

СОВЕТЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ



Сделайте физическую активность частью повседневной жизни своей семьи.



Выбирайте тот вид активности, который нравится ребенку, подходит ему по возрасту и по уровню физического развития.



Используйте яркий инвентарь для упражнений.



Чаще ходите вместе с детьми пешком.



Используйте для занятий дворовые спортивные площадки.



Ограничьте время просмотра телевизора, пребывания в интернете, видеоигр (не более 1-2 часов в день).



Привлекайте детей к выполнению домашних дел.



Поощряйте детей ходить по лестнице, а не пользоваться лифтом.

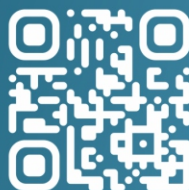


Не забывайте о защитном снаряжении для травмоопасных видов спорта (велосипед, коньки, скейтборд и др.).

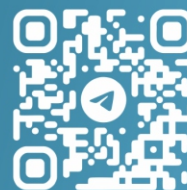


АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
**ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

Только достоверная информация
о здоровом образе жизни
от центра общественного здоровья!



coz27.ru



@CMP_DV

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ У ДЕТЕЙ



ЗОЖВТРЕНДЕ!
«ЦОЗиМП» ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ





ЧТОБЫ РАСТИ ЗДОРОВЫМИ, ДЕТЯМ НУЖНО МЕНЬШЕ СИДЕТЬ И БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ. АКТИВНЫЕ ДЕТИ ОБЫЧНО ОТЛИЧАЮТСЯ НЕ ТОЛЬКО ХОРОШИМ ЗДОРОВЬЕМ, НО И ВЫНОСЛИВОСТЬЮ И СООБРАЗИТЕЛЬНОСТЬЮ.

ПРИУЧАТЬ РЕБЕНКА К РЕГУЛЯРНОЙ АКТИВНОСТИ СЛЕДУЕТ С САМОГО РОЖДЕНИЯ.

РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:

- ☀ УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ КОСТНОЙ СИСТЕМЫ;
- ☀ ПОДДЕРЖИВАЕТ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ;
- ☀ СПОСОБСТВУЕТ ЗДОРОВОМУ РОСТУ И РАЗВИТИЮ МЫШЦ;
- ☀ СТИМУЛИРУЕТ МОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ (КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ, УПРАВЛЕНИЕ ТЕЛОМ, ПРОСТРАНСТВЕННУЮ ОРИЕНТАЦИЮ);
- ☀ АКТИВИЗИРУЕТ УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ (ВОСПРИЯТИЕ, ПАМЯТЬ, ВООБРАЖЕНИЕ, ЛОГИКУ);
- ☀ УЛУЧШАЕТ МЫСЛИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ;
- ☀ СНИЖАЕТ РИСК ОЖИРЕНИЯ;
- ☀ ПОМОГАЕТ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЫМИ СЕРДЦЕ И ЛЕГКИЕ;
- ☀ СНИЖАЕТ РИСК РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ;
- ☀ УЛУЧШАЕТ НАСТРОЕНИЕ И САМООЦЕНКУ.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ



ДО 1 ГОДА

Разнообразная физическая активность несколько раз в день.

(повороты головы, туловища, дотягивания, подъем ног, ползание), чем больше, тем лучше.

Если ребенок еще не умеет самостоятельно передвигаться - проводить не менее 30 минут в день лежа на животе во время бодрствования.



1-2 ГОДА

Не менее 180 минут в день разнообразной физической активности любой интенсивности.

активность умеренной и высокой интенсивности; чем больше, тем лучше.



3-4 ГОДА

Не менее 180 минут в день разнообразной физической активности любой интенсивности.

из которых не менее 60 минут - умеренной и высокой интенсивности; чем больше, тем лучше.

Детям младшего возраста не стоит находиться более часа без движения (в колясках, детских креслах и т.д.) во время бодрствования.



5-17 ЛЕТ

Нагрузки средней и высокой интенсивности не менее 60 мин. ежедневно.

преимущественно аэробные - бег, прыжки, подвижные игры.

Минимум 3 раза в неделю выполнять упражнения для укрепления скелетно-мышечной системы.

Свести к минимуму время, проводимое в положении сидя или лежа.



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ИНТЕНСИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У ДЕТЕЙ

0 - 4 ГОДА

НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ

Активность, при которой у ребенка не сбивается дыхание или ему не становится жарко (медленная ходьба, купание).

ОТ УМЕРЕННОЙ ДО ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

Активность, при которой у ребенка сбивается дыхание или ему становится жарко (активная ходьба, езда на велосипеде, бег, игры с мячом, плавание, танцы).

5 - 17 ЛЕТ

УМЕРЕННАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ

Быстрая ходьба, езда на велосипеде, в ходе которых ребенок потеет, тяжело дышит, но при этом может разговаривать.

ВЫСОКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ

Быстрый бег, плавание на скорость - в ходе которых ребенок потеет, тяжело дышит и между вдохами может произнести лишь несколько слов.