

IN MOVIMENTO CON I BIMBI



MOVIMENTO?

Per uno sviluppo sano

Come certamente saprete, muoversi è importante per la salute di vostro figlio. L'attività fisica lo aiuta a essere più tranquillo, a dormire e a mangiare meglio. Giocando e muovendosi acquista fiducia in sé stesso, esprime le proprie emozioni e instaura relazioni sociali. Gli studi scientifici dimostrano che i bambini attivi sono più abili e corrono meno rischi di farsi male. Un'attività fisica regolare ha un effetto positivo sulle ossa, sul cuore e anche sul peso dei bambini. Il movimento facilita anche gli apprendimenti (ad esempio imparare a parlare).

Il movimento è essenziale per i piccoli

I bambini non sono capaci di stare fermi a lungo e quindi sembrano sempre attivi. Tuttavia, da diversi anni la condizione fisica dei piccoli è peggiorata. Una tendenza che non dipende tanto dalla volontà di noi adulti, quanto piuttosto dalla vita moderna: giornate fitte di impegni, spostamenti in auto, numerose attività da seduti, schermi onnipresenti (TV, cellulari, ecc.) e condizioni di vita che limitano l'attività fisica (parchi distanti, strade pericolose, vicini di casa sensibili ai rumori, ecc.). Eppure muoversi è naturale per i bambini e anche le attività ordinarie fanno loro del bene.

Come accompagnare vostro figlio?

Di seguito trovate vari spunti per una vita quotidiana attiva. Ovviamente potete ampliare le nostre proposte con le vostre idee e quelle di vostro figlio.



HO BISOGNO DI MOVIMENTO PER...



... scoprire gli oggetti
e fare tutto da solo



... comunicare
con gesti

Per accompagnarmi i miei genitori possono:

- » Riservarmi uno spazio sicuro dove posso muovermi liberamente
- » Mostrarmi come fare, in modo che possa copiare
- » Lasciarmi il tempo di esercitarmi per svilupparmi seguendo il mio ritmo
- » Incoraggiarmi e sostenermi quando ne ho bisogno



... imparare a strisciare,
spostarmi, alzarmi
e camminare



... ampliare sempre più
il mio raggio d'azione



... controllare le mie posizioni
e i miei spostamenti

MOVIMENTO IN UN LUOGO SICURO



Rotolarsi sul tappeto

Disponete vari oggetti su un tappeto fuori dalla portata di vostro figlio. Incoraggiatelo poi a spostarsi per prenderli.

variante

Fategli scoprire da solo gli oggetti, sorvegliandolo.

A gambe all'aria

Nella natura, con le mani e i piedi in aria, vostro figlio può scoprire con voi nuove sensazioni e nuovi materiali.



A passeggio

Spostate gli oggetti non stabili e vostro figlio potrà passegiare nella stanza appoggiandosi ai mobili.

variante

Fungete da ostacolo che il bambino dovrà scavalcare, evitare, ecc.

MOVIMENTO E BRUTTO TEMPO?

Giro giro tondo

Prendete vostro figlio in braccio e cantate dondolandovi "Giro giro tondo, casca il mondo, casca la terra... tutti giù per terra!" e fingete di farlo cadere a terra.

variante

Variate l'ampiezza dei movimenti, il ritmo della canzone e della successiva "caduta".



Cic ciac

Fate un giro in passeggino con vostro figlio. Sotto il parapigioggia, gli piacerà molto ascoltare il rumore delle gocce che cadono.

variante

Toglietelo dal passeggino per farlo camminare un po'.

Corsa in auto

Vostro figlio si diventerà un mondo a spingere la cesta del bucato chiusa con un coperchio o capovolta verso il pavimento.

variante

Tenete bene la cesta e invitate vostro figlio a entrarvi da solo. E ora via alla corsa con il bimbo a bordo!



POCO TEMPO PER MUOVERSI?

Piccolo chef

Mentre preparate da mangiare, vostro figlio adorerà imitarvi con le sue pentole giocattolo oppure con utensili da cucina riservati a lui (spatola di legno, contenitore di plastica, ecc.).



Pesciolino in acqua

Mentre fate il bagno, mostrate al bambino come fare le onde, soffiare sulla schiuma, ecc.

variante

In acqua si diventerà anche con una bottiglia o un contenitore di plastica (riempire, svuotare, travasare, ecc.).

filastrocche

Approfittate del cambio del pannolino per cantare e mimare una filastrocca: vostro figlio adorerà imitarvi.

variante

Chiedete al piccolo di mostrare le parti del corpo (suo e vostro) che menzionate.



POCO SPAZIO PER MUOVERSI?

La capanna

Trasformate uno scatolone in una capanna per vostro figlio. Gli piacerà tanto rintanarsi nella sua casetta.

variante

Giocate a fare cucù.



IL musicista

Create degli strumenti musicali, ad esempio delle maracas infilando dei sassolini in una bottiglia di plastica vuota. Chiudetela accuratamente con del nastro adesivo. Oppure fate un tamburo con una scatola di latta.

La torre di Pisa

Con i cubetti, i bambini si cimentano nei primi progetti di costruzione.

variante

Aiutate vostro figlio a costruire un castello o una torre che poi adorerà buttar giù.



PER SAPERNE DI PIÙ

Sul sito www.paprica.ch troverete materiale di supporto come opuscoli, video, ecc. con tanti consigli, idee per divertirsi e molte altre informazioni (sito internet in francese).



RACCOMANDAZIONI



FAVORIRE L'ATTIVITÀ FISICA

I più piccoli dovrebbero fare attività fisica di varia intensità (giocare all'aperto, strisciare/gattonare, camminare) per almeno 180 minuti al giorno. Queste attività possono essere suddivise in più momenti della giornata. Per maggiori informazioni: www.hepa.ch/it

LIMITARE LE ATTIVITÀ SEDENTARIE

Cercate di ridurre al minimo il tempo dedicato alle attività sedentarie (evitare di lasciare vostro figlio nel seggiolino auto o nella sdraietta quando è sveglio). Non è consigliabile lasciare i bambini davanti a uno schermo (TV, smartphone, computer, tablet, ecc.). Per maggiori informazioni: www.giovaniemedia.ch



ALCUNE INDICAZIONI



IMPRESSUM

// AUTORI

Fabio Peduzzi
Nicola Soldini
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// Sviluppato in collaborazione con il Dipartimento di psicomotricità della HETS di Ginevra, HES-SO/Ginevra:
A.-F. Wittgenstein Mani, professoressa HES
C. Blanc Müller, docente HES
M. De Monte, docente HES
E. Palardy, studentessa
I. Giroudeau, studentessa
L. Curinier, studentessa

// REVISIONE E ADATTAMENTO 2022

Dr. med. Lise Miauton Espejo
Dr. ès sc. Jérôme Spring
Laura Beauverd
Sandrine Correvon

// ILLUSTRAZIONI

Joël Freymond

// GRAFICA

Tessa Gerster

// EDIZIONE

1ª edizione in francese 2014
Edizione aggiornata 2022

© Unisanté, centro universitario di medicina generale e salute pubblica di Losanna · Centro Ospedaliero Universitario Vodese (CHUV), Dipartimento donna-mamma-bambino, sede dell'ospedale pediatrico