

## MI ALLENO A: FARE UN MASSAGGIO

Attività per piccoli, medi e grandi

1. Chiedi a mamma, papà o a fratello/sorella, di aiutarti ad allenarti a fare i massaggi.
2. Fallo distendere sul divano o sul letto a pancia in giù.
3. Mettiti seduto vicino e fai scorrere le dita delle mani sulla schiena dal basso verso l'alto. Sali e scendi e ricomincia da capo.



4. Ora prova a disegnare sulla schiena di mamma o papà una delle immagini qui sotto riportate e chiedi di indovinare cosa hai disegnato. Prova con un'altra immagine. Se vuoi puoi cambiare persona da massaggiare o provare tu ad indovinare cosa ti stanno disegnando.

