

Навчально-методичний центр цивільного захисту
та безпеки життєдіяльності Луганської області



Рекомендації щодо фізичних навантажень для дітей

Дитинство та підлітковий вік є критичними періодами для розвитку рухових навичок, навчання здорових звичок та створення міцних засад здоров'я протягом усього життя.



Порівняно з малоактивними, фізично активні діти мають вищий рівень кардіо-респіраторної міцності, сильніші м'язи, міцніші кістки, кращу концентрацію уваги, пам'ять, швидкість сприйняття та засвоєння інформації, менш схильні до депресії та емоційних спалахів. Фізична активність стимулює розвиток, ріст, здоровий сон та апетит.

Схильності до таких "дорослих" захворювань, як гіпертонія, хвороби серця, діабет 2 типу, остеопороз закладаються саме в дитинстві та юності виключно через брак фізичного навантаження.



Дітей дошкільного віку (від 3 до 5 років) слід заохочувати до руху через активні ігри, ігри з м'ячем, їзді на велосипеді. Для зміцнення кісток ігри повинні включати стрибки, біг з підстрибуванням, перекиди.

Рекомендована фізична активність

дошкільняти має охоплювати щонайменше 3 години на день занять різної інтенсивності: помірної та високої.

Діти шкільного віку (віком від 6 до 17 років) для зміцнення здоров'я, покращення фізичної форми та когнітивних функцій повинні мати щонайменше 60 хвилин помірної та високої інтенсивності щодня. Їхня фізична активність повинна включати аеробні навантаження, та відповідні віку вправи для зміцнення м'язів і кісток.

Однак, вправи на зміцнення кісток та збільшення м'язової маси повинні бути обов'язково включені у тренування, позаяк найбільший приріст кісткової маси відбувається в під час статевого дозрівання, а пікова кісткова маса тіла досягається до кінця підліткового віку. Кісткова маса пов'язана зі зростом, щільністю кістки та міцністю скелета майбутнього дорослого тіла.

Головні рекомендації фізичних вправ для дітей шкільного віку такі:

- **Аеробні навантаження:** як щоденна фізична активність повинна бути щонайменше 60 хвилин помірної інтенсивності, або високої інтенсивності не менше 3-х разів на тиждень.
- **Зміцнення м'язів та кісток:** як частина щоденних фізичних вправ протягом 60 хвилин помірною навантаження, або як окреме тренування щонайменше 3 рази на тиждень.

