



Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

Attività fisica anche in casa, giocando insieme!

Correre, camminare a passo veloce, nuotare, andare in bicicletta sono tutte attività che stimolano i bambini, aiutano a rilassarsi, migliorando il benessere sia fisico che psicologico. Non sempre però è possibile svolgere tali attività; può capitare che per cause di forza maggiore siamo costretti a rimanere a casa.

Come fare allora? **Si può giocare facendo sport anche a casa!**

Con l'aiuto dell'intera famiglia (figli in prima linea!) tenete un registro delle attività svolte, e scegliete l'ora della giornata più adatta in cui cominciare.

L'esercizio fisico può essere svolto quando si preferisce, prestando però alcune attenzioni: **il momento migliore è al mattino**. Via libera ad altri momenti nella giornata purché non si sia troppo stanchi; se si preferisce la sera, è consigliabile farlo **prima di cena** ma non a digiuno.

Utilizzare, anche a casa, **un paio di scarpe adatte**; queste proteggono la schiena dai traumatismi, attutendo i colpi, e aiutano anche a prepararsi e focalizzarsi su quello che si sta andando a fare. Ci si può organizzare anche con un tappetino da palestra.

Ecco alcuni consigli utili da svolgere con i vostri figli:

- In primo luogo dobbiamo adattare l'ambiente in considerazione di ciò che stiamo per intraprendere. È fondamentale far sì che la stanza scelta per le attività sia sempre la stessa e predisposta con i dovuti supporti visivi (es. scegliere le attività da svolgere e porle in uno schema temporale visibile e condiviso col bambino)
- Ridurre al minimo la presenza di ogni altro oggetto non necessario che potrebbe confondere, distrarre e ridurre l'attenzione del bambino.
- Utilizzare supporti concreti utili per la gestione del tempo come durata: per rendere visibile lo scorrere del tempo durante le attività e per interrompere quelle





Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

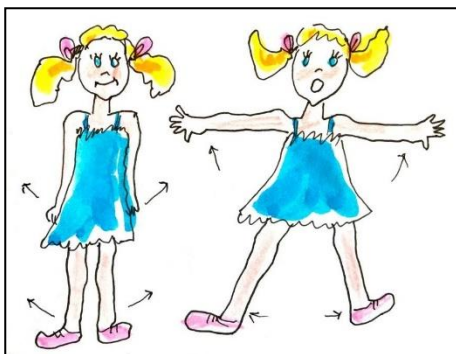
molto eccitanti per il bambino, è utile ricorrere a timer (purché il ticchettio non dia fastidio ai bambini), clessidre o ad orologi

- Col tempo, valutare le attività più gradite al bambino e alternarle (nello schema temporale delle attività) con quelle di più difficile coinvolgimento in maniera tale da motivarlo sempre alla conclusione di queste ultime

Esempi di attività:

➤ Fare del **movimento a corpo libero a ritmo di musica**

- **Jumping Jack** – Partite da un posizione eretta con piedi uniti e braccia distese lungo il corpo. Poi saltate divaricando le gambe e, contemporaneamente, portando le braccia in fuori. Ritornate, quindi alla posizione di partenza con un altro balzo.



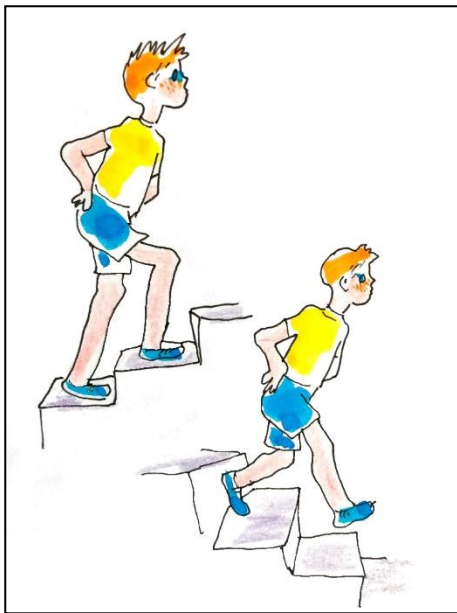


Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

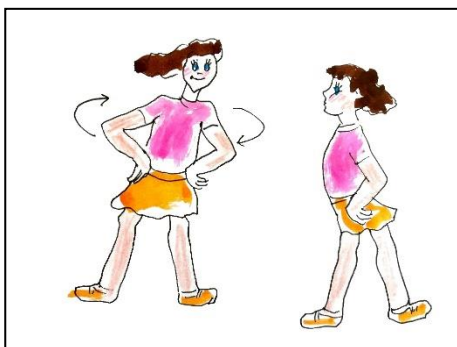
UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

- **Scalini** – Attività semplice: indossate scarpe comode e salite e scendete una rampa di scale (anche del proprio condominio) per 3-4 minuti, eventualmente anche accennando un saltello. In mancanza di scale, potete utilizzare un piano d'appoggio orizzontale, tipo uno step (oppure uno sgabello basso o una sediolina) posizionato in un ambiente spazioso.



- **Torsioni** – aprite leggermente le gambe e girate il tronco dalla cintura il più possibile verso sinistra e poi verso destra. Fate 20 torsioni con le mani sopra il bacino, poi variate facendo 20 con le braccia incrociate e altre 20 con le mani sulla nuca



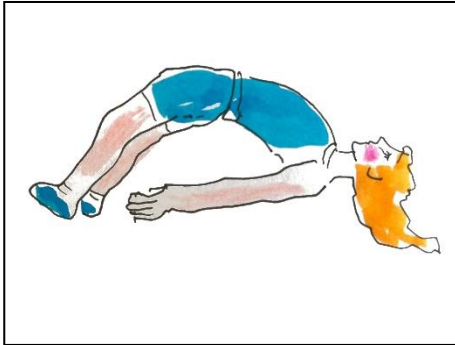


Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

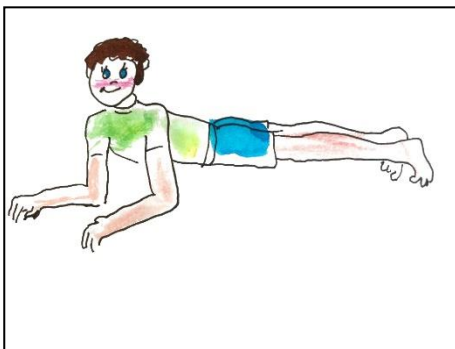
UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

- **Ponte** – Mettetevi in posizione supina con la gambe piegate, alzando il bacino. Le mani mettetele più vicino possibile alle caviglie. Mantenete il ponte 10 secondi e ripetete almeno 4 volte



- **Plank** – iniziate da terra e sostenete il vostro peso sui gomiti e sulla punta dei piedi per circa 15 secondi, mantenendo la schiena completamente dritta e non alzando il sedere.



- **Squat con palla (se in possesso)** – Mettete una palla morbida da palestra dietro la schiena, tra voi e il muro, appena al di sopra della linea della cintura. Posizionate i piedi leggermente divaricati, in linea con i fianchi. Abbassatevi lentamente, utilizzando la palla come appoggio, e fate una pausa nel punto più basso. Poi risalite lentamente. Eseguite 2 serie da 10 ripetizioni.



Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

- **Momento ballo:** con musica gradita al bambino, inventate prima una coreografia e poi condividetela col bambino in maniera tale da avere una procedura conosciuta e condivisa con lui

- **Corsa** sul posto o intorno al tavolo: potete optare per un minutaggio breve all'inizio (5 minuti) per poi aumentare di un minuto ad ogni successiva esecuzione

- **Salto della corda:** provate facendo 6 minuti di saltelli tutti i giorni, con una piccola pausa ogni 2 minuti. Potete ovviare alla mancanza di una vera e propria corda da salto, con una normalissima corda della giusta lunghezza (per una misura corretta, metti un piede al centro della corda e alza i polsi verso la parte alta del corpo, se sei all'inizio i polsi devono arrivare proprio sotto le spalle, per i più esperti a livello delle costole)

- **Percorsi motori** con ostacoli, coni e cerchi (se in possesso) altrimenti si possono utilizzare bottiglie d'acqua in plastica al posto dei coni, fili di cotone spesso o di lana colorata disposti a cerchio per terra e spago teso fra due sedie come ostacoli. Per indicare la direzione del percorso da seguire è possibile disegnare delle grosse frecce su fogli di carta A4.

- **Nascondino:** attività da poter svolgere utilizzando regole condivise col bambino prima di cominciare



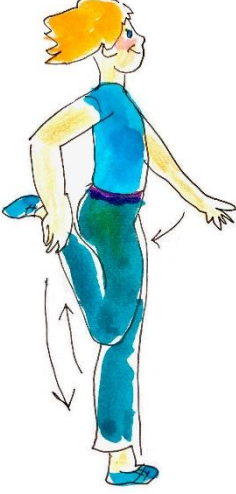

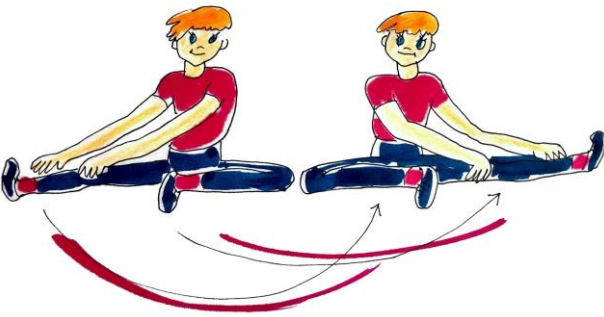


Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

- **Esercizi di stretching.** Attività che può durare 10 minuti e che può essere eseguita quotidianamente alternando le varie posizioni:


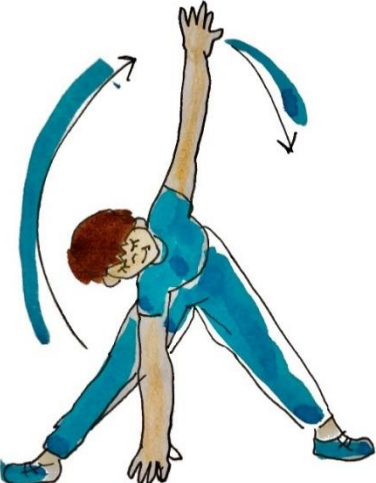
	<p>Piega il ginocchio destro, avvicina il piede al gluteo e afferralo con la mano destra. Se hai bisogno di un sostegno per non perdere l'equilibrio, puoi appoggiare la mano sinistra a una parete. Tieni la schiena dritta e rimani in questa posizione per 30 secondi. Ripeti l'esercizio dall'altro lato.</p> <p>P.S. Se all'inizio non riesci ad afferrarti il piede, sollevalo semplicemente fin dove riesci.</p> <p>Esegui una ripetizione per lato.</p>
	<p>In piedi, lascia scivolare la gamba destra sul lato destro, mantenendola tesa.</p> <p>Schiena dritta e piega il ginocchio sinistro, appoggia le mani sulla coscia sinistra e mantieni i piedi sulla stessa linea.</p> <p>Mantieni la tensione per 30 secondi poi esegui lo stretching con l'altra gamba.</p> <p>Esegui una ripetizione per lato.</p>
	<p>Seduti a terra, distendere una gamba e flettere l'altra in modo da portare la pianta del piede a contatto con la parte interna della coscia estesa.</p> <p>Allungare entrambe le braccia ed il busto in avanti in modo da avvicinare le dita alla punta del piede.</p> <p>Mantenere la posizione per circa 30 secondi quindi lentamente ritornare nella posizione di partenza e ripetere per l'altro lato.</p>



Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

	<p>Esegui una ripetizione per lato.</p> <p>Siediti sul pavimento, avvicina le ginocchia e stendi le gambe davanti a te. I talloni devono toccarsi. Espira, inclina il busto in avanti, distendi le braccia e appoggia le mani sulle punte dei piedi. Effettua 5 respiri lunghi e profondi mentre rimani fermo in questa posizione.</p> <p>Prova ad eseguire almeno tre ripetizioni. P.S. Non preoccuparti se le prime volte hai difficoltà a piegare il busto in avanti. Inclinalo fin dove riesci e ripeti l'esercizio regolarmente.</p>
	<p>In posizione eretta, divarica leggermente le gambe allineando i piedi ai fianchi, fai un respiro profondo e piega il busto in avanti mentre espiri, cercando di non piegare le ginocchia. Con una mano prova a toccare per terra mentre l'altra la porti verso l'alto. Alterna il movimento con entrambe le braccia per 10 ripetizioni.</p> <p>Quando è il momento di tornare in posizione eretta, piega leggermente le ginocchia e datti un leggero slancio per spingere il busto verso l'alto.</p>

- Includete nell'attività fisica anche l'**attività dedicata alla casa**. Se avete un giardino, coinvolgete i figli nelle attività di giardinaggio. Lasciate che vi aiutino a rastrellare, piantare e seminare, diserbare e tagliare l'erba.
- Se siete in possesso di una **console di ultima generazione** come la Nintendo Wii potete cercare i giochi che prevedano movimento attivo del bambino (salti, corsa sul posto, stretching, ecc.... – Just Dance, Nintendo Ring Fit, Nintendo Fitness Boxing)



Dipartimento Donna- Bambino-Neonato

UOC Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza – U.O.N.P.I.A

Direttore: Dott.ssa Maria Antonella Costantino

- **Tiro alla fune:** procuratevi una corda e stabilite le regole di gestione del gioco. Applicate sul pavimento due strisce di nastro adesivo, una per ogni giocatore e che durante il gioco non si può oltrepassare, pena la sconfitta del turno. Stabilite un numero di turni da raggiungere per esser decretato vincitore.

