

FILASTROCCHHE PER SCANDIRE LA GIORNATA E GIOCARE CON RITMO E MOVIMENTO

LO SCOIATTOLINO

Su sull'albero vuole andare
lo scoiattolo a giocare
saltella di ramo in ramo
finché noi non lo vediamo
ecco all'improvviso salta su
su
per poi ritornare giù
e su
e giù
e su
e giù.

braccia in alto
braccia al centro
braccia giù
braccia al centro
braccia dietro la schiena +

braccia giù
braccia su
braccia giù
braccia su
braccia giù

Si conclude la filastrocca con le mani al centro.

Per tutta la filastrocca si tiene in mano una pallina o un mandarino o un sacchettino e ogni volta che si fa un passaggio con le braccia si passa l'oggetto da una mano all'altra.

GLI SCOIATTOLI

Due scoiattolini intorno al pino
si rincorrono per benino
uno va di qua
l'altro va di là
non si sa di chi è il codino.

Mentre si recita la filastrocca con un'oggetto in mano (pallina) lo si passa da una mano all'altra mentre si fanno passare le braccia attorno alle gambe in giù e poi si torna su fermandosi con le mani al centro.

QUANDO SI ACCENDE LA CANDELA

“Accendiamo la nostra candela come si accende la luce del nostro cuore e della nostra mente”.

QUANDO SI SPEGNE LA CANDELA

“Di lavorare abbiam terminato, riposi adesso ciò che abbiam imparato e viva nel nostro cuore per darci forza, saggezza e puro amore.
Perché noi siamo buoni nel profondo, per tutti gli uomini e per tutto il mondo”.

OPPURE

“Spegniamo la nostra candela ma la luce che si è accesa nel nostro cuore e nella nostra mente ci accompagni per tutta la giornata”.

GIOCO CORPOREO PER LA LATERALITA'

mano destra (2v)
mano sinistra (2v)
tutte e due (2v)
piede destro (2v)
piede sinistro (2v)
tutte e due (2v)
tutti e quattro (senza incrocio per i piccoli, con incrocio per i grandi) (2v)

GIOCO RAPPORTI SPAZIALI

sotto la terra	<i>si cammina sul posto</i>
sopra il cielo	<i>mani in alto</i>
E AL CENTRO SONO IO	<i>mani al petto unite</i>
dietro il buio	<i>ci si volta indietro con un braccio proteso</i>
davanti la luce	<i>braccia avanti</i>
E AL CENTRO SONO IO	<i>mani al petto unite</i>
a destra l'azione	<i>si muove la destra con gesto deciso</i>
a sinistra la quiete	<i>si muove la sinistra delicatamente</i>
E AL CENTRO SONO IO	<i>mani al centro unite</i>

NEVE

Neve bella
fatta a stella
bianca neve
lieve lieve
vieni in mano
piano piano
sei per poco
dolce gioco
dolce gioco
e mille fiocchi
che mi frullan
sotto gli occhi.

A coppie con ognuno una pallina, si parte con la pallina nella mano destra, la si passa al compagno, si fanno due passaggi della pallina fra le proprie mani e poi la si ripassa al compagno, questa volta con la mano sinistra...e così via per tutta la filastrocca.

FILASTROCCA DELLA FARFALLA (per le dita)

“Farfallina sali sali
Dove vai con le tue ali?
Sopra un fior mi poserò
con il vento volerò”

Si parte facendo toccare indice e pollice di entrambe le mani, si prosegue in ordine con medio, anulare e mignolo, ogni volta si fanno due tocchi con il mignolo e due con l'indice...si prosegue finché la filastrocca non è finita, bisognerebbe arrivare con medio e pollice uniti che simulano le ali della farfalla.

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE: per aiutare la calma e la concentrazione, utili all'inizio della giornata e/o di un'attività, ne abbiamo visti insieme 3.

MAGLIA CON LE DITA: per favorire la coordinazione oculo-manuale, aiutare l'occhio a mantenere l'attenzione visiva su un particolare, modulare attenzione e autoregolazione (vedere su youtube i vari blog che mostrano come fare la maglia a dita).