

Cari Genitori,

Siamo felici di condividere un programma educativo strutturato in due incontri, pensato per supportare i bambini nello sviluppo di una respirazione sana, muscoli facciali forti e buone abitudini orali, in un periodo dell'anno tradizionalmente legato al passaggio del ciuccio: lasciare il ciuccio per gli elfi prima di Natale.

Il programma è stato sviluppato da una specialista del respiro e da una logopedista, ed è pensato per essere facilmente utilizzato da insegnanti e scuole.

Attraverso giochi guidati, esercizi di movimento e semplici attività di respirazione, i bambini vengono accompagnati a rafforzare i muscoli di labbra, lingua e volto — muscoli che spesso restano ipofunzionanti quando l'uso del ciuccio si prolunga oltre la prima infanzia.

Perché è importante

- L'uso prolungato del ciuccio può mantenere la lingua in posizione bassa e le labbra frequentemente aperte, influenzando respirazione, linguaggio, masticazione e lo sviluppo delle strutture del volto.
- Esercizi semplici — come il corretto posizionamento della lingua, la chiusura dolce delle labbra e il respiro nasale delicato — aiutano a riattivare questi muscoli e a sostenere una postura orale funzionale.

Perché in questo periodo dell'anno

Il periodo prima di Natale rappresenta un momento di cambiamento e attesa positiva per molti bambini. Questo progetto utilizza la figura degli elfi come riferimento motivante, accompagnando i bambini verso nuove competenze in modo sereno, rispettoso e mai forzato.

Le attività sono pensate per essere giocose, semplici e inclusive, permettendo ai bambini di sentirsi competenti, forti e sicuri nel proprio corpo.

Questo materiale può essere utilizzato dalle scuole in autonomia, adattandolo all'età dei bambini e alle esigenze del gruppo classe.

Il programma è stato ideato e strutturato da:

Georgi Tonati

Buteyko Specialist

EPICBREATHS.COM

[@epicbreaths](https://www.instagram.com/epicbreaths)

georgi@epicbreaths.com



&

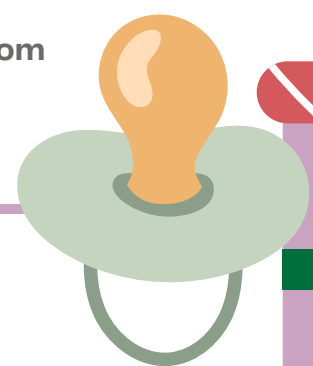
Sabina Bonardi

Logopedista

Centro Madill - Lovere (BG)

Studio Dott.ssa Elena Turla - Iseo (BS)

sabina.bonardi97@gmail.com



La Bocca Forte!

C'era una volta, dentro la bocca dei bambini, un minuscolo supereroe.

Non portava il mantello.

Non volava.

Non lanciava fulmini.

Si chiamava **Tongue**.

Tongue aveva un compito molto importante. Doveva riposare dolcemente sul tetto della bocca — la sua casetta segreta da supereroe. Ma a volte Tongue si addormentava...

E quando Tongue dormiva troppo:

- **le labbra restavano aperte**
- **la bocca si stancava**
- **il respiro diventava rumoroso**
- **il ciuccio restava troppo a lungo**

Una notte fredda di dicembre, una luce calda riempì il cielo. Erano gli elfi. Quella notte non portava giochi, **ma un dono speciale... Bocche Forti.**

Sussurrò piano:

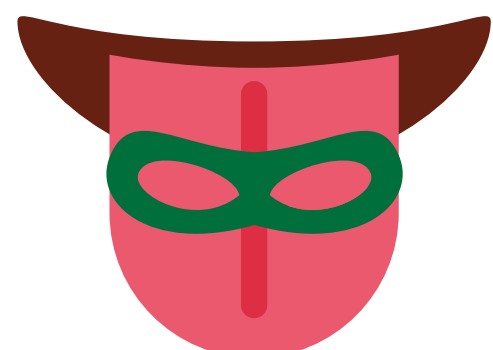
"Stanotte le lingue si svegliano. Le labbra diventano porte forti. I nasi imparano a respirare piano."

Tongue sentì la sua voce. Piano piano... **Tongue si svegliò.** Salì sul tetto della bocca e si parcheggiò nel **suo posto da supereroe. Le labbra diventarono porte gentili e forti.** Chiuse. Morbide. Calme. **Il naso iniziò a respirare piano.** Gli elfi sorriserò. E dissero dolcemente:

"Alcuni bambini sono pronti. Altri bambini hanno solo bisogno di un po' più di tempo. Ed è perfetto così. Per i bambini che sono pronti, la lingua sa dove riposare, le labbra sanno restare chiuse dolcemente, e il naso sa respirare piano. Non serve avere fretta. Non serve essere perfetti. Serve solo ascoltare il tuo piccolo supereroe."

Tongue rimase calma. Le labbra rimasero morbide e forti. Il respiro rimase dolce. E per i bambini che erano pronti...

il loro supereroe diventò ancora più forte.



LEZIONE 1 – MYO + GIOCHI + RESPIRO

(Prospettiva Logopedica)

Obiettivo

Aiutare i bambini a:

- **Attivare lingua e labbra**
- **Migliorare la chiusura della bocca**
- **Imparare il respiro nasale dolce**

1. Storia – “La Bocca Forte” (5 min)

2. Giochi Miofunzionali (10 min)

A) Gioco della “Casetta della Lingua”

Indicazioni:

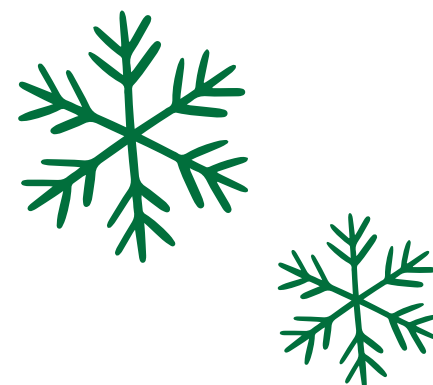
- “Tocca il tetto della bocca”
- “Parcheggia la lingua e chiudi le labbra”

B) Gioco delle Labbra

Materiale: pezzetto di carta / bolle di sapone

Azioni:

- Soffiare piano con labbra chiuse
- Solo forza delle labbra, guance morbide



C) Gioco del Leone

Indicazioni:

“Faccia da leone... ora mastichiamo piano”

3. Mini Momento Yoga + Respiro (5 min)

Sequenza:

- “Faccia da leone”
- “Che bontà” → vibrazione “mmm”
- Mani sulla pancia → “il palloncino sale”
- Mantengo bocca chiusa → respiro dal naso

4. Momento di Chiusura (5 min)

Indicazioni:

“Oggi la tua lingua è più forte.

La tua bocca è pronta per respirare piano piano.”

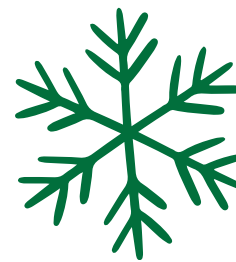
I bambini toccano di nuovo il palato con la lingua e sorridono a labbra chiuse.

LEZIONE 2 — YOGA + RESPIRO BUTEYKO (Prospettiva Breathwork)

Obiettivo

Aiutare i bambini a:

- **Respirare dal naso**
- **Rafforzare la postura della lingua**
- **Calmare corpo e bocca**
- **Sostituire il bisogno di succhiare con calma**



1. Centro del Supereroe (5 min)

Seduti dritti.

Indicazioni:

- “Labbra chiuse, lingua nella sua casetta”
- “Respiriamo solo dal naso”
- Rotazioni lente delle spalle → posizione della montagna

2. Movimenti della Forza (10 min)

Sequenza:

- Lingua fuori → torna sul palato
- Soffio delicato con le labbra
- Camminata del Supereroe: lenta, lingua alta, labbra chiuse
- Faccia da leone + “mmmm”

3. Allenamento della Lingua (5 min)

Esercizi:

- “Parcheggio della lingua” – 5 secondi
- Mano sulla pancia → respiro silenzioso dal naso

Opzione: distendersi a terra con calma.

4. Momento “Super Tongue” / Relax (5–7 min)

Bambini seduti o sdraiati.

Domande:

- “Cosa fa oggi la tua lingua?”
- “Quando ti senti forte?”
- “Ogni giorno respiro e lingua diventano più forti”

Chiusura:

“Labbra chiuse.

Lingua forte.

Respiro dal naso, piano.”

