

La primavera (in arrivo) si può godere anche da casa, 20 giochi per continuare a combattere il Coronavirus.

Questi giochi da fare in casa sono semplici ma efficaci e coinvolgono i bambini nel partecipare sia come singoli, che divisi in squadre.

1. Acquario sostenibile

Destinatari 3-10 anni

Materiale: cartoncino blu (o di altro colore) pennarelli, tappi di plastica, colla, ritagli di carta o cartoncino di vari colori, colla vinilica.

Descrizione

Inventiamoci un simpatico modo per riutilizzare i tappi di plastica che abbiamo raccolto! Prendiamo il cartoncino blu e facciamolo diventare lo sfondo del nostro acquario; poi con la colla attacchiamo i tappi sparsi qua e là sulla superficie per "popolarlo" di tanti pesciolini.

Con i pennarelli disegniamo occhi e pinne laterali, con i ritagli di carta realizziamo le "code" e le alghe che faranno sembrare il nostro acquario ancora più reale.

Con un pennarello o una matita bianca disegniamo le "bollicine" e poi appendiamolo per rendere più allegra la nostra casa!

2. Orto in casa

Destinatari 5- 10 anni

Materiale : confezione per uova di cartone; terriccio; semi o fagioli, oppure piccoli germogli (vanno benissimo germogli di piante che avete in casa), pennarelli o pastelli

Descrizione

E' arrivata la Primavera, quale migliore attività possiamo immaginare se non dedicarci alle piante? Se ancora non abbiamo mai avuto occasione di seminarne una è il momento più giusto per scoprire che è possibile fare un piccolo orticello casalingo utilizzando materiale di riciclo.

Prendiamo una confezione per uova di cartone, togliamo il coperchio e decoriamo la base con pennarelli e pastelli per renderla più bella e allegra.

Quando siamo soddisfatti della nostra opera, guardiamoci in giro in casa e scopriamo cosa possiamo seminare. Un fagiolo? Un seme di girasole?

Un germoglio della pianta del nostro davanzale? Scegliamo con cura i nostri semi e, dopo aver riempito ogni singolo scompartimento della base con il terriccio, creiamo un piccolo spazio per mettere semi o germogli, poi ricopriamo con altro terriccio e irrighiamo con piccole dosi di acqua.

Per scoprire quando nasceranno le piantine che abbiamo seminato facciamoci aiutare dai famigliari a fare una ricerca su internet, e ricordiamoci che perché le piantine possano davvero stare bene, hanno bisogno della nostra cura quotidiana!

3. Percorso ad ostacoli

Destinatari: 4-14 anni

Materiale: scotch di carta, sedie, scatole e tutto quello che in casa può essere utile per tracciare un percorso.

Descrizione:

Questo percorso deve essere strutturato in base all'età di chi lo dovrà utilizzare; per bambini più piccoli potrà essere fatto più breve e senza inserimento di ostacoli, mentre per i più grandi sarà utile renderlo più articolato possibile.

Scegliamo una stanza o un corridoio della nostra casa in cui possiamo spostare facilmente mobili e arredi e che non contenga spigoli o pericoli di altro genere; con lo scotch di carta tracciamo sul pavimento un percorso composto dai segmenti dritti, curvi, a zig- zag ... intervalliamo i segmenti di scotch con sedie (sulle quali si dovrà o passare sopra o sotto) con materassini o tappeti (sui quali possiamo rotolare) e scatole o altri oggetti (a cui dovremo girare intorno).

Quando il percorso sarà ultimato, proviamo a eseguirlo in vari modi:

Trasportando un vassoio in equilibrio testa

Bendati con l'aiuto di una voce che ci guida

Con in bocca un cucchiaino sul quale è poggiata una pallina

All'indietro

Saltellando

4. Lenzuolo magico

Destinatari : 3- 14 anni

Materiale: un lenzuolo vecchio o una tovaglia, forbici, pallina

Descrizione:

Ecco qui un modo " casalingo" per costruire un " flipper" Prendiamo un lenzuolo vecchio o una tovaglia che non utilizziamo più.

Con l'aiuto della famiglia individuiamo il centro del telo e con le forbici facciamo un buco (attenzione! Deve essere poco più grande della pallina con cui giocheremo!).

Possiamo giocare da un minimo di 2 ad un massimo di 4 persone per volta; solleviamo il lenzuolo dai lati, lanciamo la pallina al centro e, facendola scorrere inclinando il telo, dobbiamo riuscire a non farla mai cadere dentro al buco centrale. La coppia o la squadra che resisterà per più tempo senza far cadere la pallina sarà la vincitrice!

5. Sagoma umana

Destinatari: 3-14 anni

Materiale: un foglio grande (tipo carta da pacchi), colori (tempere, pastelli, matite, pennarelli...)

Descrizione:

Vi è mai successo di sentirvi un'opera d'arte? Questa attività riuscirà a farvi sentire dei veri capolavori!!!

Stendiamo il foglio a terra e stendiamoci (uno per volta) sul foglio a pancia all'insù; chiediamo l'aiuto di un componente della famiglia che, con un pennarello disegni il contorno della nostra sagoma lasciando traccia sul foglio sotto di noi.

Dopo che tutta la nostra sagoma è stata tracciata, alziamoci e guardiamoci dall'alto ... sarà già un bellissimo disegno, ma possiamo sicuramente renderlo ancora più bello se decidiamo di colorare la nostra sagoma e ogni parte del nostro corpo con i colori che più ci piacciono ... non importa che siano colori veritieri!

Le nostre gambe possono essere blu e le nostre mani gialle, l'importante è che decidiamo noi i colori che preferiamo per ogni parte del nostro corpo. Quando avremo finito ci sentiremo davvero degli artisti!

Gioco 6: Zoo pazzo

Occorrente: fogli e matite

Svolgimento:

In questo gioco vince chi ha più fantasia, perché ogni bambino deve inventare degli animali strani, nati dall'unione di due animali diversi e per ciascuno di loro trovare il nome.

Alcuni esempi:

- il "girone" è una giraffa più un leone;
- il "gallofante" è l'unione della gallina più un elefante.

Gioco 7: Scatole misteriose

Occorrente: piccole scatole, materiale vario da inserire all'interno (Riso, lenticchie monete, bottoni, sale, batuffoli di cotone, fermagli,..)

Svolgimento:

Preparare tante scatoline numerate, contenenti materiali diversi o piccoli oggetti. Ogni bambino potrà solo scuotere ciascuna scatolina per indovinarne il contenuto da annotare sul foglio insieme al numero della scatola

Gioco 8: Parole matrische

Occorrente: foglie e penne

Svolgimento:

L'obiettivo è trovare una serie di parole che stiano una nell'altra come le matrische.

Alcuni esempi:

ratto, tratto, trattore
una, luna, lunatico
alta, altare, saltare

Gioco 9: Il gioco del "se"

Occorrente: nulla

Svolgimento:

Il giocatore di una squadra fa un'affermazione alla quale un concorrente dell'altra squadra deve rispondere.

Esempio se il primo dice: "Se sotto c'è un fiume..."

L'altro risponde "...sopra c'è un ponte"

Le domande si possono fare anche con "se prima c'è ... " o "se dopo c'è.." oppure "se davanti c'è.." o "se dietro c'è.."

Questo gioco può aiutare i più piccoli, nel prendere confidenza con queste espressioni che riguardano lo spazio o il tempo.

Gioco 10: Corsa alle parole

Occorrente: biglietti in numero uguale a quello dei partecipanti

Svolgimento:

I biglietti contengono ciascuno una parola ed insieme formano una frase, che indica un'azione da eseguire.

Preparare una linea di partenza davanti ad ogni squadra ed una di traguardo oltre la quale posizionare i biglietti.

Al segnale di inizio il primo giocatore di ogni squadra correndo raggiunge il traguardo raccoglie un biglietto e torna indietro. Appena supera la linea di partenza, parte un altro compagno che esegue lo stesso compito.

Nel frattempo i componenti della squadra aprono i biglietti raccolti cercando di capire quale azione bisogna seguire.

Esempio:

squadra in fila indiana che imita un treno in corsa

consegnare una maglietta e un calzino alla giuria

APP CON UNA BIBBIA PER RAGAZZI

Proposta rivolta alle famiglie:

l'uso dell'app Bibbia Ragazzi.



Gioco 11: In fabbrica

Occorrente: nulla

Svolgimento:

In questo gioco è necessario dividere i giocatori in due squadre. Ognuna deve pensare ad un oggetto e al modo in cui viene costruito, dall'inizio al prodotto finito preparando così una sorta di catena di montaggio mimato. Non si può parlare ma è consentito fare rumori o versi.

L'altra squadra dovrà individuare l'oggetto che si sta fabbricando.

Consiglio di preparare una lista di oggetti da suggerire alle squadre.

Gioco 12: Risposte a colori

Occorrente: fogli e penne

Svolgimento:

L'animatore del gioco dichiara un colore (verde, viola, rosso..), poi una categoria di oggetti (animali, frutta, verdura...)

Ogni bambino ha un foglio e una penna su cui deve scrivere le parole corrispondente al colore e la categoria scelta dall'animatore.

Gioco 13: L'unione fa la forza

Occorrente: musica

Svolgimento:

I bambini si posizionano nella sala senza un ordine prestabilito ed iniziano a ballare.

Senza preavviso l'animatore fa partire la musica e grida un numero (3, 5, 2..)

I giocatori devono formare il più rapidamente possibile dei gruppetti di persone pari al numero che è stato scelto dall'animatore.

I giocatori che non riescono a far parte di un gruppo numericamente esatto, vengono eliminati dal gioco.

Si prosegue così fino a quando rimangono solo due giocatori in gara.

Gioco 14: Segreto nel nome

Occorrente: nulla

Svolgimento:

Un giocatore dice il nome di un amico o di una persona presente ed un altro giocatore deve definire il nome con degli aggettivi o delle qualità che iniziano con le lettere che compongono il suo nome.

Esempio:

NOEMI

Naturale

Ostinata

Entusiasta

Mitica

Irascibile

Gioco 15: Facciamo la spesa

Occorrente: nulla

Svolgimento:

Il primo giocatore dichiara: "Sono andato a fare la spesa ed ho comprato.... mele"

Il secondo aggiunge qualcosa a ciò che ha comprato il primo: "Sono andato a fare la spesa ed ho comprato mele e maionese"

Il terzo: "Sono andato a fare la spesa ed ho comprato mele, maionese e banane.."

Gli altri continuano la lista della spesa aggiungendo ogni volta qualcosa, ma senza mai dimenticare i precedenti.

Gioco 16: Piedi pazzi

Occorrente: nulla

Svolgimento:

Ogni giocatore deve inventare una coppia di parole, un nome e un aggettivo che cominciano con la stessa lettera dell'alfabeto si comincia con la A se continua con il resto dell'alfabeto. Per esempio: alci assassine, banane brutte, cantanti capelloni,piedi pazzi!

Gioco 17: Il gioco pubblicità

Occorrente: foglie e penne

Svolgimento:

I bambini devono inventare uno slogan e per pubblicizzare un oggetto strani e di propria invenzione, come per esempio "il quaderno che fai compiti da solo" oppure "i calzini che ritrovano il compagno automaticamente"

Gioco 18: La lettera rubata

Occorrente: nulla

Svolgimento:

Un giocatore dice: "Un rapinatore ha rubato la vocale O"

Tutti gli altri dovranno parlare senza mai pronunciare la lettera O

Se risulta complicato parlare spontaneamente, si può prendere un libro di storie ed iniziare a leggere rispettando la mancanza della lettera.

Gioco 19: Leggere nel pensiero

Occorrente: fogli e penne

Svolgimento:

L'animatore scrive sul foglio il nome di un oggetto

Le squadre cercano di indovinare di cosa si tratta, ponendo delle domande a cui può rispondere solamente sì o no.

Gioco 20: Il volo del cucù

Occorrente: nulla

Svolgimento:

Tutti i bambini in cerchio sono uccellini, tranne uno che sta al centro e fa il cu***** e va a caccia di un nido.

Il cu***** restando al centro del cerchio, chiama i nomi di due compagni uccellini che dovranno scambiarsi di posto saltellando a piedi uniti e dicendo "cip cip". Anche il cu***** saltellando deve guadagnarsi il nido/posizione di uno dei due uccellini che si sta spostando

L'uccello che resta senza nido diventa il nuovo cu***** e si prosegue il gioco.

Yoga per TUTTI ai tempi del coronavirus

Il rischio evidente è che siamo esposti in maniera eccessiva a tanti stimoli tecnologici: televisione, videogiochi, smartphome, computer.

Perché non ritagliare qualche minuto ogni mattina per giocare a "yoga"?

Ci aiuterà a riconoscere il silenzio e favorirà la nostra creatività.

E magari ci permetterà di affrontare con più calma e concentrazione il resto della giornata.

Sarà importante anche per l'equilibrio e lo sviluppo motorio in giorni in cui si rischia la sedentarietà.

Di seguito suggeriamo delle posizioni semplici raccontate attraverso una storia.

Speriamo siano uno spunto per incentivare voi tutti a trovarne altre.

Se potete, fatelo ascoltando una musica rilassante.

Ogni posizione è raccontata con un testo e una foto.



L'alba o il risveglio

È l'alba, il sole fa capolino, annunciando che un nuovo giorno sta arrivando.

Ci alziamo in piedi, gambe e piedi uniti, portiamo le mani davanti al petto, giunte. Inspiriamo e allunghiamo le braccia con le mani, unite, verso il cielo, accompagnandole con lo sguardo e, se riusciamo, allunghiamo ancora un po', rimanendo sulle punte dei piedi.

Al momento di buttar via l'aria, abbassiamo i talloni e lasciamo scendere le braccia lentamente verso i lati, come se dovessimo disegnare i raggi di un sole intorno a noi.

Ripeti l'esercizio le volte che vuoi, cercando di arrivare sempre più in alto, ma senza esagerare!

Senti come l'energia del sole entra attraverso il tuo respiro e ti dà tanta energia per affrontare la giornata.



L'albero

Con lo spuntare del sole anche la natura e gli animali si preparano per affrontare la giornata.

Gli alberi si scuotono leggermente, seguendo la brezza del mattino, pettinando le loro chiome e facendosi belli per accogliere gli uccelli e le farfalle che si poseranno su di essi.

Sempre in piedi, portiamo la pianta del piede destro a contatto con la gamba sinistra.

Puoi appoggiarlo all'interno della caviglia, all'interno del polpaccio o fino alla parte interna della coscia.

Dipende da come ti senti stamattina! Se vuoi, puoi portare le mani, giunte, davanti al petto, o portarle su verso il cielo, o lasciarle

riposare lungo i fianchi.

Fai qualche respiro in questa posizione e poi prova a invertire la posizione delle gambe.

La farfalla

Ed ecco arrivare una farfalla che, svolazzando, si posa sull'albero e gli dà il buongiorno.

Siediti a terra con le ginocchia piegate e metti le piante dei piedi una contro l'altra. Con le mani prendi le punte dei piedi e oscilla le gambe su e giù facendo attenzione a tenere fermi i piedi.

Cosa si prova a volare?



Il cane

Ecco che, abbaiando allegramente, arriva anche un cagnolino, pronto a rannicchiarsi sotto l'ombra dell'albero, ma non prima di essersi stirato un po'.

Prova a fare come lui! Mettiti a quattro zampe.

Inspira e poi, espirando, alza il bacino verso l'alto e allunga le gambe, per formare un triangolo, spingendo il bacino verso l'alto.

Appoggiate sui palmi delle mani e sui piedi. Se i talloni non riescono ad arrivare giù, non importa, puoi rimanere

sulle punte!



Il gatto

Ed ecco che, mentre il cane si accuccia, il gatto si risveglia dal suo torpore.

Fai come lui! Mettiti a quattro zampe, con la schiena dritta.

Mantieni le braccia tese, le mani allineate alle spalle e le ginocchia alle anche. Inspirando, solleva la testa verso l'alto e inarcate la schiena.

Espira mentre avvicini il mento al petto e incurvi la schiena.

Ripeti tre o quattro volte il movimento. Ti senti più sciolta/o?



La rana

Mentre il cane riposa e il gatto fa a fare un giro, ecco che arriva, saltellando allegramente, una rana, la più brava a sgranchirsi le zampine.

Accovacciati a terra, mantieni le punte dei piedi sul pavimento la solleva i talloni, uniti tra di loro.

Le mani, con i palmi ben aperti ti serviranno da appoggio. Le braccia, dritte, si trovano all'interno delle ginocchia e la testa guarda in avanti, qui prendi un bel respiro.

Poi espira e solleva il bacino, stendi le gambe, mentre la testa va giù, con la fronte verso le ginocchia.

Ripeti più volte. Riesci a sentire quanto puoi saltare lontano?

Il leone

Mentre la rana si allontana saltellando, ecco arrivare il possente e simpatico leone.

Proviamo a fare come lui!

Mettiti in ginocchio seduto/a sui talloni, poggia le mani sulle cosce e poi iniziate a ispirare profondamente dal naso, gonfiando la pancia come un palloncino.

Poi, imitando il ruggito del leone, apri la bocca, tira fuori la lingua ed espira poderosamente.

Ripeti tre o quattro volte. Ti senti più forte? O hai solo spaventato i vicini di casa?



Il guerriero

Adesso, per caricarci ancora un po' di energia per la giornata che ci aspetta, proveremo la posizione del guerriero.

Di nuovo in piedi, apri le braccia tenendole tese parallele al pavimento, con i palmi delle mani rivolti verso il basso.

Mi raccomando, non le abbassare! Se mantieni la schiena dritta ed allungata non sarà difficile.

Inspira in questa posizione e poi espira, mentre pieghi la gamba destra e mantieni la sinistra tesa.

Il ginocchio destro deve essere allineato con la caviglia.

Poi abbassa le braccia e ripeti la posizione dal lato sinistro.

Adesso sì che sarai pronto/a per ogni sfida!



Il bambino

Ma, prima di intraprendere una nuova avventura, c'è bisogno di concentrarsi e rilassarsi. E di tornare ad essere noi stessi!

Mettiti in ginocchio, siediti sui talloni e lentamente piegati in avanti, fino a poggiare la fronte sul pavimento o anche su un cuscino.

Distendi le braccia lungo il corpo con il dorso delle mani sul pavimento.

Adesso è ora di chiudere gli occhi e respirare lentamente.

Riesci a sentire il tuo corpo e le tue emozioni?

Riesci a sentire come l'energia circola dentro di te?

Bene! È ora di affrontare la giornata pieni di energia e allegria.