**«Публичное выступление»**

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Во всех цивилизованных странах врачи и ученые давно уже бьют тревогу, обеспокоенные ростом количества полных людей всех возрастов, включая детей и подростков. Многие врачи связывают с ожирением увеличение числа сердечно - сосудистых заболеваний и снижение средней продолжительности жизни человека в развитых странах. Превратить прогресс из скрытого врага в друга и союзника – первостепенная задача современного человека.

Гиподинамия (от греческого hypo – внизу и dynamis – сила) – ослабление мышечной деятельности, обусловленное сидячим образом жизни и ограничением двигательной активности. Гиподинамию еще называют болезнью века и оборотной стороной прогресса.

По данным ВОЗ, более 80% юношей и девушек не занимаются ежедневными физическими упражнениями даже один час в день. Проблема: рост числа подростков 14-15 лет, страдающих от гиподинамии.

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства школьников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обусловливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом. Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 – 19% времени суток. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%.

Что же делать? Как избежать негативного проявления и возникновения гиподинамии?

Исследование, проведенное Всемирной организации здравоохранения в 2001-2015 годах, показало, что у 81% подростков в возрасте от 11 до 17 лет нет никакой ежедневной физической активности. Они не занимаются каким-либо видом спорта, не ездят на велосипеде и не ходят интенсивно, что ставит под угрозу их настоящее и будущее здоровье.

Полученные результаты вызывают беспокойство, поскольку физическая активность связана с улучшением работы сердца и дыхания, психического здоровья и когнитивной деятельности, что имеет значение при обучении школьников. Физические упражнения наряду со здоровым питанием также рассматриваются экспертами как ключ к борьбе с глобальной эпидемией ожирения.

В опубликованном докладе эксперты ВОЗ считают: цифровые технологии привели к тому, что все больше молодых людей проводят время за электронными устройствами. «У нас произошла электронная революция, которая, похоже, изменила модели движения подростков, побудила их больше сидеть, быть менее активными в целом», – считают учёные.

Исследования, проводимые Роспотребнадзором, подтверждают выводы доклада ВОЗ и свидетельствуют о том, что ученики средней школы проводят 82-85% дневного времени в сидячем положении, а с началом обучения в школе физическая активность детей падает почти на 50%. Наличие физической культуры в школе не может восполнить недостаток движения, поэтому по данным Министерства Здравоохранения лишь 3% учеников выпускаются из школы без приобретенных хронических заболеваний. Попытки решения этой проблемы предпринимались Минздравом и Роспотребнадзором. Был введен обязательный третий час физкультуры, но несмотря на это ситуация не улучшилась, так как многие школы занимаются имитацией уроков физической культуры. В одних учебных заведениях дается слишком слабая физическая нагрузка, которая никак не может восполнить необходимое количество двигательной активности, в других же физкультура попросту отсутствует. В связи с этим проблема развития гиподинамии у современных подростков стоит достаточно остро, и до конца она не решена.

Для того чтобы улучшить физическую подготовленность, нужно повысить уровень двигательной активности. Поэтому необходимо вести разъяснительную работу среди детей и родителей о гиподинамии, её отрицательном влиянии на здоровье и важности ведения здорового образа жизни. Научиться комплексам физических упражнений против гиподинамии. Итак, простые рекомендации:

* Больше ходить пешком – в школу, на работу, в университет.
* Утром делайте разминку на основные группы мышц – это тонизирует и настраивает на работу.
* Будет полезна 10-минутная ежедневная вечерняя пробежка.
* Отказ от лифта! Ежедневный подъём по ступенькам не только укрепит сердечную мышцу, но и обеспечит организм необходимой физической нагрузкой.
* Шопинг. Соедините приятное с полезным. Ходьба пешком и тяжелые сумки сделают своё дело.
* Запишитесь в бассейн: плавание дает необходимую нагрузку на все группы мышц., занимайтесь на танцах, йоге.
* Используйте приложения-шагомеры на смартфонах. Такие программы позволяют подсчитывать количество шагов за день, благодаря которым у человека появляется желание ежедневно бить свой предыдущий рекорд, проходя всё больше и дальше.
* Наконец, вариант для людей, чья деятельность неразрывно связана с работой за компьютером: приобретите эспандер. Незамысловатое и простое устройство укрепляет мышцы предплечья.

**А сейчас давайте разучим простой комплекс упражнений при гиподинамии:**

1.Встаньте прямо, носки слегка врозь, выпрямите сутулые плечи и уберите живот. Вздохните глубоко 5-6 раз. Теперь нужно вытянуть обе руки вверх, как будто вы хотите коснуться потолка. Задержитесь на 10 секунд, а затем медленно опустите руки на выдохе. Нужно повторить 4 раза.

2.Опустите голову себе на грудь. Оставайтесь в этом положении в течение 10 секунд, затем медленно поднимите голову. Нужно повторить 4 раза.

3.Сядьте на жесткий стул с прямой спинкой. Смотрите прямо перед собой, и попытайтесь поднять голову вверх, как будто вы хотите быть выше, а затем опустите. Делайте это упражнение в течение двух минут, поднимая голову, когда вы вдыхаете и, расслабляясь на выдохе. Молодцы у всех получилось!

Предлагаю жить под девизом: "Проводи день в движении!"

Будем здоровы!