

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.

