



Mangia Giusto, Muoviti con Gusto... a casa

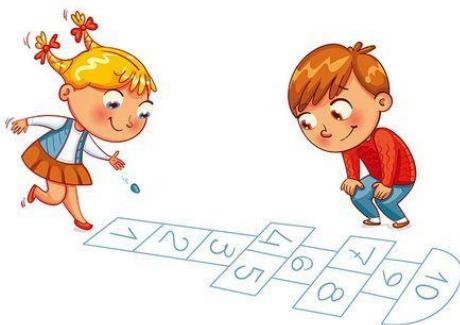
Proposta n. 5

Movimento = Salute + Divertimento

Limita il tempo dedicato ad attività sedentarie (TV, Tablet, PC, cellulare...) e non trascurare un sonno adeguato.

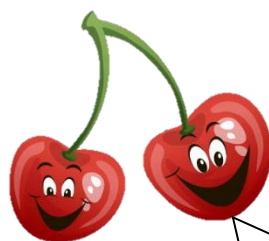


Fai sempre **attività fisica per almeno 1 ora al giorno** (es. camminare, correre, salire le scale, andare in bici, giocare all'aperto...).



Ricorda che l'attività fisica non è solo attività sportiva ma anche movimento libero e promuove il **benessere psico-fisico**.

A che gioco giochiamo???



SCARICA GLI
ALLEGATI

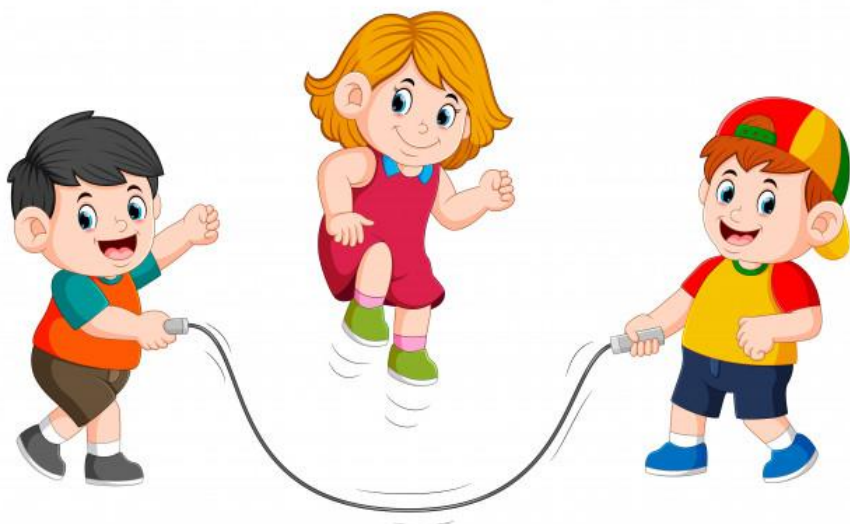


A che gioco giochiamo???



Gioco della campana

Hula Hoop



Salto della corda

Gioco dell'elastico





Organizzare una caccia al tesoro domestica che cerchi di coprire tutti gli ambienti della casa.

Basket: creare un canestro casalingo e giocare con una palla morbida. Per rendere più avvincente il gioco stabilire un tempo, ad esempio 2 minuti, in cui fare più canestri possibili.

Lettere musicali: una variante del gioco precedente, consiste nel mettere una musica ritmata per ballare. Fermare la musica e dire una delle lettere, forme o numeri. Il bambino deve trovare la lettera, forma o numero indicata e sedersi su di essa.



Carriola: prendere le caviglie del bambino, sollevare le gambe e farlo camminare sulle mani.

Vola palloncino: dopo aver gonfiato un palloncino, colpirlo cercando di non farlo cadere al suolo.



Percorso a ostacoli: creare un percorso ad ostacoli divertente che includa diversi movimenti: saltare, strisciare, camminare su una linea con un piede, andare a zig zag.



Piramide del Movimento

