



**#iorestoacasaemimuevo!**

Abbiamo sperimentato quanto sia pesante stare chiusi in casa. Ma se è difficile per gli adulti, lo è ancora di più per i bambini.

Soffrono per non poter andare a scuola, non vedere gli amici, non andare a trovare i nonni, non giocare al parco o fare sport.

È l'attività all'aria aperta a mancare a noi come a loro che hanno sempre una gran voglia, oltre che necessità, di muoversi, correre, saltare.

Ecco alcuni suggerimenti per fare, in questo periodo di reclusione, un po' di attività fisica in casa, sul terrazzo o per chi è più fortunato nel proprio giardino.

Tutti gli esercizi proposti si possono svolgere tranquillamente in casa e con oggetti di uso comune.

# PRIMA DI INIZIARE ...

Alcuni suggerimenti per l'adulto che segue il bambino in questa attività:

- ▶ tra i 3 e i 6 anni il bambino ha un grande bisogno di movimento ma, essendo la sua capacità di concentrazione piuttosto limitata, le proposte devono essere ricche di variazioni; l'unico limite è la fantasia!
- ▶ tutte le attività motorie proposte saranno effettuate tramite il gioco
- ▶ a questa età i bambini hanno una grande capacità di apprendimento, ma non di memorizzazione, quindi un movimento nuovo deve essere ripetuto più volte

## CONSIGLI UTILI PER L'ADULTO ...

- ▶ Fare indossare al bambino vestiti comodi, scarpe adeguate o calzini antiscivolo
- ▶ Considerare lo spazio che si ha a disposizione
- ▶ Usare o fare usare solo appoggi o prese in sicurezza
- ▶ Assumere comportamenti adeguati per prevenire eventuali infortuni
- ▶ Mostrare al bambino l'esercizio da svolgere
- ▶ Incoraggiare e sostenere il bambino in eventuali difficoltà

**Buon divertimento!**

# EQUILIBRIO

Riempire con del riso un sacchetto di plastica (es quelli che si usano per il freezer). Camminare con il sacchetto posizionato prima sul palmo della mano, poi sulla testa, sull'avambraccio con il braccio teso, sulla spalla, sulla schiena (quadrupedia), senza farlo cadere.

## Variante

Complicare l'esercizio chiedendo di seguire una linea per terra (p.e. nastro o scotch) o di fare lo slalom tra birilli (rotoli di carta igienica, bottiglie di plastica).

Se in casa c'è un altro bambino organizzare una piccola gara.

Dare al bambino una pallina (palla morbida, pompon, gomitolo di lana, pallina fatta con pagine di giornale appallottolate) e farla trasportare da un punto A ad un punto B con delle palette da spiaggia, utensili da cucina.

### Variante

Per complicare la situazione creiamo un percorso a slalom, oppure chiedere di aumentare la velocità di esecuzione.

Disporre per terra peluche, cuscini **(iceberg)** un po' distanziati uno dall'altro. Chiediamo al bambino di passare da uno all'altro senza appoggiare i piedi per terra e quando raggiunge l'iceberg di stare fermo cercando di rimanere in equilibrio.

# COMBINAZIONE DI MOVIMENTI

Un palloncino colorato, dopo averlo gonfiato, possiamo utilizzarlo per fare diverse attività:

- ▶ cercare di non farlo cadere per terra lanciandolo in aria e toccandolo alternativamente solo con le mani, la testa, i piedi
- ▶ se ci sono più giocatori lanciarlo in aria come se stessero giocando a tennis senza farlo cadere al suolo
- ▶ appendere il palloncino alla parete, più in alto rispetto al bambino, quindi sfidarlo a toccare il palloncino con la mano. Contare quanti salti si riescono a fare.

- ▶ Il classico **gioco della campana** si può adattare alla versione casalinga. Al posto dei gessetti si possono tracciare le linee con il nastro adesivo sul pavimento
- ▶ Molto divertente è il gioco della **carriola umana**: con l'aiuto di un adulto si sollevano le gambe del bambino dalle caviglie e si percorre tutta la casa
- ▶ **Gioco dello specchio** l'adulto o un fratello/sorella si mette di fronte al bambino e gli chiede di imitare i suoi gesti. Poi si cambia ruolo: sarà l'adulto a copiare i movimenti del bambino
- ▶ **Ballo del cuscino** posizionare un cuscino per terra, mettere una musica ritmata e iniziare a ballare, uno dei giocatori dice "cuscino". Chi riesce a sedersi sul cuscino per primo, vince!
- ▶ Con palla morbida, pompon, gomitolino di lana, pallina fatta con pagine di giornale appallottolate possiamo **giocare a basket** chiedendo di centrare una scatola, il cesto per la biancheria, una borsa

- ▶ Creare forme, lettere o numeri sul pavimento con dello scotch di carta. Il bambino si posiziona su un'immagine e raggiunge le altre seguendo le istruzioni (ad esempio: “salta come una rana sul cerchio”).
- ▶ Creare un **percorso a ostacoli** che includa diversi movimenti (con oggetti che si trovano facilmente in casa).

*Esempio: muoversi in quadrupedia tra le bottiglie di plastica messe in ordine sparso sul pavimento, saltare su un piede fino a raggiungere un cuscino e sedersi sopra, alzarsi, strisciare sul pavimento, passare sotto una sedia, gattonare sopra una doppia fila di rotoli per la carta igienica, camminare seguendo una linea e, infine, fare un girotondo intorno ad un oggetto (giocattolo) prima in senso orario e poi in senso antiorario.*

# MEMORIZZARE LE PARTI DEL CORPO

## PASSEGGIATA INVERNALE (attività ripresa dal sito [www.phbern.ch/purzelbaum-bern](http://www.phbern.ch/purzelbaum-bern))

L'adulto legge la filastrocca e il bambino riproduce i movimenti

Se dalla finestra provi a guardare, nemmeno il davanzale riesci a trovare	Formare un cerchio con le braccia e le mani
Mille fiocchi vedi tu, e saranno sempre di più	Muovere le mani lievemente dall'alto in basso
Gli stivali sono pronti, esci e vai per valli e monti	Passare le mani prima sul piede destro poi su quello sinistro
Forza salta su e giù. Per non avere le dita blu	Saltare otto volte sul posto
Tira la lingua e fai un gioco mangia i fiocchi a poco a poco	Dire qualcosa con la lingua fuori
Calpesta la neve con un salto solleva le gambe sempre più in alto	Camminare alzando le gambe sempre più in alto
I fiocchi cadono sopra le foglie, la neve è morbida e ti accoglie	Sdraiarsi sulla schiena
Gambe e braccia su e giù, e vedrai che non ti fermi più	Muovere le braccia su e giù. Muovere le gambe avanti e indietro

## FILASTROCCA DEL CORPO UMANO <https://filastroccheperbenino.blogspot.com/2012/01/filastrocca-del-corpo-umano.html>

Filastrocca del corpo umano più potente di un aeroplano, più delicato di un gattino, più complicato di un motorino.

La mia testa è fin quassù: nuca e faccia, guardate, su!

Sulla nuca vedete i capelli, biondi o bruni, ma sempre belli; nella faccia ci sono la fronte, occhi, naso, guancette tonde e la bocca con labbra e dentini bianchi bianchi, piccini piccini.

C'è poi il collo, dopo la testa, e dopo il collo, che cosa resta?

Spalle, dorso, torace e braccia: chi non lo sa, meglio che taccia.

Le braccia in fondo hanno due mani (le han le scimmie, ma non i cani), nelle mani distinguo poi dorso e palmo, che dite voi?!

Cinque dita ha ogni manina: quante in tutto, chi lo indovina?

Dopo il torace poi c'è il bacino: lui sul dietro ha il culetto e sul davanti, non ve l'ho detto, ha l'ombelico su un bel pancino morbido e tondo come un cuscino.

Ho due gambe per camminare con cosce e polpacci, che ve ne pare? Il ginocchio, dimenticavo!! (se ero senza, non le piegavo) poi in fondo ho i piedini con dorso, pianta e cinque ditini.

Insomma, tutto vi ho detto: questo è il mio corpo, ed è perfetto!

# RITORNO ALLA CALMA

Dopo tanto movimento è bene riportare alla calma il bambino. Di seguito un massaggio semplice da eseguire meglio se con sottofondo una musica rilassante (es. musica classica, suoni della natura).

*Il bambino si sdraia per terra come preferisce e gli si chiede di tenere gli occhi chiusi e per quanto possibile di stare fermo e in silenzio. Poi se abbiamo a disposizione un foulard lo possiamo passare delicatamente su tutto il suo corpo.*

*Dopo questa fase l'adulto può eseguire un semplice massaggio per avere un momento di relax insieme. Chiediamo al bambino di sdraiarsi prono (pancia a terra) e l'adulto si inginocchia accanto a lui. Gli racconterò la storia di Gino il contadino. Gino per prima cosa prepara il terreno massaggiando tutto il corpo del bambino. Inizia a camminare sul suo orticello (toccare la schiena con la punta delle dita), poi semina le patate (tocco leggero e circolare sotto le spalle), le zucchine (dare dei colpetti sulla vita con la punta delle dita). Arriva la pioggia! Massaggiare delicatamente con la punta delle dita dalla parte interna alla parte esterna della schiena. Ecco una grandinata improvvisa ... sulle cosce dare dei leggeri pizzicotti. Dopo il temporale arriva un bellissimo arcobaleno! Massaggiare tutto il corpo con il palmo delle mani a partire dalle cosce, salire sulla schiena e terminare con braccia e collo.*

**Variante per bambini più grandi:** disegnare lettere o figure sulla schiena. Il bambino dovrà riconoscerle senza guardarle.

**Spero vi siate divertiti!**

