

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