



ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ У ДЕТЕЙ

Дефицит движения – это бич современного общества. У человека просто отпадает необходимость двигаться: покупки в интернете, развлечения в приставках, работа онлайн.

Гиподинамия может привести к серьезным заболеваниям уже в раннем возрасте.

Недостаток движения провоцирует развитие у ребенка заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхательная система не развивается должным образом, снижается иммунитет, может начаться ожирение внутренних органов, причем без появления внешних признаков этой серьезной проблемы со здоровьем.

Уважаемые родители! Только от вас зависит здоровье и развитие вашего ребенка!



ЧТО ДЕЛАТЬ? ВСЁ ПРОСТО!

Проявлять активность самим и служить примером для своих детей.

Что может быть лучше семейной игры в футбол, волейбол или хоккей, посещения катка или похода на лыжах? Просто гуляйте – по дороге в школу, в детский сад, магазин, в гости. Ежедневные пешие прогулки на свежем воздухе окажут неоценимую услугу в борьбе с гиподинамией.



Поощряйте стремление детей к подвижным играм, танцам, занятиям в спортивных секциях. Помогут занятия спортом, регулярные посещения бассейна, любое увеличение физической нагрузки на организм, (конечно, в разумных пределах). Например, если вы живёте в многоквартирном доме, старайтесь подниматься на нужный вам этаж пешком, не пользуясь лифтом, делайте лёгкую зарядку по утрам.



И конечно, необходимо вести **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**

Правильный режим дня в сочетании с разумными физическими нагрузками и рациональным питанием – необходимое условие для профилактики гиподинамии.



ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ ШКОЛЬНИКА

7:00 Подъем

Утренняя гимнастика, водные процедуры, уборка постели

Важно! Для разного возраста, зарядка должна быть разной продолжительности – от 10 до 30 минут.

7:30-7:50 – завтрак

Должен быть горячим и плотным

7:50-8:20 – дорога в школу

Идти в школу лучше всего пешком, превращая путь в утреннюю прогулку

8:30-13:30 – занятия в школе

В школе ребенок должен получить второй завтрак

13:30 – 14:00 – дорога из школы

Домой после школы можно идти не спеша, гуляя или играя с одноклассниками

14:00 – обед

Не разрешайте детям во время еды читать книги и разговаривать

Важно! Суточная калорийность должна составлять 2300 ккал.

14:30 – дневной сон или послеобеденный

отдых – 1,5 часа

Нельзя! Читать, смотреть телевизор, играть в компьютерные игры

16:00 – полдник

Полдник лучше не пропускать, потому что хороший перекус даст силы на выполнение домашнего задания

16:15-18:00 – приготовление домашних заданий

Младшие классы – 1-2 часа в день

Средние классы – 2 часа в день

Старшие классы – 3-4 часа в день

18:00 – 19:00 – прогулка на свежем воздухе

В плохую погоду можно заменить на активные игры дома, поход в кружки или отдых.

19:00 – ужин

Калорийность ужина должна быть немного легче, чем завтрак.

Хорошо когда ужин – это семейный ритуал, и все домочадцы собираются за одним столом.

19:30 – свободное время

Используйте для любимых занятий (чтение, рисование, игры, просмотр телевизора) или посещение развивающих секций

20:30 – подготовка ко сну

Ежедневная уборка комнаты: подготовка одежды и необходимых вещей на следующий день; гигиенические процедуры

21:00 – сон

Оптимальный режим сна – с 21:00 до 7:00

Старшеклассники могут ложиться в 22:30

Школьник должен спать не менее 9-10,5 часов

Важно! Перед сном нужно хорошо проветрить комнату.

