# Гиподинамия -

# это настоящая болезнь 21 века, она характеризуется снижением двигательной активности людей.

# C:\Users\Владелец\Desktop\Pictures\Sedentariet_-copy.jpgСимптомы гиподинамии:

# недомогание,

# вялость,

# сонливость,

# низкая работоспособность

# бессонница.

#  Особенно опасно влияние гиподинамии на детский организм. У детей, которые мало двигаются, нарушается формирование организма, неправильно развивается опорно-двигательный аппарат, деформируется позвоночник, нарушается работа эндокринной, сердечно-сосудистой и половой систем.

#  Гиподинамия у детей нередко приводит к [ожирению](http://bambinostory.com/ozhirenie-u-detey), избавиться от которого в старшем возрасте бывает очень сложно.

#  Привычка мало двигаться переходит во взрослую жизнь, и люди вместо того, чтобы наслаждаться всеми прелестями этого мира, лениво перебираются из офиса в машину, из машины в кресло перед телевизором, а из кресла в кровать.

# Профилактика гиподинамии

#  Очень важно совмещать спокойные сидячие занятия с подвижными – гимнастикой, танцами, фигурным катанием, борьбой, катанием на велосипеде, подвижными играми и т.д.

#  Очень важно совмещать спокойные сидячие занятия с подвижными – гимнастикой, танцами, фигурным катанием, борьбой, катанием на велосипеде, подвижными играми и т.д.

# СКАЗОЧНЫЕ ЭСТАФЕТЫ.JPG SL279174.JPG

День здоровья. Весна 2017.

Равнение налево!

 

Попробуй догнать! догнать!

**Чтобы быть всегда здоровым,**

**Нужно бегать и играть.**

**Больше плавать и резвиться**

**И, конечно, не скучать!**

 

Сказочные эстафеты.

Самый меткий...