



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ У ДЕТЕЙ

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

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.

Вовлекайте детей в повседневные домашние дела



Отдых и расслабление: научите ребенка слушать свое тело и отдыхать

Участвуйте в подвижных играх вместе с ребенком



Играйте в подвижные игры на улице



Разнообразьте активности: предложите разные виды