

**A.S. 2020/2021**  
**PROGETTO “YOGA CON LA MAESTRA”**



**MOTIVAZIONE**

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

La pratica di questa disciplina serve appunto a conoscere, coordinare ed unificare le forze, le potenzialità di ognuno.

Durante gli incontri i bambini verranno coinvolti in proposte ludiche che permetteranno loro di vivere lo yoga in modo personale e creativo, sviluppando le capacità di ascolto e concentrazione.

Le attività sono state studiate ed adattate in modo da essere adeguate al mondo dell'infanzia, per dare così ai piccoli i primi strumenti per poter sviluppare una crescita globale il più serena possibile.

Tra gli strumenti privilegiati dello yoga nell'infanzia, vi è la narrazione attraverso il racconto di fiabe che hanno per protagonisti gli animali, vengono proposte le varie figure (asana), che nella tradizione sono spesso associate, anche nei nomi, a figure animali.

Particolare attenzione verrà riservata ai momenti di rilassamento, particolarmente graditi ai bambini di oggi.

**PERSONE COINVOLTE**

- I bambini di 3, 4 e 5 anni di tutte le sezioni della scuola. I bambini saranno raggruppati in piccoli, medi e grandi, divisi nei due gruppi epidemiologici (Rossa + Gialla e Blu + Verde).
- I bambini piccoli di 3 anni saranno impegnati 30 minuti a settimana, i Medi saranno impegnati 45 minuti a settimana e i bambini grandi 45 minuti.
- Le insegnanti Roberta F. e Nicoletta,
- La coordinatrice sig.ra Paola.

**TEMPI**

Da novembre a marzo

## **SPAZI**

Il salone della scuola.

## **MATERIALI**

- Tappettino e calze antiscivolo,
- Cerchi;
- Cd musicali;
- Fiabe audio.

## **TRAGUARDI PER LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE**

### **IL SE' E L'ALTRO**

- Vivere relazioni positive con sè e con gli altri;
- Condividere e rispettare le regole;
- Consolidare l'identità;
- Sviluppare l'autonomia;



### **CORPO, MOVIMENTO E SALUTE**

- Coordinazione e controllo dei movimenti;
- Controllo della respirazione;
- Esplorazione e confronto di spazio, tempo e suoni dentro e fuori da noi;
- Stimolazione dell'osservazione delle variazioni corporee nei momenti di attività intensa e di riposo;
- Espressione creativa delle emozioni e degli stati d'animo attraverso lo strumento del corpo.

## **OBIETTIVI**

- Rafforzare e migliorare la strutturazione dello schema corporeo;
- Comprensione, esecuzione e memorizzazione di alcune posizioni dello yoga tradizionale;
- Partecipazione a giochi individuali e di gruppo appropriati per migliorare il coordinamento, la flessibilità in un clima di fiducia;
- Riconoscere e saper affrontare con equilibrio i propri limiti e difficoltà.

## **METODOLOGIA E RUOLO DELL'INSEGNANTE**

Le insegnanti interverranno predisponendo spazi e materiali, guidando le esperienze attraverso stimoli e proposte, osservando e valutando prodotti e strategie dei bambini coinvolti.



## **ESPERIENZE**

Durante gli incontri verrà creato un cerchio, l'insegnante si presenta, mentre tutti ascoltano, ci salutiamo. Segue una proposta di gioco con regole strutturate, racconto/ascolto di una storia contenente posizioni yoga che il bambino impara, memorizza.

Il respiro quindi conduce al rilassamento, ove una farfalla immaginaria porta i bambini a porre l'attenzione alle varie parti del corpo.

Rilassamento finale in posizione supina.

## **VERIFICA E VALUTAZIONE**

L'insegnante verifica attraverso l'osservazione, il coinvolgimento attivo nelle varie attività proposte, da parte dei bambini, verificando che abbiano raggiunto gli obiettivi previsti nel progetto.

## **DOCUMENTAZIONE**

Elaborazione scritta del progetto.

Fotografie dei momenti particolarmente significativi.

## **ALCUNE CANZONI E VIDEO CHE SARANNO PROPOSTI AI BAMBINI DURANTE IL PROGETTO YOGA:**

Io respiro – La canzone Yoga dei Bambini

<https://youtu.be/MHXdV14RxhM>

Racconto Yoga: la posizione del Ponte

<https://youtu.be/YxHb tdVKiM>

Danza d'Autunno

<https://youtu.be/dCuQQtxuFlo>

## ALCUNE POSIZIONI DI YOGA CHE SARANNO PROPOSTE DURANTE IL PROGETTO:

### La posizione del triangolo,

conosciuta anche come **Trikonasana**, ricorda la forma delle piramidi



grandi e dorate. Assumendo la posizione del triangolo rispettando i propri limiti, il bambino riesce a stabilizzare il baricentro del proprio corpo, percepire l'allineamento tra anca e spalla e rendere forti le gambe.

Il cane che guarda in basso è una delle postu



re più note nello yoga e ricorda la posizione che assume il cane quando si stira dopo essersi appena svegliato. Grazie a questa posizione, il bambino riesce a stirare il retro delle cosce, rinforzare le braccia ed allungare la spina dorsale

La posizione del cobra,



che è conosciuta come **bujangasana**, è una delle più efficaci per aprire il torace e risolvere eventuali atteggiamenti scorretti della colonna. È importante mantenere il collo dritto, i glutei contratti e i gomiti leggermente flessi. La respirazione è toracica e il viso è sorridente!

### farfalla baddha kona-asana

*Svolazzo al di sopra di un modo fatto di mille colori*



- Sono seduto con le piante dei piedi a contatto tra loro
- Afferro i piedi con le mani
- Molleggio sentendomi leggero

Mi siedo sul tappetino e avvicino fra loro le piante dei piedi. Apro bene le anche e afferro con le mani le dita dei piedi. Lascio molleggiare le gambe. Lo sbattere d'ali che si genera mi fa provare la sensazione di potermi quasi sollevare da terra!

Imparo dalla farfalla l'arte della leggerezza

### rana manduka-asana

*Sento le rane gracchiare al tramonto e questo mi mette un'infinita allegria*



- Mi siedo in posizione accosciata
- Porto le mani davanti al cuore inspirando profondamente
- Faccio attenzione che i miei gomiti ruotino le mie ginocchia delicatamente verso l'esterno

Mi accovaccio portando le mani unite al petto. Mentre i gomiti spingono le ginocchia verso l'esterno, estendo benissimo la mia schiena verso l'alto.

Imparo dalla rana a mimetizzarmi nella natura

### Cammello ushtra-asana

*Con la mia riserva d'acqua sono il re delle terre infuocate. Resisto al sole del deserto senza cappello né crema solare*



- Mi metto in ginocchio e porto le braccia verso il cielo
- Sposto il bacino in avanti e ruoto le braccia all'indietro
- Afferro le caviglie

Mi metto in ginocchio e allungo bene le braccia verso il cielo. Poi porto il bacino in avanti, come se volessi appoggiarmi a un muro immaginario, e ruoto le braccia all'indietro fino ad afferrare le caviglie. Se riesco posso anche rilassare la testa all'indietro.

Imparo dal cammello a dosare le mie energie senza mai sprecarle