

Пирамида «Движение для детей»

FreizeitFit
4KIDS

Свободное время, сидя



как можно меньше

Занятия спортом



2 р. в день по 15 минут

досуг



4 р. в день по 15 минут

двигательная активность
в каждодневных делах



6 р. в день по 5-10 минут

Движение стимулирует физическое, умственное, эмоциональное и социальное развитие детей и подростков. Оно способствует регулированию веса, повышает способность к восприятию, концентрацию и обучаемость детей и подростков, оказывая при этом положительное влияние, помогающее снизить уровень стресса, избавиться от страхов и агрессий.

Пирамида «Движение для детей» отображает, сколько движения требуется ребёнку/подростку каждый день и какого рода движения ему необходимы.

Двигательная активность в повседневных делах: 6 р. в день по 5-10 минут

- ежедневные дела
- могут выполняться в любое время дня
- небольшие физические нагрузки

Примеры: подниматься по лестнице, идти пешком в школу, ехать на велосипеде, помогать по хозяйству.

Досуг: 4 р. в день по 15 минут

- физическая активность в свободное время
- средние физические нагрузки (у ребёнка не перехватывает дыхание)

Примеры: веселье с друзьями на улице, игра в «пятнашки», футбол с друзьями

Занятия спортом: 2 р. в день по 15 минут

- физические нагрузки в секциях или школьных спортивных кружках
- интенсивные физические нагрузки (вызывающие у детей потоотделение и учащённое дыхание).

Примеры: тренировки в баскетбол клубе или в секции по гимнастике, занятия боевыми искусствами.

Проведение досуга в сидячем положении: как можно меньше.

Особенно это касается пользования коммуникационными средствами с мониторами:

- для детей детского возраста: макс. 30 минут в день
- для учеников начальных школ: макс. 60 минут в день
- для подростков: макс. 120 минут в день

Примеры: телевизор, компьютер/планшет, мобильный телефон