

Чаще всего способствуют развитию гиподинамии сами родители. Каким образом?

1. Ставя свои желания выше естественных потребностей ребенка (возят ребенка почти до 5 лет в коляске, в машине, поднимаются на этаж на лифте, сужают границы двигательной активности ребенка).

2. Стремясь успокоить, некоторые родители, активного, энергичного ребенка "записывают" в гиперактивных" и стремятся успокоить его любыми средствами (иногда дело доходит даже до самоназначения успокоительных препаратов).

3. Перекармливая. Ситуация, когда ребенок не погулял - не проблема, а когда он не поел - трагедия. В результате у ребенка вся энергия, предназначенная для его нормального развития, уходит на переваривание излишков пищи.

4. Открывая доступ к ТВ и гаджетам. Многообразие их приводит к тому, что ребенок сам не хочет идти гулять.



Коррекция гиподинамии у детей — долгий, достаточно тяжёлый труд, требующий ежедневной систематической работы и родительского терпения.

Самое лучшее средство от гиподинамии - движение и движение!



Адрес: 308501, Белгородская область,
Белгородский район, п. Дубовое,
ул. Ягодная, д. 3а
Телефон: 8(4722) 59-58-17

e-mail: razmuk@mail.ru

Муниципальное автономное
учреждение дополнительного образования
"Центр дополнительного образования
"Успех" Белгородского района
Белгородской области"

Рекомендации для родителей

Профилактика гиподинамии у детей

Авторы - составители: Макшанова
Екатерина Андреевна,
методист,
педагог дополнительного образования;
Фирсова
Татьяна Викторовна,
методист



2022 г.

Гиподинамия — серьёзные нарушения в организме ребёнка, системы которого недополучают двигательной активности, не развиваются должным образом. Это отрицательно сказывается на работе опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, пищеварения, нервной системы.



В наше время все большее количество детей страдают пониженной подвижностью, так как все меньше времени проводят в подвижных играх, прогулках. А основное свое время уделяют компьютерным играм, просмотру телевизора. Детей, проводящих у телевизора более трех часов, можно выделить как детей, «ведущие малоподвижный образ жизни».

Последствия гиподинамии

1. Задержке формирования организма;
2. Недостаточному снабжению крови кислородом;
3. Атрофии мышц;
4. Проблемам с развитием опорно-двигательного аппарата;
5. Нарушениям эндокринной системы, прежде всего ожирению;
6. Нарушению работы сердечно-сосудистой системы;
7. Расстройству пищеварения;
8. Снижению сопротивляемости болезням, то есть ослаблению иммунитета;
9. Синдроме астенизации, который проявляется в быстрой утомляемости и эмоциональной неустойчивости ребенка.



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.