

ГИПОДИНАМИЯ – БОЛЕЗНЬ

XXI века



Гиподинамия -

снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности организма.

Гиподинамия в школьном возрасте нередко связана с нерациональным распорядком дня ребенка, перегрузкой его учебной работой, в следствии чего остается мало времени для прогулок, игр, занятий спортом.



- Причиной **гиподинамии** может являться вынужденный постельный режим по медицинским показаниям (например, в остром периоде инфаркта миокарда, при переломах позвоночника), а также длительное пребывание в невесомости в космических полетах, если недостаточно используются профилактические мероприятия в виде специальных физических упражнений.



Но не редко причиной
болезни века является
человеческая лень.



- При **гиподинамии** изменяется состояние центральной нервной системы, появляется так называемый синдром астенизации, который проявляется быстрой утомляемостью и эмоциональной неустойчивостью.



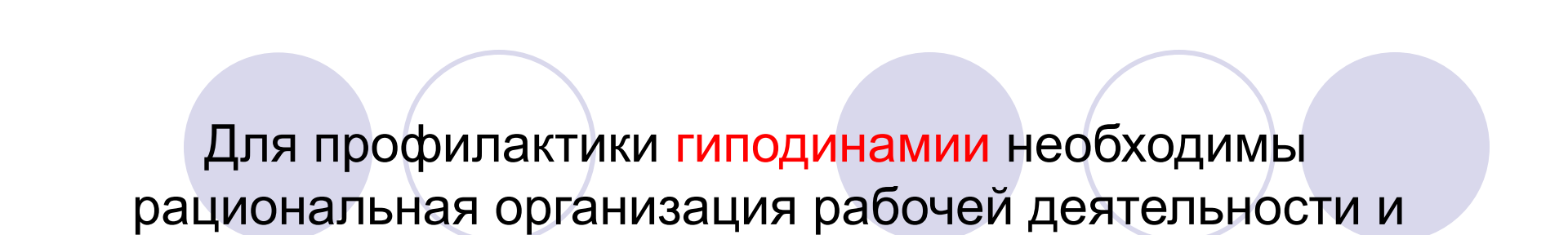
- Под влиянием **гиподинамии** вначале снижается потребность организма в энергозатратах, а затем создаются условия, способствующие развитию кислородного голодания жизненно важных органов, изменяется эмоциональная реактивность организма, понижается устойчивость к стрессовым воздействиям. **Гиподинамия** вызывает детренированность сердечно-сосудистой системы, снижение ортостатической устойчивости человека, ухудшает переносимость физических нагрузок.
- Длительная **гиподинамия** способствует развитию атеросклероза, нарушений венозного кровообращения.

- Особенно опасна **гиподинамия** в раннем и школьном возрасте. Она резко задерживает формирование организма, отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем. Существенно снижается сопротивляемость возбудителям инфекционных болезней: дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение. У школьников малая подвижность, длительное пребывание в однообразной позе могут вызвать нарушение осанки.



ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ





Для профилактики **гиподинамии** необходимы рациональная организация рабочей деятельности и отдыха, систематические занятия **физкультурой и спортом**, а также не мало важно вести **здоровый образ жизни**.

При вынужденном постельном режиме для предупреждения вредных последствий гиподинамии применяют комплексы специальных упражнений лечебной гимнастики, электростимуляцию мышц, массаж; при переходе к обычному образу жизни назначают физические упражнения, обеспечивающие постепенное возрастание нагрузки на опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему, а также бальнеологические процедуры, тонизирующие нервную и сердечно-сосудистую системы.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКИ ГИПОДИНАМИИ:

1. Ежедневно выполняйте утреннюю зарядку в течение 30 минут (стандартная школьная зарядка).
2. Совершайте вечернюю прогулку в течение 20 минут.
3. Отказ от вредных привычек (курение, нерациональное и нездоровое питание) тоже немаловажный фактор.
4. Полезно заняться каким-нибудь физическим трудом на свежем воздухе (например, поколоть дровишки на даче или прополоть грядку с клубникой).
5. Десятиминутные пробежки будут весьма кстати.
6. Целесообразно приобрести себе недорогой, но эффективный тренажер (например простую скакалку).
7. Записаться в какую-либо секцию (танцы, бассейн, просто в тренажерный зал).
8. Включить в рацион своего питания как можно больше фруктов, овощей и меда, также рекомендуется увеличить объем потребляемой жидкости (соки, компоты, зеленый чай — очень хорошо тонизирует, супы и минеральные воды).



Спасибо

за

ВНИМАНИЕ!!!