

CARI BAMBINI E BAMBINE

PURTROPPO IN QUESTI GIORNI DOBBIAMO STARE A CASA #iorestoacasa

E' IMPORTANTE DARE COMUNQUE IMPORTANZA AL NOSTRO CORPO E AL NOSTRO CORPO IN MOVIMENTO.

ECCO ALLORA ALCUNI CONSIGLI PER MANTENERSI IN SALUTE E ATTIVI.



ABBIAMO SCELTO ALCUNI VIDEO DAL CARTONE ANIMATO "ESPLORANDO IL CORPO UMANO" CHE POSSONO AIUTARCI A CONOSCERE COME FUNZIONA IL NOSTRO CORPO.

<https://www.dailymotion.com/video/x1ffm29> - GUERRA AI MICROBI

<https://www.dailymotion.com/video/x1fia7i> - LE SENTINELLE DELL'ORGANISMO

POSSIAMO DARVI QUALCHE SUGGERIMENTO PER FARE DELLE ATTIVITA' DI MOVIMENTO DA FARE ANCHE IN CASA. LE TROVATE DI SEGUITO E SONO TRATTE DAL SITO

<https://www.mammapretaporter.it/educazione/gioco-stimoli-mb/11-giochi-di-movimento-da-fare-in-casa-senza-disturberla>

PER VOI ABBIAMO SCELTO LE SEGUENTI. BUON DIVERTIMENTO!!!!

### **1) Dinosauri e movimento!**

Create una "ruota della fortuna" sulla quale ogni spicchio reciterà un movimento diverso di un determinato dinosauro: "salta come un triceratopo", "balla come un T-Rex", "rotola come un brachiosauro". Inventatene più che potete! Ad ogni dicitura corrisponderà un pupazzetto del dinosauro citato, che verrà nascosto in giro per casa. Il bambino dovrà girare la ruota, cercare il dinosauro corrispondente (quindi ottimo esercizio per imparare i loro nomi!) e fare il movimento richiesto.

### **2) La danza del fazzoletto**

Un po' di musica e dei fazzoletti di carta: li si mette in testa e si inizia a ballare, senza freni, senza indicazioni. Unica regola: mai fare cadere il fazzoletto! Lo si può prendere al volo quando sta per cadere, ma se tocca il pavimento il bambino ha "perso". Beh, si cambia canzone!

### **3) Camminare sul filo**

Per incentivare coordinazione ed equilibrio, basta incoraggiare i bimbi a provare a seguire le linee sul terreno. Possono essere fatte da noi, come il profilo di un tappeto sottolineato con del nastro adesivo sul quale si dovrà camminare, oppure esistere già, come, all'esterno, i confini delle aiuole, sui quali camminare in equilibrio. Secondo step può essere quello di creare tre diversi percorsi colorati sul pavimento (usando tre differenti nastri adesivi), che si sovrappongono e si allontanano. Il bambino, un colore alla volta, seguirà il percorso, stando in equilibrio e facendo attenzione al percorso sul quale sta posando i piedini in quel momento.

### **4) Camminare sul filo PRO**

Un altro esercizio super divertente da fare una volta presa confidenza con l'equilibrio di cui parlavamo, è il camminare sul filo con cucchiaio e uovo. Il necessario sono del nastro adesivo o una corda piatta (da sistemare sul pavimento come un percorso), due cestini, alcune uova di plastica e dei cucchiaini. Il bambino dovrà seguire il percorso camminando sulla corda, tenendo allo stesso tempo in mano un cucchiaio contenente un uovo, prima con la destra e poi con la sinistra.