**Гиподинамия у детей: последствия и профилактика**

В последние годы гиподинамии стали подвержены не только взрослые, но и дети, а состояние это, не являясь болезнью, приводит к серьезным нарушениям.

Особенно опасна гиподинамия в раннем детском и школьном возрасте. Она резко задерживает формирование организма, отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем организма. Также существенно снижается сопротивляемость организма возбудителям инфекционных болезней: дети часто болеют, заболевания могут приобретать хроническое течение. Малая подвижность у детей может приводить к более выраженным нарушениям функций, чем у взрослых, к снижению не только физической, но и умственной работоспособности.

Физическая активность детей играет очень важную роль в развитии двигательных навыков ребенка, в формировании нервных связей между опорно-двигательным аппаратом, центральной нервной системой и внутренними органами, в развитии мускулатуры и скелета, в формировании осанки ребенка, в регуляции обменных процессов, кровообращения и дыхания, в развитии сердечно-сосудистой системы.

Есть дети, которые с рождения предрасположены к гиподинамии. Причинами могут стать минимальные мозговые дисфункции из-за наследственности, родовых травм, гипоксии.

Однако чаще всего причины детской гиподинамии обусловлены неправильным образом жизни ребенка, в формировании которого виноваты взрослые. Гиподинамия приводит к серьезным нарушениям в организме ребенка, системы которого недополучают двигательной активности, не развиваются должным образом. Это отрицательно сказывается на работе опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, пищеварения, нервной системы:

* слабеет сила сердечных сокращений, тонус сосудов;
* уменьшается трудоспособность;
* нарушается кровоснабжение тканей, обеспечение клеток кислородом и питательными веществами уменьшается;
* развиваются ожирение, атеросклероз;
* слабеют и атрофируются мышцы, уменьшаются выносливость, сила;
* нарушаются нервно-рефлекторные связи, деятельность всей нервной системы (развиваются депрессия, вегето-сосудистая дистония);
* происходит сбой в обмене веществ;
* уменьшается костная масса (это приводит к остеопорозу);
* в будущем гиподинамия приведет к сердечно-сосудистым заболеваниям (ишемии, артериальной гипертонии), расстройствам дыхания, пищеварения.

Взрослые обязаны знать, что гиподинамия нарушает работу головного мозга. **Лечение и профилактика гиподинамии**

Диагноз подтверждается или опровергается в стационарных условиях невропатологом. По результатам энцефалограммы, УЗИ головного мозга врач подберет программу коррекционного лечения. Программа предполагает:

* активные занятия любым видом спорта: плаванием, танцами, велосипедными гонками, гимнастикой, лыжами;
* регулярные пешие прогулки и подвижные игры на свежем воздухе;
* интеллектуальные игры, требующие моментальной реакции: подбор слов, города, быстрый счет.
* индивидуальные занятия с логопедом, психологом (психотерапевтом), которые смогут скорректировать речевые недостатки и поведение ребенка;
* прием витаминных препаратов;
* диету (полноценный, сбалансированный рацион питания).