

Percepire il proprio corpo

I bambini devono imparare a percepire il proprio corpo e a indicare per nome le varie parti. È importante anche mostrar loro diverse funzioni del corpo, come ad esempio tendere e rilassare i vari muscoli.

Esercizio di base		Varianti
Dal medico 	Descrizione Un bambino si stende pancia a terra con gli occhi chiusi. Il compagno gli appoggia un sacchetto di sabbia su diverse parti del corpo, che il primo deve indicare per nome. Scopo Sentire e indicare correttamente le varie parti del proprio corpo. Rimando 	Parti del corpo <ul style="list-style-type: none">• Concetti fondamentali: schiena, gamba, braccio, glutei, piede.• Altri concetti: spalle, incavo del ginocchio, gomito, coscia, polpaccio, tallone, etc.• Variare la posizione del bambino a terra (sulla schiena). Materiale <ul style="list-style-type: none">• Footbag• Palline da giocare• I bambini cercano oggetti e cose (pigne, foglie, sassi etc.).
Spaghetti 	Descrizione I bambini sono distesi sulla schiena a occhi chiusi. Il monitore chiede di immaginare di essere spaghetti crudi (corpo irrigidito) o cotti (muscoli rilassati e sciolti). Il monitore solleva i piedi di ciascuno per verificare lo stato di tensione o distensione. Scopo Provocare e percepire coscientemente lo stato di distensione o di tensione del proprio corpo.	Movimento <ul style="list-style-type: none">• Sollevare solo un piede del bambino in posizione irrigidita, che deve mantenere la tensione.• I bambini eseguono il gioco a coppie.• Altre immagini figurate possono essere ghiaccioli, gocce d'acqua, statue di plastilina, etc.).• Un bambino sta in piedi rigido con le braccia lungo il corpo mentre gli altri (almeno 5) bambini e il monitore formano un cerchio intorno a lui. Il bambino, mantenendo la massima tensione del corpo, si lascia cadere in avanti o di lato e viene recuperato dagli altri.
Le formiche 	Descrizione I bambini sono seduti a terra a gambe distese con le dita sulle cosce che simboleggiano altrettante formiche. Il monitore indica la strada che le formiche devono ora percorrere lentamente. Chi riesce ad arrivare fino alle dita dei piedi, o addirittura alle piante, sempre restando con le gambe distese, e a tornare indietro? Scopo Scoprire la parti del corpo. Mantenere e migliorare la mobilità articolare.	Movimento <ul style="list-style-type: none">• Partire da diverse posizioni, stando seduti o in piedi.• Le formiche possono volare! I bambini stanno seduti a gambe distese e braccia in alto e cercano di allungare le dita più in alto possibile.• Utilizzare altre immagini figurate: lumaca, automobile, etc.