**Глобальные рекомендации Всемирной организации здравоохранения по физической активности для здоровья**

**(памятка для населения)**

Снижение уровней физической активности во всем мире негативно сказывается на общем состоянии здоровья людей и росте таких неинфекционных заболеваний, как: сердечно-сосудистые болезни, диабет и рак, а также их факторов риска, включая повышенное кровяное давление, повышенное содержание сахара в крови и лишний вес. По оценкам, физическая инертность является основной причиной порядка 21 - 25% случаев заболеваний раком молочной железы и толстой кишки, 27% случаев заболевания диабетом и около 30% случаев заболевания ишемической болезни сердца. По оценкам, в настоящее время 6 из 10 случаев смерти связаны с неинфекционными заболеваниями.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ  
**5-17лет**  
Для детей и молодых людей этой возрастной группы физическая активность предполагает игры, состязания, занятия спортом, поездки, оздоровительные мероприятия, физкультуру или плановые упражнения в рамках семьи, школы и своего района. Для укрепления сердечно-сосудистой системы, скелетно-мышечных тканей и снижения риска неинфекционных заболеваний рекомендуется следующая практика физической активности:  
1. Дети и молодые люди в возрасте 5-17 лет должны активно заниматься ежедневно не менее 60 минут (в общей сложности) от умеренной до высокой интенсивности.  
2. Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для   
здоровья.  
3. Большая часть ежедневной физической активности должна приходиться на аэробику.

Физическая активность высокой интенсивности должна проводиться не менее 3 раз в неделю.  
**18 – 64 года**

Для взрослых людей этой возрастной группы физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональную деятельность (работа), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках ежедневной деятельности, семьи. В целях снижения риска неинфекционных  
заболеваний и депрессии, укрепления сердечно-легочной, костно-мышечной систем, рекомендуется следующая практика физической активности:  
1. Взрослые люди в возрасте 18 - 64 года должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой средней интенсивности, или не менее 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или аналогичному сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.  
2. Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут.  
3. Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, взрослые люди этой возрастной категории должны увеличить нагрузки в ходе занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности.  
4. Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 и более дней в неделю.  
**65 лет и старше**

Для взрослых людей этой возрастной группы физическая активность предполагает оздоровительные упражнения или занятия в период досуга, подвижные виды активности (например, велосипед или пешие прогулки), профессиональной деятельности (если человек продолжает работать), домашние дела, игры, состязания, спортивные или плановые занятия в рамках ежедневной деятельности, семьи и пр.  
В целях укрепления сердечно-легочной, костно-мышечной систем, функционального состояния и снижения риска неинфекционных заболеваний, депрессии и нарушения когнитивных функций рекомендуется следующая практика физической активности:  
1. Взрослые люди в возрасте 65 лет и старше должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям аэробикой  
средней интенсивности, или не менее 75 минут в неделю занятиям аэробикой высокой интенсивности, или  
аналогичной физической активности средней и высокой интенсивности.  
2. Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут.  
3. Для того чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья, необходимо увеличить нагрузки своих занятий аэробикой средней интенсивности до 300 минут в неделю, или до 150 минут в неделю, если занимаются аэробикой высокой интенсивности, или аналогичное сочетание занятий аэробикой средней и высокой интенсивности.  
4. Взрослые люди этой возрастной категории с проблемами суставов должны 3 и более дней в неделю выполнять упражнения на равновесие, предотвращающие риск падений.  
5. Силовым упражнениям, где задействованы основные группы мышц, следует посвящать 2 и более дней в неделю.  
6. Пожилые люди должны заниматься физическими упражнениями с учетом своих физических возможностей и  
состояния здоровья.