**«Лечебная физкультура при ожирении у детей»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП37**

**Ожирение** – это группа наследственных и приобретенных заболеваний, связанных с избыточным накоплением жировой ткани в организме, и как следствие, повышением массы тела человека.

В настоящее время отмечается рост как частоты, так и степени ожирения у детей и подростков.

Самый частый вид ожирения, связанный с избыточным поступлением калорий в условиях гиподинамии и наследственной предрасположенности - простое (конституционально-экзогенное, идиопатическое) ожирение.

Изменение образа жизни (диетотерапия, расширение физической активности и коррекция пищевого поведения) у детей и подростков с ожирением или избыточной массой тела, а также членов их семьи составляют основу терапии ожирения и его профилактики.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, адекватная физическая активность для детей и подростков в возрасте 6-17 лет подразумевает ежедневные занятия продолжительностью не менее 60 минут в день.

Физическая активность свыше 60 минут в день дает дополнительные преимущества для здоровья. Рекомендованная ежедневная продолжительность физических нагрузок (60 минут и более) может складываться в течение дня из более коротких нагрузок (например, 2 раза в день по 30 минут). Минимально эффективными считаются 10-минутные периоды физической активности — от умеренной до высокой интенсивности.

В терапии пациентов с ожирением используется почти весть арсенал форм ЛФК: утренняя гимнастика, процедуры лечебной гимнастики, упражнения на тренажерах, ходьба, терренкур, самостоятельные занятия.

Основные задачи ЛФК при алиментарном ожирении:

* Усиление обмена веществ, нормализация жирового и углеводного обмена;
* Укрепление мышц брюшного пресса и спины;
* Улучшение функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
* Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, улучшение состояния костно-мышечной системы.
* Снижение массы тела, повышение физической работоспособности.

Программа ЛФК при ожирении составляется, исходя из степени тяжести заболевания. Заниматься можно самостоятельно у себя дома, а вот подбор конкретных упражнений лучше доверить профессионалам. Важным моментом профилактики ожирения у детей служит привитие интереса к физической культуре, доступность занятий спортом в школе и по месту жительства**. Мы ждем вас на занятия лечебной физкультурой!**