

5 Facce da gourmet



Esiste un modo per rendere frutta e verdura interessanti agli occhi di vostro figlio e per motivarlo a mangiarle: usarle per realizzare dei semplici progetti artistici. Prendete un piatto da portata bianco, poi fate vedere al bimbo come si crea una faccia usando della frutta e della verdura. Per esempio: un pezzetto di carota per il naso, piselli o pomodori per gli occhi, fagiolini per la bocca e un po' di lattuga o di broccoli per i capelli. Altre possibilità: uva o fettine di kiwi per gli occhi, una banana per la bocca e fettine di pera, pesca o melone per il naso. Incoraggiatelo a provare a comporre facce diverse con frutta e verdura.

Utilizzate questa attività come opportunità per conoscere i nomi di frutta e ortaggi e per contarli. Quando avrete finito, si diventerà un mondo a mangiare le sue creazioni.

Che cosa vi occorre

- Frutta e verdura
- Piatto da portata bianco

Benefici

Sviluppare destrezza e consapevolezza dello spazio

Il vostro bimbo imparerà a maneggiare con attenzione i piccoli oggetti. La sua consapevolezza dello spazio migliorerà, mentre impara a sistemare i pezzetti di frutta e verdura per creare una faccia.

Promuovere una sana alimentazione

Usare frutta e verdura per fare dei giochi creativi aiuta il bimbo ad apprezzarli. Il gioco contribuisce a fargli assumere le 5 porzioni di frutta e verdura giornaliere raccomandate.



6 Palloni divertenti



I bambini adorano palle e palloni e spesso ci giocano per ore. Gonfiate alcuni palloncini per vostro figlio, poi lanciategliene uno con il palmo della mano e incoraggiatelo a fare lo stesso con voi. Chiedetegli di usare prima una mano e poi l'altra.

Calciate il palloncino in aria per fargli vedere quanto voli in alto. Potete anche usare

delle corde per fissare il palloncino in un punto sopraelevato, per esempio sopra una porta, poi chiedete al piccolo di far dondolare il pallone avanti e indietro come un pendolo.

Sgonfiate un po' il palloncino sul viso del bimbo e poi chiedetegli di fare lo stesso con voi. Mostrategli che se si fa uscire dell'aria dal palloncino sott'acqua, si creano delle bolle.

Benefici

Insegnare i concetti di forza e moto

Più forte il bambino calcia il pallone, più lontano andrà.

Spiegare l'effetto dell'aria nell'acqua

Il bambino scoprirà come l'aria può essere trattata sotto pressione e poi, rilasciata sott'acqua, crea un vento leggero o delle bolle.

Migliorare la coordinazione

Lanciare e prendere i palloncini migliora la coordinazione e incoraggia l'uso della mano o del piede meno dominante.

Ampliare il lessico dei colori

Se usate palloncini di diversi colori, mentre giocate potete insegnare i nomi dei colori.

Che cosa vi occorre

- Palloncini
- Corda (facoltativa)



68 Su due ruote



Potete insegnare al bambino ad andare in bicicletta a partire dai 4 anni, a volte un po' prima. È importante che sia mentalmente e fisicamente pronto, in modo che non si scoraggi e smetta di voler imparare.

Comperate una bicicletta della misura giusta per il piccolo: dovrebbe essere in grado di raggiungere il manubrio comodamente e di toccare per terra con la punta dei piedi. Se la bici è troppo grande, non si sentirà sicuro e potrebbe perdere il controllo e cadere. Le biciclette con ruote di 30-35 cm di diametro sono ideali per un bambino di 4 anni.

I bambini spesso iniziano a pedalare con le rotelle, che aiutano a imparare a sedersi sulla sella e a padroneggiare la pedalata, ma non servono per trovare l'equilibrio. Per questo potete togliere le rotelle e i pedali e abbassare la sella in modo che il bambino tocchi bene con i piedi per terra. A questo punto incoraggiatelo a correre, usando i piedi per spingersi, rallentare e fermarsi. Quando riuscirà ad andare in giro senza problemi, fategli alzare i piedi per qualche secondo, allungando sempre di più questo tempo man mano che si sentirà più sicuro. Quando sarà pronto, fategli vedere come girare e sterzare. Iniziate con curve ampie, niente di troppo stretto, e poi provate a mettere dei coni di plastica a mo' di percorso, intorno ai quali dovrà girare (vedi attività 7, *La mia prima bici*, per informazioni sulla bicicletta senza pedali).

Quando il bambino avrà imparato a muoversi per inerzia, girare e osservare dove sta andando – invece che guardare per terra o la bicicletta – rimettete i pedali e aiutatelo a salire sulla sella dalla posizione di partenza, tenendo un piede per terra e uno sul pedale. Chiedetegli di spingere in giù il pedale per far muovere la bici, mettendogli una mano sulla spalla fino a che si sentirà abbastanza sicuro per andare da solo. Potrà poi pedalare facendo dei grandi

Che cosa vi occorre

- Bicicletta appropriata all'altezza del bimbo
- Casco
- Coni di plastica

cerchi a forma di 8. A questo punto potete focalizzarvi sulle tecniche di arresto. Probabilmente il piccolo frena usando i piedi, ma dovrebbe imparare a schiacciare i freni, per scoprire come sia necessaria una pressione diversa per fermarsi in fretta o lentamente. Quando riuscirà a frenare bene, alzate la sella: la gamba dovrà essere tesa alla fine del pedale con il ginocchio appena piegato.

Se anche voi avete una bici, pedalate lentamente in cerchio facendovi seguire dal bambino. In poco tempo potrete fare delle belle bicicletate in famiglia.

Benefici

Imparare una cosa importante

Pedalare per divertirsi, pedalare per andare a scuola: andare in bicicletta è una competenza importante che deve essere insegnata da un genitore o da chi si prende cura del bimbo. Vostro figlio non imparerà da nessun altro.

Rinforzare i muscoli e migliorare l'equilibrio

Andare in bicicletta rinforza braccia e gambe e migliora la coordinazione. Questi arti hanno bisogno di lavorare insieme per pedalare e sterzare contemporaneamente.

