

Фізична активність

Поради, що робити

з дитиною

ВІД 0 ДО 9
МІСЯЦІВ



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.



Фізична активність допомагає мені ...



... спілкуватися



... відпочивати
після неї

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



... хапати речі і
бавитися ними



... навчитися контролювати
свою поставу і рухи

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

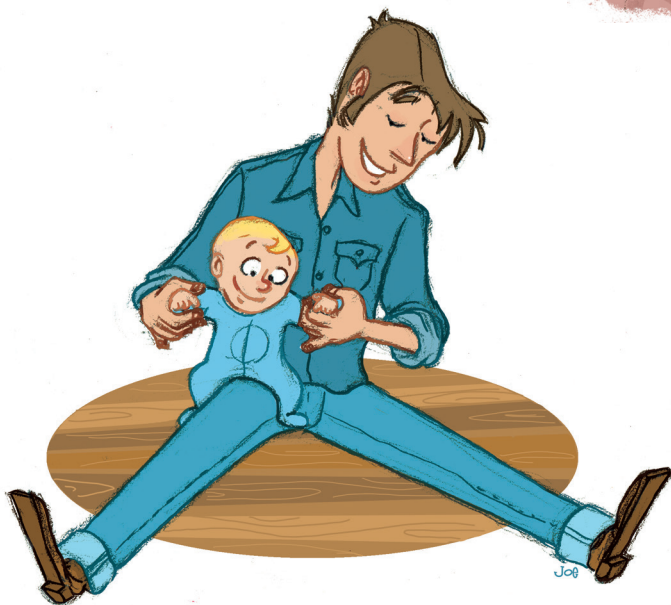
Сядьте на землю і тримайте дитину верхи на одній зі своїх ніг так, щоб її стопи торкалися землі. Тримайте її за талію, стегна або руки і дозволяйте їй нахилитися по черзі вправо і вліво.

Застереження: Не трусіть дитину.

Варіація

Поверніть дитину так, щоб вона була обличчям до вас.

9 місяців



Пропозиції наслідують етапи розвитку дитини зверху вниз сторінки. З метою безпеки завжди адаптуйте ігри з дитиною до її можливостей та рівня розвитку.

Мало часу?

Навчання контролювати свої рухи

Покладіть дитину на живіт і дайте їй вільно рухатися та звикатися, 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 сиднички і злегка підніміть таз угору, щоб вона могла торкнутись 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 животику 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 дістатись до забавок. Дозвольте малюкові досліджувати їх форму, текстуру і колір.



Чим зайнятись 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.



0 місяців



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

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Ви можете знайти брошури, відео та інші інформаційні матеріали з додатковими пропозиціями, ідеями для ігор та порадами на 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



МЕНШЕ СИДІТИ

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

СТАДІЇ РОЗВИТКУ

0 місяців

стискає кулачок, тримається за ваші пальці

встановлює зоровий контакт

може тримати голову і повертати її до звуків або до вас

штовхається ніжками, лежачи на спині

починає тягнутися до речей, що знаходяться перед ним

дивиться на свої руки і грається ними

хапає свої ніжки

спирається на передпліччя, лежачи на животі

перевертається зі спини на живіт і навпаки

досліджує предмети і тягне їх до уст

починає сидіти

тягнеться до речей, що знаходяться далеко

9 місяців

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

// РЕДАГУВАННЯ ТА АДАПТАЦІЯ
BEPCH 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