Laura Fortina, Diego Manca,
Giovanni Rossi

LE FIABE PER... GIOCARE COL CORPO IMITANDO GLI ANIMALI

Idee giochi
esercizi per esplorare
il movimento

Le Comete FrancoAngeli

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: *www.francoangeli.it* e iscriversi nella home page
al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Laura Fortina, Diego Manca,
Giovanni Rossi

LE FIABE PER... GIOCARE COL CORPO IMITANDO GLI ANIMALI

Idee giochi esercizi
per esplorare il movimento

Le Comete FrancoAngeli

Progetto grafico della copertina: Elena Pellegrini

I disegni all'interno del volume e il disegno di copertina sono di Giovanni Rossi

Copyright © 2008 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Ai nostri cuccioli:
Dario, Filippo, Elena,
Margherita, Emanuele

Indice

Premessa pag. 9

Introduzione » 11

1. L'agilità al suolo » 19
La fiaba: *Il serpente Johnny* » 21
Carta d'Identità: il serpente » 23
I giochi » 23
Gli esercizi logopedici » 27

2. L'equilibrio e le cadute » 34
La fiaba: *Leone, ghepardo e tigre. I fantastici tre* » 36
Carta d'Identità: il leone » 39
Carta d'Identità: il ghepardo » 39
Carta d'Identità: la tigre » 40
I giochi » 40
Gli esercizi logopedici » 46

3. La forza e la cooperazione » 49
La fiaba: *L'orso Bengi e suo papà Tom* » 51
Carta d'Identità: l'orso » 53
I giochi » 53
Gli esercizi logopedici » 59

4. La presa e la destrezza della mano » 64
La fiaba: *La scimmia Olga* » 66
Carta d'Identità: lo scimpanzé » 68
I giochi » 68
Gli esercizi logopedici » 73

5. I salti, la coordinazione e il respiro pag. 76
La fiaba: *La rana Clementina e il canguro Biagio* » 78
Carta d'Identità: la rana » 81
Carta d'Identità: il canguro » 82
I giochi » 82
Gli esercizi logopedici » 87

6. La corsa, l'orientamento del corpo nello spazio » 97
La fiaba: *Il cavallo Nino* » 99
Carta d'Identità: il cavallo » 101
I giochi » 101
Gli esercizi logopedici » 106

7. Lanciare e ricevere; la paura dell'altezza » 110
La fiaba: *L'aquila Lia e Giotto il suo aquilotto* » 112
Carta d'Identità: l'aquila » 114
I giochi » 114
Gli esercizi logopedici » 116

Saluti » 123
Gioco del saluto degli animali » 123

Ringraziamenti » 126

Per saperne di più » 127

Premessa

Era da tempo che meditavo di scrivere un libro sulla mia esperienza educativa con i bambini della scuola dell'infanzia, ma rimandavo la sua realizzazione perché non sapevo come strutturarlo.

L'ispirazione l'ho avuta una sera, mentre disegnavo animali con mio figlio.

Lì ho capito che potevano essere loro, gli animali, il trait-d'union per la concretizzazione di questo ambito progetto.

È attraverso di loro – leoni, tigri, serpenti, aquile, cavalli e scimmie e le loro storie – che possiamo giocare, muoverci e scoprire quanto è grande e potente l'immaginazione.

Qualche sera dopo ho telefonato al mio amico Diego, veterinario e scrittore di fiabe per bambini, e gli ho proposto questa avventura ma, perché la squadra fosse al completo, ho chiesto anche a Laura, logopedista.

E il risultato di quel progetto?

Lo scoprirete sfogliando le pagine di questo libro…

Giovanni Rossi

Introduzione

1. Questo libro: cosa si propone, a chi si rivolge

Questo libro è scritto da me, che sono un insegnante di Shintaido, da Diego, veterinario e da Laura, logopedista. Vi chiederete come mai tre persone dalle competenze così differenti abbiano deciso, un giorno, di mettersi a scrivere insieme.

La nostra idea nasce dalla condivisione di alcune esperienze educative durante le quali abbiamo non solo compreso l'importanza di cooperare ma anche di varcare i limiti di schemi educativi predefiniti che ostacolano la crescita di ogni individuo.

Alla base di questo testo c'è infatti la convinzione che, per un corretto sviluppo motorio, i bambini si debbano poter esprimere attraverso attività libere come saltare, correre, arrampicarsi, rotolare, fare le capriole, lanciare, ecc. Tutte queste attività consentono di porre l'attenzione sull'equilibrio statico e dinamico, sull'agilità al suolo, sulla coordinazione dinamica generale, sull'uso della voce e sul rilassamento, che sono elementi fondamentali per la loro crescita. Il movimento inoltre è un linguaggio universale che può facilitare la comunicazione tra le persone (e abbattere molte barriere).

Ci siamo chiesti come attrarre l'attenzione dei bambini e far loro praticare esercizi di questo tipo, completi e divertenti. Ed ecco che la fiaba, da sempre grande alleata di ogni adulto che voglia interessare un bambino, ci è venuta in soccorso. Attraverso le fiabe si può non solo mantenere viva l'attenzione ma anche diminuire la carica competitiva.

In questo testo ogni storia è il pretesto per introdurre un particolare concetto motorio, una serie di giochi e di movimenti; per protagonisti abbiamo voluto gli animali: ogni fiaba racconta la loro vita, i luoghi dove vivono, le loro abitudini e i loro comportamenti; sfruttando questi particolari anche voi potrete praticare una notevole varietà di movimenti e dar vi-

ta a una grande quantità di situazioni. Tutti i bambini potranno dare il loro contributo al racconto, modificandolo e arricchendolo sia con i movimenti sia attraverso le parole.

Certo, anche attraverso le parole, perché oltre ai movimenti proponiamo una serie di giochi con i suoni e la voce, di cui parleremo più avanti.

Con questo testo vogliamo fornire uno strumento di gioco e di lavoro agli insegnanti, agli educatori e ai genitori.

2. La fonte di ispirazione dei giochi

Ma facciamo un passo indietro…

I giochi che proponiamo sono strutturati seguendo dei principi educativi ricavati da alcuni "kata" dello Shintaido.

Per chiarire questa frase è necessario prima di tutto spiegare cosa sia lo Shintaido e quindi cosa sia un kata.

Riassumendo e quindi necessariamente semplificando, ma non vogliamo spostarci troppo dallo scopo di questa introduzione, lo **Shintaido** (il termine in giapponese significa "Nuova via del corpo") è una disciplina di origine giapponese che indaga gli ideali espressi da movimenti essenziali e gli effetti che questi possono avere sulla sfera emotiva, intellettuale e fisica. Tra i suoi fini c'è, tra l'altro, quello di rendere accessibili a tutti modalità espressive riservate in genere ai soli praticanti di arti dello spettacolo o agli studenti più esperti delle arti marziali; per questo lo Shintaido può essere considerato anche una forma di espressione artistica, un'arte del corpo "post-marziale".

Questa "arte del movimento" è la nostra fonte di ispirazione per gli esercizi perché consente di esprimere la propria vitalità, migliorare la consapevolezza corporea, riallacciare i contatti con le nostre emozioni e la nostra capacità percettiva.

Ma, ogni pratica può essere eseguita secondo diversi **"kata"**: la parola, anch'essa di origine giapponese, richiama un concetto fondamentale per questa cultura, e cioè la forma corretta di esprimere e di fare qualcosa; potremmo dire, per tradurre con un termine a noi vicino, il "modo".

Dunque i "modi" di eseguire certi esercizi ispirati alle pratiche dello Shintaido sono la fonte di ispirazione degli esercizi che qui vi proponiamo: è stata la scoperta dei processi educativi in essi contenuti, che ci hanno convinto ad utilizzarli. Mettendo in pratica un kata, infatti, si è in parte sollevati dal dover conoscere ogni aspetto di ciò che stiamo facendo e, poiché il modo migliore per imparare è fare, il kata offre l'opportunità di "praticare con sicurezza" lavorando con la mente sgombra. In questo modo miglioriamo il rapporto con noi stessi, impariamo a concentrarci,

a seguire una direzione, a sviluppare le nostre potenzialità e ad esprimere le nostre idee. Proprio quello che vogliamo insegnare ai bambini.

Un ultimo riferimento ai kata: nella pratica, essi possono essere espressi in forma SEI (ossia in modo formale, seguendo uno schema predefinito) o in forma DAI (che potremmo tradurre con libertà, grandezza, arricchendo la forma con la nostra esperienza); questi due approcci sono anche due modi di educare: uno attraverso lo studio della forma delle tradizioni, l'altro attraverso la libera espressione, l'esplorazione, il varcare i confini, superando i limiti.

Anche nel libro queste due modalità educative si integrano (giochi con regole e giochi liberi) e la quantità di una o dell'altra dipende molto dall'interazione che si crea con il gruppo con cui si sta giocando.

Un altro concetto basilare che ha ispirato gli esercizi è quello che, ancora in giapponese, viene chiamato SHU HA RI e che possiamo tradurre con conservare (SHU), rompere (HA), separare (RI).

Per cogliere cosa vogliamo esprimere con questo concetto immaginiamo una situazione; nel primo stadio ci troviamo all'interno di una "casa": protetti, esploriamo il mondo con tranquillità, trovando la possibilità di conoscerci meglio e di costruire delle solide fondamenta imitando coloro che hanno più esperienza di noi. A questa fase segue il momento in cui sentiremo il desiderio di rompere, di uscire, di esplorare l'ambiente che circonda la casa, contando sulle capacità acquisite durante lo stadio precedente. Il terzo stadio, infine, rappresenta la maturità, la capacità di costruire la propria "casa".

Questo è esattamente quanto avviene ai bambini che imparano: all'inizio osservano, copiano – e qui vorremmo rapidamente ricordare l'importanza dell'imitazione: imitando si impara – provano e riprovano, divenendo via via più autonomi e indipendenti; il nostro compito è dare loro delle possibilità, quindi spazio e tempo, dove potersi esercitare; **le nostre proposte saranno quindi le più semplici possibili, ma allo stesso tempo saranno coinvolgenti, in modo da consentire a tutti una gratificazione**.

Per concludere: così come i bambini e i praticanti di discipline sportive, che all'inizio del loro cammino si affidano ad un maestro, anche noi come insegnanti, educatori, genitori dovremmo trovare i nostri maestri, o se vogliamo usare un termine meno carico di aspettative, sceglierci degli esempi che possano aiutarci ad uscire dai nostri schemi; le nostre fiabe mirano proprio a questo!

3. Le fiabe e i concetti motori

I protagonisti delle fiabe, come abbiamo detto, **sono gli animali**; perché? Innanzitutto perché i bambini adorano gli animali: l'animale affasci-

na, incuriosisce, stupisce; inoltre è una fonte inesauribile di creatività e fantasia ed il gioco è il suo linguaggio. L'animale, poi, è oggi molto spesso anche un membro della famiglia, che assorbe il nostro stile di vita e con esso i nostri problemi. Ma quanti possono testimoniare la gratificazione, la serenità e l'affetto che derivano dal rapporto con gli animali di casa!

La complicità che lega uomo e animale risale alla notte dei tempi: la caccia, l'orientamento sul territorio, l'aiuto nei lavori pesanti, il trasporto di oggetti… Cosa sarebbe oggi l'uomo se non avesse avuto vicino gli animali? L'uomo è stato senza dubbio un grande imitatore del mondo animale ed è quindi doveroso riconoscere all'animale un ruolo di primo piano nel percorso evolutivo della nostra specie. Sarebbe riduttivo relegarlo ad un semplice figurante, utile esclusivamente per la sua forza e come fonte di cibo.

Imitare gli animali, imparare da loro, dai loro movimenti, dai loro versi, è quindi per il bambino un modo immediato, semplice ed intuitivo di fare, ma anche ricco di potenzialità immaginative: con il serpente siamo nella giungla, con il leone e il ghepardo nella savana.

Alcuni animali protagonisti di queste storie sono stati suggeriti dai bambini stessi: sono quelli che loro amano di più.

Gli animali, poi, forniscono lo spunto per altri percorsi di approfondimento: la loro Carta d'Identità vuole essere un ulteriore stimolo per la ricerca, perché potrete dedicare del tempo ad esplorare un'area geografica e scoprire quali altri animali vivono in quella zona, come si muovono, cosa devono fare per sopravvivere e tante altre curiosità che sono spesso di grande interesse per i bambini.

Infine, siamo convinti che la morale di una fiaba, se proposta da animali, abbia uno spessore diverso che il bambino coglie immediatamente, proprio perché gli animali, rispetto a noi, non giudicano, sono disinteressati, non hanno doppi fini e sono sempre disponibili.

Come abbiamo già detto è Diego, veterinario, l'autore delle nostre fiabe.

Dunque, **le fiabe sono lo strumento per avvicinare i bambini ad alcuni concetti motori fondamentali per la loro crescita**. L'ordine con cui sono proposte, infatti, segue una sequenza basata sul loro sviluppo motorio: dallo strisciare al camminare, al correre, al saltare, al "volare" seguendo le loro fasi evolutive. Inoltre, per facilitare la comprensione di concetti topologici come vicino-lontano, dentro-fuori, sopra-sotto, alto-basso, davanti-dietro abbiamo associato ad ogni fiaba una serie di azioni nello spazio.

Per rendere ancora di più immediata comprensione gli esercizi, li abbiamo corredati di disegni schematici, fatti in modo da poter distinguere chiaramente gli arti (zampe), il tronco (pancia e schiena) e la testa.

In particolare: con la storia del serpente affronterete i temi dell'agilità al suolo e l'abitudine alla caduta.

Con leone, tigre e ghepardo giocherete con l'equilibrio e le cadute al suolo.

Con l'orso conoscerete la forza, la cooperazione, il tirare e lo spingere.

Con la scimmia vi confronterete con le prese e la destrezza con la mano, la coordinazione oculo-manuale, la paura dell'altezza.

Con le rane e i canguri salterete, lavorando sulla coordinazione dinamica generale, il ritmo, la respirazione.

Con il cavallo rafforzerete la coordinazione dinamica generale attraverso corse e salti e migliorerete l'orientamento del corpo nello spazio.

L'aquila vi avvicinerà al lanciare e ricevere oggetti e vi farà affrontare la paura dell'altezza.

4. Le attività logopediche

Ma in questi giochi non ci sono solo movimenti: **un'altra caratteristica di questo testo e delle nostre fiabe è quella di correlare a ciascuna serie di giochi anche degli esercizi logopedici**.

Dato che riteniamo fondamentale arricchire anche il vocabolario del bambino in occasione delle sue esperienze motorie, le fiabe vengono colorite da suoni e voci, utilizzando principalmente le vocali, che si prestano ad infinite variazioni.

Come potrete immaginare è stata Laura, logopedista, l'ispiratrice di questa parte: il suo contributo vuole essere un aiuto di prevenzione e un rafforzamento a tutto ciò che riguarda le funzioni orali (deglutizione, masticazione, respirazione), il linguaggio e la voce.

Per ciò che concerne la parte logopedica troverete l'impostazione articolatoria corretta dei diversi fonemi e una graduale presentazione delle parole con i fonemi più difficili per l'età infantile. Anche qui tutti gli esercizi saranno proposti sottoforma di gioco.

Soffermiamoci brevemente su alcuni concetti-base della logopedia, che magari avrete osservato nei vostri figli o nei vostri alunni: con il termine "dislalia" si intende un disturbo articolatorio caratterizzato dall'omissione, sostituzione o distorsione di singoli fonemi (vocali o consonanti) o gruppi di fonemi. Si ha omissione quando il soggetto non pronuncia per esempio /l/ e quindi anziché dire /luna/ dirà solo /una/; sostituzione, quando il soggetto non essendo in grado di dire /r/, dice /l/, dunque sostituisce ciò che non sa pronunciare con un altro suono, magari simile.

Nei bambini la capacità di articolare i suoni fonetici, cioè di dire i suoni della parola correttamente, si sviluppa proporzionalmente all'età cronologica e mentale: verso il 3°-4° anno di età ogni bambino normale è in grado di articolare tutti i fonemi, i suoni della propria lingua.

Le dislalie sono spesso il sintomo di un ritardo dello sviluppo del linguaggio, anche se possono comparire isolatamente. Inoltre l'incidenza delle dislalie nell'età evolutiva è particolarmente elevata. Il disturbo dipende dal tipo di errore articolatorio e dal numero di fonemi, consonanti coinvolti.

È bene ricordare che, comunque, nella fase di completamento della capacità articolatoria, anche il linguaggio del bambino normale è caratterizzato da omissione o sostituzione di alcuni fonemi ("dislalie fisiologiche"); il disturbo dislalico coinvolge quasi esclusivamente i fonemi consonantici vale a dire /p-b/, /t-d/, /k-g/, /f-v/, /s-z/, /l-r/, ecc.

La riabilitazione logopedica, mirata alla correzione di una o più dislalie, porta il bambino a riflettere sul singolo fonema e lo rende nel contempo capace di generalizzare e correggere spontaneamente delle altre semplificazioni se presenti.

Per giungere a ciò è necessario dare il giusto punto di articolazione: ad esempio servendosi di uno specchio e di bocche raffiguranti la corretta articolazione.

Anche nel libro quindi troverete disegni per le labbra, le guance, la lingua che vi aiuteranno a correggere, precisare, impostare la giusta posizione articolatoria dei diversi fonemi; naturalmente seguiremo una certa gradualità di presentazione, che dipende dalla loro difficoltà.

I bambini si divertono molto se vengono loro proposti giochi in rima o filastrocche, per questo i giochi di parole aiutano a educare il bambino all'aspetto comunicativo, gli permettono di sperimentare il rispetto delle alternanze, i turni dell'interazione, il ritmo della comunicazione. Coerentemente con questa convinzione nel testo presenteremo filastrocche, scioglilingua e giochi in rima, che naturalmente avranno come protagonisti gli animali.

Purtroppo nel nostro paese non c'è un'abitudine all'educazione della voce-respirazione; al contrario riteniamo che un insegnamento della respirazione debba partire fin dalla più tenera età perché la respirazione è una delle funzioni che nel bambino costituisce elemento d'educazione dello schema corporeo; quando si respira liberamente il diaframma, il ventre e il torace oscillano al ritmo di ogni respiro e l'intero corpo viene stimolato dall'ossigeno.

Il controllo emozionale della respirazione può indurre un aumento considerevole dell'attività dei muscoli respiratori.

Osservando la respirazione di un bambino si può notare come si muove il suo corpo quando la respirazione è naturale e rilassata.

Per migliorare lo stato di tensione e l'immagine corporea vi proponiamo una serie di giochi da fare attraverso il massaggio.

Con il massaggio elementi come la distanza, la forza, il ritmo e l'attenzione assumono notevole importanza. Grazie al contatto che si stabilisce,

possiamo accrescere la nostra sensibilità e la percezione di noi stessi, rilassando le parti che sono tese.

4. Buon divertimento!

Ed eccoci pronti per partire.

Un'ultima raccomandazione: il libro, così come è presentato a voi, è nella suo forma SEI (e se avete letto attentamente questa introduzione, sapete cosa significa!): sta a voi trasformarlo in DAI, modificandolo e arricchendo le fiabe e le Carte d'Identità con altre curiosità.

I giochi potranno essere migliorati, adattati alle vostre condizioni logistiche e temporali. I disegni potranno essere colorati, personalizzando e rendendo unico il libro di ciascun bambino.

Sarete voi con i vostri bimbi a trasformare i banchi della classe in montagne insormontabili, il corridoio della palestra in un fiume in piena, il salotto di casa in una giungla!

1. L’agilità al suolo

Chi è il protagonista della fiaba?

Il protagonista di questa fiaba è il serpente Johnny. Lui vive nella foresta e, strisciando tra arbusti e sassi, ogni giorno intraprende nuove avventure.

Cosa vogliamo proporvi

Insieme al serpente Johnny esplorerete il concetto motorio dell’agilità al suolo. Riscoprirete il piacere di muovervi strisciando sulla pancia o sulla schiena migliorando la percezione del vostro corpo.

Potrete muovervi con gioia senza aver timore di cadere, anche se gli spostamenti saranno a volte più faticosi ed impegnativi che in stazione eretta. Lasciatevi andare, abbandonatevi alle vostre emozioni. Gli spostamenti, le capriole e i vari rotolamenti che affronterete con gradualità, vi consentiranno di sciogliere le tensioni. Il vostro corpo ritroverà spontaneamente una sua intelligenza che vi aiuterà ad affrontare meglio le difficoltà successive e le attività più complesse.

Potrete rapportarvi in maniera diversa con lo spazio, riscoprendo un modo nuovo di osservare il mondo.

Attraverso gli spostamenti del serpente Johnny nella foresta, vi proporremo dei giochi con i quali creerete le basi per svolgere al meglio gesti motori come: la corsa, i salti, le arrampicate e la destrezza manuale. Inoltre, nel gioco del tunnel, potrete affrontare la paura del buio e degli spazi ristretti.

Muovendovi mimando il serpente ridurrete i pericoli di scontro, pur facilitando il contatto corporeo.

Nella parte finale della fiaba, durante il rilassamento, il massaggio del serpente vi aiuterà ad utilizzare la mano nella sua interezza, a dosare il tocco e ad esplorare le direzioni.