

IN MOVIMENTO CON I BIMBI

Da 4 a
6 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...



... controllare i movimenti
e l'equilibrio

Per accompagnarmi i miei genitori possono:

- » Lasciare che giochi con altri bambini in casa e fuori
- » Offrirmi delle occasioni per correre, arrampicarmi, scalare, saltare, ecc.
- » Darmi il tempo per vestirmi da solo
- » Offrirmi degli spazi di tempo per disegnare, colorare, ritagliare, ecc.
- » Farmi partecipare alle discussioni
- » Incoraggiarmi ad aspettare e ad ascoltare



... eseguire gesti
precisi



... orientarmi nello
spazio e nel tempo



... essere attento a scuola



... saper giocare con gli altri

POCO TEMPO PER MUOVERSI?



vola palloncino

Gonfiate un palloncino. Il bambino deve colpirlo ripetutamente per farlo restare in aria il più a lungo possibile.

variante

Fate lo stesso gioco all'aria aperta con un palloncino o con le bolle di sapone che dovrà far scoppiare.

Aiuto cuoco

Chiedete a vostro figlio di aiutarvi a preparare da mangiare. Potrà mescolare gli ingredienti per una torta, tagliare la frutta per la macedonia, ecc.



Piroette e capriole

Disponete un materasso per terra per lasciare che il bambino possa fare delle piroette e delle capriole.

Attenzione: insegnategli a portare il mento contro il petto per eseguire la capriola correttamente.

POCO SPAZIO PER MUOVERSI?

Il piccolo costruttore

Fate una torre insieme a vostro figlio, la più alta possibile, con vari oggetti (contenitori di plastica, confezioni di latte vuote, ecc.).

variante

Costruite una casa per le bambole o un garage per le macchinine.



Non toccare terra

Divertitevi con vostro figlio a spostarvi in casa senza toccare terra (saltando da un tappeto all'altro, camminando sul divano o usando le sedie, ecc.).

variante

All'aperto, cercate di mai camminare sulle linee tracciate per terra.

statue musicali

Muniti di contenitori di plastica e mestolo, voi suonate la batteria e vostro figlio balla.

Non appena la musica si ferma, il piccolo deve restare immobile come una statua.

Successivamente invertite i ruoli.

variante

Suonate forte o piano, velocemente o lentamente, oppure ballate in silenzio.



MOVIMENTO E BRUTTO TEMPO ?

Trova l'intruso

Distribuite degli "intrusi" per casa (ad esempio lo shampoo in cucina, la saliera in sala da bagno, ecc.). Chiedete poi a vostro figlio di trovarli e di rimetterli al posto giusto.

variante

Invertite i ruoli.



Travestirsi e inventare tante storie

Con vestiti, foulard e oggetti vari, il vostro bimbo può travestirsi e inventare storie di re, principesse, cavalieri, ecc.

Attenti al Lupo!

Per terra, delimitate con del nastro adesivo un campo che sarà la casa di vostro figlio. Ora il bambino dovrà impedire al lupo (voi) di entrare nella casa.

variante

Invertite i ruoli.



MUOVERSI PER ESSERE TRANQUILLI?

Saltare la corda

Muovete una corda a terra come un serpente oppure fatela ondeggiare e incoraggiate vostro figlio a saltarla.

variante

Proponetegli di fermare la corda con i piedi.



Torello

Per tre o più giocatori. Due bambini si tirano una palla e il terzo tenta di intercettarla. Se ci riesce, prende il posto del giocatore che l'ha lanciata, che a sua volta diventa l'intercettatore.



Gatto e topo

Chi fa il gatto deve cercare di prendere uno dei bambini che fanno i topini. Il partecipante "acchiappato" diventa così il gatto e si ricomincia.

variante

Correre tenendosi una parte del corpo (ad esempio un ginocchio o una spalla).



Consiglio: a questa età, vostro figlio capisce in quali situazioni può muoversi e in quali invece no. Definite quindi regole e limiti (ad esempio sul letto non si salta, ma sul materasso per terra si può farlo).

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

A partire dai 4 anni, i bambini dovrebbero muoversi molto più di un'ora al giorno e praticare attività fisica intensa (andare in bicicletta o in monopattino, giocare a palla, passeggiare nei boschi, ecc.). Per maggiori informazioni: www.hepa.ch/it



LIMITARE LE ATTIVITÀ SEDENTARIE

È importante limitare gli spostamenti sedentari (su un veicolo motorizzato) e ridurre il tempo trascorso in posizione seduta e in ambienti interni durante la giornata. 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

// REVISIONE E ADATTAMENTO 2022

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

// 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 Vodesse (CHUV), Dipartimento donna-mamma-bambino, sede dell'ospedale pediatrico