

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
комбинированной направленности №1 г. Сосновоборска**

Консультация для родителей:

Лишний вес у детей

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

Рейш Елена Владимировна

Лишний вес у детей

Ожирение - болезнь, которая сопутствует многим хроническим недугам, заставляет преждевременно стареть, значительно сокращает продолжительность жизни.

Основные причины ожирения – это неправильный образ жизни, нерациональное питание, переедание, недостаточная физическая активность, нарушение обмена веществ, сопровождающееся избыточным отложением жировой ткани в организме. Ожирение у детей – состояние, при котором фактическая масса тела ребенка превышает возрастной норматив на 15% и более.

1. Осложнения со стороны сердечно - сосудистой системы: повышенное артериальное давление, стенокардия, хроническая сердечная недостаточность, атеросклероз. Все эти заболевания характерны для людей пожилого возраста, однако встречаются и у детей с ожирением.

2. Со стороны пищеварительной системы характерны хронический холецистит (воспаление желчного пузыря), панкреатит (воспаление поджелудочной железы), возможны запоры, геморрой. Отложение жиров в печени приводит к развитию жирового гепатоза (или стеатоза печени) – недостаточность функции печени в результате замещения нормальной ткани жировой тканью. В редких случаях жировой гепатоз приводит к развитию цирроза печени.

3. Расстройства со стороны костно-суставной системы включают деформацию костного скелета, боли в суставах, разрушение суставных хрящей, плоскостопие. У детей, страдающих ожирением, отмечается

вальгусная деформация коленей (колени соприкасаются, а стопы отстоят друг от друга, при этом ноги образуют букву «Х»)

4.Недостаток инсулина (гормона поджелудочной железы, который способствует усвоению глюкозы) приводит к развитию сахарного диабета 2 типа. Основными признаками сахарного диабета являются: слабость, сонливость, учащенное мочеиспускание, повышенный аппетит и жажда

5.У детей с избыточным весом намного чаще наблюдаются расстройства сна: храп, апноэ (эпизоды отсутствия дыхания) во время сна.

6.Ожирение в подростковом возрасте часто является причиной социальной изоляции (отсутствие друзей среди сверстников), депрессии, что в конечном счете может стать причиной наркомании, алкоголизма, либо развития расстройств питания (булимия, анорексия).

Несколько советов по избавлению лишнего веса у детей:

1.Больше ходите пешком. Старайтесь куда только возможно добираться не на машине или общественном транспорте, а пешком. Подростку неплохо купить велосипед.

2.Будьте примером. Если вы сами будете ежедневно посвящать время физической активности (ходьбе, бегу трусцой, езде на велосипеде, работе в саду, подвижным играм с детьми), для ваших детей это станет естественным занятием.

3.Выключайте телевизор. Сидение перед телевизором, да еще с едой - прямая дорожка к полноте. Заключите с ним договор: сколько смотрит телевизор, столько же занимается физкультурой. Пусть

«отрабатывает» любимый фильм, катаясь на роликах, играя в баскетбол, бегая за покупками.

4.Планируйте лето. Ориентируйте подростка на активное проведение каникул. Если он хочет поработать, пусть это будет, скажем, какое-нибудь садово-парковое хозяйство, а не магазин. Лагерь лучше спортивный.

5.Найдите место для занятий спортом. Существует масса детско-юношеских спортивных секций. Пусть ребенок выберет, что ему по душе: плавание, баскетбол, теннис, фигурное катание или каратэ и т.д., - любое занятие полезно и вполне безопасно, поскольку контролируется тренером.

6.Подумайте о большом спорте. Когда у ребенка есть данные для того, чтобы добиться успехов в каком-либо виде спорта, обязательно нужно создать ему условия для их реализации, конечно, если у него самого есть желание и достаточно упорства для серьезных тренировок. Существуют специализированные детские спортивные школы, а также другие пути в большой спорт.

7.Устройте танцы. Танцевальные и балетные кружки очень популярны среди школьников. Это не только хорошая физкультура, но и во многих случаях также веселое времяпрепровождение, а порой и полезная школа взаимоотношений между мальчиками и девочками. Такие занятия бывают при школах, в районных дворцах детского творчества; иногда профессиональные ансамбли имеют свои «детские классы».

Очень важно организовать правильное, рациональное питание.

С пищей человек получает все необходимые элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей.

Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться — это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму.

Правильное питание — это, прежде всего разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды.

Употребление в пищу низкокалорийные продукты. Ужинайте не позднее, чем за три часа до сна. Не есть если не хочется. Готовить еду небольшими порциями. Рацион ребенка должны определять родители.