

Физическая активность ваших ДЕТЕЙ

от 4 до
6 лет



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 ...



... контролировать мои движения и тренировать чувство равновесия

Мои родители могут меня поддержать:

- » Следя за тем, чтобы я много контактировал с детьми моего возраста в помещении и на открытом воздухе
- » Давая мне возможность бегать, лазать, прыгать и т. д.
- » Позволяя мне самостоятельно одеваться и раздеваться
- » Давая мне возможность рисовать, вырезать, клеить поделки и т. д.
- » Включая меня в свои разговоры
- » Поощряя меня прислушиваться к другим и ожидать своей очереди



... развивать мелкую моторику



... ориентироваться в пространстве и времени



... научиться прилежно заниматься в школе



... играть в группе сверстников

Между делом



Воздушные шары

Надуйте воздушный шар. Пусть ребёнок подталкивает мяч так, чтобы он оставался в воздухе, не касаясь земли.

Вариант

Играйте в эту игру на открытом воздухе с воздушным шаром или с мыльными пузырями.

Помогаем готовить еду

Попросите ребёнка помочь вам приготовить еду или выпечку. Он может, например, перемешивать ингредиенты или нарезать овощи или фрукты на кусочки.



Пируэты и кувырки

Положите на пол матрас, чтобы ребёнок мог делать пируэты и сальто.

Внимание: следите за тем, чтобы при кувырке подбородок был прижат к груди.

Если у вас мало места

Строительство

Пусть ребёнок построит максимально высокую башню из всего, что для этого подходит (пластиковые банки, пустые коробки, упаковки и т. д.).

Вариант

Можно построить кукольный дом или гараж для игрушечных машинок.



Не касаясь земли

Перемещайтесь по дому с ребёнком, не касаясь пола, например: от одного ковра к другому, от кресла к дивану и т. д.

Вариант

На улице ходите по асфальту, не наступая на трещины или щели между плитами.

Море волнуется раз ...

Используйте пластиковые банки и деревянные ложки в качестве барабанов.

Пока вы играете, ребёнок должен танцевать. Когда музыка прекращается, ребёнок должен застыть в движении и стоять неподвижно.

Вариант

Поменяйтесь ролями. Играйте быстрее или медленнее, или без музыки («море волнуется раз ...»).



Если на улице плохая погода

Что не на своём месте?

Перепутайте в квартире вещи из других комнат (шампунь на кухне, перечница в ванной и т. д.). Пусть ребёнок найдёт, что не на своём месте, и положит вещи обратно.

Вариант

Поменяйтесь ролями.



Переодеваемся и придумываем истории

Разрешите ребёнку наряжаться в карнавальные костюмы, праздничную одежду, платки и прочие вещи, и придумывать истории про королей, принцесс и рыцарей.

Осторожно, волки!

Отметьте скотчем на полу «домик». Волк (родитель) пытается попасть в домик, а ребёнок не даёт ему сделать это.

Вариант

Поменяйтесь ролями.



Если надо выплеснуть энергию

Прыгать через верёвочку

Делайте верёвкой волны или змейку; пусть ребёнок попытается перепрыгнуть через верёвку, не касаясь её.

Вариант

Ребёнок может попытаться прыгать сверху на верёвку и «ловить» её ногами.



Игра в собачку

Игра с мячом для трёх (или более) игроков. Два игрока бросают мяч друг другу. Третий человек стоит посередине и пытается его поймать. Если он или она поймает мяч, тот, кто его бросил, идёт в середину и сам становится собачкой.



Догонялки

Один ребёнок должен ловить других.

Как только он касается другого, тот сам становится ловцом. Те, кто не хочет, чтобы их поймали, должны убегать или прятаться в «домике».

Вариант

Игроки должны бегать, держась за какую-то часть тела (колени, плечо и т. д.).



Совет: Ваш ребёнок уже достаточно взрослый, чтобы понимать, в каких ситуациях (и при каких условиях) ему разрешено бегать, прыгать и беситься – а в каких нет. Вы можете устанавливать границы и правила (например, не прыгать на матрасе, если он не находится на полу).

ПРОЧАЯ ИНФОРМАЦИЯ

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



РЕКОМЕНДАЦИИ

Больше двигаться



Дети дошкольного возраста должны много двигаться, на интенсивные упражнения надо отводить более одного часа в день. Для них обязательна ежедневная интенсивная активность (катание на велосипеде или самокате, игры с мячом, прогулки в лесу и т. п.). Больше информации можно найти здесь: www.hepa.ch

Меньше сидеть



Длительные поездки в сидячем положении (например, в автомобиле) категорически не рекомендуются. Следите за тем, чтобы ограничивать сидячее время в помещении. Время перед экраном (телевизор, телефон, компьютер, планшет) можно проводить ограниченно и только в сопровождении взрослых. Больше информации можно найти здесь: www.jeunesetmedias.ch

КЛЮЧЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- » Залезать на предметы, подтягиваться, карабкаться на предметы и вставать сверху
- » Держать равновесие
- » Бросать и ловить мяч, другие предметы
- » Подпрыгивать вверх и вниз, спрыгивать с предметов
- » Скатываться с горки (на детской площадке), передвигаться на колесах (велосипед, самокат)
- » Качаться на качелях, ритмически раскачиваться всем телом
- » Крутиться волчком и перекатываться с боку на бок
- » Использовать собственную силу
- » Прыгать в воду, группироваться при падении, выдерживать ощущение свободного падения
- » Не бояться рискованных ситуаций, учиться с ними справляться
- » Бегать, проверять пределы своих возможностей (до здорового изнеможения)
- » Заучивать и повторять движения в определённой последовательности

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

// 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