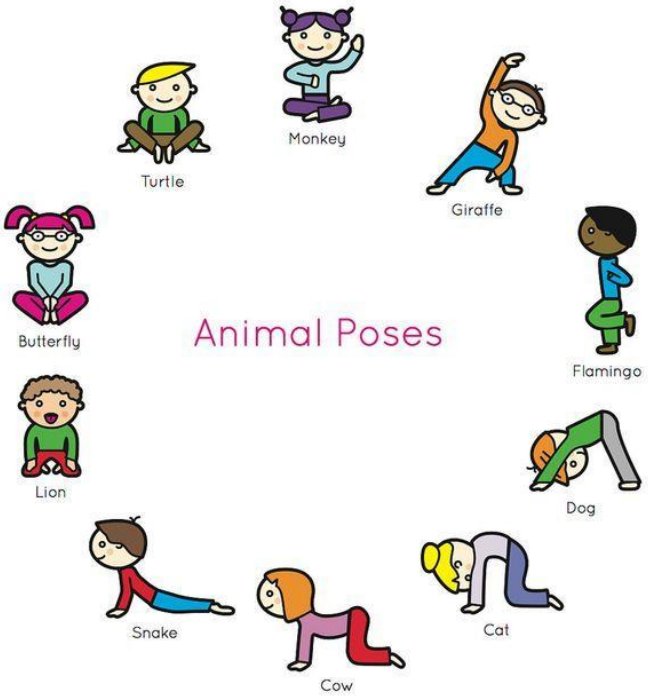
Scuola dell'infanzia

Plesso di via Pisa

A.S. 2020/2021

Progetto "Corso di Yoga per bambini"



Corso di yoga per bambini

Premessa

Dal 2003 è stato firmato un **Protocollo d'intesa tra Ministero dell'istruzione e Federazione italiana yoga,** in cui lo yoga è stato indicato come un valido coadiuvante educativo e sociale, capace di contribuire allo sviluppo armonico ed equilibrato di un individuo.
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. 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. Un bambino che pratica yoga anche solo per gioco, mostra qualcosa di diverso. Lo si riscontra nella sua maggiore capacità di fermarsi, di concentrarsi e di ascoltare il proprio corpo.

A chi è rivolto: Le insegnanti delle sezioni di Via Pisa , dopo aver assistito e coadiuvato durante le lezioni la docente del corso Yoga per i loro alunni propongono di continuare il percorso proponendo il seguente progetto rivolto ai bambini di età compresa tra i 3 e i 5 anni.

OBIETTIVI:

• Sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio corpo
Attraverso lo yoga si migliora l'equilibrio, la coordinazione, la flessibilità, l'agilità e la resistenza. Si apportano benefici agli apparati muscolo-scheletrico, cardiovascolare, respiratorio e sistema endocrino, al sistema immunitario, e al sistema nervoso centrale e periferico.

• Scoprire la forza del respiro per aiutarli a canalizzare le loro energie verso l'attenzione e la concentrazione
Gli incontri di yoga sono occasioni per fermarsi, respirare e ritrovare quella calma e serenità necessarie per cogliere l'importanza della scuola come ambiente educativo, dove imparare ad utilizzare strumenti che permetteranno di leggere e rielaborare in modo critico e libero le informazioni ("se sono concentrato capisco di più")

• Attivare gli esercizi di visualizzazione, rilassamento in forma semplice e ludica
I bambini ed i ragazzi sono guidati all'ascolto interiore e al riconoscimento di alcune emozioni/sensazioni e delle loro principali manifestazioni. Si proporranno semplici tecniche di rilassamento e di gestione della paura o rabbia da utilizzare in ambito scolastico ed extra-scolastico.

• Rafforzare il senso di appartenenza al gruppo
Attraverso esercizi e tecniche, i bambini ed i ragazzi sperimentano l'accettazione dell'altro nella sua individualità; "l'altro come diverso da me", ma indispensabile, per realizzare un progetto comune.

TEMATICHE YOGA: IL SALUTO AL SOLE - SEQUENZE DI POSIZIONI IN SUCCESSIONE

ASANA Si chiamano asana le posture che vengono mantenute in una condizione di immobilità con l'obbiettivo di raggiungere uno stato di quiete mentale. PROPONIAMOLE SEGUENTI POSIZIONI DI: 1) allineamento 2) estensione e allineamento 3) flessione 4) flessione laterale 5) torsione ed equilibrio.

Le asanas yoga quali **il serpente, la tartaruga, la farfalla** ecc. vengono insegnate ai bambini non solo per mantenere la salute fisica (sciogliendo le giunture, massaggiando gli organi interni e stimolando la circolazione) ma anche per affinare il corpo e preparare la mente a una coscienza più elevata. Gli esercizi yoga non sono competitivi e mantengono la naturale flessibilità della giovinezza sviluppando equilibrio e sono uno dei modi migliori per incanalare l'energia senza fine dei bambini. Anche i bambini più agitati diventano più calmi e acquisiscono maggiori capacità di concentrazione dopo le asanas.

serpente

farfalla

Metodologia: il progetto si articola in lezioni che spaziano dall'attività fisica a quella mentale. La relazione corpo-mente è armonizzata attraverso le posizioni yoga (una ventina), la respirazione calma e profonda, l'automassaggio, il rilassamento con visualizzazioni, raffigurazioni grafiche dei **mandala** e l'ascolto di favole morali.
Materiali usati e spazi: il corso non necessita di particolari attrezzature o spazi. E' sufficiente l'aula biblioteca o la sezione, tappetini di plastica per ginnastica o coperta, tuta da ginnastica o abbigliamento comodo, radio cd.

Tempi: Ogni lezione non può superare i 60 minuti. Si propongo un percorso di 10 lezioni da marzo a maggio 2021. Ogni sezione sceglierà il giorno più idoneo per svolgere il progetto.

Finalità:
- prendere consapevolezza del proprio corpo
- sperimentare nuove modalità di relazione con gli altri
- stimolare il benessere psico-fisico
- acquisire autostima e disciplina

Le insegnanti delle sezioni A/B/C/D/E/F