

L'attività motoria è fondamentale per la crescita di ogni bambino, e i giochi di movimento sono molto importanti per canalizzare le loro energie, aiutarli a migliorare le condizioni di salute psico fisica e staccarli da televisione, computer e videogiochi. Ecco perché ha una grandissima importanza trovare delle attività di movimento da fare in casa.

Un' idea interessante è quella di improvvisare **una pista da bowling domestica** con delle bottiglie di plastica vuote e delle palline da tennis.

Si può giocare a **basket** anche all'interno delle nostre quattro mura domestiche. Con le dovute precauzioni, tirare a canestro è possibile anche in casa utilizzando magari un semplice cestino e una pallina di carta.

Creare un **percorso con dello scotch colorato** applicato al pavimento. Lo scopo del gioco è quello di far camminare i bambini lungo il nastro adesivo invitandoli a non perdere l'equilibrio. Per rendere più difficile e coinvolgente questo percorso, potremmo inoltre chiedergli di camminare ad occhi chiusi oppure di muoversi senza far cadere la pallina da ping pong posizionata su un cucchiaio che gli daremo in mano.

### Il salto della rana

Uno dei giochi migliori per stimolare la logica e il movimento dei più piccoli, un altro passatempo da organizzare in casa è quello del salto della rana. In una stanza particolarmente grande, disegniamo delle X a terra con dello scotch colorato e invitiamo i bambini a credere che quei segni sul pavimento siano in realtà dei sassi da utilizzare. L'obiettivo sarà quello di attraversare il fiume (ovvero la stanza) cercando di emulare la rana e saltando sulle X per evitare di finire in acqua.

**La caccia al tesoro** è un grande classico che non passa mai di moda e che coinvolge l'intera famiglia. Nascondete degli oggetti all'interno della vostra abitazione e invitate i vostri figli a trovarli. Il gioco è molto semplice, ma può diventare più divertente e difficile grazie agli indizi che potrete dare a loro o utilizzando una mappa da seguire, che verrà disegnata prima dell'inizio della caccia e che verrà consegnata ad ogni

partecipante al momento del 'via'. In questa variante sarà fondamentale trovare tutti gli indizi per riuscire ad arrivare al tesoro finale.

Buone vacanze di Natale e buon divertimento!!!!