

IN MOVIMENTO CON I BIMBI

Da 0 a 9
 mesi



Jof

MOVIMENTO ?

Per uno sviluppo sano

Come certamente saprete, il movimento è importante per vostro figlio. I bebè si esprimono con i gesti e instaurano i rapporti affettivi mediante il contatto fisico. Muovendosi scoprono il proprio corpo ed esplorano il mondo che li circonda. Poco a poco il vostro piccolo imparerà a controllare i suoi movimenti, a reggersi e a spostarsi. Il movimento favorisce inoltre l'apprendimento e lo sviluppo.

Muoversi è essenziale per i bebè

I bebè sgambettano spesso e quindi sembrano sufficientemente attivi. Da diversi anni si constata tuttavia che la forma fisica dei bambini più grandi lascia a desiderare. Una tendenza che, inconsapevolmente, può prendere il via già nei primi mesi di vita. A volte sono le condizioni di vita a ridurre l'attività fisica (spazio ridotto in casa, parchi distanti, vicini di casa sensibili ai rumori, ecc.). A volte invece il movimento è limitato dalle abitudini quotidiane degli adulti (giornate fitte di impegni, spostamenti in auto, ecc.) oppure dagli accessori per bebè utilizzati (sdraietta, seggiolino auto in casa, ecc.).

Per i bebè muoversi è naturale e anche le attività ordinarie hanno per loro un effetto positivo.

Come accompagnare il bebè ?

Di seguito trovate vari spunti per una vita quotidiana più attiva. Potete completare le proposte con idee vostre, in base alle esigenze del vostro bambino.



HO BISOGNO DI MOVIMENTO PER...



... **comunicare**

I miei genitori possono accompagnarmi

- » Prendendosi il tempo di osservarmi
- » Riservandomi uno spazio dove posso muovermi liberamente e in tutta sicurezza
- » Condividendo momenti di coccole
- » Imparando a riconoscere le mie espressioni e le mie esigenze



... **poi rilassarmi**



... **scoprire il mio corpo**



... **afferrare oggetti e giocare**



... **controllare le mie posizioni e i miei movimenti**

TROPPO STANCHI PER MUOVERVI?

0 mesi



Seguire lo sguardo

Al vostro bebè piace essere osservato e adora quando lo guardate, gli parlate e gli sorridete. Spostate lentamente il vostro viso prima a destra e poi a sinistra, di modo che vostro figlio possa seguirvi con lo sguardo girando la testa.

variante

Prolungate il gioco facendo versi e smorfie che divertiranno il vostro bebè

A tu per tu

Sdraiatevi accanto a vostro figlio e fatelo ruotare dolcemente verso di voi finché sarete l'uno di fronte l'altro. Così potrà toccare il vostro viso.

Attenzione: alternate regolarmente il lato nel quale lo fate ruotare.



Tutti in barca

Seduti per terra a gambe divaricate, sistemate il bebè sulla vostra gamba di modo che i suoi piedini tocchino per terra. Reggetelo intorno alla pancia, sui fianchi o tenendogli le mani e giocate con l'equilibrio.

Attenzione: mai scuotere il bebè durante il gioco!

variante

Girate il bambino affinché possa guardarvi.

9 mesi



MOVIMENTO E POCO TEMPO ?

La culla

Cullate vostro figlio dondolandovi. Potete anche cantare o ascoltare una musica dolce.



scoprire i piedini

Mentre cambiate il pannolino, vostro figlio può scoprire le sue mani e i suoi piedi. Infilate una mano sotto il suo sederino e spingetelo leggermente verso l'alto affinché il piccolo possa afferrare i piedini.

Rotolarsi

Aiutate il vostro bebè a cambiare posizione facendolo rotolare dolcemente sulla pancia o sulla schiena. Accompagnatelo con una mano sull'anca o sulla coscia.



MOVIMENTO IN TUTTA SICUREZZA?

IL PIACERE DI MUOVERSI

Il vostro letto è un terreno di gioco ideale finché il bebè non riesce a spostarsi da solo. Adagiatelo sulla schiena e lasciatelo sgambettare senza allontanarvi.



ALLA SCOPERTA DEGLI OGGETTI

Adagiate vostro figlio per terra su di un panno o su una coperta. Presentategli vari oggetti e poi passateglieli, affinché li possa scoprire toccandoli, prendendoli in mano o mettendoli in bocca.

Esplorare

In una zona priva di pericoli potete disporre gli oggetti attorno al bebè e invitarlo ad andare a prenderli. Lasciate che esplori le forme, i materiali e i colori.



MOVIMENTO E BRUTTO TEMPO?

Ora di coccole

Per sollevare vostro figlio dal lettino, reggetelo con una mano sotto il sederino mentre con l'altra mano sostenete le spalle e la testa. Tenetelo ben vicino al vostro corpo, avvolgendolo con le braccia.



0 mesi



Uscire a passeggio

Come voi, anche il bebè ha bisogno di andare all'aria aperta. Se fa brutto tempo, vestitelo bene e partite alla scoperta della vita fuori dalle mura di casa.

Cucù!

Nascondete il vostro viso dietro un fazzoletto e fatelo riapparire come per magia. Così vostro figlio imparerà a vedervi sparire e ricomparire.



9 mesi



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 bebè dovrebbero muoversi più volte al giorno (restando sulla pancia o sulla schiena, strisciando, giocando per terra ecc.).



LIMITARE LE ATTIVITÀ SEDENTARIE

Cercate di ridurre le attività sedentarie (ad esempio evitate 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

0 mesi

ricambia il vostro sguardo nel faccia a faccia

sgambetta sdraiato sulla schiena

osserva le sue manine e ci gioca

sulla pancia, si appoggia sugli avambracci

esplora gli oggetti e li mette in bocca

cerca di afferrare oggetti un po' più distanti

9 mesi

chiude le manine e tiene il vostro pollice

sostiene la testa e la gira verso un rumore o verso di voi

inizia ad afferrare gli oggetti che gli porgete

tocca i suoi piedini

si gira dalla schiena alla pancia e viceversa

comincia a stare seduto da solo

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. Julien, studentessa
L. Barras, studentessa

// ILLUSTRAZIONI

Joël Freymond

// GRAFICA

Tessa Gerster

// EDIZIONE

1a edizione in francese 2014

Tradotto nel 2016

// TRADUZIONE E RILETTURA

CLS Communication
Nicola Soldini

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique · Lausanne
Centre Hospitalier Universitaire
Vaudois (CHUV), Département femme-
mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance