Причины развития гиподинамии:

- малоподвижный образ жизни;
- чрезмерное использование транспорта;
- сидячий режим дня;
- зависимость от гаджетов и социальных сетей;
- недостаточные занятия спортом.

Основные симптомы гиподинамии:

- общая слабость;
- бессонница;
- учащенное сердцебиение;
- быстрая утомляемость даже при небольших нагрузках;
- нервозность, нестабильное эмоциональное состояние.

Последствия малоподвижного образа жизни

Гиподинамия приводит к серьезным нарушениям в организме ребенка, системы которого не получают двигательной активности, не развиваются должным образом:

- снижается трудоспособность;
- слабеют и атрофируются мышцы, уменьшаются выносливость и сила;
- происходит сбой в обмене веществ;
- развиваются ожирение и атеросклероз;
- нарушается кровоснабжение тканей, обеспечение клеток кислородом и питательными веществами уменьшается;
- слабеет сила сердечных сокращений, тонус сосудов.

Шаги по использованию мобильных приложений

1. *Выбор приложения:* Выберите приложение, соответствующее интересам и целям ребенка.

2. *Установка целей:* Помогите ребенку установить реалистичные цели по увеличению двигательной активности.

3. *Отслеживание прогресса:* Регулярно проверяйте прогресс и предоставляйте обратную связь.

4. *Мотивация:* Используйте игровые элементы и челленджи для поддержания мотивации.

Всё ещё не можете подобрать нужное приложение?
Переходите в наш каталог и выбирайте там!!

Спортивные приложения, повышают движения!

Рекомендации двигательного режима

✏Ежедневная активность:

- школьники должны заниматься физической активностью не менее 60 минут в день;
- активность должна включать упражнения умеренной и высокой интенсивности;
- желательно проводить занятия на свежем воздухе.

✏Виды активности:

• Аэробные упражнения: бег, езда на велосипеде, плавание, ходьба;
• Силовые тренировки: упражнения с собственным весом, отжимания, приседания;
• Упражнения на гибкость: растяжка, йога;
• Подвижные и спортивные игры.

✏ Рекомендации для школы:

- проводить гимнастику до уроков;
- организовывать подвижные перемены;
- включать короткие физкультминутки в учебный процесс;
- проводить спортивные мероприятия и дни здоровья.

✏ Рекомендации для родителей:

- поощрять участие детей в спортивных секциях и клубах;
- организовывать активный семейный досуг;
- заниматься физической активностью совместно;
- контролировать выполнение утренней гимнастики и физкультминуток дома.

Гиподинамия - болезнь XXI века

Памятка для учителей, школьников и их родителей

Подготовил:
Светкин Андрей,
ученик 6 класса