

## Sport e Igiene: amici dei bambini!



In questo articolo, troverete i motivi che rendono sport e giochi così fondamentali per la crescita dei vostri piccoli e tanti consigli per la cura dell'igiene durante l'attività fisica.

### VIVA LO SPORT

La bella stagione è il periodo ideale per avvicinare i bambini allo sport. Fra palestre, piscine e campi da gioco, molti sono i corsi fra cui poter scegliere l'attività più indicata per il vostro piccolo. Sport come nuoto o danza, ma non solo, prevedono, infatti, percorsi d'apprendimento che coinvolgono i bimbi già in età prescolare. Consultate il medico prima di avviare vostro figlio verso l'attività fisica, ma una volta ottenuto il benestare, approfittate delle prove gratuite per fargli sperimentare varie discipline, consigliatelo, ma non forzate verso una particolare attività per soddisfare un vostro capriccio personale. Lasciate al piccolo la decisione: fare uno sport contro voglia ne annullerebbe tutti i benefici. E sarebbe un vero peccato, perché sono davvero tanti, sia per il corpo che per la mente.



Ecco perché lo sport fa bene:

- Irrobustisce il fisico e ne previene le malattie.
- Sviluppa e aiuta a mantenere sano l'apparato osseo.
- Aiuta a controllare il peso corporeo.
- Aiuta a ridurre il grasso e la pressione sanguigna.
- Riduce lo stress, l'ansia, la depressione e la sensazione di solitudine.
- Insegna autodisciplina, autostima, fiducia in sé e negli altri.
- Prepara i bambini all'apprendimento futuro e migliora il rendimento scolastico.
- Migliora le capacità di comunicazione, di leadership, di affrontare i problemi.
- Aiuta a controllare vari rischi comportamentali, come abitudini alimentari scorrette o il ricorso alla violenza.

Insomma, attraverso lo sport, il divertimento e il gioco, i bambini imparano alcuni dei valori più importanti della vita: l'amicizia, la solidarietà, la lealtà, la non violenza, la tolleranza e la pace.

**BIMBI IN MOVIMENTO CON MAMMA E PAPÀ**



Oltre ad avere un ruolo fondamentale nel trasformare i bambini in adulti responsabili e premurosi, l'attività sportiva è un'occasione di benessere e divertimento da condividere con la famiglia. Approfittate della primavera per passare con i vostri bambini weekend e doposcuola. Andare al parco è l'ideale perché si sta a contatto con la natura e si possono fare tante attività sportive senza spendere un soldo: bastano scarpe comode e fantasia!

Ecco i nostri suggerimenti:

- I soliti giochi vanno bene per far svagare i piccoli, ma ecco cosa potete portarvi da casa per allenarvi anche voi mentre giocate insieme a loro: palloni, hula-hop, corde, biciclette, pattini e monopattini.
- Stimolate i bambini a giocare, ma nello stesso tempo a divertirsi facendo movimento fisico. Non fa niente se si sporcano o si rotolano per terra, un bel bagnetto toglie loro lo sporco di dosso, mentre un lavaggio dei vestitini con un additivo igienizzante per bucato risolve del tutto la questione batteri.
- Se avete bimbi piccolissimi, non perdetevi occasione di fare lunghe passeggiate in passeggino o in fascia. In molti parchi si possono anche noleggiare bici dotate di seggiolini omologati per bambini.
- Muovervi durante le ore pomeridiane vi farà arrivare asera stanchi, certo, ma più rilassati: dopo un bagno rigenerante e una cena sana, mettere i bimbi a dormire sarà ancora più facile.

## **L'IGIENE DEL BAMBINO CHE FA SPORT**

Lo sport fa bene ai bambini. Tuttavia, palestre e piscine sono spesso temute dai genitori perché, in condizioni adeguate di temperatura e di umidità, favoriscono la proliferazione di funghi, virus e batteri che possono causare infezioni più o meno gravi. Se è vero che non tutte le strutture sono a

norma dal punto di vista igienico, è anche vero che la maggior parte dei centri sportivi adotta misure di sicurezza che possono garantire ai vostri bimbi una pratica sportiva senza danni per la salute. Non rinunciate quindi ai benefici dello sport, piuttosto insegnate ai vostri piccoli ad avere cura della propria igiene personale: è un atto di rispetto verso la propria salute e quella degli altri. Ecco i nostri consigli d'igiene:

- Scegliete per i vostri bimbi un abbigliamento appropriato, come magliette che possano assorbire bene il sudore, calze e calzature comode e traspiranti.
- Abituate i bimbi a fare la doccia dopo ogni allenamento e ogni gara, con shampoo e sapone, e ad asciugare completamente il corpo, soprattutto i piedi e la testa.
- Educate i bambini a cambiare i vestiti sudati in modo che il sudore non si asciughi sul corpo.
- Lavare e igienizzate non solo gli indumenti sportivi, ma anche le scarpe di allenamento e da gioco, così come le ciabatte da doccia; si possono prevenire così i molestissimi funghi.
- In piscina: costume da bagno e accessori adatti alla piscina e non alla spiaggia. Per evitare preoccupazioni con i più piccoli, sotto il loro costume da bagno potete mettere un pannolino impermeabile. Consigliamo anche di far indossare loro una cuffia in maglia e, per proteggere gli occhi dal cloro, un paio di occhialini da nuoto.