

ЛИШНИЙ ВЕС У РЕБЁНКА - УГРОЗА

ЗДОРОВЬЮ

Родители обычно нарадоваться не могут, если пухлощёкий малыш отличается хорошим аппетитом и быстро набирает вес. В детском саду полнота не бросается в глаза, поэтому и здесь проблема оказывается незамеченной. С течением времени она начинает усугубляться, но и тогда многие взрослые убеждают и себя, и окружающих, что ребёнок перерастёт, вытянется, сформируется.

В итоге в 50% случаев дело заканчивается ожирением со всеми сопутствующими осложнениями и массой внутренних комплексов, от которых страдают подростки. Поэтому так важно своевременно заметить лишний вес и, в каком бы возрасте ни наблюдалось даже небольшое отклонение от нормы, предпринять соответствующие меры.

Таблицы нормального веса для соответствующего возраста.

Для девочек:

<i>Возраст</i>	<i>Низкий</i>	<i>Нормальный</i>	<i>Высокий</i>
2 года	<10,8	10,8-13,5	>13,5
3 года	<12,5	12,5-16,5	>16,5
4 года	<14,0	14,0-18,9	>18,9
5 лет	<15,7	15,7-21,6	>21,6
6 лет	<17,4	17,4-24,8	>24,8
7 лет	<19,4	19,4-28,3	>28,3

Для мальчиков:

<i>Возраст</i>	<i>Низкий</i>	<i>Норма</i>	<i>Высокий</i>
2 года	<11,0	11,0-14,2	>14,2
3 года	<12,8	12,8-16,9	>16,9
4 года	<14,2	14,2-19,4	>19,4
5 лет	<15,7	15,7-21,7	>21,7
6 лет	<17,5	17,5-24,7	>24,7
7 лет	<19,5	19,5-28,0	>28,0

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКОГО ОЖИРЕНИЯ



Психология

- Низкая самооценка
- Депрессия

Дыхательная система

- Астма
- Одышка при любой физ. нагрузке

Пищеварительная система

- Образование камней в желчном пузыре
- Расстройство пищеварения

Кости и мышцы

- Плоскостопие
- Юношеский эпифизолиз бедренной кости
- Увеличение хрупкости костей

Нервная система

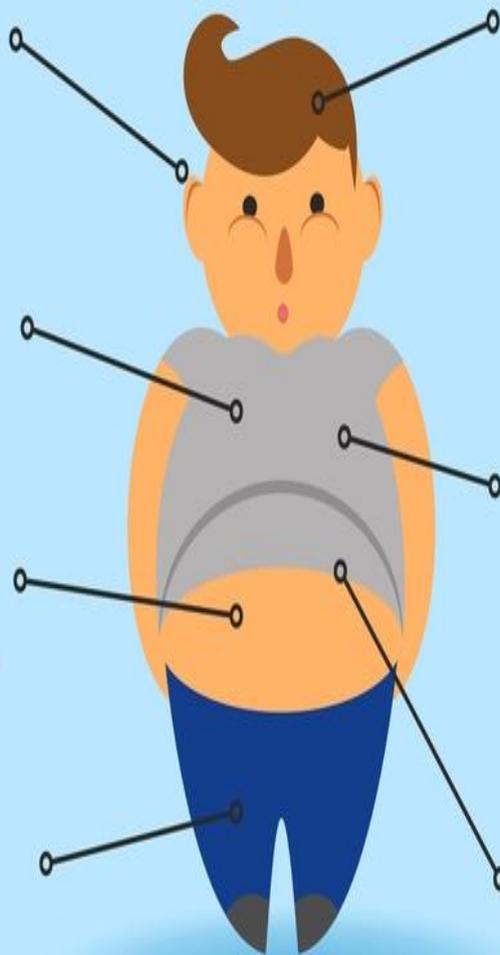
- Внутричерепная гипертензия

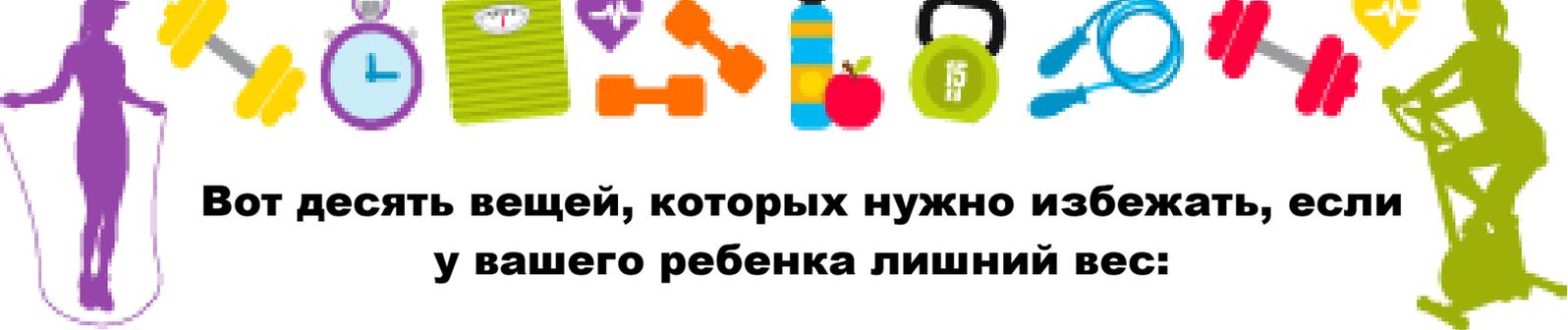
Сердечно-сосудистая система

- Артериальная гипертензия
- Нарушение свертываемости крови
- Нарушение липидного состава
- Воспалительные заболевания сердца

Эндокринная система

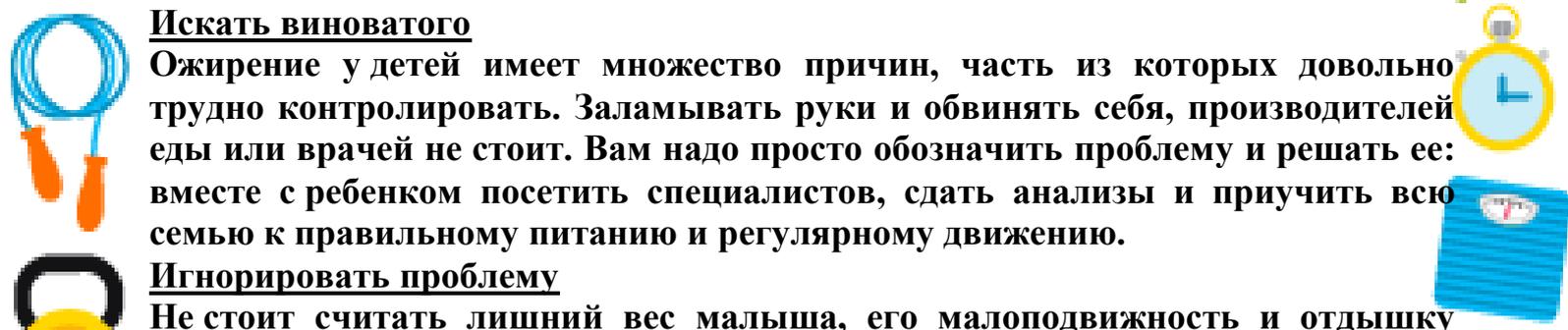
- Диабет 2-го типа





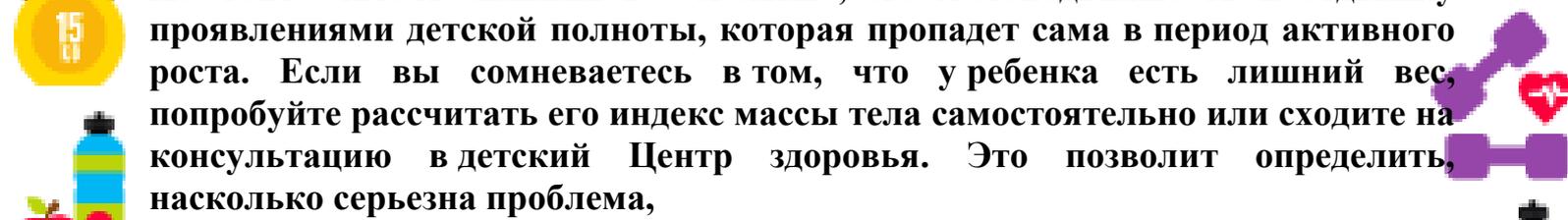
Вот десять вещей, которых нужно избежать, если у вашего ребенка лишний вес:

Искать виноватого



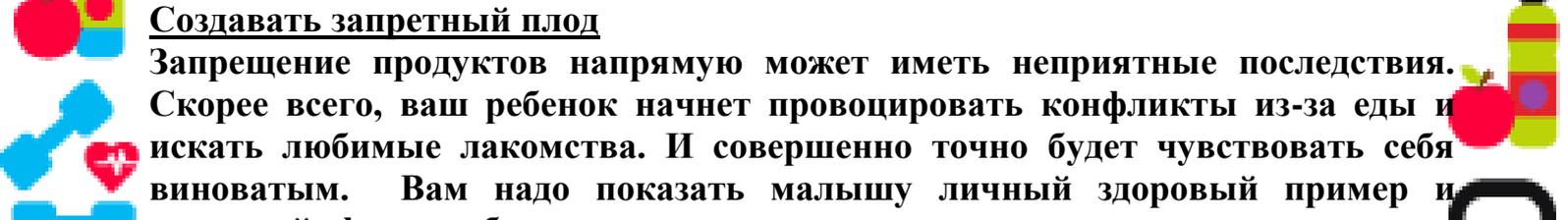
Ожирение у детей имеет множество причин, часть из которых довольно трудно контролировать. Заламывать руки и обвинять себя, производителей еды или врачей не стоит. Вам надо просто обозначить проблему и решать ее: вместе с ребенком посетить специалистов, сдать анализы и приучить всю семью к правильному питанию и регулярному движению.

Игнорировать проблему

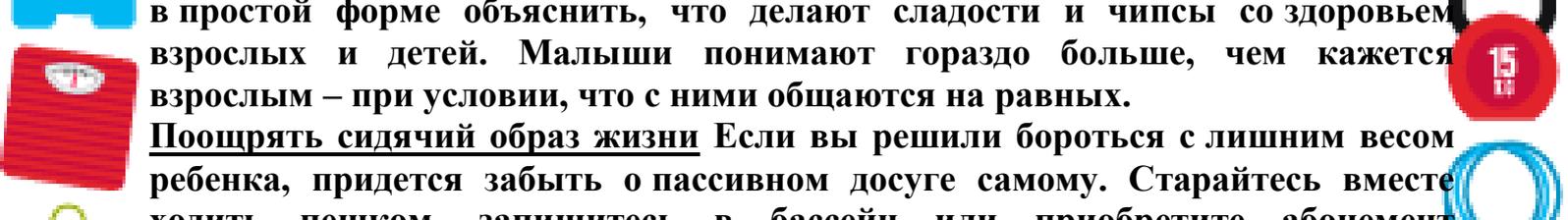


Не стоит считать лишний вес малыша, его малоподвижность и отдышку проявлениями детской полноты, которая пропадет сама в период активного роста. Если вы сомневаетесь в том, что у ребенка есть лишний вес, попробуйте рассчитать его индекс массы тела самостоятельно или сходите на консультацию в детский Центр здоровья. Это позволит определить, насколько серьезна проблема,

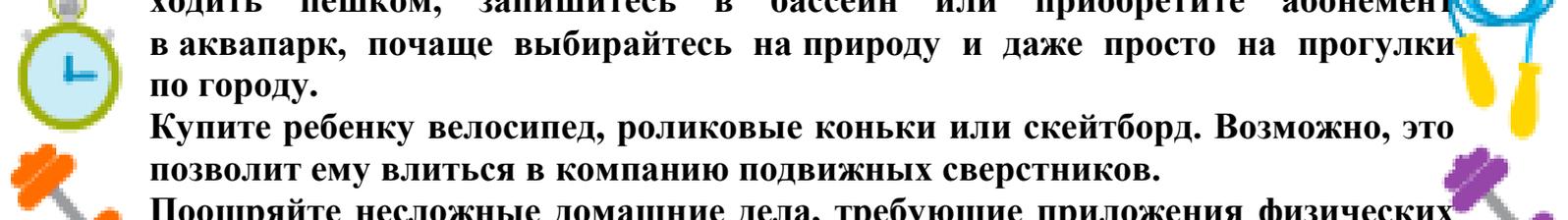
Создавать запретный плод



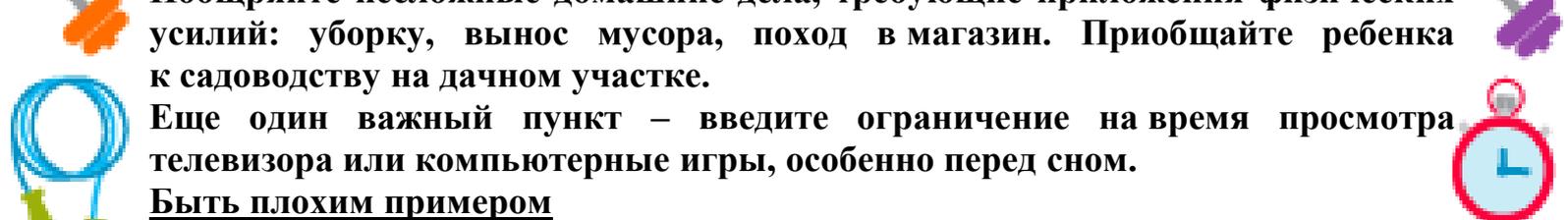
Запрещение продуктов напрямую может иметь неприятные последствия. Скорее всего, ваш ребенок начнет провоцировать конфликты из-за еды и искать любимые лакомства. И совершенно точно будет чувствовать себя виноватым. Вам надо показать малышу личный здоровый пример и в простой форме объяснить, что делают сладости и чипсы со здоровьем взрослых и детей. Малыши понимают гораздо больше, чем кажется взрослым – при условии, что с ними общаются на равных.



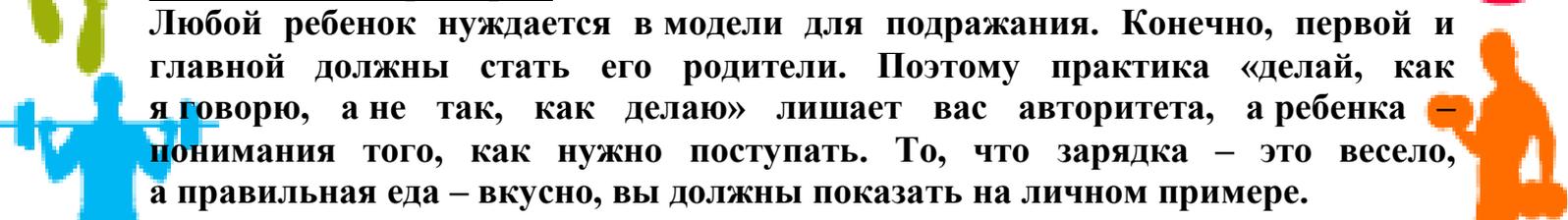
Поощрять сидячий образ жизни Если вы решили бороться с лишним весом ребенка, придется забыть о пассивном досуге самому. Старайтесь вместе ходить пешком, запишитесь в бассейн или приобретите абонемент в аквапарк, почаще выбирайтесь на природу и даже просто на прогулки по городу.



Купите ребенку велосипед, роликовые коньки или скейтборд. Возможно, это позволит ему влиться в компанию подвижных сверстников.



Поощряйте несложные домашние дела, требующие приложения физических усилий: уборку, вынос мусора, поход в магазин. Приобщайте ребенка к садоводству на дачном участке.

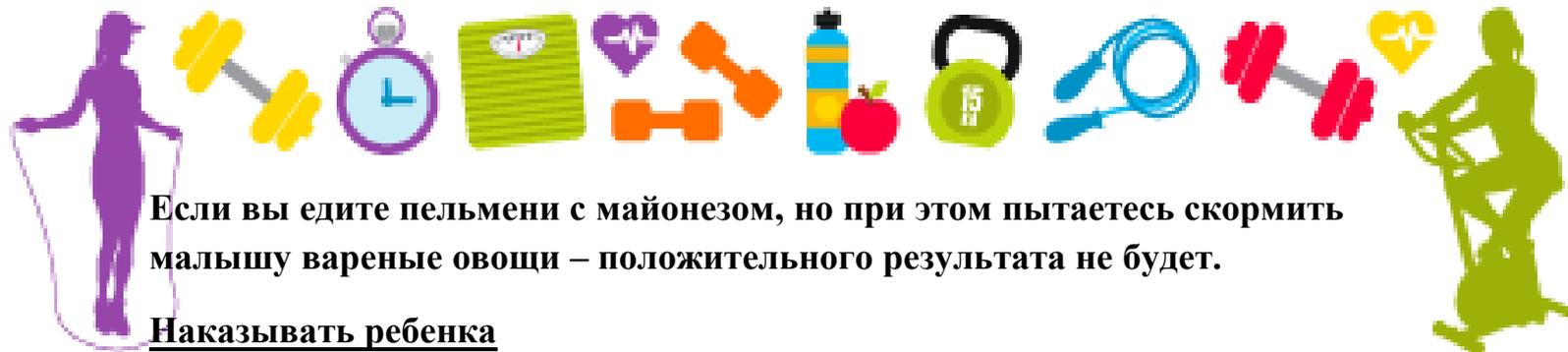


Еще один важный пункт – введите ограничение на время просмотра телевизора или компьютерные игры, особенно перед сном.

Быть плохим примером

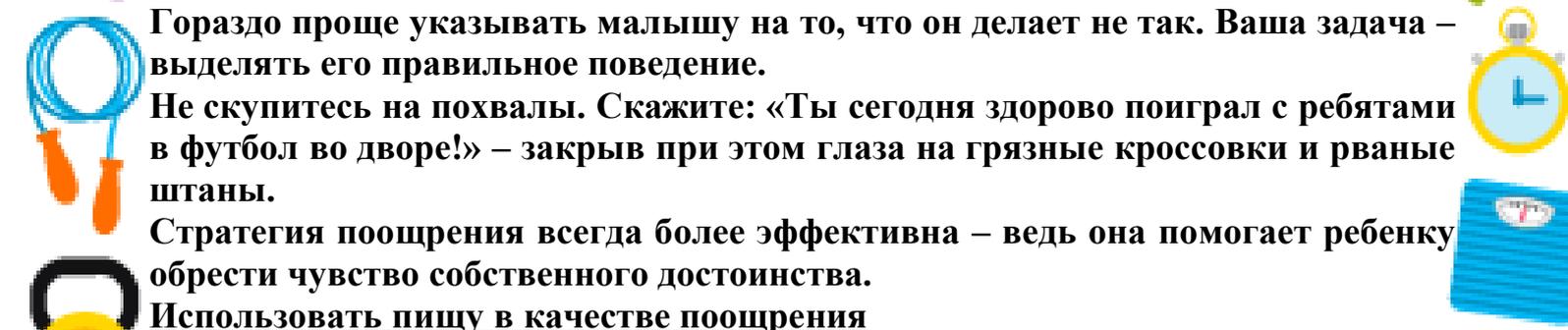


Любой ребенок нуждается в модели для подражания. Конечно, первой и главной должны стать его родители. Поэтому практика «делай, как я говорю, а не так, как делаю» лишает вас авторитета, а ребенка – понимания того, как нужно поступать. То, что зарядка – это весело, а правильная еда – вкусно, вы должны показать на личном примере.



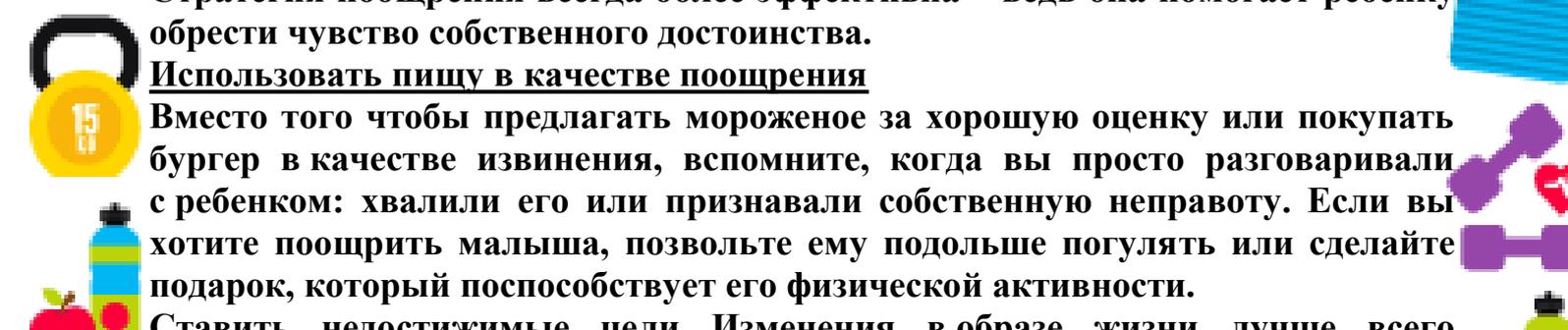
Если вы едите пельмени с майонезом, но при этом пытаетесь скормить малышу вареные овощи – положительного результата не будет.

Наказывать ребенка



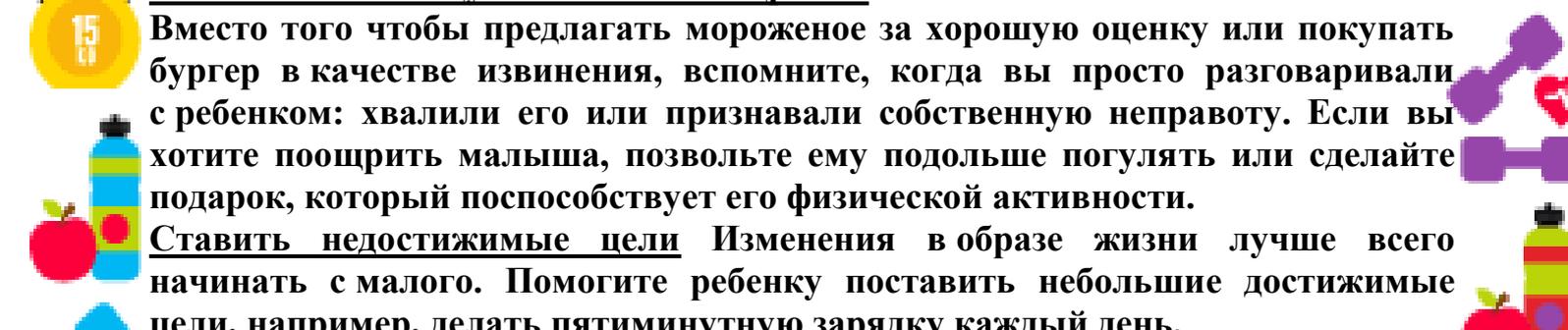
Гораздо проще указывать малышу на то, что он делает не так. Ваша задача – выделять его правильное поведение.

Не скупитесь на похвалы. Скажите: «Ты сегодня здорово поиграл с ребятами в футбол во дворе!» – закрыв при этом глаза на грязные кроссовки и рваные штаны.

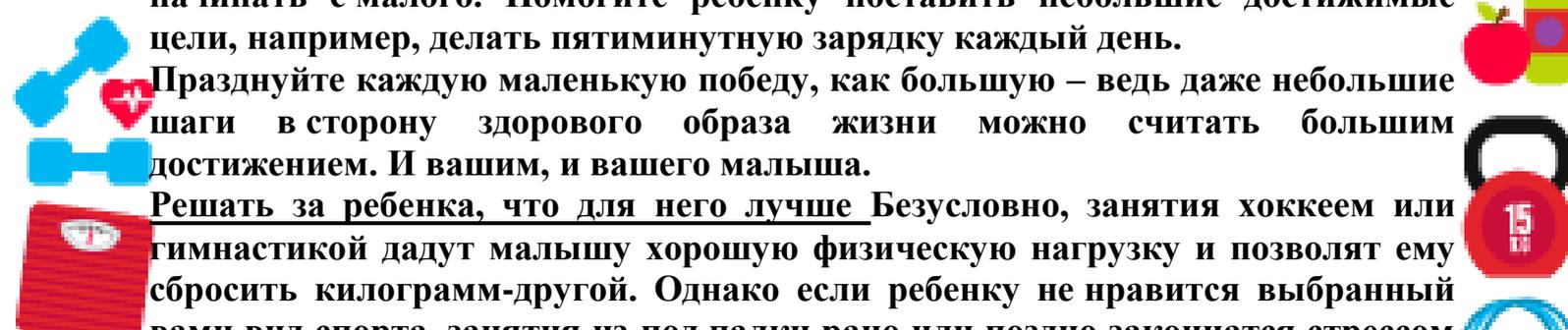


Стратегия поощрения всегда более эффективна – ведь она помогает ребенку обрести чувство собственного достоинства.

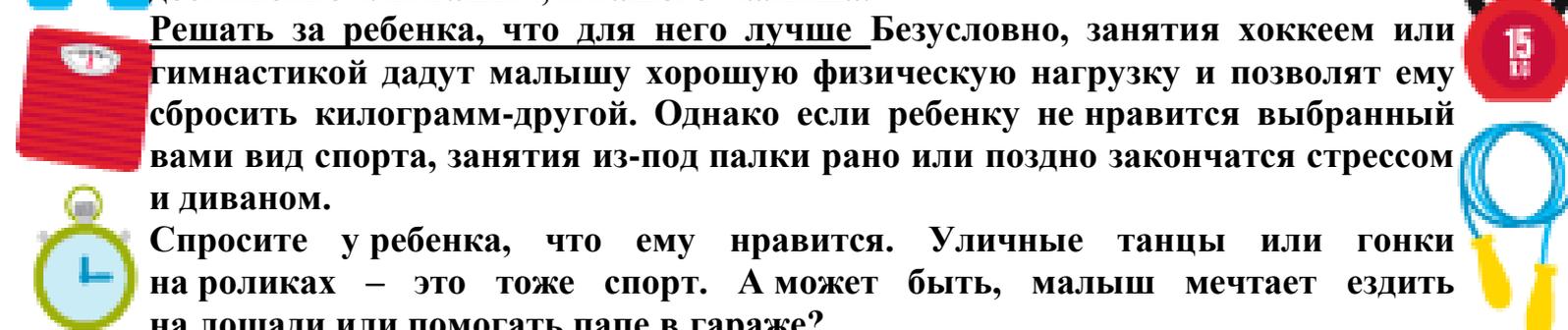
Использовать пищу в качестве поощрения



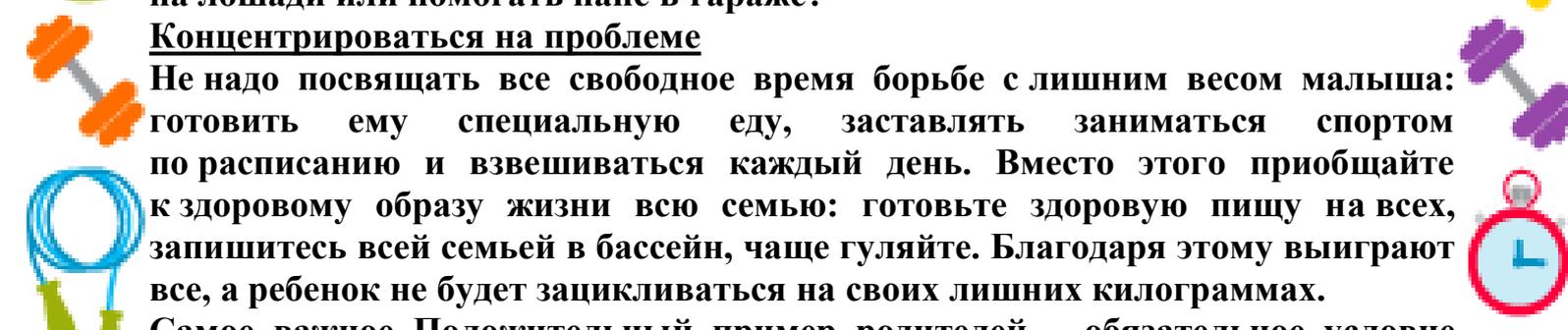
Вместо того чтобы предлагать мороженое за хорошую оценку или покупать бургер в качестве извинения, вспомните, когда вы просто разговаривали с ребенком: хвалили его или признавали собственную неправоту. Если вы хотите поощрить малыша, позвольте ему подольше погулять или сделайте подарок, который поспособствует его физической активности.



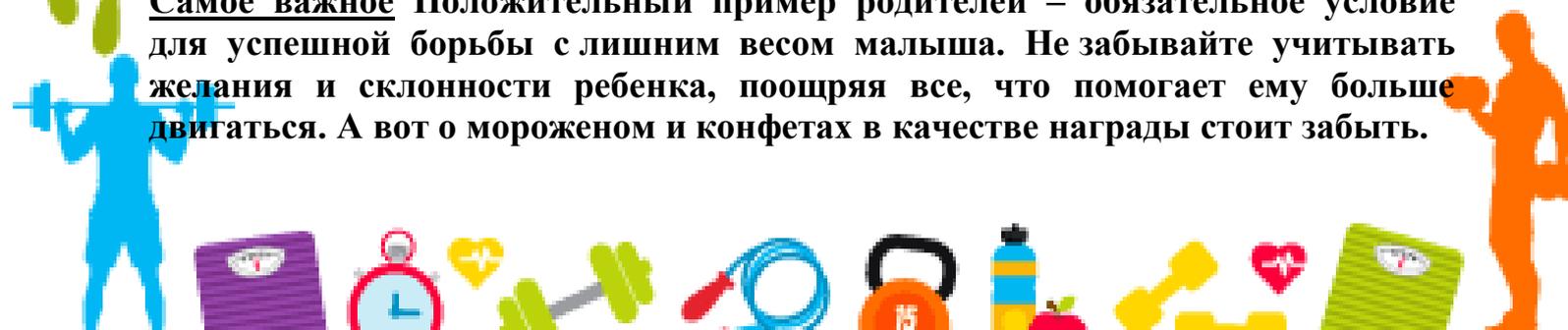
Ставить недостижимые цели Изменения в образе жизни лучше всего начинать с малого. Помогите ребенку поставить небольшие достижимые цели, например, делать пятиминутную зарядку каждый день.



Празднуйте каждую маленькую победу, как большую – ведь даже небольшие шаги в сторону здорового образа жизни можно считать большим достижением. И вашим, и вашего малыша.



Решать за ребенка, что для него лучше Безусловно, занятия хоккеем или гимнастикой дадут малышу хорошую физическую нагрузку и позволят ему сбросить килограмм-другой. Однако если ребенку не нравится выбранный вами вид спорта, занятия из-под палки рано или поздно закончатся стрессом и диваном.



Спросите у ребенка, что ему нравится. Уличные танцы или гонки на роликах – это тоже спорт. А может быть, малыш мечтает ездить на лошади или помогать папе в гараже?

Концентрироваться на проблеме

Не надо посвящать все свободное время борьбе с лишним весом малыша: готовить ему специальную еду, заставлять заниматься спортом по расписанию и взвешиваться каждый день. Вместо этого приобщайте к здоровому образу жизни всю семью: готовьте здоровую пищу на всех, запишитесь всей семьей в бассейн, чаще гуляйте. Благодаря этому выиграют все, а ребенок не будет заикливаться на своих лишних килограммах.

Самое важное Положительный пример родителей – обязательное условие для успешной борьбы с лишним весом малыша. Не забывайте учитывать желания и склонности ребенка, поощряя все, что помогает ему больше двигаться. А вот о мороженом и конфетах в качестве награды стоит забыть.





Основная задача родителей детей с лишним весом – заниматься СПОРТОМ

Благодаря ему, можно сбросить порядочное количество килограммов. Он поспособствует нормальному формированию опорно-двигательного аппарата и наращиванию мышечной массы, а значит — красивой и стройной фигуры. Что делать родителям:

- подавать личный пример (делать утром зарядку, бегать, заниматься на тренажёре, увлекаться каким-то видом спорта);
- отдавать предпочтение активным видам отдыха (ходить в походы, устраивать велопогулки);
- записать ребёнка в спортивную секцию с 4 до 8 лет;
- научить делать утреннюю гимнастику (чем раньше, тем лучше);
- приобщать к утренним пробежкам, начиная;
- приобрести домой минимальный набор для домашних тренировок: скакалку, гантели, шведскую стенку, недорогой тренажёр, эспандеры;
- заниматься сезонными видами спорта: летом — плаванием, теннисом, футболом; зимой — лыжами, коньками, хоккеем и т. д.

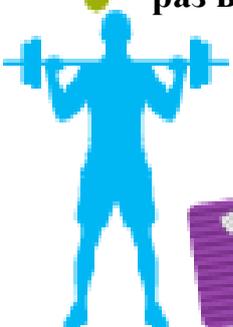
Фитнес программы для детей в домашних условиях

Выполнять упражнения всегда веселее под любимую музыку. Она помогает настроиться на веселый лад, активнее выполнять упражнения.

Комплекс 1

1. Ноги на ширине плеч, начинаем наклоны головой вправо, влево, назад и вперед, а затем круговые движения головой.
2. Теперь поочередно поднимаем одну и другую руку: перед грудью, вверх, в стороны, вниз. Повторяем 10 раз.
3. Руки на плечи. Выполняем круговые вращения руками 10 раз.
4. Вытянуть носочек и "нарисовать" перед собой ногой круг. Теперь другой ногой повторяем то же самое.
5. Ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполняем наклоны телом вправо и влево. Разминка окончена.

Для того, чтобы сбросить вес следует больше внимания уделять аэробике. Упражнения чередуются с обычным шагом на месте, поэтому ребенок во время занятий находится в постоянной активности. Занятия выполняются 1 раз в день по 20 минут





Комплекс 2

1. Шагаем на месте.

Руки на пояс. Совершаем прыжки на месте, меняя положение ног: то вместе, то врозь. Корпус ровный. Прыгаем 1 минуту, добавляя махи руками, снова шагаем на месте.

2. Шагаем на месте.

Руки вдоль тела, не прижимая к себе. Бег на месте, закидывая голени назад. Бежим 1 минуту. Снова шагаем на месте.

3. Упражнение "лошадка". Руки на талию. Выполняем бег на месте, попеременно поднимая колени как можно выше. Носок тянем вперед. Для восстановления дыхания шагаем на месте.

4. Руки на пояс. Совершаем прыжки с попеременным выбросом каждой прямой ноги вперед. Выполняем 1 минуту. Шагаем на месте.

5. Руки вдоль тела. Выполняем прыжки с попеременными одновременными махами ногой и рукой в стороны. Прыжок с махом правой ноги и правой руки — опустили — прыжок с махом левой ноги и левой руки. Выполнить 20 раз. Шагаем на месте.

Большую популярность приобретает фитнес фитбол.

1. Берем мяч в руки, поднимаем над головой. Выполняем одной ногой шаг вперед, слегка приседая на нее. Руки прямые, над головой, возвращаемся назад. Теперь другую ногу вперед, присев на нее, возвращаемся назад.

2. Мяч в руках, ноги на ширине плеч. Описываем руками круг перед собой. Руки в локтях не сгибаем, корпус сохраняем ровный. Выполняем 5 кругов в одну сторону, 5 — в другую.

3. Садимся на пол. Ноги широко. Мяч перед собой на полу. Откатываем мяч руками вперед, наклоняя корпус за мячом. Возвращаемся назад. Повторить 10 раз.

4. Ложимся на спину, руки прямые над головой, держим мяч. Выполняем подъемы тела с мячом в руках, как если бы качали пресс. Повторяем 10 раз.

5. Ложимся на спину. Руки вдоль тела. Обе ноги кладем на мяч. Поднимаем таз, опираясь ногами на мяч. Повторить 15 раз.

6. Исходное положение — лежа. Обхватываем обеими ногами мяч, поднимаем его ногами вверх, передаем в руки, заносим руками мяч над головой. Снова передаем руками мяч к ногам, обхватываем мяч ногами и кладем на пол. Повторить 10 раз.

7. Упражнение "Ласточка". Ложимся животом на мяч. Спина ровная, руки в разные стороны. Слегка катаемся на мяче в таком положении, удерживая равновесие.

