

Физическая активность ваших ДЕТЕЙ



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?

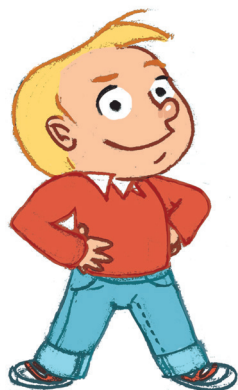
На следующих страницах собраны разные идеи, как помочь детям получать достаточную нагрузку в повседневной жизни. Пусть ваше – и детское – воображение поможет расширить и дополнить этот список.



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.

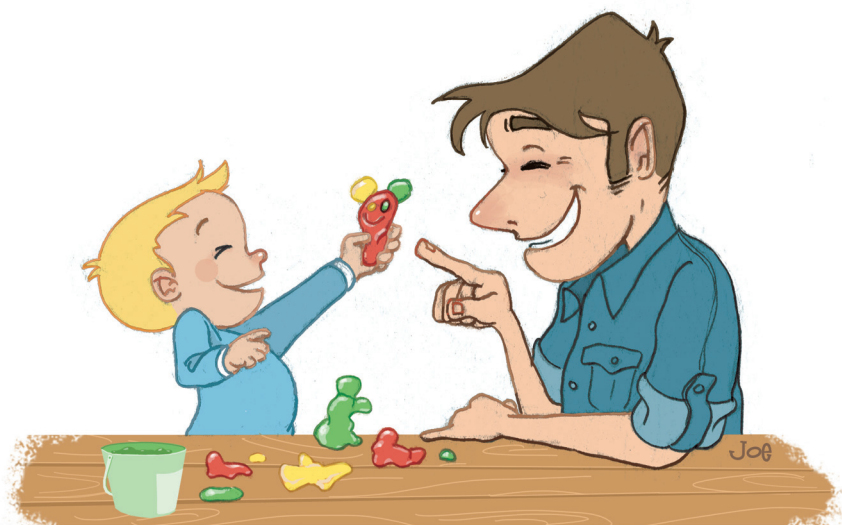


Маленький скульптор

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.



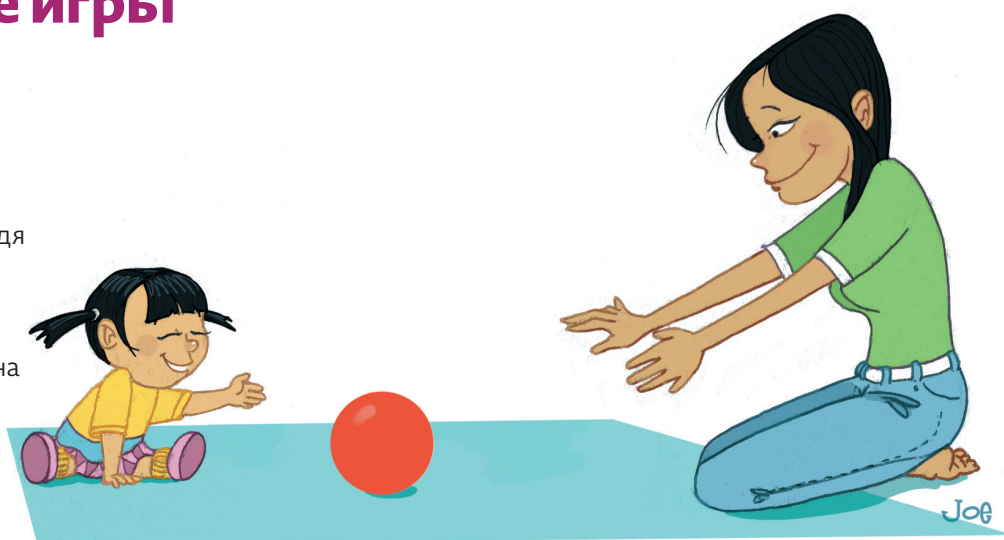
Безопасные игры

Катаем мяч

Перекатывайте 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 вы найдёте брошюры, видео и другие материалы с дополнительными идеями (сайт на французском языке).



РЕКОМЕНДАЦИИ



Больше двигаться

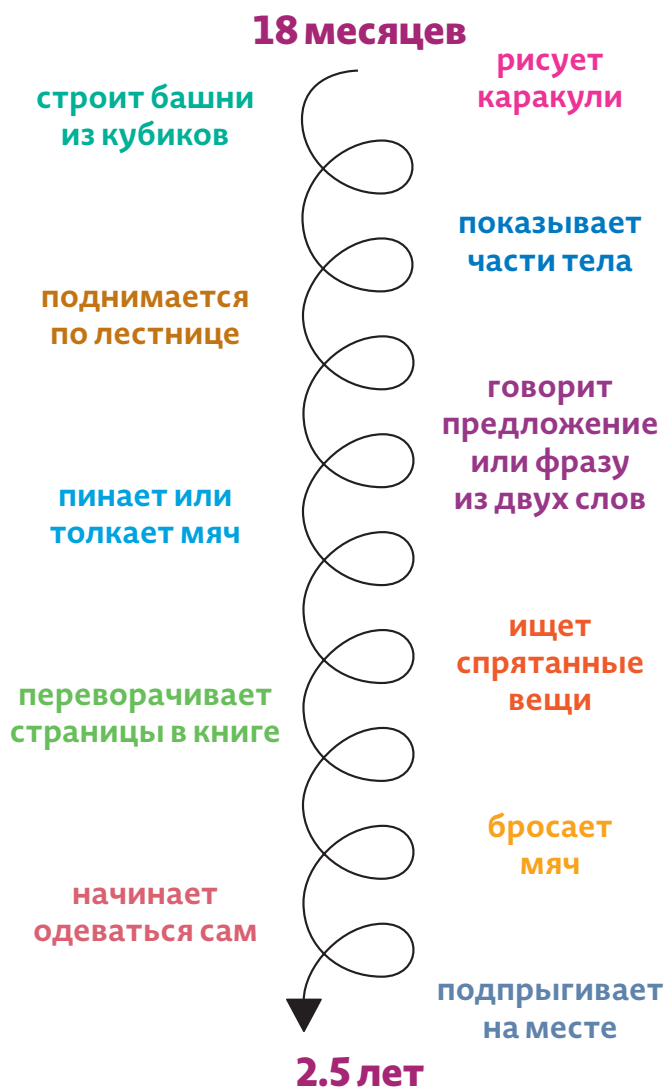
Малыши должны двигаться не менее 180 минут в день с различной интенсивностью (игры на свежем воздухе, ползание, ходьба и т. п.). Активное время может быть распределено на весь день. Больше информации можно найти здесь: www.hepa.ch



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

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ



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