

Scuola dell'Infanzia "Maria Bambina" Ist.Canossiano

Progetto didattico e Laboratorio: Corso di Yoga

UNITA' D' APPRENDIMENTO

esperienza realizzata con i bambini di 4 anni

"Corso di Yoga"



Dal 7 novembre 2016 al 20 gennaio 2017 anno scolastico 2016-2017

MOTIVAZIONE:

E' fondamentale tenere presente che lo yoga per bambini non è e non deve essere un'imitazione dello yoga per adulti. Lo yoga per i più piccoli è prima di tutto gioco e movimento sano. I movimenti sono sempre dolci, lenti e guidati, svolti in un ambiente confortevole in un'atmosfera ludica. Praticare yoga può essere fonte di numerosi benefici. Pensiamo a quante richieste vengono fatte ai bambini, non solo dalla scuola; lo yoga aiuta a riportare un equilibrio sano tra impegni, divertimento e relax nelle giornate dei più piccoli. Dal punto di vista fisico lo Yoga migliora l'elasticità e la flessibilità, la forza, la coordinazione, l'equilibrio e la consapevolezza del proprio corpo. Aiuta a ritrovare un senso di calma e di relax, a diventare consapevoli del proprio corpo e del proprio respiro. Permette ai bambini di giocare, di fare attività di ascolto e allo stesso tempo di entrare in contatto con il proprio sé e con gli altri imparando a socializzare in un ambiente ludico e piacevole. Le attività proposte sono mirate ad aiutare i bambini ad esprimere al meglio le proprie emozioni, riducendo ansia, stress e aggressività.

CULTURA DEL GRUPPO:

- Indicazioni per il curricolo 2012
- F. Rizonico, M.Oddi, Musichiamo, Ed. Lapis, 2015

TEMPI:

- Una volta la settimana in abbinata di sezione (rosso-giallo, arcobaleno-verde, azzurro-arancione)
- dalle ore 9.00 alle ore 10.00
- dal 7 novembre al 20 gennaio 2017

SPAZI E MATERIALI:

- salone scatola azzurra
- lettore cd, cd musicali

PERSONE COINVOLTE:

- Le insegnanti Daniela Dalai, Arianna Panozzo, Erica Sardo
- I bambini medi in abbinata di sezione (rosso-giallo, arcobaleno-verde, azzurro-arancione)

CAMPO D'ESPERIENZA PREDOMINANTE:

"Il corpo e il movimento": "(...) interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella danza, nella comunicazione espressiva"

CAMPO D'ESPERIENZA	TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE <i>(Indicazioni Ministeriali per il Curricolo)</i>	OBIETTIVI FORMATIVI
Il corpo e il movimento	"Il bambino vive la propria corporeità, ne percepisce il potenziale comunicativo ed espressivo..." "...interagisce con gli altri nei giochi di movimento, nella musica, nella danza, nella comunicazione espressiva"	<ul style="list-style-type: none">• Sviluppare la coordinazione nei movimenti, l'equilibrio e la flessibilità• Drammatizzare musiche e canti• Migliorare la gestione delle proprie emozioni• Sviluppare l'attenzione, la memoria, la creatività• Imparare la tecnica della respirazione• Ascoltare e mantenere l'attenzione

METODOLOGIA

I bambini seduti in cerchio si saluteranno e inizieranno l'incontro con una serie di respirazioni per aiutarli a rilassarsi.

In seguito si siederanno a terra con le gambe incrociate e l'insegnante li guiderà nelle esperienze chiedendo ai bambini di imitare i suoi movimenti.

Ogni gioco viene però ripetuto almeno due volte; se serve, l'insegnante lo adatta ai bisogni del proprio gruppo semplificandolo. Le canzoni e i brani musicali saranno fatti ascoltare anche prima dello svolgimento del gioco per favorire l'ascolto e i tempi di attenzione.

Spesso le canzoni e i giochi vengono eseguiti in cerchio: nella disposizione rotonda tutti i bambini sono protagonisti e sono in grado di osservare l'amico che gioca; il tenersi per mano è piacevole e rassicurante..

L'insegnante ha il dovere di creare nel gruppo un ambiente sereno, dove tutti i bambini si sentano coinvolti. Inoltre deve far partecipare i bambini senza però forzarli nel caso non si sentano di vivere l'attività proposta.

DESCRIZIONE DELLE ESPERIENZE:

Incontro n°1

- Respiro per tre volte
- Giochiamo a: Nel cestino ci sono...due serpenti

I bambini seduti in cerchio con le gambe incrociate fanno finta di reggere un gesto (braccia tondeggianti). L'insegnante, a voce bassa, dice: "nel cestino dormono due serpenti. Il primo serpente si sveglia e sale, sale, sale..." accompagnando il braccio destro verso l'alto con movimento ondulatorio, finchè il braccio non avrà raggiunto la sua massima estensione.

Ripeterà l'esercizio con l'altro braccio.

Respiro per tre volte

- Giochiamo a: Dal cestino esce una farfalla
- I bambini seduti in cerchio con le gambe incrociate fanno finta di reggere un gesto (braccia tondeggianti). L'insegnante, a voce bassa, dice: "nel cestino dorme una farfalla. La farfalla si sveglia e..." Con movimenti lenti incrocia le mani dietro la nuca, in modo da formare due triangoli con le braccia. La schiena ben dritta. Una volta raggiunta la posizione l'insegnante dice: "la farfalla vola" e muove ritmicamente i gomiti per 4 volte simulando il battito d'ali. Finito questo movimento dirà: "e poi dorme" inclina lateralmente il busto con i gomiti uniti tenendo la posizione per pochi secondi. Ripete l'esercizio per 4 volte poi la farfalla torna nel cestino.
- Respiro per tre volte
- Saluto: i bambini prendono un respiro piccolo per dire ciao a bassa voce, un respiro medio per un ciao a voce normale e un respiro grande per un ciao gridato forte
- Merenda e cerchio delle chiacchiere

Incontro n°2

- Respiro per tre volte
- Giochiamo a: Dal cestino escono...tanti cavalli
- Piante dei piedi a terra, ginocchia flesse e mani appoggiate sulle rotule. L'insegnante da il primo comando "I cavalli vanno al passo" e inizia a battere i piedi a terra con un ritmo lento per 8 volte, poi dice "I cavalli vanno al trotto" e inizia a battere i piedi a terra con un ritmo più veloce per 16 volte, infine: "I cavalli vanno al galoppo" e inizia a battere i piedi a terra più velocemente possibile per qualche secondo. Al comando "I cavalli si fermano" interrompe il movimento e si rimane fermi per qualche secondo prima di riproporre l'esercizio.
- Respiro per tre volte
- Dal cestino escono...tanti leoni
L'insegnante e i bambini emetteranno un gran ruggito mimando con le braccia e con le mani gli artigli del leone.
- Saluto: i bambini prendono un respiro piccolo per dire ciao a bassa voce, un respiro medio per un ciao a voce normale e un respiro grande per un ciao gridato forte
- Merenda e cerchio delle chiacchiere

Incontro n°3

- Respiro per tre volte
- Giochiamo a: Dal cestino escono... - L'insegnante ripropone gli esercizi svolti finora con tutti gli animali conosciuti-
- Giochiamo con la musica: l'insegnante propone l'ascolto del brano "Il lungo viaggio" e in seguito invita i bambini a muoversi imitando i gesti suggeriti dalla canzone
- Respiro per tre volte
- Saluto: i bambini prendono un respiro piccolo per dire ciao a bassa voce, un respiro medio per un ciao a voce normale e un respiro grande per un ciao gridato forte
- Merenda e cerchio delle chiacchiere

Incontro n°4

- Respiro per tre volte
- Giochiamo a: Dal cestino esce...un grillo
L'insegnante posiziona le dita sulla testa come a mimare le antenne del grillo e flette il busto in avanti.
Dal cestino esce...una tartaruga
L'insegnante unisce le piante dei piedi tra loro e forma con le gambe un rombo, poi con le mani afferra i piedi uniti e cerca di portare la testa verso i talloni attraverso una lenta flessione del busto in avanti.
- Giochiamo con la musica: l'insegnante propone l'ascolto del brano "Il lungo viaggio" e in seguito invita

i bambini a muoversi imitando i gesti suggeriti dalla canzone

- Respiro per tre volte
- Saluto: i bambini prendono un respiro piccolo per dire ciao a bassa voce, un respiro medio per un ciao a voce normale e un respiro grande per un ciao gridato forte
- Merenda e cerchio delle chiacchiere

Incontro n°5

- Respiro per tre volte
- Giochiamo con la musica: l'insegnante propone l'ascolto del brano "il dromedario" e in seguito invita i bambini a muoversi seguendo il ritmo della musica ed imitando i movimenti del dromedario: bisogna formare un arco con il corpo inclinandosi lentamente in avanti con il busto fino ad appoggiare i palmi delle mani a terra. I piedi restano ben saldi e le gambe tese.
- Giochiamo con la musica: l'insegnante propone l'ascolto del brano "elefanti e topolini" e in seguito invita i bambini a muoversi seguendo il ritmo della musica ed imitando i movimenti lenti e pesanti dell'elefante e correre sulle punte a piccoli passi svelti per imitare i topolini. Distinguendo il ritmo lento e veloce della musica.
- Giochiamo con la musica: l'insegnante propone l'ascolto del brano "in montagna" . In questo esercizio i bambini mimeranno le frasi di una canzoncina che presenta sia una scala ascendente che una discendente. I movimenti delle mani verso l'alto e verso il basso richiamano visivamente l'andamento delle due scale.
- Respiro per tre volte
- Saluto: i bambini prendono un respiro piccolo per dire ciao a bassa voce, un respiro medio per un ciao a voce normale e un respiro grande per un ciao gridato forte
- Merenda e cerchio delle chiacchiere

Incontro n°6

- Respiro per tre volte
- Giochiamo con la musica: l'insegnante propone l'ascolto del brano "le balene" . I bambini eseguiranno un'andatura rilassata e morbida, camminando liberamente nella stanza al ritmo della musica, che è lenta e tranquilla.
- Giochiamo con la musica: l'insegnante propone l'ascolto del brano "i gamberi". In questo esercizio viene suonata una scala musicale discendente. I bambini eseguiranno quindi un movimento all'indietro. Il brano prevede delle pause tra una scala e l'altra, anche i bambini dovranno fermarsi in corrispondenza delle pause.
- Giochiamo con la musica: l'insegnante propone l'ascolto del brano "le vongolette" . In questo brano sperimentiamo con i bambini il tempo in 4/4. L'attività viene svolta associando alla frase musicale prima 4 poi 8 movimenti.
- Respiro per tre volte
- Saluto: i bambini prendono un respiro piccolo per dire ciao a bassa voce, un respiro medio per un ciao a voce normale e un respiro grande per un ciao gridato forte
- Merenda e cerchio delle chiacchiere

RUOLO DELL'INSEGNANTE:

- predispone un ambiente favorevole all'espressione individuale
- coinvolge con gioia i bambini nelle proposte
- stimola l'interesse e la curiosità
- stimola la partecipazione attiva di ogni bambino rispettando e valorizzando le capacità di ciascuno
- cura il mantenimento di un buon equilibrio tra lavoro e divertimento
- osserva il comportamento di ogni bambino e del gruppo nel suo complesso e le reazioni alle attività proposte
- presenta le attività con entusiasmo, prendendovi parte in prima persona

VERIFICA E VALUTAZIONE:

In ogni momento del laboratorio l'insegnante si cura di osservare la partecipazione, l'entusiasmo e l'impegno dei bambini, che sono il maggiore indice di successo dell'attività. Daremo infatti priorità allo sperimentare e al lasciarsi coinvolgere dalle attività.

IMPLEMENTAZIONE

Le insegnanti esprimono il parere condiviso che il progetto è stato molto significativo per i bambini , creativo e stimolante per le insegnanti.

DOCUMENTAZIONE:

Le esperienze verranno documentate da eventuali foto che ritraggono i vari momenti vissuti dai bambini.

*A cura di :
Arianna Panozzo*