

## Фізична активність допомагає мені ...



... спілкуватися

### Мої батьки можуть допомогти мені, роблячи наступне:

- » Знаходячи час на те, щоб встановити зі мною зоровий контакт
- » Створивши куточок, де я можу вільно та безпечно пересуватися
- » Знаходячи час на те, щоб обійнятися зі мною
- » Навчаючись реагувати на мої висловлювання і потреби



... досліджувати моє тіло



... навчитися контролювати свою поставу і рухи

## ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Ви можете знайти брошури, відео та інші інформаційні матеріали з додатковими пропозиціями, ідеями для ігор та порадами на [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) (веб-сайт лише німецькою та французькою мовами).



### РЕКОМЕНДАЦІЇ



#### ЗАХОЧУЙТЕ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Слід заохочувати немовлят слідкуючи їх природньому бажанню рухатися; кілька разів на день стимулюйте їх фізичну активність, облаштовуючи відкритий простір, відповідний їхньому віку. Поки малюк не спить, він може активно проводити час, лежачи на животику (30 хвилин на день) або на спині. Більше інформації на сайті: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)



#### МЕНШЕ СІДИТИ

Скоротіть до мінімуму час, який дитина проводить сидячи (намагайтесь не залишати дитину в автокріслі або кріслі-гойдалці, коли вона не спить). Рекомендується не залишати немовлят перед екраном (телевізор, смартфон, комп'ютер, планшет, тощо). Більше інформації на сайті: [www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch)

### 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. Julien, студент  
L. Barras, студент

// ІЛЮСТРАЦІЇ  
Joël Freymond

// ДИЗАЙН  
Tessa Gerster

// ВИДАННЯ  
1-е видання 2014 року  
Оновлено 2022

## СТАДІЇ РОЗВИТКУ

0 місяців

стискає кулачок, тримається за ваші пальці

може тримати голову і повертати її до звуків або до вас

починає тягнутися до речей, що знаходяться перед ним

хапає свої ніжки

перевертається зі спини на живіт і навпаки

починає сидіти

9 місяців

встановлює зоровий контакт

штовхається ніжками, лежачи на спині

дивиться на свої руки і грається ними

спирається на передпліччя, лежачи на животі

досліджує предмети і тягне їх до уст

тягнеться до речей, що знаходяться далеко



Ukrainisch  
Ukrainien  
Ucraino

# Фізична активність Поради, що робити з дитиною



Від 0 до 9 місяців

unisanté  
Centre universitaire de médecine générale et santé publique - Lausanne

CHUV  
Département femme-mère-enfant

pédiatrie suisse  
L'organisation professionnelle de la pédiatrie

h e t s  
Haute école de travail social  
Genève  
Filière Psychomotricité

canton de  
vaud

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

## Фізична активність

### Для здорового розвитку

Ви, ймовірно, повністю усвідомлюєте той факт, що вашій дитині потрібні вправи, щоб навчитися висловлюватися, будувати стосунки та досліджувати власне тіло та оточення. Поступово ваша дитина навчиться свідомо контролювати свої рухи та поставу, а також пересуватися. Фізична активність сприяє навчанню та розвитку вашої дитини.

### Немовлятам потрібна фізична активність

Діти часто б'ють ніжками, і ви можете подумати, що це достатня фізична активність. Але фізичний стан дітей за останні роки погіршився. Ця проблема часто походить з перших місяців життя. Іноді можливості фізичної активності обмежені домашніми обставинами (брак місця, відсутність поблизу парку, чутливі до шуму сусіди, тощо), іноді обставинами батьків (щоденні стреси, моторизований транспорт, тощо), а інколи проблема походить від використання таких пристроїв, як дитячі качалки або дитячі автокрісла, які не сприяють фізичній активності. Але у немовлят є природна тяга до руху, і навіть прості дії приносять користь.

### Як ви можете підтримати свою дитину?

Пропозиції на наступних сторінках спрямовані на те, щоб допомогти вам підтримати розвиток рухових навичок вашої дитини у щоденному житті. Крім того, важливо зважати на індивідуальні потреби вашої дитини.





## Занадто втомлені для фізичної активності?

0 місяців



### Зоровий контакт

Ваша дитина любить дивитися на вас, бачити вашу усмішку і усміхатися вам у відповідь. Повільно поверніть обличчя справа наліво. Ваша дитина буде рухати головою і стежити за вами поглядом.

#### Варіація

Робіть звуки або гримаси.

### Досліджування вашого обличчя

Ляжте поруч із дитиною та обережно переверніть її на бік, щоб ви дивилися один на одного, а вона могла доторкнутися до вашого обличчя.

**Застереження:** Переконайтеся, що ви чергуєте сторони, коли кладете дитину.



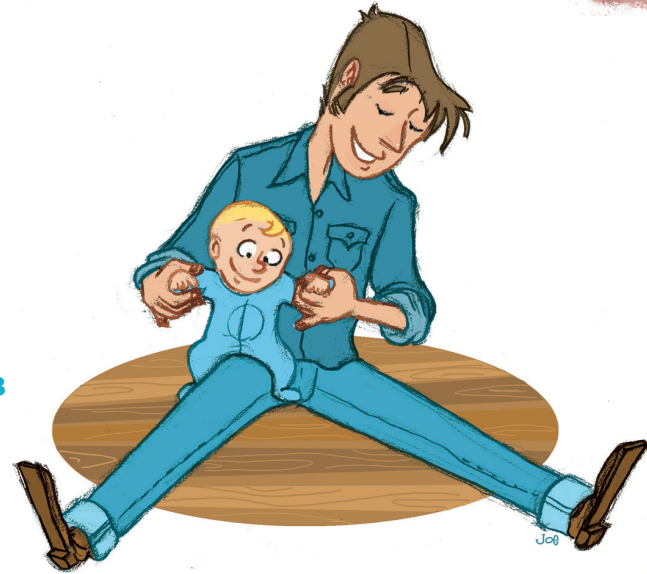
### Гойдалка

Сядьте на землю і тримайте дитину верхи на одній зі своїх ніг так, щоб її стопи торкалися землі. Тримайте її за талію, стегна або руки і дозволяйте їй нахилитися по черзі вправо і вліво.

**Застереження:** Не трусить дитину.

#### Варіація

Поверніть дитину так, щоб вона була обличчям до вас.



## Мало часу?

### Навчання контролювати свої рухи

Покладіть дитину на живіт і дозвольте їй вільно рухатися та звиватися, залишаючись поруч.

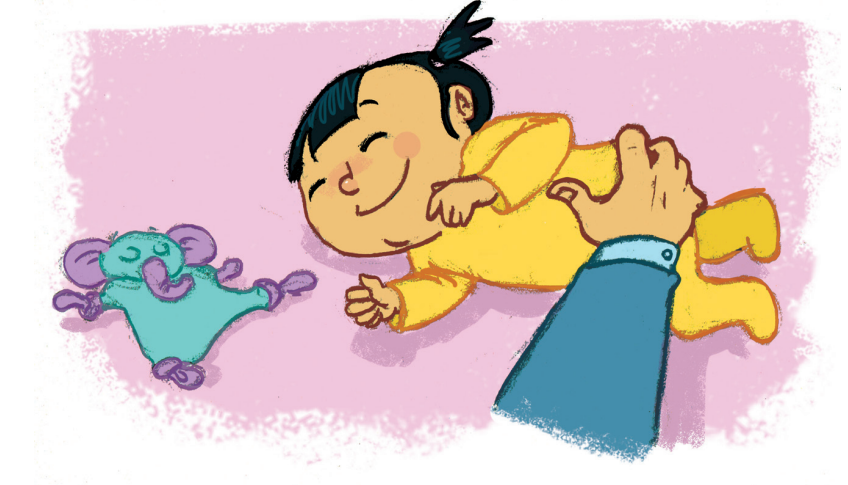


### Розваги та ігри під час зміни підгузок

Заохочуйте дитину досліджувати свої ручки та ніжки, поки ви змінюєте їй підгузки. Просуньте свою руку під сіднички і злегка підніміть таз угору, щоб вона могла торкнутися своїх ніжок.

### Перевертання на бік

Допоможіть дитині перевернутися з живота на спину і зі спини на живіт. Покладіть одну руку на стегно або ногу, щоб обережно підтримати рух дитини.



## Безпечне місце для пересування

### Фізична активність – це весело

Дайте малюку можливість полежати на животику, поки він не спить. Протягом дня дітям слід проводити на животу не менше 30 хвилин, виконуйте це щоденно.



### Виявлення об'єктів

Покладіть дитину на ігровий килимок на підлозі. Покажіть і дайте їй предмети, якими вона може грати. Дозвольте дитині торкатися предметів, тримати їх, а також брати їх до рота.

### Дослідження

Подбайте про те, щоб у вашої дитини було безпечне місце для пересування. Розкладіть предмети чи іграшки навколо малюка і заохочуйте його дістатися до забавок. Дозвольте малюкові досліджувати їх форму, текстуру і колір.



## Чим зайнятися у непогоду

### Обійми

Підніміть дитину з ліжка, підклавши одну руку під сіднички дитини та підтримуючи її голову і шию іншою рукою. Тримайте дитину безпечно та надійно в ваших руках.



### Прогулянка

Вашій дитині потрібне свіже повітря так само, як і вам. У випадку негоди переконайтеся, що ваша дитина добре вдягнена для дослідження дивовижного довкілля.

### Хованки

Сховайте обличчя за тканиною, а потім приберіть її. Ваш малюк стежитиме за тим, як ви зникаєте і знову з'являєтесь.



9 місяців

0 місяців

9 місяців