



Секция «Гигиена питания, детей и подростков»

Двигательный режим детей Милошевская О..И., Карпович Н.В.,
как фактор здоровьесбережения Полянская Ю.Н., Грекова Н.А.

Актуальность: Один из основных факторов оздоровления детей дошкольного возраста – двигательная активность. Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для нормального физического и психического развития.

Цель – изучение двигательной активности детей разного пола современных дошкольников.

Методы исследования: Разработана анкета, в опросе приняли участие родители 400 дошкольников в г. Минске и районных центрах Республики Беларусь.

По результатам опроса мальчики чаще имели и использовали дома средства для обеспечения физической активности (спортивный уголок, турник, боксерская груша). Выявлены различия в совместной активности родителей и детей. Необходимо отметить, что прогулки родителей с мальчиками на свежем воздухе были более продолжительными, чем прогулки с девочками, также мальчики чаще участвовали в совместных велопогулках и спортивных играх с родителями.

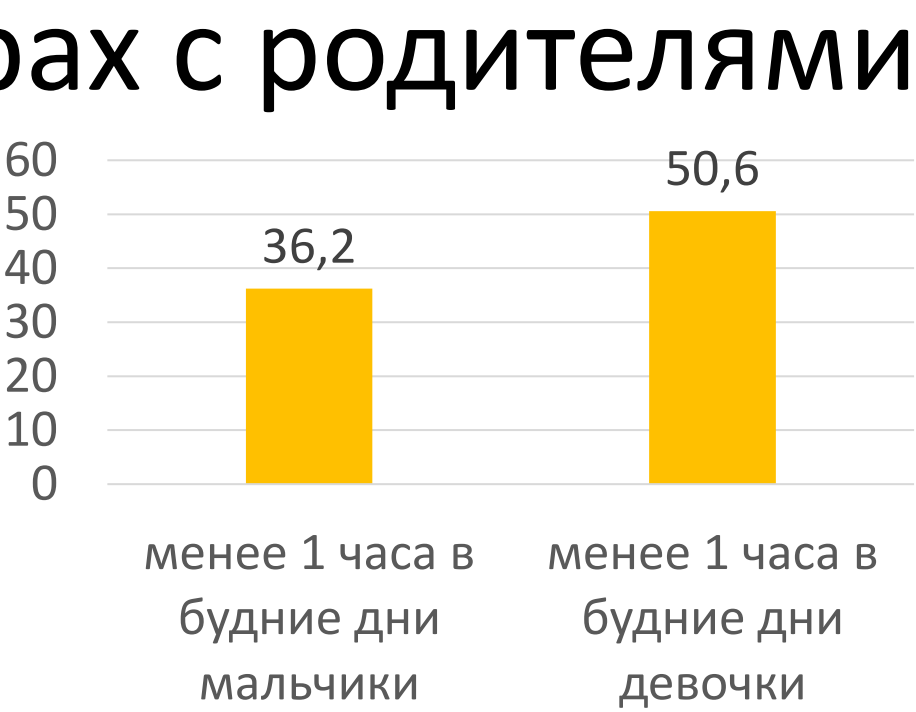


Рис. 1 – Продолжительность прогулок родителей с детьми разного пола вне учреждения образования в будние дни, %

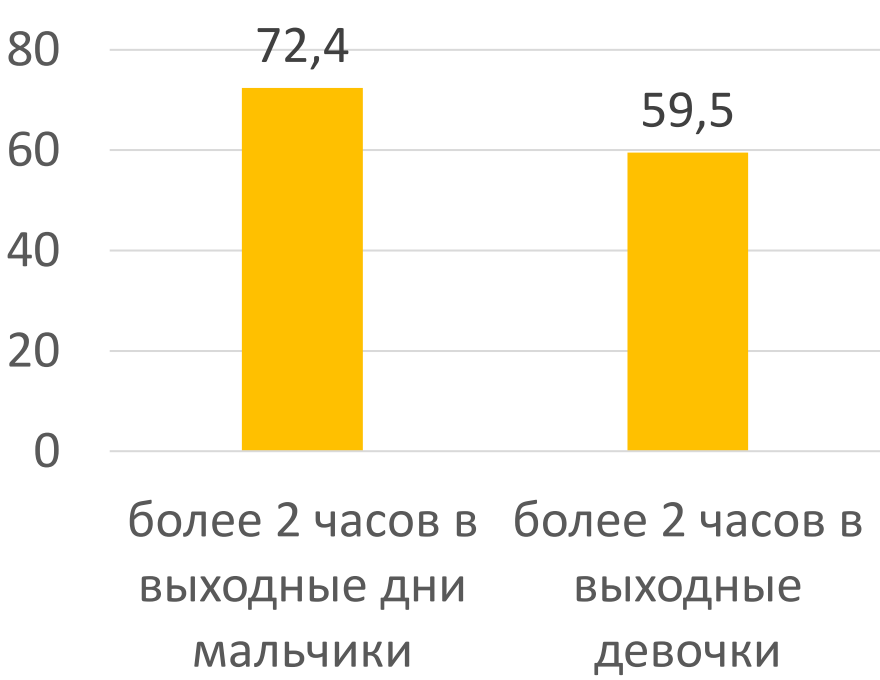


Рис. 2 – Продолжительность прогулок родителей с детьми разного пола вне учреждения образования в выходные дни, %

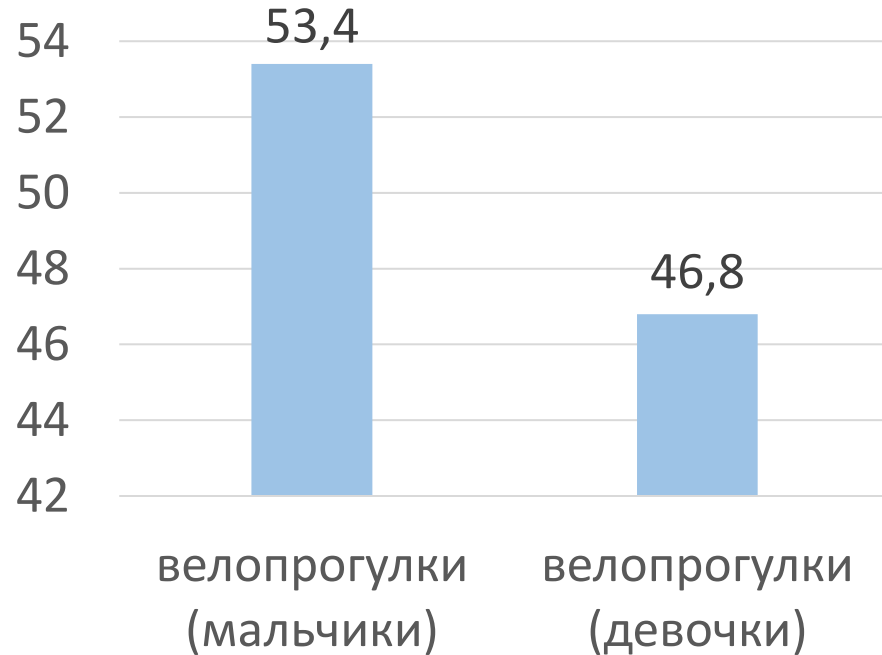


Рис. 3 – Совместные велопогулки родителей с детьми разного пола, %

При анализе дополнительной образовательной нагрузки установлено, что девочки чаще посещали дополнительные занятия, как связанные с повышенной двигательной активностью (спортивные, танцевальные секции), так и развивающие, творческие кружки, связанные со статичной позой сидя.



Вид занятий	Мальчики (n = 58)		Девочки (n = 79)	
	Абс.	%	Абс.	%
Спортивные и танцевальные секции				
1-2 раза в неделю	21	36,2	39	49,4
3 и более	4	6,9	10	12,7
Творческие занятия, подготовка к школе				
1-2 раза в неделю	22	37,9	43	54,4
3 и более	5	8,6	4	5,1

Обращают на себя внимание различия в предпочитаемых занятиях в свободное время дома. Девочки чаще мальчиков предпочитали занятия за столом (72,2 % девочек и 46,6 % мальчиков) и спокойные игры с игрушками (53,2 % и 48,3 % соответственно). Использование гаджетов было более популярно среди мальчиков (36,2 %) в сравнении с девочками (26,6 %).



deti@rspch.by