

Физическая активность ваших ДЕТЕЙ

от 0 до 9
месяцев



Физическая активность

Для здорового развития

Одна вещь, которую вы, безусловно, знаете: вашему ребёнку нужны физические упражнения. Они необходимы для самовыражения, построения отношений с окружающими людьми и осознания собственного тела и окружающей среды. Постепенно ребёнок учится контролировать движения и осанку и передвигаться самостоятельно. Физическая активность поддерживает обучение и развитие ребёнка.

Младенцам необходимо движение

Младенцы пинаются и машут руками и ногами, и можно подумать, что этого достаточно. Однако в действительности физическое состояние детей в последние годы ухудшилось. Данная проблема часто возникает уже в первые месяцы жизни. Иногда возможности для передвижения ограничены домашней обстановкой (нехватка места, отсутствие парка или детской площадки поблизости, чувствительные к шуму соседи и т. д.). Иногда решающими являются условия жизни родителей (занятость в повседневной жизни, моторизованное передвижение и т. д.). Иногда проблема лежит в использовании аксессуаров, таких как детские люльки, качалки или детские автокресла, которые не способствуют самостоятельному движению.

Но у младенцев 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 вам поддержать двигательное развитие ребёнка в повседневной жизни. Помимо этого, желательно дополнительно учитывать индивидуальные потребности ребёнка.



Мне нужно двигаться для того, чтобы ...



... учиться общению

Мои родители могут меня поддержать:

- » Находя время для общения и зрительного контакта со мной
- » Организовав для меня безопасное пространство, где я могу беспрепятственно двигаться
- » Находя время для физического контакта
- » Распознавая и удовлетворяя мои потребности



... хорошо отдыхать потом



... открывать для себя своё тело



... брать в руки предметы и играть с ними



... научиться контролировать своё положение и движения

Если все слишком устали

0 месяцев



Зрительный контакт

Малыш любит смотреть на вас и улыбаться вам.

Медленно поверните своё лицо справа налево. Он будет двигать головой и следовать за вами взглядом.

Вариант

Издавайте разные звуки или корчите смешные рожицы.

Исследуем чужое лицо

Лягте рядом с ребёнком и аккуратно поверните его на бок, чтобы он мог смотреть на вас и прикоснуться к вашему лицу.

Внимание: Следите за тем, чтобы не класть ребёнка на один и тот же бок, а менять стороны.



Кораблик

Сядьте на землю и посадите ребёнка на одну ногу так, чтобы он касался земли ногами.

Держите его за талию, бёдра или за руки и давайте ему наклоняться иногда вправо, иногда влево.

Внимание: Следите за тем, чтобы не трясить ребёнка, движения должны быть плавными.

Вариант

Поверните малыша так, чтобы он смотрел на вас.

9 месяцев



Между делом

Управление телом

Положите малыша на живот и позвольте ему свободно двигаться и поворачиваться. Оставайтесь рядом с ним.



Развлечения при смене подгузников

Помогите ребёнку обнаружить свои руки и ноги при смене подгузников. Сдвиньте одну руку под памперс и слегка поднимите его таз, чтобы он мог дотянуться до своих ступней.

Учимся переворачиваться

Помогите малышу перевернуться с живота на спину и со спины на живот. Держите руку на его бедре или на ноге, чтобы мягко поддержать движение.



В безопасной среде

Радость движения

Дайте ребёнку возможность лежать на животе во время бодрствования. Малыши должны проводить на животе не менее 30 минут в день ежедневно, под присмотром взрослых.



Знакомство с игрушками

Положите ребёнка на игровой коврик на полу. Покажите ребёнку и дайте ему предметы, с которыми можно играть. Разрешите ему свободно касаться предметов, держать их и класть в рот.

Исследование окружающего мира

Обеспечьте малышу безопасное пространство для перемещения. Разложите вокруг разные предметы или игрушки и поощряйте ребёнка попытаться до них дотянуться. Позвольте ему исследовать предметы различных форм, материалов и цветов.



Если на улице плохая погода

Обнимашки

Возьмите ребёнка на руки, поддерживая его одной рукой снизу, а другой рукой придерживая его шею и голову. Держите ребёнка на руках, в безопасности и комфорте.



0 месяцев

Пойти на прогулку

Как и вы, ребёнок нуждается в прогулках на свежем воздухе. В случае плохой погоды убедитесь, что ребёнок хорошо одет и защищён от ветра и холода, чтобы ничто не мешало ему гулять.



Гляделки

Спрячьте лицо за пелёнкой, а затем уберите её. Ребёнок будет наблюдать, как вы исчезаете и появляетесь снова.



9 месяцев

ДАЛЬНЕЙШАЯ ИНФОРМАЦИЯ

На сайте www.paprica.ch вы найдёте брошюры, видео и другие материалы с дополнительными идеями (сайт на французском языке).



РЕКОМЕНДАЦИИ



Больше двигаться

Младенцы должны иметь возможность интенсивно двигаться несколько раз в день в безопасном месте, адаптированном к их возрасту. Во время бодрствования они должны лежать на животе (не менее 30 мин./день) или на спине. Больше информации можно найти здесь: www.hepa.ch

МЕНЬШЕ СИДЕТЬ



Ребёнок должен проводить как можно меньше времени в неподвижности (например, в автокресле или в люльке, когда он бодрствует). Не рекомендуется помещать малыша перед экраном (телевизора, смартфона, планшета и т.д.). Более подробную информацию можно найти здесь: www.jeunesetmedias.ch

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ

0 месяцев

сжимает руки в кулачки, держится за палец взрослого

держит голову, поворачивает её на звук или в сторону других людей

тянется к предметам, находящимся прямо перед ним

хватает собственные ступни

переворачивается со спины на живот, и наоборот

начинает садиться

поддерживает зрительный контакт

машет ногами, лёжа на спине

смотрит на свои руки и играет с ними

поддерживает себя на локтях, лёжа на животе

исследует предметы, рассматривает, тянет их в рот

пытается схватить предметы, которые находятся далеко

9 месяцев

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. Julien, студент L. Barras, 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