



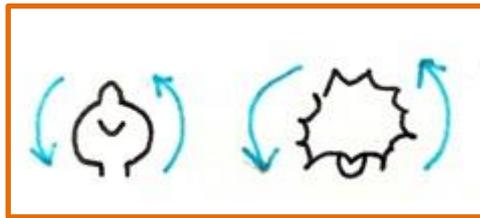
ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE VERTEBRALE

ETA': Dai 3 anni in su!

MATERIALE NECESSARIO: Tappetino

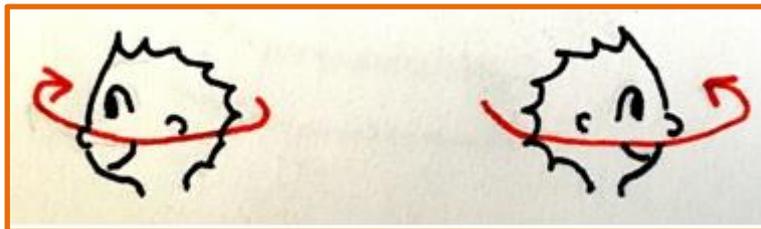
SVOLGIMENTO: Per muovere la schiena...

1. Disegnate lentamente dei cerchi con la testa.

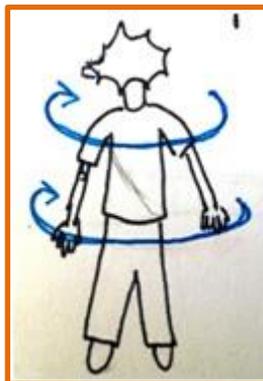


2. IL QUFO

- Fase 1: Girate la testa da una parte e dall'altra come per guardare dietro di voi.



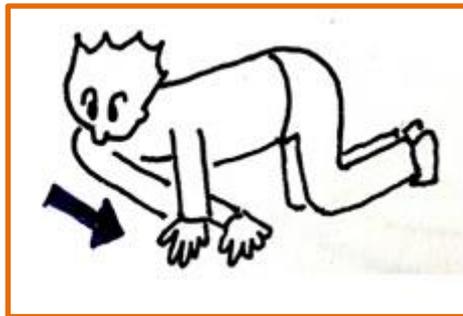
- Fase 2: Stesso esercizio ma girate anche la schiena.



2. L'HULA-HOOP Da in piedi, disegnate dei cerchi col bacino come per fare l'hula-hoop.



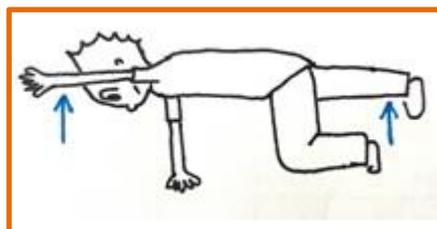
3. HO PERSO GLI OCCHIALI A quattro zampe, spostate una mano vicino al lato esterno dell'altra mano e respirate profondamente 3 volte. Sentite tirare i muscoli laterali del tronco?



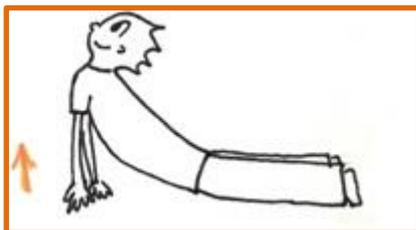
4. IL GATTO A quattro zampe, inarcate bene la schiena e poi tornate alla posizione di partenza. Fatelo 10 volte.



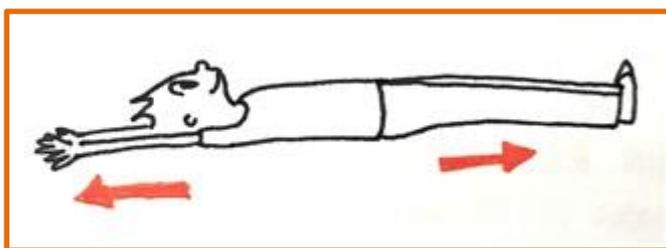
5. LA FRECCIA A quattro zampe, alzate il braccio sinistro e la gamba destra e contate fino a 10. Poi fate lo stesso alzando il braccio destro e la gamba sinistra.



6. *IL SERPENTE* Da sdraiati a pancia sotto, mettete le mani all'altezza delle spalle e spingete per sollevare il tronco; guardate in alto e contate fino a 15.



7. *IL PARASPIFFERI* Da sdraiati a pancia su, stendete più che potete braccia e gambe. Sentite tirare tutti i muscoli?



8. *L'UOVO* Da sdraiati a pancia su, portatevi le ginocchia al petto e tenete le mani sulle ginocchia. Quando inspirate (aria dentro) avvicinate ancora le ginocchia al petto. Quando espirate (aria fuori) le allontanate. Fatelo 20 volte.



9. *IL DONDOLO* Dalla posizione dell'esercizio 9, dondolatevi avanti e indietro.



CHE COSA ABBIAMO IMPARATO: Degli utili esercizi per muovere la colonna vertebrale e rilassare i muscoli paravertebrali, abbiamo inoltre allenato la concentrazione!

“Esercizi di mobilizzazione vertebrale” fa parte della Collana #IORESTOACASA E
CRESCO CON IL METODO MONTESSORI ESPERIENZE DI VITA PRATICA.

(tutti gli altri fascicoli sono scaricabili dal nostro sito al link [Centro Terapeutico Montessori
- Pubblicazioni](#))