



Министерство здравоохранения Российской Федерации
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»

Жизнь в движении: рекомендации по активному образу жизни для дошкольников



ПРОБЛЕМА НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Повышение физической активности – приоритетная задача во всем мире

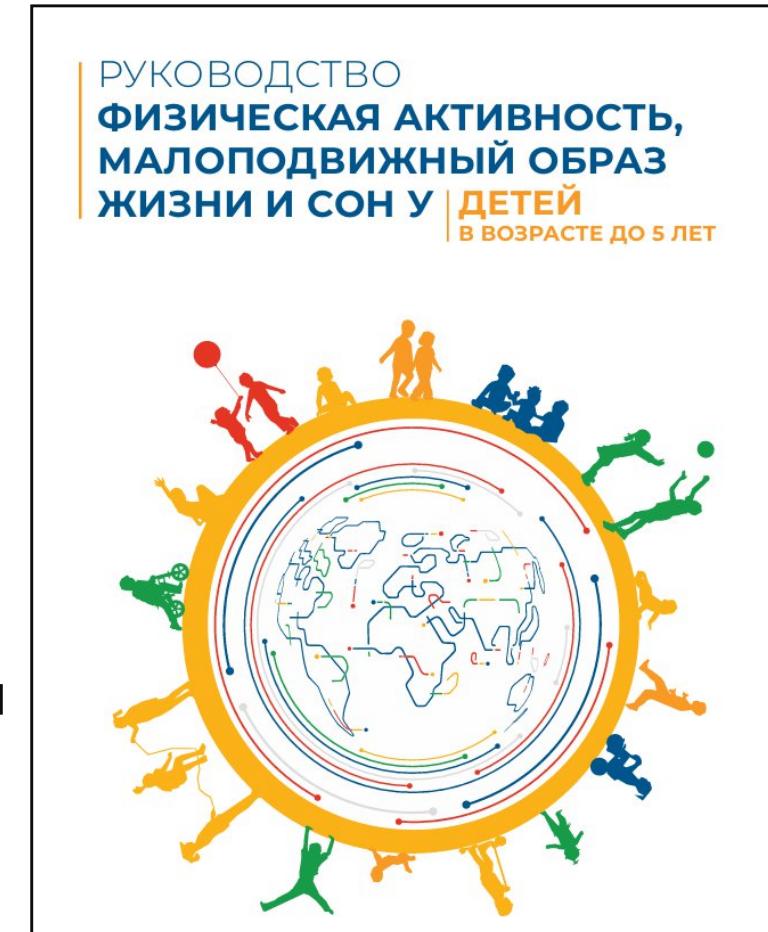


для улучшения здоровья
населения и снижения
риска развития
хронических
неинфекционных
заболеваний.



Физическая активность для детей: рекомендации ВОЗ

- Регулярная физическая активность приносит значительную пользу физическому и психическому здоровью.
- У детей и подростков физическая активность улучшает состояние костной системы, способствует здоровому росту и развитию мышц, а также стимулирует моторное и когнитивное развитие.
- Рекомендуемые уровни физической активности не соблюдаются 31% взрослых и 80% подростков.
- Регулярная физическая активность соотносится у детей и подростков — с улучшением физической формы, состояния кардиометаболического здоровья, состояния костной системы, когнитивных показателей, состояния психического здоровья и уменьшением жировых отложений.





Польза физической активности для детей и подростков

1. Улучшение физических качеств и показателей здоровья (выносливость, сила, гибкость, быстрота, ловкость)
2. Улучшение показателей кардиометаболического здоровья (артериальное давление, уровень холестерина и глюкозы, инсулинерезистентность)
3. Улучшение качества костной системы и мышечного тонуса
4. Развитие когнитивных способностей (академическая успеваемость, способность к целенаправленной деятельности, запоминание)
5. Улучшение психического здоровья (уменьшение симптомов депрессии)
6. Снижение степени ожирения и удержание оптимального веса





ОПРЕДЕЛЕНИЕ И НОРМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ



Тренировки – это один из вариантов физической активности

- **Физическая активность** — любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии сверх уровня состояния покоя (активность во время работы, игр, отдыха, домашней работы, развлечений).
- **Физические упражнение (тренировки, фитнес, спорт)** – это одна из категорий физической активности, которая является запланированной, структурированную и повторяющейся и направлена на улучшение или поддержание одного или нескольких компонентов физического состояния.





Рекомендации для детей до 1 года

Следует несколько раз в день заниматься различными видами физической активности, особенно с использованием интерактивных напольных игр, при этом чем чаще проводятся такие занятия, тем лучше. Если ребенок еще не способен передвигаться самостоятельно, в течение дня он должен находиться **в лежачем положении на животе не менее 30 минут** в состоянии бодрствования.



Продолжительность ограниченной подвижности детей не должна превышать более 1 часа в каждом **отдельном случае** (например, при использовании колясок/ходунков, высоких стульчиков или при ношении в слинге на спине того, кто присматривает за ребенком). Детям не рекомендуется проводить время перед экраном. В период малоподвижности лицам, присматривающим за ребенком, рекомендуется читать и рассказывать сказки.



Рекомендуется затрачивать на **полноценный сон**, в том числе короткий дневной сон, **14–17 часов** (для детей от 0 до 3 месяцев) или **12–16 часов** (для детей от 4 до 11 месяцев).





Рекомендации для детей от 1 до 2 лет

Следует в течение дня проводить по меньшей мере 180 минут, занимаясь различными видами **физической активности** любой интенсивности, в том числе от умеренной до высокой, при этом чем больше проводится таких занятий, тем лучше.

Продолжительность ограниченной подвижности детей не должна превышать более 1 часа в каждом отдельном случае (например, при использовании колясок/ходунков, высоких стульчиков или при ношении в слинге на спине того, кто присматривает за ребенком). Дети не должны находиться в сидячем положении в течение продолжительного периода времени. **Детям в возрасте 1 года не рекомендуется проводить время перед экраном** (например, просмотр телевизора или видеофильмов, игра в компьютерные игры). Дети в возрасте 2-х лет не должны проводить более 1 часа перед экраном, при этом чем меньше этому уделяется время, тем лучше. В период малоподвижности лицам, присматривающим за ребенком, рекомендуется читать и рассказывать сказки.

Рекомендуется 11–14 часов на **полноценный сон**, в том числе короткий дневной сон, соблюдая режим отхода ко сну и подъема.





Рекомендации для детей от 3 до 4 лет

Следует в течение дня посвящать по меньшей мере 180 минут различным видам физической активности любой интенсивности, в том числе не менее 60 минут должны находиться на физическую активность от умеренной до высокой интенсивности, при этом больше уделяется времени таким занятиям, тем лучше.



Продолжительность ограниченной подвижности детей не должна превышать более 1 часа в каждом отдельном случае (например, при использовании колясок/ходунков). Дети не должны находиться в сидячем положении в течение продолжительного периода времени. Время, проводимое перед экраном в малоподвижном состоянии, не должно превышать 1 час; при этом чем меньше этому уделяется время, тем лучше. В период малоподвижности лицам, присматривающим за ребенком, рекомендуется читать и рассказывать сказки.



Рекомендуется 10–13 часов посвящать полноценному сну, в том числе короткому дневному сну, с соблюдением режима отхода ко сну и подъема.





Рекомендации для детей от 5 до 17 лет



Необходимо заниматься:

умеренной или интенсивной ФА, в основном с аэробной нагрузкой, **не менее 60 минут в день**,

интенсивной ФА с аэробной нагрузкой и укреплением скелетно-мышечной системы **не реже 3 раз в неделю**,

следует **сокращать продолжительность малоподвижных** периодов, особенно время досуга у экрана телевизора, компьютера или другого устройства



Норма физической активности для взрослых

Взрослым людям необходимо заниматься:
или аэробной **умеренной ФА** - 150-300 мин в неделю
или **интенсивной ФА** - 75-150 мин в неделю
или их комбинацией.

Для дополнительной пользы для здоровья должны быть **минимум 2 раза в неделю силовые нагрузки умеренной интенсивности**.



Комментарии к рекомендациям

1. сводные рекомендации не содержат информацию о каждом конкретном часе в 24-часовом цикле ребенка;
2. физическая активность у детей раннего возраста в основном осуществляется в форме активных игр;
3. тихая игра (игра, которая не является энергичной и поэтому не подпадает под определение физической активности и может осуществляться в малоподвижном состоянии) имеет важное значение для развития и может принимать различные формы
4. достаточный объем сна важен для дальнейшего развития детей в раннем детстве.





ОБЩАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ И ВИДЫ НАГРУЗОК



Существует три варианта или вида физической активности



аэробные
(кардио)
нагрузки



анаэробные
(силовые)
нагрузки

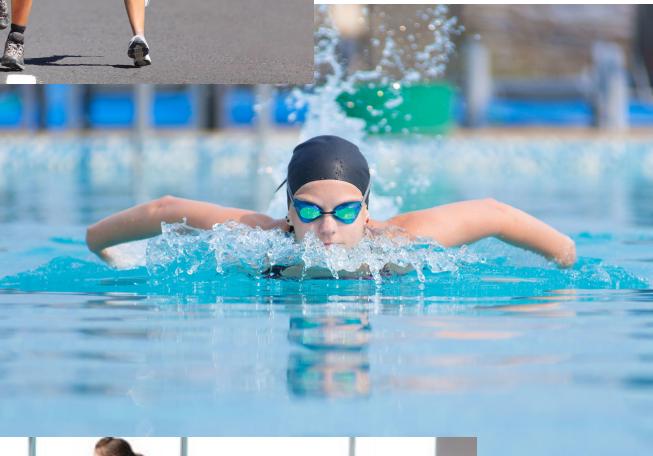


нейро-
моторные
нагрузки
(гибкость)

Для здоровья и активного образа жизни нужно сочетать разные виды физической активности!



Аэробные (кардио) нагрузки



- **Продолжительная ритмическая активность**, вовлекающая большие группы мышц
- **Примеры**: прогулки, езда на велосипеде, танцы, плавание, подвижные игры, скандинавская ходьба и др.
- **Эффекты**: повышение сердечно-сосудистой выносливости, доказанный эффект на прогноз кардиологических заболеваний



Силовые (анаэробные) нагрузки



- **Ориентированы на основные группы мышц**, в том числе движения через полный диапазон движения суставов
- **Примеры**: тренировка в тренажёрном зале, упражнения с дополнительным весом или отягощением (гантели, гири), с сопротивлением (эластичные ленты)
- **Эффекты**: укрепление костной ткани, увеличение мышечной массы, силы, уменьшение уровня липидов и АД, повышение чувствительности к инсулину



Нейро-моторные нагрузки (гибкость)



- **Направлены на улучшение баланса и двигательных навыков** (равновесие, ловкость, координация и походка)
- **Примеры:** йога, пилатес, стрейчинг, тай-чи, ушу, упражнения на неустойчивых поверхностях (босу, фитбол и др.)
- **Эффекты:** снижение риска падений, укрепление опорно-двигательного аппарата, часто проводятся с использованием вспомогательного оборудования





ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Что необходимо для занятий и тренировок?

- Обувь и одежда должна соответствовать времени года (термобелье, купальник) и виду физической активности
- Выбирать яркие любимые цвета
- В запасе иметь несколько комплектов одежды (для смены)
- Бутылка для воды
- Фитнес-оборудование (гантели, мячи, роллы, очки и шапочка для плавания, перчатки или ракетки и др)
- Трекеры активности (умные часы, нагрудные датчики, смартфоны)





Для домашних тренировок важно:

- Проветрить помещение
- Обеспечить безопасное пространство
- Спортивная удобная одежда
- Спортивная обувь
- Коврик гимнастический
- Полотенце
- Бутылка воды для питья
- Минимальное фитнес-оборудование
(гантели или бутылки с водой,
эластичные резинки, мячи и др)





Разнообразие возможностей современных фитнес-клубов



- Тренажерный зал
- Бассейн
- Групповые программы
- Единоборства
- Специальные направления для детей (детский фитнес)



ИТОГОВЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Рекомендации по физической активности для дошкольников

- **Детям грудного возраста (до 1 года)** следует несколько раз в день заниматься различными видами физической активности, в частности с использованием интерактивных напольных игр; чем чаще проводятся такие занятия, тем лучше. Если ребенок еще не способен передвигаться самостоятельно, в течение дня он должен находиться в положении лежа на животе не менее 30 минут в состоянии бодрствования.
- **Детям в возрасте от 1 до 2 лет** следует в течение дня уделять по меньшей мере 180 минут различным видам физической активности любой интенсивности, в том числе от умеренной до высокой; чем больше проводится таких занятий, тем лучше.
- **Детям в возрасте от 3 до 4 лет** следует в течение дня уделять по меньшей мере 180 минут различным видам физической активности любой интенсивности, в том числе не менее 60 минут должны приходиться на физическую активность от умеренной до высокой интенсивности; чем больше проводится таких занятий, тем лучше.



Рекомендации по малоподвижному образу жизни для дошкольников

- **Движения детей грудного возраста (до 1 года)** не должны ограничиваться более чем на 1 час в каждом случае (например в детской коляске, детском кресле или в переноске или эрго-рюкзаке). Не рекомендуется проводить время перед экраном каких-либо устройств. В малоподвижные периоды ребенку рекомендуется обеспечить общение со взрослым, например в виде чтения и рассказывания сказок.
- **Движения детей в возрасте от 1 до 2 лет** не должны ограничиваться более чем на 1 час в каждом случае (например в детской коляске, детском кресле или в переноске или эрго-рюкзаке); дети не должны находиться в сидячем положении в течение продолжительного периода времени. Детям в возрасте одного года не рекомендуется проводить время в малоподвижном состоянии перед экраном различных устройств (просмотр телевизора или видеофильмов, компьютерные игры). Детям в возрасте двух лет рекомендуется ограничить время, проводимое перед экраном в малоподвижном состоянии, одним часом в сутки; чем меньше, тем лучше. В малоподвижные периоды ребенку рекомендуется обеспечить общение со взрослым, например в виде чтения и рассказывания сказок.
- **Движения детей в возрасте от 3 до 4 лет** не должны ограничиваться более чем на 1 час в каждом случае (например, при использовании колясок); дети не должны находиться в сидячем положении в течение продолжительного периода времени. Время, проводимое перед экраном в малоподвижном состоянии, не должно превышать 1 час; чем меньше, тем лучше. В малоподвижные периоды ребенку рекомендуется обеспечить общение со взрослым, например в виде чтения и рассказывания сказок.



Рекомендации по режиму сна для дошкольников

В течение суток

- детям грудного возраста (до 1 года) следует уделять качественному сну, включая дневной сон, 14–17 часов (в возрасте от 0 до 3 месяцев) или 12–16 часов (в возрасте от 4 до 11 месяцев);
- детям в возрасте от 1 года до 2 лет следует уделять качественному сну, включая дневной сон, 11–14 часов, неизменно соблюдая режим отхода ко сну и подъема;
- детям в возрасте от 3 до 4 лет следует уделять качественному сну, по желанию включающему дневной сон, 10–13 часов, неизменно соблюдая режим отхода ко сну и пробуждения.



Итоговые рекомендации для дошкольников

В целях оптимального влияния на здоровье следует обеспечить соблюдение детьми грудного и раннего возраста **выполнение всех рекомендаций** относительно физической активности, малоподвижного поведения и сна в течение суток.

Замена периодов ограничения движения и периодов, проводимых перед экраном в малоподвижном состоянии, физической активностью от умеренной до высокой интенсивности при сохранении достаточного времени на сон может принести **дополнительную пользу здоровью**.





Ключевые факторы для повышения мотивации к занятиям

1. уверенность в собственных возможностях заниматься;
2. получение удовольствия от занятий;
3. понимание, что польза от тренировок перевешивает все доводы «против»;
4. наличие социальной поддержки (от членов семьи, друзей и коллег);
5. активная позиция и поддержка преподавателей, тренеров и врачей в повышении физической активности.

