

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
GUAI 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 riempitele 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.

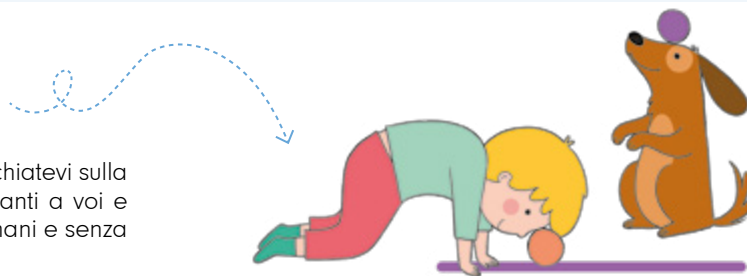
Orecchie aperte

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.

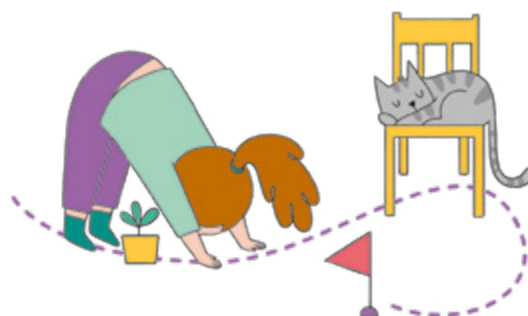


Niente mani

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.

