

IN MOVIMENTO CON I BIMBI



Da 18 mesi
a 2 anni e
mezzo

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...



... essere forte e agile



... essere sicuro di me stesso

I miei genitori possono accompagnarmi

- » 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



... sfogarmi



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

MOVIMENTO SENZA DISTURBARE?



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 da modellare.

variante

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



MOVIMENTO IN TUTTA SICUREZZA?

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 trascinante e ballate con vostro figlio.

variante

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



In auto

Prendete vostro figlio per le mani 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.



MOVIMENTO PER SFOGARSI?

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 acciapparlo 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 essere attivi almeno 180 minuti al giorno (gattinando, camminando, giocando all'aria aperta, ecc.).



LIMITARE LE ATTIVITÀ SEDENTARIE

Cercate di ridurre le attività sedentarie. Non è consigliabile lasciare i bambini davanti a televisore, computer, videogiochi, ecc.

ALCUNE INDICAZIONI

18 mesi

costruisce torri con i cubetti

sale le scale

calcia il pallone

gira le pagine di un libro

prova a vestirsi da solo

scarabocchia

indica le parti del corpo

forma delle frasi di due parole

cerca oggetti nascosti

lancia il pallone con le mani

salta sul posto

2 anni e mezzo

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. Lecoultre, studentessa

L. Ney, 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