

Будем здоровы !

Рекомендации ВОЗ в отношении уровней физической активности, необходимых лицам различных возрастных групп для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

Презентация выполнена воспитателем Артемьевой А.А.
МБДОУ « Детский сад общеразвивающего вида «Солнышко».

И снова о пандемии COVID-19

Здоровье дома: физическая активность

- Из-за пандемии COVID-19 многие из нас вынуждены оставаться дома и гораздо больше времени проводить в сидячем положении. Нередко нам трудно поддерживать нормальный уровень физической активности. Это еще труднее тем, кто не привык к физическим нагрузкам.
- Однако сейчас независимо от вашего возраста и возможностей физическая активность важна как никогда. Кампания ВОЗ «Будь активным» поможет вам не поддаться гиподинамии и одновременно улучшить настроение.
- Помните: даже короткая разминка с легкой физической нагрузкой в виде хождения или зарядки в течение 3-4 минут поможет вам снять мышечное напряжение и улучшить кровообращение и работу мускулатуры.

- Регулярная физическая активность полезна не только для тела, но и для разума. Она помогает снизить высокое артериальное давление, контролировать свой вес и уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета 2 типа и различных видов рака – заболеваний, которые часто повышают восприимчивость к COVID-19.
- Она также укрепляет скелетно-мышечные ткани, развивает координацию и равновесие и повышает общий тонус организма. Упражнения на равновесие позволяют пожилым людям избегать падений и травм.
- Регулярная физическая активность может помочь нам придерживаться четкого распорядка дня и общаться с семьей и друзьями. Она также полезна для психики, поскольку снижает риск депрессии и снижения когнитивных возможностей, отдаляет наступление деменции и улучшает общее самочувствие.

Какой уровень физической активности рекомендован для вашей возрастной группы?

- У ВОЗ имеются рекомендации в отношении уровней физической активности, необходимых лицам различных возрастных групп для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

Младенцы в возрасте до 1 года

- Всем младенцам должна обеспечиваться физическая активность несколько раз в день.
- Младенцы, которые еще не могут самостоятельно передвигаться, должны не менее 30 минут в день проводить в лежачем положении на животе в различные периоды дневного бодрствования.

Дети в возрасте до 5 лет

- Всем детям младшего возраста рекомендуется не менее 180 минут в день заниматься различными видами физической активности любой интенсивности.
- Дети в возрасте 3–4 лет должны не менее 60 минут указанного времени заниматься физической активностью умеренной и высокой интенсивности.

Дети и подростки в возрасте 5–17 лет

- Все дети и подростки должны не менее 60 минут в день заниматься физической активностью умеренной и высокой интенсивности.
- Не менее 3 дней в неделю она должна включать упражнения на развитие скелетно-мышечных тканей.
- Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день приносит дополнительную пользу для здоровья.

Взрослые начиная с 18 лет

- Все взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю физической активности средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности.
- Для дополнительного укрепления здоровья взрослым рекомендуется увеличить продолжительность занятий физической активностью средней интенсивности до 300 минут в неделю или до эквивалентного показателя.
- Для поддержания и укрепления скелетно-мышечной системы следует не менее 2 дней в неделю посвящать силовым упражнениям, задействующим основные группы мышц.
- Кроме того, пожилые люди с ограниченной мобильностью должны не менее 3 дней в неделю выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений.

Будем здоровы!!!

Наши воспитанницы назвали свои работы «Защитимся от вируса». Рассказ Дианы П.: «Я нарисовала девочку, которая не боится вируса, она защищает себя маской и мылом. Мыло смелое и душистое с пузырьками». На другом рисунке девочка держит в руках «Брызгалку от вируса» (со слов ребенка)- работа Зарины Ч.

В нашем саду проводится «Час здоровья», на котором в доступной для детей форме дается информация по профилактике детских заболеваний, по закаливанию организма и т.д.





Спасибо за внимание!

Источник информации- Интернет-ресурс

2021