

# COMPRENDERE E STIMOLARE LO SVILUPPO MOTORIO NELLA SINDROME DI DOWN

## Formazione per genitori, nonni e caregiver di bambini con sindrome di Down

Accompagnare il vostro bambino verso l'autonomia con attività ludiche quotidiane

|  |   |
|--|---|
| <b>Durata</b> : 2-3 ore                  | <b>Moduli</b> : 5 moduli                                    |
| <b>Lezioni</b> : 14 lezioni              | <b>Destinatari</b> : Genitori, nonni, caregiver e familiari |
| <b>Formato</b> : 100 % online, asincrono | <b>Organismo</b> : N° 11757351875                           |
| <b>Certificazione</b> : Qualiopi         | <b>Tariffa</b> : Su preventivo                              |

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Descrizione della formazione

Questa formazione vi permette di comprendere le particolarità motorie legate alla sindrome di Down, in particolare l'ipotonia e l'iperlassità, e il loro impatto sull'equilibrio, la postura e i gesti quotidiani. Scoprirete attività ludiche e accessibili per stimolare la motricità globale e fine del vostro bambino, rispettando il suo ritmo e le sue capacità. Attraverso spiegazioni concrete e strategie immediatamente applicabili, imparerete a trasformare i momenti quotidiani in opportunità di sviluppo motorio, senza dover fare delle sedute. Partirete con strumenti concreti e idee di attività da implementare già da subito a casa.

## Sommario dei moduli

|                 |  |           |
|-----------------|--|-----------|
| <b>MODULE 1</b> | Comprendere le peculiarità motorie                     | 3 lezioni |
| <b>MODULE 2</b> | Attività quotidiane per stimolare la motricità globale | 3 lezioni |
| <b>MODULE 3</b> | Sviluppare la motricità fine                           | 3 lezioni |
| <b>MODULE 4</b> | Integrare il lavoro motorio nella vita quotidiana      | 3 lezioni |
| <b>MODULE 5</b> | L'applicazione COCO PENSA e COCO SI MUOVE              | 1 lezione |

## Obiettivi pedagogici

### Obiettivi pedagogici

- Comprendere l'ipotonia e l'iperlassità: cosa sono, perché sono presenti e come evolvono nel tempo
- Identificare l'impatto su equilibrio, postura e camminata con strategie di accompagnamento
- Comprendere perché i gesti quotidiani richiedono più sforzo e adattare l'ambiente
- Proporre giochi di movimento adatti: danza, percorsi motori in casa, yoga per bambini
- Implementare attività fisiche benefiche: nuoto, camminata, giochi con la palla
- Utilizzare tecniche per rinforzare dolcemente il tono muscolare attraverso il gioco
- Sviluppare la motricità fine attraverso bricolage, perline, pasta da modellare e pittura
- Trasformare i gesti funzionali in esercizi: abbottonare, aprire, versare, vestirsi
- Proporre giochi di precisione e coordinazione visuo-manuale: puzzle, costruzioni, incastri
- Integrare il lavoro motorio nella vita quotidiana: mattina, pasti, spostamenti, bagno
- Adattarsi in base alla fatica e alla motivazione riconoscendo i segnali del bambino
- Monitorare i progressi e mantenere la fiducia celebrando ogni vittoria

## Informazioni generali

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Durata</b>          | 2-3 ore di formazione suddivise in 5 moduli progressivi                |
| <b>Pubblico target</b> | Genitori, nonni, caregiver e familiari di bambini con sindrome di Down |
| <b>Prerequisiti</b>    | Nessuno, formazione accessibile a tutti gli adulti                     |

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Tariffa</b>        | Su devis - TVA non applicabile (article 261-4-4° du CGI) |
| <b>Certificazione</b> | Qualiopi - Attestation de fin de formation               |
| <b>Organismo</b>      | DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875      |

**Lezione 1 - Ipotonia e iperlassità**

- Ipotonia = diminuzione del tono muscolare (muscoli meno tesi)
- Iperlassità = eccessiva flessibilità delle articolazioni e dei legamenti
- Caratteristiche genetiche presenti fin dalla nascita
- Impatto diretto sullo sviluppo motorio e sulla fatica
- Il tono migliora nel tempo con la crescita e le attività adeguate

**Lezione 2 - Impatto sull'equilibrio, la postura e la camminata**

- Equilibrio: i muscoli lavorano di più per mantenere il corpo stabile
- Postura: tendenza a accasciarsi, a cercare appoggi per risparmio energetico
- Camminata acquisita generalmente tra i 2 e i 3 anni, a volte più tardi
- Adattamenti naturali: gambe divaricate, piedi verso l'esterno, camminata sulle punte
- Queste difficoltà non sono limiti definitivi

**Lezione 3 - Perché i gesti quotidiani richiedono più sforzo**

- Sforzo muscolare aumentato per ogni azione (come portare pesi invisibili)
- Coordinazione complessa: pianificazione motoria necessaria per ogni gesto
- Controllo e precisione difficili con articolazioni lasse e tono ridotto
- Affaticamento più rapido = bisogno di pause frequenti
- Adattare l'ambiente e le aspettative di conseguenza

**Lezione 1 - Giochi di movimento (danza, percorso, yoga per bambini)**

- Danza: equilibrio, coordinazione, ritmo e rinforzo muscolare
- Percorso motorio in casa: cuscini da oltrepassare, tunnel, ostacoli vari
- Trasformare il percorso in una storia per motivare il bambino
- Yoga per bambini: posizioni semplici (albero, gatto, rana) per il tono posturale
- 10-15 minuti al giorno sono sufficienti, la regolarità è più importante della durata

**Lezione 2 - Attività fisiche adattate (nuoto, camminata, palla)**

- Nuoto: la galleggiabilità riduce l'impatto dell'ipotonìa, rinforza tutti i muscoli
- Camminata: iniziare con brevi distanze, variare i terreni
- Palla: rotolare, lanciare, prendere, spingere con i piedi
- Adattare le attività in base all'età e alle capacità
- Privilegiare il divertimento familiare piuttosto che la performance

**Lezione 3 - Tecniche per rinforzare dolcemente il tono**

- Giochi di resistenza: spingere contro le vostre mani, tirare, "lotta" dolce
- Posizioni rinforzanti: quattro zampe, seduto senza appoggio, arrampicarsi
- Attività di spinta/trazione: carrello, cesto della biancheria, porte
- Portare oggetti adatti, salire le scale
- Materiali da manipolare: pasta da modellare, sabbia cinetica, spugne

**Lezione 1 - Bricolage, perline, pasta da modellare, pennelli**

- Bricolage: strappare, incollare, ritagliare progressivamente
- Perline: iniziare con perline grosse e laccio rigido, ridurre progressivamente
- Pasta da modellare: schiacciare, arrotolare, pizzicare, nascondere oggetti dentro
- Pittura: pennelli grossi all'inizio, poi più sottili, variare le tecniche
- Sessioni brevi e regolari, valorizzare lo sforzo più che il risultato

**Lezione 2 - Attività funzionali (abbottonare, aprire, versare)**

- Abbigliamento: bottoni, cerniere, velcro, infilare i vestiti
- Aprire/chiedere: scatole, tappi, barattoli, clip, maniglie delle porte
- Travaso: fagioli secchi, riso, poi liquidi progressivamente

- Pasti: cucchiaino, forchetta, bicchiere, aprire confezioni, servirsi
- Scomporre ogni gesto in tappe semplici

### Lezione 3 - Giochi per migliorare la precisione e la coordinazione visuo-manuale

- Puzzle: iniziare con incastri semplici, aumentare progressivamente
- Giochi di costruzione: blocchi, Duplo, Kapla, cubi gigogni
- Giochi di incastro e smistamento: forme, colori, dimensioni
- Giochi di mira: lanciare in un cesto, impilare anelli
- Attività grafiche: tracciare nella sabbia, unire punti, colorare

## MODULE 4

### Integrare il lavoro motorio nella vita quotidiana

3 lezioni

#### Lezione 1 - Momenti chiave per praticare senza "fare una seduta"

- Mattina: stiramenti al risveglio, partecipazione all'abbigliamento
- Pasti: arrampicarsi sulla sedia, manipolare posate, sparecchiare
- Spostamenti: scale, marcia, saltare, portare la propria borsa
- Bagno: spogliarsi, giocare con l'acqua, insaponarsi, uscire da soli
- Riordino, faccende domestiche, gioco libero con materiale accessibile

#### Lezione 2 - Adattarsi secondo la fatica e la motivazione

- Riconoscere i segnali di fatica: irritabilità, gesti imprecisi, perdita di concentrazione
- Giorni di forma: attività impegnative, nuove sfide
- Giorni di fatica: attività calme, durata ridotta, più pause
- Rispettare i cicli di energia (spesso migliore la mattina)
- Mantenere la motivazione: scelta, alternare attività, usare i suoi interessi

#### Lezione 3 - Seguire i progressi e mantenere la fiducia

- Tenere un diario dei progressi: annotare regolarmente i successi
- Foto e video: misurare l'evoluzione su diversi mesi
- Celebrare ogni vittoria, anche piccola
- Non confrontare mai con gli altri bambini
- Avere fiducia nel processo: plateau poi balzi in avanti

## MODULE 5

### L'applicazione COCO PENSA e COCO SI MUOVE

1 lezione

#### Lezione 1 - Scoprire COCO

- Applicazione per bambini 5-10 anni: più di 30 giochi educativi
- Pausa sportiva automatica ogni 15 minuti
- Livelli di difficoltà adattativi secondo le capacità
- Progettata con professionisti della salute (logopedisti, ergoterapisti, psicomotricisti)
- Giochi a due possibili: genitore-bambino o tra bambini

## Modalità pedagogiche

- Formazione 100% online, accessibile dal vostro computer o tablet
- Progredite al vostro ritmo, quando volete, senza vincoli di orario
- Attività ludiche e accessibili immediatamente applicabili
- Spiegazioni concrete per trasformare i momenti quotidiani in opportunità di sviluppo
- Bonus: scoperta dell'app COCO PENSA & COCO SI MUOVE con pause sportive automatiche
- Attestato di fine formazione rilasciato da organismo certificato Qualiopi