Proposte di attività per migliorare attenzione e concentrazione

MUSICHE:

- Beethoven: 1-Sinfonia n° 5 in Do minore
2-Sinfonia n° 6 Opera 68 Fa Major "Pastorale"
3-Sonata al chiaro di luna
- Tchaikovski: 1-Schiaccianoci Danza russa
2-Schiaccianoci Danza della fata confetto
3-Lago dei cigni Suite op.20
- Strauss: 1-Polka op.214: Trick Track
2-Emperor Waltz
3-Sul bel Danubio blu

PENSARE

UDITO: PERCEZIONE UDITIVA

- ASCOLTO ED ESEGUO

Utilizzare la musica per lasciare che i bambini si possano muovere liberamente. Cominciare ad inserire lo stop quando la musica non c'è.

Aggiungere comandi da eseguire allo stop:

- stare seduti
- stare seduti con gambe incrociate
- stare seduti con gambe incrociate e una mano sul ginocchio
- stare seduti con gambe incrociate, una mano sul ginocchio e l'altra mano sulla testa

Aggiungere comandi da eseguire mentre c'è la musica cambiando le andature (corro, gattono, cammino....)

VISTA

- CUBO CON 4 FACCE COLORATE

INIZIO CON 2 COLORI POI ARRIVO ANCHE A 4

Associare un'attività motoria ad ogni colore (es. rosso: sto fermo, verde: gattono....) e girare il cubo in modo da attivare il contatto oculare dei bambini.

- GIOCO DELLO SPECCHIO copiare le mosse dell'adulto o del compagno

Quando giocano tra pari vanno supportati ad osservare i dettagli della posizione del corpo del compagno.

Quando conduce l'adulto è importante fare ogni volta una piccola modifica alla posizione di partenza (es. posizione di partenza: in piedi, gambe chiuse, braccia lungo i fianchi

- 1 alzo braccio sinistro sopra testa
- 2 tengo braccio sinistro e apro le gambe
- 3 mantengo la posizione e porto in fuori il braccio destro)

L'aumento delle difficoltà è direttamente proporzionale all'aumento dell'età dei bambini. Con i 3 anni si potranno fare al massimo due modifiche per poi tornare ad una posizione neutra; con i 5/6 anni si possono osare più modifiche seguendo la velocità della mente (3 secondi prima di ogni modifica).

TATTO: FOCALIZZARE L'ATTENZIONE E STIMOLARE L'INTUIZIONE

- TOCCO E INDOVINO 4/5 ANNI

Porre all'interno di un sacco scuro un oggetto, che il bambino dovrà riconoscere toccando.

FARE

- GIOCARE CON IL GIOCO PRESCELTO PER UN TEMPO STABILITO

Stabilire e dichiarare ai bambini un tempo (es 10 minuti), durante il quale potranno scegliere liberamente con cosa giocare. Solo al termine di quel tempo potranno valutare se continuare o modificare il loro gioco (altri 10 minuti).

- RILASSARE SPALLA BRACCIO E MANO

-Far colorare gli allievi con le tempere dimenticando la produzione pittorica, proporre la produzione di cerchi, onde, ponti, focalizzando la loro attenzione sui movimenti ampi del braccio.

-Giocare con il nastro ritmico o con i nastri più corti

- Giochi con le corde (non per i 3 anni)

Riprodurre con le corde onde del mare, montagne, figure chiuse, figure aperte,...

- ATTIVITA' MANUALI – PREGRAFISMI – TAGLIARE – STRAPPARE CARTA....

CONTARE

- IMPARARE LA SEQUENZA VERBALE

-Saltare sul posto e contare

3 ANNI FACCIO 1 SALTO E MI FERMO

4 ANNI FAR COINCIDERE PAROLA E GESTO

5 ANNI SALTO E CONTO FINO A 10

} OBIETTIVI

-Saltare nei cerchi in fila e contare (solo per la sequenza verbale)

-Costruire un percorso con 5 mattoni, 1 cono, 4 cerchi, 2 corde, 3 mattoni, 4 coni,) Far contare i vari elementi a turno ai bambini.

-Contare in varie situazioni (anche da 10 a zero, anche da 20 a zero) ad esempio mentre tolgono i pennarelli dall'astuccio.

- OOOOO OOOOO (SOLO DAI 5 ANNI)

Far contare i bambini mentre saltano a piè pari nei cerchi in entrambe le direzioni.