



Micheline Nadeau



# 40 GIOCHI DI RILASSAMENTO

per bambini  
da 5 a 12 anni

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Micheline Nadeau

**40 GIOCHI  
DI RILASSAMENTO**  
per bambini da 5 a 12 anni

# INDICE

Ringraziamenti	7
Giocare alla vita	8
Introduzione	11
<b>Parte prima: qualche nozione teorica</b>	<b>13</b>
Il rilassamento	
Quali sono i suoi effetti?	
Chi può utilizzare questi giochi?	
Quanto durano i giochi?	
Con quale frequenza devono essere eseguiti i giochi?	
Dove utilizzare il metodo Rigioca?	
Quando utilizzare i giochi?	
Dei trucchi per un buon risultato	
Alcune tecniche di rilassamento	
Consigli generali	
Consigli per aiutare i bambini agitati	
La respirazione, un elemento essenziale	
La concentrazione	
Un ultimo consiglio: sorridete!	
<b>Parte seconda: 40 giochi di rilassamento</b>	<b>27</b>
L'aeroplano	28
Il pallone	31
La sedia a dondolo	35
La candela	38
Il gatto-leone	41
Il clown Kiki	45
Il cuore	49
La collezione di bambole	53

Le conchiglie	56
I traslocatori	59
Duro, duro, morbido, morbido	63
Le stelle filanti	66
Le estremità	69
La fattoria	72
La festa	76
La fontana	80
La formica	84
La torta di compleanno	87
L'uomo forte e la donna forte	91
L'orologio solare	94
Gioco breve di dieci secondi	98
Il fazzoletto invisibile	101
La musica e i suoi strumenti	105
Le nuvole	108
Il temporale	111
La farfalla	115
La pesca	118
La pesca in barca	121
Il ghiacciolo	125
La primavera	128
Le domande	132
Risvegliate l'orso	135
Il sole	138
La zuppa calda	142
Il tic-tac	146
Il fagottino alle mele	149
L'universo	153
L'onda	156
La velocità	159
Lo zoo	162
Appendice	166
Una seduta di rilassamento secondo il metodo di Jacobson	166
Bibliografia	172

## PARTE SECONDA

# 40 giochi di rilassamento

Poiché questo libro si rivolge a un vasto pubblico che non possiede necessariamente una formazione pedagogica, ho scelto di presentare i giochi tappa per tappa. Troverete dunque, nelle seguenti pagine, tre sezioni per ciascun gioco.

La prima, "Pianificazione", vi illustra l'obiettivo del gioco, che è orientato sulla tecnica di rilassamento adottata. Vi troverete anche una descrizione sommaria del gioco così come la previsione dello spazio necessario perché ogni bambino possa muoversi a proprio agio.

La seconda sezione, "Descrizione del gioco", vi mostra come spiegare il gioco ai bimbi tappa per tappa. Naturalmente, potete adattare le parole suggerite all'età dei bambini e alla vostra esperienza con loro. Dopo che avrete fatto il gioco qualche volta con loro, questa parte diverrà, senza dubbio, inutile.

La terza sezione, "Giochiamo!", vi guida passo passo nello svolgimento della sequenza. Ancora una volta, potrete adattare le frasi all'età dei bambini e al vostro gusto. Per terminare i giochi ho talvolta inserito dei suggerimenti che saranno utili per i gruppi di allievi o all'asilo. L'importante è concludere il gioco dolcemente, rispettando il ritmo dei bambini e avviandoli verso l'attività successiva.

# L'aeroplano

## Pianificazione

**Obiettivo:** condurre il bambino a uno stato di distensione attraverso una posizione allungata e immobile.

**Attività:** ogni bambino imita l'aereo al decollo, in volo e all'atterraggio.

**Preparazione:** prevedete uno spazio sufficiente affinché ogni bambino possa correre e allungarsi a terra senza toccare i suoi vicini. Per esempio, per un gruppo di trenta bambini delimitate uno spazio che abbia circa le dimensioni di un campo da volano (13 m x 6 m). Se possibile, spegnete la luce al momento dell'atterraggio.

## Descrizione del gioco

L'animatrice spiega il gioco ai bambini mimando i movimenti, in caso di necessità:

- Giochiamo all'aereo.
- Cos'è un aereo? (Risposta: È un apparecchio che ha le ali e che vola). Un aereo ha le ruote? (Risposta: Sì; l'aereo fa uscire le sue ruote al momento dell'atterraggio). Va veloce un aereo? (Risposta: All'inizio decolla lentamente e poi va veloce).
- Ora ti spiego il gioco. Tu ascolta e guarda. Poi faremo il gioco insieme.
- Quando dirò: "Tutti i passeggeri sono pregati di allacciare le cinture di sicurezza", tu farai il pilota che allaccia la sua cintura.
- Poi farò il conteggio per il decollo: "Cinque, quattro, tre, due, uno... decollo!". In questo esatto momento, ti trasformerai in aereo e decollerai.
- Potrai fare le ali con le braccia. Potrai inclinarti di lato quando cur-

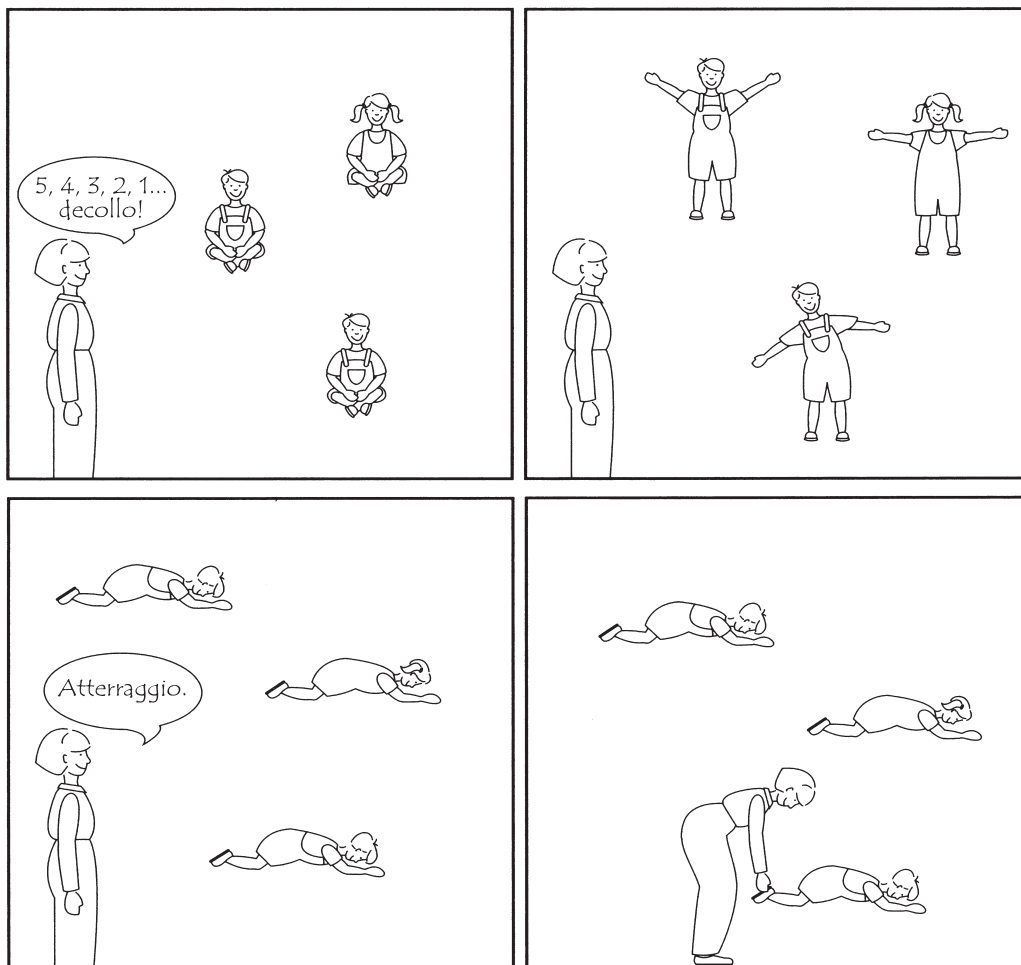
verai e potrai andare veloce.

- Quando fischierò (o batterò tre volte le mani), rallenterai, farai uscire le ruote piegando le ginocchia verso terra, poi atterrerai. In seguito ti allungherai sulla pancia, come un aereo che resta a terra.
- Quando vedrò che il tuo aereo è ben fermo, che non si muove più, toccherò l'estremità del tuo piede con la mia mano. Ciò indicherà che la porta si apre e che tutti i passeggeri possono scendere.
- A tua volta, potrai andare a toccare il piede dei tuoi compagni prima di prendere il tuo posto (o di dirigerti verso la prossima attività).
- Chi può dirmi che cos'è un passeggero? (Risposta: Una persona che viaggia a bordo dell'aereo).

## **Giochiamo!**

L'animatrice guida mano a mano i bambini:

- Tutti i passeggeri sono pregati di allacciare la cintura di sicurezza:
- Cinque, quattro, tre, due, uno... decollo!
- Ti trasformi in aereo e decolli.
- Puoi fare le ali con le braccia. Puoi inclinati di lato quando curvi. Puoi andare veloce (lasciare che i bambini imitino l'aereo per qualche secondo).
- (Colpo di fischiotto) L'aereo atterra.
- Rallenta, poi fai uscire le ruote piegando le ginocchia verso terra.
- Ora allungati sulla pancia, a terra, come un aereo che atterra.
- Quando vedrò che il tuo aereo è ben fermo, che non si muove più, toccherò l'estremità del tuo piede con la mano. Ciò indica che la porta si apre e che tutti i passeggeri possono scendere.
- Quando ti avrò toccato, potrai anche tu andare a toccare il piede di un amico prima di occupare il tuo posto (o di dirigerti verso la prossima attività).



## Regole

È bene ricordare che, se si presenta l'occasione, per evitare incidenti, i bambini non devono toccarsi. Si può anche:

- chiedere ai motori di fare rumore al momento del conteggio prima del decollo;
- determinare una linea come pista di atterraggio;
- effettuare due o tre viaggi durante la stessa sequenza;
- chiedere a un bambino di dire in quale paese si svolgerà il prossimo viaggio.



# Il pallone

## Pianificazione

**Obiettivo:** portare il bambino al rilassamento utilizzando l'espiazione e l'inspirazione.

**Attività:** ogni bambino diventa un pallone che si gonfia e si sgonfia.

**Preparazione:** prevedete uno spazio sufficiente affinché ciascun bambino in piedi possa stendere le braccia orizzontalmente senza toccare i compagni vicini. Per esempio, per un gruppo di trenta bambini delimitate uno spazio che abbia circa le dimensioni di un campo da pallavolo (18 m x 9 m). Se possibile, abbassate le luci.

## Descrizione del gioco

L'animatrice spiega il gioco ai bambini, mimando i movimenti all'occorrenza:

- Giochiamo al pallone.
- Inizio con lo spiegare il gioco. Tu ascolta e guarda. Poi, faremo il gioco insieme.
- In questo gioco, tu diventi un pallone che si gonfia e si sgonfia.
- Io ho una pompa ad aria in mano (fate il gesto di "pompare l'aria" con le mani o usate un oggetto che assomigli alla pompa). Mentre io pomperò l'aria, tu ti gonfierai come un pallone: riempirai i polmoni d'aria ingrossando la pancia e alzando le braccia sui lati del corpo.
- Quando te lo indicherò, metterai le mani sulla pancia e lascerai uscire l'aria dal pallone. Espirerai l'aria dalla bocca dolcemente riportando le braccia lungo il corpo.

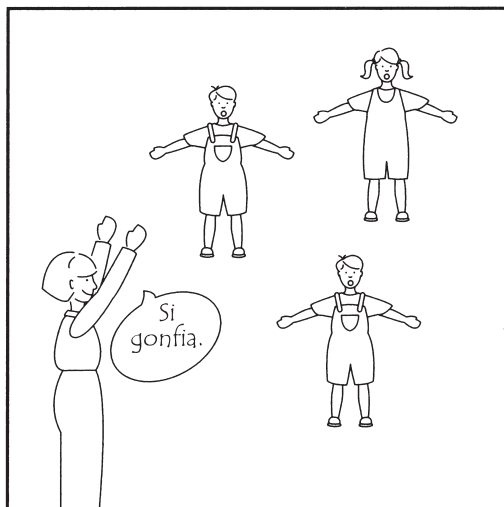
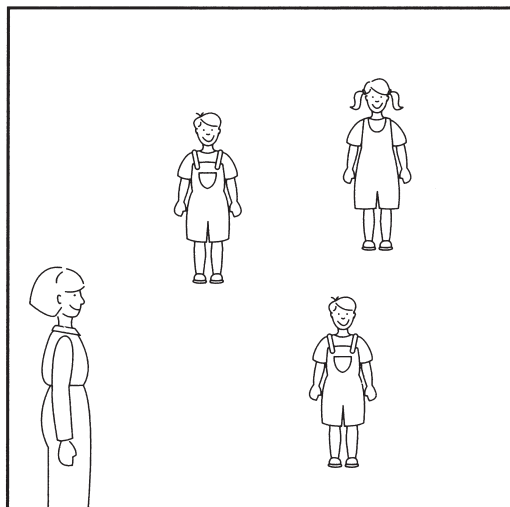
### Giochiamo!

L'animatrice guida i bambini mano a mano:

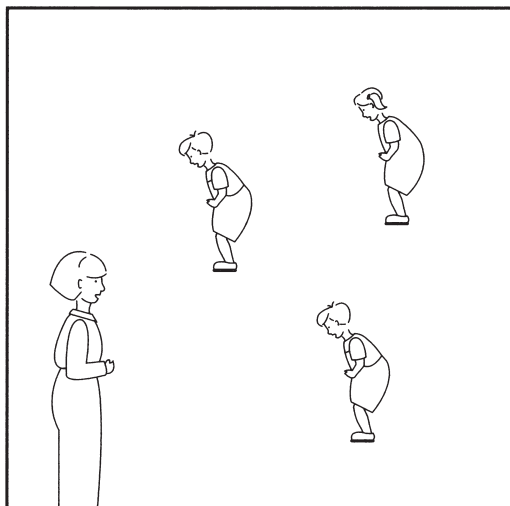
- Tutti si posizionano in piedi abbastanza lontano dai compagni per poter alzare le braccia senza toccarsi.
- Adesso sei un pallone.
- Cosa c'è dentro a un pallone? (Risposta: Aria).
- Quando l'aria esce da un pallone, cosa accade? (Risposta: Il pallone si sgonfia).
- Aziono la pompa ad aria (fate il gesto) e tu ti gonfi come un pallone.
- Riempi i polmoni ingrossando la pancia e alzando le braccia sui lati del corpo.
- Diventi grosso, grosso, grosso come un pallone gonfio d'aria.
- Puoi sollevarti sulla punta dei piedi (attendete tre o quattro secondi).
- Metti le mani sulla pancia per lasciare uscire l'aria come un pallone che si sgonfia. Espira dalla bocca.
- La pancia diventa piatta come un pallone sgonfio.
- Muoviti in tutte le direzioni come un pallone sgonfiato.

(Gonfiate e sgonfiate il pallone da due a quattro volte).

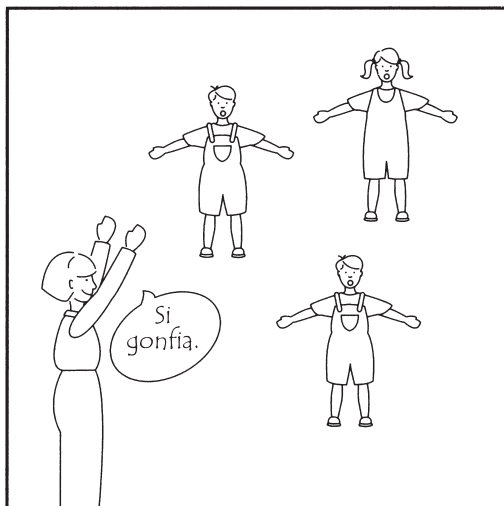
- L'ultima volta, sgonfia il pallone fino a che sia ben in piano (verificate che tutti i palloni siano ben sgonfiati).
- Ora stenditi a terra. Le braccia e le gambe sono anch'esse completamente sgonfiate. Riposati un po'.
- Quando ti chiamo, puoi alzarti con calma e avviarti verso la prossima attività. Se preferisci puoi continuare a riposarti un po'.



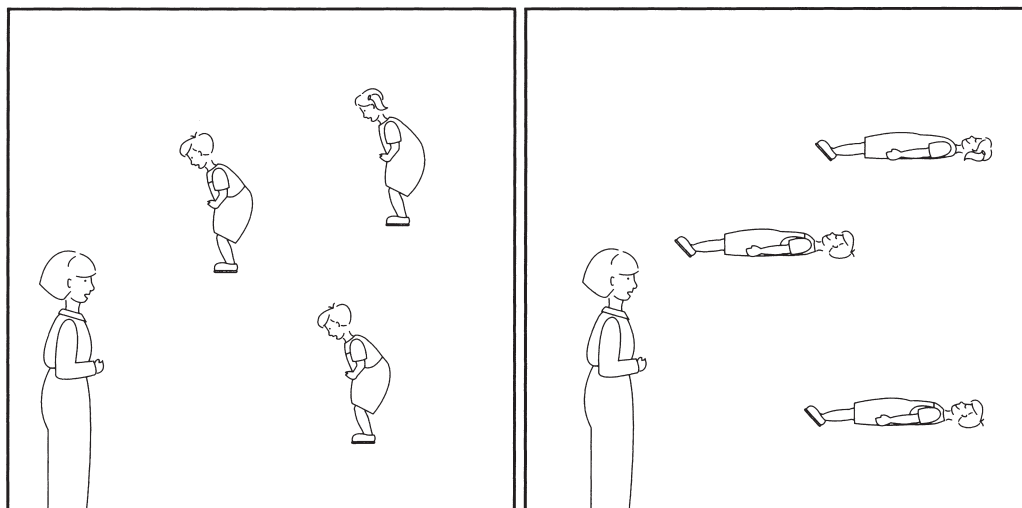
pompa = gonfiare



mani sulla pancia = sgonfia



pompa = gonfiare



mani sulla pancia = sgonfia

sgonfi a terra

### Regola

Dopo qualche volta, i bambini possono posizionarsi due a due ed eseguire il gioco insieme. Uno dei due aziona la pompa, mentre l'altro fa il pallone che si gonfia. Dopo tre o quattro secondi, il bambino che usa la pompa mette *dolcemente* le mani sulla testa dell'altro, che si sgonfia. I bambini rifanno la stessa cosa tre o quattro volte, poi si scambiano i ruoli.