

Muoversi all'aperto: sostenere lo sviluppo dei bambini secondo natura

Come educatori e genitori possiamo assicurare ai bambini spazi e tempi adeguati per la loro libertà di movimento. Di Simona Serina

 di Redazione GiuntiScuola  3 minuti di lettura 20 gennaio 2019

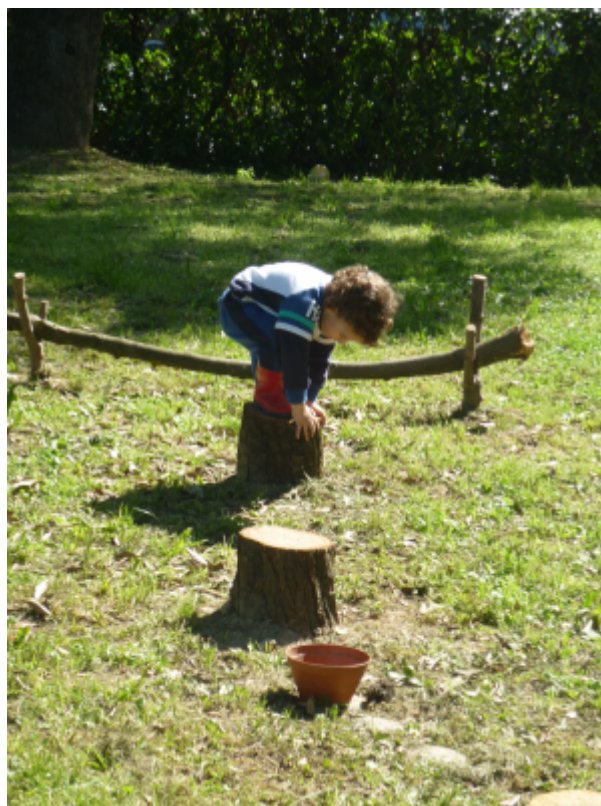


Sin dal grembo materno, la vita per ognuno di noi è movimento. Nella prima infanzia il corpo e il movimento permettono al bambino di conoscere e sperimentare le proprie potenzialità, l'altro da sé e il mondo esterno.

Manifesto del movimento infante

... sono nato per muovermi;

sono nato per esprimermi attraverso il corpo;
sono nato per apprendere attraverso esperienze motorie;
sono nato per saltare, correre, rotolare e strisciare;
sono nato per cadere e rialzarmi;
sono nato per sudare, e poi asciugarmi;
sono nato per vivere, il movimento esprime la mia vita;
sono nato per crescere, le mie forze interiori mi guideranno;
sono nato per me, fidati del mio sviluppo;
sono nato per esserci, permettemelo.



(Anonimo)

Il movimento spontaneo quotidiano è un **bisogno fisiologico necessario alla crescita** armonica di ogni bambino. Lo sviluppo motorio è integrato a quello emotivo, relazionale e cognitivo. Esso è alla base dello sviluppo di ogni abilità ed apprendimento. Come dice **Emily Pikler**, l'evoluzione del movimento nei bambini avviene in modo autonomo e seguendo i propri ritmi naturali. Al contrario, la nostra quotidianità è spesso caratterizzata da uno stile di vita sedentario ed accelerato e da un atteggiamento organizzativo, anticipatorio, castrante e non consapevole dei bisogni di movimento dell'infanzia. Osserviamo sempre più frequentemente nei bambini comportamenti corporei ed emotivi disorganizzati e disarmonici. **Cosa possiamo fare noi genitori ed educatori?** Creare le condizioni che assicurino ai bambini la libertà di movimento: spazi adeguati, tempi e comportamenti in ascolto dei loro bisogni fisiologici.

Correre e saltare in natura: nutrimento senso-motorio, ritmi naturali e vitalità

La natura offre spazi ampi e sgombri, multisensoriali. Il movimento spontaneo all'aperto offre quelle possibilità di nutrimento senso-motorio che tutti i bambini, anche quelli con alcune delicatezze di crescita, cercano per crescere in modo armonico.

"Vivere all'aria aperta è corpo in movimento: sperimentare i propri limiti e le proprie possibilità di movimento per scoprirsi capaci di....saltare, provare equilibri e disequilibri, correre, rotolare, scivolare, muoversi liberamente ed in autonomia, sperimentando". (Nido il Seme)

E' coordinazione, orientamento e sviluppo delle abilità motorie e dello schema corporeo.

L'obiettivo è permettere ai bambini di muoversi liberamente fuori per poi creare, per quanto possibile, condizioni analoghe dentro al nido e a casa.



Il Ponte Tibetano: movimento spontaneo, equilibri e disequilibri, gioco e relazione

Partendo dall'osservare i bambini muoversi nel giardino, le educatrici dello spazio gioco hanno riflettuto su come molti dei loro giochi riguardassero il movimento e l'equilibrio. Per sostenere la loro espressione di movimento hanno costruito insieme ai bambini un piccolo ponte tibetano utilizzando i tronchi sparsi nel giardino e una corda corrimano.

"Abbiamo riscontrato nei bambini grande entusiasmo sia nella fase di costruzione che nel provare e riprovare a camminarci sopra ed a sperimentare diversi modi di attraversata". (Laura

e Valeria, Spazio gioco delle farfalle pomeridiano)

Per poter offrire libertà di movimento è necessario che **anche noi adulti ogni giorno ritorniamo a muoverci** con piacere e spontaneità, liberando la nostra innata vitalità. Riscoprendo il divertimento di saltare, fare la lotta ed il girotondo insieme ai nostri bambini.

Ricordandoci quello che ricerche più recenti confermano: i bambini che giocano spontaneamente e regolarmente all'aperto hanno migliori capacità motorie e sono più coordinati.



Conosci le riviste **Giunti Scuola**? [Apri questo collegamento](#) e scopri le offerte dedicate a [La Vita Scolastica](#), [Scuola dell'Infanzia](#), [Nidi d'Infanzia](#) e [Psicologia e Scuola](#), oltre alla nostra [Webtv](#)!