

ДЕТИ И ПОДРОСТКИ (в возрасте 5-17 лет) С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ



Во многих случаях физическая активность приносит детям и подросткам с ограниченными возможностями такую же пользу для здоровья, которую, как отмечалось в разделе выше, она приносит всем детям и подросткам. Дополнительная польза физической активности в улучшении показателей здоровья людей с ограниченными возможностями также заключается в том, что улучшаются когнитивные способности лиц с заболеваниями и расстройствами, связанными с нарушением когнитивных функций, в том числе лиц с синдромом дефицита внимания/гиперактивности (СДВГ); у детей с ограниченными интеллектуальными возможностями могут улучшаться показатели физического функционирования.

Не менее



60

МИНУТ в день



следует посвящать занятиям **физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности**, в основном с аэробной нагрузкой.



В связи с этим рекомендуется следующее.

- › **Детям и подросткам еженедельно следует посвящать в среднем не менее 60 минут в день занятиям физически активной деятельностью, в основном аэробного типа, средней или высокой интенсивности.**

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных

Не реже



3



ДНЕЙ в неделю

следует заниматься **физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой**, в том числе направленной на **укрепление скелетно-мышечной системы**.



- › **Физически активной деятельностью с аэробной нагрузкой высокой интенсивности, в том числе направленной на укрепление скелетно-мышечной системы, следует заниматься не реже трех раз в неделю.**

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных

Небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.





- небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие;
- если дети и подростки с ограниченными возможностями не соблюдают эти рекомендации, любые занятия физически активной деятельностью пойдут на пользу их здоровью;
- детям и подросткам с ограниченными возможностями следует начинать с небольших физических нагрузок и со временем постепенно повышать их регулярность, интенсивность и продолжительность;
- занятия физически активной деятельностью для детей и подростков с ограниченными возможностями не связаны с какими-либо серьезными рисками в том случае, когда они соответствуют текущему уровню физической подготовки, состоянию здоровья и показателям физического функционирования конкретного ребенка; при этом полученная в итоге польза для здоровья перевешивает возможные риски;
- дети и подростки с ограниченными возможностями могут нуждаться в консультации медицинского работника или другого специалиста по вопросам физической активности и работе с лицами с ограниченными возможностями для определения видов и объема физических нагрузок, которые им подходят.

Особо малоподвижный образ жизни детей и подростков ведет к следующим негативным последствиям для их здоровья: повышению степени ожирения; ухудшению состояния кардиометаболического здоровья, физического здоровья и эмоционального/социально ориентированного поведения; а также сокращению продолжительности сна.

В связи с этим рекомендуется следующее.

- › **Детям и подросткам с ограниченными возможностями следует сокращать продолжительность малоподвижных периодов, особенно время досуга у экрана телевизора, компьютера или другого устройства.**

Настоятельная рекомендация, низкая степень достоверности данных

СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов, особенно время досуга у экрана телевизора, компьютера или другого устройства.



Следует начинать с небольших физических нагрузок.

