

Movimento per tutti

Se i bambini vedono che l'attività motoria è un momento gradevole e divertente anche per i genitori, potranno sentirsi incoraggiati a fare altrettanto. Perciò è fondamentale l'esempio della famiglia!

- Incoraggiate tanti giochi motori a casa (*caccia al tesoro, salto con la corda, ballo*)
- Fate lunghe passeggiate con i vostri figli al parco o portando il cane a spasso.
- Parcheggiate l'auto un pò più lontano dalla vostra destinazione e completate il tragitto a piedi.
- Organizzate attività all'aperto, come passeggiare in bicicletta, pattinare, giocare con la palla
- Fate in modo che i bambini possano essere attivi dopo l'orario scolastico, praticando un'attività sportiva.
- Lasciate che i bambini pratichino attività di diverso tipo, in modo da trovare quella per loro più congeniale.



... contemporaneamente è importante ridurre la sedentarietà

Fate in modo che i bambini siano inattivi il meno possibile.

- È importante limitare a non più di **2 ore** al giorno la quantità di tempo che i bambini dedicano alla **TV** ed ai **videogiochi**;
- Evitare di mettere TV e computer nella stanza dei bambini, posizionarli preferibilmente in aree comuni della casa, così da limitare l'uso e soprattutto l'abuso.
- Esistono dei **timer** che consentono l'accensione controllata della televisione



© ricchi

Guida alla attività motoria

da 6 a 10 anni

Consigli per i Genitori



SPAZIO PER LOGHI

www.crescerefelix.it

crescere
felix
mangia sano cresci felix



Perchè l'attività motoria è importante?

Il movimento ha molti effetti benefici sulla salute:

- favorisce la **crescita** e lo **sviluppo**;
- permette di mantenere il **giusto peso**;
- rafforza il **cuore** e i **muscoli**;
- costruisce **ossa forti** e sane;
- migliora l'**agilità** e l'**equilibrio**;
- assicura una **buona postura**;
- aiuta la **socializzazione**.

I livelli di attività motoria nei bambini sono in preoccupante diminuzione. Molti studi dimostrano che praticare poca attività motoria, contribuisce ad accumulare peso in eccesso.

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



Quanta attività motoria?

Fare attività motoria con regolarità è fondamentale per uno stile di vita sano. I bambini dovrebbero praticare, tutti i giorni, almeno 60 minuti di attività motoria moderata/intensa sia spontanea che organizzata.

**Movimento:
tutti i giorni!
almeno 60 minuti**



Quale tipo di attività motoria?

Sono consigliate tutte le attività che:

- Fanno lavorare il cuore e i muscoli come **correre, ballare e saltare**;
- Aiutano a muoversi agilmente come **piegarsi, allungare gli arti, arrampicarsi**;
- Aumentano la forza come fare **flessioni, spingere, portare piccoli carichi**.

È importante lo sport a questa età?

L'ideale è consentire al bambino di provare diversi tipi di sport, per scegliere quello che più gli piace.

Lo sport è una forma di attività organizzata, che non solo rafforza fisicamente il bambino, ma lo aiuta nella crescita psicologica. Nello sport i bambini imparano, divertendosi, a confrontarsi, a socializzare e a rispettare le regole. Devono avere regole flessibili e tempi brevi di istruzione. Devono consentire al bambino grande libertà e possibilità di divertirsi, anche in attività di altro tipo.

La frequenza consigliata di un'attività sportiva è di 2/3 volte la settimana

Per aumentare l'attività motoria basta solo fare sport?

Si può aumentare il movimento in molti altri modi, come:

- Spostarsi a piedi, invece di usare l'auto;
- Correre, saltare con la corda, ballare, giocare con la palla, andare in bicicletta;
- Fare educazione fisica e muoversi attivamente nell'intervallo a scuola.