



**Центр охраны здоровья  
детей и подростков  
ГБПОУ «СОМК»**

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**

Уважаемые родители! Двигательная активность не только помогает поддерживать здоровье и физическую форму, но также способствует развитию координации движений, укрепляет иммунную систему и даже повышает уровень умственной активности.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок рос здоровым и счастливым, необходимо обеспечить ему достаточное количество двигательной активности в течение дня.

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ У ДЕТЕЙ

Полезные советы и идеи для поддержания активного образа жизни вашего ребенка:

Играйте в подвижные игры  
на улице



Отдых и расслабление: научите ребенка  
слушать свое тело и отдыхать

Вовлекайте детей в повседневные  
домашние дела



[zdravodeti.ru/родителям/](http://zdravodeti.ru/родителям/)



Участвуйте вместе с ребенком  
в подвижных играх



Разнообразьте активности:  
предложите разные виды спорта

### До 1 года

Проводить не менее 30 мин. в положении лежа на животе. Не оставляйте ребенка в ситуации ограниченной подвижности более 1 часа. Продолжительность здорового сна 14-17 часов (0-3 мес), 12-16 часов (4-11 мес).

### 1-2 года

180 мин. разнообразных форм двигательной активности (игра, ходьба и др.) Не оставляйте ребенка без движения более 1 часа, во время бодрствования. Продолжительность здорового сна 11-14 часов.

### 3-4 года

Не менее 180 мин. разнообразных форм двигательной активности (игра, ходьба и др.), в том числе 60 мин. умеренной и высокой интенсивности. Не оставляйте ребенка без движения более 1 часа, во время бодрствования. Продолжительность здорового сна 10-13 часов.

### 5-17 лет

Ежедневная физическая активность не менее 60 мин. в день от умеренной до высокой интенсивности. Физическая активность высокой интенсивности - не менее 3 раз в неделю.

Двигательная активность является важной частью здорового развития ребенка. Она способствует физическому, умственному и эмоциональному развитию ребенка

Подготовлено Центром охраны здоровья детей и подростков ГБОУ «СОМК»