

Гиподинамия –

это малоподвижный образ жизни или недостаточная физическая активность



Причины развития гиподинамии:

- ✓ **Малоподвижный образ жизни**



- ✓ **Сидячий режим работы**



- ✓ **Недостаточные занятия спортом**



Основные симптомы гиподинамии:

- ✓ **Общая слабость**
- ✓ **Бессонница**
- ✓ **Учащенное сердцебиение**
- ✓ **Быстрая утомляемость**
- ✓ **Нервозность**



Подвижный образ жизни крайне важен для нашего здоровья. Он снижает риск развития сердечных заболеваний, диабета, ожирения, высокого кровяного давления и высокого уровня холестерина в крови.

Гиподинамия на сегодняшний день стала настоящей болезнью нашей цивилизации. Автоматизация труда, повседневной жизни и развитие коммуникационных технологий уже привели к тому, что люди двигаются на 96% меньше, чем 100 лет назад. От малоподвижного образа жизни страдают не только взрослые люди и подростки, но даже дети школьного и дошкольного возраста.

Профилактика гиподинамии

Вот несколько практических советов на каждый день:

Встаньте! Никаких шуток – если Вы в данный момент сидите, то встаньте со стула. Контролируйте количество времени, которое Вы находитесь в сидячем положении без перерыва. Постарайтесь каждые 2 – 3 часа разминаться.

Делайте зарядку. Регулярно выполняйте несложные физические упражнения. Зарядку лучше всего делать утром, для этого нужно встать всего на 5 минут раньше.



Больше ходите пешком. Совершайте короткие прогулки в обеденный перерыв. Когда смотрите телевизор, время от времени вставайте и ходите по комнате.

Подходите ко всем сами. Возьмите за правило не звать домочадцев, а подходить к ним – и голосовые связки сбережете, и организм пользу получит.

Ходите во время разговора. Разговаривая по телефону, не садитесь, пока не завершите беседу.

Играйте с детьми. Приведя детей или внуков на детскую площадку, не садитесь на скамейку, лучше подвигайтесь, поиграйте с ними.

Танцуйте под музыку! Пританцовывайте, если Вам понравилась музыка при просмотре фильма, ритмично двигайтесь во время уборки, мытья посуды или когда идете из одной комнаты в другую, импровизируйте!



Государственное учреждение образования
«Дубровский ясли – сад – средняя школа»

**Движение к здоровью,
красоте и успеху**



Еще в XVIII в. известный французский врач Симон-Андре Тиссо утверждал: «Движение может по своему действию заменить любое лекарство, но ни одно лекарство в мире не может заменить целебной силы движения»

Дуброва