

# ATTIVITÀ PER MANI, PIEDI, CORPO E MENTE

Carissimi e carissime Coccinelle,



Scimmiette,



Farfalle,



Gattini



**PRONTI PER QUALCHE ALTRO GIOCO DA FARE A CASA , MAGARI AIUTATI DA CHI AVETE VICINO ?**

**La stanza Bella mancherà a tutti voi...manca anche a noi!**

**La musica, gli strumenti da suonare, le corse in palestra...**

**Noi maestre abbiamo pensato, di riproporvi qualche giochino da fare a casa , in attesa di rifarli nuovamente a scuola tutti assieme il più presto possibile...**

**Prima di cominciare ricorda qualche piccola regola:**

- 1. Se devi fare spazio in casa per fare i giochi, chiedi il permesso ai tuoi genitori.**
- 2- Dopo aver giocato, rimetti tutto in ordine... come a scuola.**
- 3- Se vuoi, coinvolgi nelle attività chi hai vicino.**
- 4- Alla fine lavati sempre bene le mani .**

**BUON DIVERTIMENTO**

## ATTIVITÀ N° 1: LAVORIAMO CON LE MANI



### Gioco n°1

## FACCIAMO INSIEME UNO STENDINO

Di seguito si riporta un'attività divertente da fare insieme ai vostri figli; una volta preparato lo stendino, sarà per loro un gioco accattivante che allo stesso tempo potenzierà la loro motricità fine.

Attività tratta dal libro:

**“Potenziamento della motricità fine, giochi e attività per bambini dai 2 ai 6 anni”**

di Daniela Oddone e Veronica Saccà

Materiali Erickson



### Materiali

- materiale per la preparazione:

- Scatola/scatolone;
- Cutter (o forbice);
- Colla a caldo (o simili ad esempio scotch o altre tipologie di colle);
- Cordoncino;
- Stoffe colorate (panno, lana cotta) –materiale facoltativo-;
- Carta crespata colorata o colori a tempera (se si vuole foderare/colorare la scatola come in figura);
- Nastro adesivo da pacchi trasparente.

- materiali da pinzare:

- Schede in allegato (in alternativa disegni liberi).

- materiali per pinzare:

- Mollette da bucato (o simili) preferibilmente piccole.

## Preparazione

Procurarsi una scatola di cartone senza coperchio (grande o piccola), tagliare e togliere la parte centrale del lato lungo lasciando più cartone ai lati e meno in basso, come mostrato in figura.

Nei due lati corti della scatola, praticare tanti fori quanti fili da stendere si decide di inserire, avendo cura di lasciare un piccolo margine in alto.

Proseguire inserendo un filo alla volta nei fori e fissando subito con la colla a caldo (o simili o facendo un nodo). I fili dovranno essere ben tesi ma non troppo altrimenti il cartone si piega.

Per rendere il gioco più accattivante è possibile colorare la scatola utilizzando dei colori a tempera o foderarla con la carta crespata, rinforzandola poi con il nastro adesivo da pacchi trasparente.

Si consiglia di preparare il materiale un giorno prima, in modo che sia ben asciutto.

Ritagliare le sagome della scheda in allegato (o i vostri disegni). Volendo le stesse sagome si possono utilizzare come modello da ritagliare su pezzi di stoffa colorata.

Buon lavoro e buon divertimento!



## Gioco n°2

### A CACCIA DELLE PIETRE PREZIOSE

#### Storia:

*“Ciao bambini! Sono la principessa Sofia! Oggi il mio amico Luca mi ha fatto uno scherzetto!*

*Mi ha nascosto tutte le pietre preziose che avevo nel mio cofanetto e non riesco a trovarle!!  
Mi aiutate per favore?”*

#### Materiali:

- tre contenitori;
- farina;
- legumi (lenticchie, fagioli, ceci) e/o pasta di diverso tipo;
- cucchiaio;
- colino.

#### Svolgimento:

In un contenitore versare la farina con i legumi e/o la pasta, in modo tale da mescolarsi insieme.

Sul tavolo accanto al recipiente pieno del mix preparato disporre i due vuoti.

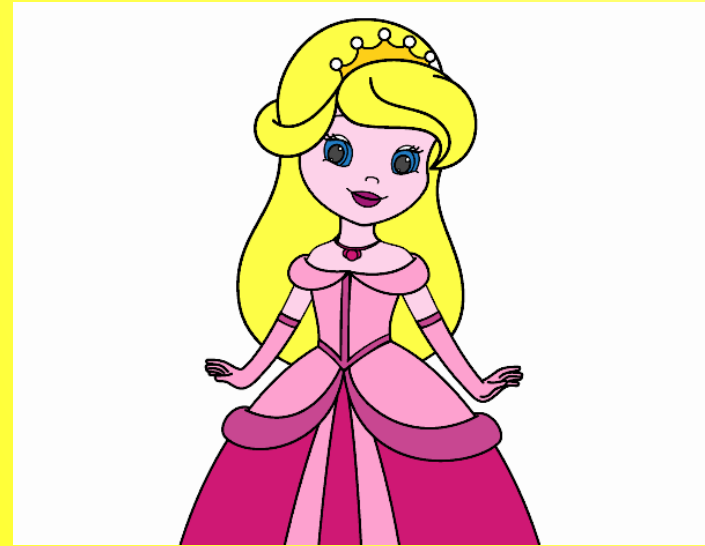
Chiedere al bambino di inserire con il cucchiaio il mix di farina e legumi/pasta e di versarlo nel colino tenuto

con l'altra mano sopra al recipiente centrale, in modo da setacciare la farina e far rimanere, all'interno del colino, soltanto i legumi e la pasta.

Una volta rimasti nel colino solamente i legumi e la pasta, versarli nel recipiente vuoto.

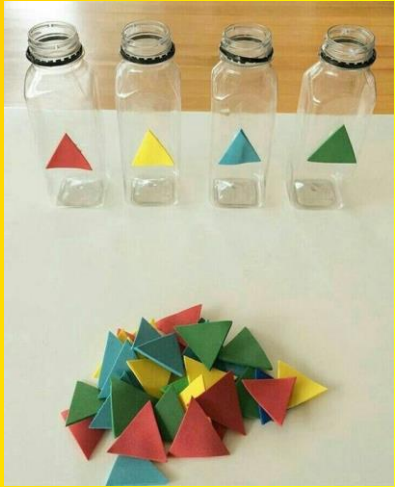
#### Variazione:

una volta terminata questa fase di gioco si può chiedere al bambino di classificare i vari legumi e le varie tipologie di pasta suddividendoli in altri contenitori.





## Gioco n°3: DISEGNA, COLORA, TAGLIA, INCOLLA , DIVIDI, RIUTILIZZA...



1. Disegna e ritaglia delle forme (triangoli, quadrati, cerchi..) colorate e ritagliate
2. Trova delle bottiglie o dei contenitori vuoti
3. Attacca davanti alle bottiglie/contenitori una forma
4. Classifica la forma in base al colore

Variante

- 1- disegna più di una forma e classificala in base ad una tipologia a tua scelta (grandezza, colore, forma)
- 2- una volta terminata la suddivisione...conta le forme



Variante n°2 con rotoli di carta igienica e pasta colorata  
Puoi utilizzare la pasta colorata anche in maniera creativa..



**Materiali occorrenti**

- qualsiasi contenitore ricavato da materiali di riciclo (ad esempio bicchiere dello yogurt, bottiglie, ecc.);
- materiali sonori da inserire all'interno dei contenitori (ad esempio pasta, riso, mais, sassi, legumi, acqua ecc.);
- eventuali materiali con cui rivestire/colorare i contenitori per non far vedere il contenuto.

**Preparazione**

Inserire nei contenitori i vari materiali, realizzando coppie di “strumenti” che, se scossi, producano lo stesso suono; i suoni prodotti dalle varie coppie dovranno essere differenti tra loro.

Nel caso il contenitore fosse trasparente o si vedesse il contenuto sarà necessario rivestirlo o colorarlo.

**Svolgimento**

Disporre i contenitori sonori sul tavolo, come le tessere del memory, farne sentire una sola al bambino e chiedergli di vagliarle tutte finché non trova la “gemella” di quella ascoltata.

**Variante/sviluppo**

Si può proporre il classico gioco del memory con i contenitori sonori al posto delle immagini.

## Gioco n°1

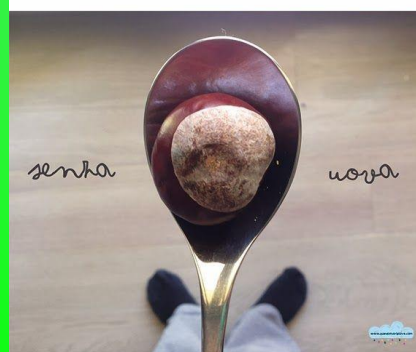
# ATTIVITÀ N°2 : MUOVIAMO IL CORPO



## BOOWLING FAI DA TE:

Utilizzate bottiglie riciclate come birilli, da colorare con la tecnica che preferite (pittura, collage di carta/cartoncino colorato, ecc.) e una pallina di gommapiuma/gomma; posizionate le bottiglie in fila, decidete la linea di lancio, ben distanziata dai birilli e..uno, due, tre, viaaaa!! Ad ogni lancio contate quante bottiglie sono state colpite.

## Gioco n°2



## LA CORSA DEL CUCCHIAIO:

Prendete un cucchiaino e una noce, o una piccola pallina o qualcos'altro che sia tondo e piccolo, decidete la linea di partenza e di arrivo; al "Via!" si parte con il cucchiaino in bocca con sopra la noce/la pallina e si deve cercare di arrivare al traguardo senza far cadere ciò che il cucchiaino trasporta. Variante: con i bambini più grandi si possono inserire alcuni ostacoli lungo il percorso.



### Gioco n°3



### GIOCO DEL LANCIO DEI CERCHI:

Occorrente: piatti di carta, rotoli di carta da cucina (almeno 2), forbici, pennelli e pittura o pennarelli o ritagli di carta, colla, scotch.

Ritagliate voi genitori la parte interna dei piatti di carta, in modo tale da avere la forma di una “ciambella”.

Colorate e decorate i piatti e i rotoli con la tecnica che preferite (pittura, pennarelli, collage con ritagli di carta vari o di giornale). Fissate con lo scotch i rotoli di carta cucina sopra un piatto non ritagliato.

Posizionate i rotoli un po' distanti tra loro e dalla linea di lancio (la distanza deve essere calibrata sulla capacità di lancio del bambino, non deve essere né troppo corta né troppo lunga).

Uno alla volta posizionarsi sulla linea a terra e lanciare un cerchio cercando di farlo entrare dentro al rotolo.

**Variante:** con i bambini più grandi si possono attribuire punti diversi ai cerchi sulla base del loro colore (es. cerchi blu 2 punti, cerchi gialli 5 punti) e alla fine del gioco contare insieme la somma dei punti guadagnati.



## Gioco n°4



### **GIOCO DELLE IMPRONTE:**

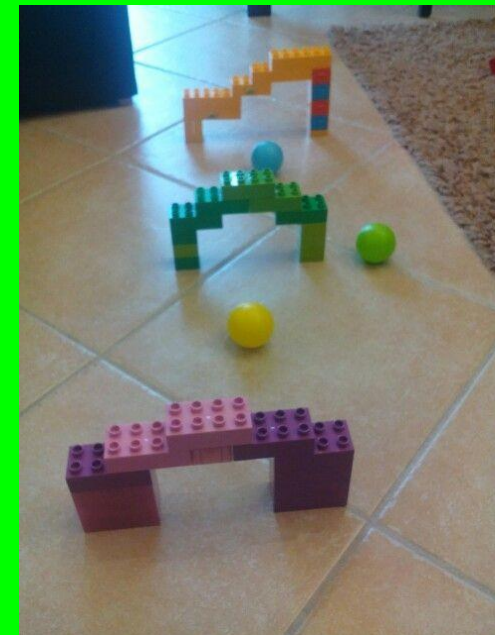
Prendete vari fogli di carta (colorati se possibile, oppure potete colorarli voi): su fogli di uno stesso colore (es. verde) disegnate le impronte delle mani del bambino/a, invece su fogli di un altro colore (es. giallo) disegnate le impronte dei suoi piedi, poi ritagliate tali impronte e incollatele su fogli di altri colori oppure bianchi. Mettete per terra le impronte, in fila una davanti all'altra (nell'ordine scelto da voi), per costruire una "strada delle impronte" e fissatele al pavimento con lo scotch (possibilmente lungo tutto il contorno, così ogni pezzo rimane più fisso a terra). Ora potete iniziare il percorso: la prima volta si dovrà saltare con due piedi sopra le impronte dei piedi, una seconda volta si dovrà percorrere la strada mettendo solo le mani sopra le impronte delle mani, la terza volta si dovranno alternare mani e piedi, mettendo i piedi sopra le impronte di piedi e le mani sopra quelle delle mani.

## Gioco n°5

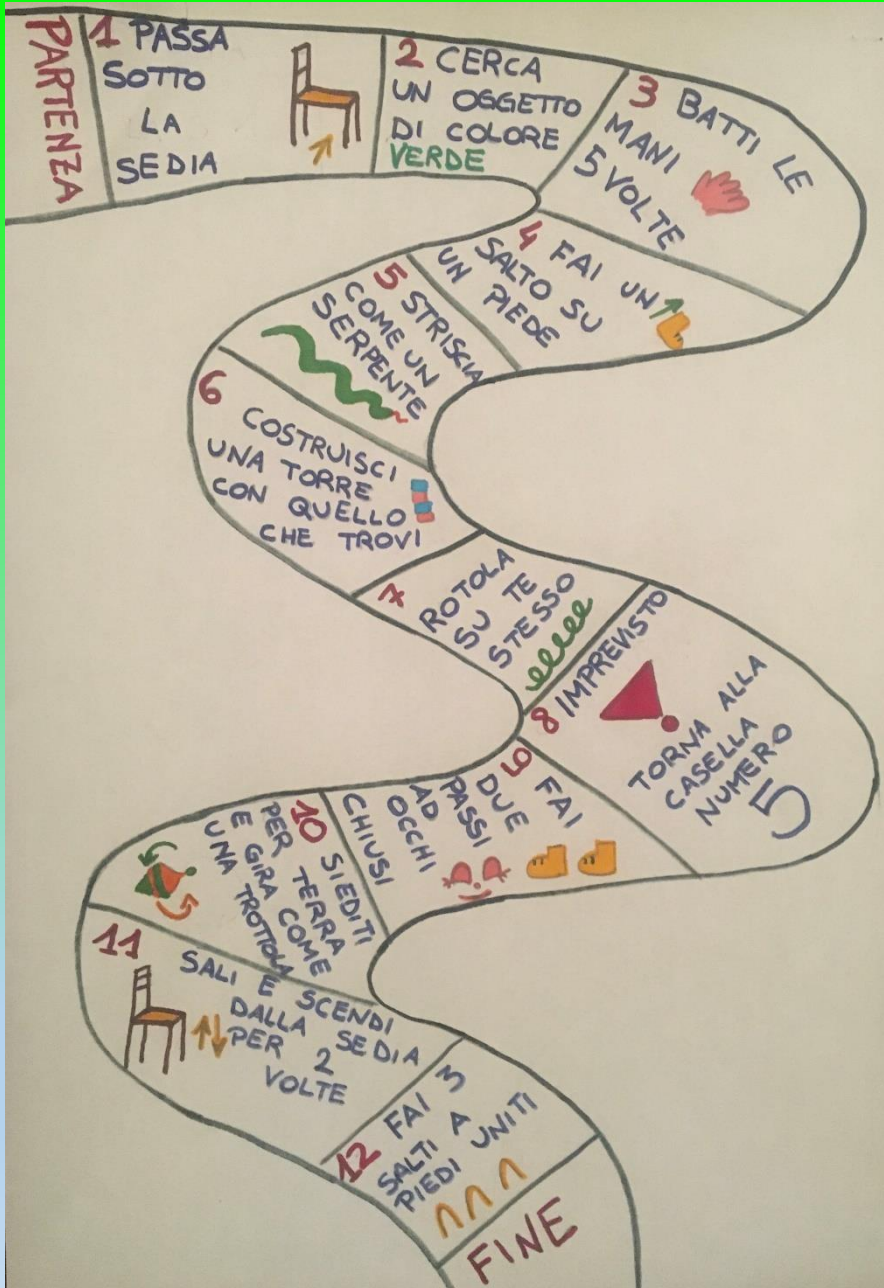
### **CORSA DI PALLINE AD OSTACOLI:**

Con pezzi di costruzioni create ponti e/o ostacoli a piacere, anche di grandezze e forme diverse, e costruite per terra un percorso lineare o circolare per palline utilizzando la vostra creatività. Fate correre le palline (meglio se avete palline da ping pong) lungo il percorso, cercando di evitare gli ostacoli e riuscendo a passare sotto ai ponti, per arrivare alla fine del percorso!

Ma attenzione: i bambini medi e grandi utilizzeranno solo il pollice e l'indice per lanciare la pallina, appoggiando l'unghia dell'indice sul polpastrello del pollice per poi staccare le due dita spingendo la pallina in avanti.



## Gioco n°6



## GIOCO DELL'OCA MOTORIO

Occorrente: 1 dado, pedine (va bene qualsiasi piccolo oggetto)

Giocatori : da 1 a più

- Posiziona la pedina alla partenza.
- Lancia il dado, muoviti sulla «strada» in base al numero ottenuto dal dado.
- Esegui quanto scritto all'interno della casella
- Quando arrivi alla fine....se ti è piaciuto ricomincia.
- Buon divertimento

## ATTIVITÀ N°3 : MUOVIAMOCI A TEMPO DI MUSICA

### IL BALLO DELLE PARTI DEL CORPO

<https://youtu.be/ICO8dPOO4Ws>

Ascolta la canzone e muoviti secondo le indicazioni, toccando tutte le parti del corpo che vengono nominate

### TESTA SPALLE GINOCCHIA E PIEDI

<https://youtu.be/WrfIFNaRUZw>

### IL MIO CORPO SUONA

<https://youtu.be/yzZtVz26Buk>



Dopo aver ascoltato e ballato più volte la canzone, prova a fare un autoritratto inserendo più particolari possibili, se hai ancora qualche dubbio puoi sempre guardarti allo specchio

Nella canzone vengono nominati anche la lingua e il naso...

- Prendi un foglio , dividilo a metà

Da una parte disegna le cose che ti piace mangiare, dall'altra disegna quello che non ti piace

Fai la stessa cosa con gli odori e i profumi

- Prendi un foglio, dividilo a metà e disegna da una parte cose e oggetti con un buon profumo e dall'altra quello che a te sembra puzzolente..



# MUSICA E RITMO

## CLAP CLAP SOUND

<https://youtu.be/1KNTbsNk654>

## YESH LI YADAYIM

[https://youtu.be/I\\_QXaws7eDI](https://youtu.be/I_QXaws7eDI)



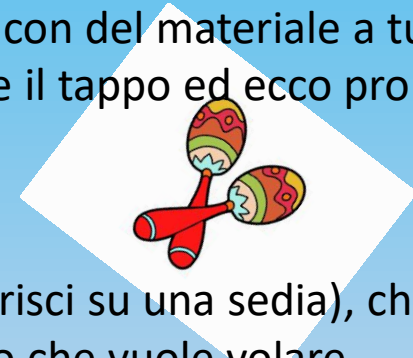
<https://youtu.be/NvryolGa19A>



1. Ascolta attentamente la musica fino a distinguere i diversi ritmi all'interno del brano.
2. Prova a seguire il brano muovendo e battendo in maniera alternata mani e piedi.
3. Prova a tenere il ritmo utilizzando anche altre parti del corpo o facendo movimenti diversi.
4. Prova anche a battere il ritmo con qualche strumentino, se non ne hai nessuno niente paura...
5. Prendi una scatola vuota o un altro recipiente, un cucchiaio di legno e avrai uno strumento a percussione.
6. Prendi una bottiglia di plastica vuota, riempi con del materiale a tua scelta (sassolini, riso, legumi ecc..), chiudi bene il tappo ed ecco pronte delle maracas.



## Rilassamento



Ora siediti per terra con le gambe incrociate (o se preferisci su una sedia), chiudi gli occhi. Ascolta la musica, immagina di essere un piccolo insetto che vuole volare. Muovi a ritmo della musica un braccio, prima dall'alto al basso, poi verso l'esterno, come se fosse una piccola ala che vuole stiracchiarsi prima di prendere il volo. Ripeti anche con l'altro braccio. Quando la musica diventa più veloce è il segnale che sei pronto a volare. Muovi le mani e le dita come se fossero ali di piccole farfalle. Al cambio di ritmo, ricomincia dall'inizio.

## UN PO' DI YOGA

<https://youtu.be/9ipSXTu3Mgs>

<https://youtu.be/MHXdV14RxhM>

Quanti di voi bambini si sono divertiti a fare yoga con il maestro Massimo?

Ecco qui dei video e delle immagini per ricordare qualche posizione...anche i piccoli e i medi possono provare e, naturalmente, il massimo del divertimento sarà provare le posizioni con mamma e papà.

Alla fine dei giochi, dei bei respiri profondi e un po' di rilassamento, distesi fermi come le statue...

Buon divertimento





