

Поради щодо фізичної активності разом із дитиною



Фізична активність

Для здорового розвитку

Ви, напевно, добре усвідомлюєте, що ваша дитина потребує фізичних вправ, щоб залишатися здоровою. Діти, які отримують достатню фізичну активність, більш урівноважені, краще сплять і мають здоровіший апетит. Ігри та фізична активність підвищують їхню впевненість у собі, допомагають виражати свої емоції та будувати стосунки. Дослідження показали, що діти, які займаються фізичною активністю, є більш спритними та отримують менше травм. Регулярна фізична активність корисна для їхніх кісток, серця та ваги тіла та сприяє навчанню (наприклад, під час вивчення мови).

Дітям потрібні фізичні вправи

Діти рідко сидять на місці дуже довго, і ви можете подумати, що цього достатньо для фізичної активності. Насправді фізичний стан дітей за останні роки погіршився. Це здебільшого ненавмисно і в основному є наслідком нашого сучасного способу життя: наші дні зайняті, ми менше ходимо та їздимо на велосипеді, ми довго сидимо, оточуючи себе екранами (телевізорів, смартфонів тощо), і наше довкілля менше підходить для фізичної активності (далекі парки, небезпечні дороги, чутливі до шуму сусіди). Але діти мають природне бажання рухатися, і навіть прості заняття приносять користь.

Як ви можете підтримати свою дитину?

Рекомендації на наступних сторінках мають допомогти вам розвивати моторику вашої дитини в повсякденному житті. Використовуйте свою уяву та уяву вашої дитини, щоб доповнити ці ідеї.



Фізична активність допомагає мені ...



... розвивати мою особистість

Мої батьки можуть допомогти мені:

- » Заохочувати мене висловлювати свої ідеї та уяву
- » Забезпечувати щоб я спілкувався з дітьми мого віку
- » Допомогати мені виконувати інструкції та правила
- » Давати мені можливість навчитися робити щось самостійно
- » Виходити на вулицю, щоб грати зі мною в будь-яку погоду



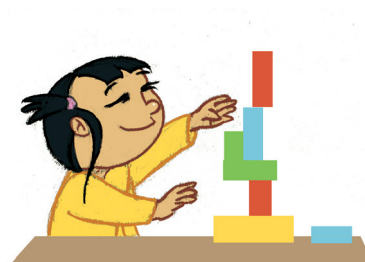
... покращити мою мобільність і направити свою енергію



... краще познайомитися зі своїм тілом і вправніше володіти руками



... познайомитися з іншими дітьми



... вивчати та розуміти моє оточення

Час для руханки?



Давай танцювати!

Слухайте музику, яку вам подобається слухати, і танцюйте з дитиною.

Варіація

Вибирайте різні ритми та музичні стилі.

Допомога мамі й татові

Заохочуйте дитину допомагати вам прибирати продукти в холодильник. Вони можуть складати предмети різного розміру та ваги там, де це потрібно.

Варіація

Нехай допомагають по дому.



Стрибки та пірнання

Ваша дитина може пірнути в купу подушок або покататися на килимі.

Варіація

Візьміть дитину за руки і дозвольте їй стрибати на ліжку.

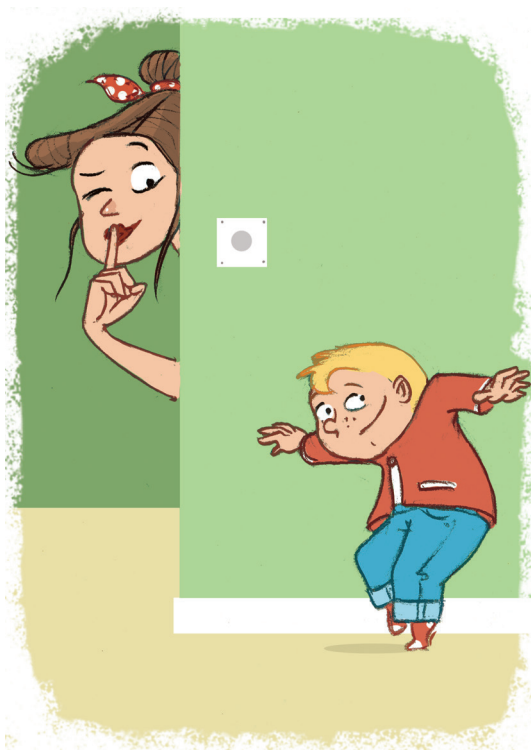
Тихі заняття

Гра в переодягання

Наповніть сумку або коробку предметами одягу, які завеликі для вашої дитини (наприклад, шапки, шарфи або ваш власний одяг і взуття).

Варіація

Дозвольте вашій дитині нарядити своїх м'яких тварин або ляльок.



Гра в тихі хованки

Погrajте вдома з дитиною в хованки.

Варіація

Погrajте в хованки з кількома дітьми надворі.

Стережіться крокодилів

Позначте доріжку на землі (липкою стрічкою, мотузкою, гілками тощо). Хто зі шляху зійшов, той у воду падає.

Варіація

Ходити одним рядком. Той, хто стоїть на чолі шеренги, демонструє рухи, які копіюють інші в шерензі.



Занадто втомилися для фізичної активності?

Побудуйте печеру або халупу

Повісьте ковдру на стіл або стільці для побудови печери. Ваша дитина може ховатися в печері та створити історію навколо цього.

Варіація

Вийдіть назовні та позначте межі халупи за допомогою каменів або гілок.



Світ речей

Дайте дитині речі для гри (кошик для прання, картонні коробки, газети тощо).

Варіація

Газету можна зім'яти в кульки, які можна кидати в ящик для паперу. Газету також можна використовувати для виготовлення мечів.

Живопис і малюнок

Малюйте разом з дитиною.

Варіація

Намалюйте тварину. Ваша дитина може прикинутися цією твариною.



Втомлюйте їх

Гра кінь

Розмістіть перешкоди на землі, через які ваша дитина може перестрибнути як кінь.

Варіація

На вулиці ваша дитина може вилізати на низькі стіни, сходинок або лави і зістрибувати з них.



Колекціонування

Ідіть на прогулянку і збирайте те, що знаходите на шляху: каміння, листя, каштани тощо.

Варіація

Стукайте каштанами, щоб видавати звуки або збирайте їх у контейнер.

Грати в футбол

Грайте з дитиною у футбол.



ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Ви можете знайти додатковий інформаційний матеріал, а саме брошури, відео, тощо, а також додаткові пропозиції, ідеї для ігор та поради на www.paprica.ch (веб-сайт лише німецькою та французькою мовами).



РЕКОМЕНДАЦІЇ



ЗАОХОЧУЙТЕ ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ

Діти віком від 2.5 до 4 років потребують щонайменше 180 хвилин фізичної активності щодня. При цьому щонайменше 60 хвилин з цього часу повинні витратитися на фізичну активність, яка змушує їх видихатись (гра на свіжому повітрі, біг на свіжому повітрі, біг, стрибки тощо). Цю активність можна розподілити впродовж дня. Для отримання додаткової інформації: www.hepa.ch



МЕНШЕ СИДІННЯ

Зведіть до мінімуму час, проведений сидячи. Час перед екраном (телевізор, смартфон, комп'ютер, планшет тощо) повинен бути обмежений і контролюватися дорослим. Для отримання додаткової інформації: www.jeunesetmedias.ch

ОСНОВНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

- » Лазіння, підтягування, стояння струнко, подолання перешкод
- » Утримання рівноваги
- » Кидання та ловіння
- » Стрибки
- » Ковзання (на майданчику), пересування на колесах
- » Розгойдування, пересування вперед і назад ритмічно
- » Перевертання та обертання
- » Використовуючи свою силу
- » Плавання у воді, зупинка падіння, відчуття вільного падіння
- » Пошук та опанування небезпечних ситуацій
- » Біг і випробовування своєї межі (до здорового виснаження)
- » Відпрацювання та демонстрація рутинних дій

Видавництво

// АВТОРИ

Fabio Peduzzi
Nicola Soldini
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// Розроблено в тісній співпраці з Департаментом психомоторики Женевської школи соціальної роботи (HETS), університет прикладних наук і мистецтв Західної Швейцарії (HES-SO), Женева:
A.-F. Wittgenstein Mani, професор, HES
C. Blanc Müller, викладач, HES

M. De Monte, викладач, HES
L. Chuard, студент
O. Crivelli, студент

// ІЛЮСТРАЦІЇ

Joël Freymond

// ДИЗАЙН

Tessa Gerster

// ВИДАННЯ

1-е видання 2014 року
Оновлено 2022

// РЕДАГУВАННЯ ТА АДАПТАЦІЯ

BERCI 2022
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