

# 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 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...



... sviluppare  
La mia personalità

## I miei genitori possono accompagnarmi

- » 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



... esercitarmi  
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

## MOVIMENTO E POCO TEMPO ?



### Balliamo insieme

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

#### variante

Scegliete stili e ritmi sempre diversi.

### 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 le mani e fatelo saltare sul letto.



# MOVIMENTO IN SILENZIO ?

## 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 MUOVERVI?

## 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.



# MOVIMENTO PER SFOGARSI?

## 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](http://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 essere fisicamente attivi per almeno 180 minuti al giorno (giocare all'aria aperta, correre, saltare ecc.).

### LIMITARE LE ATTIVITÀ SEDENTARIE



Cercate di ridurre le attività sedentarie.

Non è consigliabile lasciare i bambini davanti a televisore, computer, videogiochi, ecc. fino all'età di 3 anni. A partire dai 3 anni, limitare il tempo trascorso davanti allo schermo a un'ora al giorno al massimo.

## 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.)
- » Mantenere l'equilibrio, muoversi avanti e indietro
- » Ruotare, girare, rotolare
- » 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

### // AUTEURS

Fabio Peduzzi

Nicola Soldini

Dr. méd. Lise Miauton Espejo

### // Développé en étroite collaboration

avec la filière Psychomotricité de la HETS Genève, HES-SO/Genève:

A.-F. Wittgenstein Mani, professeure HES

C. Blanc Müller, chargée de cours HES

M. De Monte, chargé de cours HES

L. Chuard, étudiante

O. Crivelli, étudiante

### // ILLUSTRATIONS

Joël Freymond

### // GRAPHISME

Tessa Gerster

### // ÉDITION

1<sup>ère</sup> édition en français 2014

Traduit en 2016

Édition mise à jour en 2019

### // TRADUCTION ET RELECTURE

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