

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...



... scoprire gli oggetti  
e fare tutto da solo



... comunicare  
con gesti

### I miei genitori possono accompagnarmi

- » 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



... strisciare,  
spostarmi, alzarmi  
e camminare



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



... controllare le mie posizioni  
e i miei spostamenti

## MOVIMENTO IN TUTTA SICUREZZA?



### 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 pericolosi e vostro figlio potrà passeggiare 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 "Giro giro tondo, casca il mondo, casca la terra... tutti giù per terra!" e fingete di farlo cadere a terra.

#### variante

Variate 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 una cesta del bucato con i suoi peluche.

#### variante

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



## MOVIMENTO E POCO TEMPO ?

### 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.).

### Conte e 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.



## MOVIMENTO E POCO SPAZIO ?

### 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 per biscotti.

### 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](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 (strisciando/gattonando, camminando, giocando all'aria aperta, ecc.).



### LIMITARE LE ATTIVITÀ SEDENTARIE

Cercate di ridurre le attività sedentarie (ad esempio evitare di lasciare il bebè nel seggiolino auto o nella sdraietta quando è sveglio).

Non è consigliabile lasciare i bambini davanti a televisore, computer, videogiochi, ecc.

## ALCUNE INDICAZIONI

9 mesi

striscia

afferra gli oggetti con l'indice e il pollice

dice mamma e papà

indica con il dito

mette oggetti piccoli dentro a oggetti grandi

sale le scale a gattoni

sta seduto da solo

saluta con la manina

gattona

passa gli oggetti a un adulto

si tira su appoggiandosi

cammina da solo

mangia con il cucchiaino

18 mesi

## 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

E. Palardy, studentessa

I. Giroudeau, studentessa

L. Curinier, 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