

CORONAVIRUS: CAPRIOLE E PISTE PATTINAGGIO, ECCO COSA FARE CON I BIMBI

21 Marzo 2020

ROMA – Balli, salti, capriole e stretching sono adatti a tutti. Anche la musica, che promuove il movimento e la coordinazione.

Quando si è invece in cerca di un gioco più 'calmo' via libera al disegno e alla manipolazione con paste modellabili, e alla lettura insieme a mamma e papà e poi da soli, per stimolare linguaggio e apprendimento. In questi giorni in cui viene richiesto di stare a casa va data attenzione ai bambini, al loro benessere psico-fisico e alla necessità di movimento.

Dall'Istituto Superiore di Sanità sul sito Epicentro arrivano suggerimenti di attività da fare insieme ai più piccoli e ai ragazzi, per 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 gli 8-11 anni un angolo di casa può diventare una pista di pattinaggio: carta oleata e calze di lana per scivolare meglio e via a pattinare.