

Muoversi di più nella scuola dell'infanzia – Ritorno alla calma: La filastrocca del massaggio

In questo esercizio di percezione corporea, i bambini eseguono diversi movimenti di massaggi con varie parti delle loro mani.

Formare delle coppie, un bambino si sdraia a pancia in giù sul pavimento e l'altro si inginocchia accanto a lui.

L'insegnante recita la filastrocca e riproduce i movimenti del massaggio su un tamburello per offrire ai bambini un accompagnamento sonoro.



I bambini in seguito invertono i ruoli.

«Tanti piccoli fiocchi di neve volano tutt'intorno.»

Toccare il corpo con la punta delle dita

Sottili e leggeri si posano sul tuo corpo.

Dare dei colpetti sul corpo con la punta delle dita.

Formiamo un grosso mucchio di neve.

Passare le mani dalla parte esterna al centro della schiena.

Ups... un forte colpo di vento soffia via tutto quanto

Accarezzare il corpo con il palmo delle mani

Il sole spunta da dietro le nuvole e riscalda il tuo corpo con i suoi raggi.»

Il bambino che massaggia si strofina velocemente le mani e poi posa le sue mani calde sui vestiti dell'altro bambino.

Materiale: tamburello, se possibile dei tappeti di ginnastica

Fonte: Franziska Wirz



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO