FAVOLYOGANDO

FARE YOGA PER CONDIVIDERE, DIVERTIRSI E STARE BENE

**Quando lo YOGA e la LETTURA di racconti si incrociano**

Il relax è assicurato, si favorisce la creatività e i bambini si divertono sviluppando coordinazione e concentrazione.

Fare yoga attraverso favole e racconti è assai divertente.

Programmazione Laboratorio Intersezione Gruppo “Mezzani e Grandi”

“In un’epoca in cui i bambini vivono tempi accelerati e non adatti ai loro ritmi normali è importante cercare nuovi strumenti che consentano ai più piccoli di imparare a ‘stare bene’ “

Lo yoga è una disciplina antichissima che, attraverso le sue tecniche, aiuta a**ristabilire l’equilibrio fisico e mentale e a sviluppare maggior consapevolezza**. Queste finalità lo rendono adatto anche ai bambini che, attraverso lo yoga, possono MIGLIORARE LA PERCEZIONE DI SE’, LO SCHEMA CORPOREO GENERALE, LA CAPACITA’ DI AUTOCONTROLLO E DI GESTIONE DELLE EMOZIONI.

Ecco quindi che lo yoga per bambini diventa un **naturale completamento dell’azione educativa** perché facilita l’acquisizione di competenze trasversali, amplia il lessico emotivo, migliora l’autoregolazione. Lo yoga considera tutte le SFERE DI SVILUPPO (fisico, mentale, emozionale) e si differenzia dalla educazione motoria per l’**atmosfera introspettiva** che si crea durante la pratica.

**CARATTERISTICHE DEL PROGETTO**

* FLESSIBILITÀ
* SEMPLICITÀ DELLA PROPOSTA
* SEMPLICITÀ DELLA PRATICA



**PERCHÉ UN LABORATORIO DI YOGA PER I BAMBINI?**

* Perché Yoga significa UNITA’, equilibrio del corpo e della mente. Tale equilibrio è fondamentale per i bambini, li preserva dall’irrequietezza e/o dall’introversione
* Perché lo Yoga insegna al bambino  respirare in modo corretto, corregge i difetti di postura e irrobustisce i muscoli
* Perché fare Yoga è facile e non comporta sforzi eccessivi
* Perché le ASANA si ispirano al mondo della natura e possono animare favole ed essere occasione di una drammatizzazione divertente

Quando lo Yoga e la lettura di un racconto si uniscono, i benefici si moltiplicano: entrambe le attività rilassano, favoriscono la creatività e permettono ai bambini di divertirsi, sviluppando la coordinazione e la concentrazione.

**FARE YOGA ATTRAVERSO FAVOLE E RACCONTI E’ ASSAI DIVERTENTE !!**

Lo YOGA è un gioco molto interessante e anche molto facile. Praticando lo YOGA noi scopriremo tante posizioni con nomi di animali o di cose e vivremo insieme tante storie divertenti. Potremo diventare un’aquila, una montagna, una nuvola, una carriola, una ruota e tante altre cose. Tutte queste posizioni e questi giochi sono stati inventati dagli Yogi, uomini che vivevano su montagne altissime in un paese molto lontano che si chiama India. Gli Yogi sono stati su queste montagne ad osservare la natura e gli animali e hanno imparato che imitando queste posizioni con il corpo stiamo bene e ci divertiamo. YOGA significa UNIONE di respiro – corpo – mente I bambini capiranno che, alla fine di ogni nostra seduta, si sentiranno più calmi e sereni. Cosa ci serve? Un tappeto e abiti comodi – Calzine antiscivolo – Silenzio e Musica dolce

YOGA … tutti insieme sui tappeti

METODOLOGIA

**COME VIENE STRUTTURATA LA LEZIONE DI YOGA IN CLASSE**

* Togliere le scarpe per recuperare il contatto con il suolo
* Giochi di riscaldamento
* Esercizi di consapevolezza del respiro (vero e proprio strumento per ottenere rilassamento e consapevolezza di sé)
* ASANA (posizioni yoga) in modalità giocosa, imitando elementi presenti nel mondo reale: ponte, gatto, albero, pesce, etc…
* Sequenze e storie usando la musica
* L’insegnante conduce i bambini alla consapevolezza dei cambiamenti avvenuti nel respiro, nel proprio corpo
* Il Tuo Contenuto Va Qui



La pratica fisica si alternerà a momenti di CONDIVISIONE DELLE SENSAZIONI PROVATE, attraverso CONVERSAZIONI GUIDATE, DISEGNI liberi, PITTURA, colorazione di MANDALA, attività MANIPOLATIVE in silenzio per rigenerare la mente

**OBIETTIVI e ABILITA’**

* Sviluppare capacità espressive e creative
* Creare un senso di appartenenza a un gruppo orientandosi verso l’accoglienza e il rispetto
* Prendere consapevolezza del proprio corpo e del proprio respiro
* Stimolare il benessere psicofisico
* Favorire il processo di socializzazione
* Mettere alla prova le proprie strategie e abilità personali
* Potenziare il proprio repertorio dei codici di comunicazione
* Conoscere il proprio corpo e favorire il libero movimento
* Esplorazione e confronto di spazio, tempo e suoni dentro e fuori di noi
* Espressione creativa delle emozioni e degli stati d’animo
* Aumentare la percezione del proprio corpo e delle parti che lo compongono
* Comprensione, esecuzione e memorizzazione di alcune ASANA
* Riconoscere e saper affrontare con equilibrio i propri limiti e le proprie difficoltà
* Stimolare e accrescere l’attenzione uditiva e la concentrazione
* Potenziare l’autostima e la conoscenza del sé
* Capacità di rilassarsi, di concentrarsi meglio, di respirare correttamente
* Favorire la socializzazione
* Sviluppare il rispetto per l’ambiente circostante e per tutte le entità viventi

