

## Dott.ssa Giovanna Pensa *Neuropsicomotricista dell'età evolutiva*

### Giochi di Equilibrio

Giocare a cadere, apposta per non aver paura di farlo correndo; giocare a fare i clown maldestri, **giocare a perdere l'equilibrio per imparare a tenerlo**; immaginare di essere un'acrobata sul filo con una semplice corda stesa per terra o una pattinatrice provetta avendo due pattine di feltro sotto i piedi.

*Giocare a nascondersi e a rincorrersi stabilizza l'equilibrio psicofisico dei bambini.*

**Quanto equilibrio ci vuole per stare fermi!?** E quanti movimenti e gesti e azioni ci impediamo per proteggerci dagli errori!

### L'Equilibrio Dinamico

Quello che segue è il percorso seguito naturalmente per insegnare l'equilibrio ai bimbi in fisioterapia. In genere termina quando il bambino cammina, si dimettono bimbi che non sanno fare le scale o che perdono l'equilibrio su un pendio in discesa!

- Strisciare
- Rotolare
- Dondolare
- Gattonare
- Camminare
- Saltare sui due piedi, da un piede all'altro, su un piede solo
- Correre

Ecco l'occasione per ripercorrere le tracce e farle proprie: rotolo giù! Risalgo lo rifaccio ... per gioco per divertimento ... a gattoni, in ginocchio ...provo a cadere.. apposta per non aver paura di farlo di corsa ... In discesa si apprende prima a correre , se per paura .... non pre-vediamo la caduta!

*A correre, si sposta l'aria... E' bello il vento fra i capelli. A correre, si suda...  
E' bello sentire il corpo caldo, forte e tonico.*

Si può correre in avanti e all'indietro... Si può ogni tanto saltare ... soprattutto si può rincorrere il nostro amore... il papà... la mamma... il fratello... l'amichetto...

## Altre idee per sviluppare l'Equilibrio Dinamico

- Andare all'indietro, cioè fare il gambero, anche sulle scale in salita. Raccomando NON in discesa. La discesa è sempre più difficile della salita
- Andare a piedi: a scuola, dai nonni, a fare la spesa
- Dedicare il tempo libero alle passeggiate e alle attività sportive preferite
- Ballare
- Marciare cantando, marciare suonando, marciare guardando in alto, a destra o a sinistra
- Saltare sul pon-pon
- Saltare sull'elastico. Se ne trovano anche di piccole dimensioni
- Camminare in equilibrio sul bordo del marciapiede o delle aiuole
- Andare sui pattini a rotelle
- Andare sul monopattino
- Andare sulla bicicletta, senza rotelle e senza pedali
- Andare sulla bicicletta normale
- Saltare giù dai muretti con la mano o senza la mano dell'accompagnatore
- Arrampicarsi utilizzando le aree dei parchi gioco predisposte (scendere è più difficile che salire!)
- Fare i tuffi in piscina, sul lettone o su un tappetone
- Dondolarsi in tutte le modalità possibili
- Riprodurre il modo di spostarsi degli animali (andare a quattro zampe fa bene anche a sei anni!)

## L'Equilibrio Statico

Occorre ricordare che per qualsiasi bambino stare fermo è difficile ed è di per sé un'attività. Trovare l'Equilibrio nelle varie posizioni, comporta una fatica a volte maggiore che muoversi. Il gioco delle belle statue ne è la conferma.

Nell'equilibrio statico possiamo anche includere il gioco di mimare azioni di lavoro.

- Fare il vigile dirigendo il traffico
- Fare il cameriere. In questo gioco ciò che resta fermo ed in Equilibrio è il **vassoio** con gli oggetti che il cameriere deve portare.
- Che animale sono? Rappresentare gli animali attraverso la postura
- Il gioco di far finta di essere neonato e stare fermo in braccio. Cosa si muove? Solo gli occhi e i pensieri!
- Il gioco del rallentatore e della moviola che va all'indietro, della fotografia. Click!
- Un posto particolare lo occupano i giochi in cui si sta fermi e ci si passa la palla sia facendola rotolare, sia lanciandola
- Giochi di travaso da un recipiente all'altro tanto cari alla Montessori.

## Attività in Equilibrio Statico

- Raccogliere e appendere
- Dipingere e disegnare in piedi
- Lavori di casa: svuotare e riempire lavatrice e lavastoviglie
- Lavori di casa: fare la polvere
- Lavori di casa: raccogliere le briciole con la paletta
- Lavori di casa: apparecchiare/sparecchiare
- Cure personali. Le cure personali sono faticose, perché bisogna calibrare la forza stando in equilibrio statico (lavarsi, vestirsi/svestirsi, pettinarsi, mettersi la crema...)

## I giochi di opposizione

I Giochi di Opposizione sono giochi di equilibrio a due in una dinamica di comunicazione corporea.

- Tiro alla fune
- Bandiera
- Braccio di ferro
- Spingersi e respingersi con le varie parti del corpo
- Il gioco dello specchio. Si imita la posizione di chi ci sta di fronte
- I giochi di guardare il mondo da sotto in su, cioè da sdraiati supini e il mondo a rovescio, cioè nella posizione a orso

## Conclusioni

*Queste sono solo proposte, i bimbi sanno fare di meglio... Occorre tempo, fiducia e lasciarli fare!*

Se osservati, sono gli stessi bambini ad inventare il nome del loro gioco. Se noi adulti conosciamo queste possibilità, possiamo evitare di richiedere direttamente l'esecuzione di un esercizio e invece creare le condizioni affinché il bambino *inventi* da sé il gioco, che naturalmente verrà accolto con maggior entusiasmo.

## Per saperne di più

[I giochi d'equilibrio per la maturazione psicomotoria dei bambini](#)