



27 aprile 2011

Il Villaggio della salute.com

Chi siamo | Disclaimer | Site map | Scrivici

IL VILLAGGIO DELLA SALUTE



NEWS 02/05/2011 CANCRO: LEGAME CON ALCOL MOLTO PIU' FORTE DI QUANTO CREDUTO >> [archivio news >>](#)

03 maggio 2011

Obiettivo Donna

Obiettivo Uomo

Bimbi&adolescenti

Over 60

I nostri animali

Cerca

Salute e benessere

Alimentazione

Sport e fitness

Sessualità

Guida alla
automedicazione

Consigli di
pronto soccorso

Interazione
farmaci-alimenti

In libreria

Glossario

SALUTE: CON NASCONDINO BIMBI BRUCIANO 120 CALORIE IN MEZZ'ORA

27/04/2011

(ANSA) - ROMA, 27 APR - Anche i bambini sono 'vittime' della sedentarietà: colpa i cambiamenti negli stili di vita che hanno modificato le abitudini di tutta la popolazione, i piu' piccoli hanno sensibilmente ridotto le attivita' che comportano un dispendio energetico. Un rimedio puo' venire dai loro genitori, che possono incoraggiare i propri figli a riscoprire i giochi di una volta per fare del sano movimento divertendosi. Nascondino, Rubabandiera, Acchiapparella e Un, due, tre... stella sono alcuni dei giochi che possono aiutare i piu' piccoli a smaltire le calorie in eccesso. E per i maschietti c'e' anche il 'classico', e sempre efficace pallone: basti pensare che, per un bambino di 8 anni, tirare due calci al pallone per mezz'ora con papa' significa bruciare circa 170 calorie, e in media un bambino con la corsa - ingrediente fondamentale della maggior parte dei giochi - puo' consumare anche 100-120 calorie in 30 minuti. A suggerire di riscoprire i giochi di una volta per far muovere i bimbi sono la pedagoga Elisabetta Scala e il medico dello sport Michelangelo Giampietro, dal sito www.merendineitaliane.it. L'invito e' di approfittare delle belle giornate primaverili per rispolverare l'abitudine di passare la domenica tutti insieme, al parco, in campagna, ma anche in giardino o semplicemente in cortile. "Anche tramite il semplice gioco il bambino puo' imparare tante cose - commenta Scala - e proprio ai genitori spetta il compito di tramandare e insegnare loro tutti quei giochi con cui si divertivano da bambini: giochi semplici, facili da realizzare, senza particolari attrezzature specifiche, ma importanti per lo sviluppo psicomotorio dei bambini". Giocare, sottolinea la pedagoga, "è anche il modo per relazionarsi con gli altri, con i propri coetanei e soprattutto con i propri genitori, ecco perché è importante riuscire a fare questa esperienza con loro. Inoltre, i giochi di una volta danno la possibilità di imparare a giocare insieme e a rispettare dei ruoli, o dei turni, come succede ad esempio a nascondino". E se ci sono differenze tra i giochi preferiti dai maschi (pallone o lotta) e le femmine (che scelgono i giochi di ruolo), e' consigliabile, secondo Scala, "scatenarsi anche tutti insieme con una bella partita di pallavolo o a rubabandiera. L'importante e' muoversi e consentire al bambino di scoprire l'attivita' fisica in modo ludico". "Il principio fondamentale - spiega Michelangelo Giampietro - è che i bambini traggano piacere dall'attività fisica, qualunque essa sia. I giochi da non perdere? Sicuramente nella top five degli evergreen ci sono quelli che stimolano i bambini a muoversi con scaltrezza, mettendo in gioco tante qualità diverse. Abilità nella corsa, prontezza di riflessi, capacità di fingere sono tra le abilità richieste per vincere a Ruba bandiera, il gioco che si piazza al primo posto di questa ipotetica classifica, seguito da Acchiapparella, in cui, una parte dei giocatori scappa e l'altra insegue. Non può mancare poi il Gioco della campana, che incita i bambini a saltare, il classico Nascondino con le sue corse e suoi inseguimenti, e Un, due, tre...stella!, un gioco dove oltre alla rapidità del movimento conta molto saper mantenere l'equilibrio".

LA SALUTE SUL WEB



PUBBLICITÀ



Ultimo aggiornamento:
03 maggio 2011