



Физическая активность важна в любом возрасте – и в детском, и во взрослом. Но в детском возрасте, когда формируются основные системы растущего организма, когда от того, насколько гармонично развивается ребенок, зависит его здоровье на долгие годы – физическая активность важна особенно.

## ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

- улучшает концентрацию, память и способность к обучению; ✓
- улучшение настроения и борьба со стрессом; ✓
- развитие уверенности в себе и самодисциплины; ✓
- профилактика хронических заболеваний; ✓
- формирование полезных привычек на всю жизнь; ✓
- поддержка оптимального веса и профилактика ожирения; ✓
- развитие координации и моторики. ✓



## РЕКОМЕНДАЦИИ:



Следует **начинать с небольших физических нагрузок** и со временем постепенно повышать их регулярность, интенсивность и продолжительность.

Следует **сокращать продолжительность малоподвижных периодов**, особенно время досуга у экрана устройств.

Рекомендуется включать **разные виды физической активности**, чтобы развивать силу, гибкость и выносливость.



Дети и подростки должны заниматься физической активностью **не менее 60 минут** в день.

**Позитивный пример:** если родители ведут активный образ жизни, то это увеличивает вероятность приобщения детей к физической активности