

Gioca in movimento

Il gioco e il movimento possono contribuire in maniera piacevole ed efficace a migliorare la salute dei bambini. Il movimento, infatti, è importante per lo sviluppo sia fisico che psicologico del bambino, in quanto favorisce una crescita armonica, migliora l'agilità e la coordinazione ed accresce l'autostima, l'autonomia e la capacità di socializzazione.

I giochi di movimento, inoltre, favoriscono l'apprendimento e aiutano il bambino a gestire l'ansia per la prestazione scolastica, educandolo ad un buon controllo emotivo e abituardolo al rispetto delle regole.

Attraverso i giochi di movimento il bambino sperimenta il piacere di muoversi e di divertirsi sia da solo, sia insieme agli altri. Se gioca in compagnia il bambino supera l'attitudine all'individualismo: definire insieme ai compagni la tattica di gioco, condividere la gioia della vittoria, o anche l'amarezza della sconfitta rafforzano la partecipazione emotiva, l'espressione personale e i legami con il gruppo.

E' noto, poi, che sana alimentazione e attività fisica contribuiscono a prevenire l'obesità infantile ed anche altre malattie croniche nell'età adulta. L'ultima rilevazione effettuata nell'ambito del sistema di sorveglianza **OKkio alla salute** ha evidenziato che il sovrappeso interessa il 23% dei bambini della scuola primaria e l'11% è francamente obeso. E' elevata, inoltre, la percentuale di bambini che praticano meno di un'ora di movimento tutti i giorni e trascorrono più di due ore al giorno davanti alla TV o al PC.

Un bambino attivo ha molte più probabilità di essere, domani, un adulto attivo e sano: questa consapevolezza si scontra a volte con difficoltà organizzative delle famiglie ed anche con situazioni ambientali nelle nostre città che, di fatto, favoriscono i comportamenti sedentari.

Gli adulti, tuttavia, possono fare molto, con un piccolo sforzo e un po' di impegno, per far scoprire ai bambini il piacere di una vita attiva. Uscire con i bambini a piedi, ogni volta che si può, per fare la spesa o, semplicemente, per una passeggiata, migliora il rapporto e la comunicazione intergenerazionale e riduce il tempo dedicato a TV, videogiochi o PC.

Anche andare e tornare da scuola a piedi o in bicicletta con gli amici può essere un modo divertente di fare attività motoria, che può diventare facilmente una buona abitudine per i bambini.

Nel fine settimana o per una piacevole pausa insieme quando possibile, i genitori, o i nonni, possono giocare con i bambini, magari recuperando dalla memoria alcuni giochi che essi stessi hanno sperimentato da piccoli, individuando quello più adatto alla situazione (in un giorno piovoso o troppo freddo si può anche giocare in casa) o agli oggetti che si hanno a disposizione (palla, corda, ecc.), insegnando ai bambini nuove modalità per divertirsi anche con gli amici.

Giocare all'aperto è possibile in ogni stagione con qualche accorgimento: è importante un abbigliamento adatto che non ostacoli il movimento, preferendo

due magliette leggere piuttosto che una troppo pesante, scarpe comode che proteggano bene il piede.

L'importanza del movimento va tenuta presente dai genitori anche nella scelta dei giochi da acquistare o consigliare per i propri bambini: triciclo a pedali, monopattino, bicicletta, pattini, attrezzi per giochi con la palla, anche adattati per l'uso in casa, possono essere un incentivo divertente e una valida alternativa ai giochi sedentari. Anche i genitori più impegnati e indaffarati, specie durante il periodo natalizio, possono trovare del tempo per praticare, insieme, giochi di movimento: questo, inoltre, potrà contribuire a bilanciare qualche "peccato di gola" che ci si concede più facilmente in questo periodo.

(Fonte:Guida online "Giocare aiuta a crescere" del Ministero della Salute)