

Con i bambini l'attività fisica...è un gioco!

Per i bambini sotto i 5 anni

In questa fase di emergenza, caratterizzata dal lungo tempo da trascorrere a casa, è particolarmente importante proporre ai bambini alcune attività e giochi di movimento da svolgere insieme.

L'esercizio fisico inteso come gioco di movimento, oltre a essere divertente, contribuisce a migliorare le condizioni di salute fisica e a promuovere il benessere psicologico. Fare un po' di movimento ogni giorno è un modo semplice ed efficace per tenere a bada agitazione, stress, frustrazione e conflittualità, che la situazione attuale può generare.

Di quanta attività fisica hanno bisogno i bambini al giorno?



di cui circa **60** minuti da moderata a vigorosa*

Cosa possono fare i genitori per promuovere l'attività fisica nei bambini?

- Dare l'esempio, se i genitori sono attivi anche i bambini lo saranno
- Scegliere attività adeguate all'età e allo sviluppo del bambino
- Creare luoghi sicuri in cui giocare, sorvegliando l'attività del bambino
- Evitare l'utilizzo di televisori, tablet e cellulari

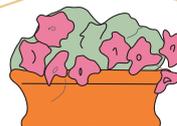
A tutte le età

Alcune attività trasversali, importanti per lo sviluppo, sono adatte in tutte le fasce di età:

- il movimento libero: ballo, salti, capriole, stretching
- la musica per favorire movimento/coordinazione e stimolare il linguaggio e l'apprendimento
- Il disegno e la manipolazione con paste modellabili per stimolare la creatività, la motricità fine e gli aspetti sensoriali
- la lettura comune ad alta voce e poi autonoma per stimolare il linguaggio, l'apprendimento e l'interazione.



* attività fisica vigorosa/intensa: quando respiro e battito sono accelerati e si suda (ad esempio: correre, saltare più volte, ballare velocemente)



Alcuni esempi di attività/giochi per fascia di età



0-6 mesi

- Ballare con il proprio bambino in braccio facendo attenzione a sorreggergli la testa con le mani.

6-12 mesi

- Favorire il gioco libero su un tappetino morbido per stimolare la motricità e il contatto corporeo con altri oggetti e persone.



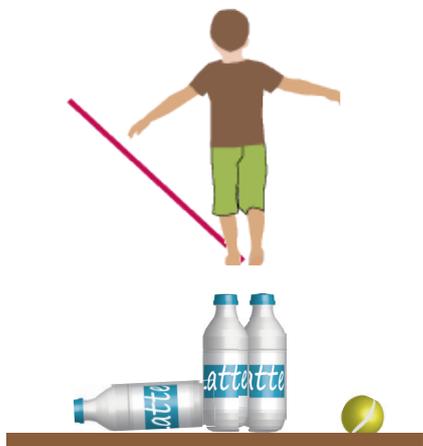
12-24 mesi

- Incoraggiare il bambino a mimare le movenze del mondo animale: strisciare come un serpente, saltare come una rana, camminare come un cane a quattro zampe.
- Far muovere il bambino a piedi nudi in casa invitandolo ad attraversare/superare alcuni ostacoli, come ad esempio cubi di legno, scatole, tappeti morbidi, cilindri, ecc.



24-36 mesi

- Far camminare il bambino, un piede dietro l'altro, su delle strisce di nastro adesivo attaccate sul pavimento; volendo si può chiedere di grattarsi la testa o camminare ad occhi chiusi.
- Allestire un bowling casalingo con bottiglie del latte e palline da tennis.
- Incollare sul pavimento delle strisce di nastro adesivo a una certa distanza. Su ogni striscia porre l'immagine di un animale che salta (la rana, il canguro, ecc.); il bambino dovrà imitare il tipo di salto per raggiungere la striscia successiva.



3-4 anni

- Saltare la corda: con un tappeto morbido e una corda creare un ostacolo da saltare.
- Gioco dell'alligatore: spargere alcune "isole" o "barche" sul pavimento (usando cuscini, libri, ecc.) e far saltare i bambini da un oggetto all'altro per non cadere "nell'acqua" rischiando di essere mangiati dall'alligatore affamato.
- Gioco dello specchio: porsi di fronte al bambino e invitarlo a copiare i movimenti che vede fare: allunga le braccia verso il cielo, corri sul posto, imita una scimmia. Cambiare ruolo e imitare le movenze rappresentate dal bambino.
- Organizzare una caccia al tesoro domestica che cerchi di coprire tutti gli ambienti della casa.

