

## Divertenti Percorsi Motori in Casa

Disponete gli oggetti e i mobili di casa in modo da creare un percorso. Scegliete la complessità e la lunghezza del percorso in base alle capacità del vostro bambino e allo spazio a disposizione. Come finale del percorso premiate il bambino con un'attività gratificante (es. solletico, coccola, bolle...). Alcuni esempi:

- Tunnel di sedie o tavolini
- Slalom tra le bottiglie o barattoli
- Creare con lo scotch o disegnare su grandi fogli delle linee curve, tratteggiate e a zig-zag su cui camminare... poi usare delle macchinine
- Capriola sul tappeto
- Salti o andature di complessità differenti: a piedi uniti, alternati aperti-chiusi, su un piede solo e poi con l'altro (destra-sinistra) o si cammina a 4 zampe oppure strisciando. Potete utilizzare dei riferimenti visivi ritagliando e attaccando sul pavimento delle orme di piedi che indicano il tipo di salto da eseguire
- Ostacoli da scavalcare
- Tuffo dal divano o sui cuscini

Queste attività motorie sono molto stimolanti per il bambino perchè mettono in azione tutta la muscolatura, allenano l'equilibrio, evitano l'utilizzo eccessivo di tablet, tv e cellulari.

Possiamo utilizzare tante varianti: sedie per salirci sopra o passarci sotto, cuscini su cui stare in equilibrio con un piede, tappeti su cui rotolare, libri su cui camminare, ecc. Si potrebbe andare avanti all'infinito. Non dimentichiamoci poi che ogni cosa può essere fatta in mille modi diversi: si può camminare in avanti oppure indietro, si può strisciare sulla pancia o sulla schiena, camminare sulle punte o sui talloni. L'attenzione che viene raccomandata è quella normalmente usata in casa con bambini piccoli: stare lontani da spigoli o intralci, far indossare calze antiscivolo e supervisionare lo svolgimento dei giochi. Basta solo un po' di fantasia ed il gioco è fatto!

