

Лишние килограммы у детей

Консультация для родителей

Проблема избыточного веса в настоящее время очень актуальна. Это обусловлено, с одной стороны, постоянным увеличением числа детей с этой патологией, а с другой - недостаточно серьезным отношением взрослых к избыточной массе тела ребенка по отношению к его возрасту и росту. А ведь избыточный вес является главным признаком ожирения, а оно, в свою очередь - серьезным заболеванием, в основе которого лежит нарушение обмена веществ, сопровождающееся избыточным накоплением жира в организме.

Ожирением болеют все дети любого возраста, но пик заболеваемости приходится на 1-й год жизни, 5-6 лет и подростковый возраст. Ожирение - это превышение массы тела больше, чем на 10% от возрастной нормы. Наличие лишнего веса можно определить несколькими способами:

- при помощи специально разработанных таблиц, в которых зафиксированы нормы массы и роста тела для различного возраста;
- при помощи расчета избытка веса к "нормативной" массе тела.

У детей с лишним весом имеют место неустойчивость эмоционального тонуса, беспокойство или вялость, адинамия. Старшие дети жалуются на отдышку, быструю утомляемость, головные боли. Такие дети склонны к частым заболеваниям.

Основной этап борьбы с лишним весом - диетическое питание в сочетании с повышением двигательной активности. Лекарственные средства для лечения детей не применяются (лишь только при вторичном ожирении для лечения основного заболевания).

Усиление двигательной активности ребенка - обязательное условие для снижения массы тела ребенка. Большое значение имеет физкультура, активация двигательного режима, водные процедуры. Обязательны утренняя зарядка и вечерние прогулки либо пробежки. Применяются массаж, гимнастика, солевые ванны, общеукрепляющие игры и упражнения.

Общеукрепляющие упражнения и игры для детей от 2 до 4 лет

Зарядка. Если хотите весело провести время вместе с семьей и сделать это с пользой для физического развития, начинайте день с зарядки. Пусть это станет вашей традицией. Утренняя гимнастика поможет ребенку быстро проснуться и зарядиться энергией, а если делать упражнения регулярно, это укрепит мышцы, улучшит координацию и выносливость.

- пять приседаний;
 - наклоны в разные стороны;
 - «мельница» (повороты с вытянутыми руками);
 - стойка на одной ноге (30 секунд на каждую);
 - прыжки на одной и двух ногах в течение 30 секунд;
 - бег на месте (1–2 минуты).
- Совет родителям.** Старайтесь начинать зарядку в хорошем расположении духа — ребенок со временем перестанет любить ее, если

будет ассоциировать с вашим плохим настроением. Включайте музыку, привлекайте к занятию других домочадцев.

Веселые зверята. Если старые упражнения кажутся ребенку скучными, предложите ему пародировать знакомых зверей. Пусть по вашему сигналу он изобразит:

- птицу — помашет руками как крыльями;
- лягушку — сядет на корточки;
- цаплю — постоит на одной ноге;
- зайца — поскачет на месте или прыгнет в длину;
- рыбу — сложит ладони вместе и плавно подвигает ими из стороны в сторону;
- медведя — начнет переваливаться с одной ноги на другую;
- змею — ляжет на живот и попробует извиваться.

Будет веселее, если сопровождать движения звуками, которые издают загаданные животные. Заодно это поможет прокачать речь.

Полоса препятствий. Эта игра подойдет как для дома, так и для улицы: двора или дачи. Нужно подготовиться — заранее определить путь и расставить препятствия. Это могут быть тазы, ведра, подушки, столы и т. д. Далее покажите ребенку, что ему предстоит преодолеть. Расскажите, как это сделать: где проползти под препятствием, что перепрыгнуть, а что обойти сбоку.

Игра будет в разы веселее, если вы тоже будете проходить полосу. Пусть это станет мини-соревнованием между вами.

Соревнования. Это занятие для детей 3 лет, развивающее физические навыки, дает вам полную свободу фантазии. Придумайте сами, в чем хотите посоревноваться. Это могут быть прыжки в длину или высоту, бег наперегонки, перетягивание каната и др. Главное — не соревноваться всерьез. Дайте малышу выиграть.

Пол — это лава. Знакомая каждому ребенку игра, в которой нужно как можно быстрее встать с пола и забраться выше. Например, на кресло, кровать или диван. Игра поможет улучшить скорость реакции малыша и выплеснуть энергию. **Совет родителям.** Помните: эта игра может быть опасной. Заранее договоритесь с ребенком, куда можно залезать, а куда — нет.

Общеукрепляющие упражнения и игры для детей от 2 до 4 лет

Зарядка. Если хотите весело провести время вместе с семьей и сделать это с пользой для физического развития, начинайте день с зарядки. Пусть это станет вашей традицией. Утренняя гимнастика поможет ребенку быстро проснуться и зарядиться энергией, а если делать упражнения регулярно, это укрепит мышцы, улучшит координацию и выносливость.

- пять приседаний;
- наклоны в разные стороны;
- «мельница» (повороты с вытянутыми руками);
- стойка на одной ноге (30 секунд на каждую);
- прыжки на одной и двух ногах в течение 30 секунд;

- бег на месте (1–2 минуты). **Совет родителям.** Старайтесь начинать зарядку в хорошем расположении духа — ребенок со временем перестанет любить ее, если будет ассоциировать с вашим плохим настроением. Включайте музыку, привлекайте к занятию других домочадцев.

Веселые зверята. Если старые упражнения кажутся ребенку скучными, предложите ему пародировать знакомых зверей. Пусть по вашему сигналу он изобразит:

- птицу — помашет руками как крыльями;
- лягушку — сядет на корточки;
- цаплю — постоит на одной ноге;
- зайца — поскачет на месте или прыгнет в длину;
- рыбу — сложит ладошки вместе и плавно подвигает ими из стороны в сторону;
- медведя — начнет переваливаться с одной ноги на другую;
- змею — ляжет на живот и попробует извиваться.

Будет веселее, если сопровождать движения звуками, которые издают загаданные животные. Заодно это поможет прокачать речь.

Полоса препятствий. Эта игра подойдет как для дома, так и для улицы: двора или дачи. Нужно подготовиться — заранее определить путь и расставить препятствия. Это могут быть тазы, ведра, подушки, столы и т. д. Далее покажите ребенку, что ему предстоит преодолеть. Расскажите, как это сделать: где проползти под препятствием, что перепрыгнуть, а что обойти сбоку.

Игра будет в разы веселее, если вы тоже будете проходить полосу. Пусть это станет мини-соревнованием между вами.

Соревнования. Это занятие для детей 3 лет, развивающее физические навыки, дает вам полную свободу фантазии. Придумайте сами, в чем хотите посоревноваться. Это могут быть прыжки в длину или высоту, бег наперегонки, перетягивание каната и др. Главное — не соревноваться всерьез. Дайте малышу выиграть.

Пол — это лава. Знакомая каждому ребенку игра, в которой нужно как можно быстрее встать с пола и забраться выше. Например, на кресло, кровать или диван. Игра поможет улучшить скорость реакции малыша и выплеснуть энергию. **Совет родителям.** Помните: эта игра может быть опасной. Заранее договоритесь с ребенком, куда можно залезать, а куда — нет.

Общеукрепляющие упражнения для детей от 4 до 7 лет

1. Приседания. **Техника выполнения:** знакомое всем нам упражнение, но все же обратите внимание на технику выполнения:

- ноги на ширине плеч
- спина прямая
- выполнять от 20 до 50 раз, в зависимости от физической подготовки ребенка.

Эффект: укрепляет мышцы ног.

2. Отжимания. Важно делать отжимания именно после приседаний, чтобы разгрузить ноги и нагрузить верхний отдел - равномерное распределение нагрузки разных мышц. **Техника выполнения:** в зависимости от ширины положения рук вы можете выбирать

нагрузку: если руки стоят близко друг к другу, то идет проработка бицепсов, если руки расставлены широко — прорабатывается грудная часть.

- корпус должен находиться в прямом положении, сгибаются только руки
- сложнее выполнять, не касаясь телом пола
- второй вариант — плавно опуститься на пол в такой очередности — колени, таз, корпус и также плавно нужно выходить вверх в исходное положение
- выполнять максимум 10 раз. *Эффект:* укрепляются мышцы рук, грудной части.

3. Бурпи. Упражнение, развивающее общую выносливость. В работу включаются ноги, пресс, корпус, руки. Выполняется в шесть этапов. **Техника выполнения:**

- исходное положение — стоя
 - упор присев
 - выпрыгивание двумя ногами в упор лежа
 - полностью лечь на пол, выполнить отжимание
 - подтянуть ноги к груди, оказавшись вновь в положении упор присев
 - выпрыгнуть вверх, сделав во время прыжка хлопок руками над головой. Выполнять 10 раз.
- На начальном этапе нужно добиться правильного выполнения, затем постепенно наращивать темп во время упражнения.

4. Пресс. **Техника выполнения:**

Исходное положение — лежа на спине ноги согнуты, руки за голову, либо руки вдоль тела прямые.

- первыми ребенок тянет руки, создавая инерцию, затем поднимается голова, плечи, скручивание делается постепенно, руками дотянуться до носочков — чтобы в этот момент растяжения отдохнуть
- также плавно опуститься назад
- нельзя резко падать прямым корпусом назад и резко подниматься вперед
- для удобства выполнения можно придерживать ноги ребенку, либо зацепить носочки за основание дивана, чтобы ноги при подъеме не отрывались от пола. Выполнять 10-15 раз.

5. Лодочка. **Техника выполнения:** исходное положение — лежа на животе, руки прямые вдоль пола, стопы вместе.

- одновременно ребенок поднимает обе руки и обе ноги, создавая напряжение в пояснице
- замирать в таком положении не нужно
- задача делать быстро

Выполнять 20 раз. *Эффект:* укрепляются мышцы поясничного отдела.

6. Закидывание ног за голову. **Техника выполнения:** исходное положение — лежа на спине.

- постепенно поднимаем ноги и закидываем за голову
- упор при этом на плечи, не на шею и голову

Выполнять 10-15 раз. *Эффект:* работает "нижний пресс", растягиваем поясничный отдел.

ВАЖНО: Во время занятий дома важно соблюдать питьевой режим — не более 1-2 глотков воды с периодичностью через 2 упражнения, всего в день ребенок должен потреблять 1-1,5 литра воды.

Кушать лучше за 1,5-2 часа до занятия и насытить пищу "долгими углеводами" (овощи, фрукты, ягоды и свежие соки, а также молоко, содержащее молочный сахар лактозу). После занятия ребенку необходимо поесть, но не раньше, чем через 30-40 минут.

Будьте здоровы! Соблюдайте культуру питания!