######  Консультация для родителей

Проблема избыточного веса в настоящее время очень актуальна.

Это  обусловлено, с одной стороны, постоянным увеличением  числа детей с этой патологией, а с другой - недостаточно серьезным отношением взрослых к избыточной массе  тела ребенка по отношению к его возрасту и росту.

Родители многих  тучных  детей вовсе не испытывают огорчения по поводу  неумеренного аппетита и чрезмерной упитанности своего чада.

А ведь избыточный вес является  главным признаком ожирения, а оно, в свою очередь,- серьезным заболеванием, в основе которого лежит нарушение обмена  веществ, сопровождающееся избыточным  накоплением  жира в организме.

Ожирением  могут болеть  дети любого  возраста,  но пик заболеваемости приходится на 1-й  год жизни ,5-6 лет и подростковый возраст. Ожирение - это превышение  массы  тела больше, чем на 10% от возрастной нормы.

Основными причинами его являются :

- конституциональная - экзогенная; связанная с обменом в   жировых клетках в условиях, благоприятствующих

отложению жира:

неправильное питание, недостаточная двигательная  активность и др.;

-эндокринная и неврологическая патология, наследственные синдромы с ожирением.

Наличие лишнего веса можно определить несколькими способами:

-при помощи специально разработанных таблиц, в которых зафиксированы  нормы массы и роста тела для различного возраста;

-при помощи расчета  избытка веса к "нормативной" массе тела.

Различают 4 степени ожирения .1 ст.- когда избыток массы тела составляет 15-20%  ,  2 ст.- 25-50%  ,  3 ст.  -50-100% ,4 ст.-  более 100%.

В клинике заболевания  у детей различного возраста имеют место неустойчивость эмоционального тонуса, беспокойство или вялость, адинамия.

Старшие дети жалуются на одышку, быструю утомляемость, головные боли. Такие дети склонны к частым заболеваниям.

Основной этап лечения - диетическое питание в сочетании с повышением двигательной активности.

Лекарственные средства для лечения детей не применяются (лишь только при вторичном ожирении для лечения основного заболевания).

 **Детям дошкольного возраста** снижают калорийность пищи за счет ограничения углеводов и в меньшей степени -   жиров.

Усиление двигательной активности ребенка - обязательное условие для снижения массы тела ребенка. Большое значение имеет физкультура, активация двигательного режима, водные процедуры. Обязательны утренняя зарядка и  вечерние    прогулки ,  либо пробежки. Применяются массаж,  гимнастика, солевые ванны.

**После  4-х лет** дети хорошо усваивают предлагаемые им физические упражнения. Если родители вместе с детьми будут заниматься утренней зарядкой, ребенок будет считать это нормой, как умывание и чистку зубов по утрам.

Несложные упражнения для ребенка полезно разучить в домашних условиях. Каждое из этих упражнений надо сделать от 3-х до 6-ти раз. После побегать по комнате или на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками, потом походить и умыться.

Делая зарядку, держаться прямо, голову не опускать, дышать свободно.

**Потягивания с обручем.** Взять обруч, встать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки с обручем опущены. Медленно поднять обруч  над головой  и сильно потянуться. Потягиваясь, сделать глубокий вдох. Опуская обруч, сделать выдох.

**Достань до пола.** Встать прямо, ноги расставить на ширину плеч. Медленно наклониться, не сгибая колени, и достать пальцами до пола. Сгибаясь делать выдох, выпрямляясь - вдох.

**Конькобежец.** Широко расставить ноги, руки заложить за спину , сгибать то правую, то левую ногу, наклоняя корпус в сторону согнутой ноги, как это делают конькобежцы. Выпрямляясь,  делать вдох, наклоняясь - выдох.

**Рыбка**. Расстелить  коврик. Лечь на грудь, руки вытянуть вдоль туловища, пальцы сжать  в кулаки. Прогнуть спину, руки отвести назад  с разжатыми пальцами (вдох). Затем расслабить мускулатуру, свободно лечь на коврик, сделать выдох.

**Наклоны в стороны.** Взять обруч. Встать прямо, ноги - на ширине плеч, согнуть руки, заложив обруч за спину. Сделать наклон вправо, затем - влево. Обруч при этом должен быть плотно прижат к спине.

**Будьте здоровы!**