**Профилактика избыточной массы тела и ожирения у детей дошкольного возраста.**

На современном этапе актуальность проблемы ожирения определяется резко возросшей распространенностью данного заболевания, особенно среди детского населения. Избыточный вес является причиной развития различных заболеваний.

Темпы распространения ожирения в современном мире таковы, что каждые 10 лет распространенность избыточной массы тела и ожирения возрастает на 10%.

 Особую тревогу вызывает рост распространенности ожирения среди

детей. Детское ожирение во многом является фактором риска для развития

сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ортопедических проблем и психических расстройств. Оно также связано с пониженной успеваемостью в школе и заниженной самооценкой. Избыточный вес в детстве влечет за собой неблагоприятные последствия для физического здоровья.

 Быстрый рост эпидемии ожирения связан с увеличением доступности продуктов питания с высоким содержанием жиров и сахара, способствующих развитию ожирения. А также этому способствует уменьшение возможностей физической активности.

 Проблема в том, что дети в гораздо большей степени подвержены влиянию коммерческой рекламы, чем рекомендациям своих педагогов, родителей. Избыточный вес стал проблемой и среди детей младшего возраста. Ожирение – полиэтиологическое заболевание. Основная причина ожирения и избыточной массы тела – энергетическая несбалансированность между калориями затраченными и поступающими в организм. Это привычка есть много жирной и/или сладкой пищи, привычка мало двигаться, "заедать" стресс, привычка вести образ жизни полного человека.

**Причины появления ожирения и избыточной массы тела.**

 Одной из причин появления избыточной массы тела является нерациональное питание в определенные периоды жизни. Перекармливание в детском и подростковом возрастах, следует рассматривать как один из главных факторов риска ожирения. Основную роль при этом играют семейные традиции обильного высококалорийного питания.

 Как показывает практика, в домашних условиях питание детей зачастую не рационально (неумеренно, однообразно, нарушен режим питания, в дошкольных образовательных учреждениях многие педагоги избирают чрезмерно консервативный подход к формированию культуры питания (проблема здорового пищевого поведения). К тому же в период летнего отдыха, когда путешествия по России и за рубеж становятся для семьи основной формой проведения летних каникул, культура питания, как правило, забывается.

 Наследственная предрасположенность ещё одна из немаловажных причин но не главная. Те, кому эта предрасположенность досталась по наследству, должны прилагать для профилактики ожирения больше усилий, чем обычным людям.

 Малоподвижный образ жизни – одна из главных причин появления избыточной массы тела и ожирения. Мало движений, мало мышечной работы, то и калорий расходуется меньше. В последние десятилетия наблюдается рост снижения уровня физической активности. Этому способствует все более широкое распространение автоматизации и механизации труда, малоподвижной трудовой деятельности, сидячих форм отдыха и развлечений, развития транспорта и изменения способов передвижения.Народная мудростьгласит "***Двигайся больше, проживёшь дольше"***

**Профилактика избыточной массы тела и ожирения**

 Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, является забота о здоровье. Здоровье - одна из вечных неизменных ценностей на земле. О нем говорили и писали в древние времена и в современном мире, слагали пословицы и поговорки...

 Всем хочется видеть своих детей здоровыми, бодрыми и счастливыми. По статистическим данным в России до 35% поступающих в школу детей уже имеют хронические заболевания. Одной из причин такого печального результата является безрежимность принятия пищи, еда всухомятку, незнание свойств полезных и вредных продуктов, малоподвижный компьютерный мир с виртуальными играми.

 Как этого избежать? Одним из условий стройного и здорового тела является двигательная активность. Примером таковой может служить утренняя гимнастика, как дома, так и в детском саду. Она направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса, как детей, так и взрослых. Ежедневное выполнение дома, в саду физических упражнений под руководством взрослого формирует у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики.

Потребность в движении свойственна любому ребенку. В детском саду двигательная активность планируется в течение всего режимного дня, но наиболее рациональным этапом является прогулка.

 Прогулка – благоприятное время для проведения подвижных игр, упражнений, индивидуальной работы, организации самостоятельной двигательной деятельности детей. Наиболее эффективное проведение подвижных игр, спортивных эстафет и соревнований на свежем воздухе.

В детском саду бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры после сна также как и утренняя гимнастика способствует проявлению волевых усилий, вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

 Работу по профилактике снижения избыточной массы тела у детей необходимо проводить в комплексе мероприятий, направленных на формирование у детей, родителей и педагогов ДОУ устойчивых навыков безопасного и качественного питания, активного образа жизни не только в детском саду, но и дома.