

# Le Mini Olimpiadi

## Lo sport:

Il movimento fisico e l'attività sportiva rappresentano per il bambino una fonte inesauribile di divertimento, gratificazione, relazione con gli altri e crescita del benessere psico-fisico. È largamente provato infatti che l'esercizio fisico e motorio regolare, costante e adeguato all'età e alle condizioni neuro-psicologiche del bambino, è utile se non indispensabile per promuovere e mantenere uno sviluppo e una crescita armonica ed equilibrata durante tutte le fasi dell'età evolutiva.



I benefici arrecati dall'esercizio sportivo nel bambino sono dunque molteplici a cominciare da quelli prettamente fisici come il miglioramento delle funzionalità cardio-circolatorie, favorire la coordinazione e l'organizzazione psico-motoria; fino a considerare i vantaggi apportati a livello psicologico e relazionale come:

- Miglioramento dell'autostima e la consapevolezza delle proprie capacità e possibilità, che favorisce una maggiore efficienza e sicurezza interiore, rafforza la resistenza alle frustrazioni e agli insuccessi della vita e aiuta ad avere maggior controllo delle emozioni.

## Attività: le Mini Olimpiadi

Riconoscendo i benefici che lo sport comporta e l'importanza del gioco come strumento di esplorazione della relazione e capacità del bambino sia con gli altri che con l'ambiente circostante; abbiamo pensato di proporre durante i laboratori, alcuni giochi che potranno svolgersi in giardino o all'interno del nido e saranno caratterizzati dall'utilizzo di materiali come: palla, corde, cerchi e birilli.



I premi da consegnare ai giocatori e i materiali che verranno utilizzati durante il gioco, potranno essere ideati e costruiti dai bambini, con il fine di educarli a lavorare insieme, accettare le sconfitte e rispettare l'avversario.

Ogni incontro prevede lo svolgimento di un gioco con un materiale diverso e regole che avranno l'obiettivo di favorire lo sviluppo della concentrazione, precisione e interrelazione con gli altri. Vogliamo inoltre trasmettere ai bambini, la conoscenza di giochi che hanno "fatto la storia" come

la campanella, la cavallina, percorso ad ostacoli, giochi tradizionali che saranno riadattati e che permetteranno ai piccoli di “stare e fare insieme agli altri”.

Una nuova occasione per condividere momenti divertenti, stare all'aria aperta e non dimenticare la semplicità dalla quale può nascere un nuovo gioco.