



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

# **Консультация для родителей на тему: «Избыточный вес у ребёнка»**

Инструктор по физической культуре:  
Хвичева Е.В.  
Дата: 07.09.2021г.

Краснодар 2021

Детское ожирение – одна из важнейших проблем современности. В настоящее время многие дети растут в окружающей среде, способствующей набору веса и развитию ожирения.

Ожирение - это заболевание, при котором нарушается обмен веществ и происходит избыточное накопление в организме жира.

Чтобы у ребенка не было избыточного веса, необходимо организовать правильный режим питания и создать условия для достаточной двигательной активности. По каким еще причинам у ребенка возникает ожирение, как его избежать и какие условия нужно создать полным детям?

### **Почему у детей возникает ожирение**

- + Недостаточная физическая активность;
- + Неправильный режим питания;
- + Нарушение пищевого рациона;
- + Переедание;
- + Повышенный аппетит;
- + Наследственность.

Причин, когда у ребенка появляется ожирение, несколько. Основной фактор, который вызывает ожирение чаще, чем другие, – наследственность. При ожирении у отца вероятность развития этого заболевания у детей составляет 50 процентов. Если ожирением страдает мать, то дети могут иметь избыточный вес с вероятностью 60 процентов. Если ожирение характерно и для отца, и для матери, то у детей оно разовьется с вероятностью 80 процентов.

Другой фактор – неправильный режим питания. Например, когда ребенок ест редко и много или когда часы приема пищи сдвинуты на вечернее время. Ребенок может получить ожирение, если постоянно переедает или у него повышенный аппетит. Нарушение пищевого рациона и низкая двигательная активность также способны вызвать заболевание. Например, ребенок употребляет избыточное количество жира и легкоусвояемых углеводов, вследствие чего нарушается энергетическое равновесие между потребляемыми и расходуемыми калориями.

### **Как определить степень ожирения**

В зависимости от того, насколько масса тела ребенка превышает значения, нормальные для данного возраста и роста, специалисты выделяют четыре степени ожирения у детей:

- + 1-я степень – на 15–24%;
- + 2-я степень – на 25–49%;
- + 3-я степень – на 50–99%;
- + 4-я степень – более 100%.

### **Чем опасно ожирение**

Ожирение у детей может вызвать осложнения. Например, сахарный диабет 2-го типа (инсулиннезависимый), сердечно-сосудистые заболевания: изменения сердечного ритма, повышение артериального давления, холестерина в крови. Ожирение нарушает работу желудочно-кишечного

тракта, вызывая запоры, образование камней в желчном пузыре. Одно из последствий ожирения – дисфункция половых желез: преждевременное половое созревание у девочек и задержка полового созревания у мальчиков.

Наблюдаются функциональные отклонения со стороны центральной и вегетативной нервной систем, эндокринных желез. Ребенок начинает хуже спать, у него повышается аппетит, снижается работоспособность, появляется жажда, головная боль, боли в конечностях, резкая смена настроения. Могут возникнуть проблемы опорно-двигательного аппарата: изменяется осанка, появляется плоскостопие, остеопороз, происходят изменения в коленных, тазобедренных суставах (остеоартрозы).

### **Как лечить ожирение**

Лечение ожирения предусматривает диетическую коррекцию, контроль двигательного режима ребенка, по показаниям врача – медикаментозную терапию.

### **Как организовать детям с ожирением правильный двигательный режим**

Физическая активность полных детей ниже, чем детей с нормальным весом. Если ожирение уже сформировалось и ребенок приспособился к сниженной физической активности, гиподинамия поддерживает и увеличивает степень ожирения. Такому ребенку необходимо организовать рациональный двигательный режим.

Мышечные тренировки уменьшают атрофию мышц, способствуют избирательному рассасыванию жира в жировых депо, снижают массу тела. Занятия физическими упражнениями полезны детям, у родителей которых причиной развития ожирения была гипокинезия. Но физическими упражнениями необходимо заниматься под руководством врача ЛФК или тренера.

При тяжелых формах ожирения лечение следует проводить поэтапно. Сначала специалисты назначают диету и только после стабилизации и снижения массы тела – физические упражнения. Увеличивать физические нагрузки для детей с ожирением надо постепенно. В начале лечения планомерно снижают вес продолжительные пешие прогулки. Затем их дополняют занятиями на беговой дорожке, велотренажере, плаванием. После значительного снижения веса можно вводить комплексные упражнения. Физические упражнения врач назначает с учетом сниженной работоспособности, ограниченных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Тяжелые формы ожирения лечатся в стационарах под комплексным наблюдением педиатра, диетолога, врача ЛФК, эндокринолога.

***Уважаемые родители, желаю вам избежать такого неприятного заболевания как ожирение у ваших детей!***