

Il corpo viene utilizzato dal bambino come strumento di conoscenza di sé nel mondo, infatti muoversi è il primo fattore di apprendimento: cercare, scoprire, giocare, saltare, correre è fonte di benessere e di equilibrio psico-fisico. Le diverse esperienze motorie mettono il corpo in relazione con la mente e favoriscono la crescita cognitiva ed emotiva del bambino. Inoltre il linguaggio del corpo è fondamentale per lo sviluppo di altri linguaggi verbali e non verbali.

Mamme, dite ai vostri bambini di sdraiarsi su tappetini o cuscini e invitateli a chiudere gli occhi mentre voi leggete il raccontino.

Dopo averlo letto chiedete loro di alzarsi e di disegnare su un foglio il nostro corpo colorato.

Materiale occorrente; foglio, pennarelli o matite colorate.

IL RESPIRO CHE COLORA

Facciamo finta che il respiro abbia un colore... Scegliamo il colore che ci piace di più e facciamo entrare con il respiro... Il respiro entra e colora i nostri piedi e le nostre gambe; il respiro entra e colora le nostre mani e le nostre braccia... Ci piace il colore che entra e colora tutta la nostra schiena e la parte dietro e tutta la pancia e la parte davanti. Prendiamo un altro colore o continuiamo con quello di prima per colorare con il nostro respiro tutto il viso e la testa... I nostri capelli sono colorati, la nostra faccia è colorata e così tutto il corpo è coloratissimo... Adesso state molto attenti che buttando fuori l'aria dalla bocca butteremo fuori tutto il colore... 3, 2, 1... fuori il colore dalla testa e dalla faccia; 3, 2, 1... via il colore dalle mani, dalla schiena e dalla parte "dietro"; 3, 2, 1... via il colore dalla pancia e dal davanti; 3, 2, 1... fuori tutto il colore dalle braccia e mani, dalle gambe e dai piedi.

