



KIT *fai.* 2 movi mento

**vicini ai più piccoli,
vicini a te.**

idee, consigli e attività per stare bene in casa





importante è fare movimento

Fai movimento è il secondo kit della collana "4 passi per stare bene in casa", firmato Le Buone Abitudini* Despar e pensato per tutti coloro che stanno vivendo la situazione di emergenza legata al COVID-19 in casa con i loro bambini. Fare movimento, infatti, oltre ad essere un'attività indispensabile per la salute e il benessere psicofisico di grandi e piccoli è, ancor più in questo momento di costrizione all'interno dell'ambiente domestico, un modo molto efficace per esprimere e superare stati di nervosismo, stress e stanchezza.

Usare energia, quindi, per ottenere nuova energia. Una vita attiva può essere mantenuta in modo semplice e divertente, attraverso piccole abitudini da acquisire e da trasmettere in famiglia: gioco e allenamento sono le due parole chiave verso cui vi accompagneremo con questo kit. Provare per credere!

*Le Buone Abitudini è il programma di educazione alimentare che Despar, dal 2006, offre gratuitamente alle Scuole Primarie del Nordest e parte dell'Emilia-Romagna per sostenere il prezioso lavoro degli insegnanti, dei genitori e di tutte le famiglie nell'accompagnare i bambini verso la cultura della salute e un reale miglioramento della vita.

Scopri di più: www.lebuoneabitudini.it | [f lebuoneabitudini.despar](https://www.facebook.com/lebuoneabitudini.despar)



Il kit **FAI MOVIMENTO** è il secondo della collana "4 passi per stare bene in casa". Collezionali tutti!

KIT mangia sano **1**

KIT **fai movimento** **2**

KIT vivi eco **3**

KIT pensa positivo **4**

4 passi per stare bene in casa

Energia e attività fisica

Il tuo organismo, per funzionare al meglio, ha bisogno di avere sempre a disposizione il giusto quantitativo di energia per sostenere tutte le reazioni metaboliche che avvengono al suo interno, mantenere in attività tutti gli organi (metabolismo basale) e per sostenere il tuo livello di attività fisica (leggero, moderato o intenso).

Come spiegare l'energia ai più piccoli?

Come l'automobile non va avanti senza il carburante, così, per far funzionare al meglio il nostro corpo, dobbiamo nutrirlo con il giusto cibo nella giusta quantità. Solo in questo modo avrà l'energia sufficiente per crescere e andare sempre "ai 100 all'ora"!

CHE COS'È L'ATTIVITÀ FISICA?

L'attività fisica è l'insieme di tutte le forme di movimento del corpo che compi quotidianamente nei vari ambiti di vita. Non solo attività sportive, quindi, ma anche semplici movimenti come camminare, ballare, giocare, fare lavori domestici, giardinaggio,...

A seconda del tipo di attività fisica che fai, si producono effetti benefici su differenti capacità del tuo organismo. Per questo, come per l'alimentazione, il movimento ideale è il più possibile vario e interessa le diverse parti del corpo. Inoltre, la quantità ideale di attività fisica dipende dalle tue caratteristiche individuali, che puoi allenare per potenziarne al meglio lo sviluppo.

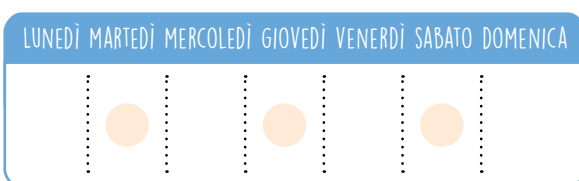
Un'alimentazione equilibrata e una regolare attività fisica (magari alternando esercizi aerobici e anaerobici), quindi, sono elementi indispensabili per il mantenimento e il raggiungimento di un buono stato di salute per te, adulto, e per il tuo bambino. Considerando che, spesso, lo stile di vita dei più piccoli è il riflesso fedele di quello dei genitori, risulta determinante il tuo ruolo e il tuo impegno nel costruire con il bambino solide basi per uno stile di vita sano, che lo accompagni nell'accrescimento e nell'età adulta.

FACCIAMO MOVIMENTO INSIEME!

Di quanta attività ha bisogno un bambino tra i 5 e gli 11 anni ogni giorno?



**60 minuti
al giorno
da moderata
a vigorosa***



3 volte a settimana

**inclusa l'attività per
rafforzare l'apparato
muscolo-scheletrico**

* attività fisica vigorosa/intensa: quando respiro e battito sono accelerati e si suda (ad esempio: correre, saltare più volte, ballare velocemente)

Cosa puoi fare tu genitore per promuovere l'attività fisica?

- 1 Dare l'esempio, se i genitori sono attivi anche i figli lo saranno
- 2 Scegliere attività adeguate all'età e al loro sviluppo
- 3 Incoraggiarli a fare gli esercizi fisici che abitualmente svolgono
- 4 Creare luoghi sicuri in cui giocare e allenarsi
- 5 Limitare l'uso di televisori, tablet e cellulari ad un massimo di 2 ore al giorno, oltre al tempo necessario per lo svolgimento dell'attività didattica



Il bambino con te può ... riconoscere il giusto pieno di energia!

Accompagna il bambino a comprendere come il cibo viene trasformato dal corpo in energia indispensabile per sentirsi vitale e stare bene per tutto il giorno.
SCOPRI DI PIÙ NEL KIT MANGIA SANO!

Scrivi correttamente vicino ai due bambini gli alimenti che hanno mangiato.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Capacità fisiche correlate alla salute

È importante stimolare in te, adulto, e nel bambino delle attività quotidiane che, applicate in un qualsiasi momento della giornata in modo regolare, e quindi trasformate in buone abitudini, possano aiutarvi a mantenere l'organismo attivo e in salute. Mettiti in gioco con diverse tipologie di attività: variando l'esercizio fisico si aumentano differenti capacità, portando il corpo al miglior grado di salute.

Flessibilità

È la capacità di una, o più articolazioni insieme, di muoversi liberamente per tutto il proprio intervallo di mobilità.



Forza muscolare

È la capacità che ci permette di sollevare anche solo per una volta un peso molto elevato.



Capacità aerobica

È la capacità di compiere uno sforzo di endurance, ad esempio corsa o pedalata, prolungato nel tempo.



Resistenza muscolare

È la capacità di continuare per un lungo periodo un'attività muscolare.



Il bambino con te può ... riconoscere le capacità fisiche

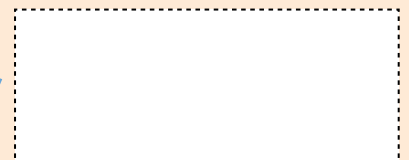
- 1 Divertiti con il bambino a testare le sue capacità: dovrà provare a svolgere le attività proposte nel gioco-test qui accanto.
- 2 Per ogni attività provata, insieme, segnate se il bambino è riuscito a farla o meno (barrando la casella SI o NO).
- 3 Una volta provate tutte le azioni, accompagna il bambino a riflettere sulle proprie capacità e ad abbinarle a quelle degli animali corrispondenti. Potrà accadere che emergano più capacità fisiche, in questo caso il bambino potrebbe divertirsi a giocare con i nomi degli animali nei quali si è riconosciuto maggiormente (massimo due), unendoli tra loro per dare vita a un animale nuovo, fantastico, come ad esempio l'ORSALLO, il CAVORSO, la GATTELLA, ... (che potrebbe, poi, essere disegnato).



GIOCO-TEST!

- 1 Porto la spesa alla mamma senza fatica SI NO **FORZA MUSCOLARE**
- 2 Riesco a toccarmi la punta dei piedi con le gambe tese SI NO **FLESSIBILITÀ**
- 3 Apro con facilità una bottiglia d'acqua con il tappo sigillato SI NO **FORZA MUSCOLARE**
- 4 Riesco a piegarmi e a sollevarmi dalla sedia tante volte prima di stancarmi SI NO **RESISTENZA MUSCOLARE**
- 5 Riesco a toccarmi la punta delle mani incrociando le mani dietro la schiena SI NO **FLESSIBILITÀ**
- 6 So sollevare lo zaino per più di 5 volte senza stancarmi* SI NO **RESISTENZA MUSCOLARE**
- 7 Riesco a correre tanto prima di stancarmi SI NO **CAPACITÀ AEROBICA**
- 8 Riesco a fare molti salti consecutivi con la corda SI NO **CAPACITÀ AEROBICA**

Io sono un



*per la prova n.6, il peso della cartella va calibrato sull'età del bambino.

Fare movimento in casa... è davvero divertente!

Dedica con regolarità un momento della tua giornata all'esercizio fisico: creerai una sana abitudine per il corpo, per la mente e per la dimensione relazionale in famiglia.

ATTIVITÀ

IL BAMBINO CON TE PUÒ ...



STIRACCHIAMENTO

Riappropriarsi dei gesti naturali di stiracchiamento, per dare nuova vitalità al corpo, migliorare l'atto respiratorio e correggere la postura dopo un lungo periodo di immobilità.

YOGA

Acquisire maggior consapevolezza del corpo, migliorare la flessibilità e potenziare lo stato di benessere mentale, attraverso un momento di esercizio e di gioco da condividere.

GIOCHI DI MOVIMENTO

Scoprire ogni giorno idee e modi nuovi per impiegare il suo tempo libero in modo divertente, fantasioso e attivo, sviluppando al contempo tutte le sue capacità motorie.

ATTIVITÀ IN FAMIGLIA DENTRO ALL'ISOLA

Seguire il tuo esempio, mettendosi in gioco in alcune attività trasversali, importanti per lo sviluppo psicofisico di tutta la famiglia.

Preparati al meglio:



INDOSSA UN
ABBIGLIAMENTO
COMODO



SCEGLI UNO
SPAZIO ADEGUATO
E SICURO



FAI ATTENZIONE
A TAPPETI E SPIGOLI



SPOSTA O PROTEGGI GLI
OGGETTI FRAGILI ATTORNO
ALL'AREA DI MOVIMENTO

Stiracchiamento

Stiracchiarsi è un gesto naturale di cui spesso non ti accorgi nemmeno. È una sana abitudine importante per tutti e, in particolare, per il bambino, che in casa, non potendo muoversi come faceva prima, è costretto a una maggior sedentarietà.

BENEFICI DELLO STIRACCHIAMENTO

- 1 aiuta a ritrovare la vitalità assopita del proprio corpo: una sensazione di maggiore libertà e leggerezza, dovute all'allungamento della muscolatura e dei tessuti;
- 2 facilita e migliora l'atto respiratorio, aumentando l'attenzione, la capacità di apprendimento e la disponibilità nelle relazioni interpersonali.

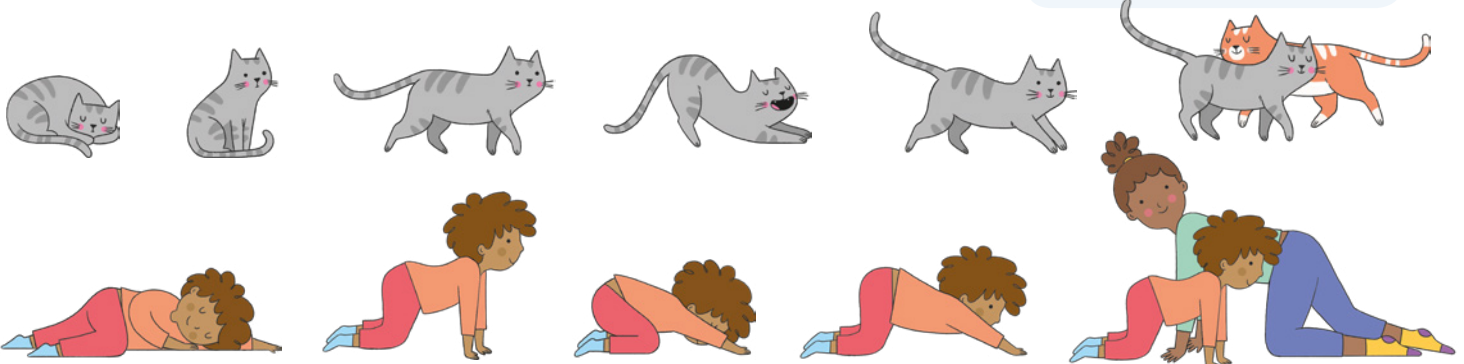
OSSERVO, IMPARO, IMITO ... IL MAESTRO GATTO!

- 1 Siediti di fronte al tavolo o alla scrivania ed esegui dei movimenti lenti per consentire al tuo corpo di riequilibrarsi, di correggere le posizioni assunte durante le ore di riposo, contribuendo, quindi, alla prevenzione di eventuali atteggiamenti posturali scorretti (scoliosi, cifosi):
 - 1 Inclinati in avanti e allunga le braccia poggiandole sul tavolo. Prova a imitare lo stiracchiamento del gatto, pensa che le mani si distendano molto in avanti aprendo le dita, mentre il sedere si allontana nella direzione opposta, verso lo schienale della sedia. Cosa senti nella tua schiena? Il respiro fluisce liberamente o è trattenuto? Gli occhi sono aperti o chiusi? La pianta dei piedi è poggiata a terra?
 - 2 Prova ad allungare un po' di più il braccio sinistro in avanti e poi anche il destro. Ripeti per 2-3 volte e torna lentamente nella posizione seduta, con la schiena dritta.
 - 3 Rimanendo seduto senza appoggiarti allo schienale e mantenendo tutta la pianta dei piedi a terra, solleva le braccia in alto: respira a fondo e, quando espiri, estendi la schiena indietro mantenendo le dita distese. La zona lombare deve mostrare la lordosi, ovvero la curvatura della colonna vertebrale con concavità posteriore.
 - 4 Mantieni la posizione per 5 secondi e ritorna lentamente nella posizione seduta. Ripeti più volte.



- 2 Utilizza un tappetino fitness, distenditi e immagina di dormire nel tuo letto. Al risveglio il tuo corpo, come quello del gatto, ha bisogno di attivarsi.
 - 1 Inizia lentamente ad aprire e chiudere gli occhi, per adattarli alla luce, passa una mano o entrambe sul viso e muoviti molto lentamente, come più ti piace, fino a raggiungere la posizione a quattro zampe.
 - 2 Prova ora a imitare il gatto che si stiraccia. Dalla posizione a carponi, mantenendo le braccia perpendicolari alle spalle, porta il sedere a contatto con i talloni, rilassa il collo appoggiando la fronte al tappetino, quindi distendi le braccia in avanti e solleva leggermente la testa, alzando lo sguardo come a guardare la tua fronte.
 - 3 Ritorna nella posizione a quattro zampe e, iniziando a muovere lentamente gli occhi, guarda chi è vicino a te; prova a percepire con il naso gli odori, poi, lentamente inizia a muoverti e raggiungi l'altro, cercando di sfiorarlo con una parte del corpo ... proprio come farebbe un gatto! Costruirai, così, un prezioso momento di relazione per grandi e piccoli, per imparare a comunicare anche attraverso il corpo.

Prima di iniziare, stimola una conversazione con il bambino a partire da semplici domande, come: sai quali movimenti compie un gatto quando si sveglia dopo aver dormito? Tiene gli occhi aperti o chiusi? Perché, secondo te, ripete questi movimenti ogni volta? Pensi che provi piacere o fastidio nel farli? Pensate che anche noi possiamo provare delle piacevoli sensazioni nell'eseguire simili movimenti?



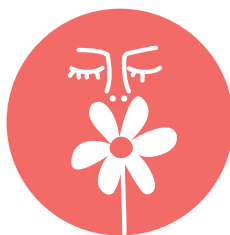
Yoga

Lo yoga promuove uno sviluppo fisico armonico, in quanto agisce sul corpo, sulla flessibilità e sulla respirazione. Ma per il bambino è da intendersi, innanzitutto, come pratica di gioco e movimento sano.

PERCHÉ FARE YOGA INSIEME?

- Per creare un momento di condivisione speciale.
- Per dedicare più tempo al gioco come strumento di crescita fondamentale.

PRIMA DI INIZIARE:

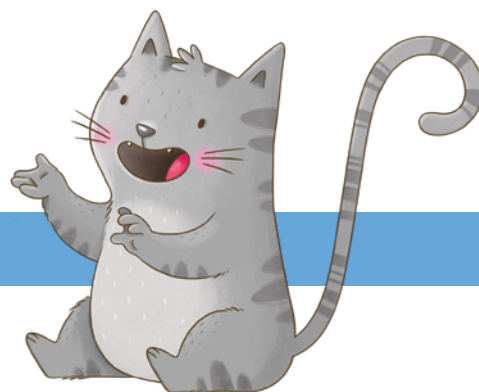


Spegni il telefono, la televisione, ... e, insieme al tuo bambino, preparati con cura: scegliete lo spazio, stendete per terra i tappetini e mettete una musica che vi aiuti a creare la giusta atmosfera per questo vostro momento speciale.

Insieme rilassatevi e prendete consapevolezza del vostro respiro. Conduci il bambino a chiudere gli occhi e a immaginare di essere su un grande prato fiorito, a cogliere un fiore e ad avvicinarlo al naso. Invitalo, quindi, a respirarne delicatamente il profumo, più a lungo possibile, e poi a buttare fuori l'aria, con calma, pensando di diffonderla in tutto lo spazio circostante.

Inizia a tenere le posizioni, che avete scelto insieme, dando il tempo al bambino di imitarti secondo le sue capacità e la sua fantasia. Stabilisci il tempo per ogni postura seguendo il sentire del bambino.

BUON DIVERTIMENTO!



Le posizioni dello yoga (asana) sono davvero numerose. Divertiti con il bambino a scoprire le vostre preferite e a combinarle tra loro. Ricorda che lo yoga per i più piccoli è innanzitutto un momento di gioco, quindi, asseconda i tempi e le scelte del bambino.

Guerriero

Mettiti in posizione frontale, unisci i piedi e fai un bel respiro. Ora distanzia i piedi così da raggiungere una larghezza di circa il doppio della misura delle spalle. Tieni la punta del piede destro leggermente verso l'esterno e la punta del piede sinistro, invece, leggermente verso l'interno. Alza le braccia lateralmente all'altezza delle spalle, con i palmi delle mani rivolti verso il basso. Mantieni la gamba sinistra tesa e fletti il ginocchio destro fino a creare un angolo di 90° con il polpaccio. Ruota la testa fino a guardarti la mano destra. Resta per qualche secondo e poi svolgi la posizione dal lato opposto.

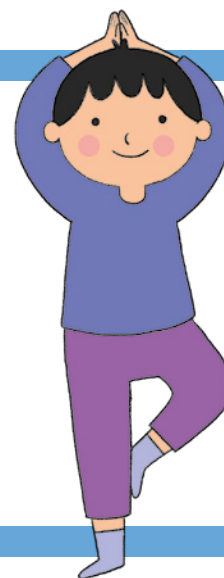


Testa al ginocchio ruotata

Da seduto, piega il ginocchio sinistro in modo che la pianta del piede tocchi l'interno della coscia destra. Mantieni la gamba destra distesa, cercando di appoggiarla bene a terra. Ruota quindi il torace verso sinistra fino a che le scapole saranno in linea con la gamba destra. Lentamente fai scendere il torace verso la gamba destra, cercando di afferrare la pianta del piede con una o entrambe le mani. Ripeti ora la stessa posizione dal lato sinistro, cercando di mantenerla per lo stesso tempo!

Albero

In posizione frontale, unisci i piedi e fai un bel respiro. Sposta leggermente il peso sul piede sinistro, mantenendo la pianta del piede ben appoggiata a terra. Piega il ginocchio destro e appoggia la pianta del piede destro all'interno della coscia sinistra. Congiungi i palmi delle mani e appoggiali al petto, poi solleva le braccia sopra la testa e mantieni i palmi uniti con le dita che puntano verso l'alto. Esegui la stessa posizione dall'altro lato, possibilmente per lo stesso periodo di tempo.

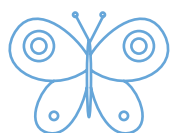
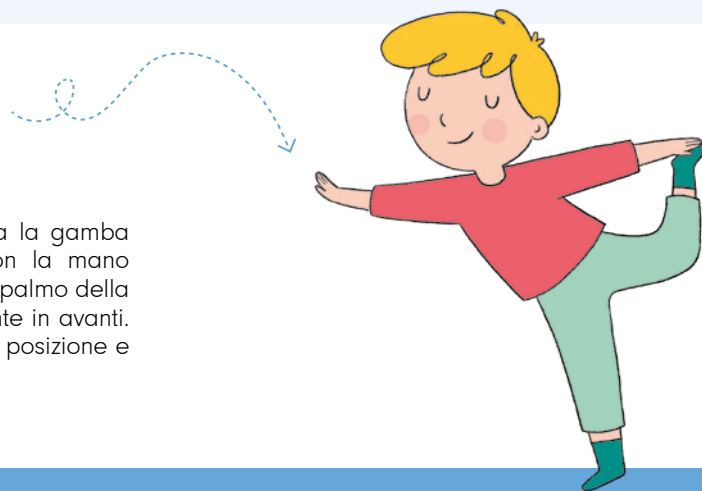


Triangolo

Alzati in piedi e allarga le gambe tenendo le piante dei piedi parallele e ben aderenti a terra. Mantenendo la testa, le spalle e le anche rivolte in avanti, alza le braccia lateralmente all'altezza delle spalle, con i palmi delle mani rivolti verso il basso. Inclinati quindi verso destra, sollevando il braccio sinistro e abbassando il braccio destro fino ad appoggiare la mano destra sul polpaccio, sulla caviglia o sul tappetino. Mantieni la posizione il più possibile e poi ripetila dal lato opposto!

Arco tirato in piedi

Mettiti in posizione frontale con i piedi uniti. Porta la gamba sinistra indietro e sollevala fino a prenderla con la mano sinistra. Allunga il braccio destro davanti a te con il palmo della mano rivolto verso terra e porta il peso leggermente in avanti. Le spalle devono essere ben allineate. Mantieni la posizione e poi ripetila dal lato opposto!

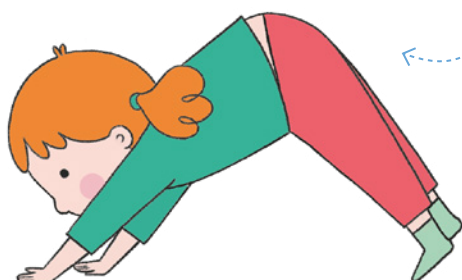
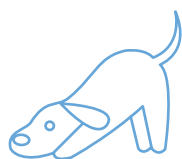
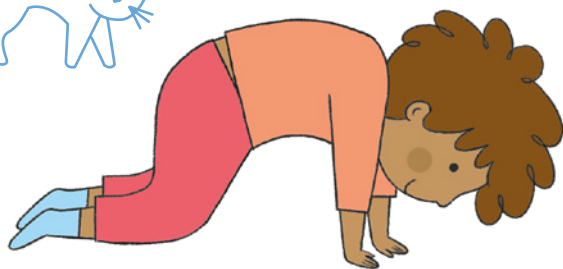
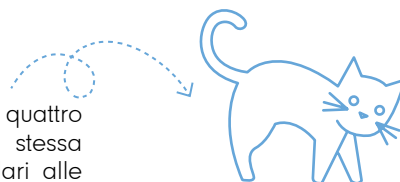


Farfalla

Siediti a terra, piega le gambe e unisci le piante dei piedi avvolgendole con le mani. Porta lentamente le ginocchia verso il basso aprendole il più possibile senza sforzare i muscoli. Per favorire la posizione corretta, fai oscillare leggermente le gambe simulando il battito d'ali delle farfalle.

Gatto

Piega le ginocchia e appoggiale a terra, tornando a quattro zampe. Fai attenzione che le ginocchia siano alla stessa larghezza dei fianchi, le braccia dritte e perpendicolari alle spalle, e la testa in linea con la colonna. Ora abbassa la testa portando il mento verso il petto, poi solleva lentamente la schiena verso l'alto fino a formare una gobba. Mentre distendi la colonna, spingi il più possibile l'ombelico verso l'alto e tieni le spalle ben lontane dalle orecchie.

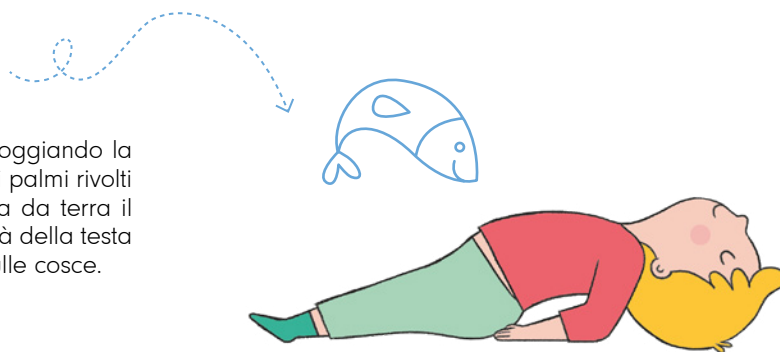


Cane

Portati a quattro zampe, posizionando le ginocchia in linea con i fianchi e i palmi delle mani in linea con le spalle. Mantenendo le mani ben appoggiate al pavimento e le braccia distese, sposta il bacino verso i talloni. Poi, spingi sui palmi delle mani e solleva il bacino verso l'alto, distendendo bene le gambe. Il peso dev'essere ben bilanciato in tutto il corpo.

Pesce

Siediti sul tappetino e, piano piano, distenditi appoggiando la schiena a terra. Con le mani vicino alle orecchie e i palmi rivolti verso il basso, fai pressione sulle braccia e stacca da terra il busto e la testa, fino ad appoggiare solo la sommità della testa a terra. Ora appoggia i gomiti a terra e le mani sulle cosce.



Cammello

Inginocchiati sul tappetino con le ginocchia e i piedi paralleli ben appoggiati a terra, alla stessa distanza delle anche. Con le mani sulla parte bassa della schiena o sui glutei, piegati all'indietro gradualmente inarcando la schiena. Se ci riesci, porta le mani indietro fino ad afferrare le caviglie. Ora, spingi lentamente in avanti cosce, coccige e addome, portando le cosce perpendicolari al pavimento. Apri il petto in avanti e allarga bene le spalle, allungando il collo e la testa all'indietro.

Tartaruga

Siediti a terra con le gambe divaricate e la schiena ben dritta. Piano piano, porta in avanti il busto fino a dove riesci, mentre le mani, e di conseguenza le braccia, vanno a inserirsi sotto le ginocchia. I palmi delle mani sono rivolti verso il basso.



Mucca

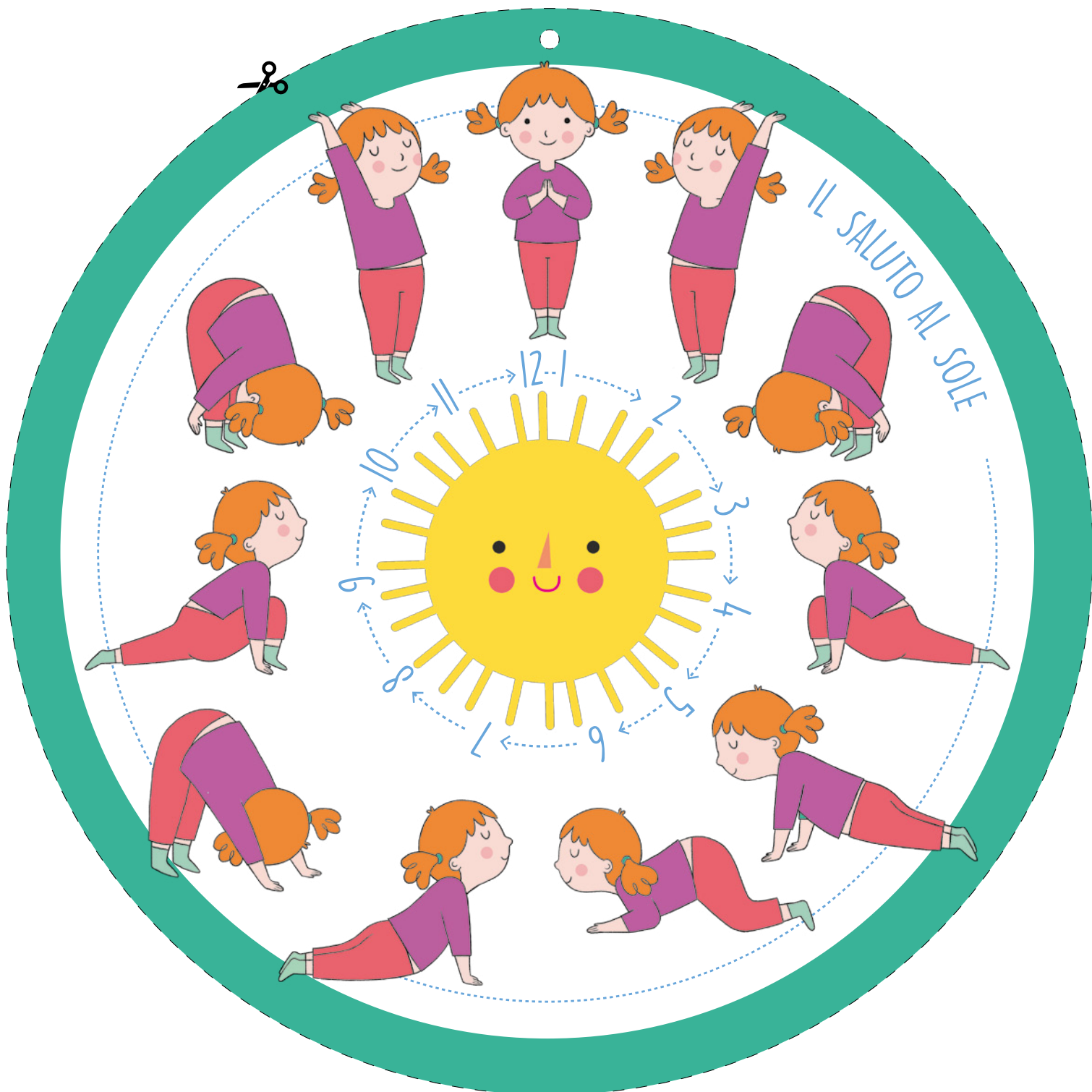
Mettiti a quattro zampe. Solleva la testa portando il mento verso l'alto, poi inarca lievemente la schiena, spingendo la pancia verso il basso. Avvicina tra loro le scapole, e abbassa le spalle allontanandole dalle orecchie.

Saluto al sole

Caricati di energia e positività salutando il sole e il nuovo giorno che inizia con lo yoga! Una gioiosa abitudine che può diventare il buongiorno speciale da dedicare ogni mattina a te, al tuo bambino e alla tua famiglia!

Il bambino con te può ...

STAMPARE QUESTA SCHEDA, TAGLIARLA, INCOLLARLA SU DEL CARTONCINO E APPENDERLA CON UN NASTRINO NELLA CAMERETTA, VICINO AL LETTO O DOVE PREFERISCI!



Impara le posizioni

Il Saluto al sole è una sequenza di 12 posizioni che si susseguono a formare un ciclo. Se lo esegui con il bambino, segui i suoi tempi nel cambiare liberamente posizione.

1 Posizione della preghiera

In piedi con le gambe unite e il corpo ben dritto, **espira** congiungendo le mani di fronte al petto.



Posizione del cobra 7

Inspira. Mantenendo le mani a terra, abbassa il bacino verso il pavimento e scivola con il petto in avanti. Mantenendo i gomiti vicino al busto, guarda verso l'alto, stringi i glutei e distendi bene le braccia.

2 Posizione delle mani sollevate

Inspira, solleva le braccia verso l'alto allungandole sopra la testa e mantenendole in linea con le spalle. Molto delicatamente, fletti il tronco inclinando la schiena, la testa e le braccia all'indietro.



Posizione del cane a testa in giù 8

Espira, fai leva sulle spalle per sollevare e spingere il bacino all'indietro, formando un triangolo con le gambe e la schiena.

3 Posizione delle mani sotto ai piedi

Espira e piegati in avanti. A partire dalle anche, mantenendo la colonna vertebrale allineata, scendi con le mani fino a toccare terra. Se non riesci a distendere le gambe, puoi piegare leggermente le ginocchia.

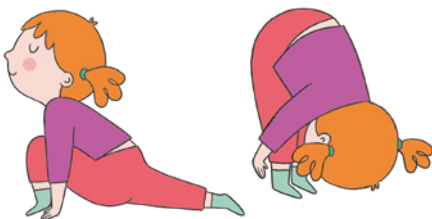


Posizione equestre 9

Inspira e porta la gamba destra in avanti con il piede appoggiato a terra tra le mani. Allunga la gamba sinistra all'indietro, raddrizza bene la schiena e solleva leggermente la testa.

4 Posizione equestre

Inspira e appoggia i palmi delle mani a terra ai lati dei piedi, separando bene le dita. Allunga la gamba destra all'indietro il più possibile, fino a toccare il pavimento con il ginocchio e spingi il bacino in avanti. Contemporaneamente, piega il ginocchio sinistro tenendo fermo il piede tra le mani. Raddrizza più che puoi la schiena e porta la testa leggermente all'indietro.

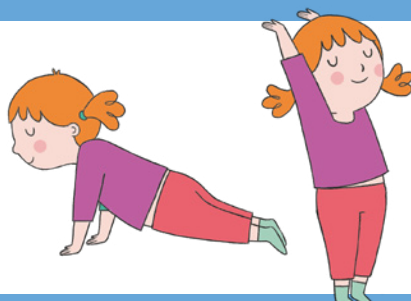


Posizione delle mani sotto ai piedi 10

Espira e porta il piede sinistro in avanti, tra le mani, vicino al piede destro, poi allunga entrambe le ginocchia raddrizzando le gambe. Tieni la fronte più vicina possibile alle ginocchia, senza sforzare troppo.

5 Posizione della panca

Espira e distendi all'indietro la gamba sinistra. Solleva i glutei e abbassa la testa, portandola tra le spalle; in questo modo formerai con le gambe e la schiena un triangolo. Mantieni il più possibile le gambe e le braccia dritte e i piedi appoggiati a terra.



Posizione delle mani sollevate 11

Inspira, solleva il busto lentamente e allunga le braccia verso l'alto mantenendole in linea con le spalle. Piegati leggermente all'indietro con il busto e la testa, inarcando la schiena.

6 Posizione degli otto punti

Piega e abbassa entrambe le ginocchia, dopo abbassa il torace e poi il mento, fino a farli appoggiare a terra. Il bacino è sollevato, i gomiti sono piegati e i piedi puntati. In questo modo toccherai il pavimento con otto parti del corpo (piedi, ginocchia, petto, mento e mani). **Trattieni il respiro!**



Posizione della preghiera 12

Espira, raddrizza tutto il corpo e abbassa le braccia portando i palmi uniti di fronte al petto.

Giochi di movimento

L'esercizio fisico svolto attraverso il gioco di movimento è fondamentale per la crescita sana del bambino. Se svolto in casa, diventa un modo semplice ed efficace per impegnare il tempo del bambino allontanando la noia, l'agitazione, il senso di reclusione, e migliorando la sua autostima, la fiducia in sé stesso e perfino la qualità del sonno.

PRIMA DI INIZIARE IL GIOCO

CONTROLLA DI AVERE
TUTTO IL NECESSARIO



STABILISCI LE
REGOLE



DECIDI CHI
INIZIA PER PRIMO



SCEGLI PREMI E
ATTIVITÀ PER CHI
VINCE O PERDE



Come? Conta!

CONTA, CONTA, CONTARELLO,
QUESTO GIOCO È MOLTO BELLO,
MOLTO BELLO COME TE,
CONTA UNO DUE E TRE!

OLIO, PEPE, SALE,
PER CONDIRE L'INSALATA.
INSALATA NON CE N'È,
A STAR FUORI TOCCA A TE.

CHI È DENTRO È DENTRO
CHI È FUORI È FUORI
CHI È DIETRO DI ME
BATTE UNO DUE E TRE

PASSA PAPERINO
CON LA PIPA IN BOCCA
GUAÏ A CHI LA TOCCA
L'HAI TOCCATA PROPRIO TE
ESCI FUORI, UN DUE TRE

LA SCATOLA DELLE POSSIBILITÀ

Prima di giocare, divertiti con gli altri partecipanti a pensare a delle azioni che, alla fine di ogni gioco, dovrà fare chi vince (oppure chi perde).

Ognuno scrive l'azione che ha pensato su un foglietto e la inserisce in una scatola. A gioco finito il giocatore che vince (o perde) pesca un foglietto e scopre cosa dovrà fare.

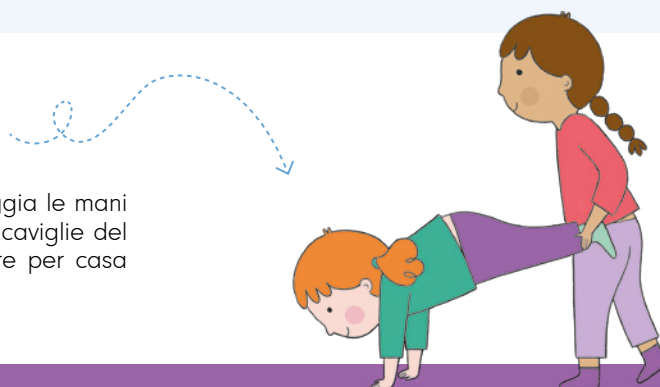
Il suggerimento è di scrivere solo azioni positive, come un aiuto per un lavoro in casa, oppure cantare una canzone per gli altri, telefonare a qualcuno che non senti da tanto, ecc.

Le cose che si possono fare subito si fanno subito, le altre si possono fare durante la giornata.



Carriola

Adulto e bambino. Il bambino si abbassa e appoggia le mani e i piedi a terra. L'adulto si mette dietro e alza le caviglie del bambino. Gli solleva le gambe e lo fa camminare per casa sulle mani.

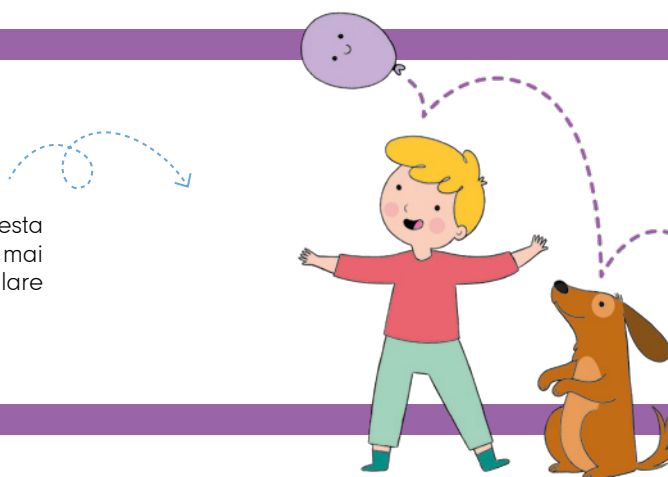


Dentro al campo

Disegnate con del nastro adesivo un cerchio o un quadrato nel pavimento. Due giocatori si posizionano dentro al campo, schiena contro schiena, e si spingono per cercare di far uscire l'avversario dal campo. Vince chi rimane dentro.

Testa alta

Gonfiare un palloncino e tenerlo in volo con la testa senza farlo cadere a terra, oppure con le mani, ma mai toccarlo due volte di seguito. Alternativa: fare volare contemporaneamente due o tre palloncini.



Freeze Dance

Ballare a suon di musica energizzante. Un giocatore controlla la musica e gli altri ballano, girano, ondeggiano...e quando la musica viene bloccata, tutti fermi nella posizione... chi si muove viene eliminato o sostituisce l'addetto alla musica.

Libri sulla testa

Decidere un percorso con una linea di partenza e una di arrivo. Posizionatevi sulla linea di partenza con un libro ben appoggiato sulla testa. Non potrete toccare il libro con le mani. Vince chi arriverà per primo! Per rendere il percorso più impegnativo aggiungete, in alcuni punti, una o più sedie attorno alle quali girare o abbassarvi a toccare il pavimento o a raccogliere un oggetto...



Da una barca all'altra

Prendete due fogli di giornale per la barca, il pavimento è l'acqua. Metti i piedi dentro a una barca e sistema l'altra davanti e salta da una all'altra, senza uscire dal foglio altrimenti cadi in acqua e devi ricominciare. Poi prendi la barca che hai dietro e posizionala davanti a te e salta sopra, così fino al traguardo. Vince chi arriva per primo!



Campana

Disegnate la campana con del nastro adesivo sul pavimento. Numerate le caselle da 1 a 10, scrivete VIA davanti alla prima casella e scegliete un oggetto da lanciare. Il primo giocatore si posiziona sulla casella VIA e lancia l'oggetto sulla casella 1. Deve saltare in ogni casella della campana con un solo piede, raccogliere l'oggetto e tornare al VIA evitando la casella 1. Poi lancia l'oggetto nella casella 2 e salta, avanti e indietro, ma questa volta evitando la casella 2. Continua così fino a 10, poi ripeti tutto alla rovescia.

Se si lancia l'oggetto fuori dalla casella o si tocca il piede a terra, si passa il turno.

Testa a testa

Decidete un percorso con un punto di partenza e uno di arrivo. Due giocatori si mettono uno di fronte all'altro e appoggiano una pallina tra le loro teste. Fare il percorso senza far cadere la pallina e senza usare le mani.



Trova la coppia

Prendete due scatole di scarpe e riempietela inserendo in ognuna degli oggetti uguali, in modo che in ogni scatola ci sia esattamente lo stesso contenuto. Un giocatore viene bendato e prende un oggetto dalla prima scatola. Poi deve cercare di trovare lo stesso oggetto nella seconda scatola. Se ci riesce va avanti altrimenti passa all'altro giocatore. Vince chi trova più oggetti.

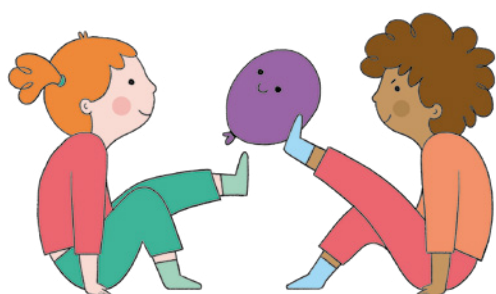
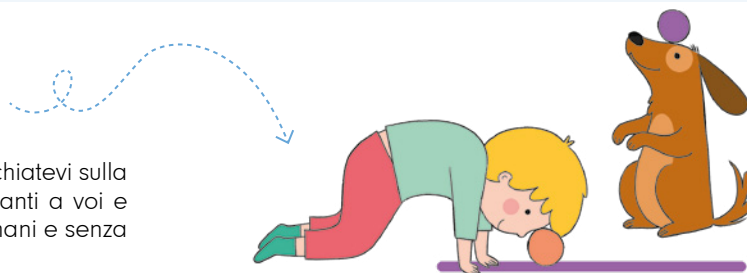
Orecchie aperte

Scegliete un oggetto con cui fare un rumore: sfogliare un libro, accendere la luce, versare dell'acqua... e l'altro giocatore, seduto sul pavimento e bendato, deve riconoscere il suono. Se risponde correttamente i ruoli si invertono. Vince chi indovina più suoni.



Usa la testa

Create un percorso con del nastro adesivo. Inginocchiatevi sulla linea di partenza, posizionate la palla a terra davanti a voi e spingetela solo con la testa senza toccarla con le mani e senza uscire dal percorso. Vince chi arriva per primo.



Niente mani

Tutti i giocatori si siedono per terra in cerchio. Il primo prende un palloncino con i piedi e lo passa al giocatore vicino; così per più giri. Se il palloncino cade si scala un punto. Alternativa: sedervi in fila e passare il palloncino al giocatore seduto dietro di voi senza usare le mani. Se cade passarlo al primo della fila e ricominciare.

Avventura fantastica

Create con la fantasia un percorso a ostacoli usando giochi e oggetti. Per esempio un cerchio per saltare, una sedia in cui dovrete strisciare sotto, una corda da saltare come fosse un ponte da attraversare, e ancora una palla, dei cuscini... non c'è limite in questa avventura.

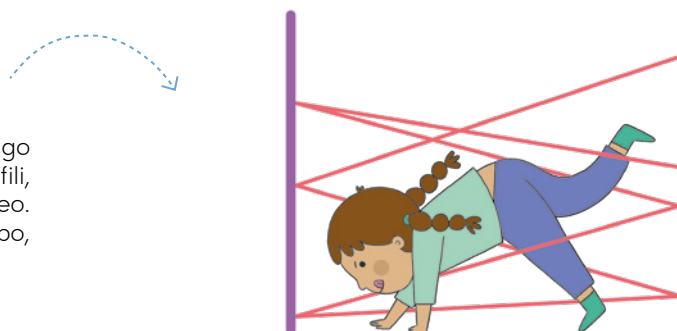


Corsa con i sacchi

Entrate dentro a un sacco e saltellate verso il traguardo. Vincerà chi riuscirà ad arrivare in minor tempo senza cadere.

Labirinto con i fili

Con il nastro adesivo di carta, attaccate dei fili di lana lungo i muri, intrecciandoli e creando una sorta di labirinto di fili, come fossero i raggi laser di una banca o di un museo. Vince chi riesce a completare il percorso in meno tempo, passandoci in mezzo senza romperli e senza staccarli.



Attività in famiglia Dentro all'isola

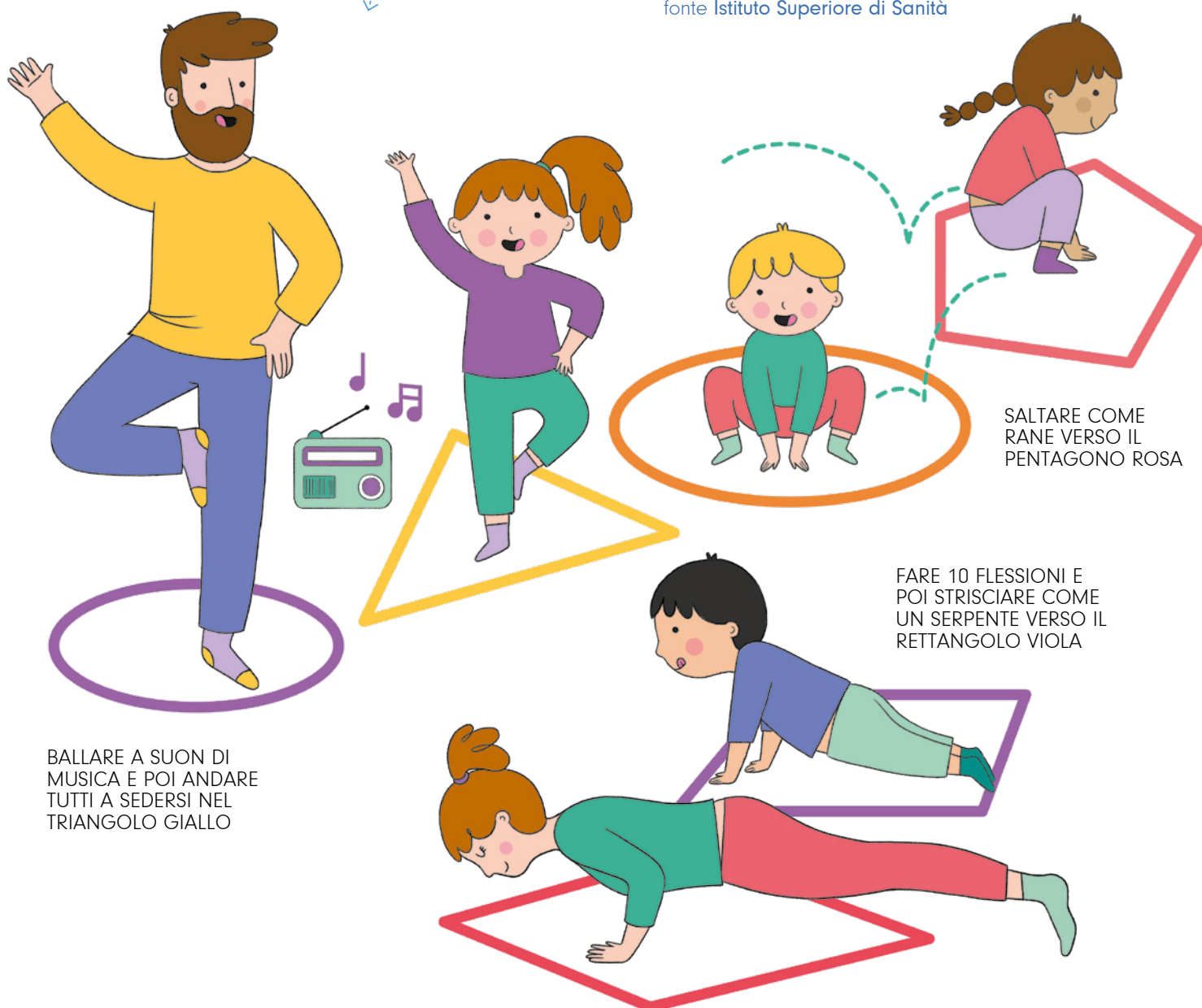
Trasforma un gioco in un'occasione quotidiana per fare tutti insieme, grandi e piccoli, esercizio fisico.

Come si gioca?

Crea insieme ai bambini delle isole dando vita con del nastro adesivo a delle forme geometriche (quadrati, rettangoli, triangoli, cerchi...), lettere o numeri sul pavimento.

Ogni componente sceglie la forma preferita e si pone all'interno dell'isola. Decidete insieme chi parte per primo, quindi, a turno, scegliete in maniera fantasiosa che istruzioni dare al gruppo per raggiungere le altre isole.

Esempi



BALLARE A SUON DI
MUSICA E POI ANDARE
TUTTI A SEDERSI NEL
TRIANGOLO GIALLO

SALTARE COME
RANE VERSO IL
PENTAGONO ROSA

FARE 10 FLESSIONI E
POI STRISCIARE COME
UN SERPENTE VERSO IL
RETTANGOLO VIOLA

A tutte le età

Alcune attività trasversali, importanti per lo sviluppo, sono adatte in tutte le fasce di età:

- 1 Il movimento libero: ballo, salti, capriole, stretching
- 2 la musica per favorire movimento/coordinazione e stimolare l'apprendimento
- 3 il disegno, la pittura e la manipolazione delle paste modellabili per stimolare la creatività
- 4 lo svolgimento di semplici lavori domestici, come: spolverare, apparecchiare la tavola, aiutare a rifare il letto, ecc.
- 5 il rispetto dei consueti orari per il sonno.

fonte Istituto Superiore di Sanità



GRAZIE!

✉ lebuoneabitudini.despar@gmail.com

📘 [lebuoneabitudini.despar](https://www.facebook.com/lebuoneabitudini.despar)

www.lebuoneabitudini.it

