

## Мне нужно двигаться для того, чтобы ...



... открывать для себя новое и становиться самостоятельнее



... общаться с помощью жестов

### Мои родители могут меня поддержать:

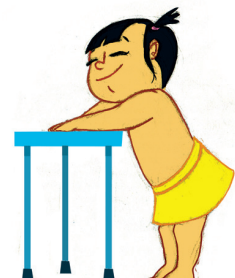
- » Организовав для меня безопасное пространство, где я могу беспрепятственно двигаться
- » Показывая мне различные движения, которым я могу подражать
- » Позволяя мне развиваться в моём собственном темпе
- » Поощряя и поддерживая меня при необходимости



... учиться ползать, стоять и ходить



... исследовать расширяющийся мир вокруг меня



... научиться контролировать мое положение и движения

## ДАЛЬНЕЙШАЯ ИНФОРМАЦИЯ

На сайте [www.paprica.ch](http://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](http://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](http://www.jeunesetmedias.ch)

### Выходные данные

// СОСТАВИТЕЛИ  
Fabio Peduzzi  
Nicola Soldini  
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// Разработано в сотрудничестве с факультетом психомоторики школы HETS и университета HES-SO Женева:  
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

## ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ



Russisch  
Russe  
Russo

# Физическая активность ваших ДЕТЕЙ



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

## 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.





## 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 внутри. 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.