

Поради щодо фізичної активності разом з дитиною



Фізична активність

Для здорового розвитку

Ви, напевно, добре усвідомлюєте той факт, що ваша дитина потребує фізичних вправ, щоб залишатися здоровою. Діти, які отримують достатню фізичну активність, більш урівноважені, краще сплять та мають кращий апетит. Ігри та фізичне навантаження сприяють підвищенню впевненості у собі, допомагають їм висловлювати свої емоції та будувати стосунки. Дослідження показують, що діти, які займаються фізичною активністю, є більш спритними та отримують менше травм. Регулярні фізичні навантаження корисні для розвитку кісток, серця, маси тіла, а також сприяють навчанню (наприклад, під час вивчення мови).

Дітям потрібні фізичні вправи

Діти рідко сидять на місці, і можна подумати, що цього достатньо для фізичної активності. Однак, насправді фізичний стан дітей за останні роки погіршився. Головним чином це зумовлено наслідком нашого сучасного життя: наші дні зайняті, ми менше ходимо пішки та їздимо на велосипеді, ми сидимо на місці впродовж довгого часу, оточуємо себе екранами (телевізорів, смартфонів тощо), а наше середовище все менш сприятливе для фізичної активності (великі відстані до парків, небезпечні дороги, чутливі до шуму сусіди). Проте, діти мають природне прагнення рухатися і навіть прості вправи є корисними та результативними.

Як ви можете підтримати свою дитину?

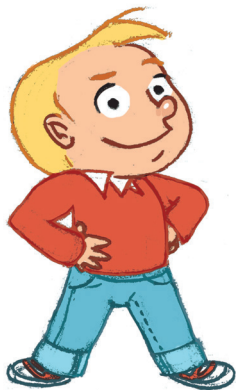
Поради на наступних сторінках призначені допомогти вам підтримати розвиток моторики вашої дитини в повсякденному житті. Використовуйте свою уяву та уяву вашої дитини, щоб доповнити ці ідеї.



Фізична активність допомагає мені...



... розвивати силу і
спритність



... зміцнити
мою впевненість
у собі

Мої батьки можуть допомогти мені:

- » Дозволяючи мені робити речі самостійно (одягатися, прибирати, тощо)
- » Заохочувати мене ходити (замість того, щоб сидіти у візочку)
- » Чути мене та серйозно сприймати
- » Встановлювати правила та межі
- » Забезпечити мені безпечне середовище



... виражати себе



... безтурботно
грати



... вивчати свої межі
та уникати травм

Спокійні ігри



Кіт та мишка

Сховайтеся під ковдрою. Чи зможе ваша дитина знайти вас під нею?

Варіація

Поміняйтеся ролями або дозвольте вашій дитині вгадати, яку частину вашого тіла вона знайшла.

Всі лягають спати

Перед сном дайте дитині покласти спати своїх ляльок або припаркувати іграшкові машинки в гараж.

Варіація

Час від часу улюблена м'яка іграшка вашої дитини може стати у нагоді.

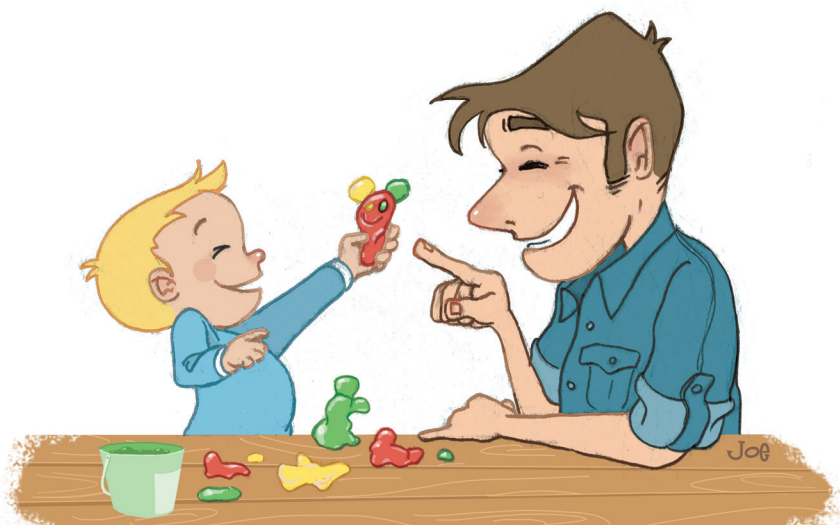


Маленький скульптор

Ваша дитина коли-небудь гралася з пластиліном? Досліджуйте всі речі, які ви можете зробити разом.

Варіація

Робіть тварин або речі разом, щоб посилювати уяву вашої дитини та стимулювати її дрібну моторику.



У безпечному середовищі

Катати м'яча

Катайте м'яч вперед-назад між вами двома.

Варіація

Кидати м'яч туди-сюди стоячи надворі.



Яка я тваринка?

Імітуйте тварин (тигр, кролик, кінь, черепаха тощо), копіюючи їхні звуки та рухи (стрибки, повзання тощо).

Варіація

Уявіть, що тварина виражає різні типи емоцій, наприклад, щастя, смуток або гнів.

Смуга перешкод

Побудуйте з дитиною смугу перешкод у вітальні, використовуючи стільці, столи, подушки, коробки, тощо.



Заняття під час негоди

Давай танцювати

Увімкніть радіо або увімкніть музику, щоб вам захотілося встати і потанцювати з дитиною.

Варіація

Дитячі пісні, що супроводжуються жестами, можуть допомогти вашій дитині навчитися говорити.



Гра в машинку

Візьміть дитину за руки та уявіть себе машиною, яка повертає вліво та вправо.

Варіація

Використовуйте пальці, щоб імітувати різні важелі (кнопку запуску, гудок, індикатор тощо).

Вирушайте на природу

Одягніть дитину в плащ і гумові чобітки та вирушайте на прогулянку.

Варіація

Допоможіть дитині відкривати нові речі: проведіть її через різні поверхні або над поваленим стовбуром дерева.



Фізичні навантаження

На дитячому майданчику

Заохочуйте дитину підніматися та спускатися, та грати з іншими дітьми. Залишайтеся поруч і стежте, щоб вона не постраждала.

Варіація

Потренуйтеся разом з дитиною бити по м'ячу і ганятися за ним.



Будівництво вежі

Побудуйте вежу з коробок для взуття (або чогось подібного) з вашою дитиною. Їй буде весело руйнувати її, відновлювати та знову руйнувати.

Укуси комарів

Вийдіть на вулицю і прикиньтесь комаром. Бігайте за своєю дитиною, ловіть її, «вкусіть» її і залоскочіть.

Варіація

Поміняйтеся ролями.



ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Ви можете знайти такі інформаційні матеріали, 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

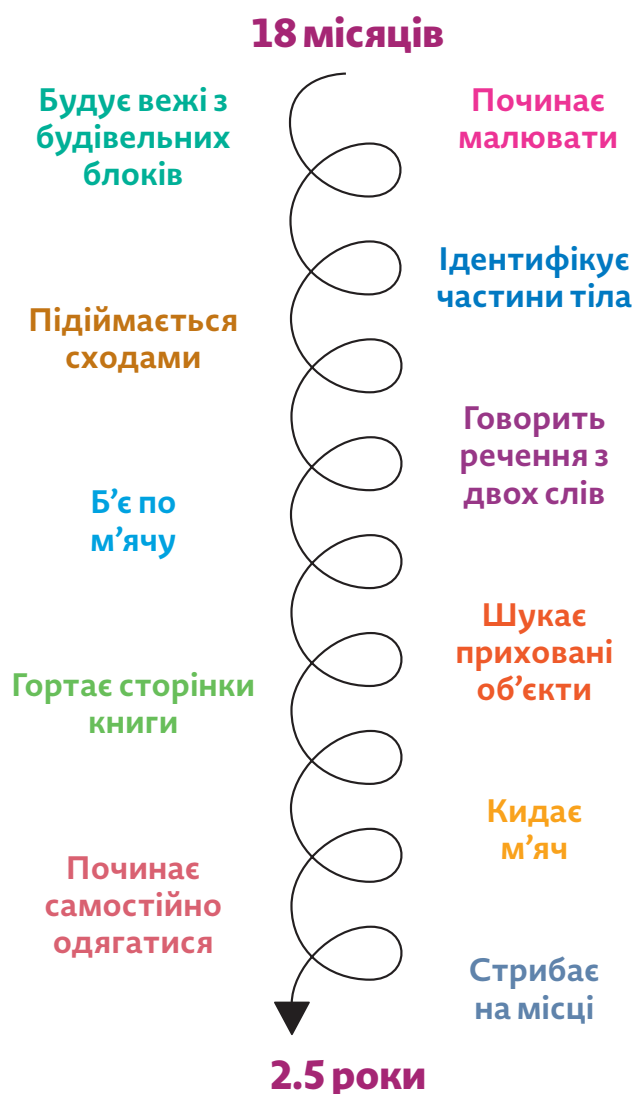
Зовсім маленькі діти повинні отримувати щонайменше 180 хвилин фізичної активності (ігри на вулиці, повзання, ходьба тощо). Ці дії можна розподілити протягом дня. Для отримання додаткової інформації: www.hepa.ch



МЕНШЕ СИДІТИ

Зведіть до мінімуму час, який дитина проводить сидячи, включаючи час перед екраном (телевізор, смартфон, комп'ютер, планшет тощо). Для отримання додаткової інформації: www.jeunesetmedias.ch

СТАДІЇ РОЗВИТКУ



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
M. Lecoultre, студент
L. Ney, студент

// 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