

# 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 выразить 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 «мостики» (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 попадается по пути: опавшие листья, камни, каштаны и т. п.

#### Вариант

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

### Играем в футбол

Поиграйте с ребёнком в футбол.



# ПРОЧАЯ 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

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](http://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](http://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 перекатываться 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