

## 10 suggerimenti per essere più attivi da 0 a 5 anni



I bambini in generale hanno bisogno di fare attività ludico/motoria. Dai 2 ai 5 anni per almeno 3 ore distribuite nell'arco della giornata, ed è più facile farlo se si dedicano al movimento 15 minuti ogni ora. Adatta queste raccomandazioni al grado di sviluppo fisico e mentale dei bambini.

### Quando ancora non camminano

- 1. Gioca con i bambini.** Dà loro giocattoli e altri oggetti che richiamino la loro attenzione e che possano prendere e maneggiare per sviluppare muscoli e coordinazione.
- 2. Incoraggiali a muoversi liberamente** mettendoli sdraiati o seduti in un luogo sicuro (su una coperta, su un prato). Per stimolarli a muoversi, puoi mettere della musica.
- 3. Riduci**, a meno di 45 minuti consecutivi, il tempo che passano in carrozzina o passeggino, su dei seggiolini, con le bretelle di sicurezza, perché limitano i loro movimenti.

### Quando camminano

- 4. Ogni giorno esci con loro per un po' di tempo.** Portali alle Aree gioco, dove possono arrampicarsi, andare in altalena o semplicemente camminare. Portali anche in luoghi sicuri dove possono pattinare, andare in monopattino, in bicicletta o semplicemente correre. Proteggili dal sole.
- 5. Gioca e balla con loro** con musiche che piacciono e li involino a muoversi. Quando scegli un'attività extrascolastica preferisci quelle più attive.
- 6. Riduci** a meno di 2 ore al giorno il tempo che passano a guardare la televisione o altri schermi video.
- 7. Giocate** a rincorrervi o a prendervi e insegnagli a tirare e calciare la palla.
- 8. Riduci**, a meno di 45 minuti consecutivi, il tempo che passano sul passeggino o seduti. Lascia che si muovano.
- 9. Dai il buon esempio:** lasciali camminare e sali con loro le scale.
- 10. Approfitta del fine settimana** per fare movimento con la famiglia e con gli amici. Organizza passeggiate o bicicletate, passate del tempo all'aperto,... Si divertiranno mentre si prenderanno cura della loro salute!

### Quali sono i benefici dell'attività fisica?

- ✓ Migliora lo sviluppo e la coordinazione
- ✓ Migliora l'autostima e la salute mentale
- ✓ Favorisce un buon sonno
- ✓ Favorisce la socializzazione, il gioco di squadra e il rispetto delle diversità
- ✓ È divertente

