

Консультация на тему:

«Переедание и гиподинамия как отрицательные факторы
формирования здорового образа жизни».

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Серова Ю.В.

Вопрос о том, как сохранить и укрепить свое здоровье не теряет своей актуальности. Век компьютеризации принес с собой не только упрощение многих видов труда, удобство и комфорт, но и проблемы со здоровьем. Причем многие из них начинают проявлять себя спустя несколько лет, когда исправить что-то становится гораздо сложнее, чем было бы предотвратить.

Появление всевозможных гаджетов, «умных домов», возможности «путешествовать» не выходя из дома, благодаря виртуальной реальности привело к тому, что современный человек стал гораздо меньше двигаться по сравнению с прошлым поколением. Помимо этого, в наше время практически каждая семья имеет как минимум один автомобиль. Это, конечно же, упрощает передвижение и экономит время, но зачастую, привыкнув добираться на машине куда угодно, люди пренебрегают даже малыми расстояниями, которые вполне можно было преодолеть пешком.

Наряду с гиподинамией к ухудшению здоровья современного человека привела еще одна причина – ожирение. Причиной ожирения чаще всего является переедание. Фастфуды, полуфабрикаты с усилителями вкуса вызывают привычку ими питаться, причем в больших количествах. Разнообразная еда в красивой упаковке на прилавках магазинов, реклама привлекают покупателей. А постоянный стресс, нехватка времени на полноценный завтрак и обед приводит к поеданию всего этого в вечернее время.

Переедание и гиподинамия стали часто встречающимися привычками, приводящими к ухудшению здоровья населения.

Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил и ведении здорового образа жизни есть возможность жить до 100 лет и более.

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Последние годы в силу

высокой нагрузки на работе и дома и других причин у большинства отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, несоблюдение режима питания. Все это приводит к ухудшению самочувствия, появлению новых, или обострению уже существующих болезней.

Повышение двигательной активности с учетом возраста, пола, заболеваний, интересов является самым эффективным средством в борьбе с гиподинамией и одно из средств борьбы с перееданием.

Соблюдение режима питания, адекватная двигательная активность способствуют предупреждению заболеваний, укреплению защитных сил организма, сохранению работоспособности, бодрости и продлению долголетия.

Режим питания. Если речь о правильном питании, то наиболее точно соблюдают режим в дошкольных учреждениях, поэтому стоит ориентироваться именно на организацию питания в детском саду:

не менее 4-х раз в день;

горячее блюдо не менее 3-х раз в день;

по калорийности от суточной потребности: завтрак 25%, обед 40%, полдник 15%, ужин 20%;

по суточной норме калорий: 5 лет - 2000 ккал, 6 лет - 2200 ккал, 7 лет - 2400 ккал;

по количеству - не следует давать порцию больше, чем ребёнок обычно ест (лучше положить добавку).

В меню ежедневно должны быть мясные и молочные продукты, хлеб, овощи и фрукты.

По времени режим строится так:

завтрак в 8-9 часов,

обед в 12-13 часов,

полдник в 15-16 часов,

ужин в 18:30-19:30 часов.

Время приема пищи должно быть одинаковым и в будние, и в выходные дни.

Желательно, чтобы последний приём пищи был за час-полтора до сна.

Режим физической активности и отдыха. Ежедневно ребёнок совершает множество движений, поэтому под физической активностью понимают не только занятия физкультурой, но и активные игры, занятия спортом, передвижение и отдых. И здесь тоже существует режим, обеспечивающий правильное физическое развитие.

Пик физической активности должен приходиться на первую половину дня.

Недельная физическая нагрузка для детей 5-7 лет составляет 6-8 часов в неделю, согласно СанПиН.

Обязательна утренняя гимнастика.

Физкультурные занятия в дошкольном учреждении - 3 раза в неделю: дети 5 лет - 25 минут, дети 6-7 лет - 30 минут.

Подвижные активные игры на прогулке (при плохой погоде их заменяет полноценный комплекс упражнений в помещении).

Физкультминутки между умственными занятиями.

Гимнастика после дневного сна.

Умеренно активные игры на второй прогулке.