

Фізична активність

Поради, що робити з вашою дитиною



Фізична активність

Для здорового розвитку

Ви, напевно, повністю усвідомлюєте той факт, що вашій дитині потрібні фізичні вправи, щоб залишатися здоровою. Діти, які мають достатню фізичну активність, більш врівноважені, краще сплять і мають здоровіший апетит. Ігри та фізична активність підвищують їхню впевненість у собі та допомагають їм виражати свої емоції і будувати стосунки. Дослідження показали, що діти, які займаються фізичною активністю, більш спритні і отримують менше травм. Регулярні фізичні навантаження є добрим для їхніх кісток, серця та маси тіла, та сприяє навчанню (наприклад, під час вивчення мови).

Дітям потрібні фізичні вправи

Діти рідко сидять на місці дуже довго, і ви можете вважати, що цієї фізичної активності достатньо. Насправді фізичний стан дітей погіршився в останні роки. Це здебільшого ненавмисно і переважно є результатом нашого сучасного способу життя: наші дні зайняті, ми менше ходимо та їздимо на велосипеді, довго сидимо, оточуючи себе з екранами (телевізори, смартфони, тощо), і наше середовище менш підходить для фізичної активності (парки, що далеко знаходяться, небезпечні дороги, сусіди, чутливі до шуму). Але діти мають природню потребу рухатися, і навіть прості види активності є корисними.

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 ...



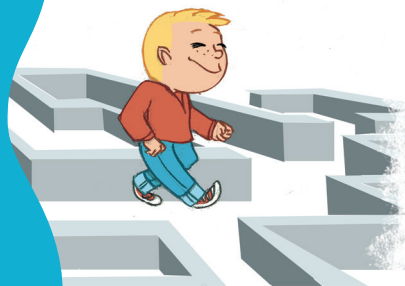
... контролювати мої
рухи та покращувати моє
відчуття рівноваги

Мої батьки можуть допомогти мені:

- » Переконатися, що я проводжу достатньо часу, граючи з іншими дітьми вдома та на вулиці
- » Надавати мені можливості бігати, лазити, стрибати, тощо
- » Давати мені час самостійно одягнутися
- » Надавати мені можливості малювати, розфарбовувати, займатися рукоділлям, тощо
- » Включати мене в розмову
- » Заохочуючи мене чекати та слухати



... покращити
дрібну
моторику



... орієнтуватися
в просторі
та часі



... бути уважним
у школі



... грати у групі

Мало часу?



Повітряні кульки

Надуйте повітряну кульку. Нехай ваша дитина стукає по повітряній кульці, щоб вона залишалася в повітрі, не торкаючись землі.

Варіація

Можна гратися на вулиці з повітряною кулькою або ловити мильні бульбашки.

Допомога у приготуванні їжі чи випічки

Попросіть дитину допомогти вам приготувати закуску або їжу. Наприклад, вони можуть змішувати інгредієнти для випічки або нарізати фрукти для салату.



Піруети і сальто

Покладіть на підлогу матрац, щоб ваша дитина могла робити піруети та сальто.

Застереження: переконайтеся, що ваша дитина притискає підборіддя до грудей, коли робить сальто.

Мало місця?

Укладання та будівництво

Нехай ваша дитина побудує найвищу вежу, яку зможе, використовуючи будь-які підходящі предмети (пластикові коробки, порожні ємності для молока тощо).

Варіація

Нехай ваша дитина побудує ляльковий будиночок або гараж для своїх машинок.



Не торкаючись підлоги

Ходіть з дитиною по дому, не торкаючись підлоги, наприклад, з одного килима на інший, на стільці, диван тощо.

Варіація

Ходіть по вулиці, не наступаючи на смуги на землі.

Музичні статуї

В якості барабанів використовуйте пластикові ящики і дерев'яні ложки. Грайте на них, поки ваша дитина танцює. Коли музика зупиняється, ваша дитина повинна завмерти і стояти нерухомо, як статуя. Поміняйтеся ролями.

Варіація

Грайте голосніше або тихіше, швидше або повільніше. Танцюйте мовчки.



Активності для поганої погоди

Що не належить?

Розмістіть різні предмети в невідповідних кімнатах по дому (шампунь на кухні, млин для перцю у ванній, тощо). Нехай ваша дитина шукає чужі речі і повертає їх на належне місце.

Варіація

Поміняйтеся ролями.



Гра в переодягання та прикидання

Нехай ваша дитина грається в одягання одягу, шарфів та інших предметів і вигадує історії про королів, принцес і лицарів.

Стережіться вовка!

Позначте ділянку на підлозі липкою стрічкою. Вовк (ви) намагається потрапити в цей будинок. Ваша дитина зупиняє вас.

Варіація

Поміняйтеся ролями.



Втомлюйте їх

Стрибання

Використовуйте мотузку, щоб зробити хвилі або хвилясті лінії, поки ваша дитина намагається перескочити через них.

Варіація

Ваша дитина може спробувати зловити мотузку ногами.



Порося посередині

Це гра з м'ячем для трьох (або більше) гравців. Два гравці кидають м'яч туди-сюди. Третій стає між ними і намагається його зловити. Якщо гравець посередині спіймає м'яч, той, хто його кинув, має бути «поросям» посередині.



Доганялки

Одна дитина намагається зловити інших. Якщо дитина наздоганяє когось, вона «позначає» цього гравця, і ця дитина тепер наздоганяє інших. Щоб не потрапитися, дітям доводиться тікати або повертатися в «лігво».

Варіація

Гравці повинні триматися за частину свого тіла, напр. коліно, плече тощо під час бігу.



Порада: Ваша дитина вже достатньо доросла, щоб розуміти ситуації (або умови), в яких їй дозволено грати, метушитися і рухатися – і коли це не так. Ви можете встановити обмеження та умови (наприклад, заборона стрибати на матраці, якщо він не лежить на підлозі).

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Ви можете знайти інформаційні матеріали, такі як брошури, відео та багато іншого з додатковими пропозиціями, ідеями для ігор та порадами на www.paprica.ch (веб-сайт лише німецькою та французькою мовами).



РЕКОМЕНДАЦІЇ

ЗАОХОЧУЙТЕ ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ



Діти молодшого шкільного віку повинні отримувати більше однієї години щодня займатися фізичною активністю та займатися речами, від яких захищуються (катання на велосипеді чи самокаті, ігри з м'ячем, прогулянки в лісі тощо). Для отримання додаткової інформації: www.hepa.ch

МЕНШЕ СИДІННЯ



Обмежте час, який вони проводять сидячи під час подорожі (в автомобілі), і скоротіть час, який вони проводять у приміщенні протягом дня. Час перед екраном (телевізор, смартфон, комп'ютер, планшет тощо) має бути обмежено та під наглядом дорослих. Для отримання додаткової інформації: www.jeunesetmedias.ch

ОСНОВНІ ФІЗИЧНІ ПРАВИ

- » Лазити, підтягуватися, поводитись сміливо, підніматися на щось
- » Збереження рівноваги
- » Кидати та ловити
- » Стрибки (вгору-вниз)
- » Ковзання (дитячий майданчик), пересування на колесах
- » Ритмічні розгойдування, рухи вперед і назад
- » Перевертатися і обертатися
- » Використовувати свою силу
- » Плавати у воді, зупиняти падіння, спробувати відчуття вільного падіння
- » Шукати і долати небезпечні ситуації
- » Бігати та перевіряти свої межі (в межах розумного)
- » Відпрацювання та демонстрація вправ або тренувань

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

// ІЛЮСТРАЦІЇ

Joël Freymond

// ДИЗАЙН

Tessa Gerster

// ВИДАННЯ

1-е видання 2014 року
Оновлено 2022

// РЕДАГУВАННЯ ТА АДАПТАЦІЯ

ВЕРСІЇ 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