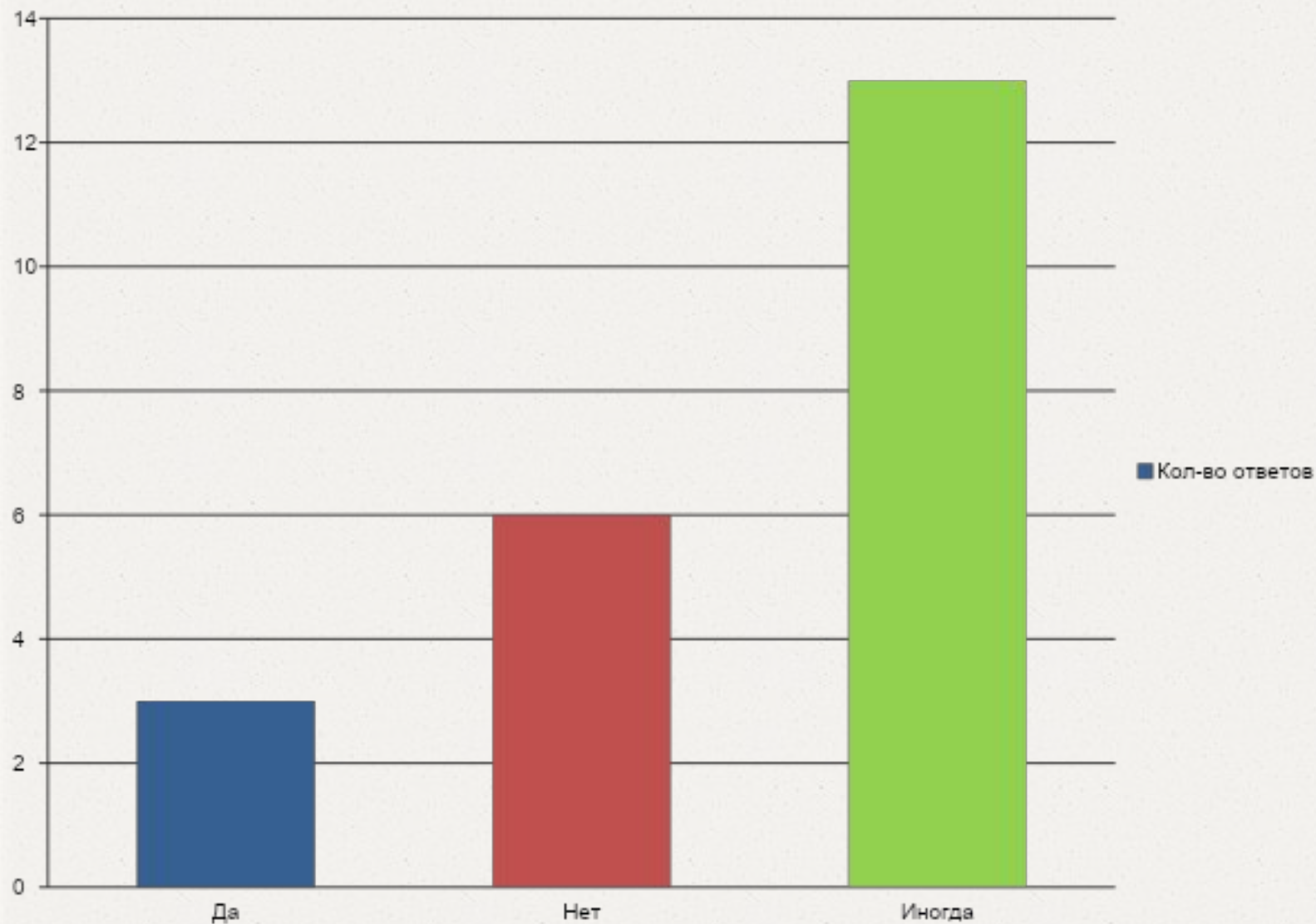
1. Занимаетесь ли вы спортом помимо уроков физ-ры?
2. Делаете ли зарядку по утрам?
3. Сколько времени обычно занимаетесь спортом?
4. Занимаетесь ли спортом в выходные?

Опрошено 22 человека.

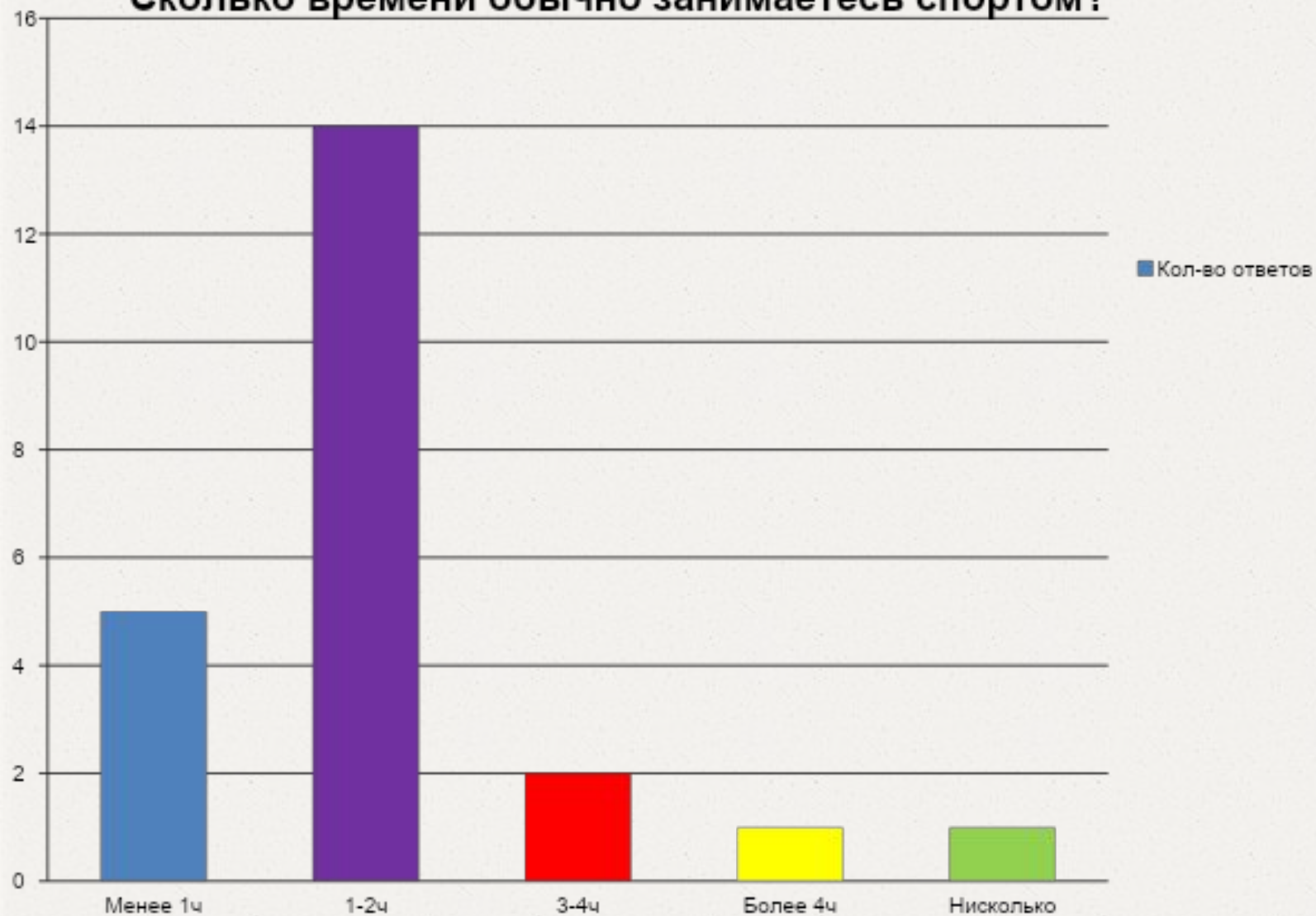
Занимаетесь ли вы спортом помимо уроков физ-ры?



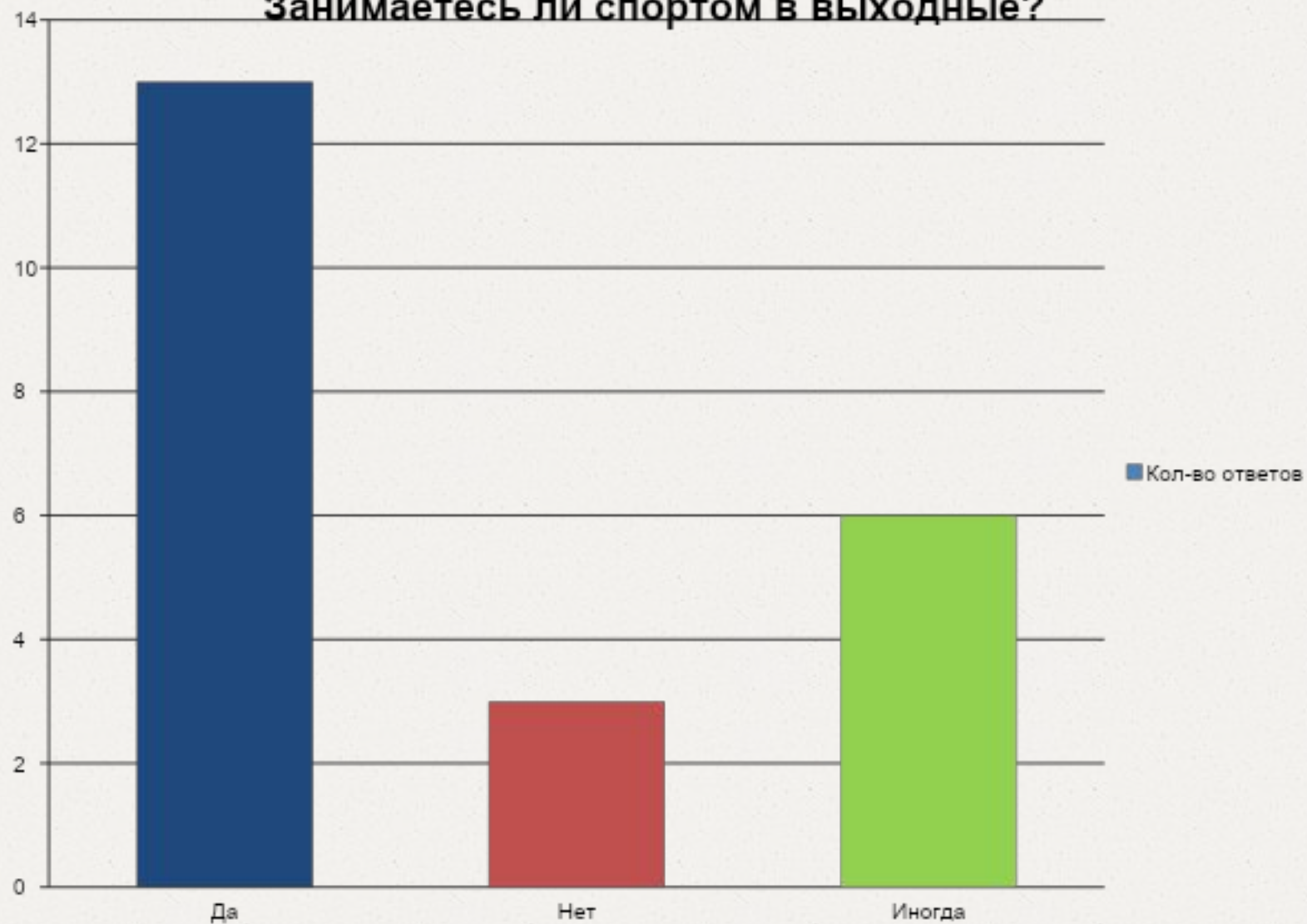
Делаете ли зарядку по утрам?



Сколько времени обычно занимаетесь спортом?



Занимаетесь ли спортом в выходные?



Выводы.

Опрос показал, что более 70% ребят 7 «А» класса занимаются спортом. Из них более 50% регулярно. Тем не менее есть люди не занимающиеся спортом вообще. Впоследствии они могут стать жертвами гиподинамии. Им следует больше двигаться. Однако даже если вы занимаетесь спортом, правильное питание вам не помешает.

Спасибо за внимание!

