

IN
MOVIMENTO
CON I BIMBI

Da 0 a 9
mesi



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**



... **poi rilassarmi**

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



... **scoprire il mio corpo**



... **afferrare oggetti e giocarci**



... **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 diventeranno 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

Le proposte sono presentate, dall'alto al basso, seguendo lo sviluppo del bebè. Per motivi di sicurezza, tenete sempre conto delle capacità di vostro figlio mentre svolgete i giochi.

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

chiude le manine e tiene il vostro pollice

sgambetta sdraiato sulla schiena

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

osserva le sue manine e ci gioca

inizia ad afferrare gli oggetti che gli porgete

sulla pancia, si appoggia sugli avambracci

tocca i suoi piedini

esplora gli oggetti e li mette in bocca

si gira dalla schiena alla pancia e viceversa

cerca di afferrare oggetti un po' più distanti

comincia a stare seduto da solo

9 mesi

IMPRESSUM

// AUTORI

Fabio Peduzzi¹

Nicola Soldini¹

Dr. med. Lise Miauton Espejo²

// 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

©¹ Ligues de la santé, programma cantonale « Ça marche! », Losanna

² Reparto medico-chirurgico di pediatria, Ospedale dell'infanzia di Losanna