

# IN MOVIMENTO CON I BIMBI



**unisanté**  
Centre universitaire de médecine générale  
et santé publique • Lausanne

**CHUV** Département femme-mère-enfant

**pédiatrie  
suisse**  
L'organisation professionnelle  
de la pédiatrie

**h e t s**  
Haute école de travail social  
Genève  
Filière Psychomotricité

 canton de  
**vaud**

 Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# 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 fanno loro del bene.

## Come accompagnare vostro figlio?

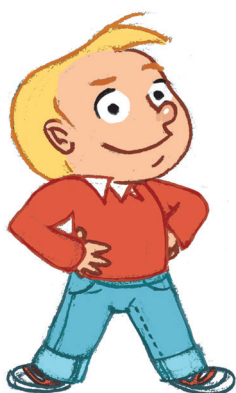
Di seguito trovate vari spunti per una vita quotidiana attiva. Ovviamente potete ampliare le nostre proposte con le vostre idee e quelle di vostro figlio.



## HO BISOGNO DI MOVIMENTO PER...



... essere forte e agile



... essere sicuro di me stesso

### Per accompagnarmi i miei genitori possono:

- » 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

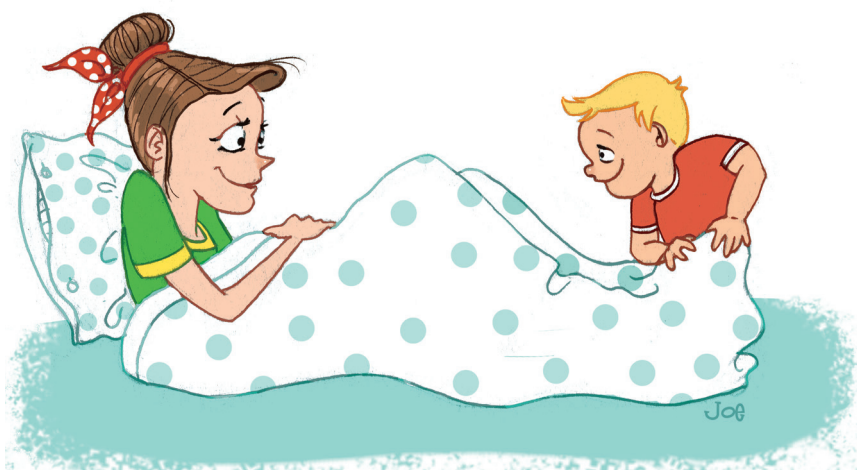


... essere tranquillo



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

## MUOVERSI SILENZIOSAMENTE?



### 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.

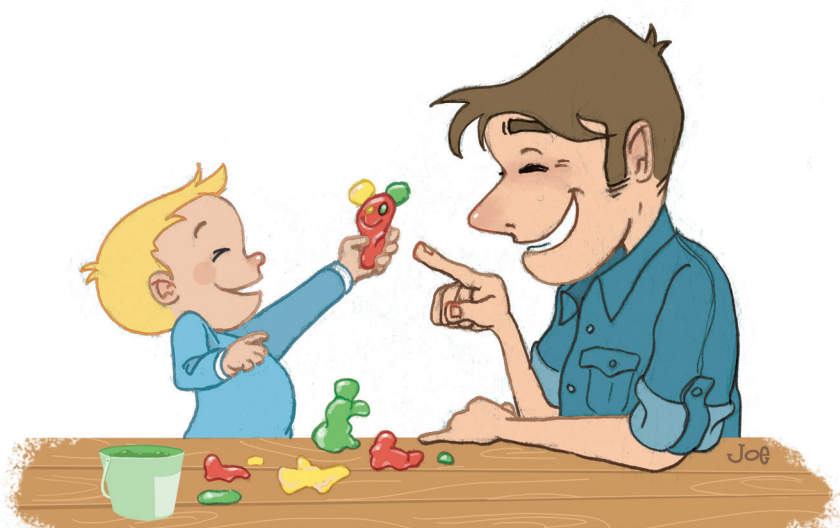


### IL piccolo artista

Scoprite insieme a vostro figlio la pasta modellabile.

#### variante

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





## MOVIMENTO IN UN LUOGO SICURO?

### 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 allegra e ballate con vostro figlio.

#### variante

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



### In auto

Prendete le mani di vostro figlio 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.



## MUOVERSI PER ESSERE TRANQUILLI?

### 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 acchiapparlo e fargli il solletico.

#### variante

Invertite i ruoli.





## 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

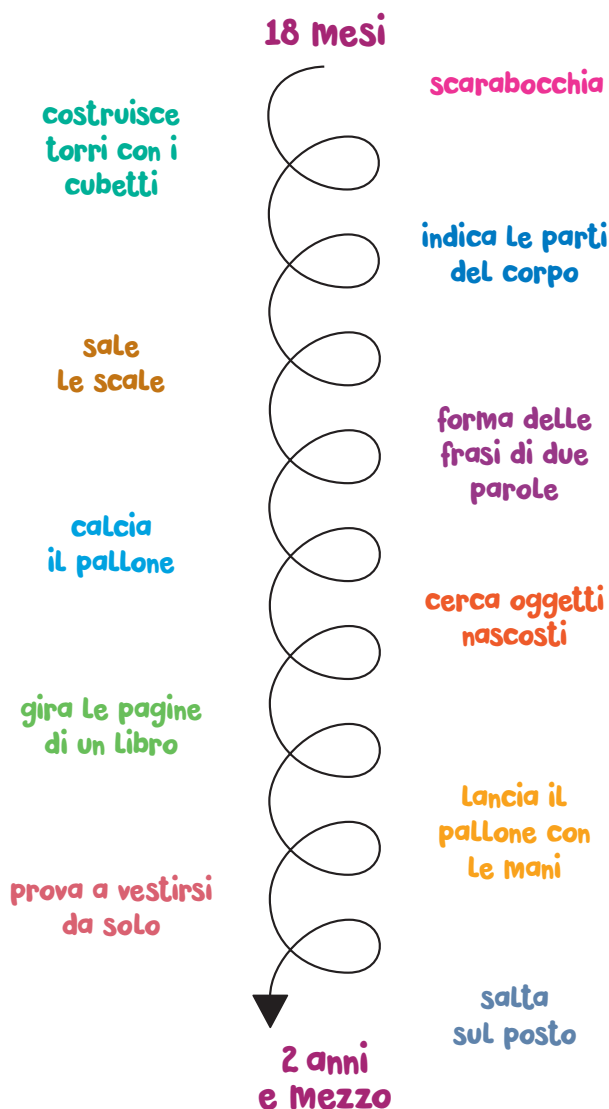
I più piccoli dovrebbero fare attività fisica di varia intensità (giocare all'aperto, strisciare/gattonare, camminare) per almeno 180 minuti al giorno. Queste attività possono essere suddivise in più momenti della giornata. Per maggiori informazioni: [www.hepa.ch/it](http://www.hepa.ch/it)



### LIMITARE LE ATTIVITÀ SEDENTARIE

Cercate di ridurre al minimo il tempo dedicato alle attività sedentarie, compreso il tempo davanti a uno schermo (TV, smartphone, computer, tablet, ecc.). Per maggiori informazioni: [www.giovanimedia.ch](http://www.giovanimedia.ch)

## ALCUNE INDICAZIONI



## 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. Lecoultré, studentessa  
L. Ney, 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 Vodesse (CHUV), Dipartimento donna-mamma-bambino, sede dell'ospedale pediatrico