

## ЧТОБЫ РАСТИ ЗДОРОВЫМИ, ДЕТЯМ НУЖНО МЕНЬШЕ СИДЕТЬ И БОЛЬШЕ ИГРАТЬ

Сколько двигаться и сколько спать дошкольнику (по материалам Всемирной Организации Здравоохранения)?



Всемирная организация здравоохранения выпустила новые рекомендации по вопросам физической активности, сна и малоподвижного образа жизни у детей до 5 лет.

ВОЗ: чтобы расти здоровыми, детям нужно меньше сидеть и больше играть.

Интересный вопрос: что значит меньше сидеть, ведь ребенок весь день в движении. А если посчитать, сколько времени ребенок проводит в удерживающих устройствах – в автомобильных креслах, в детских стульчиках, перед экраном телевизора, как долго ребенок находится в коляске во время прогулки?

Для того чтобы дети росли здоровыми, важно, чтобы они двигались.

Физическая активность – обязательный компонент здорового образа жизни, необходимый для здоровья ребенка. Именно в детстве закладываются привычки, которые остаются на всю жизнь. А для того чтобы помочь ребенку развить эти привычки, нужна помощь родителей.

Движение важно в любом возрасте и помогает детям:

- сохранить их сердце и легкие крепкими и здоровыми,
- стать более гибким,
- поддерживать оптимальный вес ,
- снизить риск ряда заболеваний,
- улучшить настроение и самооценку,
- лучше учиться в школе в будущем

Современные дети часто ведут малоподвижный образ жизни, и это связано с моделью поведения родителей в семье. В большинстве семей дети проводят за экраном телевизора больше 2 часов в сутки день, некоторые дети засыпают со смартфоном в руках. На вопрос «Почему вы проводите столько времени в планшетах, сидя у телевизора», дети отвечают:

- «Я сижу, потому что не с кем играть»
- «Я сижу, потому что это норма / я должна»
- «Я сижу, потому что - это весело»
- «Я так отдыхаю»
- «Я сижу, потому что я устал, я хочу отдохнуть»
- «Я играю в телефон, потому что у меня нет настроения что-либо делать»
- «Я играю в планшет, потому что мне скучно».

Малоподвижный образ жизни может привести к:

- увеличению веса
- повышенному риску болей в спине, нарушению осанки
- увеличение риска сердечно-сосудистых заболеваний и другие риски.

Режим сна, а именно полноценный здоровый сон - отличный способ помочь дошкольнику сохранить и укрепить здоровье.

Недостаток сна ребенка любого возраста это не только пробуждение в плохом настроении. Есть много проблем со здоровьем, которые связаны с недостаточным сном.

- риск ожирения и диабета. Недостаточный сон может вызвать переизбыток у детей;
- бессонница – фактор риска депрессии;
- сон тесно связан с физическим развитием. Самые высокие уровни гормона роста отмечаются в кровотоке во время глубокого сна. Поскольку лишение сна приводит к уменьшению выделения гормона роста, недостаток сна может повлиять на рост и физическое развитие.;
- регулярное невысыпание приводит к снижению иммунитета у ребенка;

Чтобы засыпание было легким, а сон глубоким, заранее готовьте ребенка ко сну:

- приглушите свет за полчаса до сна
- предупредите ребенка, что пора спать как за полчаса, так и за 10 минут до сна.
- проветрите спальню, создайте тихую, уютную обстановку для сна.

- используйте кровать только для сна, а не для игры или просмотра телевизора.
- позвольте ребенку выбрать, какую пижаму надеть, какую игрушку положить в постель

### Как мы можем помочь нашим детям быть здоровыми?

#### Давайте обратимся к рекомендациям ВОЗ.

### Дети младше 1 года.

- Чем больше вы с ребенком играете, даете ему возможность ползать, двигаться, дотягиваться до игрушек, тем лучше.
- Если ребенок совсем маленький и не достиг возраста, когда уже можно сидеть и ползать – выкладывайте его на живот не менее чем на 30 минут в день.
- Проводить время в автомобильном кресле, люльке, коляске, детском стульчике, слинге и любом другом удерживающем устройстве можно не дольше 1 часа подряд. Через час - займитесь с ребенком чем-нибудь другим, поиграйте, подвигайтесь.



Проводить время перед экраном телевизора, планшета и других устройств детям до года не рекомендуется.

Сколько ребенок до 1 года должен спать?

От момента рождения до 3 месяцев рекомендуемая продолжительность сна - от 14 до 17 часов в сутки, от 4 до 11 месяцев - 12-16 часов полноценного сна, включая дневной сон.

### Дети в возрасте от 1 до 2 лет

Физическая активность ребенка этого возраста должна составлять не менее 180 минут (3 часа) в день. Именно не менее 180 минут физической активности различной интенсивности, и чем больше, тем лучше!

Что касается удерживающих устройств, таких как автомобильные кресла, люльки, коляски, слинги и другие – не более 1 часа подряд.

Время перед экраном телевизора или иных переносных устройств:

- 1 год – не рекомендуется вообще использовать эти устройства
- 2 года – не более 1 часа в день (а лучше меньше!).

Сон ребенка в возрасте 1-2 лет должен составлять не менее 11-14 часов в сутки, включая дневной сон с учетом соблюдения режима сна и бодрствования.

## **Дети в возрасте от 3 до 4 лет**

Физическая активность ребенка в возрасте 3 – 4 лет в общей сложности должна составлять не менее 180 минут в сутки, но из них 60 минут должны быть посвящены физической активности умеренной и высокой интенсивности. В этом возрасте ребенок уже может посещать спортивные секции, кружки.

Находиться в ситуации ограниченной подвижности – в автокресле в длительной поездке, за письменным столом – не более 1 часа подряд.

Перед экраном телевизора и другого устройства рекомендуется проводить не более 1 часа в день.

Сон ребенка в возрасте до 4 лет должен составлять не менее 10-13 часов, при необходимости с дневным сном. При этом режим сна и бодрствования должен быть соблюден.

**Каждый из нас может  
помочь своему ребенку расти  
здоровым!**



**Найдите время поговорить, почитать, поиграть в мяч с ребенком, научите ребенка использовать телефон только в случае необходимости. В дошкольном возрасте в большинстве случаев телефон ребенку не нужен.**