

Профилактика гиподинамии в условиях самоизоляции.

В условиях самоизоляции и дистанционного обучения, мы очень много времени проводим в сидячем, малоподвижном состоянии. Наше пространство ограничено пределами квартиры или дома, что вызывает сложности для двигательной активности и ограничивает ее вариативность. Безусловно, низкая физическая активность оказывает пагубное влияние на общее физическое и психоэмоциональное состояние человека.

Гиподинамия – это состояние, характеризующееся нарушением большинства функций организма при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.

Без работы мышцы слабеют, затем атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, появляется вегетососудистая дистония, депрессия и другие расстройства нервной системы, снижается успеваемость, нарушается обмен веществ.

Гиподинамия также приводит к функциональным изменениям сердечно-сосудистой и дыхательной систем, так как не работают мышцы, помогающие движению крови по сосудам.

Недостаток притока крови к головному мозгу, плохой отток по сосудам шеи приводят к изменениям внутричерепного давления. Отсюда возникают головные боли, усталость, утомляемость, могут быть жалобы на сердцебиение, одышку при физических нагрузках.

Профилактика гиподинамии:

Самая правильная мера профилактики – это движение, физическая активность.

1. Хороший способ постепенно «разбудить» организм после сна – это утренняя зарядка. Наклоны, повороты, растяжка улучшают циркулирование крови в организме, а дыхательные упражнения насыщают кровь кислородом.

А сейчас, давайте попробуем выполнить утреннюю гимнастику СССР (вы не увидите пример выполнения, ваша задача на слух выполнить упражнения).

https://www.youtube.com/watch?v=34WQGz0_dv8

Как ваши успехи? Легко справились с зарядкой?

2. Однако утренней зарядки может быть недостаточно, если вы ведёте сидячий образ жизни, работая за столом. В таком случае отличной профилактикой будет раз в 2-3 часа делать 10-15 минутную зарядку.

3. Танцы: составьте для себя подборку энергичных песен. Вы можете импровизировать, а также можете найти видео-уроки и научиться новому стилю. Танцы являются не только хорошим способом профилактики

гиподинамии, но и отличным источником положительных эмоций и веселого настроения.

4. Уборка: даже уборку можно сделать веселой и интересной. Попробуйте собрать разбросанные носки с пола при помощи пальцев ног! Ну, как, получилось?

**ГОДЫ
ПРАВИЛЬНОГО
ПИТАНИЯ И
ТРЕНИРОВОК**

**3 НЕДЕЛИ
КАРАНТИНА**



Движение – это жизнь!