

НАУЧНАЯ СЕССИЯ БГМУ 2025

Физическая активность в жизни дошкольников

**Авторы: Карпович Н.В., Полянская Ю.Н.,
Грекова Н.А.**

**НИИ гигиены, токсикологии, эпидемиологии,
вирусологии и микробиологии ГУ «РЦГиОЗ»,
Минск, Республика Беларусь**

**30 января 2025 г.
Минск, Республика Беларусь**

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.

Пол	N	Низкий SDS < -2	Ниже среднего SDS от -1 до -2	Средний SDS от -1 до +1	Выше среднего SDS от +1 до +2	Высокий SDS > +2
Распределение по z-scores оценке ИМТ, %						
Мальчики	248	2,0	10,1	68,5	13,7	5,6
Девочки	242	2,1	10,7	67,4	14,5	5,4
Всего	490	2,0	10,4	68,0	14,1	5,5

По результатам измерений длины и массы тела 490 детей среднего и старшего дошкольного возраста (248 мальчиков и 242 девочки) установлена высокая распространенность избытка массы тела - 19,6 %, в том числе ожирение – 5,5 %.

В анкетном опросе по вопросам двигательной активности в режиме дня детей, 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:

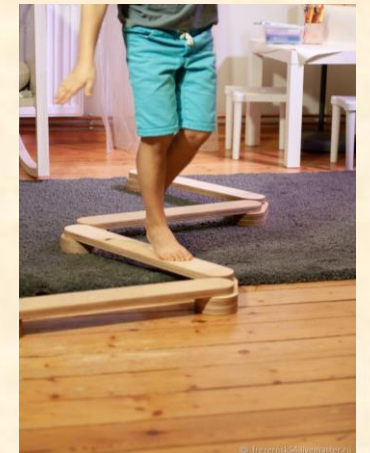
мячи – 73,7 %,

спортивный комплекс – 21,9 %,

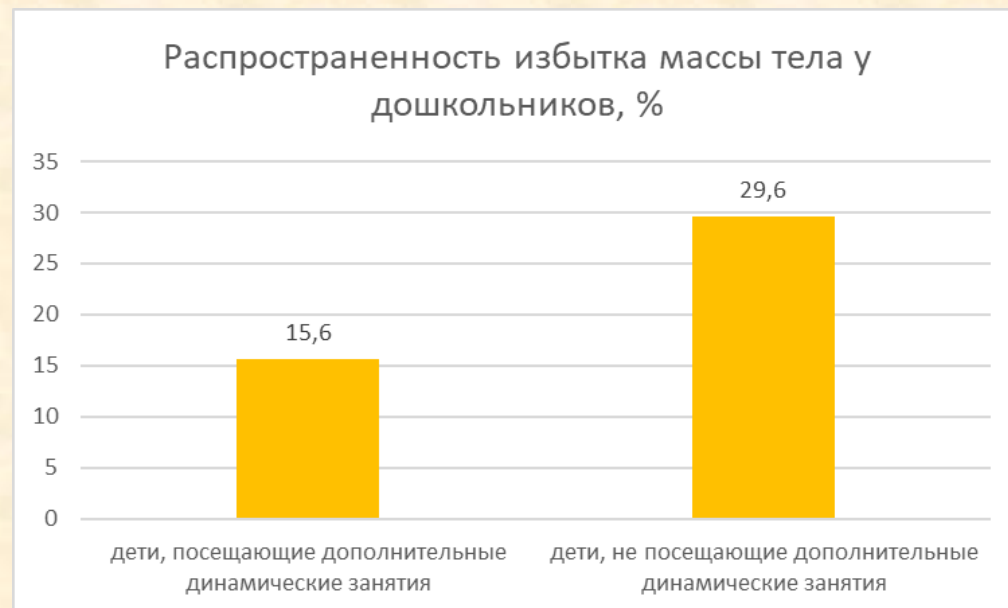
боксерская груша – 16,8 %,

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.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

*www.rspch.by
www.certificate.by*