**Физическая активность для детей и подростков**

Чтобы дети и подростки росли здоровыми, важно, чтобы они были физически активными и каждый день употребляли здоровую пищу.

Чтобы помочь детям развить привычки, которые сохранятся на всю жизнь, активный и здоровый образ жизни должен начинаться в раннем возрасте. Физическая активность приносит пользу в любом возрасте и помогает детям:

· сохранить их сердце и легкие сильными и здоровыми,

· стать более гибким,

· развивать крепкие кости,

· поддерживать здоровую массу тела,

· снизить риск ряда заболеваний и проблем со здоровьем,

· улучшают настроение и самооценку, а также

· лучше учиться в школе.

«Сидячий образ жизни» означает время, потраченное на очень небольшую физическую активность, например, сидя за компьютером, играя в видеоигры или смотря телевизор. Дети и подростки должны тратить меньше времени на эти занятия и больше времени на активность.

**Как я могу заставить своих детей быть активными?**

Ваш ребенок больше всего узнает о здоровом активном образе жизни от вас. Привлекайте всю семью к регулярной физической активности и здоровому питанию. Будет легче, если семья будут заниматься делами вместе в рамках повседневной жизни.

· Выбирайте занятия, соответствующие возрасту и уровню развития вашего ребенка.

· Дайте ребенку много времени, чтобы заниматься как структурированными занятиями, например, организованными видами спорта, так и неструктурированными занятиями, например, играми на детской площадке.

· Делайте занятия веселыми.

Поскольку подростки стремятся к независимости, они могут захотеть делать некоторые вещи самостоятельно. Предложите им отправиться на прогулку или покататься на велосипеде с друзьями.

**Сколько времени мои дети должны проводить, будучи активными?**

Ежедневная физическая активность может включать игры, спорт, ходьба, езда на велосипеде и физическое воспитание.

· **При занятиях с высокой интенсивностью** дети потеют и чувствуют себя «запыхавшимися», так что между вдохами они могут произнести лишь несколько слов. Это могут быть такие виды деятельности, как быстрый бег и плавание и т.д.

·  Кроме того, **занятия средней интенсивности** заставляют детей больше потеть и дышать немного тяжелее, но они все еще могут говорить, например, быстрая ходьба или поездка на велосипеде.

· **Действия, которые укрепляют мышцы и кости,**  могут включать прыжки со скакалкой и бег, а также такие виды спорта, как теннис и баскетбол.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Сколько каждый день?** | **Идеи, что делать** |
| **Младенцы** (0-12 месяцев) | Следует быть физически активным несколько раз в день.   Не менее 30 минут на животике в течение дня. | Активные игры начинаются с рождения, особенно с занятий на полу, включая время на животе, вытягивание, толкание и ползание. |
| **Малыши** (1-2 года)      **Дошкольники** (3-5 года) | **180 минут** физической активности в течение дня (запланированная, структурированная и неструктурированная физическая активность или свободная игра).  К **5 годам** они должны постепенно переходить к минимуму **60 минут** энергичной игры (физическая активность умеренной или высокой интенсивности) . | Занятия должны быть интересными и побуждать вашего малыша исследовать и пробовать что-то новое.    Дети этого возраста не понимают правил и часто недостаточно скоординированы, чтобы заниматься организованными видами спорта.  Другие идеи: ходьба или бег,  плавание (в возрасте от 4 лет), акробатика, танцы, метание и ловля.  По мере взросления они могут попробовать скакать и кататься на велосипеде. |
| **Дети** (6-9 лет) | **Не менее 60 минут** физической активности средней или высокой интенсивности **каждый день** , включая: **Активные** занятия **высокой интенсивности** не менее 3 дней в неделю.  Занятия, укрепляющие **мышцы и кости,** как минимум 3 дня в неделю. | Время тренировок должно быть коротким, гибкие правила, должно включать свободное время и акцент на развлечениях.  Другие идеи: игры, прогулки в школу, футбол, гимнастика, катание на коньках и лыжах. |
| **Дети** (10-12 лет) | **Не менее 60 минут** физической активности средней или высокой интенсивности **каждый день** , включая:  **Активные** занятия **высокой интенсивности** не менее 3 дней в неделю.  Занятия, укрепляющие **мышцы и кости,**  как минимум 3 дня в неделю. | Дети достигают половой зрелости в разное время. Физические размеры, сила и зрелость сильно различаются для этой возрастной группы.  Обычно готовы участвовать в командных видах спорта, направленных на развитие навыков, равное участие и веселье.  Может начинать силовые тренировки с легких весов и под надлежащим наблюдением.  Другие идеи: боевые искусства, походы, отжимания (колени на полу), приседания. |
| **Подростки** (13-17 лет) | **Не менее 60 минут** физической активности средней или высокой интенсивности **каждый день** , включая:  **Активные** занятия **высокой интенсивности** не менее 3 дней в неделю.  Занятия, укрепляющие **мышцы и кости,** как минимум 3 дня в неделю. | Мероприятия должны быть веселыми и включать друзей. Подростки готовы сосредоточиться на:  Персональный фитнес (занятия по фитнесу после школы)  Ходьба, езда на велосипеде  Работа по дому,  Соревновательные и несоревновательные виды спорта (игра в баскетбол, волейбол и т.д.)  Другие идеи: гребля на байдарке и каноэ, походы, катание на роликах, работа в саду и игры, требующие метания и ловли. |

**Какую физическую активность могут выполнять дети с хроническими заболеваниями?**

Регулярная физическая активность важна для всех детей и молодежи. К сожалению, иногда дети с хроническими заболеваниями не получают столько физической активности, сколько им нужно.

Большинство детей с хроническими заболеваниями могут начать с небольших физических нагрузок средней интенсивности, которые заставят их с каждым днем ​​больше потеть и дышать немного тяжелее. Прежде чем ваш ребенок начнет заниматься какой-либо физической активностью, поговорите со своим врачом о конкретных проблемах со здоровьем. При необходимости вашего ребенка также могут направить к физиотерапевту для оценки кардиореспираторной пригодности.

По мере того, как ваш ребенок чувствует себя более комфортно, он может постепенно увеличивать количество времени, посвященное физическим упражнениям, а также частоту и интенсивность этих занятий.

· Детям и подросткам с хроническими заболеваниями обычно полезны упражнения на гибкость (растяжка), силовые тренировки с отягощением (легкие веса).

· Большинству детей и подростков с хроническими заболеваниями могут быть полезны интенсивные физические нагрузки (например, прыжки), которые способствуют здоровью костей.

**Как семьи могут поддерживать здоровый активный образ жизни?**

· Установите ограничения на то, сколько времени ваши дети и подростки проводят перед экраном (включая телевизор, компьютеры, планшеты, видеоигры и смартфоны). Для детей в возрасте от 2 до 5 лет ограничьте общее ежедневное экранное время до 1 часа. Детям до 2 лет экранное время не рекомендуется.

· Занятия организованными видами спорта (например, в футбольной или хоккейной команде) недостаточно для сохранения здоровья детей и подростков. Поощряйте своего ребенка или подростка вести активный образ жизни каждый день, прогуливаясь пешком или на велосипеде до дома друга, прыгая через скакалку или играя в парке или на детской площадке.

· Поощряйте своих детей подниматься по лестнице вместо эскалатора или лифта.

· Вовлеките ребенка в домашние дела: носить продукты, уборка дома или чистить снег во дворе.

· Убедитесь, что занятия безопасны. Дети и подростки должны носить защитное снаряжение для таких занятий, как езда на велосипеде, катание на коньках, скейтборде и т.д.

**Не забывайте быть хорошим примером для подражания!**