

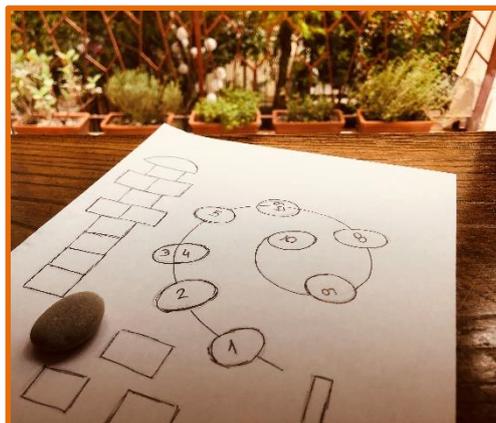


## È L'ORA DI FARE MOVIMENTO

---

### ABILITA' COINVOLTE:

- attenzione
- memoria
- percezione
- prassie coordinazione
- linguaggio
- funzioni esecutive (sequenzialità, controllo, pianificazione, automonitoraggio)
- ragionamento, problem solving, decision making
- conoscenze matematiche, letto-scrittura
- autonomia
- affettività
- orientamento spazio-temporale



**MUOVERSI NELLO SPAZIO** Immaginare bambini in movimento negli spazi domestici non fa che risuonare come contraddizione. A ben vedere i bambini in casa si muovono! E, chi più chi meno, imparano a **misurare** i loro movimenti in base allo spazio che li circonda, anzi, non ci fossero delle **limitazioni**, non sarebbero stimolati ad affinare sempre più le loro abilità di controllo e regolazione dei movimenti, senza contare l'autonomia nell'**orientamento nello spazio** che sviluppano nei primi anni di vita nell'andare da una stanza all'altra. ■ ■ ■ ■ ■ ■

Se per i più piccoli qualsiasi ambiente domestico è sufficientemente grande da favorire la crescita psicomotoria a 360 gradi, anche i più grandicelli continuano ad "imparare" da esso. Non solo, imparano a integrare le caratteristiche dello spazio che li circonda nei loro giochi e nella loro **fantasia**, trasformando spigoli e cantucci in nascondigli, divani e poltrone in imbarcazioni che cavalcano onde di lava infuocata, tavoli in ripari dalle intemperie, rifugi in cui riposare, case da abitare. Nel fare questo **si allenano** a farsi piccoli piccoli, a strisciare, a non picchiare la testa rialzandosi, a farsi grandi grandi, a stare in **equilibrio** su superfici soffici, a non cadere, a camminare in punta di piedi per non farsi sentire dai "nemici", e chi più ne ha più ne metta. Si divertono a vivere lo spazio, magnificano la flessibilità della loro percezione che diventa fantasia, "danno luogo" alla loro **affettività** creando mondi che padroneggiano e storie di cui sono protagonisti che si affermano anche sulle "tempeste" più spazzanti. ■ ■ ■ ■

Questo è il loro "spazio" di **autonomia**, in cui sono "soli" con le loro sfide e contenti di esserlo, e gli adulti vi hanno poco a che fare, ma se si vuole **proporre** attivamente un momento, più circoscritto, di attività fisica ci si può far "ispirare" da essi. Ai più piccoli possiamo tirare righe sul pavimento o disegnare quadrati o cerchi (con lo scotch o con i gessi ad esempio) e chiedergli di camminare, saltare sopra, dentro, fuori, dentro-fuori, davanti, ad essi, oppure usare mobili, stipiti, eccetera, come riferimento chiedendo di spostarsi in varie modalità (salti, strisciare, tacco-punta, granchio, all'indietro, lateralmente sulle punte senza toccare la parete con il petto, gincane tra i cuscini o le sedie senza toccarli, "limbo" o passa sotto a.., ecc..) da un punto all'altro (vedi e scarica "*Il gioco della campana*" su [Centro Terapeutico Montessori - Pubblicazioni](http://www.centroterapeuticomontessori.it/it/pubblicazioni/iorestoacasa.html)).

Per i più grandi tutto questo può essere inserito in percorsi con **ambientazioni** varie (foresta, traffico, scuola...) e sempre più variegati.

Tappeti e tappetini possono essere usati per **localizzare** il punto in cui svolgere un esercizio ginnico (capriole, ponti, movimenti delle gambe da sdraiati, rotolare, saltelli coordinati tra gambe e bracci, figure con il corpo...). Le proposte possono essere, appunto, immerse in “condizioni” fantasiose per non toccare il pavimento a destra della riga (es. burrone), per non uscire dal cerchio (es. fiume), per fare il prima possibile (es. leoni), che loro stessi probabilmente vi suggeriranno prontamente, o contribuiranno ad arricchire.

Le “limitazioni” **motivano** a partecipare e impegnarsi in **schemi motori** mai compiuti prima, stimolano a **concentrarsi** e mantenere lo sforzo, a riprovarci, a perseverare, in poche parole creano il divertimento e l’allenamento, fanno sviluppare il senso di farcela, la **sicurezza** in se stessi, la voglia di mettersi in gioco, di esporsi al fallimento e la motivazione a superarlo. Inoltre affinano l’abilità di inibizione motoria (quando muoversi e quando stare fermi) oltre che tutto l’apparato di programmazione motoria. ■ ■ ■ ■

Al puro movimento si aggiunge l’interiorizzare del **linguaggio** delle coordinate spaziali (vai avanti, gira a destra, sopra, sotto, dietro, all’angolo voltati...). ■ ■

I bambini possono proporsi percorsi o farsi da guida anche tra di loro ovviamente, o essere loro a sottoporli all’adulto, sollecitando l’attenzione verso l’altro, l’autoregolarsi in base alle risposte dell’altro (non dare comandi ma chiedere per divertirsi insieme, non essere rigidi nelle richieste ma modificarle in base alle caratteristiche e ai bisogni dell’altra persona), la reciprocità, l’**emozionarsi insieme**. ■ ■ ■

Si possono anche condividere momenti in cui si fa più prettamente qualche esercizio di **ginnastica**, durante i quali ci si aspetterà dal bambino che **osservi** attentamente, “assorba”, “ricalchi” nella mente i movimenti proposti e si adoperi per riprodurli nel ritmo, nella coordinazione, nell’estensione, nella velocità.

Avere il genitore come modello garantisce l’intensità dell’esperienza di “copia” motoria e quindi la precisione con cui i movimenti vengono osservati e “ricalcati” nella **memoria** detta “procedurale” (quella memoria che registra “come si compiono le azioni” che svolgiamo in automatico, di cui non sappiamo dare una descrizione verbale, li eseguiamo e basta, grazie a specifici neuroni predisposti a registrare informazioni visive-motorie che guidano l’esecuzione di movimenti nuovi attraverso l’imitazione). Metterli in pratica con altrettanta precisione può non essere così diretto e immediato, necessiterà

qualche esecuzione durante la quale il bambino approssimerà sempre più quello che “ha ormai in mente”.

Inoltre, eseguire questi movimenti in uno spazio definito, come può essere il salotto o la propria cameretta, richiede da parte del bambino di integrare le informazioni relative al proprio corpo con quello dello spazio esterno, tenendo conto degli aspetti di vicinanza e lontananza. ■ ■ ■ ■

Toccare sul proprio corpo le parti denominate dall’adulto, assumere posizioni su imitazione diretta o osservate precedentemente attraverso delle immagini sono attività che aumentano la conoscenza, la consapevolezza e la rappresentazione dello **schema corporeo** ■ ■ ■ ■ (vedi esercizi di “Mobilizzazione vertebrale” e “Attivazione muscolare”, pensati anche per i più piccini e proposti dalla fisioterapista pediatrica del Centro Terapeutico Montessori - scaricabili dal link [Centro Terapeutico Montessori - Pubblicazioni](http://www.centroterapeuticomontessori.it/it/pubblicazioni/iorestoacasa.html)).



**MUOVERSI CON LA MUSICA O CON OGGETTI** Un'altra occasione per “scatenare” il movimento è senz’altro quella della **musica**, che può invitare i bambini a muoversi e ballare oppure a seguire il ritmo con strumenti e oggetti sonori (pentole, bottiglie riempite con sale o altro, nastri con campanelli, pompon o gonnelle di carta rumorosa tipo delle uova di pasqua...). In entrambi i casi è rilevante il “seguire”, l’impegno che il bambino mette nell’**adattare** i propri movimenti a stimoli sonori in continua evoluzione. Invitare il bambino a soffermarsi sui contrasti della canzone, come “lento” e “veloce”, alternando movimenti svelti, a gesti calmi, oppure intervallando “movimento” e “immobilità”, consente non solo, una maggiore consapevolezza corporea ma anche la

capacità di controllarsi, di “inibire”, come di “lasciar andare” il gesto, l’agire, sia a livello motorio che cognitivo.

Ascoltare e riprodurre un ritmo, rispettando battute, pause e intensità fa parte dello sviluppo della capacità di integrazione **spazio-temporale** e sollecita la capacità di prestare e mantenere l’**attenzione** uditiva. ■ ■ ■ ■

Giochi collettivi come “il gioco della sedia” o “un due tre stella” sollecitano questi aspetti di **controllo** sul piano grosso-motorio, ad esempio.

Il muovere strumenti e oggetti sonori rispetto al movimento libero restituisce un feedback sul movimento effettuato, che può essere di aiuto o di disturbo al bambino. Osservandolo si possono calibrare e graduare le proposte e le opportunità che offriamo in modo che per lei/lui l’esprimersi rispetti sempre il giusto equilibrio tra piacere e impegno.

Ovviamente le occasioni di esperienze musicali possono essere il contesto per **conoscere** i nomi degli strumenti, dei tipi di musica e delle professioni coinvolte, stimolando il ragionamento e la **curiosità**. ■ ■ ■ ■

Al termine di un’attività di movimento o di un momento in cui il bambino si è agitato, lo si può invitare ad assumere una **posizione di riposo** da cui sollecitare l’ascolto del battito del **cuore** e del **respiro**, verbalizzare la percezione di benessere che deriva dal riposo dopo un’attività motoria intensa, stimolare una respirazione controllata (dentro, fuori, lungo, breve), nominare le varie **parti del corpo** e **sussurrare** come siano tonici e affaticati i loro **muscoli** e come ora essi abbiano la possibilità di distendersi, allungarsi, riposare, lasciarsi andare.. e come siano “**felici**” di farlo. ■ ■ ■

Si può aiutare il bambino sfiorando o toccando di volta in volta la parte del corpo con gesti distensivi. Si può usare musica rilassante ma portare l’attenzione sul ritmo di cuore e respiro sarà molto più efficace! Acquisire la consapevolezza e la capacità di autoregolare la tonicità e il rilassamento dei muscoli, il respiro, di riconoscere e rispondere alle sensazioni di affaticamento, è molto importante per l’autoregolazione emotiva e comportamentale (per le attività di rilassamento si rimanda al fascicolo “*E’ l’ora di rilassarsi*” previsto nelle prossime uscite).



**FAR MUOVERE OGGETTI** Afferrare una palla lanciata, rilanciarla, (attenzione emotiva), tirare una pallina per colpire un birillo, o per fare canestro in un cestino, palleggiare con i piedi o con le mani, associano allo sviluppo psicomotorio esposto fin qui, la stimolazione di abilità di **coordinazione visuo-motoria e oculo-manuale**, di utilizzare oggetti come propensioni del proprio corpo, estendendo quindi l'interiorizzazione dello spazio e delle sue forme, l'attenzione visiva, la ricerca e l'esplorazione. ■ ■

In particolare, interagire con oggetti in movimento sollecita quell'abilità di dare forma al movimento e al proprio corpo in base alla forma delle stimolazioni esterne (quello che comunemente chiamiamo "avere i riflessi") in modo diverso rispetto allo schivare mobili statici o al seguire il ritmo della musica, richiedendo ulteriore raffinatezza, **prontezza** e velocità di adattamento. A questo scopo si possono usare anche bolle di sapone o palloncini. Molto stimolante è passare da un oggetto "rimbalzante" all'altro, con diverso peso e dimensioni. Far osservare le **differenze** nella forza e nelle modalità che richiedono i vari elementi, gli effetti che si creano su di loro (bolle e palloncini si allontanano se ci avviciniamo velocemente...), può suggerire nuove sfide ai bambini che probabilmente si ritroveranno a danzare con questi nuovi compagni di gioco. Giocare al canestro cambiando tipo di palla o di oggetto dopo qualche lancio lascerà stupefatti perché bisognerà **riadattare** il gesto, ma il bambino avrà subito la possibilità di sperimentare che dopo qualche lancio avrà già aggiustato nuovamente il tiro, rafforzando la percezione di **autoefficacia**. Allo stesso modo del lanciare o colpire in aria, far correre sul pavimento bocce, palle, cerchi, bastoni rotolanti, biglie, creare percorsi anche per loro, stimola **senso barico, percezione dello spazio, attenzione visiva e consapevolezza corporea**. ■ ■ ■

Superfluo dire che tutto quello che fin qui abbiamo illustrato venga potenziato ulteriormente dal **condividere l'attività dinamica** con altre persone. In particolare, si può porre l'attenzione agli aspetti di cooperazione (ad esempio lanciare la palla in modo che l'altro sia agevolato a prenderla per fare più palleggi, giocare ai birilli insieme e non uno contro l'altro, ), di organizzazione (ad esempio “uno raccoglie e l'altro tira e poi ci scambiamo...”) e rispetto delle regole (l'invito è di stabilire in anticipo le condizioni a cui è possibile fare determinati giochi e attività in modo che anche stare dentro le regole sia da considerare parte del gioco!), oltre che a quelli di sincronizzazione e coordinazione del movimento. ■

“E' l'ora di fare movimento” fa parte della Collana #IORESTOACASA E CRESCO CON IL METODO MONTESSORI: ESPERIENZE DI VITA PRATICA.

(Tutti gli altri fascicoli sono scaricabili dal nostro sito al link [Centro Terapeutico Montessori - Pubblicazioni](#))