

## In libreria: Giochi di rilassamento

**Affaticamento, tensione e irritabilità non risparmiano neppure la prima infanzia e lo stress può agire negativamente sullo sviluppo delle capacità sensoriali e sul potenziale intellettuale del bambino.**

Il benessere fisico e mentale aiuta, infatti, a mantenere la concentrazione e l'attenzione, permettendo di canalizzare correttamente le energie e assicurare calma e buon umore. Giochi di rilassamento, destinato a tutti coloro – insegnanti, educatori, ma anche genitori e nonni – che regolarmente o occasionalmente trascorrono del tempo con bambini dai 2 ai 6 anni, offre strumenti semplici e concreti per insegnare a respirare meglio, rilassarsi e ritrovare l'equilibrio e la tranquillità in un clima di fiducia e scoperta.

Le oltre 100 attività proposte, ispirate in parte a pratiche di rilassamento per adulti, comprendono divertenti giochi di osservazione e ascolto, esercizi di allungamento, contrazione e distensione muscolare, tecniche di massaggio e automassaggio, tutti semplici e immediati da realizzare. Il CD audio allegato completa e arricchisce il volume, presentando numerose filastrocche e canzoncine, sia nella versione cantata, sia in quella strumentale, utilizzabili come momento di transizione fra un'attività e l'altra, come ninna nanna o per rendere più piacevole un'attesa.



[Malenfant, N. \(2012\). Giochi di rilassamento. Attività per bambini da 2 a 6 anni. Erickson Edizioni.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO