



Arturo il canguro fa yoga

Scuola dell'Infanzia S. Vito

terza sezione – 3 anni

a. s. 2014-2015

Prima fase: il percorso motorio

Il percorso si articola in sette incontri in palestra durante i quali i bambini sono avvicinati alla disciplina dello yoga.



I bambini imparano a respirare profondamente (pranayama) in quanto questo processo favorisce la calma, la chiarezza, la lucidità mentale e migliora la capacità d'attenzione. La pranayama è eseguita in associazione con le asanà (posizioni yoga) che ricordano i nomi di piante, animali e elementi presenti in natura, e presentate attraverso storie, favole e racconti.

Durante il racconto della favola "Arturo il canguro", i bambini assumono posture per rappresentare il protagonista e gli altri animali presenti nella racconto.



Il cocodrillo



Sono inoltre proposti piccoli istanti di concentrazione (dharana) che sviluppati in maniera creativa, facilitano nei bambini la calma, rafforzano la memoria, favoriscono l'introspezione e la consapevolezza di sé.



Molta importanza è data al rilassamento globale e graduale delle varie parti del corpo che insieme ad esercizi di visualizzazione contribuisce ad eliminare le tensioni del corpo e della mente, risolve la stanchezza, la noia e l'apatia.

Seconda fase: rielaborazione della storia

La storia di "Arturo il Canguro" viene rielaborata graficamente per realizzare un cartellone dove sono rappresentati i principali personaggi con uso di tecniche differenti e utilizzo di materiali di recupero.



Terza fase: il circle time

Dopo la rielaborazione grafica l'attività si conclude con un circle time dove i bambini potranno confrontarsi, esprimere i loro sentimenti e le loro emozioni grazie anche all'intervento del personaggio mediatore, la marionetta "Arturo il canguro".

