Как школьнику обезопасить себя от гиподинамии и ее последствий?

Что такое гиподинамия?

Гиподинамия – низкая физическая активность. Гиподинамия может быть вынужденной, в связи с заболеванием, либо связана с малоподвижным образом жизни. Гиподинамию называют «болезнью цивилизации».

Причины гиподинамии:

- малоподвижный образ жизни;
- переедание;
- автоматизация всех видов деятельности человека.

Симптомы гиподинамии:

- слабость, вялость;
- учащенность сердцебиения и пульса;
- повышение артериального давления;
- эмоциональная нестабильность, нервозность;
- сонливость;
- общее недомогание;
- снижение работоспособности;
- бессонница.

Последствия гиподинамии

- нарушение сердечно-сосудистой системы;
- нарушение осанки;
- сутулость;
- деформация позвоночника;
- снижение умственной работоспособности;
- частые головные боли;
- переутомление.

Профилактика гиподинамии

- Избежать заболеваний обусловленных гиподинамией можно, если вести здоровый образ жизни. Разумный двигательный режим должен сочетаться с рациональным питанием и отказом от вредных привычек. Ежедневная получасовая физическая нагрузка, пешие прогулки (не менее 2 км) и утренняя зарядка могут творить чудеса!

Что делать?

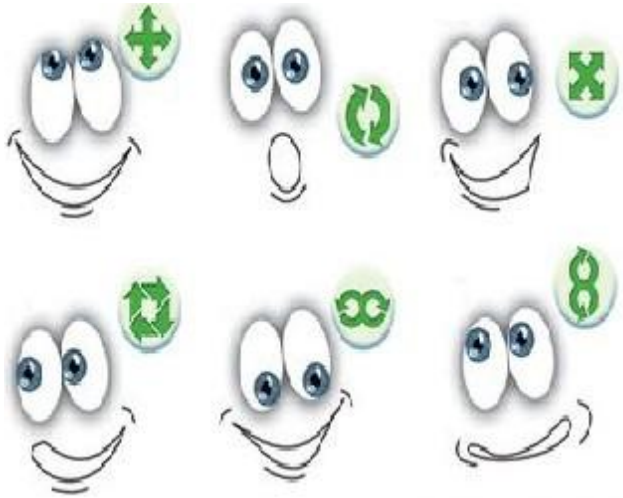
Быть здоровым — это модно!
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну, а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!

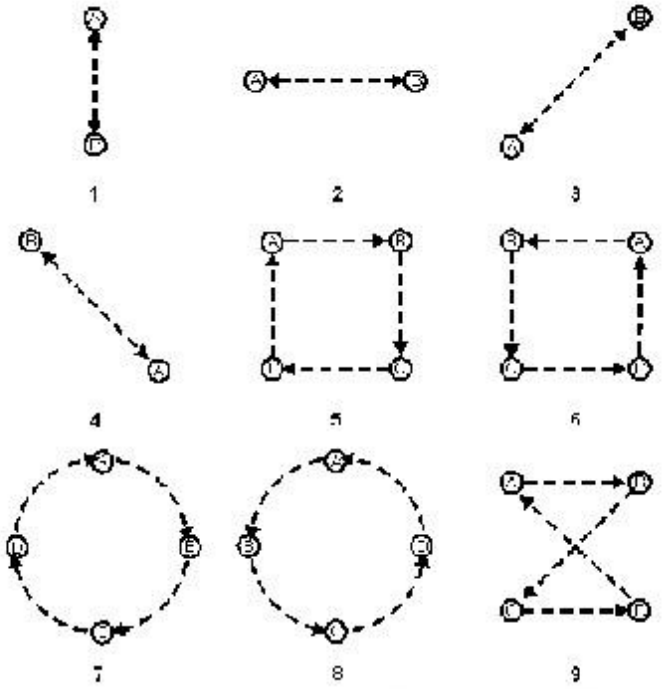
В сохранении и укреплении здоровья важную роль играют правильное сочетание труда и отдыха, рациональное питание, закаливание организма и физическая культура, являющиеся мощными оздоровительными факторами.

Рекомендации по профилактике гиподинамии

- Ежедневно выполняйте утреннюю зарядку.
- После уроков полезно прогуляться.
- Ходите ритмично. Сочетайте ходьбу с дыхательной гимнастикой (выдох 4 шага, задержка дыхания 4 шага, вдох 4 шага).
- Во время выполнения домашнего задания делайте перерыв.
- Поменьше времени проводите за компьютером и телевизором, больше двигайтесь.
- Физический труд – хороший отдых после учёбы.
- Целесообразно приобрести скакалку.
- Запишитесь в какую-либо секцию.
- Правильно питайтесь. Включите в рацион больше фруктов, овощей, мёда. Рекомендуется увеличить объём потребляемой жидкости.
- Приступите к закаливанию.
- Приучите себя к активному отдыху. Летом можно купаться в открытых водоемах, ездить на велосипеде, кататься на роликах, зимой - на лыжах, коньках, играть в настольный теннис, футбол, волейбол, баскетбол и различные массовые игры во дворе. Посещать бассейн можно круглый год.

Гимнастика для глаз полезна в любом возрасте в целях профилактики нарушений зрения



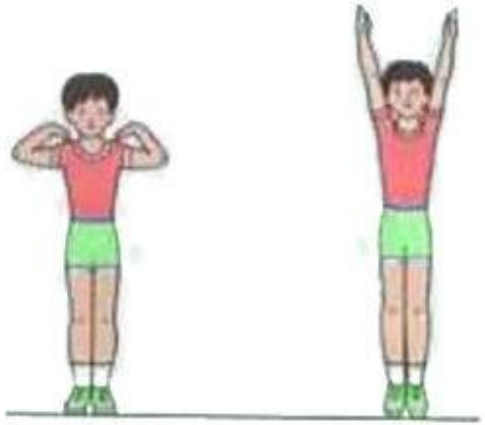


Физминутка для глаз:

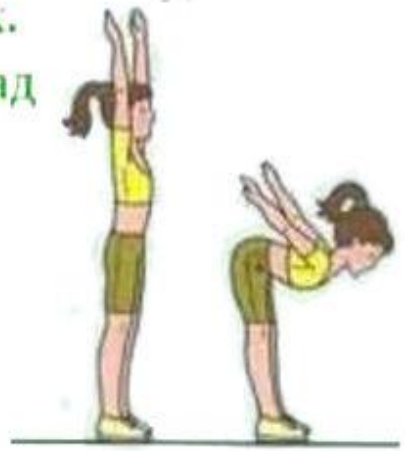
- Плотно закрыть глаза, а затем широко открыть их (5-6 раз);
- Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, не поворачивая головы (3-4 раза)
- Вращать глазами по кругу (3-4 раза)
- Быстро-быстро моргать (1 мин)
- Смотреть вдаль

Упражнения на потягивание

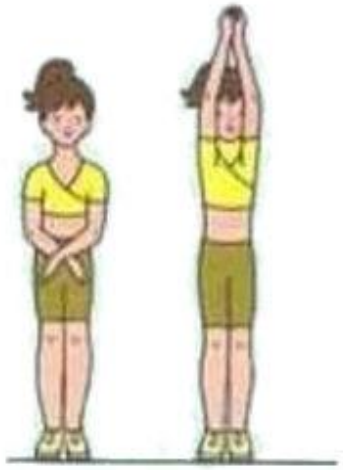
1. Руки к плечам. Потянуться – руки вверх



2. Потянуться – руки вверх.
3. Наклониться – руки назад

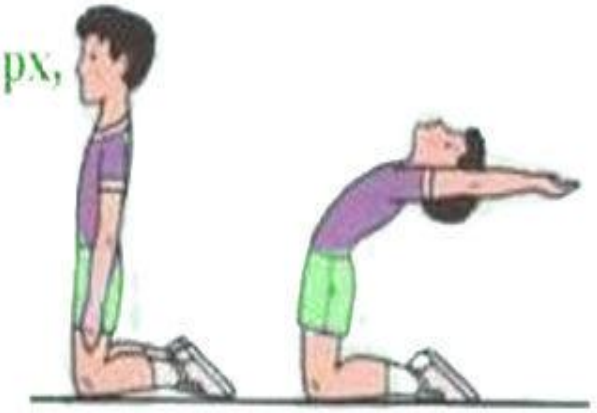


4. Руки скрестно. Поднять руки вверх,
5. сомкнуть пальцы в «замок», потянуться



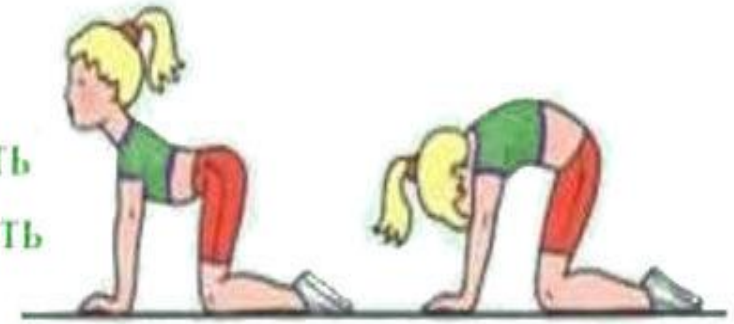
Упражнения для мышц спины

1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.



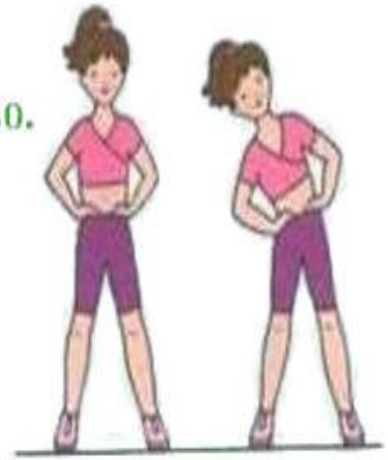
2. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад-вверх.

3. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаясь, поднять голову.



Упражнения для мышц туловища

1. Стойка ноги врозь, руки на поясе.
   Наклоны туловища вправо и влево.



2. Стойка ноги врозь, руки в стороны.
   Наклоны поочерёдно то к правой, то к левой ноге.

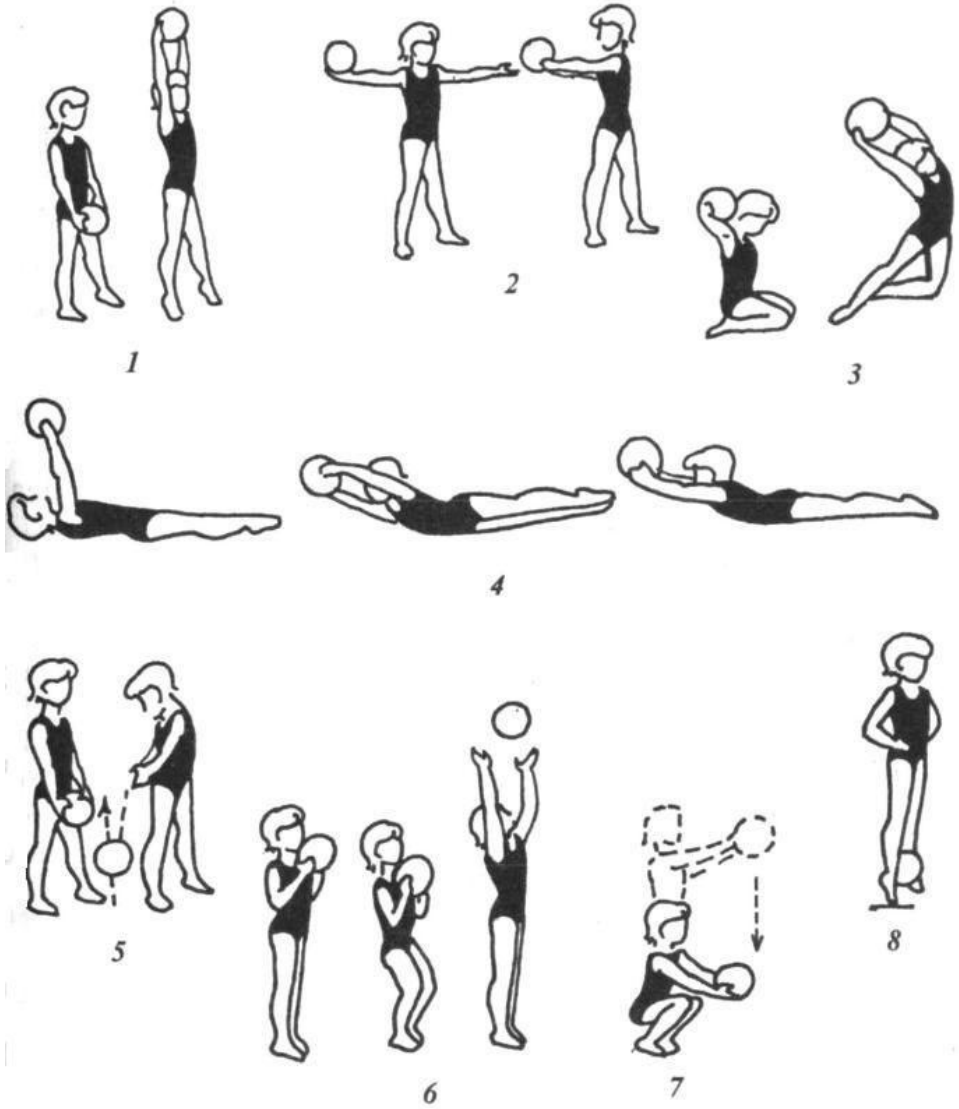
3. Наклоны вперёд, касаясь руками пола.

Упражнения для восстановления дыхания

1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания.

2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять и.п. (выдох).

3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).



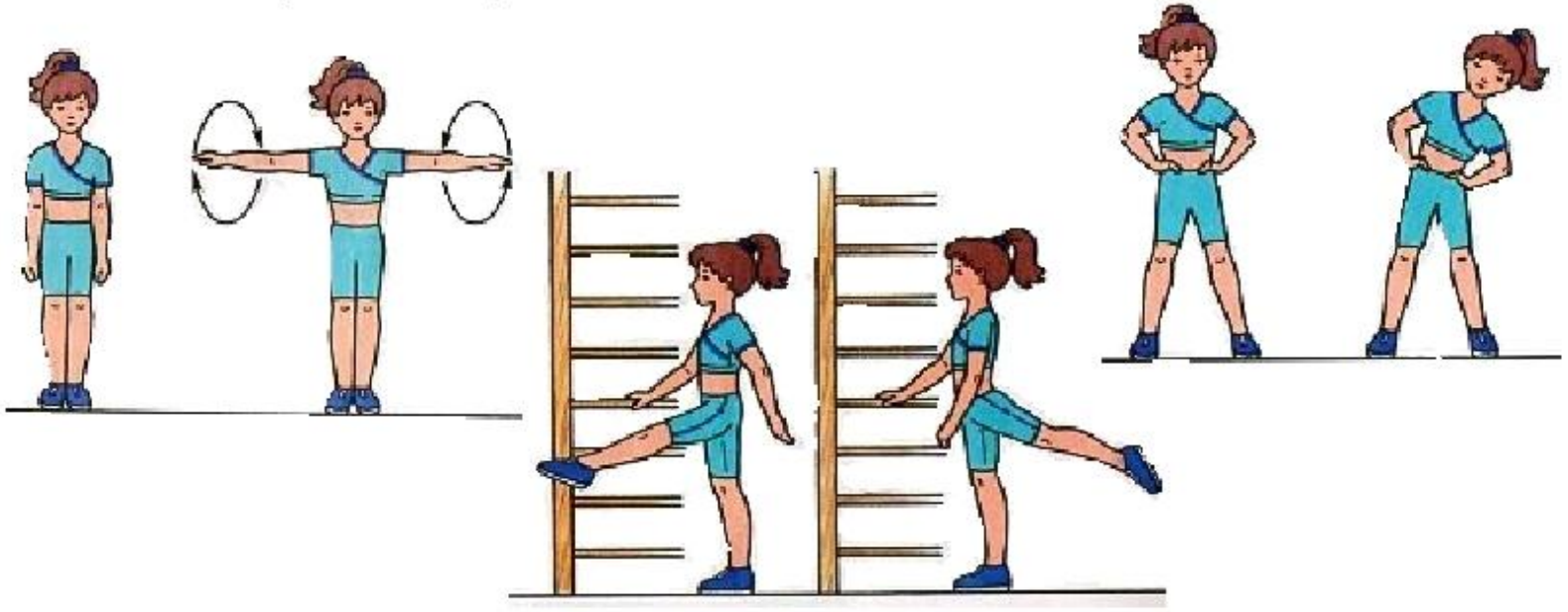
Комплекс 1. Упражнения с большими мячами для детей 7–8 лет:

1. Стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу. Поднимая мяч вверх, подняться на носки и потянуться. Вернуться в исходное положение. Движения выполнять прямыми руками, смотреть на мяч. Повторить 6–8 раз.

naurok.3dn.ru

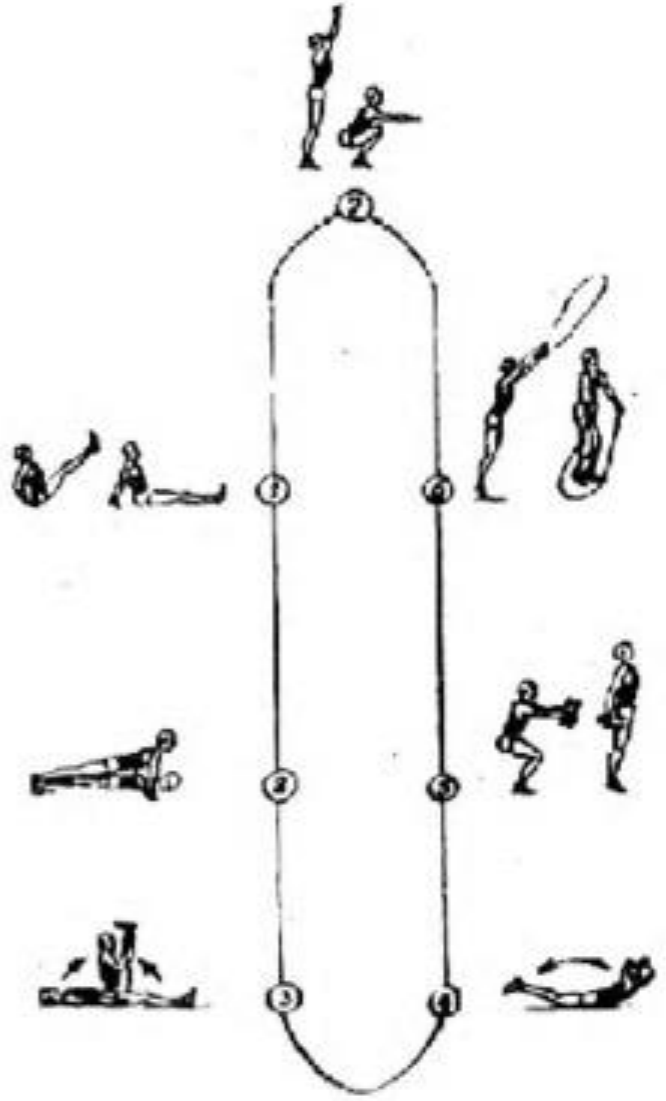
Упражнения для развития гибкости

1. Стоя. Круговые движения прямыми руками попеременно вперёд и назад.
2. Стоя, опираясь о спинку стула (или у гимнастической стенки). Маховые движения прямой правой (левой) ногой попеременно вперёд и назад.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны поочерёдно вправо и влево.



Упражнения для развития силы

- Комплекс 1 (рис.).
- Общее время - 13 мин.
- Время работы - 7 мин.
- Примерное количество движений - 600.
- 1. Из седа сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение - 2 х 10 раз.
- 2. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки, - 10-15 раз.
- 3. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени - 2 х 10 раз.
- 4. Лежа на животе, руки за голову, поднимание и опускание туловища, прогибая спину - 2 х 10 раз.
- 5. Из основной стойки приседать с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носки, отводя руки назад - 2 х 10 раз.
- 6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед. Интервал для отдыха 50 с - 2 х 50.
- 7. Приседание на двух ногах - 15 раз.



Гиподинамия подростков

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

Ссылки
для выполнения комплексов упражнений

- https://youtu.be/KPgCyMhVfIQ Комплекс упражнений при гиподинамии
- https://youtu.be/vsDq5dWIJ3E Развитие гибкости и пластики для спины
- https://youtu.be/HuU6lPY6XTc

15 лучших упражнений для ребенка-школьника дома – гимнастика для осанки и тонуса мышц детей 7-10 лет

- https://youtu.be/ju8W_SX_wy4 Видео: Веселая зарядка для ребенка

- https://youtu.be/BUY8FM0o52c Лучшая утренняя зарядка
- https://youtu.be/B89EGM4fmbU Десять упражнений для детей
- https://youtu.be/0Ifhmh0E3-s

ФИЗКУЛЬТУРА ДОМА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 9 ЛЕТ

- https://youtu.be/jAd4pYDM1T8

Танец-игра с ускорением для детей "Мы пойдём налево" / Dance for kids. Наше всё!

- https://youtu.be/jAd4pYDM1T8 Чударики
- https://youtu.be/EjUT4AWfXsA **Танцы для детей ПОМОГАТОР**

Будьте здоровы

Спасибо за внимание