

Грозит ли школьникам

ГИПОДИНАМИЯ

***Факультатив «Растить и
развиваться здоровыми»***

4-Б класс

Что наша жизнь?



Жизнь современного человека яркая: стремительно сменяющиеся кадры, круговорот событий, бесчисленные планы! А отсюда и хроническое недосыпание, и стрессы, и нехватка времени для полноценного отдыха... Мы постоянно совершаем массу движений: ходим, бегаем, наклоняемся, что-то поднимаем и переносим с места на место, приседаем, тянемся за чем-то, управляем автомобилем и прочее. Но все эти движения не прибавляют нам здоровья - они узконаправленны и однообразны, утомляют конкретные группы мышц, со временем ослабляя их.



Так что же такое «гиподинамия»?



«Гиподинамия», т.е. "малоподвижность": отсутствие регулярных, грамотных физических нагрузок, укрепляющих организм в целом, поддерживающих работоспособность и хорошее самочувствие, лёгкость в теле и достаточную подвижность суставов, эластичность связок и мышечный тонус.

Почему мы мало двигаемся



Современные грузоподъемные механизмы дают возможность человеку поднимать гигантский вес простым нажатием нужной кнопки. Удобства, которые предоставляет человеку совершенная техника, трудно переоценить, но нет плюсов без минусов. Избавленный от необходимости тяжелым физическим трудом добывать себе пропитание, человек все больше времени проводит в сидячем или лежащем положении.



Последствия...

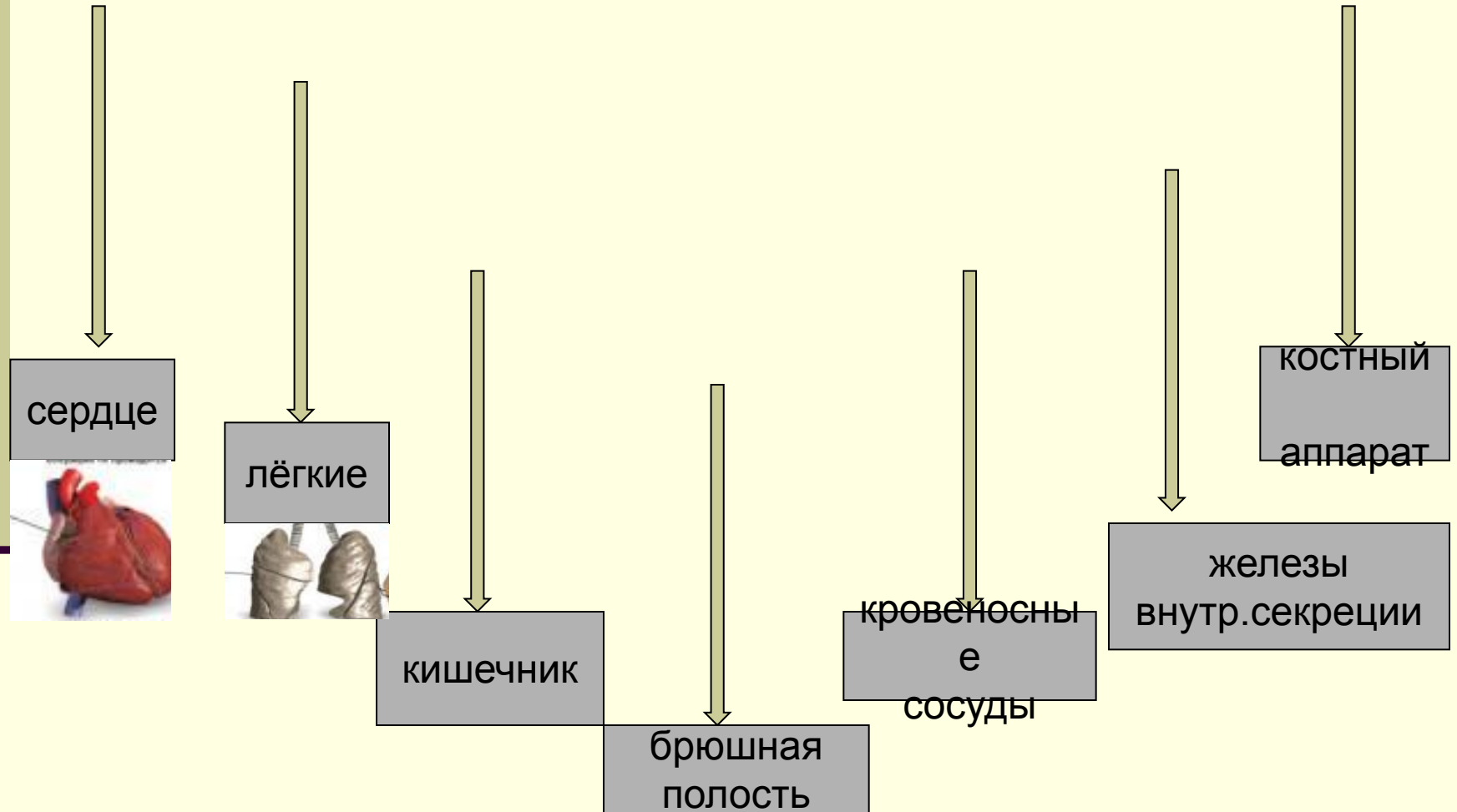
У многих из нас вся физическая нагрузка ограничивается дорогой от подъезда до собственного автомобиля. Наши мышцы лишаются необходимой тренировки, слабеют и постепенно атрофируются. Слабость мышечной ткани отрицательно сказывается на работе всех органов и систем организма человека, нарушаются нервно - рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе физического труда. Вот почему, прямым следствием гиподинамии является расстройство деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы, нарушение обмена веществ и нередко ожирение.



Стыдно за Россию!

По данным ВОЗ (всемирной организации здравоохранения), на 2003 год число активно и регулярно занимающихся физическими упражнениями в развитых странах (таких как США, Франция, Германия, Швеция, Канада) составляло порядка 60 %, в Финляндии - 70 %, **в России - только 6 %**

Какие же органы страдают от малоподвижного образа жизни?





Это интересно!

Жизненная необходимость движений доказана в экспериментах на животных. Так, если крыс (одно из самых жизнеспособных животных) содержать в условиях полной неподвижности в течение 1 месяца, то 40 % животных погибает. В условиях минимальных физических движений погибает 20 % животных.

Цыплята, выращенные в условиях обездвиживания в тесных клетках и выпущенные затем на волю, погибают после малейшей пробежки по двору.



Задумайтесь!

Недостаток двигательной активности в нашей стране характерен для большинства городского населения и, особенно, для лиц, занятых умственной деятельностью. К ним относятся не только работники умственного труда, но также школьники и студенты, основной деятельностью которых является учеба.

Двигательная активность школьника



Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 - 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим.

Вы это знали?



Установлено, что двигательная активность в 9 - 10 классе меньше, чем в 6- 7 классе, девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные

Двигательная активность школьника



Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Двигательная активность школьников особенно мала зимой; весной и осенью она возрастает.

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом.



Вот это да!

Мало подвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно -сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Осанка

У малоподвижных детей очень слабые мышцы. Они не в состоянии поддерживать тело в правильном положении, у них развивается плохая осанка, образуется сутулость.

Возможности школьников



Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающего у школьников при продолжительном и напряжённом умственном труде, - это активный отдых от школы и организованная физическая деятельность.



Физкультура



Двигательный режим школьника складывается в основном из утренней физзарядки, подвижных игр на школьных переменах, уроках физической культуры, занятия в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.



А ещё ты должен знать!

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

- 1) ежедневно проходить пешком 2 км или подниматься на пятый этаж без лифта;
- 2) делать утреннюю зарядку;
- 3) танцевать под приятную ритмичную музыку хотя бы по 20 минут в день.

Попробуйте приучить свое тело к ежедневным физическим нагрузкам, и уже через два месяца вы заметите перемены к лучшему.



Посмотрите, что получится!



Первой отреагирует Ваша нервная система, ведь двигательная активность всегда была и остается самым надежным способом успокоить расшалившиеся нервы. Вы обязательно обратите внимание на свои подтянувшиеся мышцы и здоровый цвет кожи. Таким образом, не прибегая к длительным тренировкам, вы сможете существенно улучшить здоровье и избежать многих серьезных заболеваний.

Вывод

Движение - жизнь!



***Теперь это для нас не
пустой звук!***