MUOVERSI CON CONSAPEVOLEZZA E RESPIRARE CON GRATITUDINE

PREMESSA

E' ormai consolidato che utilizzare il movimento e il respiro consapevole all'interno dell'attività didattica ha una forte valenza educativa, preventiva e terapeutica. Un bambino non può crescere e maturare senza muoversi. Per lui il movimento non è solo una necessità, ma anche un vero e proprio piacere

FINALITA'

- ✓ contribuire alla maturazione complessiva del bambino (AUTOSTIMA E AUTONOMIA IDENTITA')
- ✓ promuovere la presa di coscienza del valore del proprio corpo (IDENTITA')
- ✓ gestire le emozioni

OBIETTIVI

I bambini vengono stimolati e condotti all'esplorazione del movimento, affinando le potenzialità individuali attraverso l'immaginazione, la fantasia e la magia legata al mondo della NATURA.

Educare al movimento, contribuisce allo sviluppo fisico, psicologico e sociale del bambino, in quanto persona capace di sentire, esprimere, creare e comunicare.

Le attività proposte permettono di sviluppare l'equilibrio di

- "corpo" fisicità e materialità,
- "cuore" anima, spirito, intelligenza emotiva e affettiva
- "mente" con l'equilibrio dei due emisferi.

L'equilibrio raggiunto tra ragione –emozione-istinto evita l'accumulo di stress psicofisico (causa di scarsa memoria, stati confusionali e disorganizzazione) rafforzando l'autostima e la sicurezza nelle proprie capacità.

Obiettivi specifici per bambini dai 6 ai 10 anni:

- ✓ educazione finalizzata alla padronanza consapevole del proprio corpo;
- ✓ formazione di abilità motorie;
- ✓ sviluppo delle capacità senso percettive;
- ✓ affinamento della padronanza degli schemi motori;
- ✓ conoscenza delle proprie e altrui capacità e limiti

METODOLOGIA

La forma privilegiata è quella del gioco, con una storia legata alla narrazione della natura e gli animali che vivono in un habitat specifico (tipo il bosco o il mare, rana, delfini, squalo, cane….), il bambino può conoscere e sperimentare , il movimento delle figure dello yoga accompagnato dal respiro consapevole.

Educare al movimento e al respiro, contribuisce allo sviluppo fisico, psicologico e sociale del bambino, in quanto persona capace di sentire, esprimere, creare e comunicare.

La lezione inizia con il riscaldamento, in cui i bambini imparano in modo naturale a conoscere il proprio corpo. Nella seconda parte si parte in forma semplice con la narrazione della storia e del movimento.

La parte finale è di rilassamento accompagnata alla conoscenza del respiro.

CONDIZIONI ORGANIZZATIVE

TEMPI: da Settembre a Giugno.
Dai 6 anni: 4 INCONTRI DA 60 MINUTI
LA CLASSE DIVISA IN PICCOLI GRUPPI

REFERENTE DEL PROGETTO

Laura Pini tel. 3332793029 e-mail lauradafneero@alice.it

Sito web : www.gioia4kids.it

Pagina facebook: L’ arte di educare con gioia SPAZI DI GIOIA Sesto Fiorentino