Белорусский государственный медицинский университет

Международная научно-практическая конференция
«Здоровье и окружающая среда», приуроченная
к 100-летию санитарно-эпидемиологической службы
Республики Беларусь, 19-20.11.2026

Симпозиум «PUBLIC HEALTH FORUM: Человек. Здоровье. Окружающая среда»

Физическая активность дошкольников и возможности ее реализации

Жигарева Н.С.[1], Потемкина М.А.[2],
Тикашкина О.В.[1], Седова А.С.[1]

[1] ФБУН «ФНЦГ им. Ф.Ф. Эрисмана» Роспотребнадзора, Мытищи, Россия
[2] Управление Роспотребнадзора по Краснодарскому краю, Краснодар, Россия

➢ **Введение.** Физическая активность является ведущим фактором роста, развития, поддержания работоспособности и укрепления здоровья детей. В числе причин ее дефицита могут быть неудовлетворительные условия проведения занятий, их недоступность в связи с удаленностью объектов спортивной инфраструктуры.

➢ **Цель исследования.** Изучить виды физической активности дошкольников и барьеры для ее реализации.

➢ **Материалы и методы.** Онлайн-анкетирование родителей детей 2-7 лет, посещающих группы общеразвивающей направленности дошкольных образовательных организаций (ДОО) Краснодарского края, 2026 г. (n=584).

➢ **Результаты.** По мнению родителей, большинству детей нравятся занятия по физическому воспитанию в ДОО (85,4%). Дополнительно занимаются физической культурой и спортом 72,1% дошкольников. Наиболее распространено посещение платных спортивных секций (52,5%) и дополнительных бесплатных физкультурно-спортивных занятий в ДОО (36,1%). Каждый десятый ребенок (10,7%) совмещает дополнительные занятия в ДОО и спортивных секциях, каждый пятый (21,2%) – организованные и самостоятельные занятия.

Самыми популярными у дошкольников являются занятия сложно-координационными видами спорта, для которых характерно раннее начало спортивной подготовки, и занятия общей физической подготовкой, направленные на разностороннее развитие двигательных способностей (рис. 1). Совмещают занятия одновременно двумя-тремя видами спорта 15,6% детей. В будние дни 61,8% детей занимаются в секциях в вечернее время (рис. 2). Позднéе 19:30 ч. проводится 23,1% занятий, что является нарушением гигиенического норматива для детей до 7 лет, предиктором более позднего отхода ко сну и его дефицита у дошкольников (рис. 3). В дневные часы 22,9% занятий проводится в период 13:00-15:00 ч. (за счет времени дневного сна).

Недостаточно реализована досуговая активность детей в форме прогулок на свежем воздухе (дефицит в выходные дни выявлен у 24,3%).

Основными препятствиями для занятий родители считают отсутствие спортивной инфраструктуры рядом с домом (15,2%), финансовые (13,4%) и организационные (10,3%) возможности семьи.



Рис. 1. Виды спорта, которыми занимаются дошкольники (%)

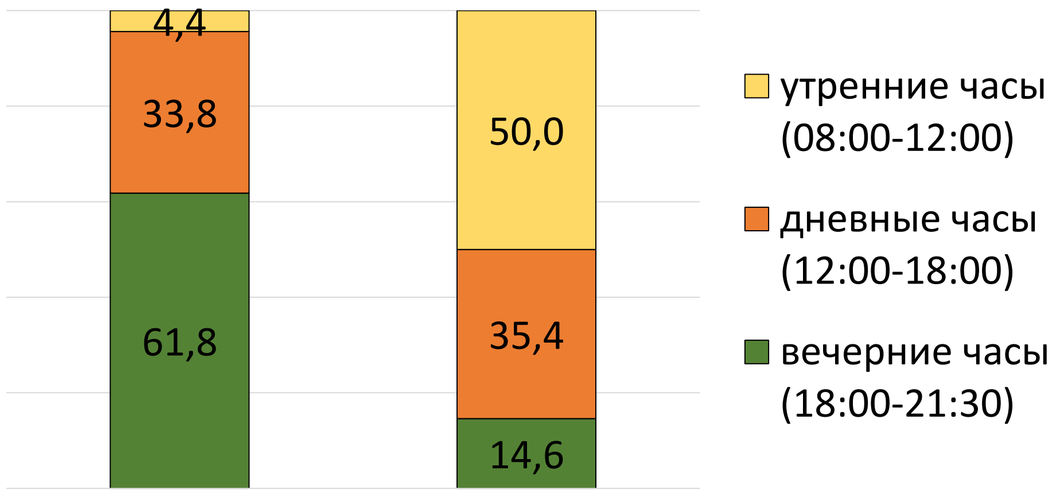


Рис. 2. Режим проведения занятий в спортивных секциях (%)

➢**Заключение.** Несмотря на высокую вовлеченность дошкольников в занятия физической культурой и спортом, их потребность в физической активности реализуется недостаточно рационально. В дни, свободные от посещения ДОО, четверть детей испытывают дефицит прогулок. Расписание занятий в спортивных секциях нуждается в оптимизации с учетом режима дня и гигиенических нормативов для дошкольников. Пóзднее время проведения занятий является предиктором позднего отхода ко сну и его дефицита у дошкольников. Для повышения физической активности детей важна экономическая и инфраструктурная доступность физической культуры и спорта.

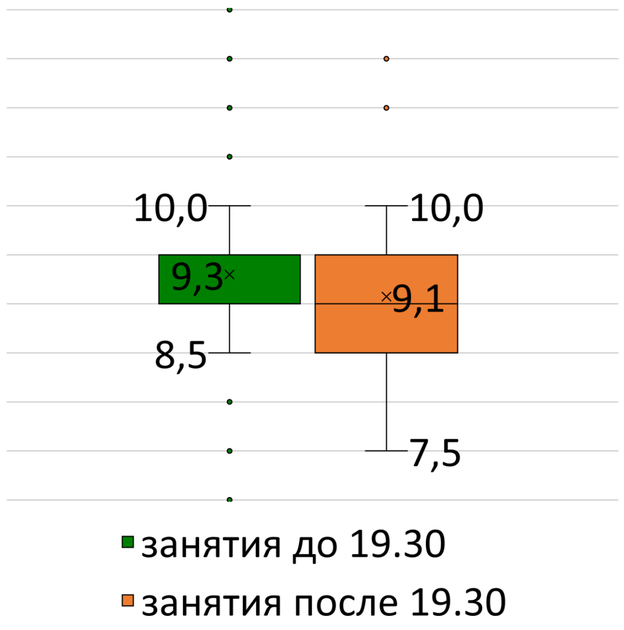


Рис. 3. Продолжительность ночного сна у дошкольников в зависимости от времени занятий в спортивных секциях (ч.)

risk.factors@rspch.by