



ISTITUTO COMPRENSIVO CERTOSA DI PAVIA

SCUOLA DELL'INFANZIA DI GUINZANO E GIUSSAGO

PROGETTO "YOGA CIRCUS"

A.S.2018/2019

A partire da Gennaio 2019, nella scuola dell'Infanzia di Guinzano e Giussago, ha avuto inizio il Progetto "YOGA CIRCUS" finanziato dal comune. Il progetto è terminato a maggio 2019, per un totale di sei incontri. Si è svolto nelle giornate di Lunedì dalle ore 9.30 alle 11.30 per la scuola dell'Infanzia di Guinzano, mentre nelle giornate di mercoledì dalle 9.30 alle 11.30 per la scuola dell'infanzia di Giussago. Le lezioni sono state condotte dall'esperta Cristiana per il plesso di Guinzano, mentre per il plesso di Giussago dall'esperta Elisa, entrambe dotate di molto entusiasmo.

Il progetto nasce dall'idea che lo yoga può aiutare i bambini ad aumentare la capacità di apprendimento e di concentrazione, prendere confidenza con il proprio corpo, migliorare l'umore e le qualità sociali, potenziare la sfera emotiva e la propria autostima e migliorare la socializzazione. Il progetto è stato rivolto a tutti i bambini delle tre fasce di età. I bambini sono stati divisi in tre gruppi: il gruppo dei bambini di tre anni per cui è stata prevista mezz'ora a lezione mentre per il gruppo dei bambini di quattro e cinque anni la durata di quarantacinque minuti. Le esperte sono state accolte bene da tutti, grandi e piccoli, e i gruppi hanno risposto positivamente e con divertimento alle attività ludiche di yoga. Le specialiste sono riuscite da subito a catturare l'attenzione di tutti i bambini, iniziando ogni lezione con accoglienza in cerchio e saluto iniziale. E' stato divertente vedere come anche i bambini più irrequieti si calmarono prestando la massima attenzione all'attività. Gli esercizi di respirazione, di movimento e le tecniche di rilassamento proposti dalle specialiste hanno elargito ai bambini una valida esperienza corporea individuale e di gruppo. Grande rilievo ha avuto la narrazione di piccole storie ambientate nel mondo circense, volte ad assorbire l'attenzione dei bambini e parallelamente il loro movimento. I personaggi dei racconti corrispondevano a una diversa posizione del corpo. Tutto ciò ha permesso di far vivere ai bambini momenti divertenti e giocosi. Ha avuto grandi effetti benefici anche su bambini particolarmente agitati. Inoltre, le attività proposte hanno accompagnato i bambini in nuovi e fantastici viaggi, che

hanno portato tutti a trasformarsi, attraverso vari esercizi, in leoni, rane, gatti, farfalle, coccodrilli, palloncini, alberi, e in tanto altro ancora...

Le storie inoltre hanno dato la possibilità ai bambini, di entrare alla scoperta del proprio mondo emotivo. Riconoscendosi nei protagonisti hanno avuto modo di entrare in contatto con quelle emozioni, hanno imparato a riconoscerle, a dargli un nome e quindi ad esprimerli. In occasione della festa di fine anno i bambini hanno avuto modo di dimostrare una parte di quello che hanno imparato attraverso la dimostrazione di una lezione aperta a tutti i genitori.



Accoglienza con saluto iniziale e presentazione



rito di ingresso con la campana tibetana



un momento dell'attività

Inizio della lezione con rito di ingresso con nuovo strumento

musicale: handpan.

Gioco con Arcobaleno



- Attraverso l'uso di carte, dove vengono illustrate delle immagini, i bambini devono imitare movimenti e suoni della natura, immedesimarsi in altri esseri viventi, percependo le loro sensazioni e caratteristiche. Eseguono le posizioni principali dello yoga: la rana, la pioggia, la barca, la roccia, il coniglietto, il cane... Queste posizioni favoriscono la capacità di concentrazione, rilassano la mente, aiutano a tenere una postura corretta, migliorano la coordinazione ecc.





Gioco a coppie con le palline.

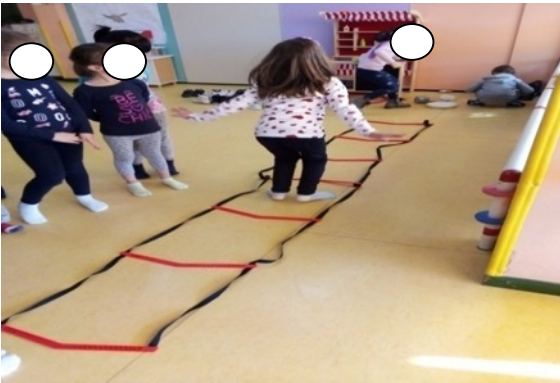
- Gioco di movimento a coppie: "Il lancio dei fazzoletti colorati".
- Esercizi di psicomotricità fine per i polsi.



GIOCHIAMO CON LE PALLINE COLORATE



Psicomotricità: saltiamo sulla scala dei calciatori.



Percorso con i cinesini.



Psicomotricità : percorso motorio con cerchi, mattoncini colorati, fazzoletti.



Chiusura della lezione con la campana tibetana e musica rilassante

