

Физическая активность ваших ДЕТЕЙ

от 9 до 18
 месяцев



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 ...



... открывать для себя
новое и становиться
самостоятельнее



... общаться
с помощью
жестов

Мои родители могут меня поддержать:

- » Организовав для меня безопасное пространство, где я могу беспрепятственно двигаться
- » Показывая мне различные движения, которым я могу подражать
- » Позволяя мне развиваться в моём собственном темпе
- » Поощряя и поддерживая меня при необходимости



... учиться
ползать, стоять
и ходить



... исследовать
расширяющийся мир
вокруг меня



... научиться контролировать
мое положение и движения

В безопасной среде



Ползаем по ковру

Положите на ковёр игрушки так, чтобы ребёнок до них не дотягивался, и предложите ему ползти к ним, чтобы схватить.

Вариант

Позвольте ему исследовать разные вещи самостоятельно, оставаясь поблизости.

Мурашки-таракашки

Дайте ребёнку возможность ползать на улице босиком и открывать для себя что-то новое: как это на ощупь? А это?



Первые шаги

Уберите с пути все нестабильные предметы, чтобы ребёнок мог держаться за мебель во время первых шагов и передвигаться по комнате.

Вариант

Лягте на пол, чтобы ребёнок ползал вокруг вас или переползал через вас.

Если на улице плохая погода

По ровненькой дорожке ...

Посадите ребёнка на колени и пойте:
«По ровненькой дорожке, по ровненькой
дорожке... по камушкам, по камушкам ...
в ямку – бух!»

Вариант

Попробуйте раскачивать ребёнка сильнее
или слабее. Измените ритм песни.



Под дождём

Хорошо оденьте ребёнка и повезите
его гулять в коляске, чтобы он мог слушать
стук дождя.

Вариант

Пусть ребёнок самостоятельно пройдёт с
вами несколько шагов под дождём.

Гоночный автомобиль

Детям нравится толкать по комнате
коробки или корзины для белья – накрытые
крышкой или вверх ногами.

Вариант

Придержите корзину, чтобы ребёнок мог
залезть внутрь. Сидя внутри, он может
играть в гоночный автомобиль.



Между делом

Маленький повар

Если вы готовите еду, ребёнок захочет подражать вам на детской кухне или с настоящей кухонной утварью (деревянные ложки, пластиковые миски и т.п.).



Купаемся вместе

В ванне покажите ребёнку, как поднимать волны, дуть на пену и многое другое.

Вариант

Дайте ему пластиковые стаканчики или чашки, чтобы наливать туда воду, переливать из одной чашки в другую и опять выливать.

Считалочки и потешки

Используйте время смены подгузников для того, чтобы петь песенки или играть в потешки («идёт коза рогатая ...»).

Вариант

Называйте разные части тела и просите ребёнка на них показывать (у него или у себя).



Если у вас мало места

В картонном домике

Превратите большую картонную коробку в домик, в котором ребёнок может спрятаться.

Вариант

Играйте с ним в прятки вокруг его «домика».



Музицируем

Сделайте самодельные музыкальные инструменты: пластиковую бутылку с камнями или зёрнами можно запечатать скотчем и сделать погремушку, жестяная банка из-под печенья становится барабаном.

Пизанская башня

Дайте ребёнку играть с деревянными кубиками.

Вариант

Помогите ребёнку построить замок или высокую башню, которую потом можно с удовольствием обрушить.



ДАЛЬНЕЙШАЯ ИНФОРМАЦИЯ

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



РЕКОМЕНДАЦИИ



Больше двигаться

Малыши должны двигаться не менее 180 минут в день с различной интенсивностью (игры на свежем воздухе, ползание, ходьба и т. п.). Активное время может быть распределено на весь день. Больше информации можно найти здесь: www.hepa.ch



Меньше сидеть

Следите за тем, чтобы ребёнок проводил как можно меньше времени сидя (в том числе, в автокресле или в люльке, когда он бодрствует). Не рекомендуется помещать малыша перед экраном (телевизора, смартфона, компьютера, планшета и т. д.). Более подробную информацию можно найти здесь: www.jeunesetmedias.ch

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ

9 месяцев

ползает по-пластунски

берёт вещи большим и указательным пальцами

говорит «мама» и «папа»

показывает пальцем на предметы

кладёт маленькие предметы внутрь больших

поднимается по лестнице на четвереньках

сидит сам

машет на прощание

ползает на четвереньках

подаёт вещи взрослым по их просьбе

подтягивается и самостоятельно встаёт, держась за предметы

делает первые шаги

сам ест ложкой

18 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. 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