



benessere.com
DOVE L'INFORMAZIONE DIVENTA BENESSERE



Iscriviti gratis!

ENTRA NEL **Benessere Privilege Club**

SHOPPING | VIAGGI BENESSERE | FITNESS E SPORT | SALUTE | TERME | DIETETICA | ALIMENTAZIONE SANA | BELLEZZA

Gli speciali



Salute

Maggio 2011

Sei in: [benessere.com](#) / [Salute](#) / [Archivio](#) / [Notizie](#)

Stampa questa pagina

ISCRIVITI GRATIS



Argomenti

ARCHIVIO NEWS SALUTE

27-04-2011

Articoli vari

Prevenzione

Le tue analisi

Disturbi e malattie

Tumori

Atlante anatomico

Dipendenze

Salute dentale



INTERNET E SALUTE

Medicine naturali e tradizionali



AGOPUNTURA



AYURVEDA

Interattivi

Le tue analisi

Come respiri?

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

(ANSA) - ROMA, 27 APR - Anche i bambini sono 'vittime' della sedentarieta': 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, "e' anche il modo per relazionarsi con gli altri, con i propri coetanei e soprattutto con i propri genitori, ecco perche' e' importante riuscire a fare questa esperienza con loro. Inoltre, i giochi di una volta danno la possibilita' 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 - e' che i bambini traggano piacere dall'attivita' 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 qualita' diverse. Abilita' nella corsa, prontezza di riflessi, capacita' di fingere sono tra le abilita' 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 puo' 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 rapidita' del movimento conta molto saper mantenere l'equilibrio".