

Автор: Владимир Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР



Резкое изменение в образе жизни современного человека («максимум комфорта, минимум движений»)

привело к ограничению двигательной активности его органов и систем. В результате гиподинамии в организме происходят патологические изменения углеводного, жирового, белкового и минерального обмена веществ, падает активность ферментов, появляются деструктивные сдвиги в клетках и, прежде всего, в скелетной мускулатуре, снижается функция сердечной мышцы и т.д. Недостаточная двигательная активность отражается и на психической деятельности: появляются сонливость или бессонница, вялость и раздражительность. Вследствие быстро наступающего утомления снижается умственная работоспособность.

О двигательной активности ребенка надо начинать заботиться еще до его появления на свет. Многим будущим матерям свойственны малоподвижный образ жизни и традиционная ориентация на повышенное питание «за двоих», что означает для них «ждать ребенка». В таких условиях расход питательных веществ у плода лимитируется, и он лишается стимулов к двигательной активности. Ему не нужно «заработать себе на жизнь». Мышцы его включаются реже, рост тормозится, развитие идет медленнее. Биологическое значение движения в раннем онтогенезе не ограничивается только освоением более широкого диапазона двигательных навыков. Ребенок, которому с первого дня рождения обеспечивается необходимая мышечная свобода, не только быстрее пополняет арсенал динамических стереотипов, но и значительно обгоняет сверстников, как в психическом, так и в интеллектуальном развитии.

Формирование здорового образа жизни является основой профилактики заболеваний. В нем реализуется самый ценный вид ее – первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение и расширяющий диапазон адаптационных возможностей человека.