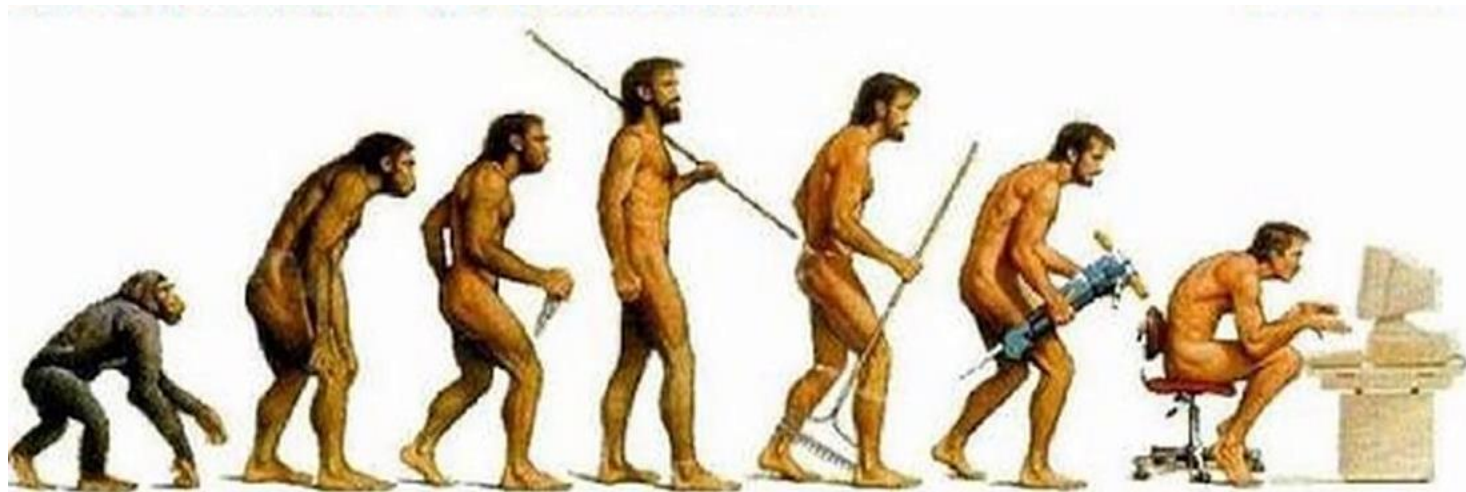




БОРЬБА С ГИПОДИНАМИЕЙ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

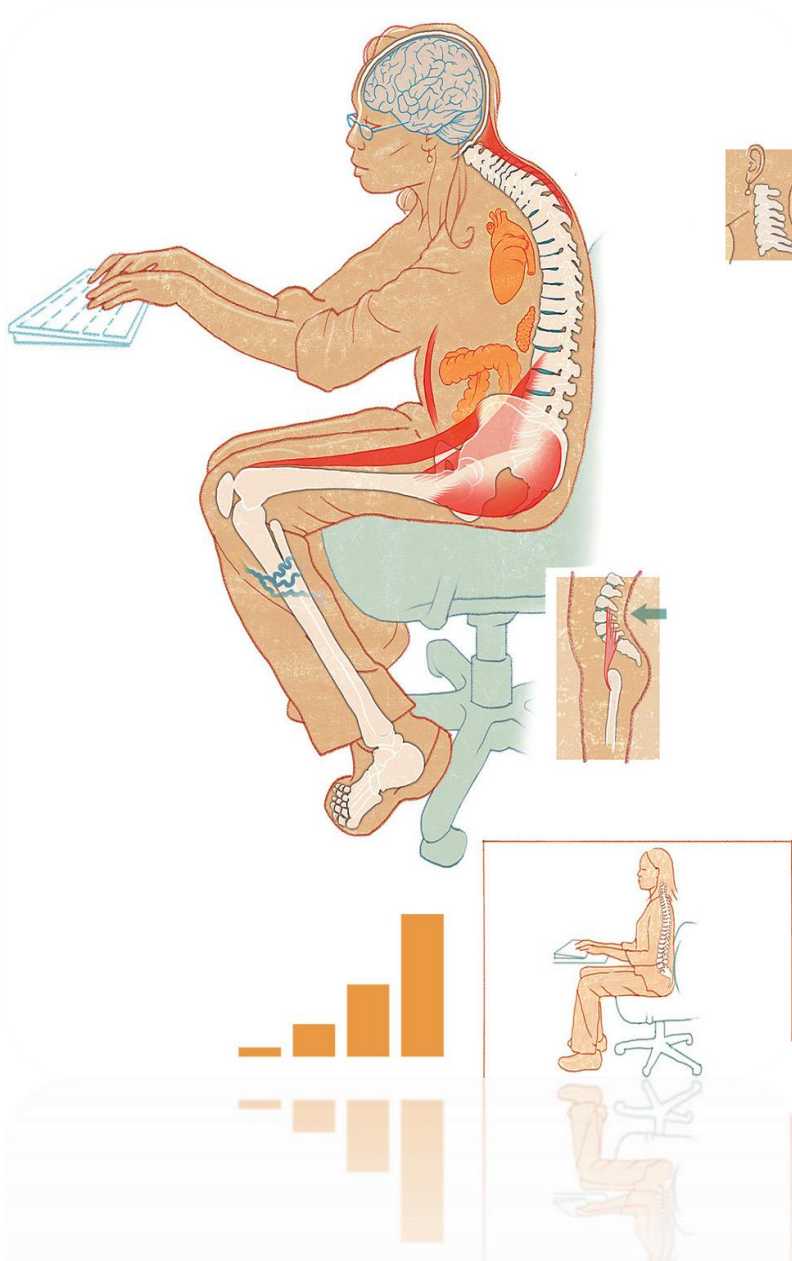
Подготовил: врач ООМПДОУ С.А.Юдина

ГИПОКИНЕЗИЯ

- от греч. *huro* – понижение, уменьшение, недостаточность, *kinesis* – движение) – особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности
- в ряде случаев приводит к развитию гиподинамии



ГИПОДИНАМИЯ



- от греч. hypo – понижение, dynamis – сила
- это совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии



КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Можно выделить
следующие основные
признаки:

- вялость, сонливость
- плохое настроение, раздражительность
- общее недомогание, усталость
- снижение аппетита
- нарушение сна, снижение работоспособности
- головные боли



Последствия гиподинамии

- к сожалению, в той или иной степени эти симптомы встречаются у подавляющего большинства взрослых жителей современных городов, но их редко связывают с гиподинамией



Последствия гиподинамии

- как правило, оправданием плохого самочувствия служат стрессы на работе, недостаток времени, психическое перенапряжение и т.д.



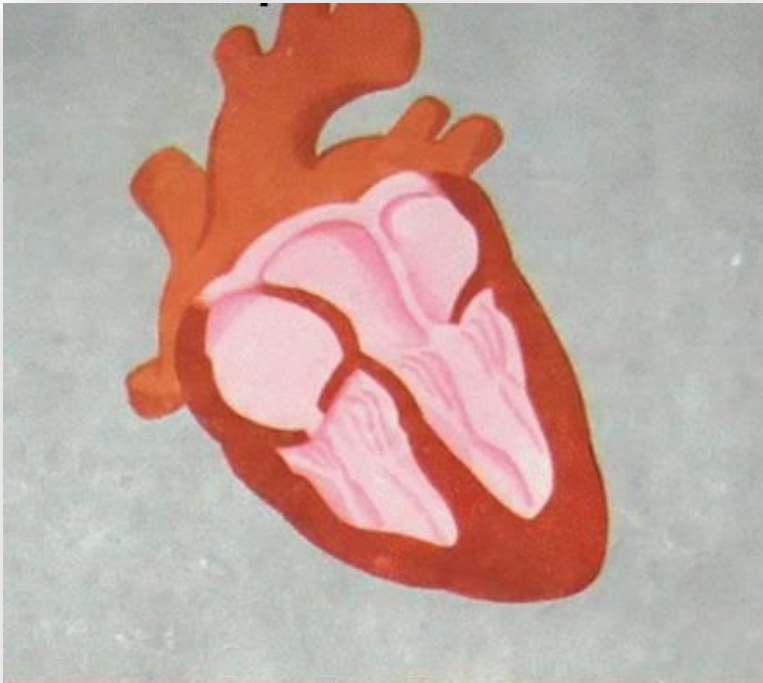
В ЧЕМ ЖЕ ПРИЧИНА СТРАДАНИЙ?

- однако первопричиной всех перечисленных явлений все же служит дисбаланс в работе организма, вызванный гиподинамией

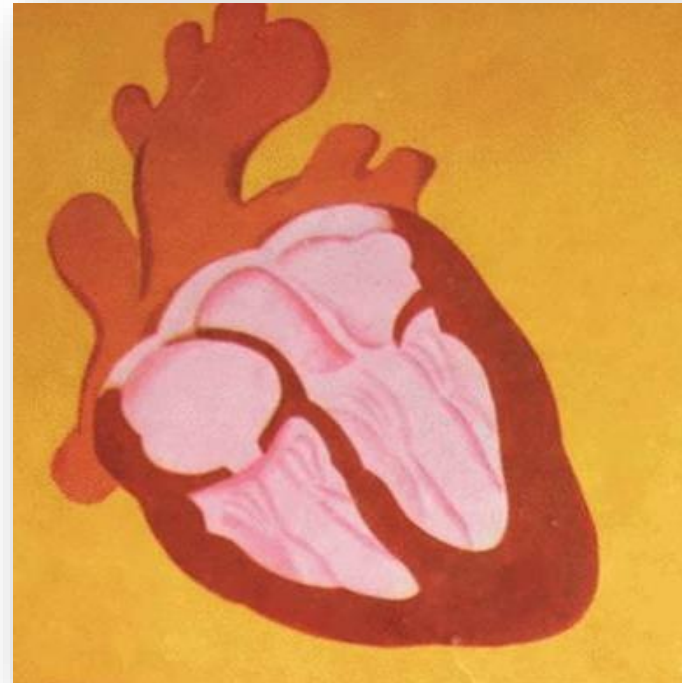


ПОСЛЕДСТВИЯ ГИПОДИНАМИИ

- недостаточная физическая активность приводит к ослаблению сердечной мышцы, к быстрой утомляемости, так как при малой физической активности миокард получает мало питательных веществ, волокна не растут в толщину, сила мышц теряется



сердце нетренированного человека



сердце тренированного человека



Последствия гиподинамии

- отсутствие двигательной нагрузки – спусковой курок для развития болезней сердца и кровеносных сосудов, от ишемической болезни и гипертонии до тромбофлебита



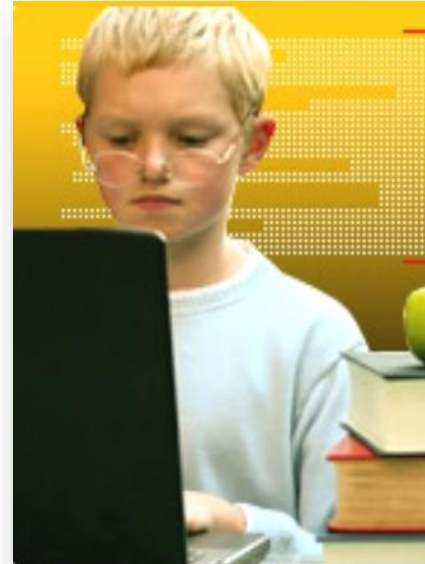
К ЧЕМУ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ ГИПОДИНАМИЯ?

- слабеют мышцы сердца и тела, так как не получают длительное время должного уровня нагрузки, связки теряют эластичность, организм в целом быстро стареет



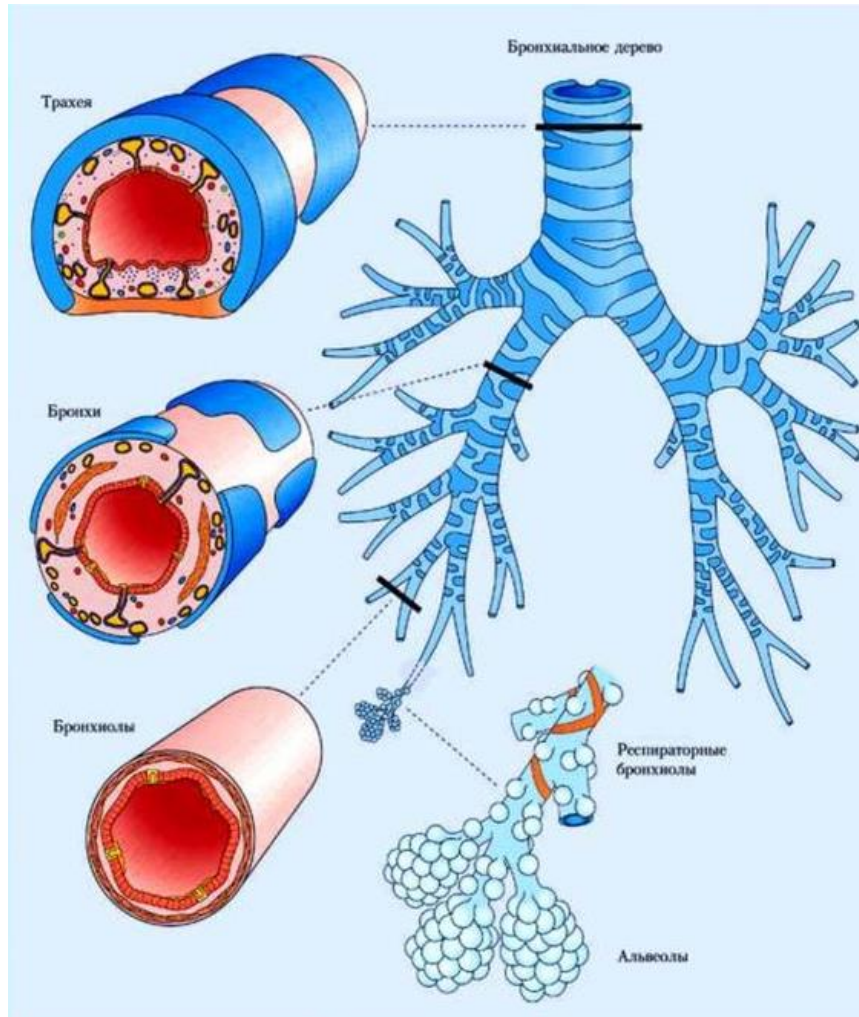
К ЧЕМУ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ ГИПОДИНАМИЯ?

- постоянное пребывание в одной и той же обстановке негативно влияет на нервную систему
- сенсорный голод приводит к нарушению нервно – рефлекторных связей, что нередко заканчивается развитием депрессивного состояния, а также вегето – сосудистых дистоний



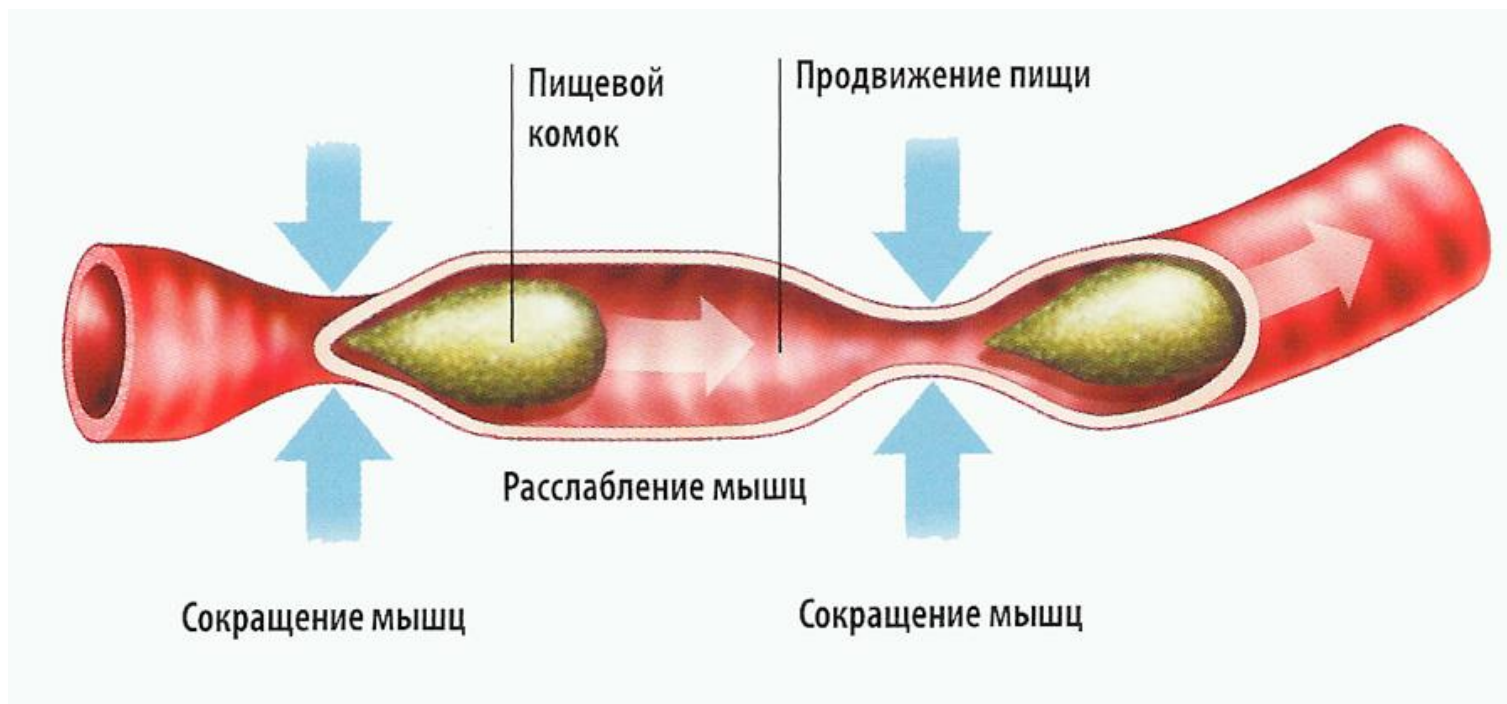
Последствия гиподинамии

- снижение дыхательной функции приводит к различным обструктивным болезням дыхательного аппарата



Последствия гиподинамии

- отсутствие движения приводит к ухудшению перистальтики кишечника

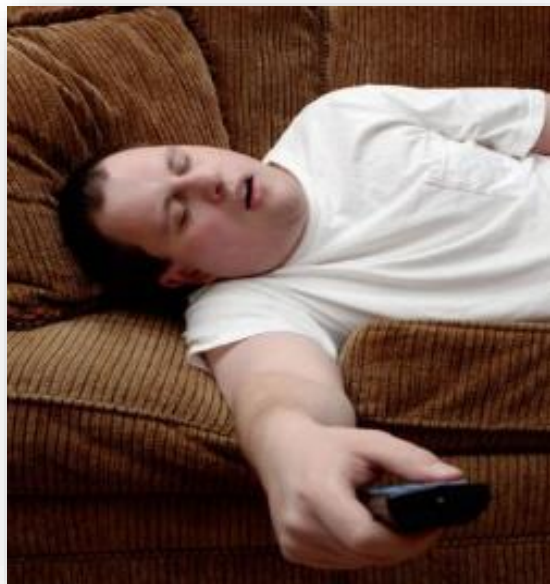


- как следствие – возникновение запоров, развитие интоксикации, ухудшение метаболизма, появление геморроя



ПОСЛЕДСТВИЯ ГИПОДИНАМИИ

- физическая сила и выносливость падают до минимума, человек плохо справляется даже с незначительными нагрузками



Последствия гиподинамии

- снижается активность работы эндокринной системы, следствием чего становится накопление излишков жировой массы, а в перспективе – дисбаланс углеводного обмена и развитие сахарного диабета второго типа



ЕЩЕ ОДИН ИЗ ПРИЗНАКОВ ГИПОДИНАМИИ

повышение аппетита, в результате чего увеличивается количество потребляемой пищи



СНИЖЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

и чрезмерное питание могут довольно быстро привести к развитию ожирения, что способствует возникновению нарушений жирового обмена и атеросклероза



ГИПЕРТОНИЯ, ПОРАЖЕНИЕ КОРОНАРНЫХ АРТЕРИЙ

появлению способствует:

- лишний вес
- эндокринно – обменные сдвиги
- атеросклероз



Последствия гиподинамии

- ухудшается состояние опорно – двигательного аппарата, развивается остеопороз и артроз



- непропорциональные нагрузки на позвоночник приводят к возникновению остеохондроза



Последствия гиподинамии

- в результате человек в достаточно молодом возрасте приобретает несколько хронических заболеваний, которые серьезно ухудшают качество его жизни, увеличивают расходы на медикаменты и лечебные процедуры, и в конечном итоге могут стать причиной ранней смерти



ГИПОДИНАМИЯ — РЕЗУЛЬТАТ РАЗВИТИЯ ПРОГРЕССА

- прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных избавить человека от любой физической нагрузки
- это делает человека слабее
- во всем цивилизованном мире растет движение за здоровый образ жизни



ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ

- все больше людей осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для сохранения здоровья
- а школьникам — в первую очередь



ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ

- и это необходимо ученикам и их родителям не только понимать, но и прикладывать определенные усилия, так как «закладка» здоровья происходит в школьном возрасте и от двигательной активности зависит многое



ВАЖНО!

Чтобы уберечь себя от множества болезней, связанных с гиподинамией достаточно:

- ежедневно проходить пешком 2 км
- подниматься на 5 этаж без лифта



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ДЕЛАТЬ УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ ЕЖЕДНЕВНО



*Занимаюсь я зарядкой,
По утрам, по вечерам.
Со здоровьем всё в порядке,
Что советую я Вам.
А потом пойду в присядку,
Потанцую на ковре.
Так я делаю зарядку,
Рано утром на заре.
Головой вращаю смело,
Поклонюсь Вам до земли.
Дух здоровый, крепче тело,
С добрым утром — земляки!*

С добрым утром — земляки!

ПОЛЕЗНО!

- танцевать под приятную ритмичную музыку хотя бы 20 минут в день



ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ

попробуйте приучить свое тело к ежедневным физическим нагрузкам и уже через 2 месяца вы заметите перемены к лучшему



ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА

Основные составляющие хорошей физической формы:

- сердечно – дыхательная выносливость
- мышечная сила и выносливость
- скоростные качества
- гибкость



ВЫСКАЗЫВАНИЯ ВЕЛИКИХ

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегают, кричит, пусть он находится в постоянном движении»

Жан – Жак Руссо



«ЕСЛИ РУЧКА ДВЕРИ ЧАСТО
ДВИЖЕТСЯ —
ОНА НЕ РЖАВЕЕТ. ТАК И
ЧЕЛОВЕК, ЕСЛИ ОН МНОГО
ДВИГАЕТСЯ — ОН НЕ БОЛЕЕТ»
Хуа То



Хуа То – знаменитый медик
Древнего Китая , его
называли
«чудотворный целитель»



1000 ЛЕТ НАЗАД ВЕЛИКИЙ ВРАЧ ДРЕВНЕГО ВОСТОКА АВИЦЕННА ПИСАЛ:

«С гимнастикой дружи,
Всегда веселым будь,
И проживешь 100 лет,
А, может быть, и боле.
Микстуры, порошки –
К здоровью ложный путь.
Природою лечись –
В саду и чистом поле.



ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

15 минут активных игр в день снижают риск развития ожирения на 50%



ЖЕЛАЮ ВАМ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ, БОДРЫМИ
И СЧАСТЛИВЫМИ!

