

GIOCHIAMO CON LO YOGA

Progetto proposto da A.S.D. ACLI

Educare significa far crescere il bambino in un ambiente ottimale, in cui il processo di apprendimento possa espandersi in modo naturale, significa portarlo a conoscenza di se stesso, delle proprie emozioni e sensazioni, porre le basi per un sano ed equilibrato stile di vita. Lo Yoga rientra tra le buone abitudini per un corretto stile di vita, sin dalla prima infanzia. Nel corso del progetto, ai bambini saranno insegnate una serie di posizioni che vengono definite con nomi di animali, al fine di ottenere veri e propri racconti, delle narrazioni finalizzate allo sviluppo di una maggiore consapevolezza del proprio corpo ed una maggiore coordinazione motoria.

Destinatari

- Alunni Scuola dell'infanzia

Struttura del progetto

- 60 min. Circa per singola lezione;
- Frequenza settimanale;
- 7 lezioni per ogni classe;
- 2 docenti per ogni gruppo classe di 20/25 alunni;
- Inizio attività Febbraio 2020;
- Termine attività Giugno 2020.

Strumenti ed Obiettivi del progetto.

Sviluppo acquisizione schema motorio, lateralizzazione e coordinazione. Esercizi di respirazione dedicati ad intervenire sugli stati emotivi, prevenendo/riducendo – ove possibile – stati di agitazione e momenti di aggressività.

Tutti gli esercizi saranno proposti in forma di gioco, per stimolare – altresì – la socializzazione tra i bambini.

L'organizzazione degli interventi sarà concordata con le docenti di riferimento.

Dove

Nel salone comune della scuola.

Proposte

Al termine del percorso gli operatori del progetto organizzeranno una piccola manifestazione/gioco dimostrativo di tutto il percorso svolto.