

10 GIOCHI DI RESPIRO

FAI UN BEL  
RESPIRO E FAI  
IL VERSO  
DELL'APE  
ZZZ...



FRANCESCA GASPARIOTTO

MUSICOTERAPIA | EDUCAZIONE

11 GIOCHI DI RESPIRO

ANNUSA CON  
IL NASO IL  
PROFUMO DI  
QUESTO FIORE



FRANCESCA GASPARIOTTO

MUSICOTERAPIA | EDUCAZIONE

12 GIOCHI DI RESPIRO

SOFFIA FORTE  
SUL SOFFIONE  
ED ESPRIMI UN  
DESIDERIO



FRANCESCA GASPARIOTTO

MUSICOTERAPIA | EDUCAZIONE

13 GIOCHI DI RESPIRO

FAI TRE  
INSPIRAZIONI DAL  
NASO VELOCI E POI  
RILASCIA  
LENTAMENTE L'ARIA  
DALL BOCCA



FRANCESCA GASPARIOTTO

MUSICOTERAPIA | EDUCAZIONE

14 GIOCHI DI RESPIRO

FAI UN RESPIRO  
PROFONDO CON  
IL NASO ED  
EMETTI LA "S"  
DEL SERPENTE



FRANCESCA GASPARIOTTO

MUSICOTERAPIA | EDUCAZIONE

15 GIOCHI DI RESPIRO

FAI UN BEL  
RESPIRO E FAI  
IL VERSO DELLA  
MUCCA DA  
PIANO A FORTE



FRANCESCA GASPARIOTTO

MUSICOTERAPIA | EDUCAZIONE

16 GIOCHI DI RESPIRO

METTITI IN  
POSIZIONE YOGA,  
CHIUDI GLI OCCHI  
ED INSPIRA DAL  
NASO ED ESPIRA  
DALLA BOCCA



FRANCESCA GASPARIOTTO

MUSICOTERAPIA | EDUCAZIONE

17 GIOCHI DI RESPIRO

FAI UN RESPIRO  
PROFONDO CON  
IL NASO E  
GONFIA PIANO IL  
PALLONCINO



FRANCESCA GASPARIOTTO

MUSICOTERAPIA | EDUCAZIONE

18 GIOCHI DI RESPIRO

FAI UN BEL  
RESPIRO E FAI  
IL VERSO  
DELL'ELEFANTE  
PFFFF ....

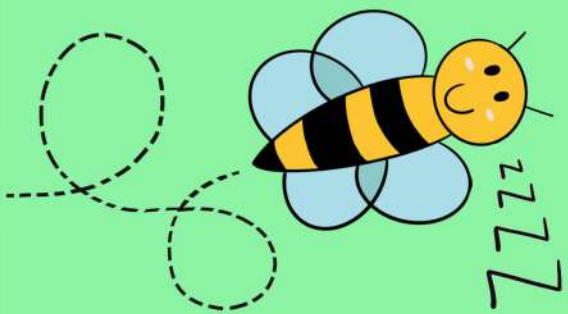


FRANCESCA GASPARIOTTO

MUSICOTERAPIA | EDUCAZIONE

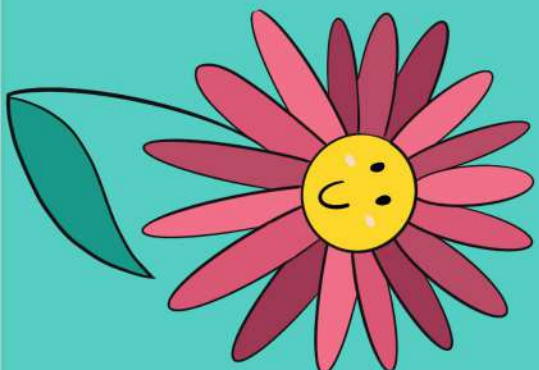
40

IL RESPIRO  
DELL'APE



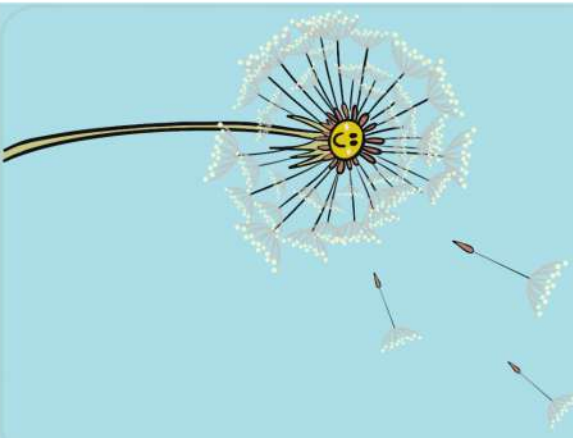
41

IL RESPIRO  
DEL FIORE



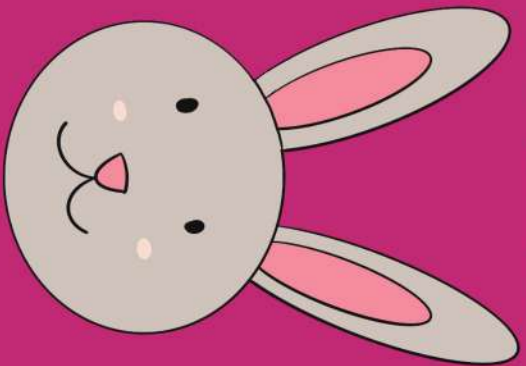
42

IL RESPIRO  
DEL SOFFIONE



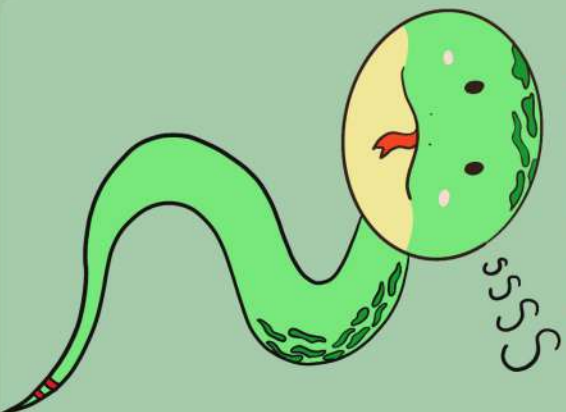
43

IL RESPIRO  
DEL CONIGLIO



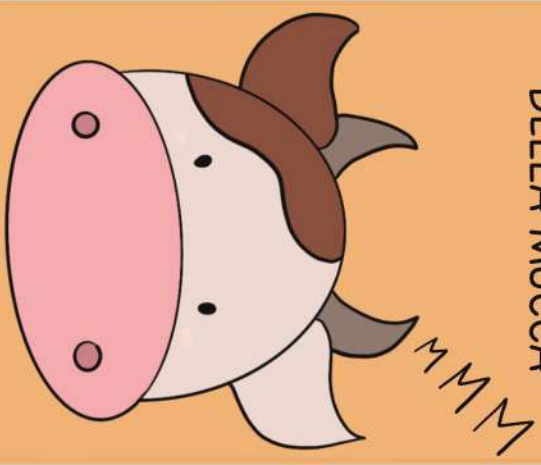
44

IL RESPIRO  
DEL SERPENTE



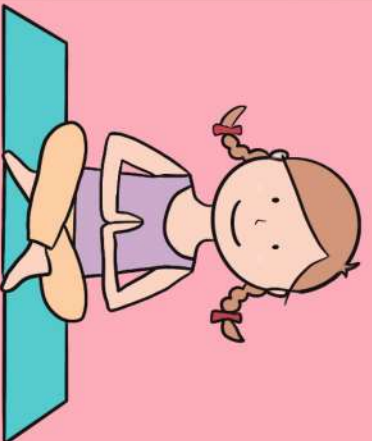
45

IL RESPIRO  
DELLA MUCCA



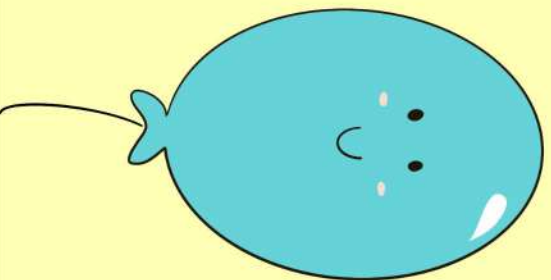
46

IL RESPIRO  
YOGA



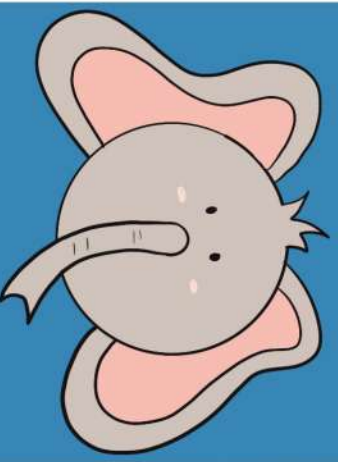
47

IL RESPIRO  
DEL PALLONCINO



48

IL RESPIRO  
DELL'ELEFANTE





## 1 GIOCHI DI RESPIRO

PREPARATI PER FARE  
UN TUFFO NEL MARE?  
FAI UN BEL RESPIRO E  
TRATTIENI L'ARIA  
COME SE FOSSI  
DENTRO ALL'ACQUA  
FINCHE' PUOI.



FRANCESCO GARINOTTO

MUSICOTERAPIA | EDUCAZIONE

## 2 GIOCHI DI RESPIRO

METTITI STESO A  
PIANCIA IN SU.  
FAI FINTA CHE LA LUNA  
SIA LA TUA PANCIA.  
INSPIRA E GONFIA LA  
PANCIA, ESPIRA A  
SGONFIA LA PANCIA.



FRANCESCO GARINOTTO

MUSICOTERAPIA | EDUCAZIONE

## 3 GIOCHI DI RESPIRO

SIEDITI CON GLI OCCHI  
CHIUSI. PORTA LE MANI  
NELLE ORECCHIE COME  
FOSSERO DUE  
CONCHIGLIE. FAI DEI BEI  
RESPIRI PROFONDI... TI  
SEMBRERÀ DI SENTIRE IL  
MARE



FRANCESCO GARINOTTO

MUSICOTERAPIA | EDUCAZIONE

## 4 GIOCHI DI RESPIRO

FAI UN BEL  
RESPIRO PROFONDO  
ED ALITA SULLE  
MANI COME PER  
SCALDARLE QUANDO  
FA FREDDO.



FRANCESCO GARINOTTO

MUSICOTERAPIA | EDUCAZIONE

## 5 GIOCHI DI RESPIRO

CON L'INDICE TIRA  
SU IL NASO COME  
QUELLO DEI  
MAIALINI E FAI  
ENTRARE ED USCIRE  
L'ARIA DAL NASO



FRANCESCO GARINOTTO

MUSICOTERAPIA | EDUCAZIONE

## 6 GIOCHI DI RESPIRO

STESO A PANCIA IN  
SU, METTI UN VELETTO  
O UN FAZZOLETTINO  
LEGERO SOPRA LA  
BOCCA E PROVA A  
FARLO VOLARE CON IL  
SUO RESPIRO.



FRANCESCO GARINOTTO

MUSICOTERAPIA | EDUCAZIONE

## 7 GIOCHI DI RESPIRO

IMMAGINA DI AVERE  
D'AVANTI A TE UNA  
TORTA MOLTO GRANDE  
E DI DOVER SPEGNERE  
LE CANDELINE DA  
DESTRA VERSO  
SINISTRA.



FRANCESCO GARINOTTO

MUSICOTERAPIA | EDUCAZIONE

## 8 GIOCHI DI RESPIRO

IMMAGINA DI AVERE  
UNA PIUMA SULLA  
PUNTA DEL NASO.  
PROVA CON L'ARIA  
DELLA BOCCA A  
TIRARLA VIA.



FRANCESCO GARINOTTO

MUSICOTERAPIA | EDUCAZIONE

## 9 GIOCHI DI RESPIRO

SOFFIA  
DELICATAMENTE E  
PIANO PER  
CREARE DELLE  
BELLISSIME BOLLE  
DI SAPONE.



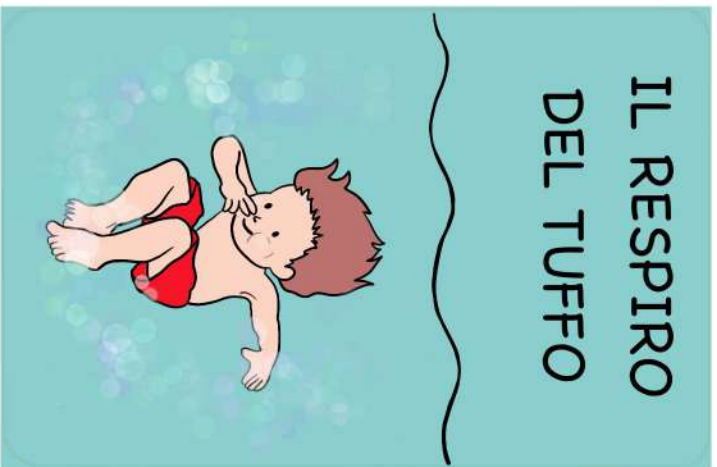
FRANCESCO GARINOTTO

MUSICOTERAPIA | EDUCAZIONE



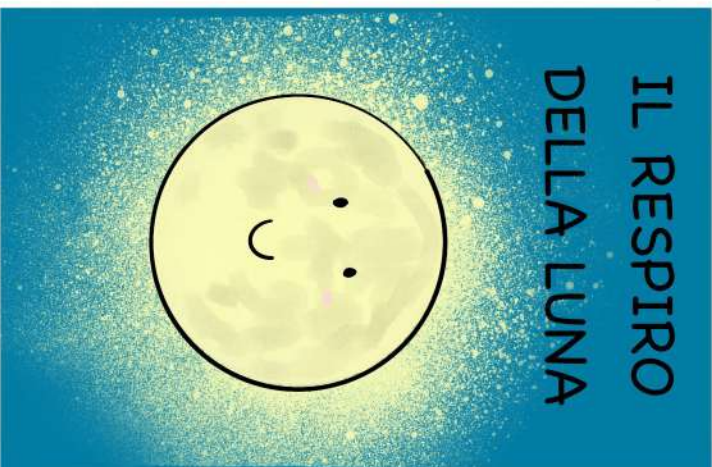
1

IL RESPIRO  
DEL TUFFO



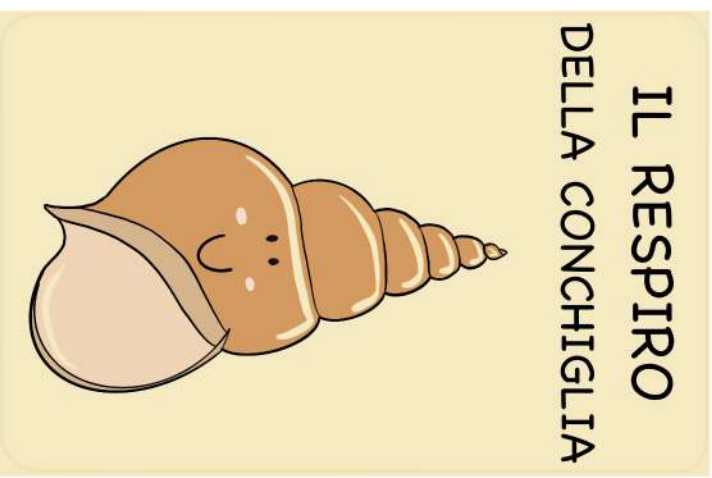
2

IL RESPIRO  
DELLA LUNA



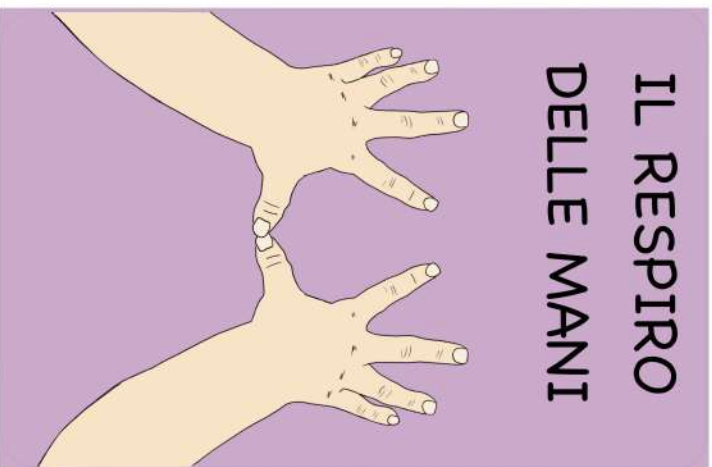
3

IL RESPIRO  
DELLA CONCHIGLIA



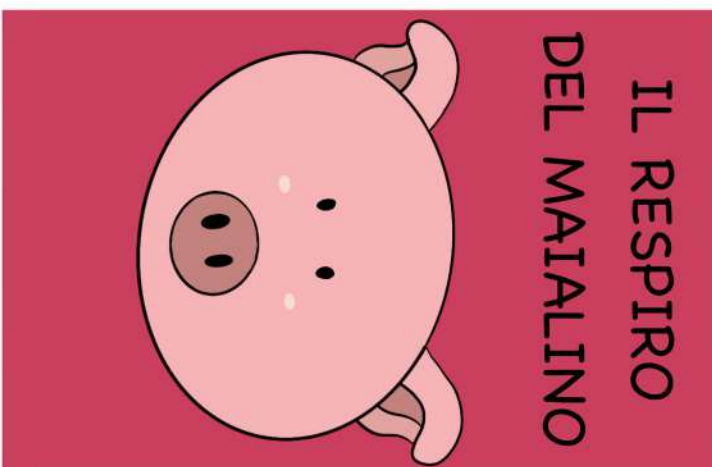
4

IL RESPIRO  
DELLE MANI



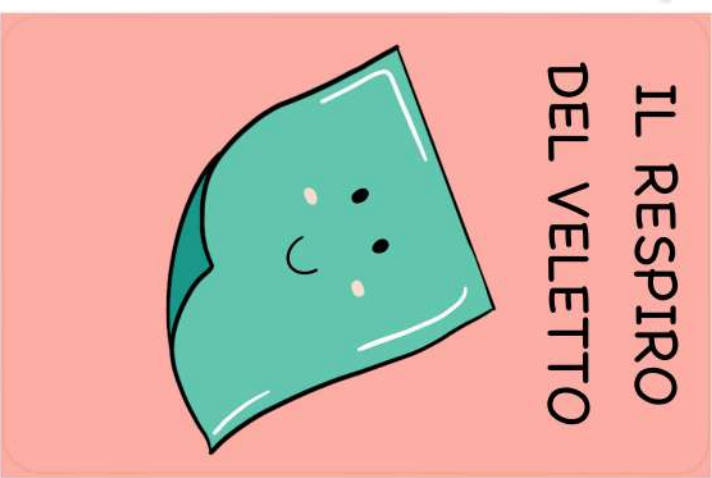
5

IL RESPIRO  
DEL MAIALINO



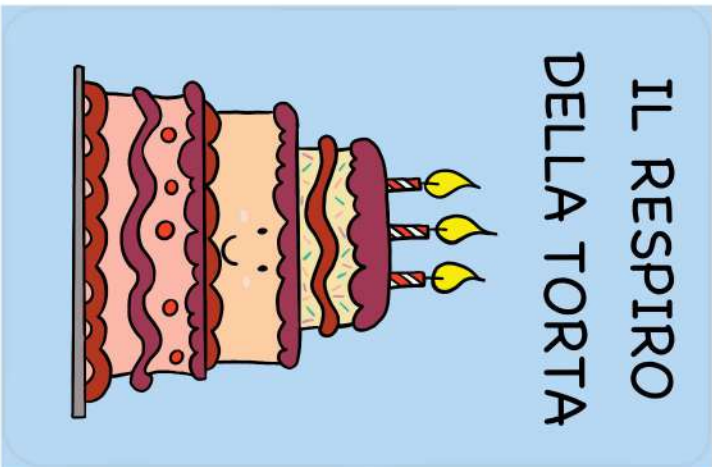
6

IL RESPIRO  
DEL VELETTO



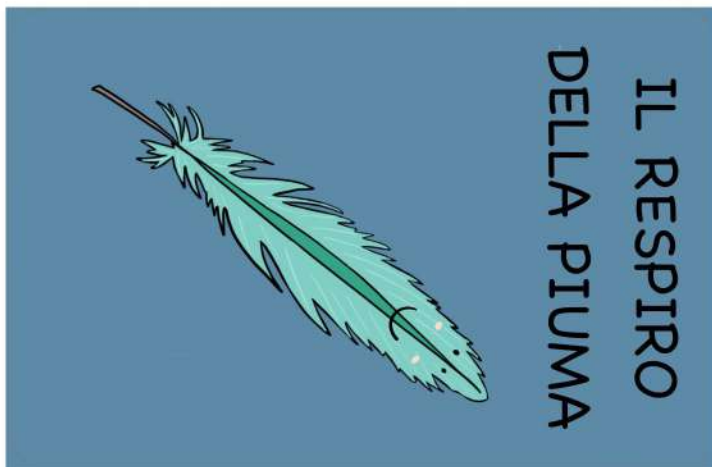
7

IL RESPIRO  
DELLA TORTA



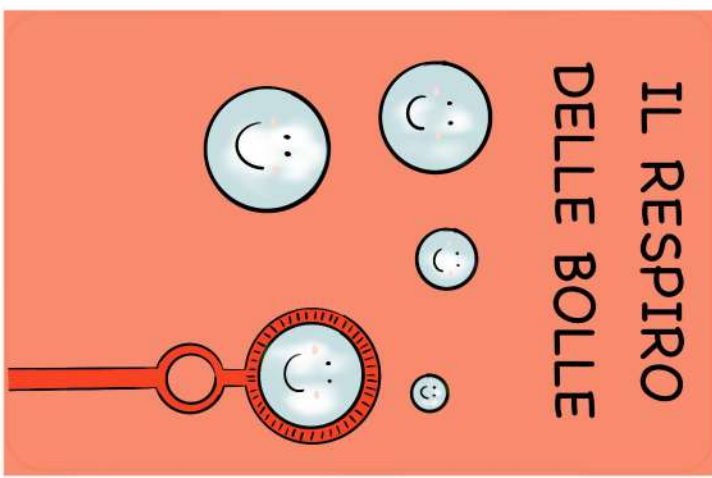
8

IL RESPIRO  
DELLA PIUMA



9

IL RESPIRO  
DELLE BOLLE





# GIOCHI DI RESPIRO

LE CARTE PER GIOCARE  
A RESPIRARE

FRANCESCA GASPARDOTTO



MUSICOTERAPIA | EDUCAZIONE

## GIOCHI DI RESPIRO

Il gioco è stato pensato come strumento utile all'adulto (educatore, insegnante, genitore, altra figura professionale o adulto di riferimento) per lavorare con i bambini dai 3 anni in su, sulla respirazione. Utilizzando l'immaginazione ed anche qualche effetto speciale, chiediamo ai nostri bambini di effettuare alcuni esercizi-giochi di respiro.

### 1. PERCHÉ È IMPORTANTE IL RESPIRO?

Il respiro è una funzione vitale che ci permette di vivere e di mantenere il nostro equilibrio psicofisico. Il respiro è anche un mezzo per gestire l'ansia e lo stress, che possono compromettere la nostra salute e il nostro benessere.

Respirare bene aiuta a calmare la mente, a ridurre i pensieri negativi, a controllare le emozioni e a liberarsi dalle tensioni. La respirazione profonda stimola il sistema nervoso parasimpatico, che è responsabile della risposta di riposo e recupero del corpo. Ad esempio usare il diaframma, il muscolo che separa il torace dall'addome, per inspirare ed espirare in modo profondo e regolare, favorisce l'ossigenazione delle cellule, la circolazione del sangue, la digestione, il rilassamento muscolare e la regolazione del battito cardiaco.

Respirare bene è una pratica che si può imparare o migliorare fin da bambini con degli esercizi specifici, che si possono fare in qualsiasi momento della giornata ed ancora meglio se attraverso un gioco.

### 2. GLI OBIETTIVI EDUCATIVI DEI GIOCHI DI RESPIRO

Gli obiettivi del gioco sono molteplici:

- fare un semplice riscaldamento vocale,
- lavorare sui tempi di attenzione e di concentrazione al respiro,
- favorire la calma ed il rilassamento di mente e corpo riducendo tensioni, stress ed ansia,
- prendere contatto e migliorare la consapevolezza del proprio corpo e delle proprie emozioni attraverso la respirazione consapevole,
- stimolare l'immaginazione e la creatività con la respirazione associata ad immagini, suoni o colori,
- sviluppare coordinazione, equilibrio e flessibilità con la respirazione sincronizzata al movimento,
- favorire lo sviluppo linguistico.

### 3. IL CONTENUTO DEL GIOCO

Il gioco contiene:

- n. 18 carte fronte e retro: davanti la parte illustrata e dietro le indicazioni per l'esercizio-gioco di respirazione
- n. 18 carte in formato a5 per eseguire il gioco in gruppo e permettere a tutti la visione dell'immagine
- n. 1 foglio istruzioni

### 4. PER INFO

Se hai dubbi, consigli, idee da propormi rispetto all'uso del gioco sarò felice di risponderti.

Puoi scrivermi a:

info@francescagasparotto.com

Oppure puoi contattarmi utilizzando i canali social, mi trovi su Facebook, Instagram, LinkedIn, Pinterest, cercando:

Francesca Gasparotto

## CONOSCIAMOCI MEGLIO...

### DI COSA MI OCCUPO

#### MUSICOTERAPIA

La musicoterapia è una disciplina appartenente alle arti terapie o terapie espressive che attraverso l'uso dei suoni favorisce la massima libertà espressiva della persona e della sua creatività, facilitando una reale espressione del Sé.

#### EDUCAZIONE

Servizi educativi a sostegno della famiglia, della genitorialità e dell'infanzia. Le attività di tipo educativo terapeutico culturale e ricreativo hanno come obiettivo il benessere della persona a 360°.



#### SERVIZI

MUSICOTERAPIA: interventi preventivi e riabilitativo-terapeutici nel settore infanzia, adolescenza, adulti, genitori, coppie, disabilità e formazione

EDUCAZIONE: sostegno educativo scolastico, laboratori creativi, disabilità, libera uscita per mamma e papà, formazione

#### FRANCESCA GASPARDOTTO

- Laurea in Scienze dell'educazione e della formazione  
- Diploma di qualificazione triennale in Musicoterapia



### 5. ISTRUZIONI PER LA PREPARAZIONE DELLE CARTE

Ogni carta ha una parte illustrata ed una parte con le istruzioni da seguire per eseguire l'esercizio-gioco.

Se stampi in autonomia il gioco, segui i numerini scritti a lato di ogni carta per trovare le corrispondenze da unire per creare la carta completa.

Esempio:



Fronte



Retro

Ritaglia le due carte ed incollale per creare la parte fronte e la parte retro. Per una maggiore durata di utilizzo delle carte ti consiglio di plastificarle.

Le carte in formato a5 non hanno le istruzioni nel retro in quanto hanno il solo fine espositivo se usate in gruppo per garantirne maggiore visibilità. Ti consiglio di stamparle e di mettere per entrambi i lati le parti illustrate. Anche queste carte, per una maggiore durata, ti consiglio di plastificarle.

Esempio:



Fronte



Retro

### 6. COME FUNZIONA IL GIOCO

Ogni carta contiene un gioco-esercizio di respirazione. Nessuna delle carte è collegata all'altra, puoi usarle come giochi singoli.

Come giocare:

- 1- Posiziona i bambini in cerchio, se è solo un bambino poniti di fronte a lui.
- 2- Pesca o fai scegliere a lui una carta.
- 3- Mostra al tuo bambino o ai tuoi bambini l'immagine e chiedi loro cosa vedono nel disegno.
- 4- Affinchè ogni bambino possa concentrarsi sul respiro chiedi che sia rispettato un momento di silenzio.
- 5- Leggi le istruzioni.
- 6- Tu adulto, sei un modello per il tuo bambino... mettili in gioco e prova anche tu a fare il gioco del respiro!
- 7- Finito il gioco puoi chiedere ai bambini, al bambino:
  - come ti è sembrato questo gioco?
  - come ti sei sentito?
  - è stato facile o difficile?

### 7. CARATTERISTICHE DELLE CARTE

Essendo ogni carta pensata come un gioco a sé, posso consigliarti di utilizzarla come rito di introduzione di una attività, o come rito conclusivo di una specifica attività... Fai attenzione: ogni respiro ha delle caratteristiche:

- TIPO DI ATTIVAZIONE: c'è il respiro che mette in moto il corpo, il respiro che crea relazione, il respiro che rilassa e calma, il respiro che fa ridere, il respiro che fa usare la voce...
- DURATA: ogni respiro ha dei tempi diversi di esecuzione.
- TEMA: ogni carta è associata ad una immagine specifica che puoi utilizzare per introdurre un tema, un libro o un lavoro.

Nello specifico puoi trovare:

- Carte per riscaldare la voce attraverso il verso degli animali. Carte di questo genere possono attivare il bambino e farlo socializzare e divertire. Utili per introdurre una attività di movimento, di canto, per risvegliare il bambino.



- Carte che richiedono concentrazione e possono promuovere rilassatezza e calma. Utili per riportare la tranquillità nel gruppo, per concludere una attività, prima di fare un cambio di contesto o attività, per predisporre il bambino all'ascolto di una consegna.

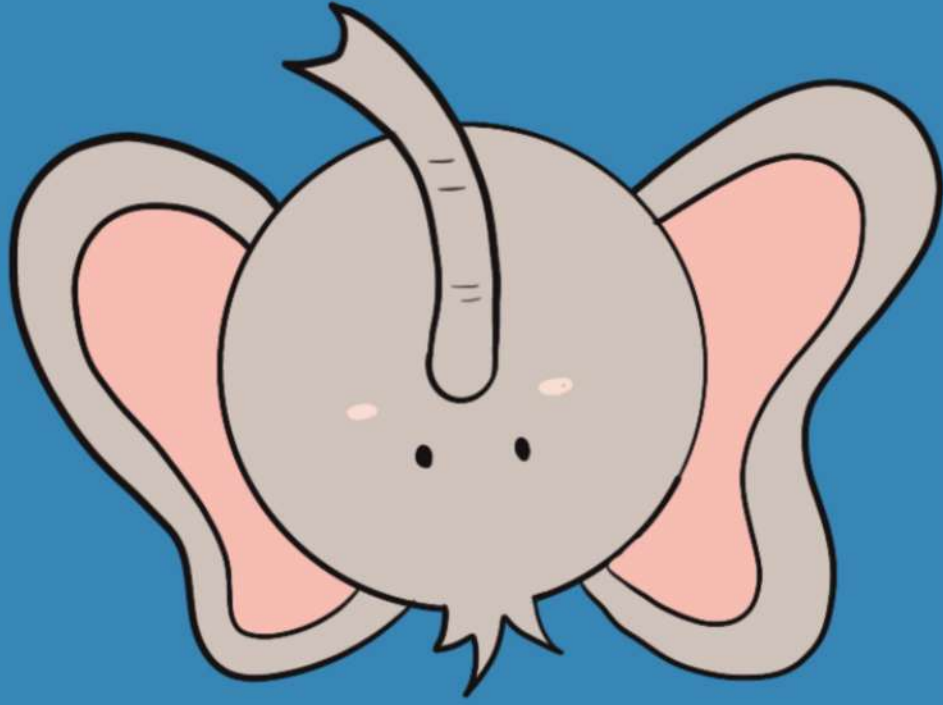


- Carte sul respiro degli animali. Se usate seguendo le istruzioni possono calmare il bambino. Ti avverto però che spesso i bambini vedendo l'immagine dell'animale tendono a fare subito il verso o a muoversi nello spazio con l'andatura dell'animale in questione. Definiamo queste carte ambivalenti in quanto l'esito ed il tipo di attivazione dipende da molti fattori (come viene posta la carta, tipo di gruppo, tipo di giornata, ecc...).



- Carte di attivazione. Questo tipo di carte richiedono per loro natura il movimento del bambino, quindi prevedi uno spazio libero e privo di pericoli che garantiscano la libera espressione del bambino con il corpo. Utilizza queste carte quando vuoi cominciare una attività motoria, quando vuoi risvegliare dolcemente i bambini, quando li vedi giù di tono e vuoi farli divertire.





IL RESPIRO  
DELL'ELEFANTE

18



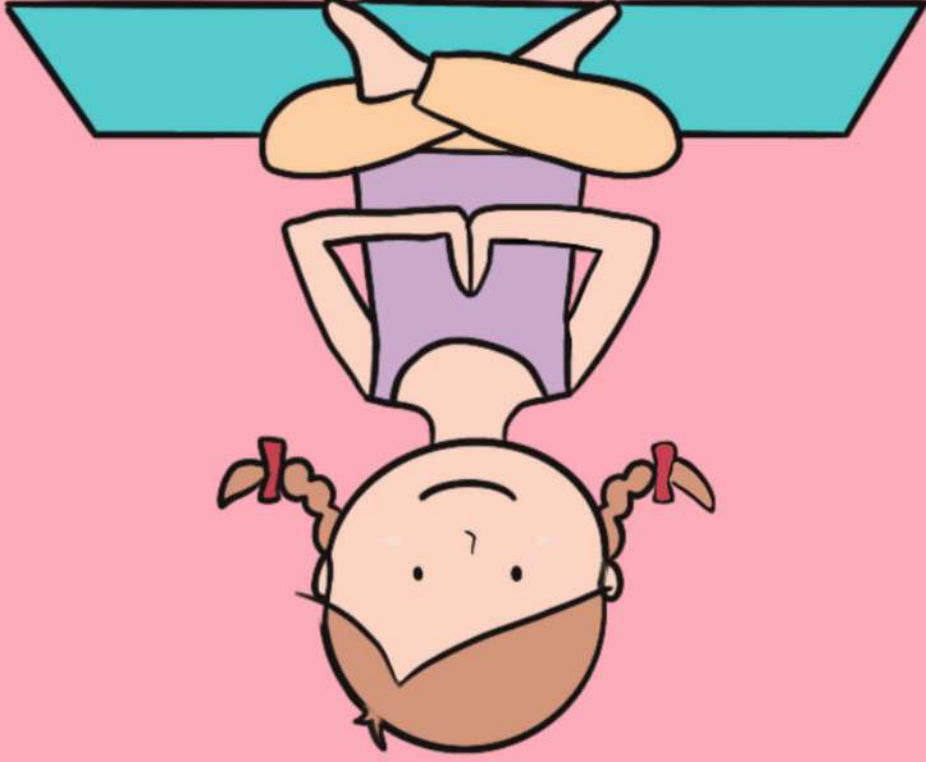
IL RESPIRO  
DEL PALLONCINO

19



IL RESPIRO

YOGA

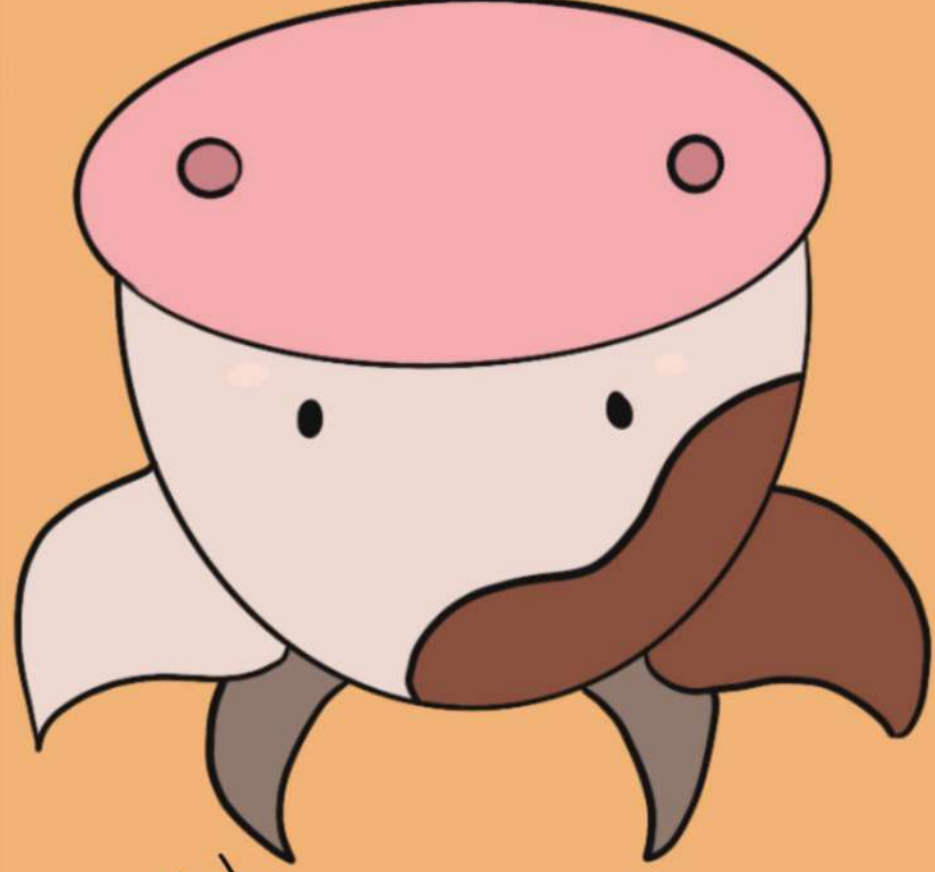


16

IL RESPIRO

DELLA MUCCA

M M M M



15

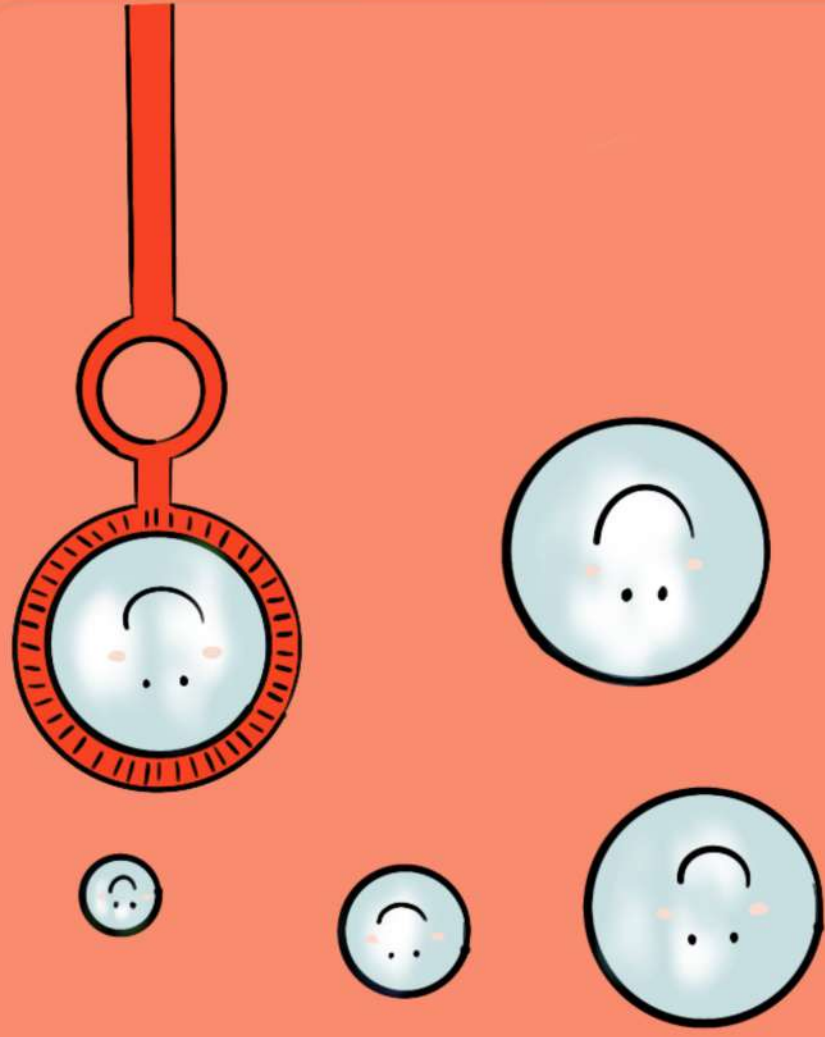


Zzzzz

DELL'APE

IL RESPIRO

10

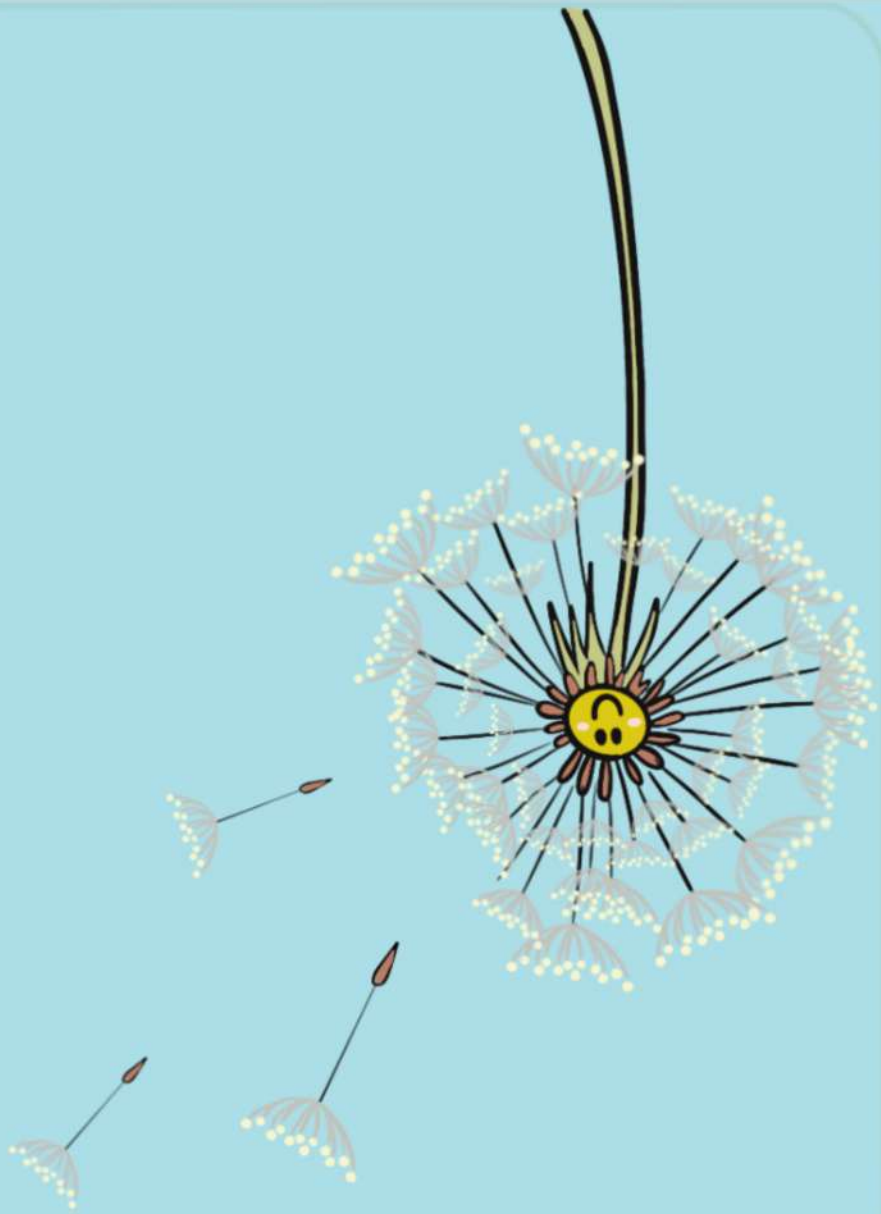


DELLE BOLLE

IL RESPIRO

9





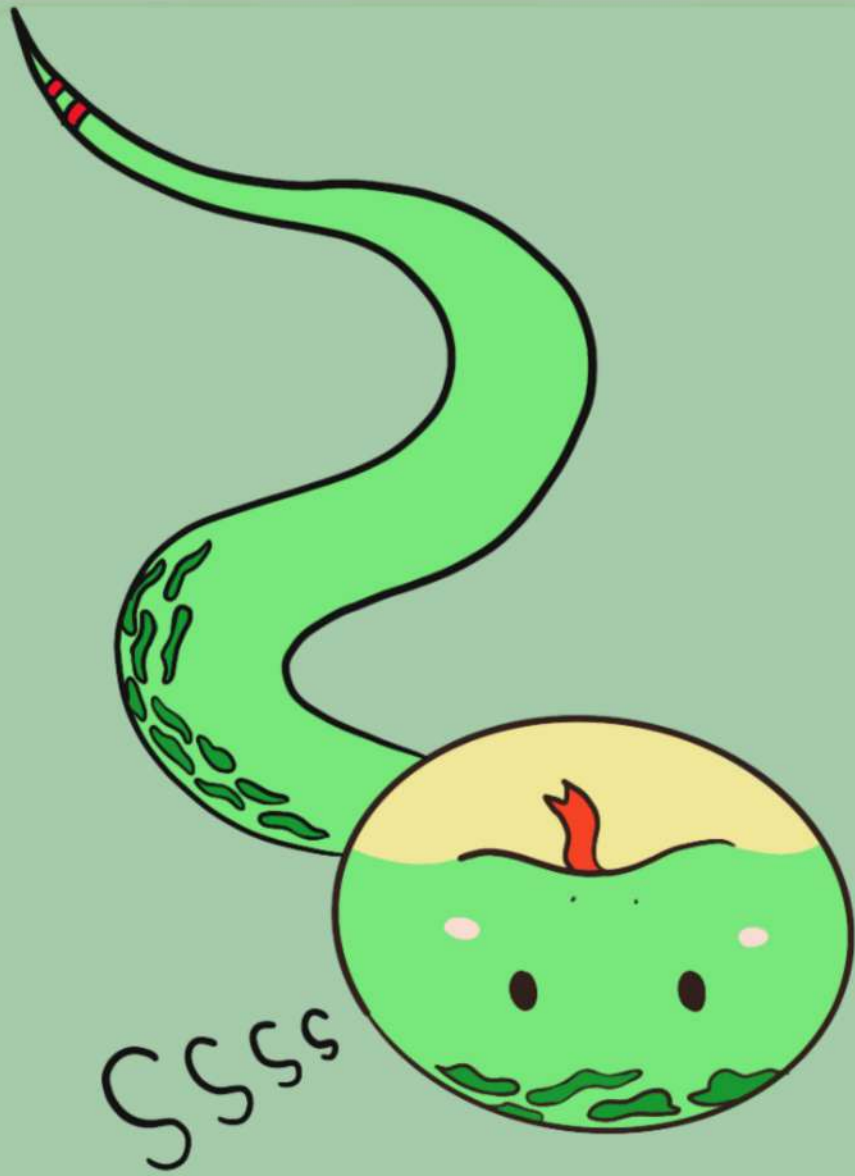
IL RESPIRO  
DEL SOFFIONE

12



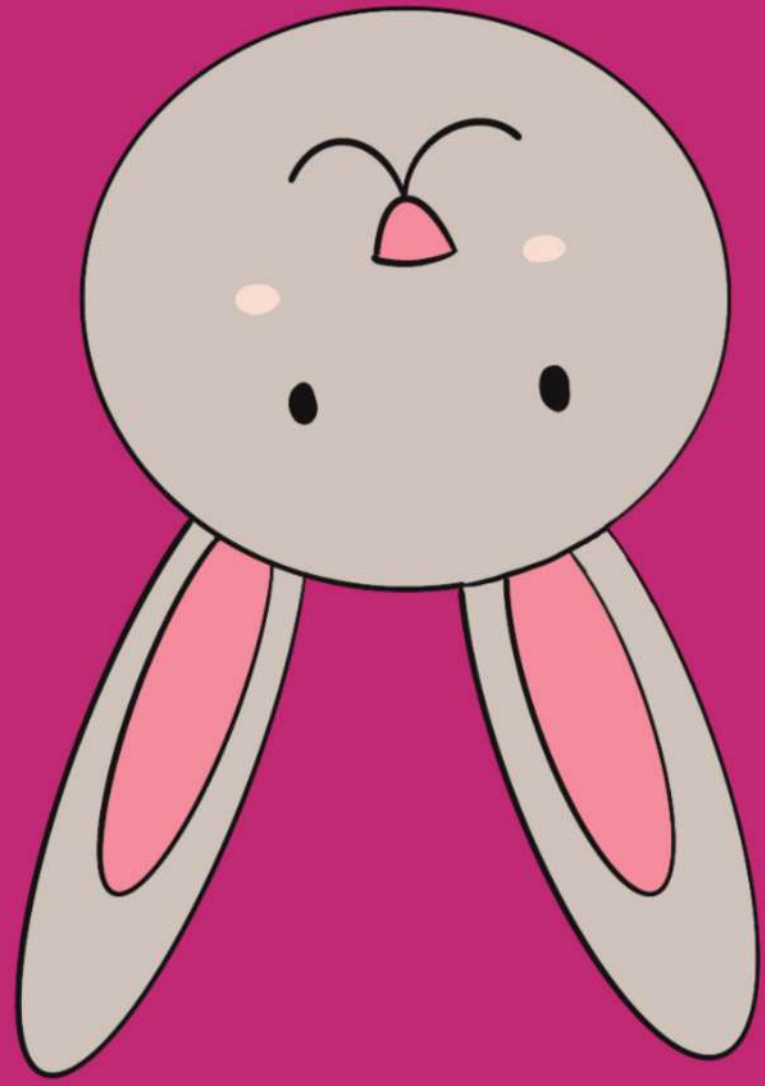
IL RESPIRO  
DEL FIORE

13



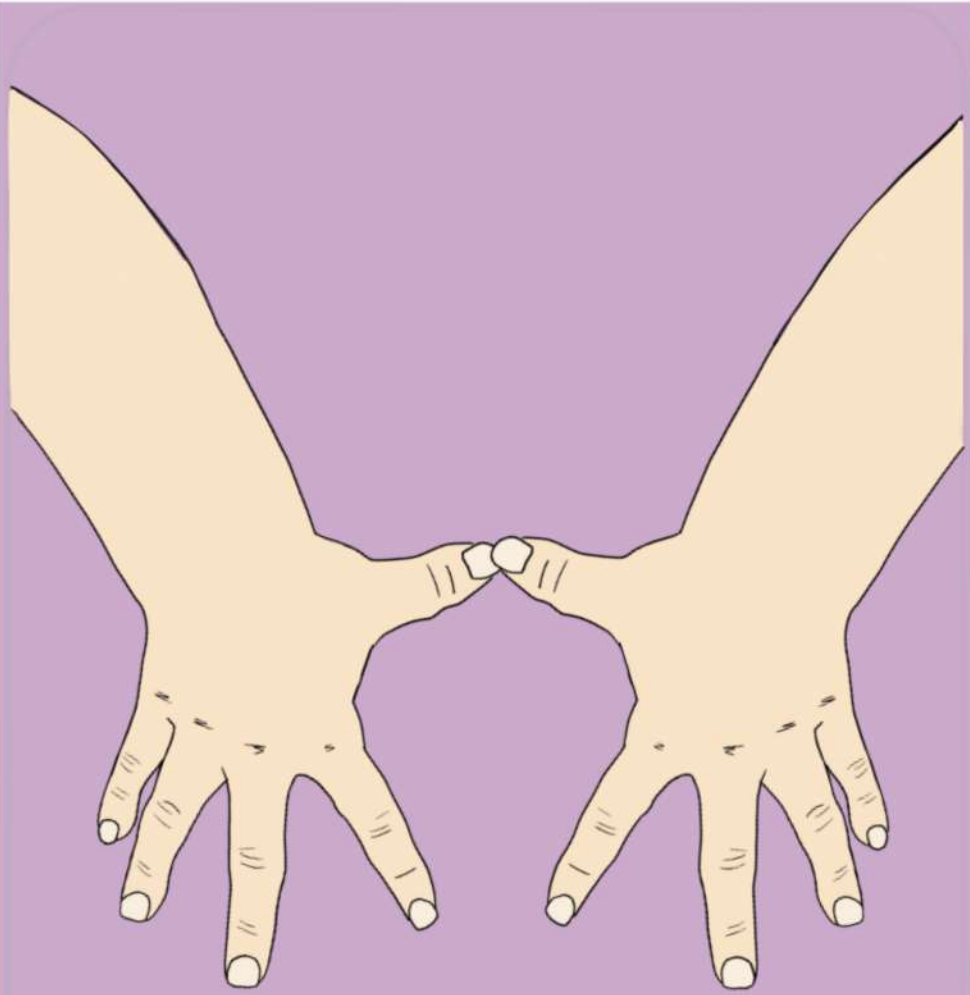
SSSS

IL RESPIRO  
DEL SERPENTE



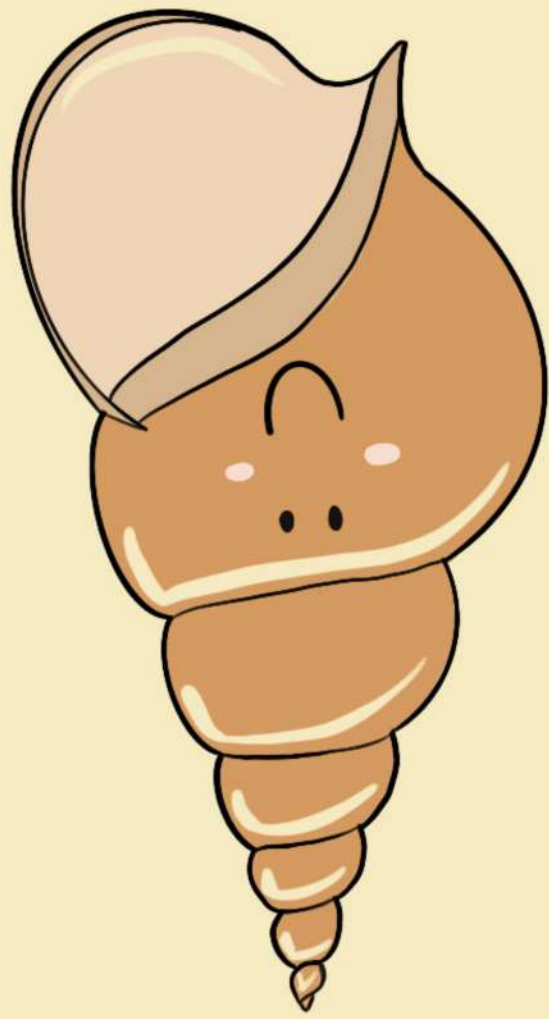
IL RESPIRO  
DEL CONIGLIO





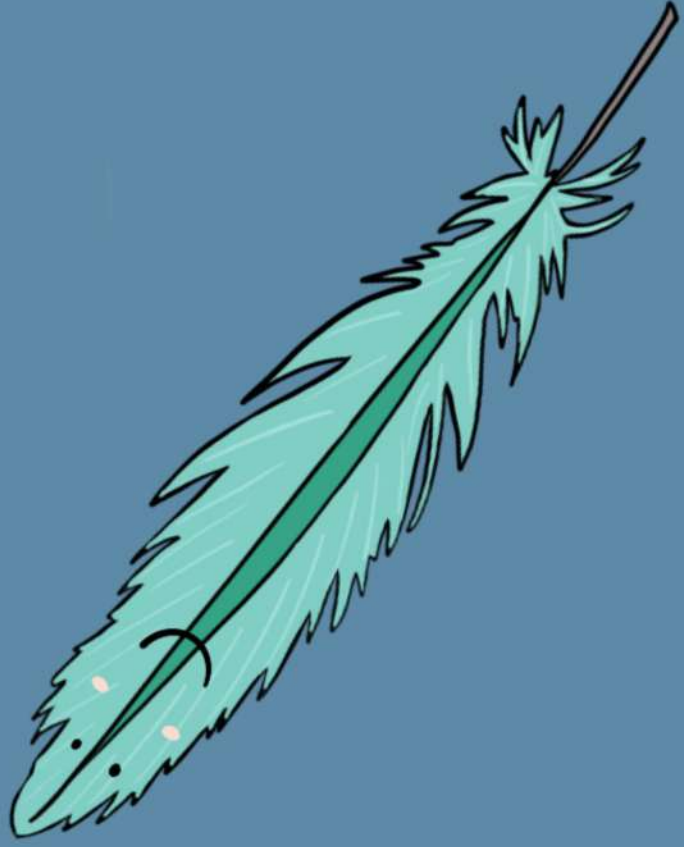
IL RESPIRO  
DELLE MANI

4



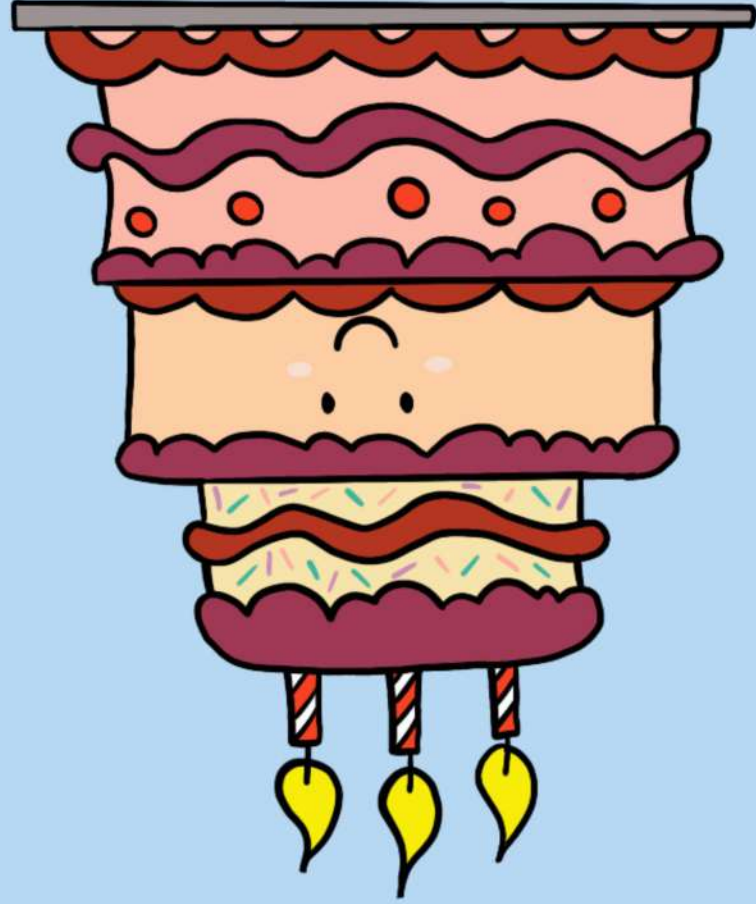
IL RESPIRO  
DELLA CONCHIGLIA

3



IL RESPIRO  
DELLA PIUMA

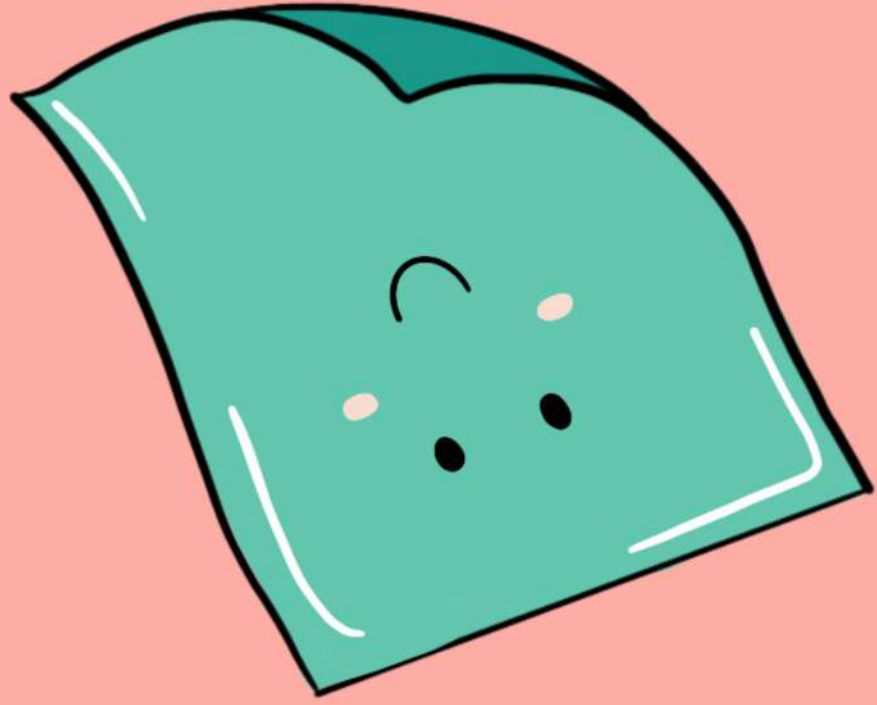
8



IL RESPIRO  
DELLA TORTA

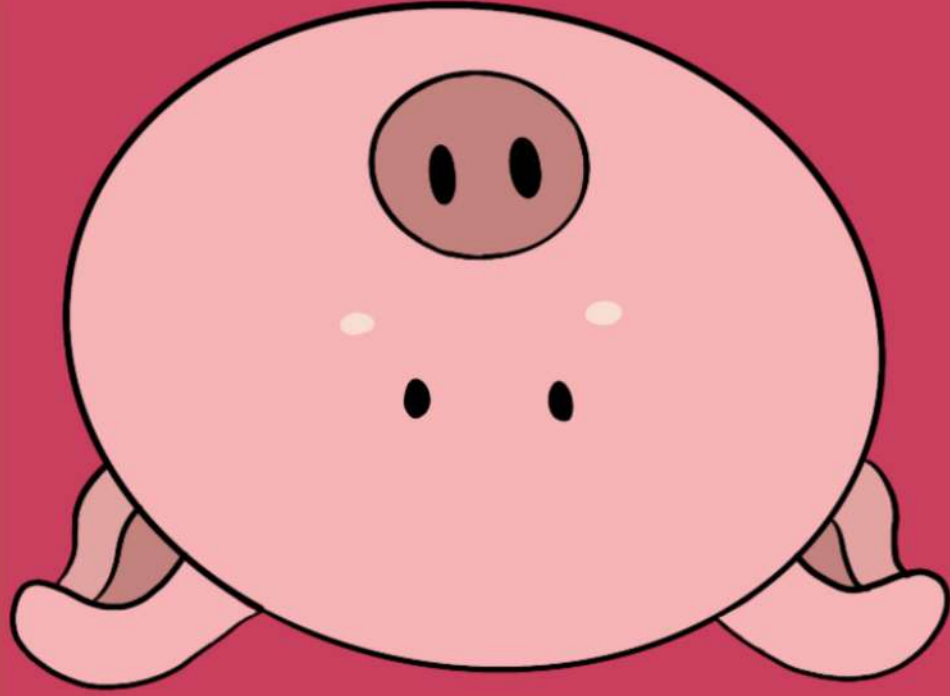
7





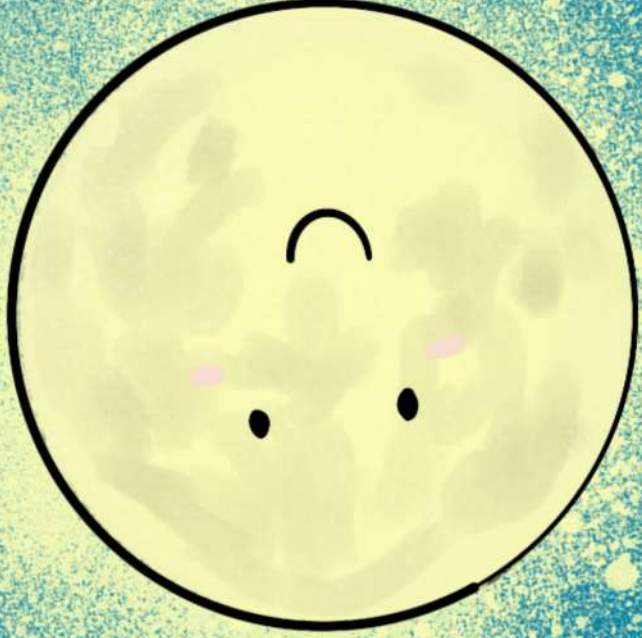
IL RESPIRO  
DEL VELETTO

6



IL RESPIRO  
DEL MAIALINO

5



IL RESPIRO  
DELLA LUNA

2



IL RESPIRO  
DEL TUFFO

1