

# Fai movimento con i tuoi bambini (0-4 anni) durante il COVID-19

Siate attivi e giocate insieme

Rendi piacevole l'apprendimento con il gioco

Poco movimento fa già bene, tanto movimento produce benefici maggiori

Rendi piacevole l'apprendimento con il gioco

Da 0 a 1 anno

Metti il tuo bambino, sveglio, in posizione prona, sul pavimento o sulle tue ginocchia, favorirai lo sviluppo delle capacità motorie. Gradualmente raggiungi 30 minuti al giorno  
Incoraggia il tuo bambino a guardarsi intorno e a muoversi con giochi luminosi e/o rumorosi  
Se il tuo bambino gattona, crea percorsi a ostacoli sicuri con cuscini e giochi morbidi  
Il tuo corpo può essere la "struttura" su cui il tuo bambino si può arrampicare



Da 1 a 2 anni

I piccoli non si annoiano mai quando giocano a nascondino o a "bubusetete"  
I giochi ripetitivi funzionano, puoi fare le stesse attività ogni giorno  
Con le filastrocche potete ballare, cantare e battere le mani  
Incoraggia il tuo bambino a fare giochi attivi con oggetti domestici sicuri (cucchiai, barattoli o tazze di plastica)



Da 3 a 4 anni

Inizia con il tuo bambino un gioco di movimento e poi lascialo fare da solo. Incoraggerai la sua autonomia  
Giocate a palla usando palloncini o carta appallottolata  
Lascia che il tuo bambino ti "aiuti" con le faccende domestiche  
Crea una play list di canzoni da ballare e cantare tutti insieme



Dai il buon esempio al tuo bambino giocando e divertendoti con lui

I bambini, a quest'età, amano imitare quindi cerca di essere il più possibile attiva/o

3 ore al giorno di attività ludico/motoria sono l'ideale per i bambini da 1 a 4 anni. Ricordatelo e aumenta gradualmente le ore di attività

Infografica realizzata da Steven Hanson email: [hello@floating-boat.co.uk](mailto:hello@floating-boat.co.uk)

Questa infografica è tratta dal Blog de British Journal of Sports Medicine:  
Attività fisica per bambini da 0 a 4 anni durante il COVID-19: idee di gioco attivo per fare movimento a casa

Traduzione italiana e adattamento a cura di Luisa Dettoni, Mara Grasso – DoRS Regione Piemonte.  
Centro di Documentazione per la Promozione della Salute. ASL TO3. [www.dors.it](http://www.dors.it), luglio 2020