**«Гиподинамия и сердечно-сосудистая система»**

**ДПО №12 СПб ГБУЗ Поликлиника 37**

Проблема гиподинамии не обошла стороной и детский возраст.

Наши дети очень много и долго сидят. В школе 4 часа и более, а затем еще дома, делая домашнее задание, играя в компьютерные игры, смотря телевизор. Музыкальные, языковые, художественные школы и очень редко спортивные. Необходимым условием гармоничного развития ребенка является **достаточная двигательная активность**. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме ребенка.

В школьном возрасте гиподинамия обычно связана с нерациональным распорядком дня ребенка, с перегрузкой его учебой. По статистике 10-16% школьников освобождены от уроков физической культуры. Дети мало бывают на свежем воздухе, мало двигаются. Много сидят перед компьютером, поздно ложатся спать.

Что же при этом происходит в сердечно-сосудистой системе:

- понижение устойчивости к физическим нагрузкам, что проявляется одышкой и сердцебиением при небольшой активности;

- дистрофические процессы в мышцах сосудов и сердца; падение сердечного выброса;

- снижение толщины миокарда и размеров всего сердца в целом;

- возрастание частоты сердечных сокращений;

- повышение артериального давления

- венозный застой с угрозой образования тромбов;

Вследствие этого ребенка постоянно беспокоят слабость, быстрая потеря сил, повышенная раздражительность, апатия и депрессия, дискомфорт при переходе в вертикальное положение из-за падения давления, вегетососудистая дистония, часто с паническими атаками, дневная сонливость и трудности засыпания ночью.

Гиподинамия задерживает формирование организма. Существенно снижает иммунитет: дети часто болеют и заболевания могут приобретать хроническое течение. Частые респираторные заболевания у гиподинамичных детей связаны с плохой вентиляцией легких, отсутствием свежего воздуха. С течением времени из-за гиподинамии уменьшается костная и мышечная масса, в последующем страдают суставы и позвоночник. Длительное пребывание в однообразной позе за столом в школе и дома, либо неудобное положение лежа с гаджетом в руках, могут вызвать нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника и как следствие сбой в работе сердца.

**Как бороться с гиподинамией у детей?**

Уже в 2–3 года можно приучать ребенка делать зарядку, начиная с простых упражнений.

Предупредить гиподинамию в повседневной жизни помогают полноценная физическая активность, ежедневная утренняя зарядка, занятия физкультурой и спортом, физический труд, пешие прогулки на свежем воздухе, отказ от использования лифта.

Занятия в спортивных секциях.

Целесообразный возраст начала занятия детей в секциях по различным видам спорта: с  5 лет плавание и художественная гимнастика, с 9-10 лет лыжный спорт и прыжки на батуте, с 10-12 лет игровые виды спорта, легкая атлетика.

Регулярные занятия на уроке физической культуры в школе, в спортивных секция способствуют физическому развитию ребенка, и тем самым будут содействовать гармоничному развитию личности.

Под влиянием регулярных физических упражнений повышается общая выносливость организма, сердце переходит в экономичный режим работы – снижается частота сокращений и одновременно увеличивается их сила. Дозированная активность приводит к улучшению питания миокарда кровью, повышению скорости обменных процессов в нем.

Для больных кардиологического профиля необходим индивидуальный подход к занятиям. Для того чтобы определить изменения в сердечной мышце под влиянием нагрузки, проводится электрокардиологическое исследование в покое и после ходьбы на беговой дорожке или езды на велоэргометре. Полученные данные могут помочь в выборе той степени интенсивности занятий, которая не навредит ребенку.

Основные правила для тренировок.

Для того, чтобы не вызвать обострение болезней сердца и сосудов, а также получить пользу от занятий, нужно придерживаться некоторых правил: перед занятием измерить артериальное давление и частоту пульса; определить оптимальный физиологический диапазон частоты сердечных сокращений; заниматься не ранее 1,5 — 2 часов после еды; при появлении боли в сердце, головокружения или сильной одышки тренировку прекратить. Для укрепления сердца больше всего подходят кардионагрузки (ходьба, бег, плавание, велосипедные прогулки). Некоторые родители, дети которых имеют врожденный порок сердца, стараются оберегать их от всякой физической нагрузки, в особенности от физических упражнений. Правильно ли это? Конечно, нет! Полный «покой» очень неблагоприятно сказывается на состоянии таких детей. Они нуждаются в специальных упражнениях в виде лечебной гимнастики дома и в кабинетах лечебной физкультуры поликлиник, а также в физических упражнениях в так называемой специальной группе по физкультуре в школе, но только при обязательном разрешении врача. Осторожная, разумная тренировка с очень небольшой степенью нагрузки будет способствовать приспособлению сердечно-сосудистой системы ребенка, работающей в неблагоприятных условиях, к окружающей обстановке.

Говорят, движение — это жизнь. Несмотря на заезженность фразы, это действительно так.

Движение играет очень важную роль в жизни человека. Ведь благодаря ему - мы обретаем счастье и здоровье.

**Активная жизнь без движения невозможна.**

**Пожалуйста, всегда помните это!**