

Attività in famiglia Dentro all'isola

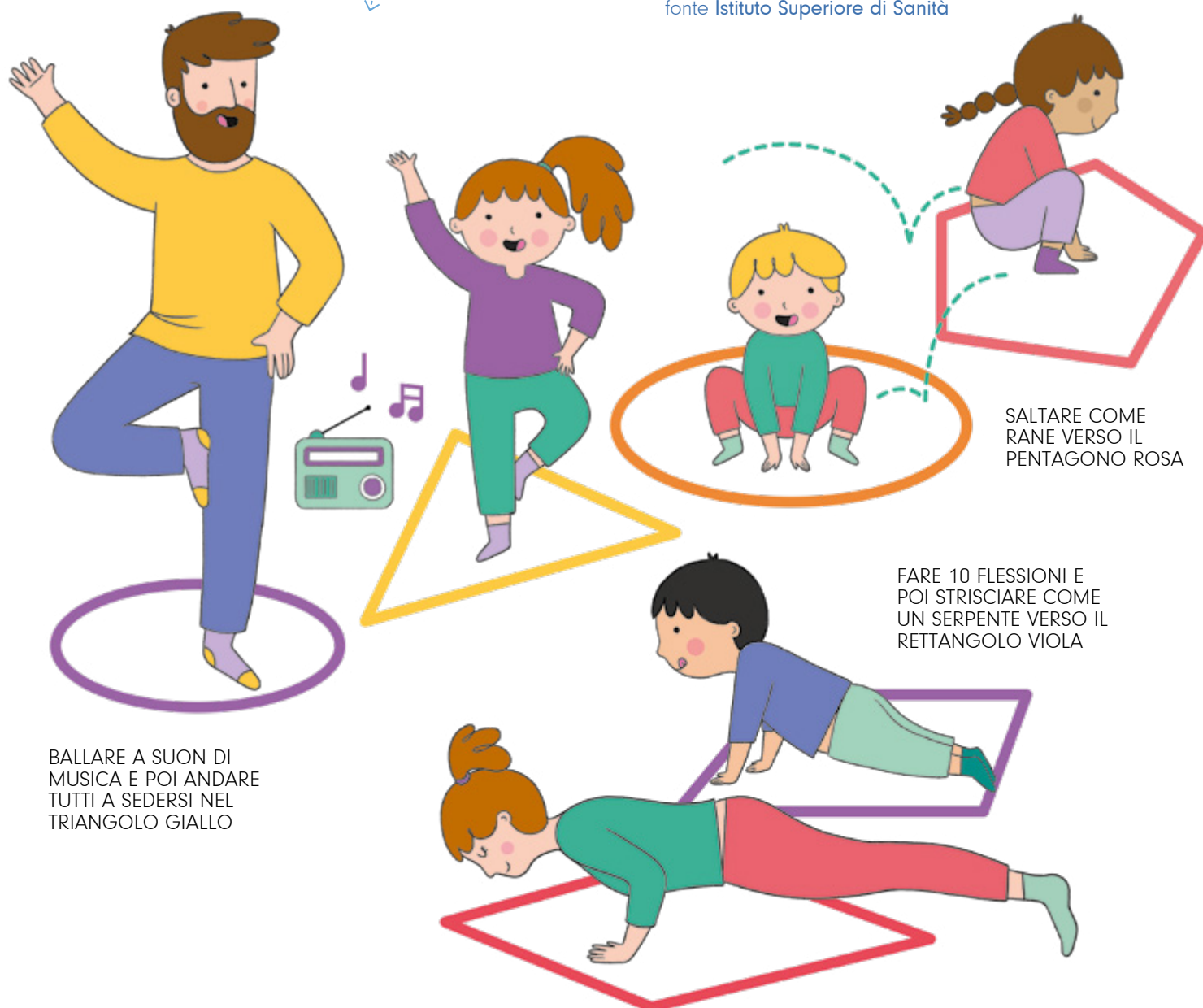
Trasforma un gioco in un'occasione quotidiana per fare tutti insieme, grandi e piccoli, esercizio fisico.

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