

**Врачебно-физкультурный диспансер: ключ к здоровью и активности детей в эпоху гиподинамии**

В современном мире дети и подростки всё больше времени проводят в сидячем положении, увлечённые гаджетами, учебой и домашними делами. Такое малоподвижное поведение – гиподинамия – становится серьёзной угрозой здоровью молодого поколения. Недостаток движения провоцирует развитие хронических заболеваний: ожирения, сахарного диабета второго типа, проблем с сердцем и сосудами, нарушений осанки и даже снижает иммунитет.

В этой ситуации на передний план выходит роль врачебно-физкультурного диспансера (ВФД) – специализированного учреждения, которое строит свою работу на принципе комплексного подхода к профилактике и лечению заболеваний, связанных с гиподинамией. Об эффективности такого подхода рассказала главный врач Приморского краевого врачебно-физкультурного диспансера **Светлана Анори.**

**- Светлана Александровна, какую роль играет ВФД в профилактике гиподинамии и хронических заболеваний у детей и подростков?**

- Его роль крайне важна. Двигательная активность стимулирует развитие опорно-двигательного аппарата, регулирует работу сердечно-сосудистой, эндокринной и нервной систем, укрепляет иммунитет и способствует общему гармоничному развитию.

Систематические занятия физкультурой, лечебной гимнастикой, утренние зарядки и активные прогулки формируют здоровые привычки, укрепляют мышцы, развивают сердце и легкие, а также улучшают настроение и когнитивные функции ребёнка.

**- Как строится программа занятий?**

- Врачебно-физкультурный диспансер выступает не просто как медицинское учреждение, а как современный центр, направленный на развитие двигательной активности как базового условия здоровья ребёнка. Здесь реализуется многоплановый подход.

**Углубленная диагностика -** врачи анализируют физическое развитие, оценивают состояние сердечно-дыхательной системы, осанку и стопы ребенка, что позволяет выявлять группы риска и разрабатывать персональные рекомендации.

**Индивидуальный маршрут активности** — с учётом диагностики для каждого ребёнка создается индивидуальная программа физических нагрузок. Это важная составляющая, поскольку безопасная и точно дозированная активность максимально эффективна.

**Лечебная физкультура (ЛФК)** — для детей с выявленными проблемами осанки, плоскостопием или последствиями травм врачебно-физкультурный диспансер предлагает контролируемые занятия ЛФК, направленные на профилактику и лечение хронических состояний.

**Обучение и мотивация семей** — специалисты работают не только с детьми, но и с родителями, помогая им понять важность движения, объясняя риски гиподинамии и подсказывая, как комфортно и эффективно организовать активный досуг всей семьи.

**Диспансерное наблюдение** — регулярные осмотры позволяют отслеживать динамику здоровья ребёнка, корректировать программы и вовремя выявлять новые проблемы.

Такой комплексный подход не только помогает предотвратить хронические заболевания, но и формирует у детей позитивное отношение к здоровому образу жизни, что станет прочным фундаментом их здоровья на всю жизнь.

**- Почему обращение в ВФД — инвестиция в будущее ребёнка?**

- Детство — время формирования привычек, когда закладывается базис для активного и здорового образа жизни. Согласитесь, профилактика заболеваний проще и эффективнее, чем лечение. К тому же физическая активность улучшает не только тело, но и психоэмоциональное состояние, повышая устойчивость к стрессам и снижая риск развития депрессии. Объединив медицинский контроль и научно обоснованные практики физической активности, ВФД помогает вырастить здоровое и активное поколение!

Уважаемые родители! Не откладывайте заботу о здоровье вашего ребёнка! Профилактические осмотры и консультации во врачебно-физкультурном диспансере — важный шаг для сохранения активности и качественной жизни вашего ребёнка.

**Приморский краевой врачебно-физкультурный диспансер находится по адресу:** г. Владивосток, ул. Черемуховая, 11, 7 этаж.

Для записи на прием можно обращаться в регистратуру по телефону: 8 (423) 227-66-30, доб. 3.