



## Двигательный режим детей дошкольного возраста

Карпович Н.В., Грекова Н.А.,  
Полянская Ю.Н.

По данным ВОЗ дефицит физической активности в детском возрасте приводит к повышению степени ожирения, ухудшению состояния кардиометаболического здоровья (артериальное давление, дислипидемия, уровень глюкозы и инсулинорезистентность), нарушениям костно-мышечной системы, негативно сказывается на развитии когнитивных способностей (академическая успеваемость, способность к целенаправленной деятельности) и состоянии психического здоровья. Продолжительность двигательной активности дошкольника должна составлять ежедневно не менее 2–3 часов в день.



В анкетном опросе приняли участие родители 400 дошкольников в г. Минске и районных центрах Республики Беларусь.

Двигательная активность детей дошкольного возраста находится в прямой зависимости от образа жизни семьи: 94,9 % родителей отметили, что основным видом совместной активности с ребенком являются пешие прогулки, 49,6 % – велопогулки, 30,7 % – игровые виды спорта, 18,2 % – плавание. Кроме того, родители с детьми катаются на роликах, посещают веревочные городки и площадки с тренажерами.

Большинство опрошенных родителей гуляют с детьми на улице в будние дни после посещения дошкольного учреждения, однако длительность прогулки составляет в 42,4 % случаев менее одного часа; 45,8% опрошенных проводили время с детьми на свежем воздухе от одного до двух часов, 6,3 % – более двух часов.

На вопрос о прогулках детей на свежем воздухе в выходные дни абсолютное большинство родителей ответили положительно, однако более двух часов гуляют только 60,5 % опрошенных, 35,3 % – от одного до двух часов, 3,4% – менее одного часа.



Дома дошкольники могут использовать разнообразные средства для обеспечения физической активности: мячи – 73,7 %, спортивный комплекс – 21,9 %, боксерская груша – 16,8 %, турник – 11,7 %. Реже – гантели, скакалки, обручи, самокаты, эспандеры, тренажеры, массажные коврики, балансиры.

В настоящее время детям помимо занятий в учреждениях дошкольного образования предлагается большой выбор разнообразных дополнительных вариантов организованной двигательной активности: физкультурные и танцевальные секции. По результатам опроса более трети детей посещали такие занятия, в большинстве случаев 1–2 раза в неделю.

Необходимо отметить, что среди детей, которые дополнительно занимались физкультурой или танцами распространенность избытка массы тела была вдвое ниже, в сравнении с детьми, не посещающими занятия, обеспечивающие дополнительную физическую активность.

Распространенность избытка массы тела у  
дошкольников, %

