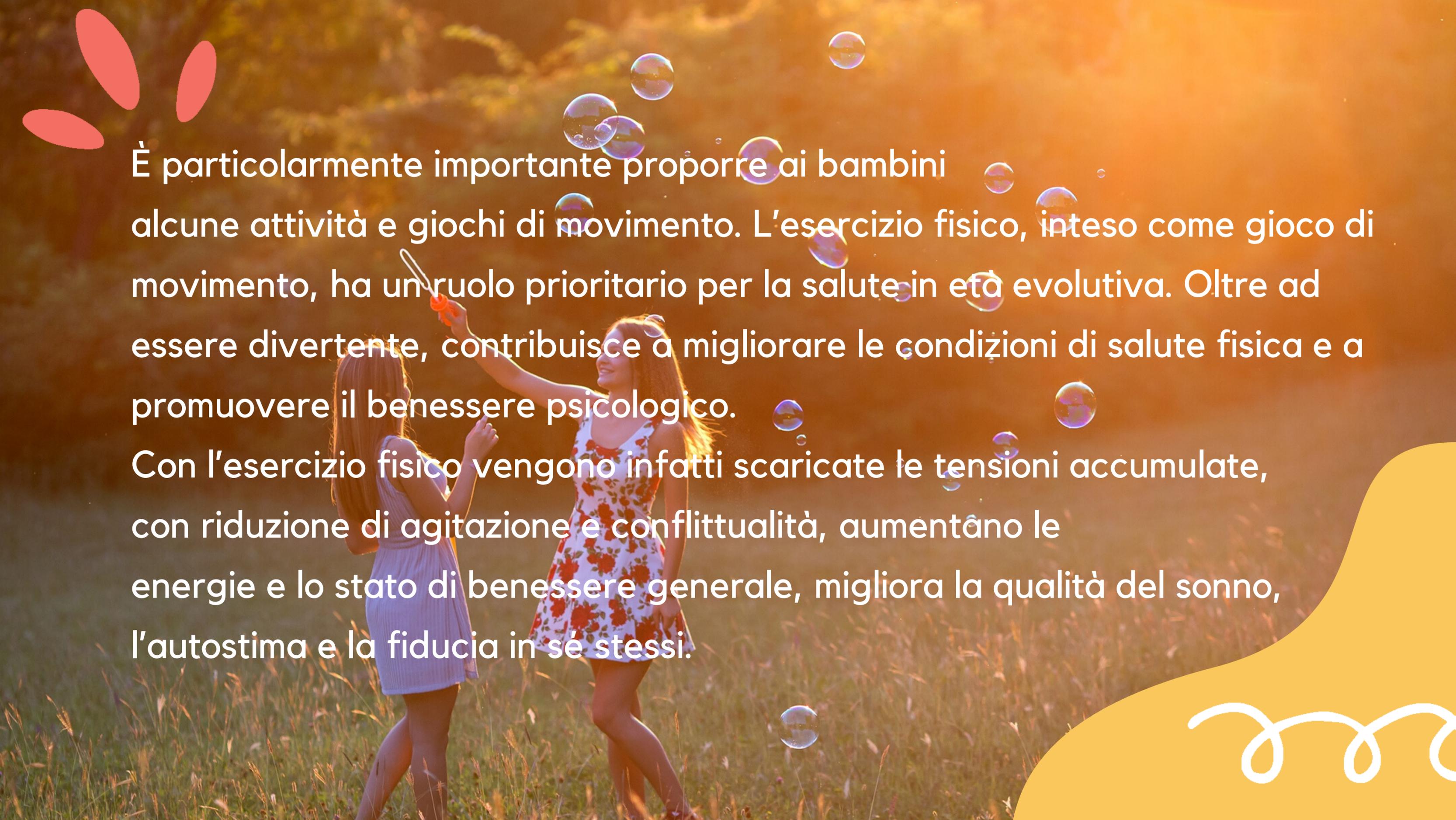


**NON SOLO
ADORIAMO
MUOVERCI
MA È ANCHE
IMPORTANTE
FARLO!**

A photograph of two young women in a field of tall grass at sunset. One woman is blowing bubbles with a wand, and the other is watching. The scene is bathed in warm, golden light. There are several bubbles floating in the air. In the top left corner, there are three red, teardrop-shaped decorative elements. In the bottom right corner, there is a yellow decorative shape with a white wavy line.

È particolarmente importante proporre ai bambini alcune attività e giochi di movimento. L'esercizio fisico, inteso come gioco di movimento, ha un ruolo prioritario per la salute in età evolutiva. Oltre ad essere divertente, contribuisce a migliorare le condizioni di salute fisica e a promuovere il benessere psicologico. Con l'esercizio fisico vengono infatti scaricate le tensioni accumulate, con riduzione di agitazione e conflittualità, aumentano le energie e lo stato di benessere generale, migliora la qualità del sonno, l'autostima e la fiducia in sé stessi.

Attività consigliate

AIUTIAMOLI A FARE DA SOLI



Vestirsi e svestirsi è un bel modo per fare movimento, gli permette di distendere i muscoli e aiuta la loro motricità fine e globale, nonché la loro autonomia. È un ottima attività anche raddrizzare i propri vestiti e le proprie calze dopo esserci spogliati..

Ma passiamo a qualcosa di divertente...

01

GIOCO DELLA LAVA

spargere alcune "isole" o "barche" sul pavimento (usando cuscini, animali di peluche, libri, sedie, coperte, ...) e far saltare i bambini da un oggetto all'altro, lo scopo è di non cadere "nella lava".



PERCORSO AD OSTACOLI



che includa diversi movimenti (saltare, strisciare, camminare su una linea, andare a zig zag, passare sopra e sotto ad un oggetto, ...). In questo loro sono bravissimi e potranno aiutarvi nel crearlo.

Per creare il percorso possono essere utilizzati ad esempio:

nastro adesivo per formare linee di varie forme su cui camminare in diversi modi (con un piede davanti all'altro, o saltando a piedi uniti una volta a destra e una a sinistra dicendo ad alta voce da che parte si stasaltando).

cuscini su cui saltare

spago teso tra due oggetti (ad esempio sedie) per strisciare

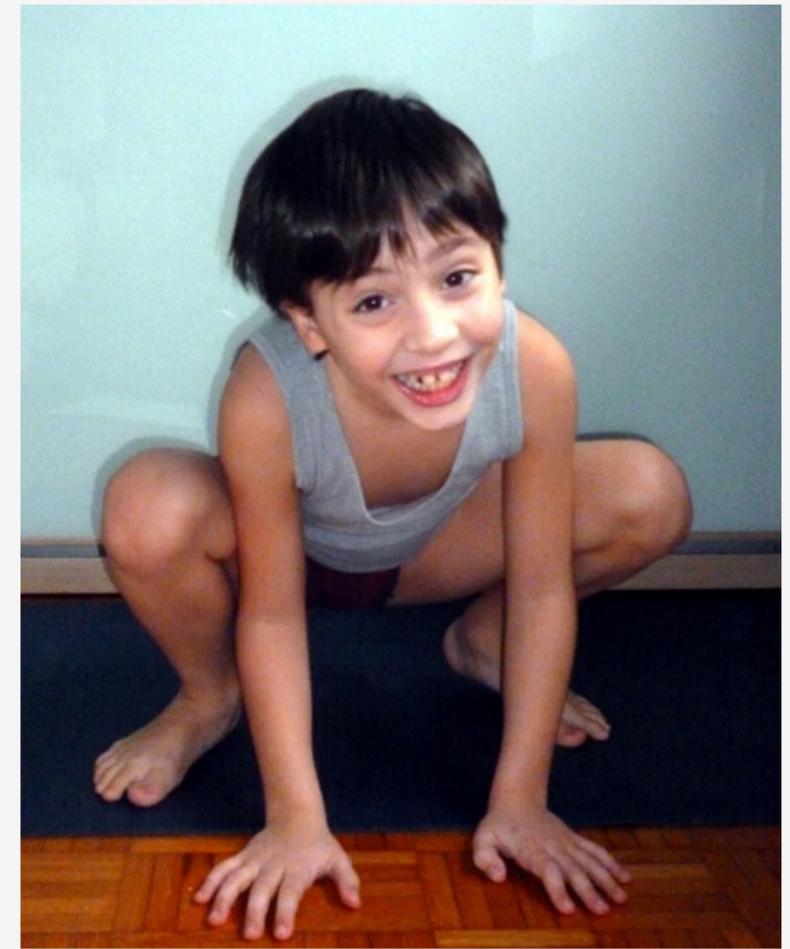
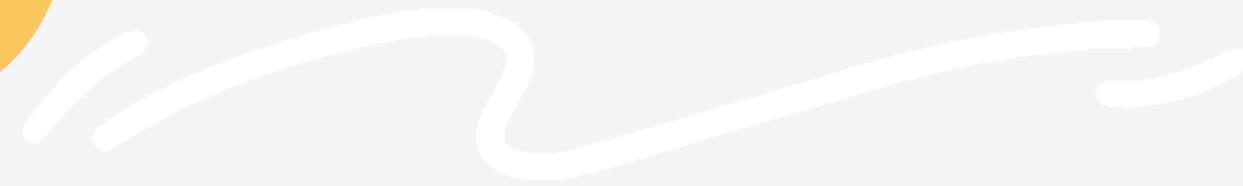
coperte o tappetini su cui rotolare

bicchieri **bottiglie di plastica** come ostacoli per creare un percorso a zig zag

Cesti per la biancheria o bacinelle: a fine percorso può

essere creato un canestro da posizionare sul pavimento in cui lanciare una pallina per far canestro. Per creare le palline si possono utilizzare fogli di giornali o calze arrotolate..

03



PERCORSO DEGLI ANIMALI

si può creare un percorso **senza ostacoli**, in cui ci si muove come gli animali: **serpente** (striscio), **leone** (a quattro zampe), **dromedario** (cammino a quattro zampe ma le gambe sono tese e il sedere è verso il soffitto), **canguro** (salto a piedi uniti), **gambero** (cammino all'indietro), **rana** (saltello partendo da accovacciati con le braccia tra le gambe e le mani all'altezza dei piedi), **cavallo** (saltello alternando una gamba a terra e una piegata all'altezza del ginocchio).



04

IL ROBOT

(gioco per i bambini di 5 anni) il bambino può essere bendato o meno e dovrà raggiungere un determinato oggetto che il genitore sceglierà. Il bambino però dovrà muoversi solo con le istruzioni del genitore (quattro passi in avanti, girati a destra e fai due passi avanti, tre passi indietro, due passi a sinistra, girati a sinistra).

05



CACCIA AL TESORO

Organizzare una caccia al tesoro, nascondendo un piccolo oggetto, e con l'aiuto degli indizi che darà il genitore (si trova sopra ad un oggetto grande e rosso, è sotto ad un oggetto blu, è dentro a un oggetto di legno) dovranno cercare di trovarlo.



GIOCO DEL PALLONCINO

gonfiare un palloncino, i giocatori dovranno colpire il palloncino lanciandolo in aria, il palloncino non dovrà cadere sul pavimento. Si può contare ad alta voce quante volte viene colpito il palloncino e tentare di superare il record..

07

STREGA COMANDA COLORE

(per i bambini grandi può essere fatto in inglese) il genitore sarà la strega che dirà il colore che il bambino dovrà toccare.

Lo stesso gioco può essere fatto dicendo di toccare una forma geometrica (per i bambini grandi) o un oggetto piccolo, uno grande, uno trasparente, uno freddo, uno caldo, uno liscio, uno morbido, ...



BUON DIVERTIMENTO!!!