

057 Mindful KIDS

Elaborare la Mindfulness attraverso diverse tecniche per il rilassamento.

Introduzione a sessione

Mindful KIDS Experience è un programma ludico integrale per elaborare diverse tecniche di Mindfulness: respirazione, rilassamento, yoga, meditazione, massaggi e mandala. Il gioco include 6 dischi per elaborare 4 tecniche con 36 proposte di attività. Inoltre, il gioco digitale completa l'esperienza con 2 dischi in più con tecniche di massaggio e mandala, in 12 proposte di attività. Le sessioni possono essere personalizzate a seconda delle tecniche, del numero di partecipanti e della durata della sessione stessa, che va da 5 a 60 minuti. Il gioco include una guida didattica cartacea che spiega in dettaglio le tecniche e i giochi inclusi nell'esperienza Mindful KIDS.

Mindful KIDS experience

L'esperienza digitale include giochi con animazioni e musica, che dirigono e contestualizzano l'attività. Permettono di visualizzare passo dopo passo tutte le tecniche con suoni di inizio e fine di attività, e un timer controlla la durata delle sessioni. È importante che le prime volte l'adulto diriga l'attività, basandosi sulle informazioni della guida. Passi da seguire:

- 1 Si sceglie una tecnica e si colloca il disco corrispondente a questa nella trottola.
- 2 Si sceglie lo stesso disco nella lavagna digitale/computer/tablet.
- 3 Facendo girare la trottola, si seleziona nella lavagna digitale la stessa immagine che viene fuori.
- 4 Si realizza l'attività ludica seguendo passo per passo le indicazioni dell'esercizio.

Dischi fisici/digitali:

- **Respirazione:** alcune di esse si impostano con avanzamento manuale (premendo la freccia di avanzamento), dato che la capacità di respirazione si modifica a mano a mano che si esercita.
- **Rilassamento 1:** basati su tensione e distensione muscolare.
- **Rilassamento 2:** basati su tensione e distensione muscolare mediante tecnica di opposti.
- **Yoga 1:** elementi naturali. Si inizia con una piccola animazione, per poi indicare la tecnica passo per passo. Alla fine si aziona un cronometro per misurare il tempo per cui viene mantenuta la postura, e poter così superare i tempi di mantenimento.
- **Yoga 2:** posture di animali.
- **Meditazione:** Nell'attività di canto dei mantra, si includono due proposte di musica: una è basata sul noto mantra "Om mani padme hum" e l'altra è una base musicale per inventare mantra.
- **Massaggi:** (solo in Playminiland) 6 proposte di massaggi, che si possono realizzare a coppie o in posizione tipo treno, dove chi sta dietro pratica il massaggio a chi gli sta davanti.
- **Mandala:** (solo in Playminiland) 6 proposte di mandala in bianco e nero scaricabili, da stampare e colorare.



Fig 1



Fig 2



Fig 3



Fig 4



Contenuti educativi

Educazione Fisica

- Il corpo, il controllo posturale, la coordinazione di movimenti, l'equilibrio, il controllo della respirazione, il rilassamento, ecc.
- Capacità sensoriali e affettive.

Musica

- Capacità di ascolto e di interesse per la musica.
- Espressione corporea attraverso la musica e i suoni.

Linguaggio

Vocabolario in relazione alle proposte di Mindfulness.



Material Miniland compatibile

- Ref. 31898 Mindful KIDS

TIC

Uso dell'ambiente digitale

Educazione multilingue

Vocabolario ed espressione verbale.



Età

+2 anni



Tematica

Mindfulness