

ДЕТИ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

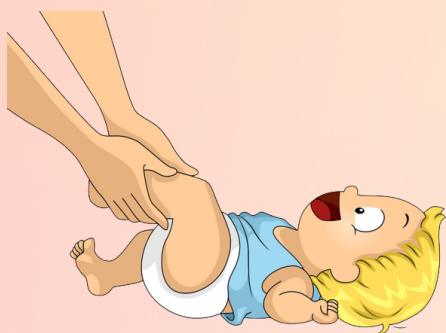


Чтобы получить пользу для здоровья необходимо сформировать у детей правильное отношение к физической активности, приучить их к движению с самого раннего детства и продолжать занятия ежедневно всю жизнь.

Для детей разного возраста разработаны свои нормы физической активности.

ДЕТИ ДО ГОДА

Новорожденный ребенок большую часть времени спит и не активен физически. Чтобы развить моторные навыки младенца, необходима помощь мамы и папы. Развитие движений ребенка в течение первого года жизни идет очень быстрыми темпами, причем прогресс, достигаемый в этом отношении за двенадцать месяцев, поразителен. И обязательные составляющие развития движений ребенка — гимнастика и массаж. Массаж помогает развиваться неокрепшим мышцам, нервной, пищеварительной и сердечно-сосудистой системам. А помочь правильно управлять движениями малыша может специалист по детскому массажу. В обязательном порядке в режим дня должны быть несколько раз в день включены активные игры с участием взрослых. Игры можно проводить и на полу, так как ребенок должен учиться ползать, толкать, тянуть.



ДЕТЯМ ОТ ГОДА ДО 5 ЛЕТ

Ежедневно необходимо двигаться не менее 180 мин. Это могут быть и запланированные занятия, и различные подвижные игры. Постепенно к 5 годам по рекомендации ВОЗ ребенок должен из этого времени минимум 60 мин в день двигаться очень активно. Эта деятельность должна быть веселой, доставлять ребенку радость и, кроме того, должна быть направлена на исследование чего-то нового. Детям в этом возрасте еще рано заниматься организованным спортом, так как они не могут понять правила спортивной игры и их действия еще недостаточно согласованные. Но очень полезно ходить, бегать, плавать, танцевать, бросать и ловить мячи, летающие тарелки. По мере взросления дети могут начать прыгать через скакалку и кататься на велосипеде.



ДЕТЯМ ОТ 10 ДО 12 ЛЕТ

Рекомендуется не менее 60 минут ежедневной физической активности (от умеренной до высокой), в т.ч. 3 раза в неделю высокоинтенсивные физические нагрузки и занятия, направленные на укрепление мышц и костей. Дети достигают половой зрелости в разное время. Антропометрические размеры, сила и зрелость в этой возрастной группе у детей очень отличаются. Но в основном, все они вполне готовы к занятиям командными видами спорта, боксом, боевыми искусствами, к спортивным походам. Организованного спорта таким детям недостаточно. Им надо быть активными ежедневно: много ходить пешком, кататься на велосипеде, прыгать через скакалку, упражняться на разных спортивных комплексах, которые установлены сейчас на детских площадках практически в каждом дворе. Желательно, чтобы ребенок в школу и из школы ходил пешком, не пользовался лифтом. Родителям следует привлекать ребенка покупать продукты, убираться в квартире и т.д.

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 6 ДО 9 ЛЕТ

Рекомендуется ежедневно минимум 60 минут физической активности от умеренной до высокой, включая 3 раза в неделю интенсивные физические нагрузки и не менее 3-х раз в неделю выполнять упражнения, направленные на укрепление мышц и костей (бег, прыжки со скакалкой, теннис). В этом возрасте необходимо выбирать вид спорта, где правила несложные, занятия проходят весело, ребенок получает удовольствие. Желательно чаще ходить пешком, играть в футбол, кататься на лыжах и коньках.



ПОДРОСТКАМ 13-17 ЛЕТ

Рекомендовано не менее 60 минут физической активности (от умеренной до высокой) ежедневно, в том числе не менее 3-х раз в неделю занятия с большой интенсивностью и три дня в неделю занятия, направленные на укрепление мышц и костей. Все физкультурные занятия должны проводиться весело и желательно вместе с друзьями, в команде. Подростки обычно после школы охотно участвуют в фитнес-занятиях, активно двигаются (ходьба, езда на велосипеде, катание на роликах, на скейтбордах), принимают участие в спортивных состязаниях, ходят в походы. Родителям необходимо обеспечить полную безопасность ребенка при его активных занятиях, используя средства индивидуальной защиты (шлемы, наколенники, перчатки).