

I bambini e il gioco: Ogni bambino ha bisogno di divertimento e movimento

L'educazione fisica è molto importante per i bambini, soprattutto quest'ultimo anno che abbiamo dovuto affrontare una situazione difficile di cui i bambini hanno sofferto più di tutti. Sono stati chiusi per un po' di tempo in casa e perciò bisogna farli giocare all'aperto più possibile. Però, sfortunatamente, la maggior parte dei bambini fissa il cellulare o gioca ai videogiochi nel tempo libero invece di godersi la vita all'aria aperta e muoversi di più.

Dopo essere tornati a casa da scuola, i bambini di oggi si mettono subito davanti a un computer, alla TV o con una console di gioco in mano e questo è sicuramente un po' triste. Certo, difficilmente possiamo impedire loro di usarli, ma è saggio limitarlo il più possibile.



photo credit @paginemamma

Cosa dobbiamo fare?

Ci sono molti consigli genitoriali e non si contano più i libri che vale la pena leggere e quali pagine su Internet visitare. Ma i bambini sono bambini e per loro il gioco è sempre di primaria importanza!

Di cosa hanno bisogno i bambini?

I bambini hanno bisogno del loro gioco, lontano dal mondo "che non va". In effetti, il gioco è al centro di ogni infanzia, dove i bambini scoprono i loro talenti, imparano ad affrontare i problemi e ad andare d'accordo con gli altri. Sviluppano l'immaginazione e la creatività. Una giornata da bambino è piena di risate, aria fresca, divertimento all'aria aperta e movimento illimitato. Soprattutto nei mesi invernali, si consiglia di passare tanto tempo fuori sulla neve offerta dalla natura e permettere al bambino di trascorrere più tempo possibile all'aria aperta. Se invece vivete nelle grandi città, allora la soluzione sono i parchi giochi oppure una passeggiata alla scoperta dei boschi.



photo credit @sip

Sviluppo fisico e motorio

Il gioco e l'attività fisica hanno un ottimo effetto sullo sviluppo fisico e motorio del bambino. Vale a dire, il bambino rafforza i muscoli e i nervi durante il gioco, acquisisce punti di forza, impara a conoscere le sue capacità e allena le capacità motorie. Ad esempio, nell'arrampicata, i bambini sviluppano le basi delle capacità motorie, mentre vari lavori manuali e altre attività creative incoraggiano lo sviluppo delle capacità motorie fini. Anche d'inverno bisogna uscire fuori e poter fare il maggior numero possibile di attività all'aperto. Se vostro figlio ama la neve, portatelo da qualche parte dove potete trascorrere qualche ora sulla neve.



photo credit @italyfamilyhotel

Oltre ad andare in slitta, i bambini possono divertirsi con il monopattino da neve. Il monopattino da neve è estremamente facile da usare e allo stesso tempo così leggero che il bambino può portarlo su e giù per le piste innevate. In più offrirà ai bambini molto divertimento, è leggero, resistente e molto maneggevole. Adesso che avete scoperto un altro attrezzo con il quale i vostri figli possono divertirsi sfruttate queste ultime settimane di neve e passatele con i vostri figli all'aria aperta.



photo credit @ebike

Potrebbero interessarvi anche i seguenti post:

[Una toeletta può essere un prezioso elemento di arredo](#)

[Di che colore è la tua personalità?](#)

[Come migliorare il dolore alla schiena con la postura giusta](#)