

# IN MOVIMENTO CON I BIMBI



# MOVIMENTO ?

## Per uno sviluppo sano

Come certamente saprete, muoversi è importante per la salute di vostro figlio. L'attività 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 l'apprendimento (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 lascia a desiderare. Una tendenza che non dipende tanto dalla volontà di noi grandi, quanto piuttosto dalla vita moderna: giornate fitte di impegni, trasporti 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 gli fanno del bene.

## Come accompagnare vostro figlio ?

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



## HO BISOGNO DI MOVIMENTO PER...



... essere forte e agile



... essere sicuro di me stesso

### I miei genitori possono accompagnarmi

- » Lasciarmi fare da solo (vestirmi, mettere in ordine ecc.)
- » Sollecitarmi a camminare (invece di mettermi nel passeggino)
- » Ascoltarmi e rispettare le mie idee
- » Spiegarmi le regole e i limiti
- » Rendere sicuri gli spazi in cui mi muovo



... esprimermi



... sfogarmi



... conoscere i miei limiti ed evitare di farmi male

## MOVIMENTO SENZA DISTURBARE?



### Il gatto e il topo

Infilatevi sotto una coperta. Vostro figlio dovrà cercare di afferrare una parte del vostro corpo sotto la coperta.

#### variante

Invertite i ruoli o indovinate quale parte del corpo è stata presa.

### Buona notte giocattoli

Incoraggiate vostro figlio a mettere a dormire tutte le bambole oppure a parcheggiare le macchinine nel garage prima di andare a letto.

#### variante

Il peluche preferito di vostro figlio può senz'altro darvi una mano.

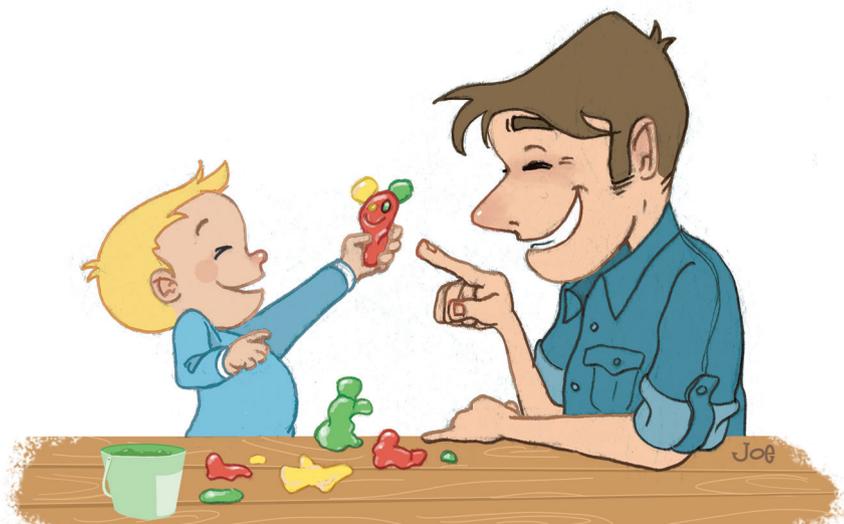


### Il piccolo artista

Scoprite insieme a vostro figlio la pasta da modellare.

#### variante

Aiutatelo a sviluppare la sua creatività e abilità ricavando degli animaletti o degli oggetti.



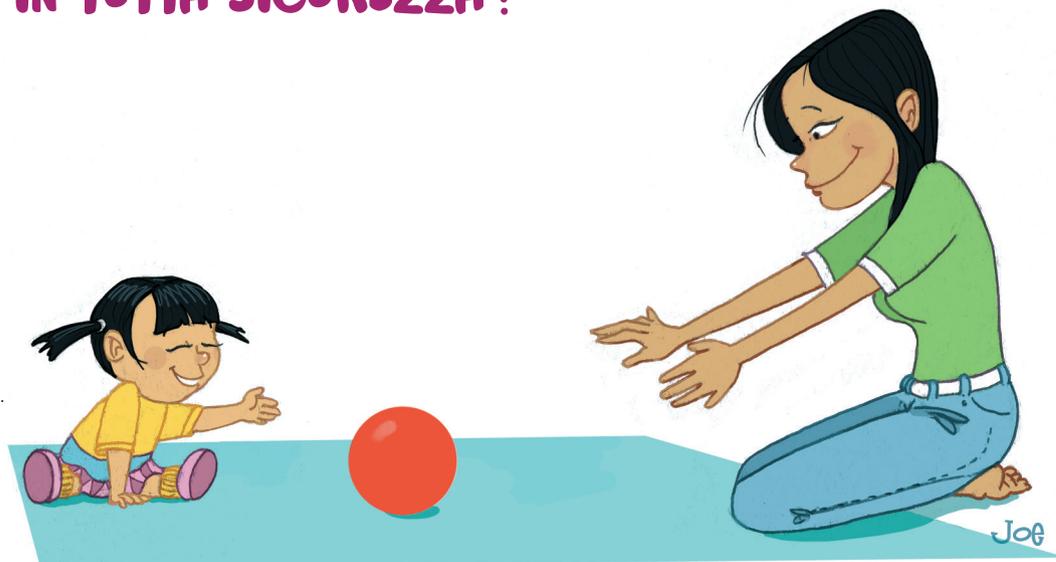
## MOVIMENTO IN TUTTA SICUREZZA?

### Passa la palla

Tiratevi una palla facendola rotolare.

#### variante

Lanciatevi la palla all'aria aperta e in piedi.



### Che animale sono?

Imitate gli animali (tigre, coniglio, cavallo, tartaruga, ecc.), i loro versi e movimenti (saltellare, strisciare, ecc.).

#### variante

Fate vivere a questi animali varie emozioni (gioia, tristezza, rabbia, ecc.) dopo averle menzionate.

### Percorso a ostacoli

Create un percorso in casa usando sedie, tavolini, cuscini, scatole, ecc.



## MOVIMENTO E BRUTTO TEMPO?

### Balliamo insieme

Accendete la radio o mettete una musica trascinante e ballate con vostro figlio.

#### variante

Le canzoncine per bambini accompagnate da gesti aiutano vostro figlio a sviluppare il linguaggio.



### In auto

Prendete vostro figlio per le mani e mimate un'auto che viaggia su una strada piena di curve.

#### variante

Il piccolo può guidare la macchina con le vostre dita (avviamento, clacson, freccia, ecc.).

### Escursione nella natura

Indossate giacca a vento e stivali di gomma e uscite a fare una passeggiata.

#### variante

Lasciate che vostro figlio faccia nuove esperienze camminando su un tronco o su vari tipi di terreno.



## MOVIMENTO PER SFOGARSI?

### AL parco giochi

Invitate il piccolo ad arrampicarsi, andare sullo scivolo e giocare con gli altri bambini. Stategli vicino per garantire la sua sicurezza.

#### variante

Tirate un pallone e rincorretelo insieme.



### La torre

Costruite insieme una torre con delle scatole e lasciate che vostro figlio la distrugga, per poi ricominciare il gioco da capo.

### Arriva La zanzara!

All'aria aperta, mimate una zanzara e rincorrete il piccolo per acchiapparlo e fargli il solletico.

#### variante

Invertite i ruoli.



## PER SAPERNE DI PIÙ

Sul sito [www.paprica.ch](http://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 essere attivi almeno 180 minuti al giorno (gattinando, camminando, giocando all'aria aperta, ecc.).



### LIMITARE LE ATTIVITÀ SEDENTARIE

Cercate di ridurre le attività sedentarie. Non è consigliabile lasciare i bambini davanti a televisore, computer, videogiochi, ecc.

## ALCUNE INDICAZIONI

18 mesi

costruisce torri con i cubetti

sale le scale

calcia il pallone

gira le pagine di un libro

prova a vestirsi da solo

scarabocchia

indica le parti del corpo

forma delle frasi di due parole

cerca oggetti nascosti

lancia il pallone con le mani

salta sul posto

2 anni e mezzo

## IMPRESSUM

### // AUTORI

Fabio Peduzzi<sup>1</sup>

Nicola Soldini<sup>1</sup>

Dr. med. Lise Miauton Espejo<sup>2</sup>

// 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

M. Lecoultré, studentessa

L. Ney, studentessa

### // ILLUSTRAZIONI

Joël Freymond

### // GRAFICA

Tessa Gerster<sup>1</sup>

### // EDIZIONE

1a edizione in francese 2014

Tradotto nel 2016

### // TRADUZIONE E RILETTURA

CLS Communication

Nicola Soldini

© <sup>1</sup> Ligues de la santé, programma cantonale «Ça marche!», Losanna  
<sup>2</sup> Reparto medico-chirurgico di pediatria, Ospedale dell'infanzia di Losanna