**Рекомендации**

**физической активности детей от 3 до 5 лет для родителей.**

Настоящие рекомендации предназначены для применения ко всем здоровым детям до 5 лет.

Раннее детство – это период активного умственного и физического развития ребенка. В это время формируются привычки, которые позже приносят пользу организму, либо вред. В зависимости от того, насколько хорошо уделялось внимание ребенку до 5 лет.

Исследования показали, что активность, которая указана ниже в рекомендациях, дала положительный результат на здоровье ребенка в целом. Австралийские, Британские и Канадские ученые смогли первые в этом убедиться и включили их в руководство в 2010, 2012 гг.

В 2019 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выпустила официальный документ, позволяющий родителям и специалистам следовать выполнению рекомендаций по продолжительности ежедневной физической активности ребенка. (см. ниже).

Рекомендации физической активности детей от 3 до 5 лет.

В течение дня следует посвятить около 180 минут на физическую активность, из них 60 минут должны отводиться на занятия, нагрузка которых включает в себя от умеренной до интенсивной. И чем больше уделяется времени такого рода физическим занятиям, тем лучше. Просмотр телевизора, проведение времени за экраном не должны превышать больше одного часа. В этом случае, чем меньше отводится времени на малоподвижную активность, тем лучше. При этом лицам, которые присматривают за ребенком в период малоподвижности, рекомендуется читать и рассказывать сказки. К малоподвижному образу жизни ребенка также могут относиться и спокойные игры, например, головоломки, разукрашивание, вырезание фигурок, пение и прослушивание музыки. Все указанные занятия также благоприятно воздействуют на развитие ребенка. [[1]](#footnote-1)

Ссылки:

1. Рис. 1,2. Развитие детей дошкольного возраста. Статья // эл. Ресурс. Доступ: <https://weekendo.ru/blog/razvitie-detej-doshkolnogo-vozrasta/>
2. Руководство. Физическая активность, малоподвижный образ жизни и сон у ребенка в возрасте до 5 лет // Всемирная организация здравоохранения, 2019 г. // эл. Ресурс // Доступ: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789240000070-rus.pdf?sequence=21&isAllowed=y

Инструктор по ФК

Шеремет Ярослава Александровна

1. Руководство. Физическая активность, малоподвижный образ жизни и сон у ребенка в возрасте до 5 лет // Всемирная организация здравоохранения, 2019 г. // эл. Ресурс // Доступ: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789240000070-rus.pdf?sequence=21&isAllowed=y> [↑](#footnote-ref-1)