

Movimento: Dieci Consigli

Dieci Cose che Potete Fare a Casa per Supportare lo Sviluppo del Movimento del Vostro Bambino.

10

- 1** Fin dall'inizio è opportuno procurarsi un letto o un materasso e metterlo sul pavimento per permettere il libero movimento del bambino, all'interno di una stanza preparata, tenendo conto delle norme di sicurezza adeguate.
- 2** Un tappeto per il movimento offre al bambino l'opportunità di rafforzare la parte superiore del corpo. Posizionando uno specchio sul muro all'altezza del bambino, sulla sponda del letto o vicino al tappeto di movimento, il bambino osserverà i propri movimenti, farà uno sforzo per stare dritto, rafforzando i muscoli del collo.
- 3** Appendere oggetti in movimento sopra la testa del bambino, ma fuori dalla sua portata, gli servirà sia per apprezzarne la bellezza, sia per mettere a fuoco e concentrarsi sul loro movimento. Qualche mese dopo, si potrà incoraggiarlo a raggiungere e a toccare l'oggetto appendendolo alla sua portata. Si potrà quindi osservare il bambino che lo prende ed esplora la nuova scoperta.
- 4** Scegliete abiti che permettano più possibile il movimento, come pantaloni o pantaloncini con elastico in vita, calzini caldi e tessuti leggeri. Il desiderio del bambino di rafforzare il suo corpo e migliorare la sua coordinazione motoria è ostacolato da vestiti che rendono impossibile il movimento.
- 5** Date al vostro bambino delle ragioni per muoversi. Proporgli degli oggetti accattivanti appena fuori dalla sua portata rappresenta un incentivo ad allungarsi, strisciare, gattonare. Le palline lavorate ad uncinetto o quelle di stoffa rotolano lentamente, permettendo una "presa" più facile e quindi favoriscono un'alta concentrazione. Una volta che il bambino comincia ad acquisire coordinazione, gli si potrà offrire delle palline che si muovono più velocemente.
- 6** Evitate tutte quelle attrezzature che limitano il movimento del bambino. I box, i girelli, le sdraiette e persino le altalene limitano il movimento. Questi dispositivi permettono al bambino di sedersi, stare in piedi, camminare o saltare prima che abbia realmente sviluppato le capacità motorie per farlo in autonomia.
- 7** Create uno spazio aperto, pulito e ordinato per dare modo al bambino di esplorarlo quando comincia a strisciare, gattonare, camminare con un sostegno e stare in piedi da solo. Attaccate una barra di legno al muro (5 cm di diametro) in modo che il bambino possa migliorare la sua forza e stabilità mentre si alza.
- 8** Trovate uno spazio dove il bambino possa praticare la scalata se non avete delle scale. Insegnategli a muoversi lungo i gradini.
- 9** Trovate luoghi che offrano grandi spazi per il movimento: parchi giochi, palestre pubbliche, parchi o centri sportivi. Procuratevi oggetti grandi e pesanti che il vostro bambino possa trasportare e spostare mentre cammina.
- 10** Usate il passeggino con parsimonia. Prendetevi del tempo per permettere al vostro bambino di camminare, dato che è capace di percorrere grandi distanze quando non gli si mette fretta.



<http://aidtolife.org/it/>