QUANT' È BUONO
CIÒ CHE VALE

Giochi Motori

Scuola Channel

SPRECARE NON VALE!

INSIEME CONTRO GLI SPRECHI
Auchan

Premessa

I Giochi Motori sono studiati e realizzati per dare una guida agli educatori nella conduzione di attività in classe in cui l'**immaginazione** e la **motricità** aiutano i più piccoli a conoscere il **piacere di crescere bene nel proprio corpo** ma anche ad avvicinarsi al **mondo della frutta** e della **verdura**. O altre esperienze in cui la naturale creatività si sperimenta sulla natura degli alimenti e apprende l'importanza di **nutrirsi bene** e il piacere di farlo **nei momenti giusti** della giornata con il gusto della fantasia.
Le schede a disposizione degli educatori saranno tre, sia on line sul sito sia in formato cartaceo, saranno corredate da immagini di supporto e completeranno il percorso della Scuola dell'Infanzia, che prevede anche gli Indovinelli e le Filastrocche.

QUANT' È BUONO
CIÒ CHE VALE

I Giochi

Scuola Channel

SPRECARE NON VALE!

INSIEME CONTRO GLI SPRECHI
Auchan

FRUTTA DA COGLIERE... con i sensi!

Una piccola esperienza motoria e di simulazione, modulabile quanto e come si vuole, per stimolare l'immaginazione dei bambini sulla frutta, avvicinandoli al suo consumo e incoraggiandone la conoscenza attraverso i sensi.

L'insegnante invita i piccoli a immaginare un albero da frutto in un angolo del salone: *È un albero di...* i bambini indicano l'albero che vorrebbero e insieme si concorda quello desiderato dalla maggioranza. Si possono variare le tipologie di alberi indicate dai bambini e riunire in gruppi gli alunni.

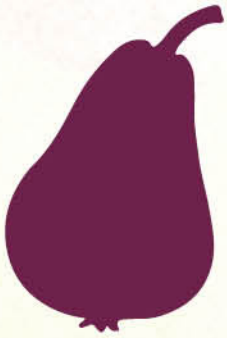
Si invitano i bambini a raggiungerlo (tutti insieme o a piccoli gruppi), prima camminando, poi saltellando, poi correndo piano: si traccerà una linea sul pavimento per indicare il punto in cui si devono fermare.
Ci si posiziona tutti insieme sotto l'albero immaginato, magari facendo un girotondo, e **alzando la testa in su come per guardare i frutti**. (un cesto tipo pallacanestro nel salone o qualsiasi altro elemento può fungere da albero, oppure semplicemente lo si crea con la fantasia).
Allora tutti insieme cogliamo una... mela! (una pera, una pesca...)
I bambini interpretano il gesto di cogliere il frutto: l'insegnante li invita ad estendere verso l'alto un braccio e poi l'altro per decidere infine quello con cui si trovano più comodi.

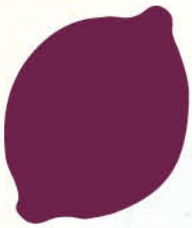
Giochi Motori

QUANT' È BUONO
CIÒ CHE VALE

Stacchiamo il frutto dal ramo!: mettiamoci un po' di forza, ma non troppa.
Ogni bambino ha ora in mano il frutto immaginato:
Tocchiamolo! Com'è? Liscio, ruvido, peloso come… pensiamo quale materiale ci fa venire in mente.
Annusiamolo! Che profumo ha? Dolce, aspro, intenso, leggero come… pensiamo quale altro profumo ci ricorda.
Stacchiamo il picciolo: si invitano **i bambini a mettere le dita a pinza per staccarlo**.
E ora finalmente assaggiamolo: i bambini si portano alla bocca una mano, facendo finta di tenere il frutto e **aprono la bocca, simulando un morso**.
È buono? Che gusto ha? Salato, dolce, amaro, acido, saporito… come… pensiamo a un altro alimento che ci ricorda quel sapore.

Il gioco può essere modulato sulle diverse tipologie di frutti, declinandolo anche per le bacche, (more, fragole, lamponi e mirtilli): nel caso delle more, i bambini si muoveranno, piegandosi leggermente ed estendendo le braccia in avanti, sempre raccomandando di mantenere morbido il corpo. Nel caso delle fragole, si ci fletterà o ci si accoccolerà a terra, tendendo il braccio come per raccogliere.
Si mima con le mani il gesto di cogliere una di queste bacche, mettendo le dita a pinza e poi si prosegue con il gioco di osservazione della bacca e di assaggio simulato, descrivendo superficie del frutto, profumo e sapore.





Scuola Channel

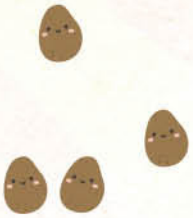
SPRECARE NON VALE!

INSIEME CONTRO GLI SPRECHI
Auchan

QUANT' È BUONO
CIÒ CHE VALE

Piccolo esercizio motorio di rilassamento per familiarizzare con le verdure, stimolare la conoscenza delle diverse specie e intuirne il processo di crescita, dal seme al prodotto che si mangia.

L'insegnante prepara un cartellone con disegni/immagini di alcuni ortaggi (oppure aiuta i bambini più grandi a disegnare e a colorare, magari facendone il contorno, ortaggi veri portati per l'occasione). Si gioca insieme a riconoscerli e a indovinarne il nome. *Quali si assomigliano e quali sono proprio diversi? Descriviamo la loro forma.*



Simili o diversi, tutti gli ortaggi nascono da un seme piccolino, immerso nel terreno, che pian piano si apre, germoglia e cresce sino a trasformarsi in… insalata, zucchine, peperoni....
Alcuni però crescono verso l'alto (per esempio, sedano, cavoli, zucchine, spinaci…) e altri verso il basso (per esempio, le carote, le cipolle,…).

L'insegnante invita i bambini a simulare il verso di crescita, estendendo il busto in alto, o flettendosi in basso.
La posizione di partenza è quella del seme: *Facciamo finta di essere dei semini!*
Guidati dall'insegnante, i bambini **si raggomitolano per simulare il seme**, seduti sui talloni, la schiena arrotondata, la fronte appoggiata al pavimento e le braccia che racchiudono il corpo.
Ora i semini germogliano: si aprono le braccia verso l'esterno, quindi l'insegnante dà l'esempio e le indicazioni per simulare con i movimenti il verso di crescita:

Scuola Channel

SPRECARE NON VALE!

INSIEME CONTRO GLI SPRECHI
Auchan

- *Siamo delle zucchine!* (estensione in alto) I bambini sciolgono la posizione a uovo, mettendosi prima in ginocchio e poi, mantenendo le ginocchia piegate e morbide, la testa rivolta verso il basso, il mento vicino alo sterno, si srotolano, sino ad assumere la posizione eretta, raddrizzando per ultima la testa. **Ci si estende il più possibile verso l'alto**, come se si volesse sembrare più alti e si alzano le braccia, ai lati del capo, distendendole e unendo le manine. Ognuno si allunga quanto può e i più grandi magari possono alzarsi sulla punta dei piedini.

- *Siamo delle carote!* (flessione in basso) I bambini sciolgono la posizione a uovo, si mettono prima in ginocchio e poi, poggiando le mani sul pavimento, puntano i piedini a terra e **lentamente stendono le gambe, mantenendo il busto piegato, il collo rilassato e la testa che ciondola all'ingiù**: si mantengono morbide e leggermente flesse le ginocchia e si rimane così, con le mani che cadono morbide a terra, spingendo il coccige in alto. Si mantiene la posizione qualche minuto. Poi ci si srotola lentamente, mantenendo le ginocchia morbide, riguadagnando la posizione eretta.

Tutta l'attività va svolta lentamente, imparando a muoversi senza scatti: si può spiegare come in natura tutto ha bisogno di tempo, per nascere, per crescere, per maturare. Proprio come noi.
Se mettiamo una musica di sottofondo, scopriamo che i nostri movimenti diventano ancora più fluidi e morbidi!

CHE FAME! È ORA DI...

Quanti pasti si fanno in una giornata? A cosa servono? Quali alimenti li compongono? Ecco una proposta di gioco in cui motricità ed espressività si combinano per allenare la capacità di identificare i diversi alimenti e i diversi pasti, associando la loro funzione.

Si disegnano su fogli, uno per ogni bambino, alcuni alimenti dei diversi gruppi alimentari (o si ritagliano da riviste), distribuendo compiti diversi a tutti: latte, yogurt, fette biscottate, corn flakes o cereali da colazione, merendina, alcuni frutti, pasta, riso, carne, legumi, pesce, pane, alcuni tipi di verdura, dolci.
L'attività può essere preceduta da una piccola intervista ai bambini, in cui ognuno elenca alcuni alimenti per i diversi pasti della giornata.
L'insegnante dà un comando, "chiamando" uno dei 5 pasti: per esempio, *COLAZIONE*
i bambini con la carta degli alimenti che si consumano a colazione, prendono posizione al centro del salone, dicendo a turno il nome dell'alimento che rappresentano.
A questo punto, l'insegnante, magari consultando le preferenze degli altri bambini, dà i comandi:
STAMATTINA vorrei... latte e fette biscottate con la marmellata: i bambini in possesso di quelle carte si staccano dal gruppo ed eseguono dei movimenti prestabiliti.

Via via si dà il comando per altre combinazioni possibili di colazione: *qual è la preferita? Perché? Ci sono altri modi per fare colazione?*
Con la stessa impostazione si "chiamano" gli altri pasti: spuntino di metà mattina, pranzo, spuntino del pomeriggio, cena.

Per ogni tipologia di pasto si danno indicazioni motorie ai bambini:

- per comporre la colazione, i bambini si metteranno **uno vicino all'altro e correranno sul posto** (perché la colazione è quella che dà l'energia che serve dopo il lungo riposo della notte),
- per lo spuntino di metà mattina, **cammineranno in punta di piedi** (perché è un pasto leggero),
- per comporre il pranzo, dovranno **saltare** (si spiegherà che il pranzo è il pasto principale dove si fa il pieno di energia),
- per la merenda, **danzeranno a due a due** (perché la merenda serve a dare un po' di energia, ma non troppa, per continuare a giocare)
- per la cena **faranno un girotondo e si abbracceranno** (perché è un pasto non pesante, dove ci si riunisce e ci si prepara alla nanna).

Di volta in volta, l'insegnante può far riflettere i bambini sui diversi gruppi di alimenti e su ogni pasto per sottolineare la loro funzione, richiamando altri tipologie di alimenti per ogni pasto o altre qualità di frutta e verdura. I bambini le conoscono? Si ricordano come sono fatte?
Si può costruire un grande cartellone, con una colonna per ognuno dei 5 pasti, e incollare i disegni o le immagini degli alimenti ritagliati dalle riviste.