

**Государственное автономное образовательное учреждение
среднего профессионального образования Республики Крым
«Ялтинский медицинский колледж»**

**Методическая разработка
классного часа**

Профилактика гиподинамии

**Классный руководитель группы 2 мк2
Горанина Е.Н.**

**Ялта – 2020 г
Профилактика гиподинамии**

В последние годы гиподинамии стали подвержены не только взрослые, но и подростки, а состояние это, не являясь болезнью, приводит к серьезным нарушениям.

Особенно опасна гиподинамия в раннем детском и школьном возрасте. Она резко задерживает формирование организма, отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем организма. Также существенно снижается сопротивляемость организма возбудителям инфекционных болезней: дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение. Малая подвижность у детей и подростков может приводить к более выраженным нарушениям функций, чем у взрослых, к снижению не только физической, но и умственной работоспособности.

Физическая активность подростков играет очень важную роль в развитии двигательных навыков, в формировании нервных связей между опорно-двигательным аппаратом, центральной нервной системой и внутренними органами, в развитии мускулатуры и скелета, в формировании осанки, в регуляции обменных процессов, кровообращения и дыхания, в развитии сердечно-сосудистой системы.

Есть дети, которые с рождения предрасположены к гиподинамии. Причинами могут стать минимальные мозговые дисфункции из-за наследственности, родовых травм, гипоксии.

Однако чаще всего причины детской и подростковой гиподинамии обусловлены неправильным образом жизни, в формировании которого виноваты родители. Они сами способствуют тому, что ребёнок с младенческих лет ограничен в двигательной активности. Сидит тихо у себя в комнате или перед телевизором, никому не мешает, не доставляет хлопот. Начало школьной жизни обнаруживает серьёзные проблемы в развитии таких деток, как в физическом, так и в психическом плане. Некоторые родители принимают гиподинамию как особенности характера сына или дочери и очень в этом ошибаются. Гиподинамия приводит к серьёзным нарушениям в организме подростка, 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, тонус сосудов;
- уменьшается трудоспособность;
- нарушается кровоснабжение тканей, обеспечение клеток кислородом и 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 гипертензии), расстройствам дыхания, пищеварения.

Родители обязаны знать, что гиподинамия нарушает работу головного мозга, если вовремя не распознают заболевание и не обратятся к врачу.

Лечение и профилактика гиподинамии

Диагноз подтверждается или опровергается в стационарных условиях невропатологом. По результатам энцефалограммы, УЗИ головного мозга врач подберёт программу коррекционного лечения. Родители тоже должны принимать самое активное участие в ней. Программа предполагает:

- активные занятия любым видом спорта: плаванием, танцами, велосипедными гонками, гимнастикой;
- регулярные пешие прогулки и подвижные игры на свежем воздухе;
- интеллектуальные игры, требующие моментальной реакции: подбор слов, города, быстрый счёт.
- спокойную обстановку дома, любовь, внимание, заботу родителей;
- индивидуальные занятия с логопедом, психологом (психотерапевтом), которые смогут скорректировать речевые недостатки;
- приём витаминных препаратов;
- диету (полноценный, сбалансированный рацион питания);
- дополнительные занятия с педагогами, если есть отставание в обучении.