

# Физическая активность ваших ДЕТЕЙ

от 18 месяцев  
до 2.5 лет



# Физическая активность

## Для здорового развития

Скорее всего, вам это уже известно: ребёнку необходимо движение для того, чтобы быть здоровым и нормально развиваться. Дети, получающие достаточную физическую нагрузку, более уравновешены, крепче спят и едят с аппетитом. Подвижные игры укрепляют их уверенность в себе и помогают выражать эмоции и строить отношения со сверстниками и взрослыми. Научно доказано, что физически активные дети более ловкие и менее подвержены травмам. Регулярные упражнения полезны для костей, сердца и массы тела, а также способствуют обучению (например, при овладении речью).

## Детям необходимо движение

Дети редко подолгу сидят на одном месте, и можно подумать, что этого достаточно. Однако в действительности физическое состояние детей в последние годы ухудшилось. Это происходит непреднамеренно и в первую очередь является следствием нашего нынешнего образа жизни: мы всегда заняты, редко ходим пешком или катаемся на велосипеде, много сидим, часто смотрим в экраны (телевизора, смартфонов и т. п.). Нередко окружающее нас пространство не приспособлено для физической активности (большие расстояния до парков или детских площадок, опасные дороги или соседи, ругающиеся из-за детского шума). Но у детей есть естественная потребность двигаться, и даже простые упражнения приносят им много пользы.

## Как вы можете помочь ребёнку?

На следующих страницах собраны разные идеи, как помочь детям получать достаточную нагрузку в повседневной жизни. Пусть ваше – и детское – воображение поможет расширить и дополнить этот список.



# Мне нужно двигаться для того, чтобы ...



... развивать силу и ловкость



... получить уверенность в себе

## Мои родители могут меня поддержать:

- » Позволяя мне самому одеваться, убираться и т. д.
- » Поощряя меня бегать самому (вместо езды в коляске)
- » Слушая меня и воспринимая меня всерьёз
- » Ясно обозначая правила и ограничения
- » Обеспечив мне безопасную среду



... научиться самовыражению



... сосредоточенно играть



... ощущать мои границы возможностей и реже получать травмы

## Если нельзя шуметь



### Кошки-мышки

Спрячьтесь под одеяло.  
Сможет ли ребёнок вас там найти?

#### Вариант

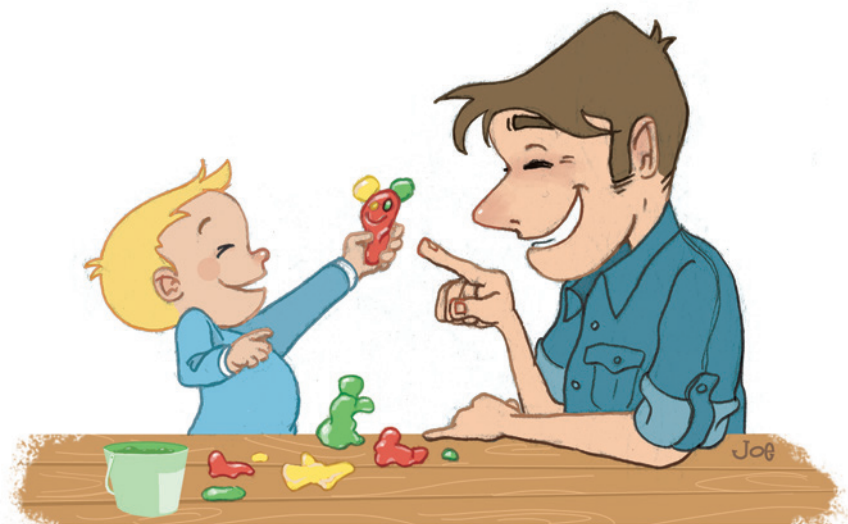
Поменяйтесь ролями или предложите ребёнку угадывать, какую часть тела он нашёл.

### Все ложатся спать

Попросите ребёнка уложить своих кукол спать в кроватку или отвезти игрушечные машинки в гараж.

#### Вариант

Любимая мягкая игрушка вашего ребёнка может ему помочь.



### Маленький скульптор

Ваш ребёнок уже играл с глиной или с пластилином? Посмотрите, что вы можете сделать с ним вместе.

#### Вариант

Попробуйте складывать фигурки животных или предметов, чтобы стимулировать воображение и ловкость пальцев.



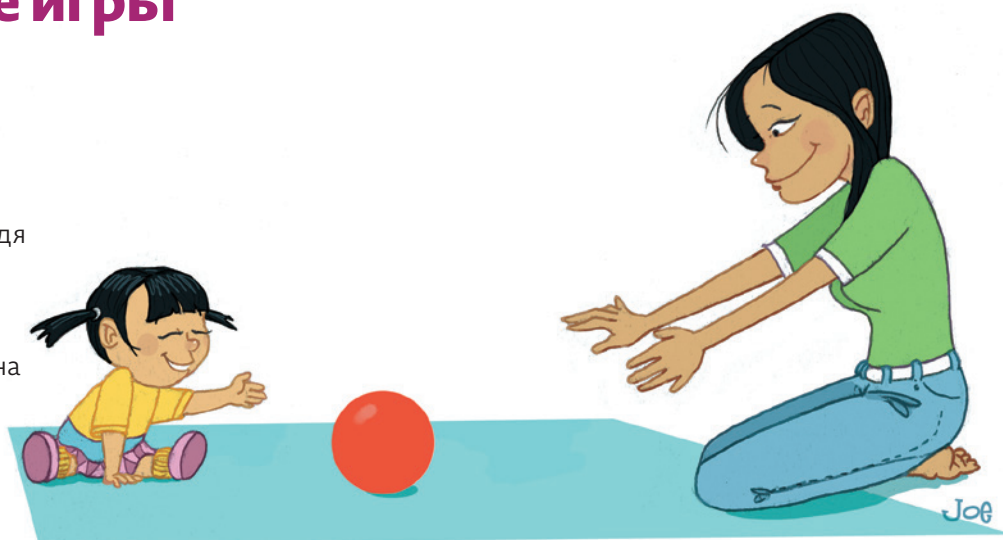
# Безопасные игры

## Катаем мяч

Перекачивайте мячик, сидя друг напротив друга.

### Вариант

Бросайте друг другу мяч на улице.



## Какое я животное?

Изображайте животных (тигров, кроликов, лошадей, черепах ...), имитируя их звуки и движения (прыжки, ползание и т. д.).

### Вариант

Пусть эти животные выражают различные эмоциональные состояния – радость, печаль или гнев.

## Тропа приключений

Создайте с ребёнком полосу препятствий из стульев, столов, подушек, коробок и т. д.



## Если на улице плохая погода

### Давай танцевать!

Включите радио или любую музыку, которая поощряет движение и танцы с ребёнком.

#### Вариант

Детские песенки или потешки в сопровождении жестов могут помочь ребёнку научиться говорить.



### Играем в машинку

Возьмите ребёнка за руки и притворитесь автомобилем, который едет по дороге с крутыми поворотами.

#### Вариант

Изображайте пальцами различные рычаги и кнопки (зажигание, звуковой сигнал, поворотники и т. д.).

### На природе

Наденьте на ребёнка дождевик и резиновые сапоги и отправляйтесь на прогулку.

#### Вариант

Помогите ребёнку открыть для себя что-то новое: например, ходить по разным поверхностям, лежащим брёвнам и т. п.



# Если надо выплеснуть энергию

## На детской площадке

Поощряйте ребёнка лазать, кататься с горки и играть с другими детьми. Оставайтесь поблизости, чтобы с ним ничего не случилось.

### Вариант

Потренируйтесь вместе с ребёнком пинать мяч и бежать за ним.



## Башня

Постройте с ребёнком башню из обувных коробок (или подобных предметов). Он с удовольствием обрушит её, построит заново и опять уронит.

## Комарики

На улице можно притвориться комаром: бегайте за ребёнком, чтобы поймать, «укусить» и щекотать.

### Вариант

Поменяйтесь ролями.





# ДАЛЬНЕЙШАЯ ИНФОРМАЦИЯ

На сайте [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) вы найдёте брошюры, видео и другие материалы с дополнительными идеями (сайт на французском языке).



## РЕКОМЕНДАЦИИ



### Больше двигаться

Малыши должны двигаться не менее 180 минут в день с различной интенсивностью (игры на свежем воздухе, ползание, ходьба и т. п.). Активное время может быть распределено на весь день. Больше информации можно найти здесь: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)



### Меньше сидеть

Следите за тем, чтобы ребёнок проводил как можно меньше времени сидя - например, перед экраном (телевизор, смартфон, компьютер, планшет и т. д.) Более подробную информацию можно найти здесь: [www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch)

# ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ

18 месяцев

строит башни  
из кубиков

поднимается  
по лестнице

пинает или  
толкает мяч

переворачивает  
страницы в книге

начинает  
одеваться сам

рисует  
каракули

показывает  
части тела

говорит  
предложение  
или фразу  
из двух слов

ищет  
спрятанные  
вещи

бросает  
мяч

подпрыгивает  
на месте

2.5 лет

## Выходные данные

### // СОСТАВИТЕЛИ

Fabio Peduzzi  
Nicola Soldini  
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// Разработано в сотрудничестве с факультетом психомоторики школы HETS и университета HES-SO Женевы: A.-F. Wittgenstein Mani, профессор, HES C. Blanc Müller, доцент, HES M. De Monte, доцент, HES L. Chuard, студент O. Crivelli, студент

### // ИЛЛЮСТРАТОР

Joël Freymond

### // ДИЗАЙНЕР

Tessa Gerster

### // ИЗДАНИЯ

1-е издание: 2014  
Переработанное издание: 2022

### // РЕДАКЦИЯ 2022 ИЗДАНИЯ

Dr. med. Lise Miauton Espejo  
Dr. Jérôme Spring  
Laura Beauverd  
Sandrine Correvon

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne Centre Hospitalier Universitaire Vaudois (CHUV), Département femme-mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance