**Гиподинамия — что это такое и чем это грозит**

***Двадцать первый век «подарил» современным людям массу неизвестных раньше болезней. Нет, речь сейчас пойдет не об опасных инфекциях, а бессимптомном, но от этого еще более коварном заболевании — гиподинамии.***

***Что это такое гиподинамия***

Гиподинамия представляет собой ослабление мышечной деятельности, вызванное недостаточной физической активностью. Проще говоря, гиподинамия — это малоподвижность. Казалось бы: ну что это за болезнь? Тем не менее, недостаток двигательной активности — настоящий бич современного горожанина. По подсчетам экспертов, более половины населения нашей планеты страдают от гиподинамии, а это уже повод бить тревогу.

Дело в том, что наша генетическая программа закладывалась еще в те далекие времена, когда для выживания человеку приходилось активно и много двигаться. И сейчас, если организм испытывает недостаток физической активности, его жизненные функции нарушаются.

Увы, современные, избалованные благами цивилизации, горожане на подобные «подвиги» не способны. Сегодня к нашим услугам самолеты, поезда, автомобили, разнообразная бытовая техника и масса приспособлений, безусловно, облегчающих наш быт, но, вместе с тем, потакающих нашей лени. Зачем ходить пешком, если можно доехать с комфортом на машине? Вставать с дивана, когда есть пульт от телевизора? Ходить по магазинам, ведь можно делать покупки в интернете? Разумеется, никто не призывает вас выбросить всю технику и вернуться к первобытнообщинному строю, но задуматься о здоровом образе жизни просто необходимо.

***Негативные последствия гиподинамии и недостатка движения***

Первыми от гиподинамии начинают страдать мышцы. Причем, речь идет не только о слабости мышц рук или ног. Отсутствие физической нагрузки крайне негативно сказывается на работе миокарда (сердечной мышцы) и кровеносных сосудов. И, как следствие, любителям полежать на диване грозит повышенный риск инфарктов, инсультов и нарушений ритма сердца. Вредное влияние гиподинамии также сказывается на обмене веществ, способствуя развитию ожирения. Недостаток движения отрицательно сказывается на деятельности головного мозга, вызывая раздражительность, бессонницу, снижение работоспособности, быструю утомляемость.

***ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ У ДОШКОЛЬНИКОВ***

В последние годы большинство родителей акцентируют свое внимание на развитие умственных способностей детей, считая, что занятий физической культурой не так важны.

Однако физическая нагрузка крайне необходима детям! Она не только тренирует сердце и сосуды, готовя к жизни, но и разви­вает мышцы (периферическое сердце), которые при необходи­мости приходят на помощь организму. Чтобы ребенок развивался нормально, он должен неорганизованно заниматься любой физической деятельностью не менее двух часов, организованно - один час ежедневно.

В дошкольном возрасте потребность в движении у детей еще инстинктивна, их не надо заставлять двигаться, они сами используют для этого любую возможность. А нам нужно лишь постараться не подавить эту потребность в движении, а напротив, предпринять все меры к тому, чтобы она стала со­знательной, переросла из инстинкта в осознанную привычку.

Что для этого нужно? Прежде всего нужно посмотреть на себя! А много ли мы двигаемся сами? Мы предпочитаем одну остановку до дома проехать на автобусе, но никак не пройти пешком, даже если время не поджимает. А в выходные дни' Мы лучше будем сидеть у телевизора, чем пойдем в парк, в лес играть с детьми на свежем воздухе. А ведь родительский при­мер очень заразителен для детей.

Начните вместе с детьми делать утреннюю гимнастику в хорошо проветренной комнате. Упражнения для гимнастики советуем подобрать таким образом, чтобы детям было весело и интересно двигаться, чтобы зарядка стала не скучной обя­занностью, а радостным началом нового дня.

*Вашему вниманию предлагаются упражнения для утренней гимнастики, которые наверняка будут интересны вашим детям.*

Комплекс № 1. «Зарядка рядом с загадкой»

Зверь я горбатый,

А нравлюсь ребятам

(Верблюд)

Встаньте на четвереньки, положите на спину два каких-ни­будь мягких предмета: маленькие набивные мячи или подушеч­ки, имитируя горбы. Медленно походите в таком положении.

Хвост пушистый,

Мех золотистый,

В лесу живет,

В деревне кур крадет.

(Лиса)

Присядьте, опираясь о пол ладонями и пальцами ног. На­клоните туловище чуть вперед и поставьте руки на пол так, чтобы локти упирались в колени. Теперь представьте себе, что хитрая лисица пытается пролезть под забором. Медленно пе­редвигайте руки и туловище вперед. Прогнитесь, выпрямив руки. Повторите 3-5 раз.

Чик-чирик,

К зернышкам - прыг.

Клюй, не робей. Кто это?

(Воробей)

Согните слегка колени, туловище наклоните вперед, голо­ву приподнимите. Не меняя положения, лишь заводя прямые руки за спину (это крылья), сделайте 6-8 небольших подскоков вперед и в стороны

Он в берлоге спит зимой

Под большущею сосной.

А когда придет весна,

Пробуждается от сна.

(Медведь)

Встаньте на четвереньки, словно опускаетесь на 4 лапы. Выпрямите ноги, упритесь в пол ладонями и ступнями. Пере­двигайтесь в этом положении не спеша, вразвалочку, как на­стоящий мишка. Старайтесь не сгибать ноги в коленях.

Сделал дыру, вырыл нору.

Солнце сияет, а он и не знает

(Крот)

Ноги слегка расставьте, наклонитесь вперед. Кистями рук выполняйте движения, похожие на те, что делает крот, роя но­ру и отбрасывая землю назад (6-8 раз)

Под водой живет народ,

Ходит задом наперед.

(Рак)

Встаньте на четвереньки, голову опустите вниз. Сделайте 6 шагов вперед, затем 6 шагов назад.

По реке плывет бревно

Ох, и злющее оно!

Тем, кто в речку угодил,

Нос он тут же откусил.

(Крокодил)

Лягте на пол, руки вдоль туловища. Поочередно подни­майте правую и левую ногу, вытягивая носок и замирая в та­кой позе на несколько секунд. Повторите 3-4 раза в медлен­ном или среднем темпе каждой ногой.

Скачет зверушка,

Не рот, а ловушка.

Попадет в ловушку

И комар, и мушка.

(Лягушка)

Ноги поставьте на ширину ступни, сядьте в полуприседе, руки положите на колени. Попрыгайте в таком положении 6-7 раз. Не забудьте весело поквакать.

Прыг-скок, прыг-скок,

Длинноушка - белый бок.

(Заяц)

Попрыгайте на правой и левой ноге поочередно (6-8 раз)