



Muoversi ...in casa

Anche lo spazio di casa può diventare un luogo dove possiamo proporre dei semplici giochi di movimento ai bambini

A cura di Anto e Cri





L'importanza di muoversi

In questa situazione tanto eccezionale, l'Istituto Superiore di Sanità ricorda quanto sia fondamentale per tutti mantenere uno stile di vita il più possibile regolare e con un'adeguata attività fisica: l'esercizio fisico quotidiano, infatti, riduce il rischio di sviluppare sovrappeso, obesità, favorisce un buon funzionamento del sistema muscolo-scheletrico e promuove il benessere mentale, migliorando la qualità del sonno, l'umore, l'autostima e favorendo la gestione di stress, ansia e frustrazione.

Per i più piccoli inoltre è molto divertente.



Ricordiamoci che anche se in casa e in spazi limitati il bambino ha bisogno di correre, saltare, rotolare, lanciare, tirare... e come ci ricorda **Andrea Ceciliani** dando voce al bambino:

"La vostra pazienza, nel rispetto di queste mie esigenze, verrà ripagata nel tempo con uno sviluppo completo e integrato in tutte le aree della mia personalità (cognitiva, motoria, emotivo-affettiva, socio-relazionale) con caratteristiche di autonomia, indipendenza e responsabilità. Quello che vi chiedo è di starmi vicino, di apprezzare quanto io cerco di fare, di sostenermi nelle attività, di animare la mia giornata, di consolarmi un pochino nei momenti in cui qualche ansia viene anche a me..."

Tratto da : *MovImparo. Corpo, movimento e outdoor education*

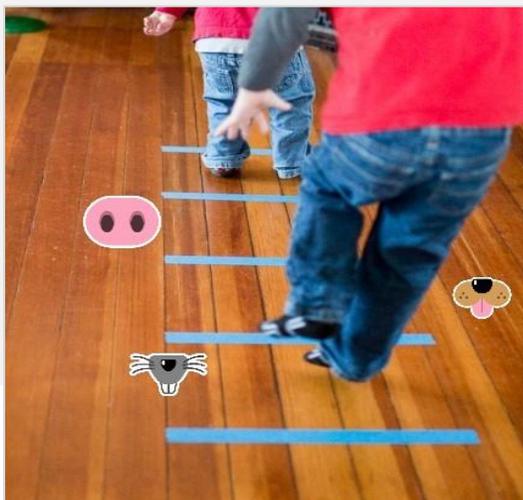
memoesperienze.comune.modena.it

Tre giochi di abilità motoria

1

Lo Slalom con figure

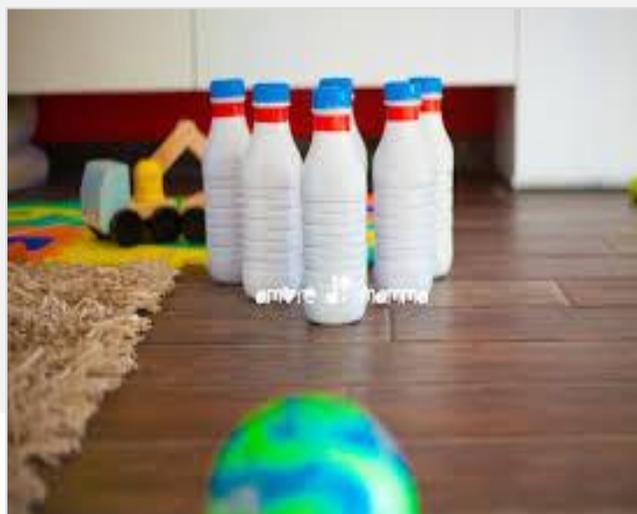
Preparate con lo scotch colorato (se non ne avete potete ritagliare delle strisce colorate e fermarle sul pavimento con lo scotch trasparente) delle linee colorate e divertitevi a inserire sul pavimento ,qua e là, delle figure di animali .Il gioco consiste nel saltare sulle strisce e sulle figure , riconoscendo l'animale e facendone il verso.



2

Il bowling

Con delle bottigliette di plastica riciclate (latte, acqua, succhi...) preparate dei birilli, facendo attenzione a sigillare molto bene con lo scotch il tappo. Posizionatele tutte vicine e divertitevi con i bimbi a "buttarle giù".



3

Palla nel cesto

Preparate una striscia nel pavimento con dello scotch (oppure un nastro colorato fissato sul pavimento). Posizionate un cesto di vimini (oppure una piccola bacinella di plastica) e con una palla di piccole dimensioni provate con i vostri bimbi a " fare canestro".





Buon divertimento a tutti da parte dello STREGATTO !