

COMUNICATO STAMPA

QUANDO I GENITORI SFIDANO I FIGLI A NASCONDINO: RISCOPRIRE I GIOCHI DI UNA VOLTA PER FARE DEL SANO MOVIMENTO DIVERTENDOSI

Come combattere la sedentarietà dei nostri figli? Come riappropriarci di uno “stile di vita attivo”? È importante rispolverare i giochi d’infanzia di una volta? Con l’arrivo della primavera, le giornate all’aria aperta possono essere occasioni da sfruttare per spingere i bambini all’attività fisica in modo divertente. La pedagoga Elisabetta Scala e il medico dello sport Michelangelo Giampietro svelano, dalle pagine del sito www.merendineitaliane.it, come i giochi “di sempre” possano trasformarsi in opportunità da cogliere per restare in forma divertendosi.

Negli ultimi anni i cambiamenti nello stile di vita hanno modificato le abitudini di tutta la popolazione e anche di quella infantile, con una sensibile riduzione delle attività che richiedono un dispendio energetico. Dagli ultimi dati diramati dal Ministero della Salute, ci si accorge come **la sedentarietà sia un problema che affligge tantissimi bambini**: la maggior parte di loro, infatti, trascorre la settimana seduta a scuola, a casa per fare i compiti o per guardare la tv, riservando poco tempo al movimento, tanto che ben il 70% dei bambini tra gli 8 e i 9 anni non va neanche a scuola a piedi e **1 su 5 pratica sport per non più di un’ora a settimana**.

Considerando poi che la pratica sportiva un paio di volte la settimana non basta, è importante che l’intero stile di vita quotidiano sia improntato al movimento. I bambini vanno incoraggiati e stimolati a sfruttare ogni occasione della giornata per muoversi: aiutare nelle principali attività domestiche, andare a scuola a piedi, utilizzare le scale, scegliere giochi che li aiutino a fare movimento...

Ecco allora che approfittare della bella stagione è l’occasione migliore per muoversi e **riunire la famiglia** in un momento divertente e rilassante. Dal nascondino alla mosca ceca, dal ruba bandiera a guardie e ladri: sono tantissime le idee da riscoprire insieme.

www.merendineitaliane.it, sito d’informazione che mira anche ad approfondire l’universo genitori/figli grazie all’apporto di un autorevole comitato scientifico, ha provato a capire, insieme ai suoi esperti, perché è tanto importante per i genitori mettere ogni tanto da parte il lavoro e i propri personali svaghi e ritagliarsi un momento da condividere con i propri figli all’aperto

SCALA: “IL GIOCO COME MOMENTO FONDAMENTALE DI SVILUPPO E DI SOCIALIZZAZIONE. VIA LIBERA A GIOCHI SEMPLICI, SENZA PARTICOLARI ATTREZZATURE SPECIFICHE, MA IMPORTANTI PER LO SVILUPPO PSICOMOTORIO DEI BAMBINI.”

Se gli odierni ritmi di lavoro non permettono a genitori e figli di trascorrere insieme molto tempo, con

www.merendineitaliane.it



l'arrivo della Primavera perché non sfruttare le belle giornate per rispolverare l'abitudine di passare la domenica tutti insieme? Al parco, in giardino, in campagna, o semplicemente in cortile: basta un po' di spazio, buona volontà e fantasia.

*“Anche tramite il semplice gioco il bambino può imparare tante cose - commenta su www.merendineitaliane.it la pedagista del Moige – movimento genitori Elisabetta 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. Attraverso questi giochi possono sviluppare le proprie capacità fisiche, esprimere la propria emotività, le proprie difficoltà, ma anche tirar fuori quell'aggressività che reprimono durante le ore scolastiche. Giocare 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, un gioco che non passa mai di moda e non smette di divertire.”*

Anche quando si parla di giochi, ci sono delle **differenze tra maschi e femmine**: mentre gli ometti di casa preferiscono i giochi fisici, come la lotta o il pallone, le bambine preferiscono giochi di ruolo, nei quali divertirsi a interpretare una mamma, una maestra o una dottoressa, capovolgendo la realtà e dando libero sfogo alla fantasia.

*“Se i papà sono quindi più adatti a scatenarsi con il pallone – continua la dottoressa Scala – le mamme amano entrare nei giochi delle figlie reinventandosi un ruolo diverso, vedendo la realtà dal loro punto di vista. È consigliabile però, e molto divertente, scatenarsi anche tutti insieme con una bella partita a pallavolo o a ruba bandiera: **l'importante è muoversi e consentire al bambino di scoprire l'attività fisica in modo ludico**. I genitori, pur seguendo sempre le inclinazioni dei propri figli, devono spingerli a fare un po' di tutto e ad alternare giochi più movimentati per vincere la timidezza e sviluppare le proprie capacità fisiche ad altri più tranquilli, come giocare con la sabbia al parco, per imparare a stare più tranquilli, controllarsi ed esercitare anche la manualità e la creatività”.*

GIAMPIETRO: “IMPERATIVO MOVERSIS! ECCO LA TOP FIVE DEI GIOCHI DA NON PERDERE, CON UN OCCHIO PARTICOLARE AL RITO DELLA MERENDA”

*“Il principio fondamentale è che **i bambini traggano piacere dall'attività fisica**, qualunque essa sia - spiega **Michelangelo Giampietro**, medico dello sport e consulente scientifico del sito www.merendineitaliane.it – Ma quali sono i giochi da non perdere? Sicuramente nella **top five degli evergreen** ci sono i giochi 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, con un meccanismo di gioco molto semplice, una parte dei giocatori scappa e l'altra insegue: è un gioco che spinge i bambini a correre e a essere sempre i più veloci. Nella nostra classifica 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”.*

www.merendineitaliane.it



Allora via libera ai giochi di una volta, per divertirsi insieme a tutta la famiglia e consumare anche qualche caloria in più. Basti pensare che, per un bambino di circa 8 anni, **tirare due calci a pallone per mezz'ora con papà significa bruciare circa 170 kcal**. E se il papà, o la mamma, preferiscono il ciclismo anche la bicicletta è un preziosissimo alleato per i bambini: oltre ad aiutare equilibrio e coordinazione, consente infatti di consumare circa 140 Kcal in mezz'ora di attività. Una partita a pallavolo tutti insieme comporta invece per i bambini un dispendio energetico di circa 180 Kcal. E i classici giochi di una volta?

“Dal momento che nella maggior parte dei classici giochi di movimento l'ingrediente fondamentale è la corsa, un bambino può arrivare a consumare mediamente anche 100-120 kcal in 30 minuti (0,9 kcal/km percorsi/kg peso corporeo) – conclude Giampietro – gli ultimi consigli che mi sento di dare sono per i genitori, che hanno il compito di organizzare al meglio la giornata. È preferibile vestire i propri figli con un abbigliamento leggero, per far evaporare il sudore, portarsi dietro un asciugamano (o delle salviettine rinfrescanti) e un cambio per evitare di tenere addosso i vestiti bagnati di sudore. Se si decide di passare diverse ore all'aria aperta, è bene prevedere anche il momento della merenda, da considerare come un ulteriore “rito” da vivere in armonia insieme a tutta la famiglia. Le mamme non dovranno quindi farsi cogliere impreparate, portandosi dietro tutto l'occorrente. È importante che i bambini integrino la quantità di energia persa durante l'attività fisica con uno spuntino adeguato, a prevalente composizione in zuccheri. Una soluzione pratica e igienica può essere rappresentata da un piccolo dolce da forno confezionato in singola porzione, una classica merendina, possibilmente scelto tra i più semplici e meno farciti in modo da essere meno grasso e facilmente digeribile, accompagnandola sempre con una bottiglietta d'acqua importante per reidratarsi. In alternativa in particolare per un bambino più cicciottello si può scegliere una porzione di frutta ricca di acqua e minerali: una mela, una pera, una banana, un'arancia e, più avanti con la stagione anche pesche, albicocche, susine e ciliegie.”

Per informazioni:

INC – Istituto Nazionale per la **Comunicazione**

Angela La Terra

06/44160844 – 334/6788707

a.lattera@inc-comunicazione.it

Valentina Lorenzoni

06/44160886

v.lorenzoni@inc-comunicazione.it

www.merendineitaliane.it

