

GIOCODANZIAMO INSIEME!

Ciao a tutti!

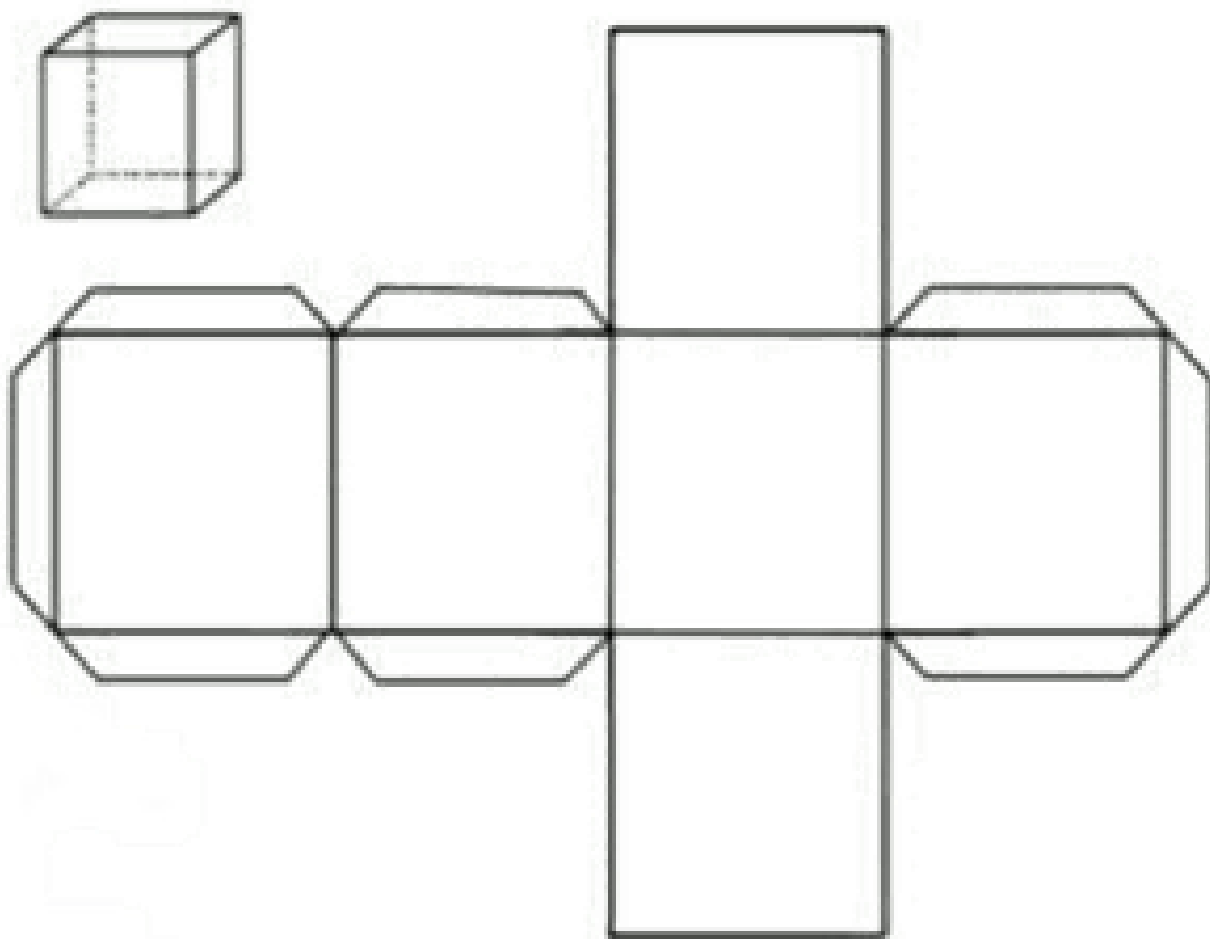
Qui di seguito troverete dei suggerimenti per trascorrere del tempo con i vostri bimbi facendo dell'attività motoria.

Un forte abbraccio e buon divertimento!

Maestra Valeria

IL CUBO MAGICO

Per cominciare, si deve realizzare un cubo con del cartoncino, colorando quattro facce con colori diversi: una rossa, una gialla, una verde e una blu; come cubo di base, in mancanza di cartoncino si può utilizzare un dado per i giochi da tavolo appiccicando su quattro facce dei ritagli di carta colorata dei colori suggeriti.



Ora possiamo iniziare il gioco, lanciamo il cubo, e prepariamoci ad eseguire i movimenti indicati dal colore:

ROSSO → cammino sulla mezza punta dei piedi e porto le braccia in alto, allungandosi verso l'alto: è la camminata dei giganti!

GIALLO → porto le mani sui fianchi e saltello con i piedi uniti: sono un coniglietto!

VERDE → appoggio le mani sui fianchi e alzo il mio ginocchio verso la mia pancia, restando in equilibrio: posizione della gru.

BLU → mi accovaccio verso il basso e cammino sulle mezze punte dei piedi tenendo la schiena dritta (posso aiutarmi appoggiando le mani in terra): è la camminata dei nanetti!

BIANCO / FACCE VUOTE → raccolgo l'aria dal naso portando le braccia verso l'alto, butto fuori l'aria dalla bocca accovacciandomi verso il basso: come una fisarmonica!

Durante il gioco, ci si può accompagnare con della musica allegra come sottofondo.

LO SPECCHIO

È un gioco di coppia.

Mi metto di fronte a un componente della mia famiglia e scegliamo chi dei due farà lo specchio.

Chi sarà lo specchio dovrà copiare tutti i movimenti e le espressioni del viso dell'altro.

Si consiglia di eseguire movimenti semplici e ampi, ci si può spostare nello spazio rimanendo sempre uno di fronte all'altro.

Quando lo si desidera, si scambiano i ruoli.

Durante il gioco, ci si può accompagnare con della musica allegra come sottofondo.



GIOCO DELL'OMBRA

L'ombra è quell'immagine che ci segue sempre ovunque noi andiamo e ripete tutti i movimenti che noi eseguiamo...



In coppia, ci si mette uno dietro l'altro, senza appoggiare le mani sulle spalle.

Chi è davanti dovrà eseguire dei movimenti liberi, mentre chi è dietro dovrà copiare esattamente tutti i movimenti proposti.

Si consiglia di utilizzare movimenti semplici, muovendosi nello spazio, sfruttando anche movimenti che portano verso l'alto e verso il basso (camminata con braccia aperte, a quattro zampe, ...).

Durante il gioco, ci si può accompagnare con della musica allegra come sottofondo.

GIOCO DELLA CRETA E DELLO SCULTORE

In coppia, uno dei due giocatori si stende a terra e interpreta la creta da manipolare e modellare; l'altro giocatore deve mettersi in ginocchio accanto alla sua "creta" e diventa lo scultore.

Lo scultore manipola la creta iniziando con un massaggio su tutto il corpo, poi delicatamente muove le parti del corpo della creta realizzando una statua. Quando la scultura è terminata, lo scultore si mette accanto ad essa e prende la sua stessa forma.

Si consiglia ripetere l'esercizio scambiandosi i ruoli.

Durante il gioco, ci si può accompagnare con della musica rilassante come sottofondo.



GIOCO DEL PALLONCINO



Inizio danzando liberamente con il mio palloncino, accompagnato da una musica allegra, per poi farlo danzare con solo alcune parti del corpo: solo con una mano ... solo con un gomito ... solo con la testa ... solo con un piede, e poi l'altro ... con due mani ... con due piedi.

Mamma e/o papà devono guidare il gioco suggerendo ai loro bimbi con quale parte del corpo agganciare il palloncino.

GIOCHI DI RESPIRAZIONE

Lavorare sulla respirazione in questo momento così delicato, dove sono proprio le nostre vie respiratorie ad essere in pericolo, è fondamentale.

Esercitarci a una buona respirazione lo si può fare anche giocando!



GIOCO DELLA BOTTIGLIETTA

Prendo una bottiglietta vuota da mezzo litro e la riempio fino a metà con acqua; inserisco al suo interno una cannuccia, raccolgo l'aria dal naso e soffio dalla bocca attraverso la cannuccia: devo fare un sacco di bolle, con tutto il fiato che ho.

Mi riposo e ripeto il gioco per altre tre volte.

GIOCO DEL BATUFFOLO

Prendo un batuffolo di cotone e una cannuccia, l'obiettivo sarà spostare il mio batuffolo solo con la forza del mio respiro: raccolgo l'aria dal naso e soffio dalla bocca attraverso la cannuccia facendo correre il mio batuffolo in giro per la camera.

Con questo gioco, si può fare una gara sfidandosi in famiglia; ognuno avrà una cannuccia e un batuffolo, si sceglie insieme il percorso, poi si parte tutti insieme dalla partenza...chi vincerà?