



Наполните движением повседневную жизнь ребенка

Нам кажется, что маленький ребенок никогда не сидит на месте. На самом деле, 80 % детей двигается слишком мало. Проблема решается выбором, который мы делаем ежедневно. Вы – лучший и самый важный инструктор для своего ребенка.

helsinkiliikkuu.fi

Helsinki

Маленькие дети слишком мало двигаются

Малыш познает окружающий мир через игру и движение. Он лазает, куда-то забирется и падает. В представлении взрослых малышу вечно не сидится на месте. На самом деле, 80 % детей двигаются недостаточно. Причиной малоподвижности является не то, что детям не нравятся физические упражнения под руководством воспитателя или инструктора. Напротив, занятия физкультурой популярны как никогда. Основная проблема заключается в том, что для современного человека стал привычным малоподвижный образ жизни. Даже те, кто регулярно занимается физкультурой, зачастую недостаточно двигаются, поскольку их повседневная жизнь проходит практически на одном месте. Муниципалитет Хельсинки взялся за проблему малоподвижного образа жизни, разработав 60 конкретных мер.

Мы подготовили прилагаемый материал в помощь вам и вашей семье для того, чтобы:

обозначить проблему

–большинство маленьких детей двигается слишком мало

Найдите интересное, приятное и недорогое занятие для своей семьи по адресу

helsinkiliikkuu.fi

ВЫ ОСОЗНАЛИ,

как важно сделать движение повседневной привычкой

ВЫ ПОМНИЛИ

–именно вы самый лучший спортивный инструктор для своего ребенка. Хвалите, подбадривайте и создавайте возможности!

ВЫ ПОНЯЛИ,

что именно на практике означает понятие «ребенок достаточно двигается»

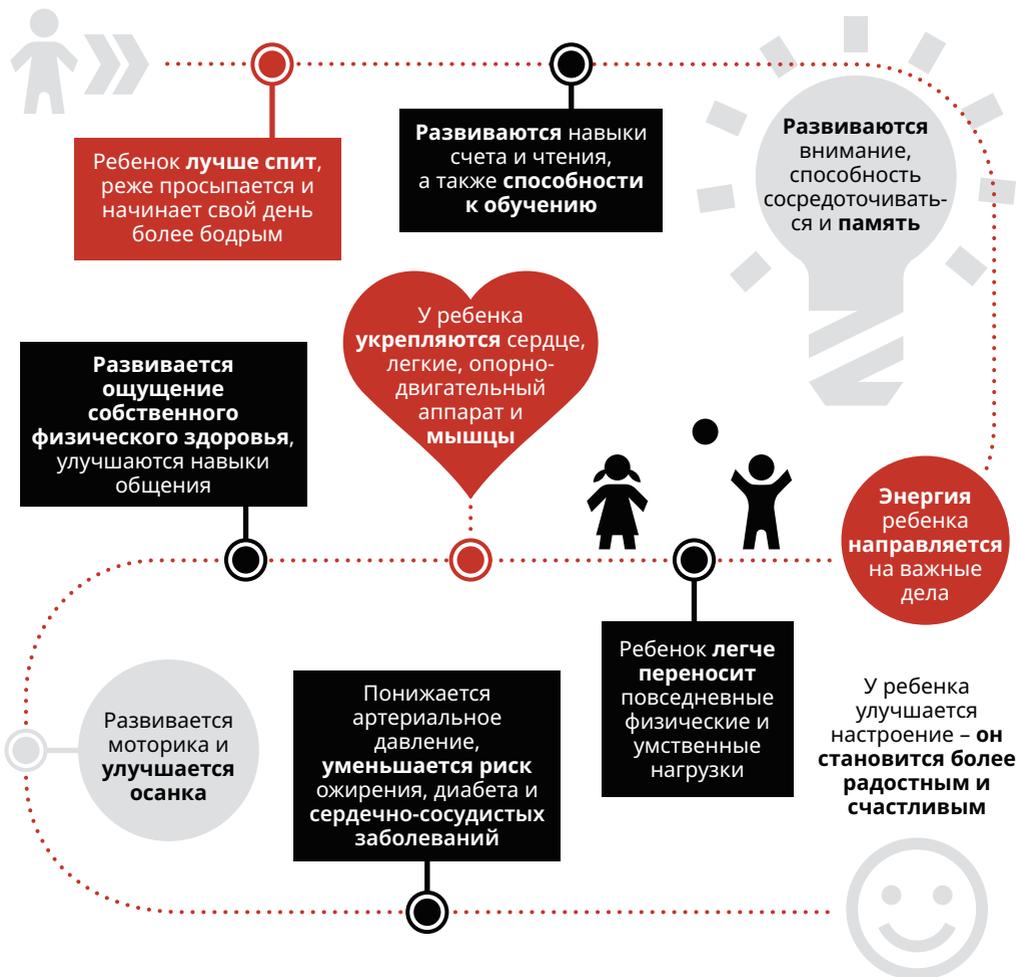
вы обратили внимание,

что благодаря движению ваш ребенок лучше засыпает, здоров и весел

А вы знали, что привычка двигаться начинает вырабатываться уже в трехлетнем возрасте?

Движение – лучшее, что можно подарить ребенку

Вы замечали, что ваш ребенок лучше спит после прогулки? И он реже тревожится во сне, если вы с семьей прогулялись в соседнем лесу? Важность движения для развития и самочувствия ребенка бесспорна и подтверждена многочисленными исследованиями. Ребенок, который много двигается – счастливый ребенок.



Взрослый для ребенка – пример для подражания и самый важный человек из всех, кто может организовать ему условия для движения.

Три часа физической активности каждый день – вот как мы этого добьемся

Ребенок младше 8 лет должен ежедневно двигаться 3 часа. Многие задумываются о том, как это реализовать на практике. Достаточную физическую активность ребенку можно обеспечить только изменив привычный, и отчасти ошибочный, образ мышления.

Ошибочные представления о физической активности ребенка:

” **Мой ребенок 2 раза в неделю посещает занятия с инструктором. Наверняка этого достаточно**

Занятия под руководством инструктора важны и позволяют ребенку многому научиться. Кроме того, это интересное времяпрепровождение в общении со сверстниками в безопасных условиях. Однако занятия с инструктором не заменяют самостоятельную физическую активность, которая тоже необходима. Ребенку ежедневно требуются разнообразные движения.

” **Повседневные занятия, дорога в детский сад или игры – это еще не настоящая физическая активность. Ведь при этом даже не потеешь**

Достаточная физическая активность не означает трехчасовых занятий спортом. Нужны два часа легких движений и продолжительная прогулка в дополнение к интенсивной физической активности. Все занятия, физические усилия и подвижные игры засчитываются и имеют значение. Для физической активности не всегда нужно специально выделенное для занятий время, инвентарь или поездки на транспорте. Знакомство с окрестностями, времяпрепровождение на игровой площадке, игры, в том числе во дворе, поездка в детский сад на велосипеде дополняют занятия спортом или физкультурой. Если ребенок будет меньше сидеть на месте, то это пойдет на пользу его развитию и здоровью.

” **У нас в семье все время дел невпроворот, на физкультуру не остается времени**

Мы живем здесь и сейчас – мгновения проносятся стремительно. Не опоздать бы в детский сад, не промок бы ребенок под дождем, не ушибись бы, чем бы его занять, чтобы сделать дела по хозяйству? Проще ответить ребенка на машине, в коляске, занять его смартфоном или планшетом – это ненадолго облегчает повседневную жизнь и позволяет справиться с необходимыми делами. Но тут есть и обратная сторона. Если выбор, который мы делаем ежедневно, из раза в раз ограничивает движение, это скажется на благополучии ребенка через 5-10 лет. Физическая активность не должна создавать дополнительных сложностей. Напротив, она облегчает повседневную жизнь. Подвижный ребенок лучше засыпает, у него хорошее настроение и он счастлив.

” **Мой ребенок настоящий непоседа. Наверняка он достаточно двигается**

Подвижность естественным образом различается у детей и носит индивидуальный характер. Углубленные исследования показали, что маленькие дети двигаются вовсе не так много, как нам кажется. Наша жизнь изменилась. Дети проводят невероятно много времени в машине, с мобильными устройствами в руках или в коляске. Особенный дефицит активного движения у многих детей наблюдается в повседневной жизни.



1 час
физической
нагрузки



2 часа на
активной
прогулке



3 часа

разнообразной
физической
активности
каждый
день

Час физической нагрузки в день:

- Идем на игровую площадку, где можно бегать, лазать и играть в подвижные игры с другими детьми.
- Идем в бассейн или кататься на лыжах.
- Освобождаем место дома, чтобы ребенок мог играть в подвижные игры. У ребенка появляется возможность активно двигаться и бегать в помещении.
- Катаемся на велосипеде по пересеченной местности.
- Играем во дворе в пятнашки с соседской семьей.
- Идем на открытый каток играть и кататься.
- Отвожу ребенка на занятие в спортивную секцию.

2 часа на активной прогулке и подвижные развлечения:

- В детский сад на велосипедах или пешком.
- Поднимаемся на свой этаж пешком, а не на лифте.
- В магазин – пешком или на велосипеде.
- Идем в поход в ближайший лес, парк или по природной тропе.
- Вместе гуляем со своей собакой.
- Принимаем участие в субботниках нашего жилищного кооператива или ухаживаем за своим двором всей семьей.
- Во время просмотра телевизора в привычку входит выполнять упражнения на баланс и занятия гимнастикой.
- Выходим из автобуса на одну остановку раньше.
- По выходным ходим в поход.

ДЛЯ НАЧАЛА ПОМОГУТ ЭТИ ПРАВИЛА:

- Выберите из вышеприведенных рекомендаций одну-две, которые вы будете регулярно выполнять. Дополнительные советы приведены по адресу helsinkiikkuu.fi
- Запишите свою цель и повесьте записку дома на видном месте. Через неделю вы можете решить, вошли ли занятия в привычку, или лучше попробовать что-то новое. Наверняка у вас найдется свой любимый способ продвигаться.
- Любое действие достойно похвалы. Не страшно, если иногда нет сил, или три часа занятий кажутся невозможными. Можно начать с малого.

Как узнать, достаточно ли двигается ваш ребенок?

Привычки закладываются в детстве. Основа для подвижного образа жизни формируется уже в 3 года. То, что вошло в привычку, остается на всю жизнь. Не все мнят себя спортсменами. Поэтому каждый из нас может двигаться так, как ему нравится. Ежедневная подвижность так же важна для ребенка, как сон и здоровое питание. Ребенок достаточно подвигался, если у него остались силы на другие дела, у него хороший аппетит в часы приема пищи и после хлопотного дня вечером он сладко засыпает. Ребенок, который много двигается – счастливый ребенок.

” Для того, чтобы двигаться, не обязательно заниматься спортом.

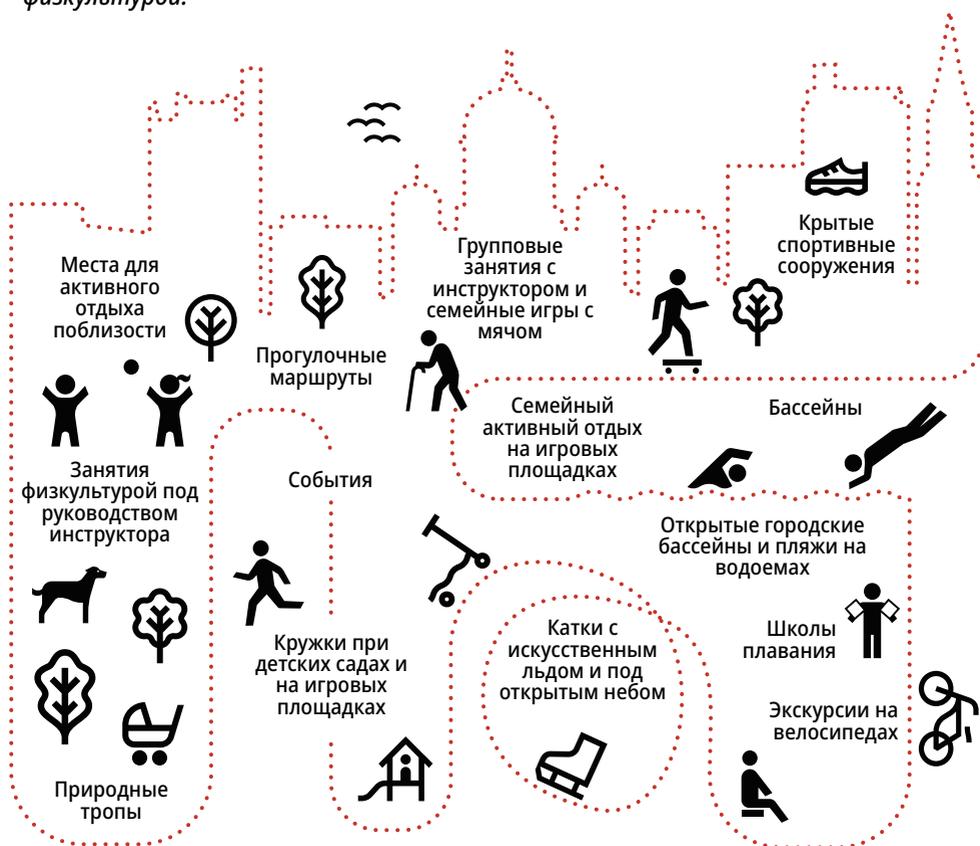
Важно сделать движение повседневной привычкой.



Всё о физической активности по одной ссылке

А вы знаете, что на игровых площадках Хельсинки по будним дням проводятся занятия с инструктором? Вы слышали о групповых занятиях под руководством инструктора, на которые можно ходить всей семьей? Вы уже нашли природные уголки в Хельсинки? В нашем городе полно бесплатных или недорогих возможностей для занятий физкультурой всей семьей. По адресу helsinki.fi вы найдете их все, а кроме того еще и много информации, советов и вариантов для повседневных занятий спортом и физкультурой.

”**Чтобы двигаться, не надо много платить.**



Зайдите на сайт helsinki.fi и выберите свой способ двигаться
Расскажите о своей физической активности с хештегом #HelsinkiLiikkuu

Хельсинки берется за проблему малоподвижного образа жизни

Муниципалитет Хельсинки всерьез берется за проблему малоподвижного образа жизни горожан, принимая на вооружение новый подход, который касается каждого жителя. Эти меры предпринимаются в связи с тем, что большинство из нас слишком много времени проводит сидя на одном месте и двигается недостаточно для поддержания здоровья. Для горожан разработано около 60 рекомендаций. Они нацелены на то, чтобы движение в повседневной жизни стало для каждого из нас простым и привлекательным.

Программа стимулирования физической активности включает, в частности, следующие меры:



Мы сотрудничаем с детскими поликлиниками, детскими садами, игровыми площадками, организациями, предоставляющими услуги в сфере физической культуры и службами помощи на дому семьям с детьми для того, чтобы **расширить возможности обеспечения физической активности.**



Нам важно подключить **все учреждения дошкольного воспитания** Хельсинки к программе «Движение в дошкольном воспитании» (Liikkuva varhaiskasvatus)



Мы обучаем персонал учреждений раннего развития и системы общего образования с тем, чтобы он **оказывал содействие внедрению активного образа жизни**



В 2019–2020 годах на дополнительные средства мы **реконструируем десять школьных дворов с целью улучшения в них условий для физической активности**



Ежегодно мы выделяем **900 000 € на развитие досуговой деятельности для детей и подростков**



Мы внедряем **электронный досуговый паспорт** для старшеклассников



В срок до 2021 года мы **построим** 75 километров велодорожной сети в центральной части города и 3 000 новых велосипедных парковок



Мы увеличим **количество городских велосипедов** и их использование



Мы будем **развивать физическую активность в течение рабочего дня** посредством специального приложения для проведения разминки на рабочем месте и функции «Движение на рабочем месте»



Мы **заключим «договор о подвижности»** не менее, чем с 70 процентами клиентов, получающих услуги на дому (в частности, это уход за пожилыми людьми)

Никто не в состоянии решить проблему малоподвижности в одиночку или по мановению руки. Движение – общая цель всех жителей Хельсинки.