



Giochi in movimento per la salute dei grandi e dei piccini dai 0 ai 6 anni

©Kyle_Nieber

Fin dai primi giorni di vita, attraverso il corpo e il movimento, nel neonato matura la prima conoscenza del mondo e la possibilità di entrare in relazione con l'altro: un adeguato sviluppo delle funzioni motorie nel bambino favorisce un successivo positivo sviluppo cognitivo, psicologico e relazionale.

Il gioco è la dimensione che maggiormente stimola la motivazione del bambino, che attiva la sua potenzialità di apprendimento e la sua abilità di problem solving: l'attività ludica nella prima infanzia, e non solo, favorisce la disponibilità alla collaborazione con l'altro, migliora il riconoscimento degli altri come compagni di avventure per il raggiungimento di un obiettivo comune e orienta le competenze cognitive ad una lettura flessibile e variabile della realtà.

Il protrarsi della fase di lockdown ha mostrato quanto risultasse complesso contenere la spontanea energia dei piccoli come anche dei giovani, orientandone la naturale vivacità in attività condivise con genitori o altri componenti della famiglia, contemporaneamente impegnati nello smart working e/o nelle ordinarie attività familiari, a fronte di una più semplice opzione quale l'"arrendersi" gradualmente ad intrattenimenti tecnologici individuali.

Questo piccolo manuale è un'opportunità per fare riemergere dai ricordi degli adulti la variegata gamma di attività che possono essere stimulate nei propri figli, anche nella limitatezza del perimetro di casa, con un "costo", in termini di fatica, riconducibile all'accompagnamento e alla condivisione di un'esperienza di gioco che l'adulto può poi tenere monitorato, salvaguardando quei fattori di condivisione che rinforzano la relazione genitoriale con il proprio bambino ma anche quello spazio di libertà di sperimentazione che deve caratterizzare le diverse tappe evolutive dei nostri piccoli/giovani.

La redazione del Manuale si è arricchita della condivisione con un gruppo di pedagogisti delle scuole dell'infanzia e di pediatri di Imola: sono stati momenti di confronto che hanno sancito una collaborazione preventiva ed ancor più una vera e propria alleanza istituzionale (Sanità, Scuola e Comuni) che vuole rendere visibile il grande valore dell'attenzione e della cura nel crescere le nuove generazioni, come il Piano Regionale della Prevenzione auspica e raccomanda, alla luce di un sapere scientifico che facilmente è alla portata di tutti gli adulti e che anche negli adulti può riattivare una disponibilità virtuosa a "stare" con il proprio figlio nella dimensione del gioco e del movimento.

*Sonia Cicero
(Direttore Attività Socio Sanitarie dell'Azienda USL di Imola)*

*Elisabetta Zucchini
(Direttrice della Struttura Complessa Neuropsichiatria dell'infanzia
e dell'Adolescenza dell'Azienda USL di Imola)*

“Ogni bambino ha bisogno di muoversi, a tutte le età. È con il movimento che è in grado di attivare le strutture muscolari e nervose che gli consentono di crescere fisicamente ed è grazie all’attività motoria che sperimenta con curiosità nuove conoscenze”.
Stefano Vicari

Nota: i termini maschili usati in questo testo si riferiscono a persone di entrambi i sessi

INDICE

Il movimento per la salute dei grandi e dei piccini	pag. 5
Come sostenere il bisogno di gioco e di movimento dei bambini	pag. 8
Vivere lo spazio casa	pag. 10
Giocare insieme perché?	pag. 16
Indice di divertimento familiare: cos'è?	pag. 17
Fare dei materiali poveri la nostra ricchezza: il cestino dei tesori	pag. 17
Cominciamo dai! Giochi in movimento per bambini dalla nascita ai 6 anni	pag. 20
Giochi per bambini di età 0-6 mesi	pag. 21
Giochi per bambini di età 7-12 mesi	pag. 25
Giochi per bambini di età 1-2 anni	pag. 27
Giochi per bambini di età 2-3 anni	pag. 29
Giochi per bambini di età 3-4 anni	pag. 31
Giochi per bambini di età 4-6 anni	pag. 35
Costruiamo il vaso dei divertimenti	pag. 40
Quali giocattoli per incentivare il movimento?	pag. 41
Impariamo a fare delle pause... attive!	pag. 43

Il movimento per la salute dei grandi e dei piccini

guida per mamma e papà per divertirsi giocando
con i propri bambini attraverso il movimento

Cos'è il gioco per i bambini?

È la modalità con cui conoscono il mondo attraverso il proprio corpo, i propri sensi ed il proprio intelletto, è un modo per esprimere le proprie emozioni, è esplorazione, è piacere, è divertimento, è un mezzo per immaginare come superare gli ostacoli della vita, è il modo che hanno per apprendere e crescere ... e infine ... il gioco è **una cosa molto seria** e la capacità di giocare influisce profondamente sul loro sviluppo futuro.



©Pavel_Danilyuk

Perché i bambini giocano e si muovono sempre?

Per i bambini il **gioco ed il movimento** sono **bisogni fondamentali**, tanto quanto il cibo e il sonno.

I bambini **hanno bisogno di giocare** e **hanno bisogno di muoversi** per sviluppare appieno le loro abilità sociali, relazionali, affettive e cognitive.

Se da piccoli abbiamo avuto l'opportunità di giocare e siamo stati incoraggiati in tal senso dai nostri genitori, allora sono state gettate in noi le fondamenta per continuare ad affrontare in modo creativo la vita.

E affrontare in modo creativo la vita significa saper risolvere i problemi, trovare soluzioni e, in definitiva, essere più felici.

Scusate il disturbo,
STIAMO GIOCANDO PER VOI!

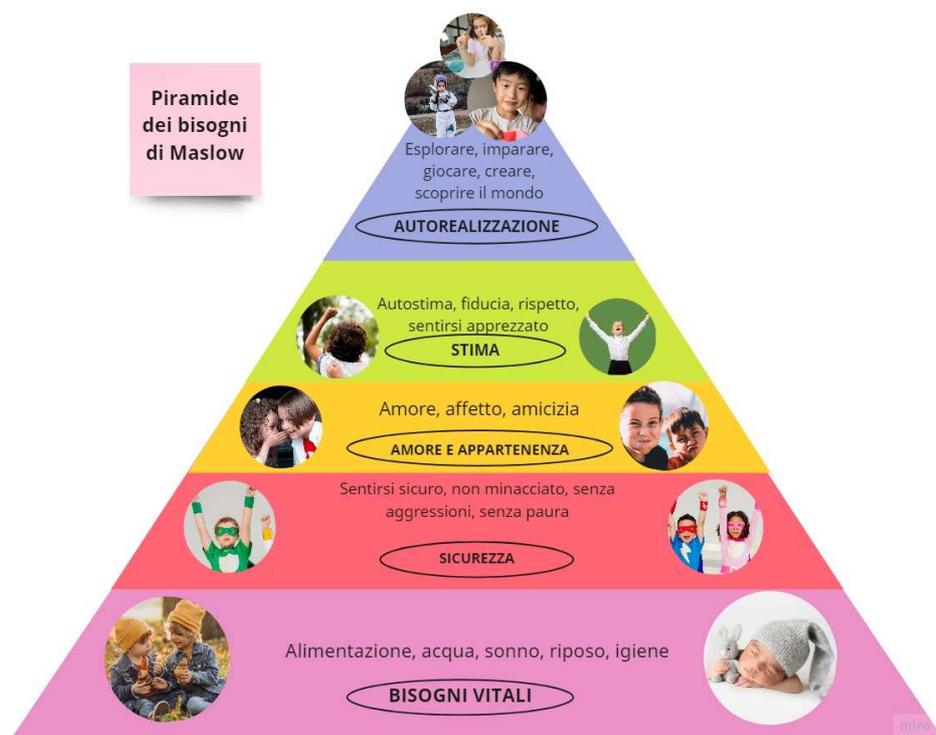


La piramide dei bisogni di Maslow

Creata dallo psicologo Abraham Maslow, da cui prende il nome, la piramide rappresenta in modo gerarchico i bisogni che ognuno di noi deve soddisfare per essere davvero felice ed appagato.

È suddivisa in cinque livelli: da quello base, che comprende i bisogni essenziali di ogni essere umano, fino al più alto in cui si trovano quelli di autorealizzazione che, se soddisfatti, permettono di sviluppare il proprio potenziale e vivere secondo la propria natura.

Vi proponiamo la declinazione di questo modello nel mondo infantile: al livello più alto, tra i bisogni di **autorealizzazione**, troviamo il gioco.



Come sostenere il bisogno di gioco e di movimento dei bambini

Il movimento è un bisogno primario del bambino e come tale va considerato

Ma come conciliarlo con gli spazi ridotti in cui viviamo? Con il poco tempo a disposizione? Con le “nostre” pile scariche a fine giornata?

Spesso queste ed altre cause ci portano ad assumere un atteggiamento più teso a frenare e ad inibire il movimento dei nostri bambini, piuttosto che a gestirlo o ad organizzarlo.

Pensiamo a quali espressioni noi adulti utilizziamo quando parliamo del loro movimento: ci accorgeremo che spesso vi attribuiamo connotazioni negative. Chiediamoci il perché.



Al contrario è possibile promuovere il movimento trasformandolo, canalizzandolo, creando spazi, ritagliando tempi e, soprattutto, guardandolo con occhi che accolgono e accettano senza giudizi di valore, etichette o svalutazioni, consapevoli che stiamo dando ascolto ad un bisogno importante dei nostri bambini.

Sappiamo che sintonizzarsi sui bisogni favorisce la relazione, la regolazione, la collaborazione e migliora il clima familiare.

Vogliamo tornare a dare dignità al movimento dei bambini e, con il tasto *rewind*, richiamare alla memoria quelle belle sensazioni di libertà che avevamo da piccoli dopo una corsa, un salto, una nuova conquista!

Restituire il movimento ai bambini

Cos'è il movimento per il bambino:

- È la possibilità di esplorare l'ambiente circostante
- È piacere e divertimento
- È il potere di agire verso le persone e le cose
- È sperimentare tutti gli usi possibili del corpo con la massima intensità sia fisica che emotiva
- È un modo per conquistare il mondo e sentirsi potenti
- È l'elemento espressivo per eccellenza

...è il canale privilegiato che il bambino utilizza per esprimere le sue emozioni



Vivere lo spazio casa

Creiamo angoli dedicati

Cosa rappresenta la casa?

- È il porto sicuro dove sentirsi a proprio agio, rilassati e liberi
- È condivisione di spazi, ma anche riservatezza di spazi
- È il luogo dove stare insieme, ma anche stare soli
- È la base sicura da cui ripartire ogni mattina verso il mondo e le sue sfide
- È dove rispettare le regole per vivere bene tutti insieme

In casa, le regole possono diventare dei patti di amicizia, degli accordi presi con complicità e in armonia. Farli rispettare può essere, di volta in volta, il compito di ognuno in un gioco di ruolo ... perché riuscire a mettere leggerezza e fantasia anche nei temi “caldi” è arte e magia.

La casa è di chi ci vive, di tutti, grandi e piccini.

Ognuno dovrebbe trovarsi a proprio agio con oggetti e spazi che lo rappresentano e lo gratificano.

Preferiamo ambienti “leggibili”, facili da decodificare per i bambini:
“qui è possibile fare questa cosa...qui no”

X a Luca piace colorare con i pennarelli sul muro e tutta la casa è diventata una galleria d'arte **NO!**

✓ Luca ha uno spazio dedicato al disegno, ma gli è vietato disegnare al di fuori di quello spazio. **SI'**

Allo stesso modo ti consigliamo di predisporre in ogni stanza un “angolo gioco” dove i bambini possano muoversi, magari mentre tu ti sposti per fare le faccende domestiche. In questo modo loro saranno impegnati col gioco e ti consentiranno di fare le tue cose senza dovere scegliere se dedicarti completamente a loro o alla casa.

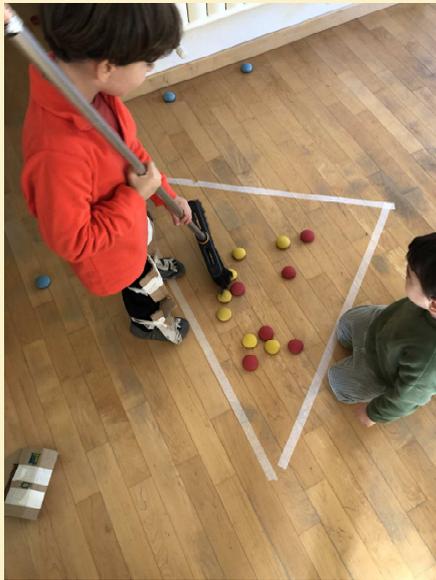
È bene pre-organizzare questi spazi sicuri, mettendo fuori portata oggetti potenzialmente pericolosi, preziosi o troppo personali.

Alcuni esempi di attività, fattibili in tutti gli ambienti della casa











Importante

Non allestiamo questi spazi con contenitori di giocattoli messi alla rinfusa, ma con oggetti scelti in base all'età dei bambini e delle condotte che vogliamo sollecitare.

Mettere a disposizione materiali e giocattoli è importante, ma è altrettanto vero che troppi oggetti impediscono al bambino di trovare da solo quelli che gli servono per inventare i propri giochi.

Per questo, il materiale deve essere, duttile, differenziato, trasformabile e destrutturato.

Giocare insieme perché?

I genitori possono avere un impatto fondamentale per uno sviluppo armonico e integrato di tutte le abilità del bambino.

Vi immaginiamo come dei “coach emotivi” (per usare le parole di Alberto Pellai), che incoraggiano e trasmettono calore nella relazione e sostegno nelle difficoltà.

Si può esserlo anche nel gioco: ciò non significa ovviamente uscirne sempre vincitori, ma piuttosto canalizzare le reciproche energie verso obiettivi comuni.

Un obiettivo comune, per esempio, potrebbe essere quello di divertirsi o ridere insieme.



"Abbiamo tutti bisogno di alleggerire. Crescere in un ambiente fatto di sorrisi e risate è di grande aiuto al benessere e consente agli adulti di sentirsi meglio nel proprio ruolo di genitori. Non siamo costretti ad essere noiosi, polemici, seri e arrabbiati. Possiamo essere chiari, assertivi e spiritosi. A volte, quando siamo in mezzo a un conflitto, può sembrare impossibile eppure sta sempre a noi scegliere come vogliamo essere. La prossima volta che ti trovi in mezzo a una discussione con tuo figlio chiediti: cosa potrei fare, adesso, che provocherebbe una risata? La tua testa comincerà a lavorare in modo diverso e forse riuscirai a uscire da quel momento di tensione in un modo nuovo e molto gratificante".

Alvaro Bilbao

Indice di divertimento familiare: cos'è?

Creare occasioni per stare bene insieme

"Aumentare l'indice di divertimento familiare" è una strategia efficace per mantenere una buona connessione con i propri figli. Consente di avere con loro una relazione armonica e di ridurre notevolmente il numero e l'intensità dei conflitti. È fondamentale creare occasioni per stare bene insieme: giochi, sfide, gare, gite e scherzi sono ottimi alleati nella crescita. Sia noi che i bambini ci prendiamo spesso troppo seriamente e alziamo velocemente il livello del conflitto su questioni che potrebbero essere affrontate in modo molto più semplice".

Alvaro Bilbao

Fare dei materiali poveri la nostra ricchezza: il cestino dei tesori

Come preparare il cestino dei tesori: cosa mettere e cosa evitare

Procurarsi un cesto basso o una scatola di cartone robusta e vari oggetti domestici o naturali. Selezionare oggetti abbastanza grandi da non essere ingoiati, senza parti piccole e staccabili, privi di bordi taglienti e con caratteristiche differenti di peso, forma, odore, colore e consistenza.

Si possono mettere nel cestino:

- un cucchiaino di legno
- oggetti di origine naturale: una pigna, conchiglie, castagne, pietre di fiume, gusci di noce, nocciolo di avocado, piuma
- oggetti di tessuto e materiali naturali: gomitolino di lana, sottopentola in paglia, pennelli da barba, spazzolino da denti, sciarpa o foulard, pettini in legno
- oggetti di legno: sonagli, mollette da bucato, anelli delle tende, cucchiaini, portauova, uovo da rammendo, pennello per dolci, spazzola da scarpe
- oggetti di metallo: campanella, misurino, piccola frusta da cucina

Cosa evitare

- Oggetti troppo piccoli
- Oggetti con bordi taglienti
- Oggetti con fili o bordi staccabili
- Materiali con coloranti che stingono



Il gioco è un'attività che il bambino svolge spontaneamente

Ti proporremo ora delle attività che potrai fare con lui, ma sappi che anche il gioco in autonomia è importante!

Le abbiamo suddivise per fascia d'età, perché come ci sono delle tappe nello sviluppo del linguaggio, dell'accrescimento, delle capacità cognitive, ce ne sono anche nel gioco ed è bene conoscerle per fare proposte che non siano né troppo semplici, né troppo avanzate.

I rischi sarebbero la demotivazione o la noia. Entrambe nemiche del divertimento e della gioia di stare e fare insieme.

A seconda dell'età del bambino occorrerà anche **dosare la nostra partecipazione** ed aiuto come adulti.

- Mai aiutare un bambino che non lo chiede
- Mai anticiparlo o intervenire sostituendosi a lui
- Mai mostrarsi impazienti del risultato
- Mai giudicarlo troppo lento o veloce

Ricorda che l'obiettivo è divertirsi stando insieme!

Sappi che ci sono dei temi universali nel gioco del bambino:

- la casa: qualunque oggetto contenitore può diventarlo!
- il gioco delle armi o di identificazione con personaggi/eroi armati (non spaventatevi, il vostro bimbo non diventerà un adulto favorevole alla guerra!)
- i mezzi di trasporto: auto, moto, barche, aerei, missili o navicelle spaziali

I bambini hanno bisogno di inventare e di costruire liberamente, seguendo la loro fantasia e le loro emozioni e a noi non resta che guardarli mentre giocando crescono sotto i nostri occhi.



COMINCIAMO DAI!!!

**Giochi in movimento
per bambini dalla nascita ai 6 anni**

Giochi per bambini di età 0-6 mesi

Come facilitare il gioco

Quando è appena nato, tenetelo in braccio e fate in modo che osservi il vostro volto: poiché alla nascita il senso della vista non consente al bambino di mettere a fuoco gli oggetti lontani, la vicinanza con il vostro viso gli permetterà di riconoscere i vostri lineamenti e di guardarvi negli occhi.

Massaggiate il vostro bambino: il massaggio, insieme con il contatto visivo e l'ascolto della voce, stimola i sensi e favorisce un legame più profondo e consapevole tra genitore e bambino.

Mostrate al bambino oggetti o immagini dai colori netti e brillanti.

Parlategli sin dalla nascita: anche se non è in grado di esprimersi familiarizza con la vostra voce e con le parole. Rispondete ai suoi primi vocalizzi o gorgheggi: questa interazione, anche se non in forma verbale, stimolerà le sue capacità espressive.

Prima dei 6 mesi non riesce a spostarsi da solo: quando è sveglio, mettetelo in diverse posizioni affinché possa osservare l'ambiente da prospettive diverse.

Cercate di metterlo in spazi ampi (tappeto a terra, morbido ma non troppo) perché possa sperimentare fin da subito lo strisciare e il rotolare, anche a pochi mesi.

Quando lo tenete in braccio cercate di capire come gli piace essere tenuto: sostenuto dal tronco in modo che possa avere braccia e gambe libere di muoversi per giocare ed esplorare; oppure più vicino al vostro corpo favorendo così un maggiore contenimento. Variate la posizione in base all'esigenza del momento.

Quando le competenze motorie gli consentiranno di portare gli oggetti alla bocca (intorno ai 4/5 mesi circa), lasciate che li "assaggi" perché è per lui un modo di esplorarli, studiandone attraverso la bocca il sapore e la consistenza. È molto importante che gli oggetti e i giochi a disposizione dei bambini siano sicuri, grandi da non essere ingoiati e senza parti piccole che si possono staccare e senza bordi taglienti.

Intorno ai sei mesi il bambino inizia ad afferrare gli oggetti con entrambe le mani e riesce a passarli da una mano all'altra: solleticate la sua curiosità proponendogli materiali di uso comune o giochi adatti all'età che possa manipolare, assaggiare, far cadere. I giochi adatti a questa età sono quelli che stimolano la sensorialità, attraverso cui il bambino può sperimentare diverse consistenze, forme, colori e rumori, come la palestrina (che consente di sperimentare sensazioni tattili, visive ed uditive), i giochi morbidi e colorati che possano essere più facilmente afferrati e manipolati, i sonagli.

Alcune proposte

Costruiamo **la giostrina degli ottaedri**

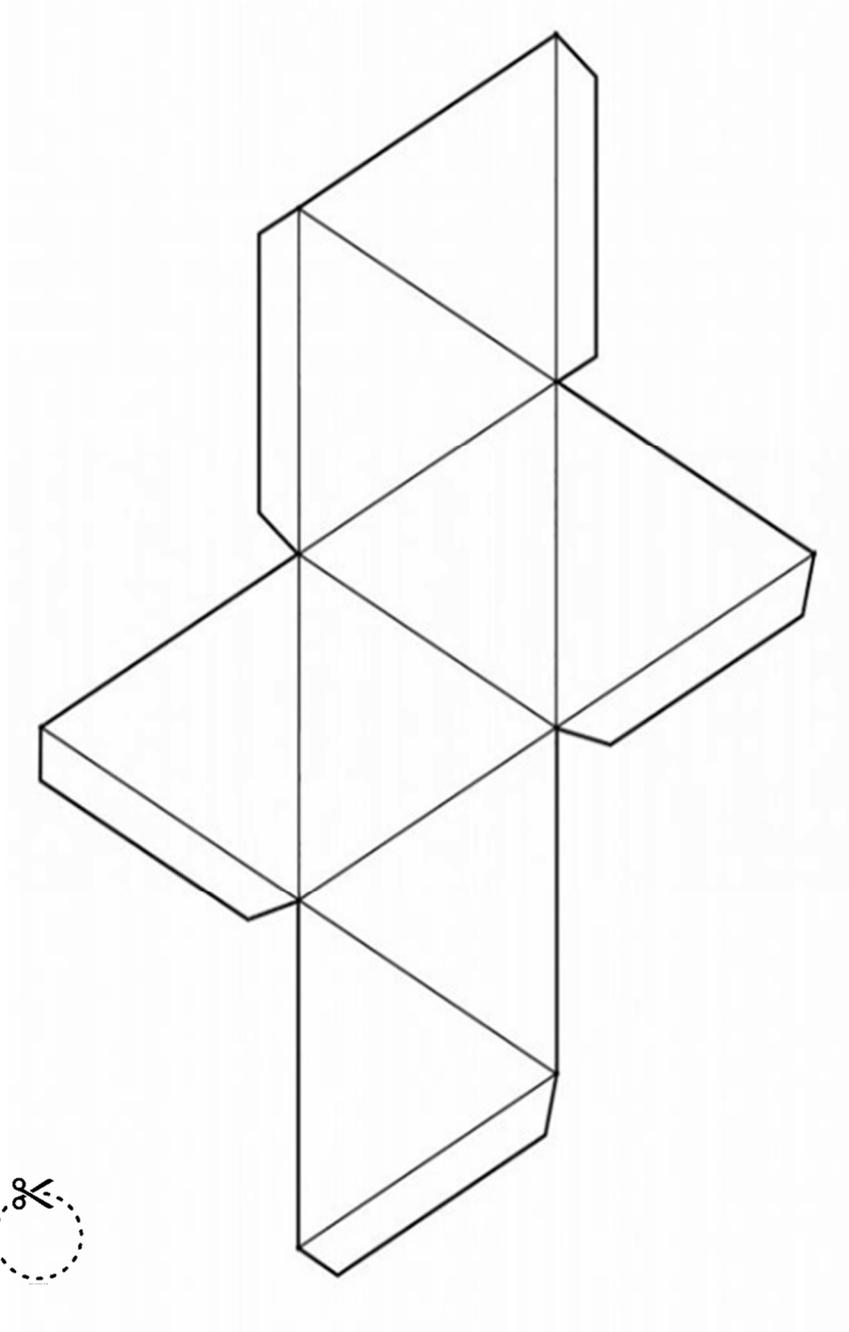
Materiale:

- dei fogli di carta blu, gialla e rossa
- una bacchetta di 25 cm di lunghezza circa e 7mm di diametro
- forbici
- filo
- colla

Realizzazione:

- tracciate 3 ottaedri della stessa misura (vedi immagine)
- piegate bene ogni spigolo
- fissate il filo con del nastro adesivo prima di chiudere l'ottaedro
- incollate i lati dell'ottaedro in modo da chiuderlo
- ponete gli ottaedri su una bacchetta ad altezze diverse (vedi immagine)





Giochi per bambini di età 7-12 mesi

Come facilitare il gioco

Assicuratevi che il bambino possa compiere le sue prime esplorazioni in un ambiente sicuro: la vostra casa deve essere “a prova di bambino”. Se possibile, create in casa uno spazio dedicato dove possa giocare con voi o da solo, ma sotto la vostra supervisione. Prima che sia in grado di cambiare posizione autonomamente (da sdraiato a seduto, da seduto in piedi) mettetelo a giocare in posizioni diverse: sul fianco, sulla schiena, sulla pancia, seduto sulle vostre ginocchia o sorretto.

Nel momento in cui il bambino inizia ad alzarsi in piedi potreste pensare che aiutarlo a camminare sorreggendolo per le mani/le ascelle (o utilizzare un girello) possa accelerare l'acquisizione di questa autonomia. Non è sempre così. Quando sarà pronto partirà.

Lasciategli utilizzare oggetti e giocattoli sicuri e robusti, adatti ad essere messi in bocca, manipolati, sbattuti tra loro o fatti cadere.

Proponete pochi oggetti o giocattoli per volta, in modo che il bambino abbia il tempo di manipolarli e conoscerli senza essere distratto da troppe sollecitazioni.

Quando gioca seduto o sdraiato, mettete gli oggetti che gli interessano ad una distanza che gli consenta di raggiungerli muovendosi o modificando la propria posizione.

Lasciate che il bambino possa osservare il suo viso in uno specchio.

Fategli ascoltare o cantategli canzoncine e filastrocche.

Il gioco del cucù è un modo con cui i bambini possono elaborare l'ansia che provano quando vedono le persone allontanarsi, perciò è bene sperimentarlo.

Cosa fa?

Tipico del bambino nel primo anno di vita: succhiare, sbattere, far cadere le cose, capovolgere, tirare, sedersi sopra, introdurre alcuni oggetti dentro ad altri e ritirarli fuori (mettere dentro e fuori), costruire torri divertendosi a farle cadere.

In questa fase si ha bisogno di giocare con un adulto vicino.

Alcune proposte:

Il gioco del cucù: si può fare utilizzando le proprie mani o un cappello o addirittura un burattino indossato a mo' di guanto. Nascondete il vostro volto o un oggetto e poi scopritelo per mostrarlo al bambino.

Il gioco delle smorfie: insieme al vostro bimbo davanti allo specchio imitate diverse smorfie in relazione alle diverse emozioni che si possono esprimere con il volto come per esempio la felicità, la tristezza, la malinconia, ecc.

Dondolo sulle ginocchia: da seduti prendete il vostro bimbo in braccio, a cavalcioni sulle vostre gambe, con il viso rivolto verso di voi. Da questa posizione, fatelo dondolare indietro e in avanti, accompagnando il gioco con una filastrocca o canzoncina che conoscete.

Luce e buio (con torcia): spegnete la luce e utilizzando una piccola torcia accesa, fate infilare la luce dentro a un tubo di cartone (per esempio quello della carta igienica o della carta assorbente). Incentivate il gioco dell'accendere e spegnere la torcia. In caso di timore del buio predisporre questo gioco in una stanza in penombra lasciando qualche spiraglio di luce.

Giochi per bambini di età 1-2 anni

Come facilitare il gioco

L'ambiente in cui vive il bambino deve essere stimolante (con giochi e risorse adatti all'età) e al contempo sicuro.

A questa età il bambino ha la curiosità di uno scienziato: lasciate che provi a scoprire in autonomia le proprietà degli oggetti. Potete suggerire come utilizzare un gioco (ad esempio impilare dei cubi), ma non dovete forzarlo a seguire il vostro suggerimento: saranno la sua fantasia e la sua curiosità a fargli decidere come usare il gioco.

Siate disponibili a giocare con il vostro bambino, ma lasciate anche degli spazi liberi per il gioco autonomo, non strutturato.

Se non frequenta una comunità infantile (asilo nido o scuola dell'infanzia) favorite momenti di contatto con gli altri bambini (ad esempio al parco).

Proponete giocattoli che gli consentano di esplorare, creare, costruire: contenitori da riempire, oggetti da raggruppare (es. gli animali della fattoria, le macchinine), cubi, giochi ad incastro.

Assicuratevi che possa trascorrere momenti di gioco libero all'aria aperta per correre, saltare, arrampicarsi (sempre in sicurezza e sotto la supervisione di un adulto).

Leggete libri al vostro bambino ed insieme a lui.

Cantate con lui e fategli ascoltare musica o offritegli oggetti o giochi che gli consentano di sperimentare i suoni musicali.

Predisponete oggetti che si possono battere contro altri, tirare, spingere, afferrare, stringere.

In questa fase i bambini sono attratti dai coperchi, dalle padelle, dai cucchiai, dalle maniglie, dai pomelli delle porte, dalle chiavi, dai contenitori, dagli sportelli, dai cassetti... Cercate quindi di selezionare in casa i luoghi e gli oggetti "per loro" e lasciateli liberi di sperimentarli attraverso il gioco.

Cosa fa?

Dai 18 mesi inizia a cercare di introdurre le forme nel foro corrispondente ed è in grado di comporre semplici puzzle.

I bambini, nel secondo anno di vita, se viene concessa loro la libertà di provare a proprio piacimento, hanno una capacità infinita di fare cose interessanti con oggetti molto comuni.

Alcune proposte

Il gioco del foulard - le onde del mare e i pesciolini: fate volare e volteggiare un foulard/sciarpa leggera e colorata, imitando le onde del mare e spostandovi nella stanza liberamente, coinvolgendo il vostro bimbo che vi seguirà nel gioco. Al vostro “c’è uno squalo!” il bimbo dovrà nascondersi sotto al foulard. Si può accompagnare il gioco con la musica.

Bolle di sapone: fate le bolle di sapone vicino al vostro bimbo in modo che possa scoppiarle con le mani o il corpo.

Girotondo e tutti giù per terra: prendendosi per mano oppure sul posto, insieme o girando su se stessi in un girotondo, mentre si canta la filastrocca. Concludere il gioco buttandosi a terra!

Inseguire e portare a spasso: legate un pupazzo o una macchinina ad una corda e fateli portare a spasso dal bimbo. Allo stesso modo potete portarlo a spasso voi a diverse velocità, in modo che il bimbo vi inseguia divertendosi.

Che solletico! gioco con il pennello: prendete un pennello pulito di medie dimensioni e fatelo passare sulla pelle del vostro bimbo nominando a voce alta la parte del corpo dove state passando (le dita, le guance, le orecchie, le ascelle, sotto i piedi, ecc.). Certi punti faranno davvero solletico! Viceversa, lasciate il pennello al bimbo e fate che sia lui “il piccolo solletichino” sul vostro corpo.

Dipingere con le dita - impronte di piedi: preparate una zona della casa con dei fogli grandi di giornale, mettete del colore lavabile diluito con acqua in un piatto di carta o plastica. Se ritenete fate indossare al bimbo un grembiule o un vestito che può sporcare. Lasciate che immerga le sue dita nel colore e incentivate il suo disegno libero nell’area da voi indicata. Potrete fare la stessa cosa lasciandolo immergere i piedini scalzi nel colore, oppure pennellando voi la sua pianta del piede e lasciandolo poi camminare nell’area da voi indicata.

Cercate di rilassarvi, perché tutto ciò che si sporcherà potrà essere pulito con una semplice spugnata o in lavatrice ed il vostro bambino vivrà un’esperienza unica e davvero divertente!

Giochi per bambini di età 2-3 anni

Come facilitare il gioco

Fornite al bambino una varietà di materiali con i quali possa scrivere, colorare, ritagliare, incollare.

Lasciate spazio e tempo ai suoi giochi di fantasia, partecipando quando il bambino lo richiede, ma rispettando il più possibile le sue regole.

Incoraggiatelo a giocare con gli altri bambini, lasciando che risolva da solo piccoli conflitti o difficoltà, ma rispettate la sua inclinazione se desidera momenti di gioco da solo.

Favorite le occasioni di movimento all'aria aperta. Non orientate il gioco secondo presunte attitudini di genere (ad esempio, i pentolini per cucinare per le femmine, le macchinine per i maschi): lasciate che ognuno esprima liberamente le proprie preferenze, impegnandosi nelle attività di gioco che preferisce e che gli danno soddisfazione.

Cosa fa?

Tipico del bambino nel secondo anno di vita: correre, saltare, rotolare, spingere, tirare, arrampicarsi, scivolare, cadere, girare.

Alcune proposte

La tana/capanna: aiutate e incoraggiate il vostro bimbo a costruire una tana in cui nascondersi da mamma, papà, nonna, zio; oppure una capanna “degli indiani” dove poter stare in solitudine o insieme a qualcuno a leggere un libro o a giocare.

Basterà prendere dei cuscini grandi insieme a una coperta oppure un tavolino con sopra una grande tovaglia... e la capanna è fatta! Lasciate che sperimenti anche il gioco solitario, l'entrare ed uscire dalla tana, lo starci dentro da solo anche con un po' di buio.

Il ballo - Il gioco delle statue: accendete la musica, preferite la radio o lo stereo e possibilmente non usate lo smartphone, lasciate libero il bambino nel ballo e ballate con lui. Poi fermate la musica e bloccatevi come statue, inventandone sempre di diverse e “strane”. Tutta la famiglia può giocare ed è molto divertente!

Bowling casalingo: procuratevi una pallina morbida e bicchieri di carta. Impilate i bicchieri e lanciate (uno alla volta) la pallina in modo da buttare giù più bicchieri possibili fino a fare “strike”. Incentivate il vostro bimbo ad essere il “custode” dei birilli e quindi colui che sistema e rialza quelli caduti prima di riprendere il gioco: ciò lo renderà partecipe e attivo.

Distruggi la torre con il tuo corpo: sia utilizzando dei cubi di cartone/plastica che dei cuscini di piccole dimensioni, aiutate il vostro bimbo a costruire una torre e successivamente a distruggerla, non solo utilizzando le mani, ma ogni parte del corpo.

Lo spruzzino - giochi con l'acqua: riempite uno spruzzino piccolo e lasciate libero il bambino di divertirsi. Fate questo gioco mentre il bambino fa il bagnetto oppure scegliete un luogo adatto come la terrazza o il giardino.

Potete invitarlo a spruzzare le piante da innaffiare oppure un vetro da pulire, in modo che sia coinvolto in un'azione “utile”.

Giochi per bambini di età 3-4 anni

Come facilitare il gioco

Coinvolgete il bambino in quello che fanno gli adulti: ad esempio, fatevi aiutare mentre preparate una torta o fate giardinaggio.

Mettete a disposizione del bambino pastelli a cera e matite colorate, con cui potrà cominciare a realizzare i primi disegni. E poi timbri, chiodini, blocchetti ad incastro, materiali e oggetti vari con cui *“far finta di”*.

Semplici strumenti musicali, come una batteria, delle bacchette, dei tamburelli o uno xilofono, vanno bene per fare musica a casa. All'inizio potete usare a turno gli strumenti per imitarvi l'un l'altro, ripetendo sempre lo stesso singolo suono e magari associandovi una parola. Poi modificate qualcosa nel numero di suoni e nel ritmo, passando lo strumento al bambino e osservando come reagisce.

Create insieme a lui un *“baule delle sorprese”*, in cui mettere oggetti di vario tipo e impiego (blocchetti di costruzioni, materiale per disegnare, piccoli strumenti musicali, ecc.) dal quale, da solo o assieme a voi o ad altri bambini, potrà *“pescare”* per giocare e dare sfogo alla sua creatività.

Favorite il gioco all'aria aperta, facendo grande attenzione alla sicurezza. Il giardino di casa, quello dell'asilo o della scuola, il parco, sono tutti ambienti perfetti in cui il bambino può esprimere la propria personalità ed inventarsi nuovi giochi ed attività divertenti da fare, grazie ai diversi stimoli presenti.

Alcune frasi di incoraggiamento:

“So che sei in grado di farcela!”: questa frase si può utilizzare quando il bambino si trova di fronte a delle difficoltà. È molto importante, in particolare a questa età, perché trasmette fiducia nelle sue capacità.

“Proviamo in un altro modo...”: questa frase incoraggia il bambino in caso di errore, consentendogli di accettarlo e superarlo attraverso nuove strategie.

“Oh, che bello, cosa è successo ... fallo ancora...”: questa frase aiuta il bambino a capire il nesso causa-effetto, sottolineando qualcosa che è accaduto come risultato di un'azione durante il gioco e lo invita a ripeterla.

Cosa fa?

Tipico del bambino nel terzo anno di vita: ama l'attività fisica come correre, arrampicarsi, pedalare sul triciclo, fare l'altalena, ma anche disegnare, dipingere, manipolare. Può utilizzare scatole di cartone, tavole e coperte per costruire case e rifugi, inventare giochi di fantasia, creare delle collane con delle perline da infilare (importante per la coordinazione occhio-mano), fare musica e muoversi a tempo di musica. L'improvvisazione di genitori allegri e fantasiosi rappresenta un buon modello.

Lanciare gli oggetti, andare a riprenderli o farseli riportare è un modo con cui i bambini possono elaborare l'ansia che provano quando vedono le persone allontanarsi (come con il gioco del cucù, quando sono più piccoli).

Alcune proposte

Travestiamoci: raccogliete tutto ciò che può essere utile per aiutare il bimbo a travestirsi come il personaggio che desidera, oppure prendete spunto dalla lettura di un libro. Potete travestirvi con lui, riproducendo i personaggi della storia. Recuperate quindi giacche, gonne, tutù, parrucche, collane, scarpe, ecc... : con la fantasia possiamo essere tutto ciò che vogliamo!

Fiabe in movimento: collegandosi a Youtube e digitando "fiabe in movimento" potrete trovare un nuovo modo di raccontare le storie attraverso il corpo, per stimolare la creatività e la fantasia motoria.

Gioco dei giganti e degli gnomi: in casa o all'aperto chiedete al bimbo di muoversi come un gigante, con movimenti ampi e che prendono spazio, e successivamente come uno gnomo, con movimenti piccoli in spazi ristretti.

Gioco del ritmo (anche a piedi nudi): utilizzando un tamburello oppure le mani, variate il ritmo di battito da lentissimo o lento, a sempre più veloce o velocissimo. Il bimbo dovrà muoversi per la stanza, la casa, il giardino seguendo il vostro ritmo. Si incentiva il gioco a piedi nudi per consentire di acquisire maggior consapevolezza delle superfici di appoggio e per allenare la propriocezione (percezione del proprio corpo nello spazio in relazione agli oggetti).

La danza dei nastri: create insieme al vostro bimbo dei nastri, ricavati da scampoli di stoffa o da foulard leggeri che non usate più. Legateli a un supporto rigido, tipo bastoncino di legno o plastica, con dello scotch carta e ora... ha inizio la danza! Fate volteggiare, insieme al bambino, questi nastri di mille colori, lanciandoli in aria e riprendendoli, cercando di non farli cadere. Non pensate che sia un gioco da femmine, vedrete che anche i maschi si divertiranno molto a lanciare questa stoffa colorata come se fossero fuochi d'artificio dai mille colori.

Il mago burlone: ora diventerete maghi e direte *“abracadabra ti trasformo in... rana, serpente, pompiere, cane, gatto, uccellino, pipistrello, ecc.”* e il bimbo imiterà il movimento dell’animale o del personaggio richiesto. I ruoli si possono anche invertire! Potete utilizzare anche un vecchio lenzuolo per nascondervi prima della “trasformazione”.

L’imitazione degli animali: attraverso l’osservazione degli animali si possono incoraggiare alcuni movimenti:

- saltare come una rana
- strisciare come un serpente
- camminare a 4 zampe come un cane
- stirarsi come un gatto
- galoppare come un cavallo



Giochi per bambini di età 4-6 anni

Come facilitare il gioco

Ci sono molti giochi che possono allenare le loro doti e capacità artistiche. I giochi perfetti per questo tipo di età possono essere i classici libri illustrati da colorare, con i quali impareranno prima a rimanere dentro le linee del tratto, poi ad abbinare i giusti colori agli oggetti e infine a disegnare da soli prendendo confidenza con il mondo delle matite colorate e dei pennarelli.

Per favorire il gioco di ruolo, si possono mettere a disposizione del bambino o, meglio ancora realizzare insieme a lui, costumi per il travestimento e accessori (es. camice da medico, cappello da vigile del fuoco, strumenti da dottore e infermiere, occhiali finti). Oltre a questo, durante il gioco, possono essere utili oggetti di vario tipo, sempre da costruire o recuperare: scatole, rotoli, bambole e pupazzi, mobili giocattolo come tavoli e cucine, distributori di benzina, strumenti musicali, oggetti per emettere suoni, blocchetti ad incastro per costruire, ecc.

A questa età si possono proporre vari giochi da tavolo: il gioco della dama che sviluppa l'organizzazione visuo-spaziale, cioè la capacità di percepire come è disposto lo spazio davanti ai nostri occhi (ad esempio in un foglio di quaderno) e come quindi è possibile muoversi al suo interno. Inoltre, il gioco della dama e altri giochi di strategia sviluppano la capacità di pianificare le azioni in vista di un obiettivo (capacità di pianificazione) e di modificarle a seconda delle variazioni che le mosse dell'avversario inducono (flessibilità, creatività).

Lo shangai sviluppa la motricità fine delle dita, molto importante per l'apprendimento della scrittura manuale, la concentrazione e la capacità di controllare le risposte istintive (inibizione della risposta).

I puzzle aiutano a sviluppare la concentrazione e la logica.

I giochi con le carte tipo Memory (con numeri, immagini e parole da associare e riconoscere) sono utili per aiutare la memoria ed esercitare il cervello al ragionamento e all'apprendimento.

Spostandoci all'aria aperta, le giostre del parco giochi (altalena, scivolo, parete per arrampicata), rappresenteranno delle sfide per mettere alla prova il corpo e le capacità motorie, nonché per sviluppare forza, equilibrio e velocità, ma anche la fantasia. Giocare fuori casa, a scuola o all'aperto è inoltre un'occasione importante per stare insieme ad altri bambini. Nascondino, lupo-ghiaccio, un-due-tre-stella, la corsa dei sacchi, ruba-bandiera, guardie e ladri, campana, sono tutti giochi da fare insieme agli altri, che alleneranno molte importanti qualità come la collaborazione, la competizione positiva, le abilità strategiche. Il gioco condiviso permette di sperimentare l'importanza del rispetto e dell'osservanza delle regole.

Alcune proposte

Mamma o papà (A) e bambino bendato (B): A conduce con la voce B lungo un percorso predefinito, fino ad arrivare ad un oggetto scelto. Se la sfida viene fatta a coppie (con fratello, sorella, amico ad esempio) vince chi arriva all'oggetto o traguardo per primo.

Pinocchio e Spiderman: chiedete al vostro bimbo di muoversi "come Pinocchio" quindi in modo rigido e a scatti e poi "come Spiderman" quindi in modo più fluido e scattante. Alternate i diversi personaggi in modo casuale. Questo gioco può essere fatto a ritmo di musica.

Sacco pieno - Sacco vuoto: prima di iniziare il gioco ragionate insieme al bimbo su come può essere rappresentato con il corpo un sacco pieno (gonfio, alto, strabordante), un sacco vuoto (sgonfio, piatto) e tutto ciò che sta "in mezzo" tra il pieno e il vuoto ("sacco mezzo"). Fatto ciò iniziate il gioco chiamando i diversi tipi di "sacchi" in ordine sparso, modificando velocità e ritmo.

Facciamo finta?: seguendo le attitudini del bimbo potete cimentarvi nel fare finta di essere... il cuoco, la poliziotta, i pirati, il bibliotecario, l'imbianchino, la dottoressa, l'autolavaggio, l'ufficio postale, il campeggiatore, il giardiniere, l'astronauta, ecc, simulando diverse situazioni e avventure. Il divano potrà diventare una navicella spaziale o una nave dei pirati, una sedia capovolta potrà fungere da ufficio postale o da fornelli per cucinare, il corridoio potrà diventare una strada piena di macchine in cui dirigere il traffico. Sfogo alla fantasia ... di tutti!!

Il funambolo del circo: disegnete una linea dritta con un gesso oppure stendete per terra una corda attaccandola con del nastro adesivo. Dite ai bambini di fare finta di essere dei funamboli del circo e mostrate loro come devono tenere le braccia sollevate e tese all'altezza delle spalle per mantenere l'equilibrio mentre:

- camminano sulla "funè" in punta di piedi
- camminano sulla "funè" con tutto il piede
- camminano all'indietro
- saltano

Percorsi ad ostacoli da fare in casa

Il bambino può essere guidato in un percorso di esplorazione in cui deve superare ostacoli (scatole o pupazzi) o passare attraverso oggetti (sotto il seggiolone, su un tappeto, ecc.).

ESEMPIO 1 (ripeti il percorso per 3 volte, chiedi a mamma e papà di prendere il tempo complessivo, il più veloce vince)



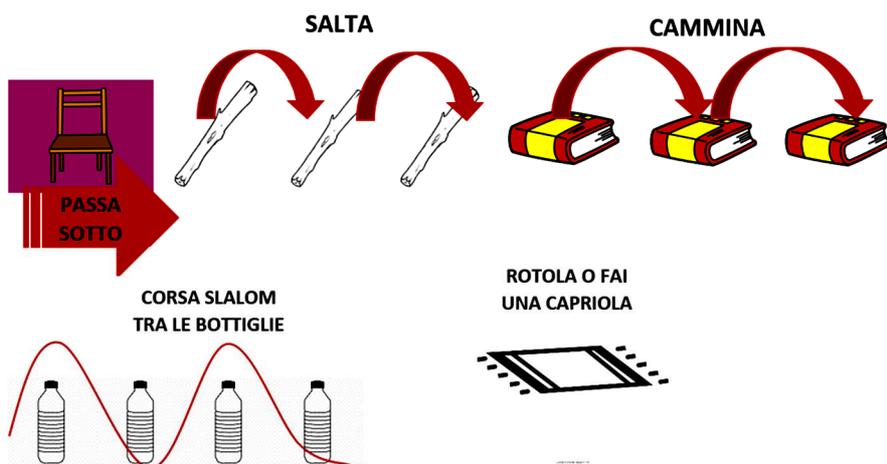
ESEMPIO 2 Si può continuare con i percorsi ad ostacoli, con l'aiuto di uno scotch carta con cui tracciare un vero e proprio percorso sul pavimento



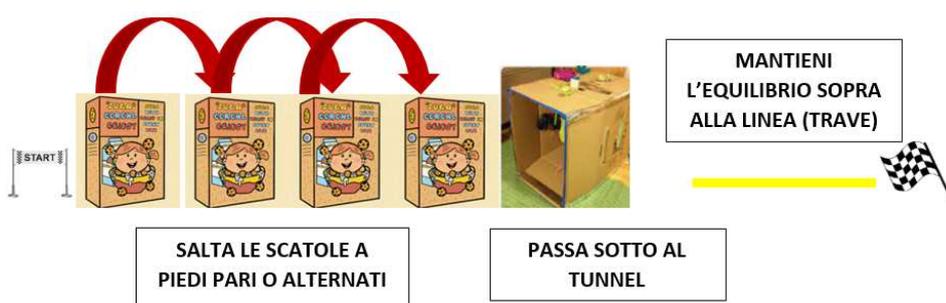
ESEMPIO 3 Il gioco dell'alligatore: posizionando cuscini, coperte e pupazzi si può invitare il bambino a saltare da un oggetto all'altro, come sui sassi di un lago o di uno stagno per sfuggire all'alligatore!



ESEMPIO 4: variate sempre il percorso



ESEMPIO 5: create insieme un tunnel con degli scatoloni e preparate il percorso



Gioco con i palloncini: giocare a palla in casa senza rompere oggetti è praticamente impossibile. Si può sostituire il pallone con dei palloncini e sfidare il bambino a colpire il palloncino come se stesse giocando a tennis, senza farlo cadere, magari cercando di aumentare la quantità di lanci effettuati ogni volta, prima che il palloncino cada a terra.

Le emozioni ...con i piedi: togliete le scarpe e rimanere con i calzini oppure scalzi, spiegate al bambino che nel nostro gioco i piedi potranno, attraverso il loro modo di muoversi, far conoscere agli altri come ci sentiamo. Quindi proviamo a esprimere vari stati d'animo muovendoci in modi diversi.

Per esempio:

- camminare veloce per la stanza: impazienza, ansia, fretta
- camminare lentamente trascinando i piedi: stanchezza, tristezza
- pestare i piedi e saltare forte: rabbia, frustrazione
- danzare sulle punte e saltellare: felicità, eccitazione
- camminare piano in punta di piedi, fare piccoli passi: cautela, prudenza
- fare un passo avanti e uno indietro: insicurezza, incertezza

Il pupazzo a molla: fate sedere sul pavimento il bimbo e ditegli: *“fai finta di essere una piccola scatola, abbassa la testa, chiudi la scatola con un clic, infila dentro la scatola le braccia e i piedi e fatti piccolo. Ora carica la tua scatola e contiamo fino a 3 – 1, 2, 3”* e il bimbo salterà fuori di scatto!

Il gioco delle scatoline: fate rannicchiare il bambino sul pavimento o sopra un tappeto (rappresenterà la scatolina chiusa). Poi direte *“si apre la scatolina ed esce... un gattino!”* Il bambino si muoverà liberamente nello spazio imitando l'andatura di quell'animale. Al comando *“chiudo la scatolina!”* tornerà nella posizione iniziale e il gioco continuerà con altri animali come per esempio un pesce, un gallo, una tartaruga, un'anatra, una rondine, una farfalla, un pinguino, un coniglio, ecc.

Costruiamo il vaso dei divertimenti

Prendiamo una scatola di carta o un vaso di vetro e decoriamoli come più ci piace insieme al bimbo. All'interno mettere dei biglietti con scritti i nomi dei giochi preferiti, che possono essere scelti tra quelli consigliati in questo opuscolo oppure pensati da voi tra quelli che il bimbo apprezza.

Fategli pescare un paio di bigliettini e ...giochiamo!



Quali giocattoli per incentivare il movimento?

Suggerimenti per acquisti consapevoli

Per i piccolissimi: tappeto abbastanza sostenuto per favorire il movimento, in modo che il bambino non "affondi". Colori neutri per non creare confusione percettiva.



Tane, casette e capanne, dentro e fuori



Triangolo d'arrampicata, pedana d'equilibrio



Bilibo



**Corde, nastri di
carta adesivi
colorati**



**Tubo di gomma, stivali
di gomma per salti nel-
le pozzanghere**



Giochi con le foglie



Impariamo a fare delle pause ... attive!

L'OMS raccomanda, sia agli adulti che ai bambini, di eseguire 5-10 minuti di pausa attiva ogni 45-60 minuti di attività sedentaria. Ciò comporta un incremento del metabolismo basale e il miglioramento dell'apprendimento. La pausa attiva consiste nel muovere il corpo nella sua totalità, per esempio camminare muovendo le braccia, fare delle circonduzioni con la testa, muovere le anche e le articolazioni. Per i bambini si possono inserire le attività proposte (vedi elenco) a mo' di gioco, inserendo, quando l'età lo consente, compiti che lo responsabilizzano e coinvolgono attivamente nelle attività quotidiane, come accompagnare i genitori a buttare il pattume o apparecchiare la tavola.

ATTIVITÀ DOLCE

1. **Manipolare, accartocciare, strappare:** carta da giornali, sacchetti di carta, foulard
2. **Manipolare piccoli oggetti:** pennarelli, cucchiaini, giocattoli, mattoncini
3. **Giochi di precisione:** costruzioni, shangai, castello di carte
4. **Imparare ad annodare:** nodi alle scarpe, nodi da marinaio

ATTIVITÀ MODERATA

1. **Imitare gli animali:** giraffa che beve, gatto che si inarca, gru in equilibrio
2. **Imitare diversi sport:** pattinaggio sul ghiaccio, sci di fondo, pallacanestro, tiro in porta
3. **Imitare i lavori dell'uomo:** scrivere al computer, lavare i piatti, apparecchiare la tavola
4. **Giochi di posizione:** scatti fotografici, mimo, stretching

ATTIVITÀ ENERGETICA

1. **Imitare gli animali:** rana che salta, cavallo che galoppa, granchio che si sposta, coccodrillo che cammina
2. **Imitare diversi sport:** corsa, camminata, nuotata
3. **Imitare i lavori edili:** battere un chiodo, trasportare un sacco di cemento
4. **Imitare i lavori domestici:** spazzare, pulire i vetri
5. **Imitare i lavori agricoli:** zappare la terra, scavare

“Il gioco non è solo l'ambiente esperienziale privilegiato dei bambini o il ponte di comunicazione primario con il loro mondo, ma è la nostra più umana modalità esistenziale di essere nel mondo e danzare la vita”.
Paola Manuzzi

Buon divertimento!

A cura di Alessandra Ronchi, Neuropsicomotricista dell'Unità Operativa Complessa di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza dell'AUSL di Imola e Valentina Totti, Chinesiologa dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata della Medicina dello Sport Unità Operativa Complessa Igiene e Sanità Pubblica dell'AUSL di Imola

Bibliografia:

- A. Bilbao*. Il cervello del bambino spiegato ai genitori - Salani Editore 2017
J. Cooke. Il laboratorio delle attività sensoriali - Erickson 1999
E. Herrmann, M.H. Place. La guida di attività Montessori 0-6 anni
L'ippocampo Ragazzi 2020
D.G. Singer e J.L. Singer. Laboratorio del far finta - Erickson 2001
M. Spaccazocchi. In movimento - Progetti Sonori 2006
S. Vicari. Bambini autonomi, adolescenti sicuri. Crescere i nostri figli nel benessere mentale - Edizioni LSWR 2021



**INQUADRA
IL QR CODE
CON IL TELEFONO
PER COLLEGARTI
ALLA PAGINA
DEDICATA**

*Progetto editoriale sviluppato nell'ambito del PP01 "Scuole che Promuovono Salute",
PP02 "Comunità Attive" e del PL20 "Sani Stili di Vita"
del Piano Regionale della Prevenzione 2021-2025*