

IN MOVIMENTO CON I BIMBI

Da 2
anni e mezzo
a 4 anni



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 loro fanno 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...



... sviluppare
la mia personalità

Per accompagnarmi i miei genitori possono:

- » Incoraggiarmi a esprimere le mie idee e la mia fantasia
- » Far sì che abbia contatti regolari con bambini della mia età
- » Aiutarmi a rispettare le istruzioni e le regole
- » Offrirmi delle occasioni per sbrigarmela da solo
- » Farmi uscire all'aria aperta per giocare



... esercitare i miei
movimenti e controllare
la mia energia



... conoscere il mio
corpo e usare
le mani in modo abile



... incontrare altri bambini



... apprendere e capire il mondo
che mi circonda

POCO TEMPO PER MUOVERSI?



Balliamo insieme

Scegliete la musica che vi piace per ballare con vostro figlio.

variante

Scegliete stili e ritmi sempre diversi.

Dare una mano a mamma e papà

Chiedete a vostro figlio di svuotare con voi le borse della spesa. Fategli riporre oggetti di varie forme, dimensioni e peso.

variante

Coinvolgetelo nelle pulizie di casa.



saltare e tuffarsi

Lasciate che il bambino si lanci su una pila di cuscini o si rotoli su un tappeto.

variante

Prendete vostro figlio per mano e fatelo saltare sul letto.

MUOVERSI SILENZIOSAMENTE ?

Travestirsi

Preparate una borsa o uno scatolone con vestiti troppo grandi, cappelli, stoffe oppure con i vostri vecchi vestiti e scarpe.

variante

Perché non vestire anche i peluche o le bambole?



Nascondino in sordina

Giocate a nascondino in casa.

variante

Giocate a nascondino all'aria aperta insieme ad altri bambini.

Attenzione ai coccodrilli

Disegnate un percorso per terra (con nastro adesivo, filo, rami, ecc.). Chi non resta sul sentiero cade in acqua!

variante

Camminate uno dietro l'altro. Chi è davanti fa un movimento che l'altro deve imitare.



TROPPO STANCHI PER MUOVERSI?

La capanna

Coprite il tavolo o qualche sedia con un lenzuolo. Vostro figlio potrà inventare una storia oppure riposarsi all'interno della capanna.

variante

All'aria aperta, potete delimitare la casetta con delle pietre o dei rami.



Il mondo degli oggetti

“Rifornite” vostro figlio con degli oggetti (cesta del bucato, scatoloni, giornali, ecc.) con i quali potrà giocare.

variante

Con i giornali potete fare delle palline che potrà tirare nel cestino oppure creare delle spade per fare un duello.

Indovina il disegno

Disegnate con vostro figlio.

variante

Disegnate un animale e imitatelo insieme.



MOVERSI PER ESSERE TRANQUILLI?

Hop hop cavallino

Disponete alcuni oggetti per terra come ostacoli. Il vostro bambino potrà quindi saltarli come un cavallo.

variante

All'aria aperta, il piccolo può arrampicarsi e saltare da un muretto, da un gradino, da una panchina, ecc.



Raccolta stagionale

Andate a passeggio per raccogliere oggetti naturali come sassi, foglie, castagne, ecc.

variante

Fate un po' di musica picchiando una castagna contro l'altra, oppure lanciatele in un recipiente.

calcio spontaneo

Uscite insieme con un pallone per giocare a calcio.



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 bambini di età compresa fra i 2 anni e mezzo e i 4 anni dovrebbero fare attività fisica per almeno 180 minuti al giorno, compresi almeno 60 minuti di attività fisica intensa (giocare all'aperto, correre, saltare, ecc.). 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. Il tempo trascorso davanti a uno schermo (TV, smartphone, computer, tablet, ecc.) dovrebbe essere limitato e la visione accompagnata dalla presenza di un adulto. Per maggiori informazioni: www.giovanimedia.ch

MOVIMENTI IMPORTANTI

- » Arrampicarsi, tirarsi su, mantenersi dritti e scalare
- » Mantenere l'equilibrio
- » Lanciare e prendere una palla
- » Saltare verso l'alto e verso il basso
- » Fare lo scivolo, andare su strumenti a rotelle (monopattino, pattini, ecc.)
- » Dondolarsi, muoversi avanti e indietro
- » Rotolare, girare, fare delle capriole
- » Usare la forza
- » Galleggiare in acqua, controllare le cadute e la sensazione di vuoto
- » Sperimentare situazioni rischiose e saperle affrontare
- » Correre e spingersi ai propri limiti (un sano sforzo)
- » Esercitarsi ed esibirsi eseguendo varie figure

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
L. Chuard, studentessa
O. Crivelli, 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