

# Фізичної активності

## Поради щодо для ваших дітей

Від 9 до 18  
місяців



# Фізична активність

## Для здорового розвитку

Ви, мабуть, вже знаєте про те, наскільки Вашій дитині необхідна фізична активність для гарного здоров'я. Діти, які отримують адекватні фізичні навантаження, більш врівноважені, краще сплять і мають кращий апетит. Ігри та фізичні вправи сприяють кращій самооцінці, допомагають дітям висловлювати свої емоції та вибудовувати стосунки. Дослідження показують, що діти, які займаються фізичними вправами, є більш вмілими та отримують менше травм. Регулярна фізична активність є корисною для їхніх кісток, серця та маси тіла і сприяє навчанню (наприклад, під час оволодіння новою мовою).

## Дітям необхідні вправи

Діти рідко сидять подовгу на місці, і Ви можете подумати, що цього фізичного навантаження для них достатньо. Насправді, останніми роками фізичний стан дітей погіршився. Це неминуче і здебільшого зумовлено теперішнім способом життя: наші дні постійно зайняті, ми менше ходимо і їздимо на велосипеді, сидимо подовгу, оточуємо себе екранами (телевізорами, смартфонами тощо), а наше оточення дає мало можливостей для фізичних вправ (парки далеко, дороги небезпечні, сусіди чутливі до шуму). Діти ж мають природний потяг рухатися, і навіть прості вправи для них будуть корисні.

## Як Ви можете допомогти своїй дитині?

На сторінках цієї брошури наведено поради, покликані допомогти Вам підтримувати розвиток моторних навичок Вашої дитини повсякдень. Застосовуйте свою уяву та уяву Вашої дитини, щоби доповнювати ці ідеї.



# Фізичні вправи допомагають мені...



... досліджувати все навколо та ставати незалежною (-ним)



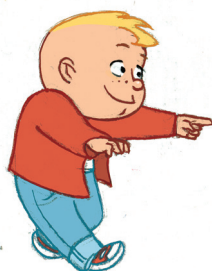
... спілкуватися жестами

## Мої батьки можуть допомогти мені:

- » Створивши безпечне місце, де я можу рухатися вільно
- » Показуючи мені рухи, які я можу повторювати
- » Дозволяючи мені розвиватися у своєму власному темпі
- » Заохочуючи та підтримуючи мене, коли це потрібно



... вчитися повзати, стояти і ходити



... відкривати для себе довколишній світ



... навчатися контролювати поставу та рухи

## Безпечне середовище



### Повзання по килиму

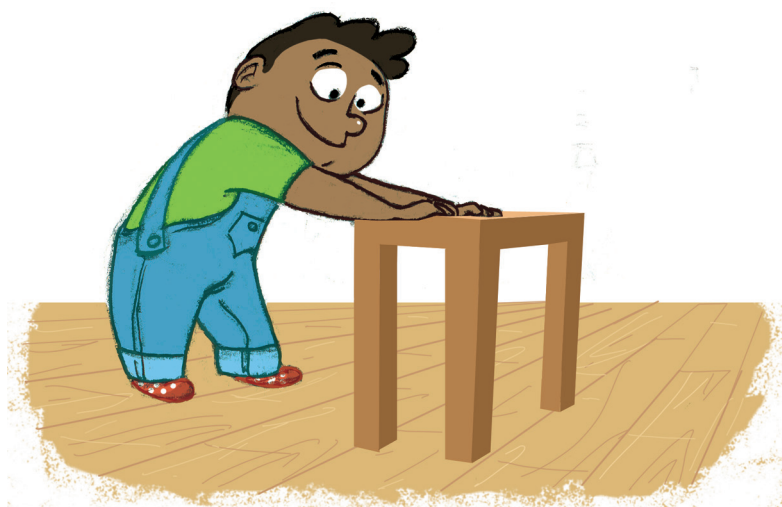
Покладіть предмети на килим поза досяжністю дитини і заохочуйте її повзти і хапати їх.

### Варіація

Дозвольте дитині самостійно дослідити предмети під Вашим пильним наглядом.

### Плазування та повзання

Дозвольте своїй дитині досліджувати нові речі на свіжому повітрі руками та босими ногами: Як вона відчуває цей або інший предмет?



### Перші кроки ...

Приберіть всі нестійкі предмети, щоб Ваша дитина могла робити свої перші кроки, тримаючись за меблі та пересуваючись по кімнаті.

### Варіація

Ляжте на підлогу, щоб Ваша дитина могла переповзти через Вас або обповзти довкола.



## Заняття для поганої погоди

### Човник

Гойдайте Вашу дитину на колінах  
і наспівуйте в такт.

### Варіація

Гойдайте дитину швидше і повільніше.  
Змінюйте ритм пісні відповідно.



### Веселощі під дощем

Повозіть дитину в накритому візочку під дощем, щоб вона слухала звук крапельок.

### Варіація

Дозвольте дитині вилізти із візочка і  
пройдіться трохи під дощем.

### Перегони

Вашій дитині сподобається штовхати  
кошик для білизни, якщо Ви його накриєте  
або перевернете.

### Варіація

Притримайте кошик і дайте дитині  
залізти в нього. Коли вона вмостилася, вона  
може уявити, що керує гоночним авто.



# Маєте обмаль часу?

## Маленький кухар

Коли Ви готуєте, Ваша дитина наслідує Вас у грі і повторює готування у своїй іграшковій кухні або з іграшковим начинням (дерев'яні ложки, пластикові контейнери для їжі тощо).



## Веселощі у ванні

Покажіть дитині, як робити хвилі, надувати мильні бульбашки та робити інші веселі речі у ванні.

### Варіація

Дайте дитині пластикову пляшку чи чашку, щоб вона могла наповнювати їх водою, переливати в іншу посудину та виливати геть.

## Дитячі віршики

Під час заміни підгузків не гайте часу і співайте або розповідайте і розіграйте дитячі віршики для своєї дитини.

### Варіація

Називайте частини тіла і просіть дитину показати на них (на собі або на Вас).



# Маєте мало місця?

## Картонний будиночок

Перетворіть картонну коробку на будиночок, в якому Ваша дитина може зручно вмотитися.

### Варіація

Грайте в хованки навколо будиночку Вашої дитини.



## Створюйте музику

Зробіть «музичні інструменти»: пластикова пляшка, наповнена камінцями, і закрита клейкою стрічкою, перетворюється на брязкальце, а картонна коробка від печива – на барабан

## Похила Пізанська Вежа

Дайте дитині погратися кубиками чи конструктором.

### Варіація

Допоможіть дитині побудувати замок чи вежу, яку вона зможе з радістю перекинути.



## ПОДАЛЬША ІНФОРМАЦІЯ

Ви знайдете інформаційні матеріали, такі як брошури, відео та інше з додатковими підказками, ідеями для ігор та порадами на веб-сайті [www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) (веб-сайт доступний лише німецькою та французькою мовою).



## ПОРАДИ



### ЗАОХОЧУЙТЕ ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ

Дуже маленьким дітям потрібно отримувати щонайменше 180 хвилин фізичної активності (ігри на вулиці, повзання, ходіння тощо) різної інтенсивності щодня. Їх можна розподілити протягом усього дня. Для додаткової інформації: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)



### МЕНШЕ СИДІННЯ

Мінімізуйте час, проведений сидючи (не залишайте дитину в автокріслі або ходунках, коли вона не спить). Немовлятам екрани не рекомендовані взагалі (телевізор, смартфон, комп'ютер, планшет тощо). Для додаткової інформації: [www.jeunesetmedias.ch](http://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  
E. Palardy, студент  
I. Giroudeau, студент  
L. Curinier, 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