VareseNews

Giocare di più all'aria aperta aiuta anche lo sviluppo cognitivo

Pubblicato: Mercoledì 4 Luglio 2018

Il gioco per i bambini non è un semplice svago fine a se stesso, ma un'attività seria: è il principale canale di apprendimento per imparare a muoversi e a ragionare. Attraverso gli schemi motori e la relazione fisica con la realtà, il bambino forma la logica mentale, acquisisce i concetti di prima a dopo, sopra e sotto, causa ed effetto. In poche parole impara a pensare.

Troppo spesso **le funzioni motorie vengono considerate di basso livello, subordinate al "cervello", ma è vero il contrario, e non solo per i più piccoli.** Uno studio condotto da un team di ricercatori canadesi dell'Università di Toronto su 500 bambini ha dimostrato come l'attività fisica in età giovanile sia cruciale per un sano sviluppo psicomotorio, ma anche per lo sviluppo cognitivo ed il mantenimento delle capacità di pensiero e memoria nel tempo. La ricerca canadese ha evidenziato come **i bambini che praticavano un'ora in più di ginnastica al giorno ottenevano risultati decisamente migliori agli esami rispetto ai coetanei meno attivi.** Alla stessa conclusone è arrivato uno studio condotto in una scuola elementare del Sud Carolina, negli Stati Uniti, i cui alunni ottenevano risultati medio-bassi ai test di valutazione. Ai piccoli studenti è stato proposto per un anno un nuovo programma che inseriva in ogni giornata 40 minuti di gioco all'aria perta che aiutasse i bambini a comprendere e consolidare alcuni concetti di base. **I ricercatori si sono così accorti che il tempo sottratto alle lezioni standard non era andato a scapito dell'apprendimento, anzi.** Nei test di primavera i bambini hanno ottenuto punteggi migliori e la percentuale di coloro che superavano la soglia della sufficienza è salita del 13%.

Che l'esercizio fisico non serva tanto al corpo quanto al cervello, è un dato assodato. Per imparare i piccoli hanno bisogno di muoversi e si esplorare l'ambiente. Fare attività sportiva non basta: correre,

saltare, esplorare giardini, boschi, parchi, arrampicarsi su rocce e alberi non dovrebbero essere attività accessorie o peggio vietate, per la paura che i piccoli possano farsi male. Ma la pratica all'aria aperta è indispensabile: **assicuriamoci che dedichino abbastanza tempo al gioco libero in natura. Ne hanno bisogno per crescere, a livello cognitivo e fisicamente.**

di bambini@varesenews.it