

ВЛИЯНИЕ ПРОГУЛОК НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ НА ГИПОДИНАМИЮ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Сенько Полина Андреевна,

Студент

ФГБОУ ВО Стерлитамакский филиал «Уфимский университет науки и технологий»

Россия, г. Стерлитамак

Волкова Елена Александровна,

ст. преподаватель

ФГБОУ ВО Стерлитамакский филиал «Уфимский университет науки и технологий»

Аннотация: развитие гиподинамии у младших школьников в современном мире развивается с высокой скоростью, в статье рассматривается влияние прогулок на свежем воздухе на подвижность младших школьников, их значимость и эффективность.

Ключевые слова: гиподинамия, прогулки на свежем воздухе, младшие школьники, физическая активность.

THE INFLUENCE OF WOLKS IN THE FRESH AIR ON PHYSICAL INACTIVITY IN PRIMARY SCHOOLCHILDREN

Abstract: the development of physical inactivity in younger schoolchildren in the modern world is developing at a high rate, the article examines the impact of outdoor walks on the mobility of younger schoolchildren, their importance and effectiveness.

Keywords: physical inactivity, outdoor activities, primary school students, physical activity

Гиподинамия у детей младшего школьного возраста становится все более актуальной проблемой. В переводе с латинского термин “гиподинамия” означает “малоподвижность”. Движения является обязательным условием функционирования организма человека. Развитие технологий в современном мире и автоматизация труда привели к тому, что люди двигаются намного меньше, чем 100 лет назад [2].

На тему гиподинамии у детей проведено множество исследований, в которых авторы выясняют причины и последствия проблемы. Например, в статье “Влияние гиподинамии на организм школьника” Решетник А.С. описывает основные черты учащихся, которые ведут малоподвижный образ жизни. Автор отмечает, что гиподинамия приводит к различным заболеваниям [4].

Гиподинамия приводит к серьезным нарушениям в организме ребенка, его системы не получают двигательной активности из-за этого не развиваются должным образом. Это отрицательно сказывается на работе опорно-двигательной системы, кровообращения, дыхания, нервной системы, пищеварения. Происходит снижение трудоспособности, сбой в обмене веществ, слабеют мышцы, развивается ожирение, уменьшается обеспечение клеток организма кислородом и питательными веществами, происходит снижение иммунитета, плохой сон.

Ритм жизни современных младших школьников предполагает, что ребенок чаще сидит. Если в детском саду за партами проводят 2-3 часа времени, то в начальной школе 4-5 часов. Еще столько же времени ребенок проводит дома, сидя за домашним заданием.

Как говорилось ранее гиподинамия означает малоподвижный образ жизни. В младшем школьном возрасте для детей важна смена деятельности. Ребенка в этом возрасте трудно заставить делать однообразные действия такие как бег, прыжки,

отжимания и другие физические упражнения. Лучшим способом является игровой формат деятельности. Прогулки на свежем воздухе, содержащие в себе разные виды физической активности позитивно влияют на организм человека.

Важно родителям, а также классным руководителям и учителям физической культуры обеспечить в младшем школьном возрасте достаточное количество времени, которое дети проводят на свежем воздухе, занимаясь активной деятельностью.

Прогулки на свежем воздухе важны для физического развития младших школьников. Активное движение, свежий воздух и солнечные лучи благоприятно влияют на организм ребенка.

Есть несколько причин, почему дети нуждаются в свежем воздухе больше, чем взрослые. У детей больше риск токсичного влияния углекислого газа и других загрязнителей на организм, поскольку они вдыхают больший объем, если рассчитывать на единицу веса тела. Также причиной служит медленное избавление от токсинов, попадающих в кровоток детей.

При организации прогулок на свежем воздухе важно:

1. Использовать не только подвижные игры, но и различные упражнения в основных видах движения (бег, ходьба, прыжки, метание и бросание)
2. Соблюдать регулярность прогулок, несмотря на холодную и ненастную погоду
3. Обеспечить безопасность ребенка на прогулке, не проводить игры около дорог, не оставлять без присмотра на детских площадках
4. Применять адаптацию к погодным условиям, разделять в жаркую погоду прогулки на две части, избегая перегрева организма ребенка

Таким образом, при правильной организации прогулок на свежем воздухе у младшего школьника улучшается иммунитет, при этом снижается риск различных заболеваний. Кислород, поступающий в мозг во время прогулки, улучшает память и внимание, происходит стимуляция работы мозга. Свежий воздух и физическая

активность улучшают аппетит и нормализует сон [3].

Прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных избавить человека от любой физической нагрузки. Но это делает человека слабее. Во всем цивилизованном мире ширится движение за здоровый образ жизни. Все больше людей осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для сохранения здоровья. А школьникам – в первую очередь. И это надо ученикам и их родителям не только понимать, но и прикладывать определенные усилия, так как “закладка” здоровья происходит в школьном возрасте и от двигательной активности зависит многое.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ворона А.А. ГИПОДИНАМИЯ – БОЛЕЗНЬ СОВРЕМЕННОСТИ // Международный школьный научный вестник. 2019. № 3-3. ; URL: <https://school-herald.ru/ru/article/view?id=1081> (дата обращения: 22.05.2025).
2. Гришан, М. А. Физиологические последствия гиподинамии для организма человека / М. А. Гришан // Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. — 2018. — Т. 20, № 12. — С. 70–73.
3. Пасечников, М. В. Важность пеших прогулок на свежем воздухе для жизни и здоровья человека / М. В. Пасечников. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2024. — № 17 (516). — С. 118-119. — URL: <https://moluch.ru/archive/516/113292/> (дата обращения: 22.05.2025).
4. Решетник, А. С. Влияние гиподинамии на организм школьника / А. С. Решетник, Р. Э. Ашмарина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 48 (338). — С. 467-468. — URL: <https://moluch.ru/archive/338/75557/> (дата обращения: 23.05.2025).