

## Причины развития и симптомы гиподинамии (рекомендации для педагогов)

Составитель:  
Кольшева Елена Викторовна,  
руководитель физ. воспитания



**Гиподинамия** – недостаточная мышечная деятельность, снижение двигательной активности, малоподвижный образ жизни человека.

При снижении активности вначале уменьшается расход энергии, вслед за этим уменьшается кровообращение тканей, ухудшается доставка к ним кислорода, замедляется кровоток в капиллярах, возникает кислородное голодание головного мозга, сердца и других органов, нарушается состояние гормональной и нервной систем организма. Под влиянием резкого снижения двигательной активности происходит атрофия мышц (уменьшается их объем и сила сокращения), изменяется структура костей. В связи с атрофией мышц увеличивается количество жировой ткани, нарушаются обменные процессы, наблюдается утомляемость, эмоциональная неустойчивость (обидчивость, склонность к конфликтам). Существенно нарушается состояние сердечно-сосудистой системы.

Особенно опасна гиподинамия в школьно-дошкольном возрасте. Она резко задерживает формирование организма, отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем организма. При гиподинамии существенно снижается сопротивляемость возбудителям инфекционных болезней: дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение. Малая подвижность школьников и длительное пребывание в однообразной позе за партой и за столом дома вызывают нарушения осанки, сутулость, деформацию позвоночника, что приводит к снижению не только физической, но и умственной работоспособности.

Гиподинамия в школьном возрасте нередко связана с нерациональным распорядком дня ребенка, перегрузкой его домашними заданиями, вследствие чего остается мало времени для прогулок, игр, спортивных занятий.

Физическая активность играет очень важную роль в развитии двигательных навыков ребенка. Двигательная активность оказывает мощное влияние на развитие мускулатуры скелета, на осанку ребенка, совершенствует регуляцию обменных

процессов, кровообращения, дыхания, оказывает первостепенное влияние на развитие сердечно-сосудистой системы.

## Гиподинамия - это недостаток двигательной активности

Последствия гиподинамии:

- 1) Слабеют мышцы сердца и тела
- 2) Истончаются кости, а содержащийся в них кальций поступает в кровь.
- 3) Кальций оседает на стенках сосудов, из-за чего сосуды становятся ломкими, теряют эластичность и легко повреждаются.
- 4) Избыточная масса тела



Предупреждение гиподинамии в повседневной жизни достигается полноценной физической активностью, ежедневной утренней гимнастикой, систематическими занятиями физкультурой и спортом, посильным физическим трудом, прогулками на свежем воздухе.

Необходимо внедрять регламентированный по времени распорядок дня (работа, отдых, физкультура, труд и другая деятельность). Это в основном зависит от личного примера родителей (совместные занятия, прогулки, походы, приготовление пищи, уборка квартиры и т.д.).

## Вывод:

- 1) Гиподинамия - снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности организма.
- 2) Гиподинамия возникает в результате малоподвижного образа жизни.
- 3) Что бы избавиться от гиподинамии следует вести здоровый образ жизни.



Будьте здоровы!