

## HO BISOGNO DI MOVIMENTO PER...



... comunicare

### Per accompagnarmi i miei genitori possono:

- » Prendersi il tempo di osservarmi
- » Riservarmi uno spazio dove posso muovermi liberamente e in tutta sicurezza
- » Condividere momenti di coccole
- » Imparare a riconoscere le mie espressioni e le mie esigenze



... scoprire il mio corpo



... poi rilassarmi



... afferrare oggetti e giocarci



... controllare le mie posizioni e i miei movimenti

## 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

Per i neonati è importante stimolare la loro naturale voglia di muoversi, favorendo il movimento più volte al giorno e mettendo a loro disposizione uno spazio libero adatto alla loro età. Quando sono svegli, è possibile fare attività a pancia in giù (30 minuti al giorno) e in posizione supina. Per maggiori informazioni: [www.hepa.ch/it](http://www.hepa.ch/it)



#### 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 uno schermo (TV, smartphone, computer, tablet, ecc.). Per maggiori informazioni: [www.giovanimedia.ch](http://www.giovanimedia.ch)

### IMPRESSUM

// AUTORI  
Fabio Peduzzi  
Nicola Soldini  
Dr. med. Lise Miauton Espejo

// Sviluppo 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

// 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

## ALCUNE INDICAZIONI



# 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, 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 è peggiorata. 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 attiva. Potete completare le proposte con idee vostre, in base ai desideri del vostro bambino.





## TROPPO STANCHI PER MUOVERVI?

0 mesi



### Gioco di 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 al vostro bebè 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.



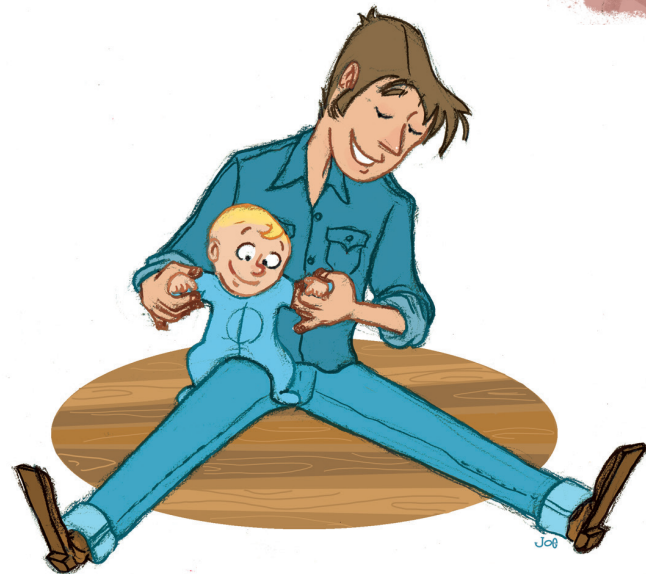
### Tutti in barca

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.



## POCO TEMPO PER MUOVERSI?

### Imparare a controllare i movimenti

Mettete vostro figlio a pancia in giù e lasciatelo libero di muoversi e sgambettare, senza allontanarvi.



### 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 UN LUOGO SICURO

### Il piacere di muoversi

Quando è sveglio, lasciate che il vostro bebè stia a pancia in giù. Dovrebbe trascorrere almeno 30 minuti al giorno in questa posizione.



### Alla scoperta degli oggetti

Adagiate vostro figlio per terra su 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.



### Uscire a passeggio

Come voi, anche il bebè ha bisogno di stare 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.



0 mesi

9 mesi