

Covid-19. Iss, consigli per piccoli lo resto casa, tra regole bimbi e camminate su posto

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



lo resto casa, tra regole bimbi e camminate su posto. Iss, consigli per piccoli. Per adulti conta passi anche in cucina

ROMA, 21 MAR - Esercizio fisico in casa ai tempi dell'emergenza coronavirus: con poco si può fare tanto, e questo vale sia per gli adulti che per i bambini. Per i più piccoli balli, salti, capriole e stretching sono adatti a tutte le fasce d'età, così come attività più tranquille, dal leggere in compagnia dei genitori al disegnare, fino alla manipolazione con paste modellabili per stimolare la creatività e gli aspetti sensoriali.

•

Per gli adulti la chiave si chiama housewalking: basta un contapassi e poi ci si muove (prevalentemente sul posto) durante ogni azione quotidiana, mentre si lavano i denti, guardando la tv, e anche mentre si addenta uno snack o quando si fa una telefonata o si cucina. Come spiega spiega alla Cnn Lisa Lillien, fondatrice del magazine americano "Hungry Girl", in una 'sfida' con se stessi per migliorarsi, il punto di partenza è capire quanti passi si fanno al giorno dentro casa, con un contapassi, per poi superarsi giorno dopo giorno, crescendo di almeno 500 passi al dì e puntando ai 10 mila giornalieri raccomandati.

•

Ai bambini, in questi giorni in cui viene richiesto di stare a casa e uscire solo per ciò che è

strettamente indispensabile, va data la giusta attenzione: importanti sono il loro benessere psico-fisico e la necessità di movimento. Dall'Istituto Superiore di Sanità sul sito Epicentro arrivano dei suggerimenti di giochi e attività da fare insieme ai più piccoli e ai ragazzi, in base alle fasce d'età. Tenendo conto che la prima regola è evitare l'utilizzo di tv, tablet e cellulari fino a 4 anni.

•

Limitandolo anche per i più grandi a un massimo di 2 ore, oltre all'attività didattica. Da 0 a 6 mesi i piccoli, a parte quando dormono, dovrebbero stare non più di un'ora al giorno su seggiolone o seggiolino: si può ballare dolcemente con loro in braccio, facendo attenzione a sorreggergli la testa con le mani, o realizzare ceste e pannelli sensoriali per la manipolazione. Dai sei mesi fino all'anno si può posizionare il bimbo sulla pancia per un breve periodo per consentirgli di allungare e sviluppare i muscoli o su un tappetino morbido con un giocattolo appena fuori dalla sua portata, in modo che possa cercare di raggiungerlo.

•

Da 2 a 3 anni si può allestire un bowling casalingo con bottiglie del latte e palline da tennis. Mentre dai 3 anni ai 4 la caccia al tesoro è un gioco sempre valido, così come quello dell'alligatore: spargere "isole" o "barche" sul pavimento (usando cuscini, peluche) e far saltare i bambini da un oggetto all'altro, senza cadere "nell'acqua" rischiando di essere mangiati dall'alligatore (il genitore). Anche dai 5 ai 7 anni via a giochi classici, come la campana, o il basket con una palla morbida, mentre per i bimbi da 8 a 11 anni un angolo di casa può diventare una pista di pattinaggio: carta oleata e calze di lana per scivolare meglio e via a pattinare.

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/covid-19-iss-consigli-piccoli-io-resto-casa-tra-regole-bimbi-e-camminate-su-posto/119867>