



Progetto “Giocayoga”

PREMESSA

Lo yoga, com'è ormai universalmente riconosciuto, ha lo scopo di potenziare nelle persone che lo praticano l'autostima, la conoscenza del sé, la capacità di rilassarsi e contemporaneamente di concentrarsi

meglio, di respirare correttamente mirando ad uno sviluppo armonico tra corpo, mente e coscienza. Favorisce la socializzazione, sviluppa il rispetto per l'ambiente circostante e per tutte le entità viventi, offre la possibilità di conoscere altre culture e realtà geograficamente lontane. Yoga e bambino rappresentano un binomio perfetto. Lo yoga rappresenta la possibilità della crescita e il bambino incarna tale possibilità, ne è il frutto e allo stesso tempo il miglior fruitore.

CARATTERISTICHE DEL PROGRAMMA

- 1) integrazione della progettazione curricolare (i 5 sensi)
- 2) flessibilità del progetto
- 3) semplicità della proposta e della pratica

OBIETTIVI

L'obiettivo principale di un corso di yoga per bambini è quello di riuscire a connettere la parte fisica, il corpo, con quella mentale ed elevare il tutto ad un unico livello. E' acquisire maggiore capacità di fermarsi, di concentrarsi e di ascoltare il proprio corpo.

RISORSE UMANE

Gli incontri sono proposti dall'insegnante Daminato Anna. I Bambini di 4 e 5 anni della scuola dell'infanzia adeguatamente suddivisi in due gruppi, un'insegnante della scuola dell'infanzia in affiancamento all'insegnante di yoga.

TEMPI e SPAZI

Il progetto si articolerà in cinque incontri (ogni incontro affronterà uno dei cinque sensi). La durata del laboratorio sarà di due ore (un'ora per gruppo) al mattino in uno spazio della scuola dell'infanzia adeguatamente organizzato.

METODOLOGIA

L'incontro di yoga inizia sempre con l'attraversare una "porta magica" che conduce i bambini/e in un luogo speciale dove si farà Giocayoga e dove per entrare si dovrà dire "una parola magica" per poter essere accolti.

Dopo il saluto iniziale faranno degli esercizi e delle posizioni yogiche sia per scaldare il corpo sia per farlo percepire al bambino/a, prima nelle singole parti (piedi, gambe, braccia, mani tronco e testa) poi tutto intero.

L'inizio e la fine della seduta di yoga saranno sempre uguali per fare vivere al bambino/a un'esperienza che continua, nella quale egli si riconosce e che diventa sempre più sua nel riviverla, anche gli esercizi di riscaldamento verranno proposti ad ogni incontro.

VERIFICA E VALUTAZIONE

Aggiustamenti e variazioni della proposta verranno effettuati in itinere in relazione al contesto bambini-insegnanti-tempi.