

Физическая активность ваших ДЕТЕЙ

от 2.5 до
4 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 мою
личность

Мои родители могут меня поддержать:

- » Поощряя меня открыто выражать мои мысли и идеи
- » Следя за тем, чтобы я много контактировал с детьми моего возраста
- » Помогая мне выполнять указания взрослых и соблюдать правила
- » Давая мне возможность самому научиться делать разные вещи
- » Гуляя со мной и играя на улице при любой погоде



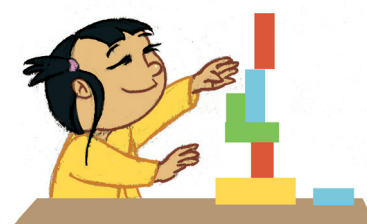
... улучшить
подвижность и
контролировать
собственную
энергию



... научиться уве-
ренно управлять
собственным
телом и руками



... знакомиться с
другими детьми



... учиться новому и познавать
окружающий мир

Между делом



Давай танцевать!

Выберите музыку, которая вам нравится, и танцуйте под нее с ребёнком.

Вариант

Выбирайте разнообразные ритмы и музыкальные стили.

Помогаем маме и папе

Предложите ребёнку помочь вам разбирать покупки – пусть он относит на место предметы разного веса и размера.

Вариант

Попросите помочь с уборкой и т. п.



Прыгаем и ныряем

Ребёнок может прыгать на гору подушек, или кататься по ковру.

Вариант

Держите ребёнка за руки и помогайте ему скакать на кровати.

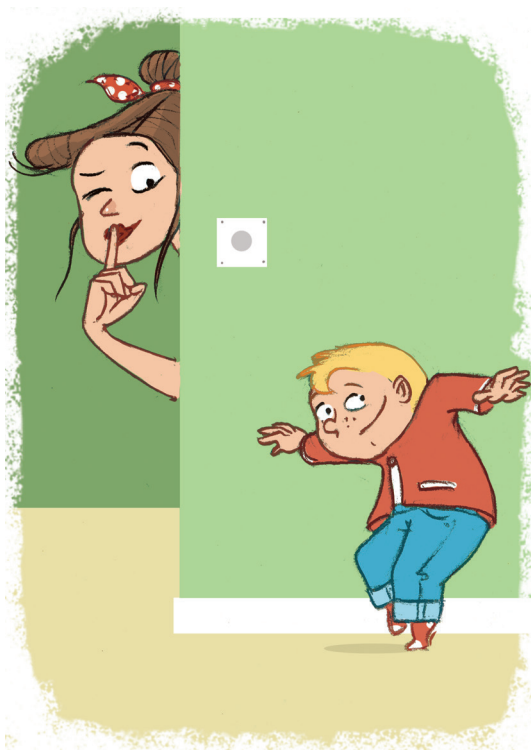
Если нельзя шуметь

Переодевание

Наполните коробку или сумку вещами, которые слишком велики для ребёнка (шапки, шарфы или ваши собственные платья и обувь).

Вариант

Попросите ребёнка переодеть мягкие игрушки или кукол.



Бесшумные прятки

Играйте дома в бесшумные прятки.

Вариант

Можно играть в прятки с другими детьми во дворе или на улице.

Осторожно, крокодилы!

Отметьте на полу «мостик» (с помощью скотча, верёвки, палочек и т. п.).

Тот, кто наступает мимо, падает в воду.

Вариант

Идите гуськом друг за другом. Тот, кто идет первым, показывает разные движения. Идущий следом должен их повторять.



Если все устали

Строим шалаш

Помогите ребёнку повесить на стол или стулья одеяло, чтобы сделать палатку или шалаш. Пусть ребёнок сам придумает сюжет для игры.

Вариант

На свежем воздухе границы шалаша могут быть обозначены камнями или палками.



Мир предметов

Давайте ребёнку разные крупные предметы, с которыми он мог бы играть (большие коробки, корзины для белья, газеты и т. п.).

Варианты

Газетные страницы можно комкать и кидать издали в контейнер для бумаг, соревнуясь в ловкости. Также из газеты можно сделать бумажные мечи.

Рисуем и раскрашиваем

Рисуйте вместе с ребёнком.

Вариант

Нарисуйте предмет или животное, и попросите ребёнка попытаться повторить.



Если надо выплеснуть энергию

Играем в лошадку

Положите на пол препятствия, через которые ребёнок должен перепрыгивать, как лошадка.

Вариант

На свежем воздухе ребёнок может залезать на невысокие стенки, ступеньки или скамейки и прыгать вниз.



Собираем коллекцию

На прогулке собирайте коллекцию из того, что попадаете по пути: опавшие листья, камни, каштаны и т. п.

Вариант

Каштанами также можно стучать друг об друга или собирать их в коробочку.

Играем в футбол

Поиграйте с ребенком в футбол.



ПРОЧАЯ ИНФОРМАЦИЯ

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



РЕКОМЕНДАЦИИ



Больше двигаться

Дети в возрасте от 2.5 до 4 лет должны двигаться не менее 180 минут в день, причем минимум один час надо отводить на интенсивные упражнения (бегать, прыгать, играть в активные игры). Период интенсивной активности может быть разделен на несколько коротких эпизодов в течение дня. Больше информации можно найти здесь: www.hera.ch



Меньше сидеть

Следите за тем, чтобы ребёнок проводил как можно меньше времени сидя. Время перед экраном (телевизор, телефон, компьютер, планшет) можно проводить ограниченно и только в сопровождении взрослых. Больше информации можно найти здесь: www.jeunesetmedias.ch

КЛЮЧЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- » Залезать на предметы, подтягиваться, карабкаться на предметы и вставать сверху
- » Держать равновесие
- » Бросать и ловить предметы
- » Подпрыгивать вверх и вниз, спрыгивать с предметов
- » Скатываться с горки (на детской площадке), передвигаться на колесах (беговел, самокат)
- » Качаться на качелях, ритмически раскачиваться всем телом
- » Крутиться волчком и перекачиваться с боку на бок
- » Использовать собственную силу
- » Прыгать в воду, группироваться при падении, выдерживать ощущение свободного падения
- » Не бояться рискованных ситуаций, учиться с ними справляться
- » Бегать, проверять пределы своих возможностей (до здорового изнеможения)
- » Заучивать и повторять движения в определённой последовательности

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