

Teatro musicale ispirato alle fiabe

È curioso come oggi molti giochi per i bambini siano orientati alle capacità visive: colori vivaci, forme particolari, illustrazioni degne di Monet, Picasso e Mirò. Per i bimbi piccoli vanno di moda i libri montessoriani che incoraggiano anche lo sviluppo tattile. All'udito, ahimè, rimane ben poco.

Non prendo in considerazione le musicchette sciocche che canticchia giro dopo giro la chiocciola a pile, o un altro giocattolo simile. Intendo la musica vera, quella che fa crescere meglio persino gli alberi. Non farà bene anche ai bambini?

Chi ha studiato la musica sicuramente è consapevole che essa sa dipingere e rappresentare, è capace di creare personaggi e ambienti. Ed eccovi un gioco che sfrutta proprio la "vista" musicale, tanto più avvolgente se viene fatto verso l'imbrunire, quando il giorno lentamente scompare e le tenebre avanzano e con esse i personaggi della notte.

Qui sotto troverete i brani che abbiamo selezionato per voi, mentre la descrizione del gioco sarà come al solito riportata nella tabella.

- [Notte](#)
- [Gnomi](#)
- [Elfi](#)
- [Animaletti del bosco](#)
- [Orchi](#)
- [Fate](#)
- [Streghe](#)
- [Cacciatori di fantasmi](#)

Età	4 - 7 anni
Tempo	30 min circa
Dove	A casa
Occorrente	Computer con le casse per ascoltare la musica da Internet.

Descrizione	<p>1. Cominciate dal brano 'Notte'. Sedetevi comodi con una luce non molto forte (una candela? Lanterna? Pila?) e raccontate qualcosa del genere.</p> <p><i>Dopo la notte di Halloween il velo che divide il nostro mondo di tutti i giorni dal mondo delle creature magiche è molto sottile. Visto che a queste creature piace molto ballare, appena cala il sole loro vanno in giro di casa in casa, cercando le musiche di loro gradimento.</i></p> <p>2. Il nostro gioco consisterà nel provare a vedere queste creature mettendo i brani di musica diversi. E visto che sono invisibili ad occhio nudo, dovremo immaginarle con la vista interna, cioè usare l'immaginazione per vederle.</p> <p>*Quando ho fatto questo gioco con i bimbi, ho messo loro un po' di polvere argentata sulle mani (quella che si usa per le varie decorazioni artistiche), che doveva indicare che da quel momento avevano il potere magico di vedere gli esseri invisibili. Non è un passaggio indispensabile, ma è utile fare qualche gesto che indichi il passaggio al mondo immaginario.</p> <p>3. Chiedete ai bambini quale personaggio "vedono" ballare. Il nostro elenco di personaggi è solo indicativo, lasciatevi guidare dalla loro immaginazione: fantasmi, vampiri, supereroi, amici fantastici?</p> <p>Per avviare il gioco potete aiutarli con le domande:</p> <ul style="list-style-type: none">- È piccolo o grande?- Pesante o leggero?- Lento o veloce?- Fa paura? È gentile? <p>Alcun bimbi cominceranno a muoversi in modo spontaneo. Lasciateli muovere ed esprimere le emozioni con il movimento. Altri invece non saranno entusiasti dell'idea di ballare. Chiedete loro di muovere solo le mani o le braccia per imitare la danza fiabesca.</p> <p>4. Alla fine del gioco, per sdrammatizzare un po' vi consiglio di mettere l'ultimo pezzo per niente classico di Ghostbusters (canzone da un film simpaticissimo di anni 80' - Cacciatori di fantasmi). Suggeste ai piccoli attori di cacciare con le bacchette magiche immaginarie i fantasmi che sono rimasti nella stanza... Perché è ora per loro di andare a casa))</p>
--------------------	---

Cautele	Nessuna
Costo	Nessuno
Perché ci piace	<i># Aiuta a sviluppare l'immaginazione.</i> <i># Rinforza il legame tra il cuore e il corpo.</i> <i># Sviluppa il 'senso della musica'.</i> <i># Aiuta ad abituare l'orecchio alla musica classica.</i>

Giochi per respirare meglio

Credo che il primo anno dell'asilo sia stato tragico per tutti i genitori. Almeno per quanto riguarda le malattie infettive. Se all'inizio dell'anno avevo ancora le idee chiare (bambini devono sviluppare gli anticorpi, ammalarsi è umano, l'eccesso di medicine è un male e così via), a febbraio ho dovuto rivedere un po' i miei concetti.

Il susseguirsi dei raffreddori del mio figlio senza una pausa in mezzo e la tosse quasi permanente hanno sollevato alcune domande esistenziali:

- Com'è possibile che un bambino si ammali anche 3-4 volte in un inverno? Sembra che il lavoro che fa per sviluppare gli anticorpi, consumi le sue energie e abbassi le sue difese immunitarie...
- La tosse grassa libera i bronchi, perfetto. Ma se è da un mese che ha un po' di catarro che va su e giù e non va proprio via, posso aiutarlo? Non voglio usare artiglieria pesante, ma vorrei qualcosa che funzioni un po' di più dell'acqua santa.

Sorprendentemente, proprio per i bronchi una soluzione valida c'è! Esiste una serie di semplici esercizi di respirazione che aiutano a rinforzare il sistema respiratorio nonché a liberare i bronchi dal catarro.

Se allenare il corpo fa bene al corpo, allenare i bronchi... non può che far bene ai bronchi, no? I muscoli che ci interessano si attivano soffiando o espirando lentamente l'aria dalla bocca. E per unire l'esercizio al divertimento, che c'è di meglio - i nonni hanno regalato al mio bimbo un'armonica a bocca! Bingo. Esercizi di respirazione stile Bob Dylan che tonificano i bronchi e sviluppano anche il senso musicale.

Un obiettivo a lungo termine potrebbe essere la padronanza come in questo video [qui](#)

Embed from Getty Imagesi>

Ma per lo scopo dell'esercizio basta soffiare forte per fare uscire qualche suono.

Facendo la ricerca su internet, ho trovato i fondamenti scientifici che hanno confermato la nostra teoria. Gli esercizi di questo tipo passano sotto categoria di 'fisiologia respiratoria'. L'esperta nel campo, la Dott.ssa [Tiziana Tonelli](#), li divide in due gruppi:

- ***I giochi che usano il "soffiare"*** fanno sì che i flussi d'aria che si creano provocano dei vortici che spingono il muco dagli alveoli (la parte terminale dei bronchioli), dai bronchioli e dai bronchi verso la trachea dove si espelle con la tosse come detto.
- ***I giochi del saltare*** muovono il muscolo diaframma (il principale muscolo espiratorio) "spremendo" al meglio i polmoni favorendo la fuoriuscita di muco dalle parti basse del polmone verso la trachea.

Eccovi alcuni esempi di giochi del tipo soffiare:

1) Gioco con bottiglia e sapone

2) Respirazione a tamburo (una pratica yogica)

3) La dita a candelabro

Per quanto riguarda il nasino che cola di continuo e le difese immunitarie basse, ho trovato una soluzione anche a questo problema. Ma ve lo racconto nella prossima puntata di 'Problem-solving'))