

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...



... essere forte e agile



... essere sicuro
di me stesso

Per accompagnarmi i miei genitori possono:

- » 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



... essere tranquillo



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

MUOVERSI SILENZIOSAMENTE?



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.

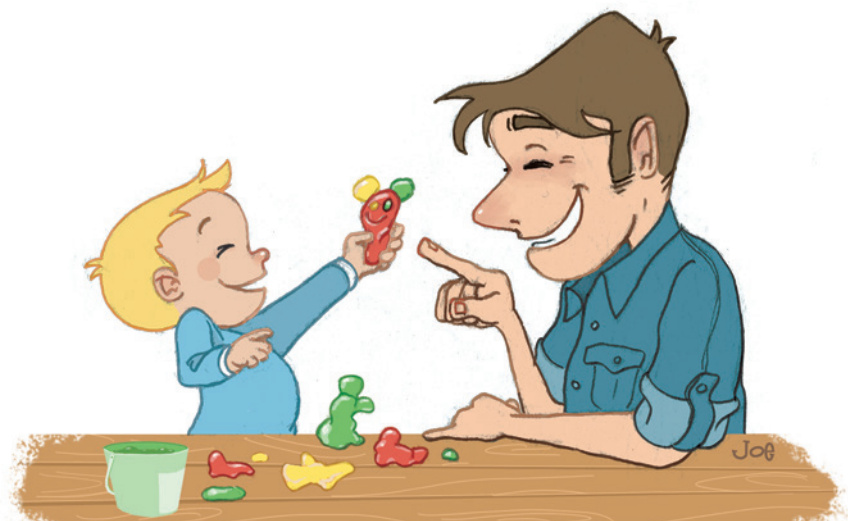


Il piccolo artista

Scoprite insieme a vostro figlio la pasta modellabile.

variante

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



MOVIMENTO IN UN LUOGO SICURO?

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 allegra e ballate con vostro figlio.

variante

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



In auto

Prendete le mani di vostro figlio 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.



MUOVERSI PER ESSERE TRANQUILLI?

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 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

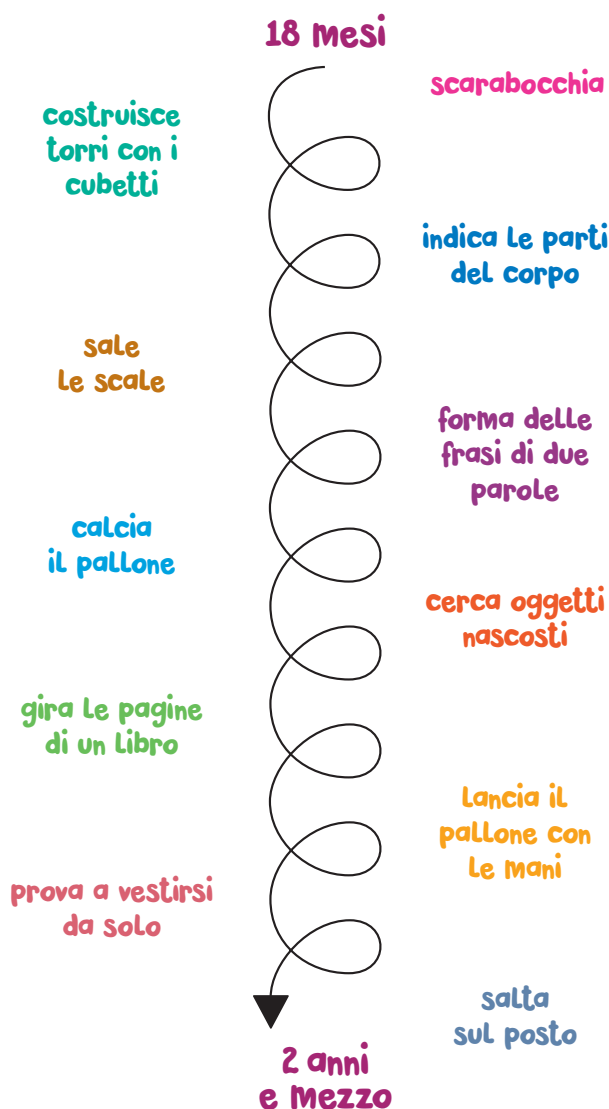
I più piccoli dovrebbero fare attività fisica di varia intensità (giocare all'aperto, strisciare/gattonare, camminare) per almeno 180 minuti al giorno. Queste attività possono essere suddivise in più momenti della giornata. Per maggiori informazioni: www.hepa.ch/it



LIMITARE LE ATTIVITÀ SEDENTARIE

Cercate di ridurre al minimo il tempo dedicato alle attività sedentarie, compreso il tempo davanti a uno schermo (TV, smartphone, computer, tablet, ecc.). Per maggiori informazioni: www.giovanimedia.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
M. Lecoultré, studentessa
L. Ney, 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