

## Movimento per tutti

È fondamentale che i genitori e chi si prende cura dei bambini abbiano un atteggiamento positivo verso l'attività fisica e diano l'esempio.

Se per voi il movimento è importante, divertente e piacevole, il bambino si sentirà motivato e incoraggiato. **Non preoccuparti se suda.** L'attività fisica che fa più bene alla salute è quella che fa **sudare**. Organizza il suo spazio in modo tale che possa **muoversi liberamente** e senza pericoli. Cogli tutte le occasioni di attività motoria in casa e all'aperto e dagli buone abitudini di vita:

- Fate le **scale** a piedi anche se c'è l'ascensore;
- Raggiungete **a piedi** la scuola;
- Portate insieme il cane a **passeggio**;
- Andate assieme al parco giochi;
- Organizzate giornate da trascorrere **all'aria aperta**;
- Quando organizzate una festa fate in modo che siano presenti **giochi di movimento**;
- Fate regali che **promuovano** l'attività fisica.



## ... contemporaneamente è importante ridurre la sedentarietà

© ricchi

- **Non tenerlo** troppo a lungo seduto;
- **Evita** TV e computer nella sua cameretta: non puoi controllare quanto tempo dedica a queste attività;
- Non mettere il bambino davanti alla TV **prima dei 2 anni**;
- Dopo i 2 anni **non superare** una-due ore al giorno di TV/ videogiochi: controlla il tempo con una **sveglia**;
- **Spegni** la TV quando il bambino mangia o è impegnato in altre attività;
- Dopo i 3 anni abbandona il **passeggino**.



### Il tuo ruolo è importante!

Aiuta il bambino a fare tutta l'attività motoria di cui ha bisogno

# Guida alla attività motoria

da 1 a 5 anni

Consigli per i Genitori



SPAZIO PER LOGHI

[www.crescerefelix.it](http://www.crescerefelix.it)

crescere  
**felix**  
mangia sano cresci felix



## Perchè l'attività motoria è importante?

Il movimento è essenziale per lo sviluppo fisico e mentale del bambino, per questo i più piccoli naturalmente tendono a non **“stare mai fermi”**, a correre, saltare, arrampicarsi, rotolarsi.

Purtroppo oggi i bambini si muovono molto meno che nei decenni passati. Le conseguenze sono che molti non acquisiscono abilità e sicurezza nei movimenti e tendono a diventare sedentari con il passare degli anni.

**Poco movimento**, associato ad un'alimentazione errata, apre la strada al **sovrappeso e all'obesità**, che sono causa di disagio psicologico e di futuri danni per la salute.

**In Campania 1 bambino su 2 è sovrappeso/obeso.**

*L'attività fisica fa bene alla salute!*

## Quando iniziare l'attività motoria?

Fin dai primi mesi di vita i bambini hanno una naturale tendenza al movimento spontaneo. Perciò, così come per l'alimentazione, **dedica una speciale cura all'attività motoria!**



## Quanta attività motoria?

### Tutta quella che il bambino vuole fare!

Lascia che si muova, si arrampichi, corra, salti: sorveglialo perché non si metta in situazioni pericolose, ma non impedirgli di fare nuove conquiste e di mettersi alla prova. In fin dei conti una sbucciatura o una lividura guariscono in pochi giorni, mentre le malattie e le condizioni psicologiche che possono derivare dalla sedentarietà e dal sentirsi impacciato lasciano segni molto più gravi e duraturi.

### Proponi il movimento in più momenti della giornata



## Quale tipo di attività motoria?

Per promuovere l'attività motoria non è necessario essere esperti di movimento! **L'importante** è offrire quotidianamente al bambino svariate occasioni divertenti per essere attivo, preferibilmente sotto forma di gioco.

## Per i più piccoli

È importante che il bambino attraverso il movimento **esplori l'ambiente**, che raggiunga gli oggetti da conoscere, che si sforzi, faccia i suoi errori e raggiunga le sue mete.

### Non sostituirti a lui, ma stimolalo in queste attività.

Sono tanti i giochi da proporre, ad esempio:

- **Nascondi** il giocattolo preferito e fa in modo che lo afferri con la manina, una volta la destra, una volta la sinistra
- Poni il bambino a **pancia in giù** sul pavimento, mostragli, a breve distanza, un oggetto ed incoraggialo a prenderlo;
- Stimolalo a **tirarsi su**, reggendosi ad un sostegno.

*ed altri ancora ...*

## Per i più grandi

È importante che il bambino attraverso il gioco **eserciti tutte le sue capacità di movimento.**

Sono tanti i giochi da proporre, ad esempio:

- **Cammina** con lui prima a piccoli passi, poi a lunghi passi, cambiando l'andatura al battito delle mani o variando percorsi e direzioni;
- **Corri** con lui saltellando come cavallini;
- Incoraggialo a **saltare** prima su un piede, poi su due piedi
- **Muoviti** con lui a suoni di musica e fermatevi non appena la musica si interrompe;
- Invitalo a **camminare con un oggetto sulla testa** senza farlo cadere, variando la velocità del passo e la direzione

*ed altri ancora ...*